

- Unterbringung in den Gästezimmern vom Kloster
- Fastenverpflegung während dem Fastenkurs
- Kursbegleitung durch die Fastenleiterin
- tägliche Gruppengespräche
- Vorträge und Erfahrungsaustausch zum Fasten, zur Ernährung und zur gesunden Lebensweise
- Anleitung in Körper- und Entspannungsübungen
- Wohlfühltag zum Entspannen
- geführte Wanderung
- Klosterführung
- Präsentation Kloster-Video
- Gespräch mit einer Schwester vom Kloster (Vortrag, Fragestunde)
- geistliche Impulse in der Klosterkirche
- Stadtführung

Unser Angebot gilt für eine Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen.

Mitmachen können alle, die gesund sind, keine Medikamente einnehmen und sich auf diese neue Erfahrungen einlassen wollen.

Dieser Fastenkurs findet in Eigenverantwortung der Teilnehmer statt.

Eine Voraussetzung **muss** für Ihre Teilnahme vorab erfüllt sein - wir bitten um eine **ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung** von Ihrem Hausarzt, die **nicht älter als 8 Wochen vor Kurs-Beginn** ist.

Damit Ihnen die Umstellung auf das Fasten leichter fällt, erhalten Sie vorab die notwendigen Informationen.

Informationen dazu finden Sie auch auf unserer Homepage.

<http://www.kloster-marienthal.de>

Veranstalter der Fastenwochen:

Kloster St. Marienthal
Wirtschaftsverwaltungsgesellschaft mbH
St. Marienthal 1
02899 Ostritz

Telefon : (03 58 23) 7 73 00
Fax : (03 58 23) 7 73 01
E-Mail : info@kloster-marienthal.de
Homepage : www.kloster-marienthal.de
Homepage : www.kloster-service.de

Anmeldung zur Teilnahme:

Kloster St. Marienthal
Gästeforte
St. Marienthal 1
02899 Ostritz

Telefon : (03 58 23) 7 74 44
Fax : (03 58 23) 7 74 68
E-Mail : gaesteforte@kloster-marienthal.de

Ihre Ansprechpartner:

Unsere Mitarbeiter der Gästeforte stehen Ihnen zur Verfügung, beraten Sie gern und freuen sich auf Ihre Post, auf Ihren Anruf, auf Ihre E-Mail.



KLOSTERSTIFT
ST.
MARIENTHAL
ZISTERZIENSERINNENABTEI

Fastenwochen für Gesunde

im Kloster St. Marienthal



KLOSTERSTIFT
ST.
MARIENTHAL
ZISTERZIENSERINNENABTEI

Das Klosterstift St. Marienthal ist das älteste Frauenkloster des Zisterzienserordens in Deutschland, das seit seiner Gründung 1234 ununterbrochen besteht. Die Zisterzienserinnen leben nach der Regel des heiligen Benedikt und den Satzungen des Zisterzienserordens.

Das Erlebnis der klösterlichen Gastfreundschaft, hier im Dreiländereck Deutschland-Polen-Tschechische Republik und inmitten der Oberlausitz, ist etwas Besonderes.

Die Lage an der Neiße, dem Grenzfluss zwischen Deutschland und Polen, und die walddreiche Gegend sind gute Ausgangspunkte, Ruhe, Besinnung und Erholung zu finden.

Die Gästehäuser des Klosters bieten dem Gast auch eine Bleibe für einen kürzeren oder längeren Aufenthalt. Die Verpflegung erfolgt durch die Klosterschenke bzw. die klostereigene Küche.

Die ruhige Lage und die walddreiche Umgebung, die zum Wandern und zu Radausflügen einlädt, sind ideal für unser Angebot „Fastenwochen für Gesunde“ im Kloster St. Marienthal.

Dem Gast stehen in den klösterlichen Gästehäusern, die in das Gesamtensemble des Klosters eingebettet sind, Doppel- und Einzelzimmer zur Verfügung.

Diese gemütlich und einfach ausgestatteten Zimmer vermitteln klösterliche Atmosphäre. Gemeinschaftliche Aufenthaltsräume sind Ausdruck des familiären Charakters.



Kloster St. Marienthal

Das Fasten nach Dr. Buchinger (Fasten für Gesunde) wird unter der Leitung von ausgebildeten und erfahrenen Fastenleiterinnen durchgeführt und überwacht.

Während dieser Fastenzeit wird keine feste Nahrung zu sich genommen. Statt dessen gibt es zusätzlich zu den Fastengetränken (Kräutertees, Wasser, Obst- und Gemüsesäfte) 1x täglich eine leichte Gemüsebrühe mit frischen Kräutern.

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit.

Unser Fastenangebot, bei dem Sie Ihren Organismus auch nachhaltig entslacken und entgiften, steht allen Interessierten offen ob nun als Einzelperson, als Gruppe oder als Familie.



Neiße am verlassenen Kreuz

Unser Fastenkurs bietet Ihnen im klösterlichen Leben Entspannung und Besinnung, Ruhe und Bewegung an frischer Luft, Erfahrungsaustausch und geistig-geistliche Gespräche, wie auch Beratung in Sachen Ernährung und Ernährungsumstellung. Verschiedene Angebote runden den Kurs ab.

Diese Angebote verstehen sich aber nicht als „Muss“ oder Pflichtübung.

Teilnehmen kann Jeder, der eine **ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung** vorlegen kann, die nicht älter als 8 Wochen vor Kurs-Beginn ist. Bitte sprechen Sie dazu mit Ihrem Hausarzt.



Radweg NeißeTal

Entsprechend Ihren Wünschen, Neigungen und Vorlieben können diese Angebote in Absprache mit der bzw. dem Fastenleiterin ausgewählt und durchgeführt werden.

- Fahrradausflüge
- Körper- und Entspannungsübungen
- Vorträge und Erfahrungsaustausch zum Fasten, zur Ernährung und zur gesunden Lebensweise
- Besichtigung vom „Garten der Bibelpflanzen“
- Schwimmen, Sauna, Massagen
- u.a.

Die Termine & Preise unserer Fastenwochen

Die Informationen über Termine, Preise und Art der Fastenwoche finden Sie auf unserem dem Flyer beigelegtem Anmeldeformular oder auf unserer Homepage

<http://www.kloster-marienthal.de>

Gern geben wir Ihnen auch persönlich Auskunft. Rufen Sie uns bitte dazu an unter

(03 58 23) 7 74 44.

Unsere Kontakt-Angaben finden Sie umseitig.