

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



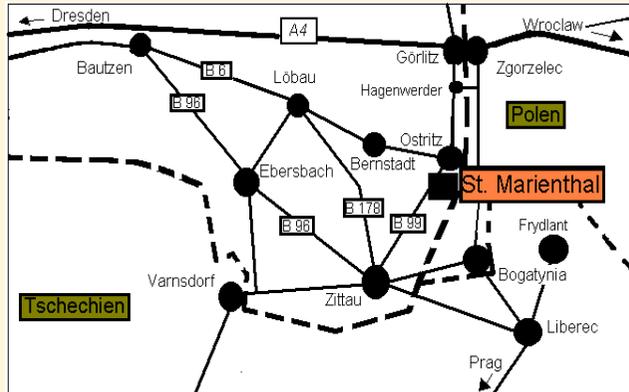
Kontakt zur Kursleiterin der Fastenwoche:

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.

Jahr 2025

Fastenwochen im Kloster St. Marienthal



AUSZEIT
für Körper, Geist und Seele



FASTENWOCHE

im Kloster St. Marienthal

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

Mit der Teilnahme an der Fastenwoche können Sie sich von den Härten des Alltags erholen und sich auf die innere Stille konzentrieren.

Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit. Diese Art der Entschleunigung ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

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

Seit bald 20 Jahren werden Fastenkurse, u.a. auch durch Sigrid Magnus initiiert bzw. mitentwickelt, im Kloster Marienthal angeboten und durchgeführt.

Sigrid Magnus (*ärztl. geprüfte Fastenleiterin mit mehr als 25 Jahren Fastenerfahrung*) begleitet Sie diese Woche durch das „Fasten im Kloster“.

Tägliche spirituelle Impulse durch die Schwestern für Drinnen und Draußen, Körper- und Stilleübungen sowie Fastengespräche bieten dafür den geeigneten Rahmen.



Der Kurs ist offen für alle Menschen mit und ohne religiöse Bindung. Die Impulse schöpfen u.a. aus der geistlichen Tradition des Christentums oder anderer Achtsamkeitsübungen.

Beratungen oder Fastengespräche sind auch während der Woche immer individuell möglich.



die Fastenwochen im Jahr 2025

Freitag, 14.03. bis Freitag, 21.03.2025

Freitag, 11.04. bis Freitag, 18.04.2025

Freitag, 02.05. bis Freitag, 09.05.2025

Freitag, 01.08. bis Freitag, 08.08.2025

Freitag, 03.10. bis Freitag, 10.10.2025

Kosten für die Teilnahme

945,00 € pro Person

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

Unser Fastenangebot, bei dem Sie Ihren Organismus auch nachhaltig entschlacken und entgiften, steht allen Interessierten offen – ob nun als Einzelperson, als Gruppe oder als Familie. Die Teilnehmerzahl ist auf mindestens 8 Personen bis maximal 14 Personen festgelegt.

Dieser Fastenkurs findet in Eigenverantwortung der Teilnehmer statt. Eine Voraussetzung muss für Ihre Teilnahme vorab erfüllt sein - wir bitten

um eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung von Ihrem Hausarzt, die nicht älter als 8 Wochen vor Kurs-Beginn ist.

Mitmachen können alle, die gesund sind, keine Medikamente einnehmen und sich auf diese neue Erfahrungen einlassen wollen.

Damit Ihnen die Umstellung auf das Fasten leichter fällt, erhalten Sie vorab alle notwendigen Informationen.

Unser Fastenkurs bietet Ihnen im klösterlichen Leben Entspannung und Besinnung, Ruhe und Bewegung an frischer Luft, Erfahrungsaustausch und geistig/geistliche Gespräche, wie auch Beratung in Sachen Ernährung und Ernährungsumstellung. Verschiedene weitere Angebote runden den Kurs ab.



Wir laden Sie ganz herzlich zu uns ins Kloster St. Marienthal ein – zu einer besonderen Zeit, an einem besonderen Ort, mit besonderen Menschen.

LINK zu unseren Kurse und Seminaren:

www.kloster-marienthal.de/veranstaltungen

KONTAKT zur Fastenleiterin Frau Sigrid Magnus:

☎ (03 41) 4 80 88 90 | (01 73) 5 75 15 13

E-Mail : sigrid.magnus@fama-aktiv.de

KONTAKT zum Gästeempfang vom Kloster:

☎ (03 58 23) 85 63 31

E-Mail : gaestepforte@kloster-marienthal.de