

**In klösterlicher Atmosphäre zu Ruhe und Erholung finden**

## **Fasten neu erleben! Herbst/Winter 2010 im Stift Vorau**

*Haltet euren Leib in Zucht durch Fasten und Enthaltung von Speise und Trank!* Dieses alte Ideal des Augustinus lebt auch heute noch in den Ordensregeln der Augustiner Chorherren im Stift Vorau weiter.

Seit über 800 Jahren beten, singen und arbeiten hier Chorherren und haben mit dieser langen Tradition in Vorau ein Zentrum des Gebetes, der Seelsorge, der Bildung und der Kultur geschaffen.

So gehört auch das Fasten seit jeher zur Kultur der Menschheit. Das Fasten eröffnete schon immer die Möglichkeit, sich auf die wesentlichen Aspekte des Lebens zu konzentrieren. Den Klosterbewohnern war aber auch bekannt, dass das Fasten auch auf dem Weg zum körperlichen Heil eine machtvolle Hilfe darstellt.

Die klösterliche Atmosphäre im Stift Vorau wirkt als wunderbare Fastenunterstützung. Hier gelingt es, innezuhalten, still zu werden, sich und seinen Körper zu reinigen und dabei wieder beweglicher und ausgeglichener zu werden.

### **Ihr Fasten- und Urlaubspaket beinhaltet**

- ❖ Übernachtung im Komfortzimmer mit Dusche/WC (Einzelbelegung möglich)
- ❖ Vorinformationen zur Gestaltung der Entlastungstage vor der Anreise
- ❖ Kennenlernen beim gemeinsamen Abendessen am Anreisetag
- ❖ Fastenverpflegung an den darauf folgenden Tagen
- ❖ Informationen zu den Säulen der Gesundheit: Fasten, Ernährung, Bewegung, Entspannung
- ❖ Bewegungsprogramm mit Spaziergängen und Wanderungen sowie einfachen Kräftigungsübungen
- ❖ Freiräume für Entspannung und Erholung
- ❖ Stiftsführung mit Besuch von Kirche, Sakristei und Bibliothek
- ❖ Teilnahmemöglichkeit an den täglich drei Chorgebeten der Augustiner Chorherren
- ❖ Fastenbrechen in der Gruppe – aber auf Wunsch auch die Möglichkeit, zu Hause weiter zu fasten
- ❖ Begegnung mit Gleichgesinnten, Gedankenaustausch und Geborgenheit in der Gruppe
- ❖ Achtsame individuelle Begleitung und Betreuung während der Fastenzeit
- ❖ Extras: Massage (Art/Kosten je nach Therapeutin) und Spa (Umfang/Kosten je nach Hotel/Betrieb)

### **Termine Herbst/Winter 2010**

- (1) Sonntag **5. bis** Freitag **10. September**, 5 Übernachtungen, **Vitalfasten mit Früchten**
- (2) Sonntag **19. bis** Freitag **24. September**, 5 Übernachtungen, **Vitalfasten mit Früchten**
- (3) Sonntag **31. Oktober bis** Freitag **5. November**, 5 Übernachtungen, 4-tägiges **Soft-/Suppenfasten**
- (4) Freitag **26. November bis** Samstag **4. Dezember**, 8 ÜN, 6-tägiges **Soft-/Suppenfasten + Aufbau tage**
- (5) Sonntag **5. bis** Sonntag **12. Dezember**, 7 Übernachtungen, 6-tägiges **Soft-/Suppenfasten**

## Kosten pro Person (bei Selbstanreise)

### Termine (1), (2) und (3)

- ❖ EUR 430,- bei Einzelbelegung
- ❖ EUR 400,- bei 2er-Belegung (gemeinsame Anmeldung erforderlich)

### Termin (4)

- ❖ EUR 680,- bei Einzelbelegung
- ❖ EUR 630,- bei 2er-Belegung (gemeinsame Anmeldung erforderlich)

### Termin (5)

- ❖ EUR 590,- bei Einzelbelegung
- ❖ EUR 545,- bei 2er-Belegung (gemeinsame Anmeldung erforderlich)

Die Kosten verstehen sich als Gesamtpreis aus Kosten für Unterkunft und Verpflegung sowie dem Seminarbeitrag für Vorbereitung, Durchführung und Betreuung durch den Fastentrainer.

Massagen sind ggf. direkt beim Therapeuten zu bezahlen.

## Typischer Tagesablauf

- ❖ 6:45/7:00 Möglichkeit zur Teilnahme an Chorgebet/Frühmesse oder *Aktiv den Tag beginnen.*
- ❖ 8:00 Frühstück (je nach Fasten-Methode)
- ❖ danach Wanderung oder *Zeit für mich* (z.B. Massage)
- ❖ 12:10 Möglichkeit zur Teilnahme am Chorgebet
- ❖ 12:30 Mittagsmahl (je nach Fasten-Methode)
- ❖ danach Mittagsruhe mit Leberwickel
- ❖ 14:30 Wanderung/Besichtigung/Ausflug oder *Zeit für mich* (z.B. Massage, Sauna)
- ❖ 17:40 Möglichkeit zur Teilnahme am Chorgebet
- ❖ 18:00 Abendmahl (je nach Fasten-Methode)
- ❖ danach Fastengespräch, gesunde Informationen

→ Der tatsächliche Ablauf nimmt Rücksicht auf externe Umstände sowie auf die Teilnehmerinnen und kann daher von diesem Schema abweichen. Die Teilnahme an Seminarelementen ist fakultativ und erfolgt in eigener Verantwortung.

→ „Fastenkurse für Gesunde“ behandeln eigenverantwortliche Gesundheitsprävention in Theorie und Praxis, sind also kein therapeutisches Heilfasten unter ärztlicher Leitung. Mitmachen können somit alle, die sich gesund und leistungsfähig fühlen und nicht regelmäßig ärztlich verordnete Medikamente einnehmen. Fragen Sie im Zweifelsfalle oder bei Bedenken einen fastenerfahrenen Arzt (Adressen auf Anfrage). Die Kurse erfordern keine Vorkenntnisse und sind auch für erstmalig Fastende gut geeignet.

## Anmeldung

Für eine Anmeldung im Bildungshaus Stift Vorau stehen Ihnen folgende Wege offen:

- ❖ Persönlich zu den Öffnungszeiten des Bildungshauses – Stift Vorau ist immer einen Ausflug wert!
- ❖ Telefon: +43 (0) 3337 2815 ❖ Fax: +43 (0) 3337 2351-40 ❖ E-Mail: [office@bildungshaus.eu](mailto:office@bildungshaus.eu)
- ❖ Via Homepage: [http://www.bildungshaus.eu/9\\_Programm.aspx](http://www.bildungshaus.eu/9_Programm.aspx)

→ Bitte geben Sie Name, Adresse, Geburtsdatum, Anschrift und telefonische Erreichbarkeit an sowie gegebenenfalls auch die Person, mit der Sie ein Zimmer teilen möchten.

→ Danach überweisen Sie die Anzahlung i.H.v. EUR 150,- p.P. bitte dem Veranstalter auf Konto Nr. 75797898 bei PSK, BLZ 60000 ltd. auf Thomas Fleischhacker, bei Europa-Überweisung: BIC OPSKATWW, IBAN AT056000000075797898.

Nach der erfolgreichen Anmeldung (siehe Anmeldebedingungen) und sobald genügend Anmeldungen zur Durchführung des Seminars vorliegen, erhalten Sie eine Anmeldebestätigung sowie weitere Informationen zu Anreise, Kursbeginn und Reisegepäck.

## Anmeldebedingungen

- ❖ Die Anmeldung erlangt erst mit Eintreffen des Zahlungsbetrages in der Höhe von EUR 150,- Verbindlichkeit.
- ❖ Da die mögliche Zahl an Teilnehmern beschränkt ist, werden die Anmeldungen nach dem Zeitpunkt des Eintreffens der Anzahlung gereiht.
- ❖ Falls das Seminar nicht zustande kommt, wird die Anzahlung zur Gänze refundiert.
- ❖ Eine Teilnahmeverhinderung ist dem Veranstalter ehestmöglich mitzuteilen.
- ❖ Wenn sich in diesem Fall kein Ersatzteilnehmer findet oder Sie dem Seminar fernbleiben, wird für die Zimmer-Reservierung eine Stornogebühr nach den österreichischen Hotelvertragsbedingungen verrechnet.
- ❖ Der Abschluss einer Reiseversicherung wird empfohlen.
- ❖ Bei vorzeitiger Abreise bzw. verspäteter Anreise sind keine Preisnachlässe möglich.

## Auskünfte und Infos

Ihr Fastenbegleiter Thomas Fleischhacker steht für Fragen gerne zur Verfügung...

- ❖ per E-Mail: [fastenwandern@gmail.com](mailto:fastenwandern@gmail.com)
- ❖ telefonisch: +43 (0) 680 304 87 50
- ❖ im Netz: [www.neu.start.at](http://www.neu.start.at)