BENEDIKTINER ERZABTEI ST. MARTIN BEURON
Bruder Jakobus E. Kaffanke OSB
Petra Fehrenbach, Heilpraktikerin
Erzabtei St. Martin
D-88631 Beuron/ Donau
Tel. 07466 17158
Fax 07466 17159
eMail gastpater@erzabtei-beuron.de

BEURONER FASTENWOCHE - GANZHEITLICHES FASTEN
18. - 25. März 2017

Liebe Teilnehmer,

wir begrüssen Sie recht herzlich zur Beuroner Fastenwoche zu der Sie sich angemeldet haben und beglückwünschen Sie zu Ihrem Entschluss etwas Gutes für sich zu tun. Wir wollen uns in den kommenden sechs Tagen gemeinsam auf den Weg machen, unseren Leib, Geist und Seele zu reinigen, zu schulen, um dadurch einen Neubeginn für unser Leben im Alltag zu setzen.

Anreise: ca. 16 Uhr Klosterpforte

Abreise: ca. 11 Uhr

Auto (BAB: Singen Abfahrt Tuningen)

Bahn (Station: Strecke Ulm – Freiburg)

Kosten: Kursgebühr 175,00 €
Pensionskosten EZ 297,50 € ohne WC/Dusche –
EZ 402,50 € mit WC/Dusche

Folgendes sollten Sie bitte mitbringen:

- 100 g Bittersalz (Magnesiumsulfat) ca. 2 €
- 200 g Bullrich's Vital Tabletten – zur Unterstützung des Säure-Basenhaushalt ca. 5,00 €, *in der Apotheke frei erhältlich;*
- Irrigator oder Klysopumpe für Darmeinlauf (ca. 13 €) *in der Apotheke erhältlich;*
- Bequeme warme und weite Kleidung, festes Schuhwerk, Regenschirm usw
- Wärmflasche und Badetuch für den Leberwickel
- Thermokanne für Kräutertee
- Fastentagebuch (DIN A4 /DIN A5), Schreibzeug, Malstifte
- Gutes Körperöl, Bürste oder Massagehandtuch, Zungenschaber, Handcreme
- Lieblingsmusik, CD o.a.

Wer kann fasten?

Fasten kann jede/r sofern nicht gesundheitliche Gründe dagegen sprechen (chronische Depressionen oder andere psychische Krankheitsbilder, zehrende Krankheiten - bitte im Zweifel mit dem Hausarzt besprechen. Ebenso, wenn Sie notwendige Medikamente einnehmen müssen). In der Fastenwoche müssen Sie auf Alkohol und/ oder Nikotin verzichten.

Was sollten Sie vor den ganzheitlichen Fastentagen beachten?

Drei Tage vorher mental auf das Fasten einstellen – Erledigen sie alle Arbeiten und noch ausstehende Verpflichtungen, um frei und ungehindert hier anzukommen - Es ist nicht möglich später in das Seminar einzusteigen oder früher abzureisen - freuen Sie sich auf das Neue, das Sie hier erwartet und auf die Ruhe und die Zeit für sich -

Am Anreisetag bitte nur folgendes essen:

Leichtes Frühstück: z.B. Zwieback/ Knäckebrot, Tee, Honig
Vormittag: Kräutertee/ Stilles Wasser, ein Apfel
Mittag: leichte Gemüsesuppe oder Obst, Kräutertee/ Stilles Wasser

Einige Gedanken zum Fasten

1. **Fasten ist kein Verzicht, sondern Gewinn an neuer Lebensqualität.**
2. **Ich lasse den Alltagstrubel hinter mir und habe endlich Zeit für mich**
3. **Ich bin voller Vertrauen, dass gute Tage vor mir liegen**
4. **In der Fastengruppe finde ich menschliche Vielfalt und persönliche Unterstützung.**
5. **Ich kann mich darauf verlassen, dass Gott mich im Fasten führt und für mich da ist.**

Tagesablauf (Wochentage; am So leicht verändert)
im Schema mit vereinbarten Zeiten der Stille:

6.00 „Guten Morgen" - Bittersalz trinken

7.00 Morgenmeditation/ Morgenimpuls **(Meditationsraum)**
Oder Gang durch die Natur

8.00 Frühstück mit Dinkelbrot und Milch (Esszimmer)

Freie Zeit / Sprechstunde

10.00 Vortrag zu verschiedenen Themen : **zur Gesundheit und spirituellen Haltung**
(Vortragsraum)

11.00 Hl. Messe oder Spaziergang in der Abteikirche

12.00 Mittagessen mit Dinkelbrot und Milch (Esszimmer)

Freie Zeit / Bauch- oder Leberwickel

15.00 Kreatives Tun oder Spaziergang oder Freizeit

16.30 Fastengeprächsrunde **(Vortragsraum)**

18.00 Vespergebet in der Abteikirche

18.45 Abendtee (Esszimmer)

20.00 Komplet/ Abendgebet in der Abteikirche

20.20 Meditation optional **(Meditationsraum)**

21.00 Nachtruhe