

Buchung und Anmeldung zur Teilnahme:

Zisterzienserinnenabtei St. Marienthal
Gästeforte
St. Marienthal 1
02899 Ostritz

Telefon : (03 58 23) 85 63 31
E-Mail : gaesteforte@kloster-marienthal.de
im Web : www.kloster-marienthal.de
und bei   

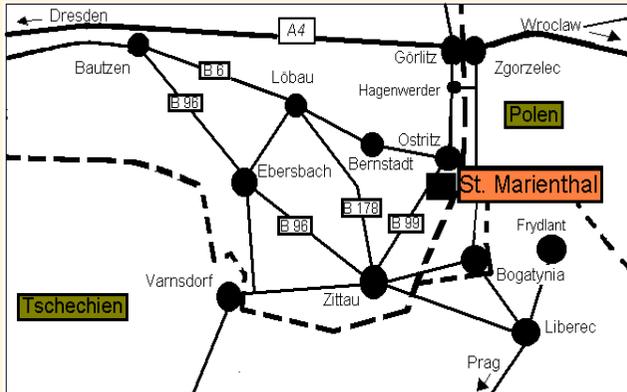
Link zu unseren Kurse und Seminaren:
www.kloster-marienthal.de/veranstaltungen



Kontakt zur Kursleiterin der Fastenwoche:

Frau Sigrid Magnus
FAMA-AKTIV Gesundheitsberatung und individuelles Gesundheitstraining
Telefon : (03 41) 4 80 88 90
(01 73) 5 75 15 13
E-Mail : sigrid.magnus@fama-aktiv.de

So erreichen Sie uns:



mit Auto oder Bus

1. Autobahn A 4 über Dresden bis Görlitz, in Görlitz auf die B 99 in Richtung Zittau bis St. Marienthal.
2. Gäste aus Polen nutzen die Grenzübergänge Zgorzelec / Görlitz (A4), Hagenwerder / Radomierzyce oder Bogatynia / Zittau.

mit der Bahn

Bahnfahrt über Dresden oder Berlin bis Bahnhof Görlitz.

1. Weiterfahrt mit dem Linienbus bis Ostritz.
oder
2. Weiterfahrt mit der Bahn bis Bahnhof Krzewina Zgorzelecka / Ostritz.

Der Bahnhof liegt auf polnischer Seite der Neiße am Grenzübergang Ostritz (*nur für Fußgänger*) und wird von der Lausitzbahn angefahren.

Fastenwochen im Jahr 2026 bei uns im Kloster St. Marienthal



eine **AUSZEIT**
für Körper, Geist und Seele



FASTENWOCHEN im Kloster St. Marienthal

Fasten berührt nicht nur die körperliche Ebene, sondern auch die seelische und geistige Ebene des Menschen.

Mit der Teilnahme an unseren Fastenwochen können Sie sich gut vom Alltag erholen, innerlich still werden und neue Energie aufnehmen.

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen dafür den richtigen Rahmen. Diese Art der Entschleunigung ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.



Das „Fasten für Gesunde“ nach Buchinger / Lütznert hat im Kloster St. Marienthal eine lange Tradition.

Seit über 20 Jahren begleitet Sie, Sigrid Magnus (ärztl. geprüfte Fastenleiterin mit mehr als 25 Jahren Fastenerfahrung) mit Überzeugung, Herzlichkeit – auch zu uns Nonnen sowie unseren Mitarbeitern – und eigener Freude am Fasten.

Sie werden „fachlich & individuell“ angeleitet, erfahren die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse, hören viel über Ernährung u.a. nach dem Fasten, besuchen die Rittermühle in Herrenhut, Saunieren, Wandern, besichtigen Görlitz etc.

Das Fasten wird durch täglich spirituelle Impulse, Klosterführung, Schwesterngespräche oder der Besichtigung der sehr alten Klosterbibliothek durch uns Schwestern, ergänzt.

Der Kurs ist offen für alle Menschen – ob mit oder ohne religiöse Bindung.

Die Impulse schöpfen u.a. aus der geistlichen Tradition des Christentums oder anderer Achtsamkeitsübungen.



die Fastenwochen im Jahr 2026

Freitag, 09.01. bis Freitag, 16.01.2026

Freitag, 27.02. bis Freitag, 06.03.2026

Freitag, 13.03. bis Freitag, 20.03.2026

Freitag, 10.04. bis Freitag, 17.04.2026

Samstag, 02.05. bis Samstag, 09.05.2026

Freitag, 31.07. bis Freitag, 07.08.2026

Freitag, 02.10. bis Freitag, 09.10.2026

Freitag, 30.10. bis Freitag, 06.11.2026

Kosten für die Teilnahme mit 7 ÜB

945,00 € pro Person

(incl. Kursgebühren, **7 Übernachtungen** im Einzelzimmer mit DU/WC, Fastenverpflegung)

!NEU im Jahr 2026!

Verlängerte Fastenwochen mit 9 ÜB

Freitag, 09.01. bis Sonntag, 18.01.2026

Freitag, 02.10. bis Sonntag, 11.10.2026

Kosten für die Teilnahme mit 9 ÜB

1.215,00 € pro Person

(incl. Kursgebühren, **9 Übernachtungen** im Einzelzimmer mit DU/WC, Fastenverpflegung)

Unser Fastenangebot, bei dem Sie Ihren Organismus auch nachhaltig entschlacken und entgiften, steht allen Interessierten offen – ob als Einzelperson, als Gruppe oder als Familie.

Die Teilnehmerzahl ist auf mindestens 6 Personen bis maximal 14 Personen begrenzt.

Sie übernachten im Kloster im Josephshaus!

Der Kurs findet in Eigenverantwortung statt.

Mitmachen können alle, die sich gesund fühlen, neugierig sind und sich auf neue Erfahrungen einlassen möchten.

Bei Ihrer Anmeldung erhalten Sie weitere notwendige Informationen. Damit gelingt Ihnen der Einstieg in das Abenteuer „**Fasten im Kloster**“ leicht!

Freuen Sie sich mit uns auf eine „freiwillig - begrenzte Zeit des Verzichts“ auf feste Nahrung, Ihrem



Alltag und der digitalen Welt.

Tauchen Sie ein in ein klösterliches Leben der Entspannung,

der Besinnung, der Ruhe sowie der Bewegung an frischer Luft. Weitere Angebote runden unseren Fastenkurs ab.

Freuen Sie sich auf diesen aktiven Erfahrungsaustausch.

Wir laden Sie herzlichst dazu ein.

LINK zu unseren Kursen und Seminaren:

www.kloster-marienthal.de/veranstaltungen