



## Verein zur Förderung aller kulturellen und touristischen Aktivitäten der Klöster, Orden & Stifte Österreichs

---

# GESUNDHEIT IM KLÖSTERREICH

Seit jeher gehen den Klöstern die Gäste nicht aus. Immer schon suchten Menschen in der gelebten Gastfreundschaft von Mönchen und Nonnen Einkehr und Orientierung. Und diese gewährten ihre Gastfreundschaft gerne, heißt es doch in der Bibel: „Vergesst die Gastfreundschaft nicht, denn durch sie haben einige, ohne es zu ahnen, Engel beherbergt“ (Hebräerbrief 13,2).

Durch den klösterlichen Lebenshintergrund war diese Gastfreundschaft stets ganzheitlich ausgerichtet auf ein „Erlebnis für Leib und Seele“. Neu ist lediglich, dass heute manche Klöster ganz bewusst Angebote entwickelt haben, mit denen ihre Gäste zu ihrer Mitte finden, Lebensfreude schöpfen und ihre Gesundheit stärken können. So bieten Klöster in Kurhäusern Kneippanwendungen und modernste Therapien oder in ihren Bildungshäusern Fastenkurse an.

So unterschiedlich auch das äußere Erscheinungsbild sein mag, das sich dem Gast präsentiert, eines bleibt unverwechselbar: die Atmosphäre. Der Gast fühlt sich rundum angenommen. Die klösterlichen „Lebensräume“ laden ein zu Stille und Tiefe. Manch einem geht auf, dass weniger oft mehr ist. Ganz ungezwungen ergeben sich Kontakte. Selbstverständlich kann der Gast auch am spirituellen Leben der jeweiligen Gemeinschaft teilnehmen. Doch aufgedrängt wird nichts, weder Messe, Chorgebet, Bibelstunden, Meditationen oder Gespräche . . . Der Gast bleibt Gast, und jeder ist willkommen.

Mit der Zisterzienserinnen-Abtei Marienkron im Burgenland und den drei Kneipp-Kurhäusern der Marienschwestern vom Karmel in Oberösterreich befinden sich zwei echte Gesundheitsspezialisten im Klösterreich-Angebot.

### Nähere Information

bei der **Klösterreich-Geschäftsstelle**, c/o. ITA, Hermann Paschinger, A-3491 Straß im Straßertale, Prof. Kaserer Weg 333, Tel. +43/(0)2735/5535-0, Fax DW 14, E-mail: [info@kloesterreich.at](mailto:info@kloesterreich.at) und im Internet unter [www.kloesterreich.at](http://www.kloesterreich.at).

## **Gesundheitsspezialisten im Burgenland:**

### **ZISTERZIENSERINNEN VON MARIENKRON**

Die Zisterzienserinnen von Marienkron führen seit fast 40 Jahren ein ein 4\*\*\*\*, mit 2 Lilien ausgezeichnetes, Kneippkurhaus mit einer Ganzheitstherapie für Körper, Geist und Seele. Marienkron bietet sämtliche Kneippanwendungen, abgestufte Diät -und Fastenkuren, verschiedenste Heilmassagen und Bewegungstherapien, ein umfangreiches Entspannungsprogramm u.a. an.

Besonders wichtig ist den Schwestern, den erfahrenen Ärzten und Mitarbeitern die individuelle Abstimmung des Kurprogramms und die persönliche Betreuung des einzelnen Gastes in bewusst gepflegter Atmosphäre der Ruhe und Geborgenheit. Die weit gefächerten Angebote dienen der Entspannung und Entschlackung, der Regenerierung und Stärkung und der besseren Ordnung und Gestaltung des eigenen Lebens (4-Stufen- Kur).

Der Rhythmus von Kurhaus und Kloster hilft beim Einüben einer heilsamen Lebensordnung und schenkt neue Belastbarkeit, so dass der Kurgast mit einer positiven Lebenseinstellung wieder zurück in seinen Alltag gehen kann. Im Sinne einer Präventivmedizin mildert oder beseitigt die Marienkroner 4-Stufen-Kur viele Beschwerden und vertieft und verbessert die persönliche Lebensqualität.

Das ganze Jahr hindurch setzen die Schwestern besondere Akzente durch ihre „Kur mit Kurs“ Wochen. Elemente des regulären Rahmenprogramms werden dort intensiv angeboten. So lässt sich das Kurprogramm harmonisch mit Kursen und Seminaren verbinden.

#### **Kurswochen für 2009:**

29.12.-05.01	Folklore Tanzwochen	19.- 25.07.	Qigong und Heilende Entspannung
16.-18.01.	Malkurs	25.07.-01.08.	Tanzwoche
23.-25.01.	Partnerschule	27.07.-01.08.	Zen Sesshin
01.-06.02.	Yoga	16.-21.08.	Zisterziensische Spiritualität
02.02.-06.02.	"Damit Leben mit Freude gelingen kann ..."	22.-28.08.	5. Marienkroner Singwoche
09.-13.2.	Zenseminar	23.-28.08.	Yoga
14.2.	Zen-Tag	06.-12.09.	Aktivwoche
14.2.	Fasching in Marienkron	11.-13.09.	Aquarell-Malkurs
15.-21.02.	Qi Gong	12.-20.09.	Heilfasten "Aktive Bewegung und spirituelle Impulse"
20.-22.02.	Augen-Qigong	20.-26.09.	Rosenkranz knüpfen
27.-01.03.	Partnerschule	25.-27.09.	Partner Shiatsu
21.-29.03.	Heilfasten - Gesunder Rücken	28.09.-3.10.	Zen Sesshin
28.03.-04.04.	Durch Bewegung in die Stille kommen	12.-16.10.	Zen-Seminar:
18.04.	HypophyseTag	17.10.	Zen-Tag
19.-25.04	Aktivwoche	11.-17.10.	Qigong
26.04.-02.05.	Qigong Intensivkurs	16.-18.10.	Quellen meiner Freude
03.5.-10.5.	LIMA - Woche	01.-6.11.	Yoga
15.-17.05.	Aquarell-Malkurs	02.-05.11.	Griechische Reigentanz
20.-24.05.	Bibel & Qigong	08.-14.11.	Qigong - Intensivkurs
20.-24.05.	Schreibwerkstatt	14.-22.11.	Heilfasten mit Yoga
24.-30.05.	Heilende Impulse	16.-20.11.	Damit Leben mit Freude gelingen kann ...
06.6.-13.06.	Autogenes Training	22.11.-28.11.	Umgang mit der eigenen Seele
26.-28.06.	Aktivtage	27.-29.11.	Aquarell-Malkurs
05.-11.07.	Sperrwoche	30.11.-05.12.	Bibelwoche
11.-19.07.	Heilfasten "Gesunder Rücken und Qigong"	0s7.-11.12.	Zen - Seminar
12.-18.07.	EIN-Klang und HARMONIEWege zum Frieden finden	12.12.	Zen - Tage

Anmeldefrist für alle Kurse: 2 Wochen vor Kursbeginn. Sichern Sie sich Ihre Teilnahme durch rechtzeitige Anmeldung; aus Rücksicht auf die Qualität der Kurse gibt es begrenzte Teilnehmerzahlen.

## **Vollpension pro Person und Tag je nach Kategorie:**

von EUR 62,00 (Einbettzimmer Mini) bis EUR 107,00 (Grand Suite 73m<sup>2</sup>)

Im VP-Preis inkludiert sind (nebst Tee an der Teebar und Mineralwasser im Speisesaal):

Gruppen-Bewegungs-Therapie: Unterwasser- und Wirbelsäulengymnastik, Nordic Walking, sanftes Aerobic; Yoga, Qi Gong, Hallenbad, Sauna, Dampfbad, Kräutertees, Mineralwasser, Arztvorträge, Konzerte, Zen-Meditation, Bibelrunden, Singabende u.v.m.

Paketangebot „**Anti-Stress-Tage**“ – Stress abbauen in klösterlicher Ruhe & Geborgenheit:

1 harmonisierendes Aromaschaumbad (20 Min.)

1 entspannende sanfte Bewegungstherapie (25 Min.)

1 ausgleichende Aromaölmassage (50 Min.)

Möglichkeit, am gesungenen Stundengebet der Schwestern Teil zu nehmen

Teilnahme an unserer täglichen Bewegungs-Therapie in der Gruppe

Wechselndes Wochen-Programm mit Qigong, Die 5 Tibeter, Zen-Meditation uvm.

Pauschalpreis: EUR 97,00

Dieses Paket wird ab einem Aufenthalt von 3 Tagen empfohlen.

Paketangebot „**Marienkroner Entschlackung leicht**“ – Fit und gesund werden in klösterlicher Ruhe & Geborgenheit:

Anreise empfehlenswert Sonntags, da Kurbeginn mit Termin Kurarzt Montags

1 ärztliches Beratungsgespräch mit Diättempfehlung (20 Min.)

3 Lymphteilmassagen (je 25 Min.)

2 straffende Salzwickel auf dem Zimmer

Einen Speiseplan für die Aufbau tage zu Hause und die Möglichkeit, am gesungenen Stundengebet der Schwestern Teil zu nehmen

Teilnahme an unserer täglichen Bewegungs-Therapie in der Gruppe

Wechselndes Wochen-Programm mit Qigong, Die 5 Tibeter, Zen-Meditation uvm.

Pauschalpreis: EUR 305,00

Dieses Paket wird ab einem Aufenthalt von 5 Tagen empfohlen.

Bei Buchung von Pauschalangeboten, gewähren wir auf die Anzahl der empfohlenen Tage einen Nachlass von 3 % auf den Nächtigungs- und Vollpensionspreis.

**Information:** Kneipp- Kurhaus & Entspannungszentrum Marienkron

A-7123 Mönchhof/Burgenland/Seewinkel, Tel.: +43 (0)2173 80205–0, Fax: DW -40,

E-Mail: kurhaus@marienkron.at, www.marienkron.at

## **Gesundheitsspezialisten in Oberösterreich:**

### **MARIENSCHWESTERN VOM KARMELE**

Das Leben spüren, fließen lassen. Zu sich selber finden. Auftanken.

Aktive Gesundheitspflege nach Pfarrer Kneipp. Körper, Geist und Seele stärken für die Herausforderungen des modernen, schnellen, Energie verzehrenden Lebens – dafür hat Sebastian Kneipp einen wirkungsvollen Weg gezeigt. Die fünf Säulen Wasser&Wickel, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter, Lebensordnung wirken erneuernd auf den gesamten

Organismus. Vorgegangen wird nach den drei Grundprinzipien des Priesterarztes Kneipp – auflösen, ausleiten, stärken.

Die Marienschwestern vom Karmel sehen ihren Auftrag in der aktiven Gesundheitsvorsorge mit zeitgemäßen Angeboten nach der Kneippschen Naturheilkunde auf der Grundlage christlicher Werte. Die gelebte Spiritualität in den Kneipptraditions-Häusern Aspach, Bad Kreuzen und Bad Mühlacken verbunden mit ganzheitlichem Gesundheitsangebot bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang.

Nahezu 100 Jahre praktische Erfahrung sind der fruchtbare Boden, auf dem auch heute noch der gesundheitliche Erfolg für die Gäste wächst, denn: Kneippen ist Traditionelle Europäische Medizin für die Menschen, die hier leben. Das moderne Kneippangebot der Marienschwestern ermöglicht den Menschen eine ganz besondere Erfahrung der Inspiration, Geborgenheit und Zuwendung jenseits von kurzfristigen Gesundheitstrends.

Zur Kneippkur auf höchstem Qualitätsniveau bietet jedes der Kneipptraditions-Häuser dazu einen weiteren medizinischen Schwerpunkt. Das Kneipptraditions-Haus Aspach ist der Spezialist für Stressabbau, Burnout und „Schlank ohne Diät“. Das fein abgestimmte 5 Säulen-Programm lässt Stresssymptome abklingen und der Stoffwechsel reguliert sich. Das Kneipptraditions-Haus Bad Kreuzen ist Spezialist für Osteoporose und Bewegung. Erprobte Bewegungsprogramme und richtige Ernährung stärken die Knochen. Durch Wasser-Anwendungen, ausgewählte Heilpflanzen und dem Finden eines persönlichen Lebensrhythmus werden die positiven Aspekte verstärkt. Das Kneipptraditions-Haus Bad Mühlacken ist Spezialist für Ernährung, Fasten, Schlank ohne Diät und Heilpflanzen. Beim Kneipp-Fasten ist das Reduzieren oder Weglassen von Nahrung nur der erste Schritt zu einem bewussten Leben. Noch nachhaltiger ist es, die Zeit danach richtig zu gestalten, vielmehr neu zu ordnen.

Ein Aufenthalt in den Kneipptraditions-Häusern der Marienschwestern vom Karmel in Aspach, Bad Kreuzen und Bad Mühlacken schafft auch Platz für Zeit, Ruhe und Aufmerksamkeit für sich selber.

### **Spezialwochen 2009:**

#### **Aspach**

- Kraft tanken mit Kneipp / Basiswoche der Gesundheit - 6 Nächte ab EUR 437,00
- Kneipp zum Kennenlernen - 6 Nächte ab EUR 408,00
- Schlank ohne Diät intensiv - 6 Nächte ab EUR 620,00
- Die Aspacher „Stress Ade-Woche“ - 6 Nächte ab EUR 441,00
- Die Seele atmen lassen - 6 Nächte ab EUR 365,00
- Verwöhntage für einen straffen Körper - 6 Nächte ab EUR 497,00
- Auftanken und Durchstarten - 3 Nächte ab EUR 136,00
- „KERN-Kraft“ - ab EUR 438,00 (Termin: 15.-21. Februar 2009)
- Mit Herz und Verstand alles erreichen - ab EUR 526,00 (Termin: 26. Februar - 1. März 2009)
- Miteinander im Glauben unterwegs / Einführung in die christliche Meditation auf Basis karmelitanischer Spiritualität - ab EUR 338,00 (Termin: 1.-7. März 2009)
- Ostern entgegen gehen – ab EUR 475,00 (ab EUR 264,00 ohne Kneippen) Termin: 4.–11. April 2009
- Aspacher Pilgertage – ab EUR 165,00 (Termine: 24. – 28. Mai 2009, 30. August - 3. September 2009)

- Harmonie in Farbe / Acrylmalerei für Anfänger - ab EUR 558,00 (Termin: 12. - 18. Juli 2009)
- Feldenkrais / Bewusstheit durch Bewegung - ab EUR 232,00 (Termin; 23.-26. Juli 2009, 1.-4. Oktober 2009)

### **Bad Mühlacken**

- Kneipp zum Kennenlernen – 6 Nächte ab EUR 408,00
- LebensSTart, Basiswoche der Gesundheit – 6 Nächte ab EUR 447,00
- Durchstarten, Entschlackungstage für Zwischendurch – 3/4 Nächte ab EUR 191,00
- Suppenfasten und Kneippen – ab EUR 510,00 (bzw ab EUR 370,00 ohne Kneippen) (8.3.-14.3.; 5.4.-11.4.; 17.5.-23.5.; 19.7.-25.7.; 18.10.-24.10. 2009)
- Kneippfasten mit heilsamer Körperwahrnehmung - ab EUR 471,00 (bzw ab EUR 370,00- ohne Kneippen) (25.1.-31.1.; 15.2.-21.2.; 22.3.-28.3.; 7.6.-13.6.; 12.7.-18.7.; 15.11.-21.11.2009)
- Fasten nach der Klostermedizin – ab EUR 468,00 (22.2.-28.2.; 13.12.-19.12.2009)
- Spirituelles Fasten und Kneippen – ab EUR 465,00 (8.2.-14.2.; 15.3.-21.3.; 19.4.-25.4.; 11.10.-17.10.2009)
- Fasten nach der Traditionellen Europäischen Medizin – ab EUR 490,00 (29.3.-4.4.; 24.5.-30.5.; 20.9.-26.9.2009)
- Fasten mit Aromatherapie – ab EUR 477,00 (1.2.-7.2.; 8.11.-14.11.2009)
- Fasten und Medical Walking – ab EUR 473,00 (1.3.-7.3.2009)
- Fasten mit Wildkräutern – ab EUR 469,00 (3.5.-9.5.2009)
- Fasten und Wandern – ab EUR 469,00 (10.5.-16.5.2009)
- „Schlank ohne Diät“ - Basiswoche – 6 Nächte ab EUR 576,00
- „Schlank ohne Diät“ - Anschlusswoche – 7 Nächte ab EUR 519,00
- Schmetterlings-Angebot - 6 Nächte Fastenwoche nach Wahl + 1 Nacht mit VP gratis + 6 Nächte „Schlank ohne Diät“-Basiswoche ab EUR 1.000,00
- Wohlfühl-Entschlackung nach den Feiertagen - 5 Nächte ab EUR 378,00, 6 Nächte ab EUR 427,00 (Frühlingsausklang: 13.4.-18.4.2009; Sommerausklang: 30.8.-5.9.2009)
- Entschlacken mit Frühlingsgemüse, Keimen & Sprossen – ab EUR 553,00 (26.4.–2.5.2009)
- Lebenslust mit allen Sinnen (Entschlackungswoche mit Mal- und Gestaltungstherapie) – ab EUR 549,00 (31.5.-6.6.2009)
- Entschlackungswoche mit Obst und Gemüse aus dem Sommergarten – ab EUR 526,00 (28.6.-4.7.2009)
- Wildkräuter- und Rosenwohlfühlwoche – ab EUR 471,00 (14.6.-20.6.2009)

### **Bad Kreuzen**

- Kneipp Schnupperwoche zum Kennenlernen - 6 Nächte ab EUR 454,00
- Fit mit Osteoporose – ab EUR 528,00
- Osteoporose spezial - Pauschalkur – ab EUR 1.051,00 (13 Nächte) bzw ab EUR 1.585,00 (20 Nächte)
- Osteoporose-Forschungsangebot - ab EUR 467,00 (6+2 Nächte und 15 Wochen kostenloses, betreutes Training) Termin: bis einschließlich März 2009
- Man(n) tankt Energie und Vitalität - 6 Nächte ab EUR 475,00 Termin: Frühjahr 2009

### **Folgende Angebote gibt es sowohl in Aspach, Bad Kreuzen als auch in Bad Mühlacken**

- Ein Tag für mich, EUR 95,00 (mit Nächtigung EUR 135,00)
- Kneipp-Wohlfühltag (DO-SO oder SO-DO), ab EUR 200,00
- Eine Woche für mich, ab EUR 417,00 (6 Nächte)

- Kneipp-Verlängerungswoche, 7 Nächte ab EUR 454,00
- Kneipptradition-Pauschalkur - 13 Nächte: ab EUR 918,00
- Kneipptradition-Pauschalkur mit LANGZEITWIRKUNG – 21 Nächte: ab EUR 1.365,00-
- GesundheitsPLUS-Gutschein - Schenken Sie Zeit mit Wohlbefinden und Entspannung

Preise 2009 inkl. Vollpension, MwSt. und Ortstaxe, Änderungen vorbehalten. Je nach Kategorie der Unterbringung und der Anzahl der Anwendungen können sich Abweichungen ergeben. Fordern Sie Prospekte und Gutscheine an. Informieren Sie sich auf [www.kneippen.at](http://www.kneippen.at).

**Marienschwestern vom Karmel in:**

A-5252 Aspach, Kneippstraße 1  
 Internet: [www.aspach.gesund-kneippen.at](http://www.aspach.gesund-kneippen.at)

A-4362 Bad Kreuzen 106  
 Internet: [www.badkreuzen.gesund-kneippen.at](http://www.badkreuzen.gesund-kneippen.at)

Bad Mühlacken 55, A-4101 Feldkirchen/D.  
 Internet: [www.badmuehlacken.gesund-kneippen.at](http://www.badmuehlacken.gesund-kneippen.at)

**Infos und Buchung:** Kneipp-Service-Center im Mutterhaus der Marienschwestern  
 Friedensplatz 1, A-4020 Linz, Telefon zum Ortstarif aus ganz Österreich: 05/9922, E-Mail:  
[info@marienschwestern.at](mailto:info@marienschwestern.at)

***Gesundheit in Niederösterreich:***

**BENEDIKTINER VON ALTENBURG (BEI HORN):**

Die einmalig ruhige Lage der Benediktinerabtei Altenburg im Kamptal des Unteren Waldviertels ermöglicht es, zu regenerieren und zu sich selbst zu finden. Spaziergänge durch Wälder und Felder, das persönliche Meditieren in einem der Klostergärten oder wunderbaren Räumen des Stiftes schenken nie da gewesene Zeiten und Augenblicke, die wesentlich sind für unser ganzheitliches Menschsein.

Natürlich sind Gäste auch eingeladen, am Leben der Mönche teilzunehmen – sich einzulassen in den gleichbleibenden und ausgewogenen Rhythmus von Gebet, Lesung und Arbeit: Den Tag mit dem Sonnenaufgang beginnen (Vigilien und Laudes um 6.00 Uhr) und immer wieder den Tagesablauf mit den Horen der Stundenliturgie zu unterbrechen und bewusst zu gliedern. Reden, Schweigen – in Gemeinschaft und alleine zu sein sind Schwerpunkte im Leben eines Benediktinermönches.

**Information:** Abt Christian Haidinger OSB (Gastpater), Frau Bettina Fürböck  
 Abt Placidus Much-Straße 1, A-3591 Altenburg bei Horn, Tel: +43 (0)2982 3451-19, Fax  
 DW –13, E-Mail: [abt.christian@stift-altenburg.at](mailto:abt.christian@stift-altenburg.at)

## **URLAUB FÜR KÖRPER & GEIST IM SEMINAR- UND GESUNDHEITZENTRUM KLOSTER PERNEGG: PRÄMONSTRATENSER VON GERAS**

Einst Sitz der Grafen von Pernegg, zum Prämonstratenser Chorherrenstift Geras gehörig, wurde die Klosteranlage 1997 als Seminar- und Gesundheitszentrum eröffnet. Die ganzjährig stattfindenden Fastenkurse für Gesunde werden von geprüften und erfahrenen Fastenleitern begleitet. Abschalten und Auftanken! In Meditation, Ruhe und mit richtiger Fastenernährung findet jeder diese Kraft. Yoga und autogenes Training stehen genauso am Programm wie Vorträge zu den Themen Fasten, Ernährung und Lebensgestaltung.

Zudem erwartet Sie ein umfassendes Angebot an Aktivkursen (ohne Fasten). Unter der Marke „Damit & Dafür“ bietet das Kloster Pernegg Yoga, Aktivseminare, Entspannung, Ernährung/Gesundheit, Lebensstil, Naturheilkunde, Persönlichkeit und Stille.

Die Kurskataloge werden gerne kostenlos per Post zugeschickt!

**Information:** Seminar- und Gesundheitszentrum Kloster Pernegg  
A-3753 Pernegg 1, Tel: +43 (0)2913 614-0, Fax DW -300,  
E-Mail: [info@klosterpernegg.at](mailto:info@klosterpernegg.at), [www.fastenkurse.at](http://www.fastenkurse.at), [www.damit.at](http://www.damit.at)

## **„LAUFEND GENIEßEN IN NIEDERÖSTERREICH“ – BEIM „URLAUB IM KLOSTER“ IM STIFT GÖTTWEIG**

Das Benediktinerstift Göttweig ist in die Aktion „Laufend genießen in Niederösterreich“ einbezogen: Das imposante Benediktinerstift Göttweig ist Ausgangs- und Endpunkt einer 4,2 km langen Runde, die aber hügelig und daher relativ selektiv ist. Vom Parkplatz an der Südseite des Stiftes führt die Strecke auf den ersten 1.000 Metern in Serpentinaen 220 Meter tiefer nach Kleinwien. Auf welligem Terrain wird im Schatten spendenden Wald gelaufen, was gerade in der warmen Jahreszeit Vorteile bringt. Am Ende führt ein schmaler Waldweg wieder in Serpentinaen zum Stift hinauf. Die NÖ Landesregierung hat diese Initiative und die Entwicklung des Gesamtprojekts den bewährten fachmännischen Händen des Spitzensportlers Toni Pfeffer übertragen.

Laufend genießen beschreibt die Laufstrecke rund um das Stift Göttweig so: Länge: 4.200 m; 220 m Höhendifferenz, 95 % befestigte Wege, 5 % Asphalt. Der Start- und Zielpunkt der 4.200 Meter langen selektiven Strecke befindet sich am Parkplatzende auf der Südseite des Stiftes Göttweig. Vom Start weg laufen wir in Serpentinaen, auf stark fallendem Terrain im Wald über die Kleinwiener Leiten hinunter. Nach genau 1.000 Metern haben wir den tiefsten Punkt der Strecke erreicht. Wir haben hier schon mehr als 200 Höhenmeter bergab zurückgelegt. Wir biegen nun rechts ab und laufen auf flachem bis leicht welligem Terrain im Wald weiter. Zwischen 1,6 und 1,8 Kilometern erwartet uns ein kräftiger Anstieg. Teilweise entlang der Bahntrasse führt uns die Strecke auf welligem Terrain zur 3,3-km-Marke. Hier beginnt die Strecke wieder stark zu steigen. In Serpentinaen laufen wir die nächsten selektiven und stark steigenden 700 Meter nach oben. Kurz nach der 4-km-Marke erreichen wir wieder das Stiftsareal wo wir nach genau 4.200 fordernden Metern den Start- und Zielpunkt erreichen. Tipp: Laufen Sie am ersten Kilometer aufgrund des

Gefälles nicht zu schnell, sondern sehr dosiert. Teilen Sie sich diese Runde gut ein, denn am Schlusstück sind 200 Höhenmeter zu bewältigen.

Es gibt aber auch die beliebten Fastenexerzitionen (24. Februar bis 1. März) und Wanderexerzitionen mit geistlicher Begleitung (6. bis 9. Mai 2009) - Kursleitung P. Columban Luser OSB, Göttweig.

**Information:** Pforte-Reception

A-3511 Stift Göttweig, Tel: +43 (0)2732 85581-332, Fax DW -244

E-Mail: [urlaub@stiftgoettweig.at](mailto:urlaub@stiftgoettweig.at), [www.stiftgoettweig.at](http://www.stiftgoettweig.at)

## **GESUNDHEIT DURCH FASTEN IM NIEDERÖSTERREICHISCHEN ZISTERZIENSERSTIFT ZWETTL**

Gesundheit durch Fasten wird im Zisterzienserstift Zwettl, in dem seit 1138 Zisterziensermönche leben und wirken, angeboten. Das Bildungshaus des Stiftes steht allen Gästen offen. Besonderer Wert wird auf das eigene Veranstaltungsprogramm gelegt, das neben Lebensbegleitung, Orientierung aus dem Glauben und Informationsveranstaltungen einen Schwerpunkt auf die Gesundheit des ganzen Menschen setzt. Die Fastenseminare (Tee- und Safffasten, Fastenwandern) sind ebenso begehrt wie verschiedene andere Gesundheits-, Erholungs- und Freizeitangebote, in denen sich der Mensch in seiner Ganzheit mit Körper, Geist und Seele in die Umwelt eingebunden weiß.

Die Lage des Stiftes abseits großer Ballungsräume und Verkehrsströme, eingebettet in die noch weitgehend intakte Natur des Waldviertels, unterstützt die Regeneration und Kräftigung der Gäste. Das Erlebnis der Gruppe erleichtert manchen schwierigen Schritt (Fasten in Gemeinschaft wirkt befreiend und bringt ungeahnte Potentiale zum Vorschein).

Die Angebote können Sie den „Z-Informationen“, unserer vierteljährlich erscheinenden Programmzeitung, entnehmen. Wir senden diese gerne – kostenlos – zu.

Die nächsten Termine:

### **Fastenreinigt Leib und Seele. Tee- und Safffasten.**

Donnerstag, 26. März (18.00) bis Sonntag, 29. März (13.00)

In Verbindung mit meditativen Elementen, Atem- und Entspannungsübungen und der Möglichkeit des In-sich-Gehens bieten diese Tage des Fastens eine hervorragende Chance zu äußerer und innerer Reinigung.

Bitte nehmen Sie **3 Tage vor Beginn** der Veranstaltung keine Fleischspeisen mehr zu sich. Halten Sie den Tag **vor dem Heilfasten** als Apfeltag, an dem Sie über den Tag verteilt möglichst viel Obst essen (und sonst nichts). Sie erhalten **während** des Fastens keine festen Speisen, sondern Gemüse- und Obstsäfte.

Sollten Sie Herz- und/oder Kreislaufbeschwerden haben und/oder in ärztlicher Behandlung stehen, so sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme ratsam ist.

**Bitte nehmen Sie mit:** bequeme, turnähnliche Kleidung, einen Thermophor, eine (zwei) Decke(n). Wenn Sie im neuen Hallenbad in Zwettl schwimmen gehen möchten, nehmen Sie Badebekleidung mit. Auch Saunabesuch ist dort möglich.

**Leitung:** Elisabeth Malek, St. Pölten.

**Kosten:** Kursbeitrag (incl. Unterlagen) EUR 65,00, zuzüglich Pensionspreise pro Tag inkl. Vollpension im Komfortzimmer EUR 37,50, im Standardzimmer EUR 32,50, Einbettzimmer-Zuschlag EUR 7,00. Die Pensionspreise gelten auch für diese Veranstaltung.

**Anmeldeschluss:** 9. März

### **Fasten im Frühling \* Wandern \* Yoga**

Sonntag, 10. Mai (18.00) bis Freitag, 15. Mai (vorm.)

Die spirituelle Atmosphäre des Ortes, viel Bewegung beim gemeinsamen Wandern in der wunderschönen Natur rund um das Stift und jahrtausendealte Reinigungs- und Entspannungsmethoden des Yoga unterstützen den Fastenprozess in vielerlei Hinsicht.

Zeit und Muße stehen für den Austausch in der Gruppe oder für Einzelgespräche zur Verfügung.

**Fastenbegleitung:** Elisabeth Jungreithmair, Wien; ärztlich geprüfte Fasten- und Gesundheitstrainerin, 55 Jahre, Yogalehrerin und Shiatsu-Masseurin.

**Kosten:** Kursbeitrag EUR 150,00, zuzüglich Pensionspreise pro Tag inkl. Vollpension im Komfortzimmer EUR 37,50, im Standardzimmer EUR 32,50, Einbettzimmer-Zuschlag EUR 7,00

**Gruppengröße:** 8 bis 14 Personen.

**Anmeldeschluss:** 20. April

**Information:** Bildungshaus Stift Zwettl - Frau Koppensteiner und Herr Wieseneder  
A-3910 Stift Zwettl 1, Tel. +43 (0)2822 20202-25 und 26, Fax DW -30, E-Mail:  
bildungshaus@stift-zwettl.at, www.stift-zwettl.at