



## 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).

## **Burgenland:**

### **ZISTERZIENSERINNEN VON MARIENKRON**

Die Zisterzienserinnen von Marienkron führen seit 1969 ein 4\*\*\*\*, mit 2 Lilien ausgezeichnetes, Kneippkurhaus mit einer Ganzheitstherapie für Körper, Geist und Seele. Seit 1. Juni 2009 gehen sie ihren Weg mit der Vinzenz Gruppe, einem Zusammenschluss von sieben gemeinnützigen Ordensspitälern in Wien und Oberösterreich. Durch die Partnerschaft mit einer der größten privaten Trägerorganisationen im österreichischen Gesundheitswesen wird die medizinische und therapeutische Kompetenz erweitert, das Leistungsangebot mit Erhalt seiner christlichen Werte und spirituellen abgesichert. Mehr Informationen finden Sie unter [www.marienkron.at](http://www.marienkron.at) bzw. [www.vinzenzgruppe.at](http://www.vinzenzgruppe.at).

Das Kurhaus Marienkron bietet 146 Gästezimmer, Vollpension, Seminarmöglichkeiten, 28 Behandlungsräume im Therapiebereich, Schwimmbad, Sauna, Dampfbad mit Biosauna und Farblicht. Massagen, Kneippen und Wirbelsäulen- bzw. Wassergymnastik bis hin zu Qigong runden das vielseitige Angebot ab. 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.

**Information:** Marienkron Kneipp- Kurhaus & Entspannungszentrum  
A-7123 Mönchhof/Burgenland, Tel.: +43/(0)2173/80205-0, Fax: DW 40,  
E-Mail: [reservierung@marienkron.at](mailto:reservierung@marienkron.at), [www.marienkron.at](http://www.marienkron.at)

## **Oberösterreich:**

### **MARIENSCHWESTERN VOM KARMELE**

**Mit allen Sinnen im Augenblick aufmerksam da sein.**

**Weil es um das Wesentliche geht - Sie selbst.**

Um Körper, Geist und Seele, die in einer immer schnell lebigeren Zeit immer stärker beansprucht werden. Deshalb ist das Kneippen heute so modern.

Auf Basis dieses ganzheitlichen Gesundheitskonzeptes bieten wir innovative, ausbalancierte Gesamtpakete an, die Ausgleich, Erholung, Gesundung und Vitalisierung zum Inhalt haben. Traditionelles Wissen in Verbindung mit den Erkenntnissen der modernen Medizin und Wissenschaft zeigt Ihnen neue Wege, um Ihre Lebensqualität langfristig zu steigern. Kommen Sie in unsere Kneipp Traditionshäuser Aspach, Bad Kreuzen und Bad Mühlacken und genießen Sie die persönliche Betreuung der Marienschwestern und Ihrer MitarbeiterInnen. Die einzigartige Atmosphäre der Ruhe lässt Sie dem Alltag gestärkt entgegen gehen und einen neuen Einklang von Seele, Geist und Körper finden.

**Kneipp Traditionshaus der Marienschwestern in Aspach**

***Spezialist für Stressabbau, Entspannung, Burnout-Prävention und Regeneration, Meditation***

„Quelle der Lebensfreude“. Wir begleiten Sie auf dem Weg zu sich selbst. Die Ganzheitlichkeit der 5 Säulen hilft beim Entspannen und Loslassen. Wir helfen Ihnen, den Blick auf das Wesentliche zu lenken. Im „Labyrinth der Sinne“ und beim „Wasser-Klang-Erlebnis“

erschließen Sie sich ganz neue Bewusstseins Ebenen. Unsere ausgezeichnete Küche mit Lebensmitteln aus rein biologischer Landwirtschaft trägt zum Wohlbefinden bei. Oder Sie entspannen sich in unserer Sauna. In der Parkanlage und auf schattigen Wander- und Radwegen im nahen Kobernaußerwald finden Sie Ruhe und Zeit für sich selbst.

Sr. M. Emmanuela Reichl, A-5252 Aspach, Kneippstraße 1  
Infos und Buchung zum Ortstarif 05/9922  
E-Mail: [info@marienschwestern.at](mailto:info@marienschwestern.at), [www.aspach.gesund-kneippen.at](http://www.aspach.gesund-kneippen.at)

### **Kneipp Traditionshaus der Marienschwestern in Bad Mühlacken**

#### ***Spezialist für Ernährung, Fasten, Entschlacken, „Schlank ohne Diät“ und Heilpflanzen***

„Nahrung für die Seele“. Im Mittelpunkt stehen Sie, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden - mit der Original Kneipp Kur und den Schwerpunkten Ernährung, Fasten und Heilpflanzen. Unser Haus nimmt Sie mit ruhigem, klösterlichem Ambiente, familiärer Atmosphäre und persönlicher Betreuung auf. Am Eingang zum Naturschutzgebiet Pesenbachtal gelegen, zeichnet sich die geschützte Lage durch ein sehr mildes Klima aus. Hier hat Gesundheit eine jahrhundertelange Tradition: Schon seit 1364 wird die Bruno-Quelle im Pesenbachtal zu Heilzwecken eingesetzt.

Neben regionalen Lebensmitteln, verwöhnen wir Sie mit Hallenbad und einem neu gestalteten Saunabereich mit Kräuter-Dampfsauna & finnischer Sauna.

Sr. M. Goretti Pichler, A-4101 Feldkirchen, Bad Mühlacken 55  
Infos und Buchung zum Ortstarif 05/9922  
E-Mail: [info@marienschwestern.at](mailto:info@marienschwestern.at), [www.badmuehlacken.gesund-kneippen.at](http://www.badmuehlacken.gesund-kneippen.at)

### **Kneipp Traditionshaus der Marienschwestern in Bad Kreuzen**

#### ***Spezialist für Bewegung und Lebenskraft***

„Fit werden, aktiv bleiben“. Auf Basis der Traditionellen Europäischen Medizin bieten wir Ihnen mit der Original Kneipp Therapie und ihren 5 Säulen ein umfangreiches Programm für Fitness sowie körperliche und geistige Kräftigung. Schon die sonnige Lage des Kneipp Traditionshauses am Maria-Hilf-Berg regt an und macht Lust auf mehr. 150 Kilometer Wanderwege und wildromantische Natur (Wolfsschlucht, Stilles Tal) verlocken zu manch stillem, aber intensivem Abenteuer. Unsere ausgezeichnete Küche verwöhnt Sie mit leichter und gesunder Kost, während der Sauna- und Schwimmbereich zum Entspannen einladen.

Sr. M. Christiane Reichl, A- 4362 Bad Kreuzen 106  
Infos und Buchung zum Ortstarif 05/9922  
E-Mail: [info@marienschwestern.at](mailto:info@marienschwestern.at), [www.badkreuzen.gesund-kneippen.at](http://www.badkreuzen.gesund-kneippen.at)

#### **Infos, Buchung und Gutscheinstellung:**

Kneipp-Service-Center im Mutterhaus der Marienschwestern  
Friedensplatz 1, A-4020 Linz, Telefon zum Ortstarif aus ganz Österreich: 05/9922,  
+43/(0)732/775654; E-Mail: [info@marienschwestern.at](mailto:info@marienschwestern.at)

## **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

### **SEMINAR- UND GESUNDHEITZENTRUM KLOSTER PERNEGG PRÄMONSTRATENSER VON GERAS**

#### **Urlaub für Körper & Geist**

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.

Unsere Angebote für 2010:

Kursbezeichnung	Kursbeginn	Kursende	Kursbezeichnung	Kursbeginn	Kursende
Altes loslassen und freudig neu beginnen	27.12.2009	03.01.2010	Pernegger Fasten mit Yoga	03.07.2010	10.07.2010
Von der Stille zur Stimme	02.01.2010	10.01.2010	Yoga und Selbstheilung	09.07.2010	11.07.2010
Altes loslassen und freudig neu beginnen	03.01.2010	10.01.2010	Pernegger Fasten mit Yoga	10.07.2010	17.07.2010
Fasten einfach zum Wohlfühlen	09.01.2010	16.01.2010	Fasten und Golf-Erlebnis	10.07.2010	17.07.2010
Zeit für Wesentliches	16.01.2010	23.01.2010	Pernegger Sommerfasten	16.07.2010	25.07.2010
Fasten - geht mir unter die Haut	16.01.2010	23.01.2010	Pernegger Sommerfasten	17.07.2010	24.07.2010
Kraft tanken & Ruhe finden - Erholung pur	23.01.2010	30.01.2010	Stille Tage im Kloster Pernegg mit H. Sebastiar	23.07.2010	25.07.2010
Pernegger Stille Fastenwoche	23.01.2010	30.01.2010	Fasten und Ernährungscoaching	24.07.2010	31.07.2010
stimmig sprechen	29.01.2010	31.01.2010	Pernegger Sommerfasten	24.07.2010	31.07.2010
Kraft und Energie finden	30.01.2010	06.02.2010	Pernegger Vitalfasten	31.07.2010	07.08.2010
"Machen Sie eine gute Figur ..."	30.01.2010	06.02.2010	Pernegger Fasten mit Yoga	31.07.2010	07.08.2010
Leben in Harmonie	06.02.2010	13.02.2010	Pernegger Sommerfasten	07.08.2010	14.08.2010
"Deinen Rhythmus finden - Dich bewegen (lass	06.02.2010	13.02.2010	Pernegger Sommerfasten	07.08.2010	18.08.2010
Yoga in der Schwangerschaft	12.02.2010	14.02.2010	Pernegger Fasten mit Yoga	07.08.2010	18.08.2010
Fasten und Naturerlebnis	13.02.2010	20.02.2010	Fasten mit Leib und Seele	22.08.2010	29.08.2010
Fasten mit Leib und Seele	13.02.2010	20.02.2010	Kraft tanken & Ruhe finden - Erholung pur	28.08.2010	04.09.2010
Pernegger Fastenwandern	20.02.2010	27.02.2010	Pernegger Fasten mit Yoga	28.08.2010	04.09.2010
Pernegger Fastenzeit & Osterfasten	27.02.2010	06.03.2010	Pernegger Fasten mit Wandern	04.09.2010	11.09.2010
Pernegger Fastenzeit & Osterfasten	27.02.2010	06.03.2010	Fasten und Golf-Erlebnis	04.09.2010	11.09.2010
Pernegger Fastenzeit & Osterfasten	06.03.2010	13.03.2010	Pernegger Sommerfasten	10.09.2010	19.09.2010
Fasten mit Qigong	06.03.2010	13.03.2010	Laufen & Yoga	10.09.2010	12.09.2010
HormonYOGA	12.03.2010	14.03.2010	Pernegger Fasten mit Ernährungstraining	11.09.2010	18.09.2010
Stille Tage im Kloster Pernegg mit H. Sebastiar	12.03.2010	14.03.2010	stimmig sprechen	17.09.2010	19.09.2010
Pernegger Fastenzeit & Osterfasten	13.03.2010	20.03.2010	Pernegger Vitalfasten	18.09.2010	25.09.2010
Pernegger Fastenzeit & Osterfasten	13.03.2010	20.03.2010	Fasten mit Nembutsu und Samadhi	18.09.2010	25.09.2010
Pernegger Fastenzeit & Osterfasten	20.03.2010	27.03.2010	Pernegger Fasten mit Mentaltraining	18.09.2010	25.09.2010
Durch Fasten zur Stille - durch Stille zur Leben:	20.03.2010	27.03.2010	Pernegger Fastenwandern	23.09.2010	02.10.2010
Pernegger Vitalfasten	27.03.2010	05.04.2010	Auszeit - 3 Tage Luft	24.09.2010	26.09.2010
Durch Fasten zur Stille - durch Stille zur Leben:	27.03.2010	03.04.2010	Fasten mit Wandern in Begleitung von H. Seba	25.09.2010	02.10.2010
Fasten mit den 8 Schätzen des Qi Gong	03.04.2010	10.04.2010	Pernegger Fastenerlebnis	02.10.2010	09.10.2010
Pernegger Impuls-Fastenwoche	03.04.2010	10.04.2010	Pernegger Fastenerlebnis	02.10.2010	14.10.2010
Zeit für Wesentliches	10.04.2010	17.04.2010	10 Jahre Fastenpilgerweg	02.10.2010	15.10.2010
"Wie außen so innen"	10.04.2010	17.04.2010	Fasten für neue Energie	08.10.2010	15.10.2010
"Wie außen so innen"	10.04.2010	20.04.2010	Entdecke dich selbst	08.10.2010	10.10.2010
Stille Tage im Kloster Pernegg mit H. Benedikt	16.04.2010	18.04.2010	Fasten mit den 8 Schätzen des Qi Gong	17.10.2010	24.10.2010
Wahrnehmung - Achtsamkeit - Lebensfreude	30.04.2010	09.05.2010	Pernegger Herbstfasten	17.10.2010	24.10.2010
Finde Deinen inneren Weg zum Ziel	30.04.2010	02.05.2010	Pernegger Herbstfasten	17.10.2010	28.10.2010
2. Serie	07.05.2010	09.05.2010	Stille Tage im Kloster Pernegg mit H. Benedikt	22.10.2010	24.10.2010
Impuls zur Veränderung!	08.05.2010	15.05.2010	Yoga - Integration von Körper, Geist und Seele	22.10.2010	26.10.2010
Pernegger Impuls-Fastenwoche	08.05.2010	15.05.2010	Pernegger Herbstfasten	23.10.2010	01.11.2010
Pernegger Wanderexerziten mit H. Sebastian	12.05.2010	16.05.2010	Fasten und Naturerlebnis	30.10.2010	06.11.2010
Liebe, was du bist!	13.05.2010	15.05.2010	Die Kraft aus der Mitte	05.11.2010	07.11.2010
Die Kraft aus der Mitte	13.05.2010	16.05.2010	Stille Tage im Kloster Pernegg mit H. Sebastiar	05.11.2010	07.11.2010
Pernegger Pfingstfasten	15.05.2010	24.05.2010	Pernegger Impuls-Fastenwoche	06.11.2010	13.11.2010
Fasten und Golf-Erlebnis	15.05.2010	22.05.2010	Achtsames Miteinander für Paare	12.11.2010	14.11.2010
Laufen und Yoga	21.05.2010	23.05.2010	Fasten einfach zum Wohlfühlen	13.11.2010	20.11.2010
Pernegger Frühlingserwachen	22.05.2010	29.05.2010	Fastend und tanzend in meiner Mitte ankomme	13.11.2010	20.11.2010
Fasten mit Ki und Herz	22.05.2010	29.05.2010	Yoga. Quelle der Vielfalt!	19.11.2010	21.11.2010
Flow Yoga	28.05.2010	30.05.2010	Pernegger Fastenerlebnis	20.11.2010	27.11.2010
Pernegger Sommerfasten	03.06.2010	10.06.2010	Fasten mit Pilates und Rückenschule	20.11.2010	27.11.2010
Fasten und Golf-Erlebnis	03.06.2010	10.06.2010	Klassisches Hatha- und Rajayoga	26.11.2010	28.11.2010
Pernegger Sommerfasten	12.06.2010	19.06.2010	Fasten mit Leib und Seele	27.11.2010	04.12.2010
Klassisches Hatha- und Rajayoga	18.06.2010	20.06.2010	Pernegger Adventfasten	27.11.2010	04.12.2010
Pernegger Impuls-Fastenwoche	19.06.2010	26.06.2010	Pernegger Adventfasten	04.12.2010	11.12.2010
Pernegger Fasten mit Ernährungstraining	26.06.2010	03.07.2010	Pernegger Fastenzeit & Osterfasten	11.12.2010	18.12.2010
Pernegger Sommerfasten	26.06.2010	03.07.2010	Fasten im Advent	11.12.2010	18.12.2010
Fasten mit Leib und Seele	03.07.2010	10.07.2010	Pernegger Neujahrsfasten	30.12.2010	09.01.2011
			Fasten mit Singen - Singen als Medizin	02.01.2011	09.01.2011

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,  
www.fastenurse.at, www.damit.at

## **BENEDIKTINERSTIFT GÖTTWEIG**

### **„Laufend genießen in Niederösterreich“ – beim „Urlaub im Kloster“**

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.

**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)

## **AUGUSTINER CHORHERRENSTIFT KLOSTERNEUBURG**

### **4. Garten- und Gesundheitstage „Die Welt der Rosen“**

Vor der einzigartigen Kulisse der klassizistischen Orangerie, die vom Wiener Architekten Kornhäusel konzipiert wurde, erwartet Sie eine grüne Oase und Quelle der Erholung. Neben der Schönheit der verschiedenen Pflanzen werden anregende Informationen für das Gartenparadies daheim geboten. Freuen Sie sich auf ein umfangreiches Gesundheitsprogramm mit Vorträgen u. a. von Prof. Hademar Bankhofer, Beratung und Verkauf durch Spezialisten, sowie Kneipp Anwendungen. Weiters bieten Kräuterpfade, prachtvolle Rosen und Rosenprodukte, eine kleine Orchideenschau und exotische Pflanzenraritäten Genuss für Augen und Nase.

Diese Ausstellungshighlights, sowie ein vielfältiges Rahmenprogramm zeigen, dass der Garten mehr als nur ein grünes Wohnzimmer im Freien ist.

**Ort:** Orangerie und Konventgarten

**Termin:** 5. - 13. Juni 2010, täglich 08.00 – 18.00 Uhr

**Tagesticket:** Erwachsene EUR 5,--, Senioren EUR 4,--, Gruppen (ab 15 Personen) EUR 3,--, Familien EUR 10,--

**Information:** Stift Klosterneuburg, Orangerie  
A-3400 Klosterneuburg, Stiftsplatz 1, Tel. +43/(0)2243/411-463, Fax DW 464,  
E-Mail: orangerie@stift-klosterneuburg.at, www.stift-klosterneuburg.at/garten

## ZISTERZIENSERSTIFT ZWETTL

### Gesundheit durch Fasten

Gesundheit für den ganzen Menschen und Fasten werden 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 Saftfasten, 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:

#### Lebensrhythmen

Stress hat einen Rhythmus und Rhythmus bezwingt Stress.

**Termin:** Fr, 12. (15.00 - 21.00 Uhr) und Sa, 13. Februar (09.00 - 16.30 Uhr). Anmelde-schluss: 29. Jänner 2010

Sie sind eingeladen, wenn sie **Freude am Miteinander und an der Musik** erleben, sowie entspannt und energiegeladen durchs Leben gehen möchten.

Egal, ob Sie „musikalisch Anfänger“ oder fortgeschritten sind, jede/r kann in seinem eigenen Tempo lernen, ist jedoch zugleich Teil eines musikalischen, dynamischen Gruppenprozesses. Jede/r kann von den anderen lernen: Lernprozesse in der Gruppe bewirken Teambildung.

Wir werden die Wirkung von Trommel-Rhythmen auf die eigenen Körperrhythmen erfahren und dem Stress und seinen Symptomen begegnen: zyklische Wiederkehr, schematischer Auf- und Abbau anhand von musikalischen Ereignissen und Aufgaben in der Gruppe.

Ein persönliches, intensives, praktisches Seminar, das nicht nur tief entspannt, sondern auch musikalische Grundlagen vermittelt und **nachhaltig positive Auswirkung** auf die Gesundheit hat, bewussten Umgang mit Zeit und Stress vermittelt und das Selbstvertrauen stärkt.

**Unser Programm:** Musik und Spiel in der Gruppe mit afrikanischen und schamanischen Trommeln & Perkussion; Bewegung, Hörschulung, Stimmbildung. Das Hauptgewicht liegt im Körper-Lernen, nicht im Verstehen und ist ganzheitlich.

**Ihr Nutzen:** Fähigkeit zur tiefen Entspannung, Stärkung des Selbstwertgefühls, Erlernen und Festigen musikalischer Grundlagen, Entwickeln eines persönlichen musikalischen Ausdrucks, kreativer und effektiver Umgang mit Chaosphasen

**Gruppengröße:** 6 bis 12 Personen.

**Leitung:** Nikolaus Yvon, Krems

**Kosten:** Kursbeitrag EUR 90,-- zzgl. Pensionskosten. Bitte bringen Sie legere Kleidung mit!

### **Beten - Lachen - Lebensfreude!**

Übungen für heitere Gelassenheit im Alltag

**Termin:** Fr, 12. (19.00 bis 21.00 Uhr) und Sa, 13. März (09.00 bis 12.00 Uhr). Anmelde-schluss: 4. März 2010

Die vorherrschende Lebenshaltung neigt vielfach zu „immer mehr, höher, besser, schneller“ – bis hin zur Superlative! Das Seminar bietet eine Gelegenheit, zu entkommen. Im Innehalten, anhalten, mit-beten und lachen wird Lebensfreude spürbar.

**Thema Beten:** Mit Übungen im Ruhegebet und sinnbildlichen Übungen zum geistlichen Weg werden wir erspüren, welche Energie für den Alltag aus dem Gebet geschöpft werden kann und wie gut dies der Seele tut.

Übungen zum **Thema Lachen** sind dem Lachyoga nach Dr. Madan Katari entnommen. Lachyoga ist eine Methode, Stress abzubauen, sich frei und wohler zu fühlen. Das Lachen ist uns allen angeboren. Im Laufe des Lebens wird das Lachen oft verdrängt oder vergessen. Lachyoga kann dazu dienen, sich selbst und die eigene Situation wieder mit mehr Gelassenheit wahr zu nehmen. Lachyoga mit Atem- und Dehnübungen und kombiniert mit Bewegung, Tanz und Spielen weckt das Bewusstsein für Heiterkeit, Freude und Spaß im Alltag.

"Jeder weiß im Innersten schon alles, doch denkt er meistens nicht daran." (Elmar Gruber)

Ziel ist, Erlerntes und/oder Vernachlässigtes wieder zu entdecken, Bestehendes zu pflegen. Die Übungen dazu sind zur Umsetzung für den Alltag geschaffen.

Christliche Lebenshaltung und fernöstliche Lach-Yogaelemente werden zusammengeführt. Aktiv ausgeübt, dient dies zur Erhaltung und Pflege der Lebensfreude.

Für die Produktion von „Pflegebalsam“ für die Seele und Achtsamkeit für den „inneren Menschen“ wird garantiert.

Keine Vorkenntnisse und keine sportliche Ausdauer oder Geübtheit erforderlich.

Bitte bringen Sie mit: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Decke oder Gymnastikmatte.

Die Teilnahme erfolgt – wie bei allen unseren Veranstaltungen – auf eigene Gefahr und Verantwortung.

Teilnehmer/innen in medizinischer bzw. psychotherapeutischer Behandlung bitten wir, vor der Anmeldung Rücksprache mit den betreffenden ÄrztInnen bzw. PsychotherapeutInnen zu halten.

**Gruppengröße:** 8 -12 Personen.

**Leitung:** Mag.a (FH) Hermi Naderer, Dipl. Sozialarbeiterin, Fortbildung in Lachyoga.

**Kosten:** Kursbeitrag EUR 40,-- zzgl. Pensionskosten.

## **Fasten reinigt Leib und Seele. Tee- und Saffasten.**

**Termin:** Do, 29. April (18.00 Uhr) bis So, 2. Mai (13.00 Uhr), Anmeldeschluss: 9. April 2010

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, eine Wärmflasche, 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 (inkl. Unterlagen) EUR 65,00, zuzüglich Pensionspreise pro Tag inkl. Vollpension im Zimmer mit DU/WC EUR 39,--, im Zimmer mit Etagendu/WC EUR 34,--, Einbettzimmer-Zuschlag EUR 8,--.

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

**Termin:** Mo, 3. (18.00 Uhr) bis Fr, 7. Mai (vorm.), Anmeldeschluss: 12. April 2010

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.

**Gruppengröße:** 8 bis 14 Personen.

**Kosten:** Kursbeitrag EUR 150,-- zuzüglich Pensionspreise pro Tag inkl. Vollpension im Zimmer mit DU/WC EUR 39,--, im Zimmer mit Etagendu/WC EUR 34,--, Einbettzimmer-Zuschlag EUR 8,--.

**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