

Fasten mit Stille & Sinn im Kloster Pernegg



Stille ist ein menschliches Grundbedürfnis. Sie ist erholsam, gesund und schärft die Sinne. In der Stille kann der Mensch nachdenken und sich gänzlich verlieren, um wieder zurückzukehren: zum Wesentlichen.

Ein Weg, sich der Stille und dem Sinn zu nähern ist das Fasten.

Das Fasten ist in vielen Kulturen ein Teil des spirituellen Prozesses. Es unterstützt den Prozess des „sich Öffnens“ und dem Sensibilisieren der eigenen Sinne. Fasten hilft nicht nur die Abwehrkräfte zu mobilisieren, die Vitalität zu steigern, natürliches Anti-Aging zu betreiben oder das Gewicht zu reduzieren – vor allem Letzteres ist bei Fastenden sogar eher selten der Hauptgrund – sondern auch um sich von „Altem“ zu lösen und für „Neues“ zu öffnen.

Bei einem Fastenurlaub findet man seine Mitte, schenkt sich Zeit und kann sich wieder auf das Wesentliche fokussieren. Auf körperlicher Ebene werden die Verdauungsorgane (Leber, Galle, Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse), der Bewegungsapparat, Herz, Kreislauf und Niere entlastet. Fastenurlaube im Kloster Pernegg sind mit Bewegung (Wandern, Yoga, Rückenfitness uvm.) verbunden, um den Körper bestmöglich bei der Reinigung zu unterstützen und den Kreislauf anzuregen.



Leer werden, zu sich kommen, in sich hineinhören, die Bedürfnisse des Körpers wieder wahrnehmen und Sinn finden.

„Der Mensch strebt vor allen Dingen nach einem Sinn im Leben.“

Dieser Satz des Wiener Neurologen Viktor E. Frankl ist heute aktueller denn je. Sinn-Erfüllung motiviert, macht belastbar und weniger krankheitsanfällig. Darüber hinaus gibt uns ein Sinn-Motiv auch die Kraft zu verzichten und uns neu auszurichten. So wie uns unser ganz persönliches „Wozu“ durch die Zeit des Fastens begleitet und uns stärkt, kann uns die Ausrichtung und Orientierung am Sinn auch durch die Höhen und Tiefen unseres Lebens begleiten.

Viktor E. Frankl fordert uns auf, unsere Freiheit zu erkennen, zu entscheiden und danach zu leben. Mit dem Bewusstsein, dass auch die Verantwortung für diese Entscheidung bei uns liegt. Die Bedingungen sind vielfach nicht veränderbar, unser Umgang mit diesen Bedingungen ist jedoch frei gestaltbar.

Die Gedankenwelt Frankls erhellt die Tiefen der Psyche und beleuchtet die Breite der körperlichen Dimension. **Ein geistiger Sonnenstrahl, der Licht in den dunklen Brunnen wirft.**

Ein Einblick in die Viktor E. Frankls Themenwelt im Kloster Pernegg:

<https://www.klosterpernegg.at/kloster/viktor-e-frankls-themenwelt-im-kloster-pernegg/>

Fastenurlaub im Kloster Pernegg:

<https://www.klosterpernegg.at/kloster/viktor-e-frankls-themenwelt-im-kloster-pernegg/>

Kloster Pernegg: <https://www.klosterpernegg.at>

Unternehmensbeschreibung:

Kloster Pernegg – Still und Sinn

Heute ist das Kloster Pernegg ein Ort für „Stille & Sinn“. Das Waldviertler Fastenzentrum mit über 50 Zimmern lädt zum Entspannen und Energietanken ein. Den Gästen steht ein eigener Saunabereich sowie ein großer Gymnastikraum mit Cardiogeräten zur Verfügung.

Meditations-, Gruppen- und Aufenthaltsräume laden ebenso zu ungestörtem Verweilen ein, wie die weitläufigen Klostergärten. Die Zimmer zeichnen sich durch ihre Größe und absolute Ruhelage aus. Alle Zimmer blicken auf Garten oder die Wälder rund um Pernegg.

Sie sind mit DU/WC und freundlichen, modernen Möbeln ausgestattet. Zum Hotel gehört ein herrlich gelegener Kloster-Garten, in dem in eigens angelegten Beeten unter anderem frisches Gemüse für die Fastenküche gezogen wird.

Das Kloster Pernegg bietet ganzjährig begleitete Fastenwochen mit ärztlich zertifizierter Fastenbegleitung an.

Fastenmethoden:

- Heilfasten nach Buchinger
- Autophagie-, Intervallfasten mit basischer Genussküche
- 10-Tagesfasten nach Buchinger
- Themenfasten nach Buchinger (Viele unserer Gäste verbinden Ihren Urlaub mit Themen, die sie interessieren, mit denen und an denen sie arbeiten können. Es ist nicht nur das Interesse an Ruhe, Stille und Rückzug, sondern auch an Aktivität, sei es mit dem Körper oder im Kopf.)

In den öffentlichen Anlagen des Klosters und rund um das Areal wurde ein insgesamt fünf Kilometer langer „Weg der Stille“ angelegt. An unterschiedlichen Stationen erfahren Sie die vielfältigen Facetten, die Stille bieten kann.



Login