

## Kloster Marienberg

Fasten, wandern & der Hl. Benedikt

vom 10. – 17. Juni 2017



© Benediktinerstift Marienberg

Seit 900 Jahren machen betende und arbeitende Mönche diese wunderbare Benediktinerabtei zu einem mystischen Ort der Stille und Einfachheit. Langsamkeit, Langmut und Leichtigkeit beseelen Gärten und Räume. Ganz schnell und unmerklich durchdringt heitere Gelassenheit die Gäste dieses wunderbaren Ortes, innere Ruhe und Lebensfreude breiten sich aus.

Fasten sei wesentlich eine Angelegenheit der Stille, sagte Dr. Buchinger, dem ich mich verpflichtet fühle. Wie oben und unten, ausatmen und einatmen, wie Himmel und Erde, so gehören Fasten, Beten und Bewegung für ihn zusammen. Dem Materiellen, Körperlichen fehlt ein wesentlicher Teil, um Ganz zu sein, wenn die spirituelle Dimension fehlt.

So wird das Kloster Marienberg zu einem Ort, an dem wir von außen nach innen finden, an dem wir Verzicht kosten um unsere Mitte zu gewinnen.

## Fasten - Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele

- gefangen in unangenehmen Gewohnheiten?
- müde, antriebslos, unzufrieden, angespannt?
- Sie sind „außer sich“ und möchten wieder aus der Kraft Ihrer Mitte leben?
- Verdauungsbeschwerden, Rheuma, Gicht, Bluthochdruck?
- Übersäuert und ein paar Kilo zu viel?
- Ihr Leben dreht sich im Hamsterrad?
- Veränderung steht an?
- Sie sind auf der Suche nach Sinn und Mystik?
- Sie möchten die Kultur des Genießens entdecken?

### **Schenken Sie sich eine Fastenzeit im Kloster!**



### **Wie neu geboren kehren Sie in Ihren Alltag zurück!**

In der Klosterheilkunde hat das Fasten Jahrtausende alte Tradition als Weg zu spirituellem Wachsen für die Seele, Gesundheit und Wohlbefinden für den Körper und Klärung für den Geist. Die tiefgreifenden Reinigungsprozesse, die im Fasten angestoßen werden, erfassen den Menschen als Ganzen und führen zu innerer Ruhe, Gelassenheit und vertrauensvoller Lust am Leben.

Menschen, die regelmäßig Zeiten des Fastens pflegen, nehmen damit die Verantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden in die eigene Hand, denn sie sorgen für Klarheit und Ordnung in Körper, Geist und Seele. Fasten stärkt das Immunsystem und regt den Organismus an, alles, was aus dem Lot geraten ist, in Harmonie und Ausgleich zu bringen.

Wir fasten nach Dr. Buchinger mit Wasser, Tees, Gemüsebrühe und Obstsaft. Es ist ein Fasten für Gesunde – kein ärztliches Heilfasten.

# Benediktinische Spiritualität

In den Hl. Messen und Gebetszeiten leben wir mit den Patres ihre Spiritualität. Gedankenimpulse durch Pater Philipp und den Abt tragen uns durch den Tag, Gespräche, die in die Tiefe gehen und Erfahrungsaustausch lassen uns unser Leben reflektieren.

Die zentralen Themen des Mensch-SEINS, die Fragen nach dem Woher? Wohin? inspirieren uns und wir meditieren dem Sinn des Lebens nach.

Wir lassen uns ein auf ein Bilanz ziehen vor Gott und vor uns selber.

Im meditativen Schweigen lauschen wir, was Gott in uns spricht.

Lachen, weinen, singen, beten, Fröhlichkeit begleiten uns durch den Tag.

Durch sanfte Körper- und Atemübungen befreien wir unsere Stimme und schreien ein großes JA dem Leben wie es ist, entgegen!

Loslassen, annehmen, klären, neu ordnen

In Gesprächen und achtsamem Mitfühlen findet jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer Raum, um dem eigenen Lebensthema, das gerade ansteht, behutsam und sanft zu begegnen.



## Wandern:

Der obere Vinschgau mit seinen uralten, Jahrhunderte alten Waalwegen lädt uns zu ausgedehntem Entdecken ein. Wir durchstreifen die kargen Sonnenhänge, lassen uns von einsamen, unbekanntem Seitentälern einladen. Der Vinschgerwind streift durch unser Haar und wir lassen uns von Sonne und Regen berühren.

Die Natur und das Kloster sind uns Lehrmeister für ein einfaches Leben in Harmonie und Einklang.

Der Betrag von **685€** inkludiert folgende Leistungen:

- Einbettzimmer im Kloster Marienberg mit Dusche und WC
- „Benediktinische“ Begleitung durch Pater Philipp und den Abt
- 7 Übernachtungen mit hochwertigster biologischer Fastenverpflegung, stets frisch zubereitet
- Abendessen am Ankunftstag und am 6. Tag
- Frühstück am Tag der Abreise
- Alle Fahrten mit Seilbahnen und öffentlichen Verkehrsmitteln in die Wandergebiete
- Informationen und Impulse für ein einfaches, natürliches Genießen
- Gemeinsam erarbeiten wir individuell für jede/n Teilnehmer/In einfache Änderungen des Lebensstils, um Gesundheit, innere Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden im Alltag zu erhalten
- Besuch der Krypta und des Museums im Kloster, Besuch und Führung im Kloster Müstair
- Organisation, Begleitung und Betreuung, in der kleinen Gruppe werden Sie rundum sehr aufmerksam und liebevoll verwöhnt
- Pater Philipp und der Abt begleiten uns jeden Tag mit Gedankenimpulsen und in Gesprächen



Fastenbegleitung: **Mag. Paula Maria Holzer,**

Fastengruppenleiterin nach Dr. Buchinger, Natur- und Wanderführerin

Benediktinisch-geistliche Begleitung: **Pater Philipp und der Abt**

Wanderbegleitung: **Tanja Unterholzer**

**Anmeldung und weitere Infos:**

Paula Maria Holzer Tel: +39 380 5337236 - [holzer.paula@gmail.com](mailto:holzer.paula@gmail.com)

[www.paula-holzer.de](http://www.paula-holzer.de)

Das Kloster Marienberg verfügt über 9 Einzelzimmer. Es besteht die Möglichkeit auch ohne Übernachtung am Fastenwandern teilzunehmen.