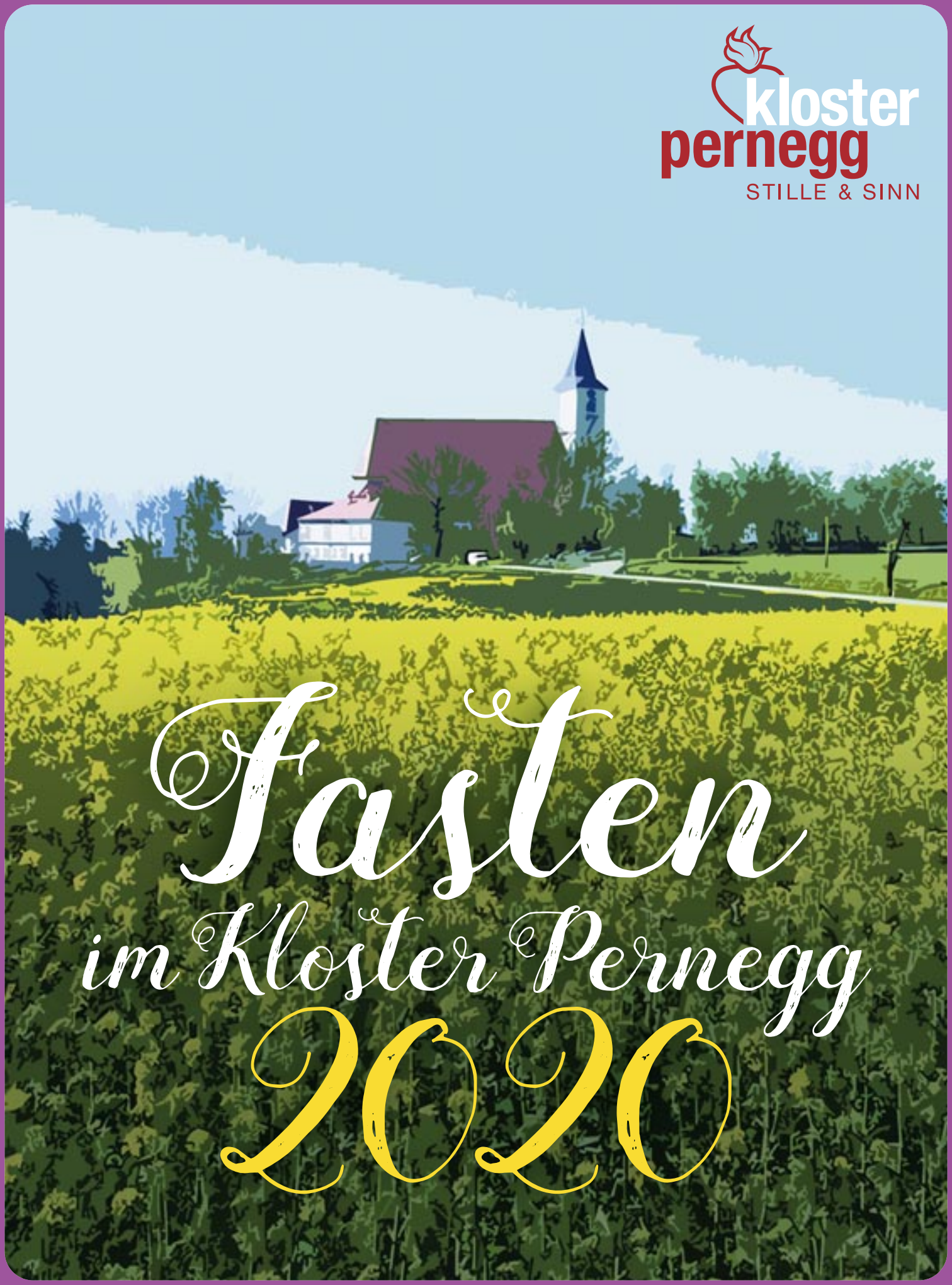
kloster pernegg
STILLE & SINN



Fasten im Kloster Pernegg 2020

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Dreifach ist der Schritt der Zeit,
Zögernd kommt die Zukunft hergezogen,
Pfeilschnell ist das Jetzt verflogen,
Ewig still steht die Vergangenheit.

Dieser Auszug aus „Sprüche des Konfuzius“ von Friedrich Schiller betrifft den Menschen nicht unser Kloster Pernegg. Es ist ein Fels in der Brandung der Zeit. Das Gebäude hat keine Erinnerung an seine Vergangenheit, keinen Augenschein für die Gegenwart und auch keine Erwartung an die Zukunft.

Wir Menschen leben in der Zeit und sind gefordert täglich die „richtigen“ Entscheidungen zu treffen und dafür Verantwortung zu übernehmen.

Die Zeit beschreibt Bewegung und Stillstand, das Fortschreiten der Gegenwart. Wir entscheiden immer wieder aufs Neue, wie wir sie nutzen.

Das Kloster Pernegg hat sich in den vergangenen 15 Jahren zum Ort der Stille, des freiwilligen und befreienden Verzichts und der Sinn-Findung entwickelt. Wir haben hier die Möglichkeit Achtsamkeit, geistige und körperliche Leere, Gelassenheit und sogar uns selbst zu finden. Pernegg wird für Sie – wenn Sie es wollen und zulassen - zum zeitlosen Raum voll Gegenwart.

Halten Sie an und schenken Sie sich selbst wert(e)-volle Zeit ... – hier im Kloster Pernegg.

Wir freuen uns auf Sie!
KLAUS UND FLORENTINA REBERNIG
UND DAS KLOSTER PERNEGG-TEAM

Musst ins Breite dich entfalten,
Soll sich dir die Welt gestalten,
In die Tiefe musst du steigen,
Soll sich dir das Wesen zeigen.

INHALT

Das Besondere am Fasten im Kloster Pernegg 4
Kloster Pernegg einst und heute 6
Was ist in den Pauschalpreisen enthalten? 7
Wer darf Fasten? 8
P. A. Straubinger im Kloster Pernegg 9
Suppe-/Saft-Fasten 10
Was macht das Klosterfasten aus? 11
Be-Sinnung im Fastenzentrum Kloster Pernegg 12
Kloster Pernegg meets Victor Frankl 17
KURSE KLOSTERFASTEN 20
KURSE 10-TAGE-FASTEN 21
Das große Service für unseren Körper 22
KURSE THEMENFASTEN 24
Fasten und die vier Jahreszeiten 50
Was Gäste über das Fasten im Kloster Pernegg sagen 52
Es war einmal ... 56
Autophagie-Fasten 58
KURSE AUTOPHAGIE-FASTEN 60
Fastenkuren sind gut für den Darm 69
Im Tal der Thaya 70
AYURVEDA-FASTEN 74
Meine Welt des Fastens 76
FASTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN 78
Fasten nach Hildegard von Bingen 80
Ausbildung zur FastenbegleiterIn im Kloster Pernegg 81
Liebeserklärung an einen Ort 82
FastenleiterInnen im Porträt 84
Massagen und weitere Angebote für Ihr Wohlbefinden 90
Allgemeine Hinweise 94
Fastenkalender 95

Das Besondere am Fasten im Kloster Pernegg

Kraftplatz Kloster Pernegg Die besondere Lage im Waldviertel und die spürbare Kraft des Platzes und der Umgebung verstärken die erholsame Wirkung des Fastens im 1153 gegründeten Prämonstratenser Chorfrauenkloster.

Die Entdeckung der Stille Zur Ruhe kommen – die Stille genießen. Das Kloster Pernegg lädt Sie ein, unnötigen Ballast abzuwerfen und wieder zum Wesentlichen zu finden. Pernegg ist die Bühne, um Stille wieder einmal wahrzunehmen. Natur zu hören und sonst nichts.

Gemeinsam statt einsam Beim Fasten sind Sie in Gruppen geborgen und aufgehoben. Schöpfen Sie Kraft aus anregenden Gesprächen, gegenseitiger Ermutigung und freuen Sie sich auf das Kennenlernen interessanter Menschen. Diese positive Energie der Gruppe ist ein wichtiger Aspekt des Pernegger Fastens. Dennoch ist genug Freiraum für diejenigen, die eine Auszeit brauchen!

Persönliche Betreuung Motivierende und kompetente FastenbegleiterInnen begleiten Sie auf Ihrem ganz persönlichen Fastenweg. Sie vermitteln Ihnen praktisches Fastenwissen und stehen jederzeit für Fragen zur Verfügung.

Vielfältige Programme Je nach Thema werden ergänzend zum Fasten gemeinsame Unternehmungen angeboten. Viele Fastenwochen haben ganz spezielle Schwerpunkte. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen die Vielfalt des Fastens im Kloster Pernegg vor.

Bio-Produkte Fastenspeisen aus bester biologischer und regionaler Qualität und fein aufeinander abgestimmte Kräutertees von Sonnentor begleiten Sie durch eine gesunde Fastenzeit.

Zeit für sich Zur Ruhe kommen. Seine Mitte spüren. Seinen Weg suchen und ihn auch in der Gemeinschaft finden. Das bietet auch Fasten im Kloster Pernegg. Jeder für sich, ohne Zwang.

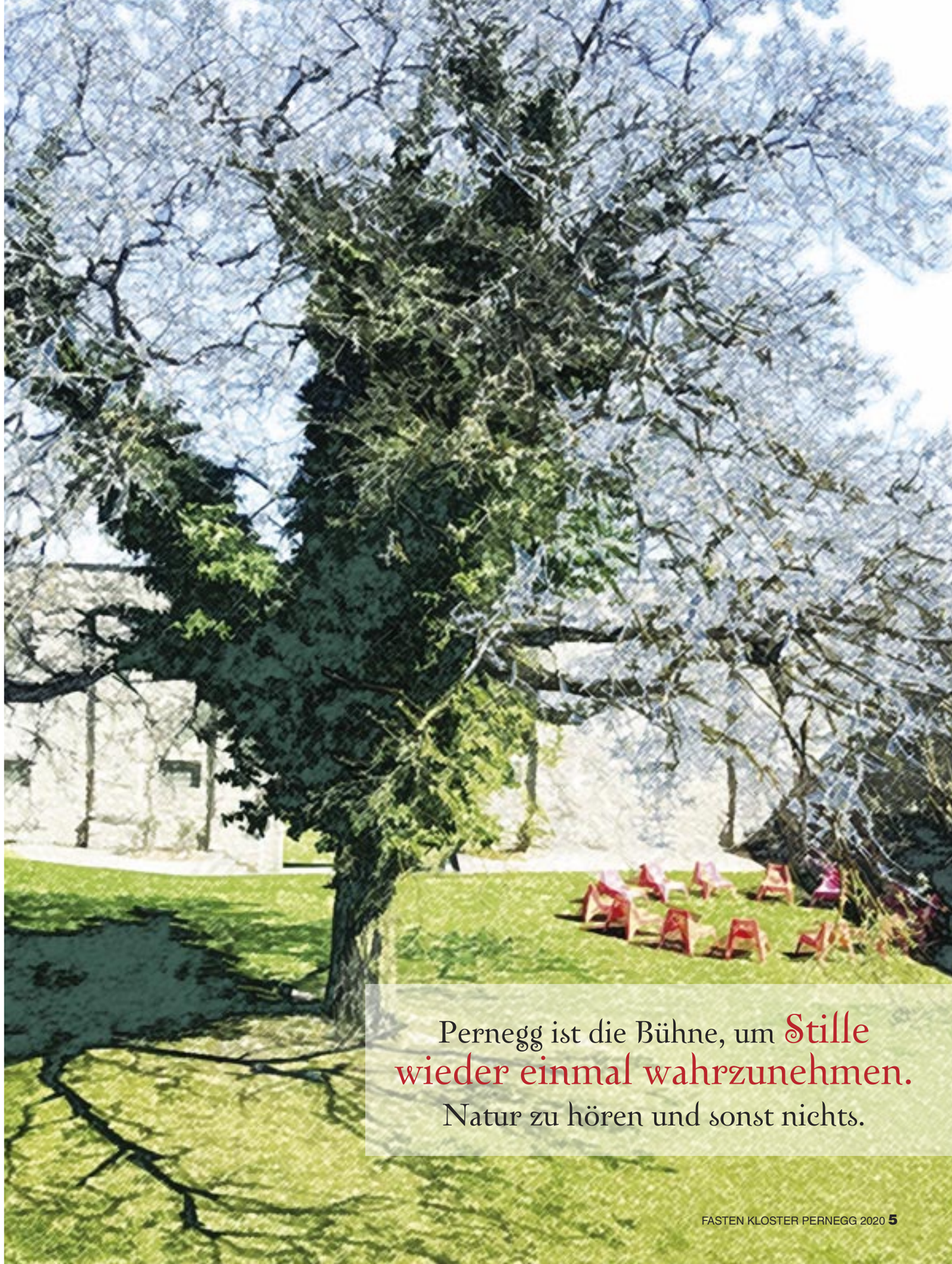
Fasten für Gesunde Unsere Fastenangebote richten sich an gesunde Menschen, die Gewicht verlieren und entgiften, Ernährungs- und Lebensstil überdenken oder einfach eine Auszeit vom Alltag genießen und ihre Batterien neu aufladen wollen.

Ayurvedafasten Ayurveda – eines der ältesten ganzheitlichen Gesundheitssysteme der Welt. Es bietet umfassende Maßnahmen um körperlich und geistig im Gleichgewicht zu leben. Das Herzstück des Ayurveda ist die Panca Karma Kur. Dies bedeutet wörtlich „Die 5 Handlungen“. Gemeint sind damit unterschiedliche Reinigungstechniken, die den Körper von angesammelten Toxinen und Stoffwechselendprodukten („Schlacken“) befreien.

Autophagie – „Doping für die Zellen“ Die vielleicht wichtigste Erkenntnis der wissenschaftlich fundierten Ernährungsforschung der heutigen Zeit ist die Tatsache, dass Fasten in allen bisher untersuchten Organismen die Gesundheitsspanne und die Lebensspanne verlängert. Es geht dabei nicht darum, netto weniger zu essen, sondern viel eher darum, Zeit zwischen den Mahlzeiten verstreichen zu lassen. Schon eine Nahrungsabstinenz von 16 Stunden löst diesen Effekt aus. Entfällt die Energiezufuhr von außen, beginnen Zellen, eigene Zellen zu verdauen. Die Körperweisheit sorgt dafür, dass abgestorbene, missgebildete, kaputte, kranke Zellen vertilgt werden und bauen unbrauchbare Bestandteile wie geschädigte oder oxidierte Proteine oder geschädigte Mitochondrien ab. Es können auf diese Weise auch Eindringlinge wie Viren, Bakterien oder andere Mikroorganismen in der Zelle bekämpft werden. Damit kommt der Autophagie bei Infektionen, in Alterungsprozessen und bei der Entstehung von Tumoren und anderen Krankheiten eine Schlüsselfunktion zur Heilung zu.

Komfortzimmer Genießen Sie vollen Komfort in unseren großzügigen und funktionell eingerichteten Zimmern. Alle Zimmer haben Dusche und WC.

Fitness und Sauna Fitnesstrainingsgeräte, ein kleiner Saunabereich und eine Infrarot-Wärmekabine stehen Ihnen nach Belieben zur Verfügung.



Kloster Pernegg einst und heute

Das 1153 von Graf Ulrich II. von Pernegg gegründete Chorfrauenkloster Pernegg hat eine wechselvolle Geschichte hinter sich.

Nach Plünderungen und dem Tod der letzten Chorfrau im Jahr 1585 wurde das Kloster von den Geraser Chorherren übernommen und erlebte zwei Jahrhunderte der Blüte. Infolge der Josephinischen Kirchenreformen wurde das Kloster vollständig aufgehoben und die Ausstattung versteigert. 1854 übertrug dann Kaiser Franz Joseph das Eigentum an der Pernegger Liegenschaft wieder an das Chorherrenstift Geras. Kaum ein Jahrhundert später (1940) wurde Geras und Pernegg beschlagnahmt, Geras diente als Unterkunft für Umsiedler und Pernegg als Reichsarbeitsdienstlager. Von 1951 bis 1992 befand sich im Klostergebäude das von der Pfarre geführte und bis über die Grenzen bekannte „Jugendhaus Pernegg“.

1992 bis 1997 erfolgte die Sanierung der gesamten Klosteranlage, wobei das „Haus Rosalia“ und das „Haus Augustinus“ harmonisch in die alte Anlage eingefügt wurden. In der komplett restaurierten Stiftskirche „Zum heiligen Andreas“ werden wegen ihrer exzellenten Akustik neben den Gottesdiensten auch regelmäßig Konzerte gegeben.

Kloster Pernegg*** – Die Entdeckung der Stille

Heute ist das Kloster Pernegg ein Ort für die „Entdeckung der Stille“. Das Waldviertler Fastenzentrum mit 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 durch ihre 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.

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

Mit Unterstützung des Landes NÖ konnte eine 6 km lange Lauf- und Nordic Walkingstrecke beschildert werden. Den Streckenverlauf können Sie unter www.laufendgeniessen.at einsehen.

WAS IST IN DEN PAUSCHALPREISEN ENTHALTEN?

In den angeführten Pauschalpreisen sind alle Nächtigungen in ***Zimmern mit DU/WC inkl. Verpflegung und der Seminarpreis enthalten.

Für die **Mahlzeiten** und für die Gesprächsrunden stehen der Gruppe gesonderte Räume zur Verfügung. Alle Zimmer sind in absoluter Ruhelage.

Für alle Kunden steht eine reichhaltige **Tee- und Wasserbar** mit einer Umkehrosmose Wasseraufbereitungsanlage zur Verfügung.

Fastengetränke wie Obst- und Gemüsesäfte, die tägliche Gemüsebrühe, eine spezielle Einstiegs- wie Aufbaukost runden das Angebot des klassischen Buchinger-Lützner-Fastens ab.

Zum **Basenfasten** servieren wir Obst und Gemüse der Saison sowie frische Kräuter, Keimlinge, Mandeln, Samen wie Sonnenblumenkerne und naturbelassene Öle. Gerichte aus Gemüse reichen wir zu Mittag und Gemüsesuppe abends.

Zum **Autophagie Fasten** servieren wir köstliche pflanzliche, jedoch kalorienreduzierte basenüberschüssige Kost. Alle Gerichte entstammen dem Bestseller Kochbücher von Elisabeth Fischer.

Sauna und Fitnessraum mit Cardiogeräten stehen kostenlos zur Verfügung.

Sämtliche angeführte Programmbestandteile inklusive Betreuung durch erfahrene FastenbegleiterInnen sind Teil der Pauschale (wenn nicht anders beim Kurs angegeben).

Beginn ist allgemein um 17 Uhr des ersten Tages. Ende nach dem Frühstück des letzten Tages. Weiterführende Informationen zu den einzelnen Angeboten erhalten Sie von unseren MitarbeiterInnen.

Alle angegebenen Preise sind exkl. Ortstaxe. Diese wird vor Ort pro Person und Nacht zuzüglich zur Pauschale verrechnet.

Bitte für das Fasten mitbringen:

- Bequeme Kleidung (z. B. Trainingsanzug)
- Warme Kleidung (Fastende frieren leichter)
- Regenkleidung
- Kleidung für Wanderungen und Bewegung im Freien
- Feste Wanderschuhe und Hausschuhe
- Rucksack
- Nordic-Walking-Stöcke, Fahrrad (bei Bedarf)
- Reisepass für eventuelle Ausflüge
- E-Card
- Zeckenschutzimpfung ist zu empfehlen
- Thermophor/Wärmeflasche (auch vor Ort erhältlich)
- Thermoskanne für Tee (für unterwegs)
- Irrigator (Einlaufgerät (auch vor Ort erhältlich)
- Körperöl und Bürste
- Für die Sauna: Bademantel, Badeschuhe, Saunautensilien
- Lektüre nach Lust und Laune
- Für themenbezogene Fastenwochen entsprechende Utensilien mitbringen, falls vorhanden
- Wenn Sie sich künstlerisch betätigen wollen: Tagebuch, Schreib- oder Zeichenmaterial

WER DARF FASTEN?

Wer darf Buchinger-Lützner fasten?

Die Fastenkurse sind ein Angebot für Gesunde. Falls Sie Medikamente einnehmen, an einer Krankheit leiden oder sich nicht gesund fühlen, können Sie nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests an den Fastenkursen teilnehmen. Beachten Sie bitte auch die Ausschließungsgründe für das Fasten im Folgenden.

Die Teilnahme an den Kursen erfolgt freiwillig und in eigener Verantwortung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Die deutsche Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung (ÄGHE) definiert das „Fasten für Gesunde“ wie folgt: „Gesund ist, wer sich wohl fühlt, voll funktionstüchtig ist und keine Medikamente braucht. Er/sie muss seelisch-geistig stabil und entscheidungsfähig sein. Essstörungen und Abhängigkeiten (z. B. Alkohol, Drogen) sind Kontraindikationen.“

Wer auf keinen Fall Buchinger-Lützner fasten darf

- Jugendliche und Kinder
- Schwangere und Stillende
- Magersüchtige, Bulimiekranke
- Diabetiker mit Diabetes mellitus Typ I
- Stark Untergewichtige mit einer auszehrenden Krankheit, wie z. B. Krebs
- Depressive, seelisch Labile, Psychotiker und geistig Immobile

Wer darf Ayurvedafasten?

Ayurvedafasten darf jeder Mensch der frei von akuten und chronischen Krankheiten ist.

Wer auf keinen Fall Ayurvedafasten sollte

- Schwangere
- Frauen während der Menstruation
- Frauen während der Stillzeit
- bei akuten Entzündungen und Krankheiten
- bei offenen Wunden

Wer darf Autophagie-Fasten?

Die Autophagie-Fastenkurse sind ein Angebot an gesunde Menschen und auch geeignet für Menschen mit leichter gesundheitlicher Beeinträchtigung nach Rücksprache mit Ihrem Arzt. Medikamente werden während dieses Fastens weiter nach ärztlicher Anordnung genommen. Die Teilnahme am Fastenkurs erfolgt freiwillig und in eigener Verantwortung der Teilnehmer.

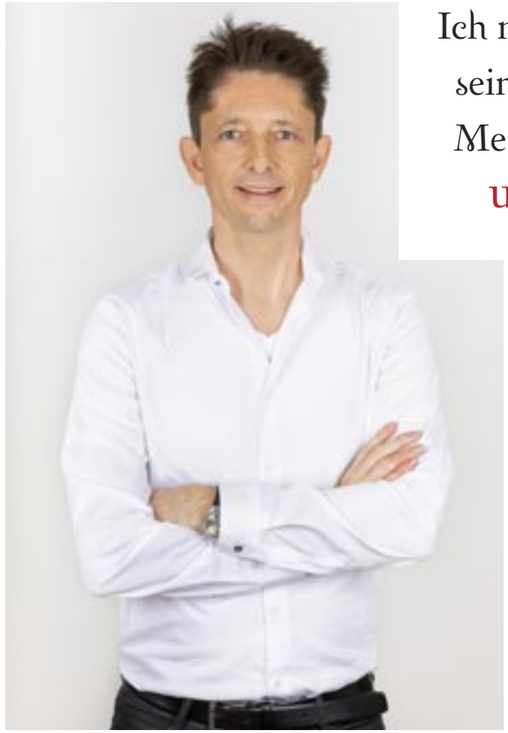
Wer auf keinen Fall Autophagie-Fasten sollte

- Jugendliche und Kinder
- Schwangere und Stillende
- Magersüchtige, Bulimiekranke
- Diabetiker mit Diabetes mellitus Typ I
- Stark Untergewichtige mit einer auszehrenden Krankheit wie z. B. Krebs
- Depressive, seelisch Labile, Psychotiker und geistig Immobile
- Kortisontherapierte und Dialysepatienten
- Abhängige (z. B. Alkohol, Drogen)

WEITERE INFORMATIONEN
Kloster Pernegg, 3753 Pernegg 1
Tel. +43 2913 6140 | E-Mail: info@klosterpernegg.at
www.klosterpernegg.at | www.klosterfasten.at

P.A. Straubinger im Kloster Pernegg

Ich möchte Ihnen zeigen, wie leicht es sein kann, durch Intervallfasten und Meditation „jünger“, gesünder und glücklicher zu werden.



Meine eigene Fasten-Geschichte begann Mitte der 1990er-Jahre, als mir ein Buch über Heilfasten in die Hände fiel. Aus purer Neugier habe ich damals meinen ersten Selbstversuch gewagt.

Würde es mir gelingen, eine ganze Woche nur mit Wasser und Tee auszukommen? Ich hatte ja kaum einen einzigen Tag ohne feste Nahrung verbracht. Am Ende meiner ersten Fastenwoche war ich verblüfft, wie leicht es körperlich und wie schwierig es psychisch gewesen war – wie viel physische Energie ich nach einer Woche ohne Essen hatte und wie viel psychische Energie ich hatte aufbringen müssen. Und ich war erstaunt, wie gut mir alles schmeckte: Nie schätzt man Essen mehr als nach dem Fasten.

Dass wir in der westlich orientierten Welt zu viel, zu oft und zu ungesund essen, ist ein Faktum. Wir tun das allerdings nicht, um unseren physischen Körper zu nähren (der ja – im Gegenteil – durch diese Überernährung krank wird), sondern weil wir unsere Psyche, unseren „Emotionalkörper“ beruhigen wollen. Im Buch „Der Jungbrunnen Effekt: Wie 16 Stunden FASTEN Ihr Leben verändert“ gehen wir deshalb auch ausgiebig auf ein Thema ein, mit dem ich mich persönlich schon fast so lange beschäftige wie mit dem Fasten:

Meditation und Achtsamkeit. Das tägliche Meditieren macht mich glücklicher, zufriedener und ausgeglichener und lässt mich Süchte leichter loslassen. Ich war nicht nur Raucher, sondern bin auch bekennender „Zucker-Junkie“ – weiß also um die Tücken der Sucht und des „Frustessens“. Ich kenne die Stärke des inneren Schweinehundes und habe gelernt, ihn zu bändigen und mir „zum Freund zu machen“. Ich möchte Ihnen zeigen, wie leicht es sein kann, durch Intervallfasten und Meditation „jünger“, gesünder und glücklicher zu werden.

P. A. Straubinger *„Der Jungbrunnen-Effekt: Wie 16 Stunden FASTEN ihr Leben verändert“,* Kneipp Verlag, Wien

DER JUNGBRUNNEN-EFFEKT
INTERVALLFASTEN MIT P. A. STRAUBINGER

TERMINE

Fastenbegleitung: PETRA SÖLLE
Peter-Arthur (P.A.) STRAUBINGER
20. Juni bis 27. Juni 2020

Fastenbegleitung: ANDREA LÖW
Peter-Arthur (P.A.) STRAUBINGER
29. August bis 5. September 2020

Nähere Informationen zum Kurs siehe Seite 65.

Suppe-/Saft-Fasten

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.

„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.

Ein Weg, sich der Stille und dem Sinn zu nähern ist das Fasten. Leer werden, zu sich kommen, in sich hineinhören, die Bedürfnisse des Körpers wieder wahrnehmen, die Zeit anhalten, sich den wesentlichen Fragen widmen, neu werden, erkennen.

Fasten ist in vielen Kulturen ein Teil des spirituellen Prozesses. Im Kloster Pernegg führen wir diese Tradition der Klöster fort und verbinden sie mit zeitgemäßen Impulsen für Körper, Geist und Seele.

In und um das Klosterareal wurden Möglichkeiten geschaffen, der Stille zu begegnen. Ein Kräuterlabyrinth, ein philosophischer Garten mit Texttafeln großer Dichter und Denker, einen Weg der Stille durch den angrenzenden Wald. Die Stationen schaffen Bezugspunkte zur Stille, mit denen man sich nach Lust und Laune auseinandersetzen kann.

Die Zisterne des ehemaligen Nonnenklosters zeigt Victor F. Frankls Menschenbild. Im angrenzenden Kreuzgang des mittelalterlichen Nonnenklosters werden wesentliche Fragen zum Leben verstehbar und erlebbar gemacht.

„Was macht uns Menschen zu Menschen?“ Als Antwort auf diese Frage hat Viktor E. Frankl ein einzigartiges, dreidimensionales Menschenbild beschrieben: Die ersten beiden Dimensionen, Körper und Psyche, bilden die Basis auf der wir stehen und sind im Wesentlichen schicksalhaft gegeben. Unser eigentliches Selbst, unsere Einzigartigkeit und auch unsere Menschenwürde, ruht laut Frankl in einer eigenen Dimension. So wie eine dritte, räumliche Dimension neben der Länge und der Breite in die Höhe ragt, so reicht auch unsere Persönlichkeit in der geistigen Dimension über unsere körperlichen und psychischen Begrenzungen hinaus. Dort oben liegen unsere spezifisch menschlichen Fähigkeiten, wie Selbstreflexion, humane Liebe und die Möglichkeit, zu äußeren und inneren Bedingungen Stellung zu nehmen. So können wir in jeder Situation entscheiden, wie sehr wir uns von Körper und Psyche beeinflussen lassen. In der geistigen Dimension können wir über uns selbst hinauswachsen und gleichzeitig ganz wir selbst sein. Sie ist die Quelle des menschlichsten aller Bedürfnisse: Der Sehnsucht und Ausrichtung auf einen persönlichen Sinn.

FASTEN IN PERNEGG

Anreisetag
17.00 Uhr Begrüßung – Fastensekt
Abend: Gemüsesuppe und Knäckebrot

Entlastungstag
Morgen: Pernegger Müsli
Mittag: Kartoffeln und Gemüse
Abend: Gemüsesuppe

2. Tag
Morgen: Kräutertee, Glaubersalz
Mittag: frisch gepresster Obst- und Gemüsesaft
Abend: Fastensuppe

Alle weiteren Fastentage
Morgen: Kräutertee
Mittag: frisch gepresster Obst- und Gemüsesaft
Abend: Fastensuppe

Stille-Tag
Alle Fastenkurse im Kloster Pernegg bieten einmal in der Woche einen „Stille-Tag“ an. Wann dieser stattfindet, wird mit dem Fastenleiter vereinbart. Der „Stille-Tag“ ist ein Angebot und keine Verpflichtung. Sie entscheiden, ob Sie den „Gewinn durch Stille“ erfahren möchten oder nicht.

Alle weiteren Fastentage
Morgen: Kräutertee
Mittag: Fastenende – Apfel
Abend: gedünstete Kartoffel mit Gemüse und Kräutern

Alle weiteren Fastentage
Morgen: Pernegger Müsli, Hirsebrei, Obstsalat
Auf individuelle Wünsche gehen wir gerne ein (z. B. bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien etc.)

WAS SIE DURCH FASTEN GEWINNEN KÖNNEN:

- Sie öffnen und sensibilisieren Ihre Sinne
- Sie lösen sich von „Altem“ und öffnen sich für „Neues“
- Sie finden Ihre Mitte und schenken sich Zeit
- Sie betreiben natürliches Anti-Aging und optimale Gesundheitsvorsorge
- Sie steigern Ihre Vitalität
- Sie sammeln neue Energien
- Sie mobilisieren Ihre Abwehrkräfte
- Sie entlasten Ihre Verdauungsorgane (Leber, Galle, Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse), den Bewegungsapparat, Herz, Kreislauf und Nieren
- Sie entwässern, entsalzen und reinigen Ihren Körper
- Sie reduzieren Ihr Gewicht

Das Pernegger Klosterfasten gibt den Rahmen vor, Sie entscheiden, wie weit Sie bei unseren Angeboten mitmachen wollen

WAS MACHT DAS KLOSTER-FASTEN AUS?

- Eine Gesund-Fasten-Woche nach Buchinger/Lützner (Saftfasten)
- Das Tagesprogramm gibt Rhythmus; der Morgengang und die Abendgespräche erinnern an klösterliches Leben
- Anleitung zu Eigenverantwortlichkeit
- Zeit, auf sich zu hören und das zu tun, was Körper, Geist und Seele guttut
- Wertschätzung sich selbst und den anderen gegenüber
- Ausgebildete FastenleiterInnen begleiten die Gruppen
- Stille erfahren
- Sinn-erfüllte Gespräche in der Gruppe und bei Bedarf unter vier Augen, im Garten, im Kloster, beim Spaziergang in der Natur, …
- Neues Körper-Bewusst-Sein
- Natur spüren durch tägliche Spaziergänge & Wanderungen
- Sanfte Körperübungen zum Stärken unserer Organe und Muskeln – Indoor
- Impuls-Einheiten zur Sinn- und Werte-Reflexion auf Basis des Menschenbilds
- Entspannung und Neuausrichtung für Körper, Psyche und Geist

Schwerpunkte beim Klosterfasten

- FASTEN Einfühlsame Fastenbegleitung, Motivation durch Gespräche in der Gruppe
- ERNÄHREN Gesundheits- und Ernährungscoaching, Empfehlungen für den Alltag
- BEWEGEN Vielseitige Bewegungsimpulse, Wanderungen, Gymnastik, …
- ENTSPANNEN Gezielte Entspannungselemente, Phantasiereisen und Meditationen …
- VORSORGEN Gesundheitsstrategien für die Zeit danach – einfach und leicht umsetzbar. Neue Impulse für eine ganzheitliche und individuelle Gesundheitsgestaltung.

Foto: peshkova | Adobe Stock

Be-Sinnung im Fasten-zentrum Kloster Pernegg

Eine Fastenwoche ist für viele Menschen eine Phase der Be-sinnung. Anlässe sind Lebensübergänge, besondere Herausforderungen oder einfach das Bedürfnis einmal anzuhalten. Das Kloster Pernegg hat seinen Gästen jetzt einen besonderen Raum für hierfür geschaffen – eine Themenwelt zu Viktor Emil Frankl in Form von Installationen und Texten.

Umgesetzt hat dies Klaus Rebernig, der Geschäftsführer des Klosters Pernegg, zusammen mit dem Designer und Logotherapeuten Clemens Dus und Dr. Harald Pichler, Dozent am Viktor Frankl Zentrum Wien. Am Freitag dem 15. März 2019 ist die Themenwelt eröffnet worden.

Viktor Frankl – die Sinnfrage angesichts von Herausforderungen Wie kein anderer Psychologe hat sich Frankl mit der Sinnfrage des Menschen auseinandergesetzt. Er selbst war im Konzentrationslager Auschwitz interniert. Diese Erfahrung war prägend für ihn und er hat sie in dem Bericht „Trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologie erlebt das Konzentrationslager“ reflektiert. Das Buch ist in einer Millionenauflage erschienen und in alle nur denkbaren Sprachen übersetzt worden.

WAS DER MENSCH WIRKLICH WILL, IST LETZTEN ENDES NICHT DAS GLÜCKLICHSEIN, SONDERN EIN GRUND ZUM GLÜCKLICHSEIN.

VIKTOR E. FRANKL

Von Frankl stammt auch der berühmte Satz: „Jeder hat sein Auschwitz.“ Beziehungskonflikte, berufliche oder gesundheitliche Krisen … das Leben hält manches bereit. Die Frage „Warum ich?“ ist da oft naheliegend. Aber Frankl ist angesichts des erfahrenen Leids nicht bei der Frage „Warum ich?“ stehengeblieben, sondern dreht die Frage um: „Wozu fordert mich das heraus?“ Genau das kann in einer der Installationen der Themenwelt (auch im wörtlichen Sinn) begriffen werden. Ich kann die Frage auf der Lupen ähnlichen Installation drehen und aus „Warum ich?“ wird „Wozu fordert mich das heraus?“.

Mit der ersten Frage, „Warum ich?“, suche ich nach den Ursachen – auch um es das nächste Mal zu verhindern. Nicht immer bekomme ich aber hilfreiche Antworten. Vor allem, wenn Bedingungen eingetreten sind, die ich nicht ändern kann, führt die Frage in die Irre. Die Frage „Wozu fordert mich das heraus?“ kann hier in Richtung Problemlösung führen, aus der Opferrolle herausführen und zum Gestalter werden lassen.

DER MENSCH IST DAS WESEN, DAS IMMER ENTSCHEIDET. UND WAS ENTSCHEIDET ES? WAS ES IM NÄCHSTEN AUGENBLICK SEIN WIRD.

VIKTOR E. FRANKL

Weitere ähnliche Installationen im Klostergang geben Impulse zu den Fragen „Wer bin ich?“ und „Was brauche ich?“. Der Klostergast kann dies in einer Atmosphäre der klösterlichen Stille für sich reflektieren.

Die Dimensionen Körper, Psyche und Geist Der Kreuzgang ist ein von Wandelgängen umgebener Innenhof in christlichen Klöstern. Hier steht im Kloster Pernegg ein Brunnen. Dieser ist jetzt genutzt worden, um in ästhetischer Weise das besondere Menschenbild Frankls zu veranschaulichen: Die körperliche Dimension ist einem boden- oder auch erdnahen Ring dargestellt. Die psychische Dimension ist im Brunnen über der Wasserfläche installiert. Der Blick hinunter geht in die Tiefe, zeigt mein Spiegelbild. Die dritte, die geistige Dimension ist durch in die Höhe steigende Bögen versinnbildlicht, die mit denen der nahen Kreuzgänge korrespondieren. Dr. Harald Pichler sagt auf der Eröffnung dazu, dass hier die Freiheit anfange, die Freiheit, zu den Bedingungen Stellung zu nehmen, über uns hinauszuwachsen.

ALL UNSER SEIN IST EIN ANTWORTEN – EIN VER-ANTWORTEN DES LEBENS.

VIKTOR E. FRANKL

Die Sinnfrage zu stellen, oder sogar manchmal an der Sinnfrage schier zu verzweifeln, ist für Viktor Frankl nicht ein Zeichen dafür, dass mit einem Menschen etwas nicht in Ordnung ist, oder dass er krank ist – so wie Sigmund Freud es sah. Für Frankl liegt es im Wesen des Menschen, nach Sinn zu fragen, nach Sinn zu suchen. Der Mensch wird immer wieder vor die Frage nach einem Sinn gestellt. Die von dem Wiener Psychologen entwickelte Logotherapie soll dem Menschen auf seiner Suche nach Sinn Beistand leisten.

Stille. Liebe. Sinn. Das erste große Thema des Klosters war die Stille. Sie ist als großes Gut des Klosters von den Geschäftsführern Florentina und Klaus Rebernig früh erkannt worden. Das Thema war für die beiden am Anfang gar nicht einfach zu vermitteln. Voraussetzung war dafür , sich intensiv damit auseinanderzusetzen. Auch sie mussten die Stille erst für sich entdecken, wie sie mir gegenüber im Gespräch bekennen.

Das Thema „Liebe“ wird im „Philosophischen Garten“ in Zitaten aufgegriffen. Dies passt gut: Überall im Kloster ist das Symbol des brennenden Herzens zu sehen, das auch im Logo des Klosters dargestellt ist.

Die Rebernigs haben sich dann gefragt, was der nächste Schritt ist und ihnen ist das Thema „Sinn“ zugefallen – und Dr. Harald Pichler. Die Rebernigs freuen sich, dass sie das Kloster im spirituellen Sinn weiterentwickeln können. Hier wissen sie sich auch einig mit Pfarrer Sebastian Kreit. Auch er sieht in der Themenwelt eine Möglichkeit, die Sinnfrage zu thematisieren – auch ohne überhaupt auf das Thema Religion zu kommen.

Klaus Rebernig betont, dass man, um sich spirituell zu entwickeln, nicht unbedingt nach Nepal fahren muss, sondern man findet auch im eigenen europäischen Kulturkreis wertvolle Impulse.

Mit den Themen „Stille, Liebe und Sinn“ bietet das Kloster Pernegg jetzt wertvolle Impulse für die Gäste und Fastenden. Oder wie Sebastian Kreit es bei der Eröffnung ausdrückte: „Das Leben stellt die Fragen und wir nehmen uns hier Zeit für die Antworten.“

FRANK ASCHOFF

Kloster Pernegg meets Victor Frankl

Klaus und Florentina Rebernig sind die Geschäftsführer vom Kloster Pernegg, dem größten Fastenanbieter Österreichs. Im Interview erklären sie die neue strategische Ausrichtung des Klosters und warum sie glauben, dass diese genauso wichtig ist wie die geplante Erweiterung um 40 Zimmer.

Was verändert sich im Kloster Pernegg?
Florentina: Der Sinn zieht bei uns ein. Seit 2019 wird Viktor E. Frankl Menschenbild und einige seiner Fragen und Antworten zum Thema „Sinn“ im Kloster Pernegg auf besondere Art erfahrund begreifbar gemacht.

Warum meinen Sie, dass dies eine passende Ergänzung zum momentanen Stille-Konzept ist?
Klaus: Viktor E. Frankl war ein österreichischer Neurologe und Psychiater und Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse. Menschen, die zu uns kommen, interessieren sich nicht nur für die körperliche Dimension des Fastens, sie wollen auch mehr über sich, ihre Psyche, ihren Geist erfahren, sich persönliche Fragen beantworten, Entscheidungen treffen. Wir müssen manchmal anhalten und innehalten, um wieder neu starten zu können.

ES GILT NICHT, IN ERSTER LINIE NACH DEM „WARUM?“ ZU FRAGEN, SONDERN VOR ALLEM NACH DEM „WOZU?“.

KLAUS UND TINA REBERNIGG

Wie reagieren die Menschen auf die Installationen? Sie haben den Mittelpunkt des ehemaligen Nonnenklosters – eine Zisterne – mit Frankls Menschenbild überbaut.
Florentina: Die intensive Beschäftigung unserer Gaste mit der inspirierenden Ausstellung über „Sinn und Sein“ freut uns besonders. Es wird unmittelbar verstehbar, was Frankl mit ureigenen Lebensfragen meint. Es gilt nicht, in erster Linie nach dem „Warum?“ zu fragen, sondern vor allem nach dem „Wozu?“. Vieles wird erst zugänglich, wenn es sich von der eigenen Betroffenheit löst und von außen, vom Leben her, gesehen werden kann.

Sie planen die Klosteranlage von derzeit 50 auf 90 Zimmer zu erweitern. Ändert sich dann etwas?
Klaus: Ja und nein. Ja, wir erweitern um 40 Zimmer, die bestehenden Zimmer werden renoviert und notwendige Anpassungen fuïr unser umfangreiches Angebot werden vorgenommen. Nein, wir werden kein Wellnesshotel, weil wir wissen, wie wichtig unseren Gästen der besondere „Spirit“ im Kloster Pernegg ist und diesen werden wir achtsam bewahren. Unser Bestreben ist es, diesen einzigartigen Kraftplatz würdig und passend weiterzuentwickeln. Das Kloster Pernegg kommt auf die nächste Entwicklungsstufe: Zur Stille gesellt sich ab 2019 nun ganz deutlich und unübersehbar der Sinn.

So wie die Natur im Winter ihre Kräfte zur Regeneration zurückzieht, so haben wir Menschen auch ein Bedürfnis nach **Ruhepausen und Rückzug.**

KLOSTERFASTEN

KLOSTERFASTEN ZU NEUJAHR
ALTES LOSLASSEN UND FREUDIG NEU BEGINNEN

Befreien Sie Körper und Seele von unnötigem Ballast und starten Sie ausgeruht und gestärkt in das neue Jahr. Lassen Sie das vergangene Jahr Revue passieren und bereiten Sie sich in Ruhe auf einen Neuanfang vor.

DAS ERWARTET SIE:

- **FASTEN** Einfühlsame Fastenbegleitung, Motivation durch Gespräche in der Gruppe
- **ERNÄHREN** Gesundheits- und Ernährungscoaching, Empfehlungen für den Alltag
- **BEWEGEN** Vielseitige Bewegungsimpulse, Wanderungen (z. B. nach Geras oder Gallien – Rundwanderweg), …
- **ENTSPANNEN** Gezielte Entspannungselemente, Phantasiereisen und Meditationen …
- **VORSORGEN** Gesundheitsstrategien für die Zeit danach – einfach und leicht umsetzbar. Neue Impulse für eine ganzheitliche und individuelle Gesundheitsgestaltung.

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: GINI CZERNIN
28. Dezember 2019 bis 4. Jänner 2020
Pauschale p. P. € 689,– (DZ),
Kat I € 819,– (EZ), Kat II € 769,– (EZ)

KLOSTER FASTEN MIT STILLE UND SINN
STILLE, INNERE EINKEHR, SINN UND ORIENTIERUNG

Unsere Zeit ist laut, grell, turbulent, sinnentleert geworden. Im Kloster Pernegg können Sie davon Abstand nehmen, Stille und Sinn entdecken, ganz abseits vom kommerziellen Trubel. Genießen Sie innere Ruhe und tun Sie gleichzeitig Ihrem Körper etwas Gutes.

Rückzug, Stille, nach Innen blicken, Sinn erkennen und Vorschau halten. Das sind unsere Themen im Rahmen dieser Klosterfasten Fastenwoche. Dazu benötigt es Zeit, lösen von Altem und innere Reinigung spüren, eine gewisse Leichtigkeit wiederentdecken und aus dieser Kraft für Neues schöpfen.

Tanken Sie wieder neue Kraft im Kloster Pernegg. Nach dieser Woche in Einfachheit, Stille und Zurückgezogenheit, werden Sie das Leben danach bereichernd erleben.

DAS ERWARTET SIE:

- **FASTEN** Einfühlsame Fastenbegleitung, Motivation durch Gespräche in der Gruppe
- **ERNÄHREN** Gesundheits- und Ernährungscoaching, Empfehlungen für den Alltag
- **BEWEGEN** Vielseitige Bewegungsimpulse, Wanderungen, Gymnastik, …
- **ENTSPANNEN** Gezielte Entspannungselemente, Phantasiereisen und Meditationen …
- **VORSORGEN** Gesundheitsstrategien für die Zeit danach – einfach und leicht umsetzbar. Neue Impulse für eine ganzheitliche und individuelle Gesundheitsgestaltung.

TERMINE UND KOSTEN

8. Februar bis 15. Februar 2020 CLAUDIA TRAWÖGER
15. Februar bis 22. Februar 2020 IRMTRAUD HOCHRIEDER
25. April bis 2. Mai 2020 IRMTRAUD HOCHRIEDER
9. Mai bis 16. Mai 2020 CHRISTINE GAETZ-KETTNER
16. Mai bis 23. Mai 2020 BEATE REIM
20. Juni bis 27. Juni 2020 BEATE REIM
11. Juli bis 18. Juli 2020 GABRIELE MANSBART-BINDER
29. August bis 5. September 2020 CLAUDIA TRAWÖGER
12. September bis 19. September 2020 BEATE REIM
3. Oktober bis 10. Oktober 2020 IRMTRAUD HOCHRIEDER
24. Oktober bis 31. Oktober 2020 GINI CZERNIN
7. November bis 14. November 2020 ANDREA LÖW
Pauschale p. P. € 729,– (DZ),
Kat I € 859,– (EZ), Kat II € 809,– (EZ)

22. Februar bis 29. Februar 2020 GABRIELE MANSBART-BINDER
29. Februar bis 7. März 2020 CHRISTINE GAETZ-KETTNER
7. März bis 14. März 2020 IRMGARD KRONAUER
14. März bis 21. März 2020 INGRID HÖFINGER
4. April bis 11. April 2020 GINI CZERNIN
26. Dezember 2020 bis 2. Jänner 2021 GINI CZERNIN
Pauschale p. P. € 749,– (DZ),
Kat I € 879,– (EZ), Kat II € 829,– (EZ)

10-TAGES-FASTEN

BEWEGTES GESUNDFASTEN
SEI ACHTSAM, DANKBAR UND LEBE DEN MOMENT

Fasten nach Buchinger/Lützner (Saftfasten) – die etwas stillere Art des Fastens mit genügend Raum für Rückzug, aber auch genügend Raum für Bewegung um wieder neu in Schwung zu kommen.

Fasten ist ein Ort wo Leben miteinander gestaltet wird.

DAS ERWARTET SIE:

- Gesund-Fasten-Tage mit vielen neuen Erfahrungen
- Einfach eine AUSZEIT nehmen
- Natur spüren durch tägliche Spaziergänge & Wanderungen
- Sanfte Körperübungen aus dem Yoga zum Stärken unserer Organe und Muskeln – Indoor
- Zeit für Rückzug – Zeit für MICH
- Gesprächsrunden in der Gruppe
- Entspannung und Neuausrichtung für Körper, Geist und Seele
- Anregungen und Tipps für das Leben nach dem Fasten

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: PETRA SÖLLE
11. Jänner bis 21. Jänner 2020
Pauschale p. P. € 899,– (DZ),
Kat I € 1.049,– (EZ), Kat II € 999,– (EZ)

25. Juli bis 4. August 2020
Pauschale p. P. € 899,– (DZ),
Kat I € 1.119,– (EZ), Kat II € 1.069,– (EZ)

ENTSCHEIDUNG ZUR LEBENDIGKEIT
10-TAGES-FASTEN

Als Grundlage dieser Fastentage dient uns das Buch „Irgendwann kommt nie“ von G & H Wögerbauer, neue Blickwinkel zu öffnen, neue Wege in uns entstehen zu lassen. Neun Begriffe, die mit „R“ beginnen, begleiten uns in dieser gemeinsamen Zeit. Sie zeigen eine Möglichkeit, weg vom „irgendwann“, hin zum JETZT-zeitigen und erfüllten Dasein. Das 10 Tages Fasten schenkt unserem Körper die Möglichkeit, die geistige und körperliche Reinigung zu verlängern. Denn das Einfinden in den Fasten „Flow“ braucht ein paar Tage. Das totale Gefühl der Entspanntheit, ein Losgelöst-Sein vom Alltag und eine wohltuende Ausgeglichenheit entfalten sich innerhalb acht reiner Fastentage optimal. Entschleunigt, lebendig und mit vollem Elan starten wir nach diesem Kurs ins JETZT!

DAS ERWARTET SIE:

- **FASTEN**- kompetente und einfühlsame Fastenbegleitung
- **9 „R's“**- Ressourcen, Risiko, Regeneration, Reflexion, Rhythmus, Raum, Reduktion, Rituale, Rausch
- **BEWEGUNG** – geführte Bewegung in freier Natur und wohltuende Übungen in ruhigen Klosterräumen
- **ENTSPANNUNG** – angeleitete Meditationen und Fantasiereisen
- **ERNÄHRUNG** – Empfehlungen für die Zeit danach
- **STILLE** – Zeit für sich und Blick nach innen richten
- **LEBENDIGKEIT** – Ersehntem nachspüren und Neues wagen

TERMINE UND KOSTEN

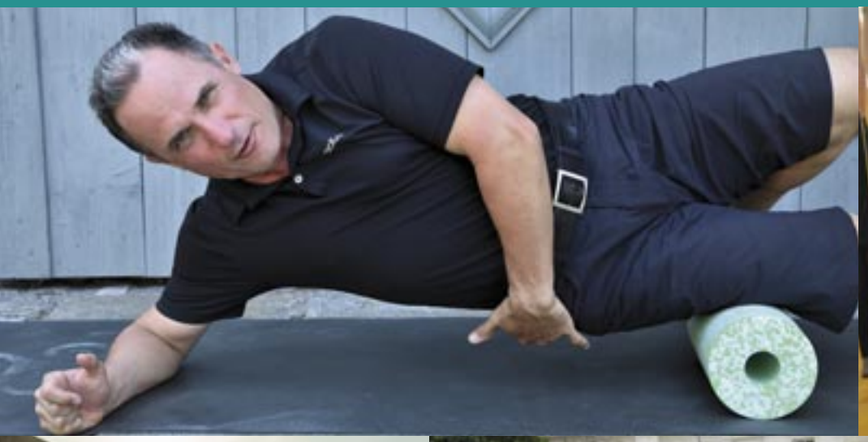
Fastenbegleitung: CLAUDIA TRAWÖGER
22. Jänner bis 1. Februar 2020
Pauschale p. P. € 899,– (DZ),
Kat I € 1.049,– (EZ), Kat II € 999,– (EZ)

15. April bis 25. April 2020
Pauschale p. P. € 899,– (DZ),
Kat I € 1.089,– (EZ), Kat II € 1.039,– (EZ)

5. August bis 15. August 2020
Pauschale p. P. € 899,– (DZ),
Kat I € 1.119,– (EZ), Kat II € 1.069,– (EZ)

Das große Service für unseren Körper

Fastenleiter Manfred Spahn über Autophagie und darüber, wie sich Fasten positiv auf Körper und Seele auswirkt.



Von Heilfasten bis Dinner Cancelling – es gibt unterschiedliche Formen des Fastens. Was macht wirklich Sinn?
Im Prinzip macht alles Sinn. Beim Heilfasten nimmt man sich am besten unter fachlicher Betreuung mindestens eine Woche Zeit. Ich vergleiche es immer mit dem großen Service beim Auto. Alle andere Fastenarten sind wie ein Winter- oder Frühlingsservice.

Warum sollten wir fasten?
Prinzipiell ist das Fasten bei uns genetisch verankert. Es gab noch nie eine Zeit, in der uns Nahrung so im Überfluss zur Verfügung stand wie jetzt. Unsere Vorfahren haben zwangsweise gefastet. Das Zauberwort beim Fasten ist Autophagie. Für die Entdeckung dieses Mechanismus erhielt der japanische Zellbiologe Yoshinori Ohsumi 2016 sogar den Nobelpreis. Autophagie ist der Selbstreinigungsprozess der Zelle. Dabei baut sie unter anderem defekte Zellbestandteile ab und verbessert so ihre Zellfunktion. Dieser positive Effekt tritt nach zirka 16 nahrungslosen Stunden ein.

Das heißt, Intervallfasten ist sehr effektiv und leicht in den Alltag integrierbar?
Das Entscheidende beim Fasten ist Freiwilligkeit. Wenn man jemanden zwingen würde, dann hätte der null Erfolg. Aber ja, 16:8 oder 20:4, also acht beziehungsweise vier Stunden essen anschließend 16 oder 20 Stunden Nahrungskarenz ist gut umsetzbar. Denn die lang verbreitete Annahme, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit, stimmt einfach nicht. Viele frühstücken ohnehin nicht gerne und es fällt leicht, 16 Stunden nichts zu essen. Allerdings ist es wichtig, beim Aufstehen viel Wasser und Kräutertee zu trinken, ansonsten können Kopfschmerzen auftreten. Es ist aber natürlich auch möglich zu frühstücken und dafür das Abendessen auszulassen.

Muss man 16:8 die ganze Woche durchziehen oder reicht dreimal die Woche auch?
Jedes Fastenintervall hat einen positiven Effekt. Natürlich ist regelmäßiges Fasten noch besser. Wichtig ist es, einen Rhythmus zu haben und die Fastenzeit nicht zu oft zu wechseln.

16:8 klingt durchführbar. Aber nützt es tatsächlich etwas, wenn ich nicht gleichzeitig meine Ernährung umstelle?
Zu Beginn hieß es, man kann in diesen acht Stunden essen was man will. Das ist ein komplettes Märchen. Der Körper verzeiht bei 16:8 zwar viel und man kann durchaus einmal ein Schnitzel oder eine Süßigkeit genießen. Generell sollte aber auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden.

Welche Effekte können fastende Menschen bemerken?
Bei manchen Krankheiten wie Rheumatismus oder Neurodermitis hat Heilfasten einen äußerst positiven Effekt. Ich habe das bereits bei mehreren Menschen erlebt. Auch der Blutdruck wird deutlich gesenkt. Und natürlich nimmt man beim Fasten ab. Das ist ein angenehmer Nebeneffekt. Fasten wirkt sich auch auf die Psyche sehr positiv aus. Es geht dabei ums Loslassen.

Gibt es auch Menschen, denen vom Fasten abzuraten ist?
Wenn jemand magersüchtig war oder an Bulimie litt, ist es nicht ratsam. Auch Schwangere, stillende Mütter, sowie Kinder und Jugendliche sollten nicht fasten.

Welche Begleitmaßnahmen bieten Sie in Ihren Fastenkursen an?
Bewegung ist das Um und Auf um erfolgreich zu Fasten. In meinen Kursen stehen täglich diverse Aktivitäten auf dem Programm. Um ein paar Beispiele zu nennen: Gezieltes Wirbelsäulen-Training, Faszientraining, Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht, Kräftigungsübungen mit dem Theraband, Gleichgewichtstraining, Wanderungen usw. Hier gebe ich auch viele Tipps, wie man Training in seinen Alltag einbauen kann.

Quelle: NEWS Nr. 10, 08.03.2019

MANFRED SPAHN ist Fastenleiter und fastete 1999 selbst zum ersten Mal. Anschließend stellte er sein Leben komplett um: Er kündigte seinen Job und absolvierte die Ausbildung zum Biotrainer bei Willi Dungl. Gerade erschien sein Buch „Switch durch Fasten".

FASTEN IN KOMBINATION MIT SPEZIELLEN THEMEN

Hintergrund: Freepik

SWITCH DURCH FASTEN – BRING DICH IN FORM DIE ABKÜRZUNG IN EIN GESUNDES, SCHLANKES LEBEN

Manfred Spahn hat selbst 1999 bei einem Fastenkurs im Kloster Pernegg den Switch seines Lebens gemacht. Und auch jetzt ein Buch darüber geschrieben: „Switch durch Fasten". In diesem Sinn erleben wir eine Woche ganz im Zeichen der positiven Auswirkungen des Fastens auf Körper, Geist und Seele.

Beim Fasten wird nicht nur der Darm entlastet, die Autophagie ausgelöst, der Körper gereinigt, es macht auch den Kopf frei, neue Ideen können entstehen, Impulse können gesetzt werden zu einem glücklichen, gesunden Leben.

Für mich als Gesundheitsexperte ist die Bewegung ein fixer Bestandteil des Fastens. Unser Rahmenprogramm bietet eine Vielzahl von Trainingseinheiten zur Ankurbelung des Stoffwechsels und zur Vitalisierung des Körpers.

DAS ERWARTET SIE:

FASTEN
- Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner
- Motivierende, humorvolle und kompetente Fastenbegleitung

MENTALE IMPULSE
- Switch dein Leben – den Schalter umlegen für ein fröhlicheres, gesünderes, längeres Leben
- Im Leben sollte man immer Träume und Wünsche haben
- Im Leben sollte man immer seine wichtigsten Träume und Wünsche als Ziele visualisieren und aufschreiben
- Im Leben sollte man immer an seine Ziele und Wünsche glauben und sie umsetzen

GESUNDER RÜCKEN
- Faszien- und Wirbelsäulentraining
- Kräftigungsübungen mit dem Theraband
- Tägliche Wanderungen
- Gleichgewichtstraining
- Übungen aus der Life Kinetik

MOTIVATION
- Vorträge über Ernährung, Bewegung und Motivation im Sinne einer positiven Lebensumstellun
- Was kommt nach dem Fasten? Nachhaltigkeit ist unser Ziel – wie man das erreicht werden wir gemeinsam erarbeiten

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: MANFRED SPAHN
28. Dezember 2019 bis 4. Jänner 2020
Pauschale p. P. € 809,– (DZ),
Kat I € 939,– (EZ), Kat II € 889,– (EZ)

21. März bis 28. März 2020
26. Dezember 2020 bis 2. Jänner 2021
Pauschale p. P. € 799,– (DZ),
Kat I € 929,– (EZ), Kat II € 879,– (EZ)

24. Oktober bis 31. Oktober 2020
Pauschale p. P. € 779,– (DZ),
Kat I € 909,– (EZ), Kat II € 859,– (EZ)

MIT GUTEN VORSÄTZEN INS NEUE JAHR OFT ZÄHLT NICHT DIE GRÖSSE EINES SCHRITTES, SONDERN DIE RICHTUNG

Ein hoffnungsvolles, saftiges Neues Jahr liegt vor uns mit unfassbar vielen Möglichkeiten.
Fasten kann uns dabei helfen, gesund, glücklich und willensstark in diesen neuen Lebensabschnitt zu tauchen.
Die Gedanken an die Aussichten, die das Neue Jahr für uns bereithält, können uns manchmal schwindlig machen.

„NEUJAHRSVORSÄTZE SIND STARTSCHÜSSE FÜR RENNEN, DIE SOWIESO NICHT STATTFINDEN."
EIN ALTBEKANNTER SPRUCH AUS DER SCHWEIZ.

Ein Ausdünnen der Neujahrsliste wirkt daher Wunder.
Mit Fasten schaffen wir eine Möglichkeit, uns auf das Wesentliche zu konzentrieren, spezifischer zu werden, klarer zu definieren:
Welche Ziele möchte ich im Neuen Jahr wirklich erreichen?
Welche Veränderungen werden erwogen, welche Ideen geboren?
Fasten ist ein Loslassen und kann zu einem Neubeginn in vielerlei Richtungen führen.
Ein wichtiger Schritt, um unsere neugesetzten Ziele zu verwirklichen und mit voller Lebensenergie in den Alltag zurückzukehren.

DAS ERWARTET SIE:
- Entschleunigung – auf das Wesentliche besinnen
- Aktivierung – behutsame Bewegung zum aktiven Start in den Tag
- Regeneration – Entspannungsübungen und Phantasiereisen
- Natur – sanfte Wanderungen durch die Winterlandschaft
- Stille – „Atempausen" und Zeit für MICH
- Inspiration – Impulse für Loslassen und Neubeginn
- Bewegung – geleitetes Ganzkörpertraining nach den 5 Elementen

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: CLAUDIA TRAWÖGER
28. Dezember 2019 bis 4. Jänner 2020
Pauschale p. P. € 689,– (DZ),
Kat I € 819,– (EZ), Kat II € 769,– (EZ)

RESET – FASTEN ZUM JAHRESWECHSEL: FASTEN & MAGISCHES SCHREIBEN

Fastend und schreibend in das neue Jahr zu starten ist ein kraftvoller und inspirierender Akt der bewussten schöpferischen Lebensgestaltung.

Wir alle haben die Möglichkeit, Aspekte unseres Lebens zu überdenken, zu hinterfragen und auch gegenzusteuern. Unsere Ernährungsgewohnheiten, Lebensstile oder Denkmuster sind kein Schicksal. Wir selbst haben sie gewählt. Wir selbst können sie wieder ändern, besonders effektiv und nachhaltig während einer begleiteten Fasten– und Schreibwoche in wohltuender Gemeinschaft.

Schreiben & Fasten haben viel gemeinsam: Beides befreit, reinigt den Geist und lässt die Seele aufatmen, beides bringt Erkenntnis, Klarheit, Inspiration und erschließt ungeahnte Wege zu uns selbst. Wir denken und planen am Papier, um das alte Jahr bewusst abzuschließen und das neue mit klaren Wünschen, Zielen und Visionen zu beginnen.

Ein intensives RESET – Programm, das über den belebenden Effekt herkömmlicher Fastenkurse hinausgeht, unterstützt Sie dabei, Ihre Antworten zu finden.

DAS ERWARTET SIE:
- **SELBSTBEWUSSTWERDUNG**
  Persönliche Inventur, Neuorientierung;
  Hilfreiche Impulse aus dem Creative Writing;
  Im Dialog mit der Natur sein – Achtsamkeitsübungen und Wahrnehmungstraining.
- **FASTEN**
  Fasten nach der bewährten Buchinger/Lützner Methodik, empathische Begleitung
  Bereicherung, Austausch und wohlwollendes Miteinander in der Gruppe
  Aktivierung der Selbstheilungskräfte.
- **SCHREIBEN**
  Schreibend in den FLOW kommen: wir werden uns „freischreiben", Denkblockaden durchbrechen und Altes bewusst loslassen. Wir werden das Neue mit Kreativitätstechniken, die Spaß machen und Selbsterkenntnis bringen, willkommen heißen, es aber auch mitgestalten und uns bewusst neue Wege und Antworten erschreiben.
- **ERNÄHRUNG**
  Sie werden viel über den Säure-Basen-Haushalt, Vollwerternährung und Kräuterkunde erfahren. Ernährungstraining, praktische Tipps und Rezepte erleichtern den Wiedereinstieg in den Alltag, genauso wie eine dauerhafte Lebensstiloptimierung.
- **BEWEGUNGS- und ENTSPANNUNGSPROGRAMM**
  Tägliche Wanderungen und Morgenspaziergänge;
  Nordic Walking mit Technikanleitung;
  integrative Tanzelemente; Meditationen und Visionsreisen.
- **STILLE, ZEIT für MICH**
  Sie werden so viel Zeit für sich haben, wie Sie benötigen, um Ihren Gedanken, Ihren aufkeimenden Visionen Kraft und Gestalt zu geben und gedeihen zu lassen. Ausreichend Raum für wirkliche Stille bereitet Ihnen ein ebenso kostbares, förderndes, wie im Alltag sehr rar gewordenes Umfeld.

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: ANETA PISSAREVA
ANA ZNIDAR, www.anaznidar.com
4. Jänner bis 11. Jänner 2020
Pauschale p. P. € 799,– (DZ),
Kat I € 929,– (EZ), Kat II € 879,– (EZ)

2. Jänner bis 9. Jänner 2021
Pauschale p. P. € 829,– (DZ),
Kat I € 959,– (EZ), Kat II € 909,– (EZ)

BEWEGTES GESUNDFASTEN

Achte auf deine Sinne, spüre den Wind, höre die Stille, staune über das Farbspiel am Himmel, rieche die Komposition von Düften, beobachte den Fluss deines Atems und genieße den Moment ...

Fasten nach Buchinger/Lützner (Saftfasten) – die etwas stillere Art des Fastens mit genügend Raum für Rückzug, aber auch genügend Raum für Bewegung um wieder neu in Schwung zu kommen.

Fasten ist ein Ort wo Leben miteinander gestaltet wird.

DAS ERWARTET SIE:
- Eine Gesund-Fasten-Woche mit vielen neuen Erfahrungen
- Einfach mal AUSZEIT nehmen
- Natur spüren durch tägliche Spaziergänge & Wanderungen
- Sanfte Körperübungen aus dem Yoga zum Stärken unserer Organe und Muskeln – Indoor
- Zeit für Rückzug – Zeit für MICH
- Gesprächsrunden in der Gruppe
- Entspannung und Neuausrichtung für Körper, Geist und Seele
- Anregungen und Tipps für das Leben nach dem Fasten

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: PETRA SÖLLE
4. Jänner bis 11. Jänner 2020
Pauschale p. P. € 679,– (DZ),
Kat I € 809,– (EZ), Kat II € 759,– (EZ)

1. Februar bis 8. Februar 2020
22. August bis 29. August 2020
Pauschale p. P. € 739,– (DZ),
Kat I € 869,– (EZ), Kat II € 819,– (EZ)

28. März bis 4. April 2020
Pauschale p. P. € 759,– (DZ),
Kat I € 889,– (EZ), Kat II € 839,– (EZ)

FASTEN IN KOMBINATION MIT SPEZIELLEN THEMEN

MEINE WOHLVERDIENTE AUSZEIT GESÜNDER – VITALER – SCHÖNER – LEICHTER

Fasten als Rundumservice für unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele.

Was für eine Wohltat – für uns selbst und vor allem für alle unsere Organe. Unser Magen und unser Darm dürfen sich eine wohlverdiente Auszeit nehmen und haben in dieser Woche kaum etwas zu tun. Unsere Leber, unsere Nieren, unsere Lunge und unsere Haut hingegen arbeiten fleißig auf Hochtouren und wir unterstützen sie beim Entgiften, Entsäuern und Reinigen. Schon nach wenigen Tagen werden Sie den Unterschied wahrnehmen und sich innen und außen gesünder, vitaler, schöner und leichter fühlen. Ich freue mich darauf Sie zu begleiten und Ihnen genug neue Impulse mitzugeben um noch lange von den positiven Effekten unserer gemeinsamen Fastenwoche zehren zu können.

„ZEIT DIE WIR UNS NEHMEN,
IST ZEIT DIE UNS ETWAS GIBT."
ERNST FERSTL

DAS ERWARTET SIE:

- eine freundliche und kompetente Fastenbegleiterin
- täglicher Morgengang zum Kreislaufanregen
- genug Bewegungseinheiten, mehrere Wanderungen, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, Phantasiereisen
- genießen sie den Austausch und die Gespräche in der Gruppe
- Vorträge und wichtige Informationen zum Fastenstoffwechsel, Säure- und Basenhaushalt und vor allem dem richtigen Aufbau nach dem Fasten
- diverse Körperpflegemethoden (Leberwickel, Einlauf, Nasenspülen, Öl ziehen, Bürsten, Basenbad, …)
- je nach Lust und Laune können die Angebote selbstbestimmt angenommen werden
- genug Zeit für sich selbst
- sie nehmen sich den Raum, den sie brauchen und ich bin für Sie da

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: CHRISTINE GAETZ-KETTNER
11. Jänner bis 18. Jänner 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

FASTEN, FREUDE, FASZIENTRAINING FINDE IN DEINE MITTE, ZU NEUER KÖRPERWAHRNEHMUNG

„DAS HÖCHSTE ZIEL IST ES, IM EIGENEN KÖRPER EIN ZUHAUSE ZU FINDEN."

Die Verbindung von Fasten mit Faszientraining ist ein Schritt zu einem neuen Lebensgefühl.

Erleben Sie die reinigende und regenerierende Energie des Fastens, im Einklang mit einer achtsamen Körperwahrnehmung.

Ich stelle Faszienrollen, Black-Roll-Bälle und Noppenrollen zur Verfügung, um Energiebahnen zu aktivieren und noch bewusster in den Körper zu spüren.

Denn Faszien sind mehr als schlichte Verpackungsorgane.

Sie vernetzen unseren ganzen Körper, sie sind an jeder Bewegung beteiligt.

Bei falscher Belastung können Faszien verhärten und an Elastizität verlieren.

Gezielte Übungen mittels Faszienrollen lockern die Faszien, lösen Verklebungen, steigern die Durchblutung und bilden neue Kollegenfasern.

„Faszinierende Nebenwirkungen" des Fastens sind das Losgelöst-Sein vom Alltag, das totale Gefühl der Entspanntheit.

Der Geist kommt zur Ruhe, die Sinne werden geschärft, der Körper entlastet.

Bereichert werden die Fastentage durch Entspannungsübungen und Phantasiereisen.

Sie schenken Ihrem Körper eine wohltuende Auszeit, die Geist, Körper und Seele nachhaltig nährt.

Mit frischer Energie kehren Sie beflügelt und vital in den Alltag zurück.

DAS ERWARTET SIE:

- entschleunigen- wir schaffen Raum für Neues
- frische Luft schöpfen- sanfte Wanderungen in freier Natur
- aufladen- jede Zelle unseres Körpers tankt neue Energie
- bewegen- Fasziengewebe geschmeidig halten
- Blick nach innen richten- Stille, Ruhe zu haben, bei sich zu sein
- informieren- Gesprächsrunden und Vorträge
- begleiten- einfühlsame Fastenbegleitung

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: CLAUDIA TRAWÖGER
11. Jänner bis 18. Jänner 2020
18. April bis 25. April 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

27. Juni bis 4. Juli 2020
Pauschale p. P. € 729,– (DZ),
Kat I € 859,– (EZ), Kat II € 809,– (EZ)

ICH SCHAU GUT AUF MICH – FASTEN MIT QIGONG AKTIVIERUNG DER SELBSTHEILUNGSKRÄFTE

Nicht nur die alten Chinesen sind davon überzeugt, dass uns QiGong in Kombination mit einer gesunden Lebensführung älter werden und länger gesund bleiben lässt. Nicht umsonst ist die bekannte Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsform für Körper und Geist wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

Die leicht erlernbaren Übungen verbessern unsere Kraft und Beweglichkeit und machen unsere Lebensenergie spürbarer. Man braucht dazu keinerlei Vorkenntnisse und keine besondere Ausrüstung. QiGong ist überall praktizierbar und für jede Altersklasse geeignet.

Fasten sehe ich als Rundumservice für Körper, Geist und Seele: von innen und außen reinigen, entsäuern und entgiften – was für eine Wohltat. Dass dabei noch ein paar Kilos purzeln, ist ein netter Nebeneffekt. In Kombination mit QiGong ist Fasten für mich die Gesundheitsvorsorge schlechthin.

Ein Wochenplan gibt Aufschluss über die QiGong-Einheiten, Vorträge, Wanderungen als natürlich auch über Ruhepausen. Dabei handelt es sich um Angebote, die nach Lust und Laune selbstbestimmt angenommen werden können. Mir ist wichtig, Ihnen den Raum zu geben, den Sie brauchen, aber gleichzeitig immer für Sie da zu sein, wenn es für Sie notwendig ist. Kompetente und freundliche Begleitung und Betreuung während dieser Zeit stehen für mich an oberster Stelle.
Ich freue mich auf Sie.

„DIE WIRKSAMSTE MEDIZIN IST DIE NATÜRLICHE HEILKRAFT, DIE IM INNEREN EINES JEDEN VON UNS LIEGT."
HIPPOKRATES VON KOS

DAS ERWARTET SIE:

- täglicher Morgengang zum Kreislaufanregen mit QiGong
- genug Bewegungseinheiten in Form von QiGong und mehreren Wanderungen in der Natur rund um Pernegg
- abends Entspannungsübungen (z.B. Stilles QiGong, Phantasiereisen)
- Vorträge, Informationen und Gespräche zum Fastenstoffwechsel, Säure- und Basenhaushalt und dem richtigen Aufbau nach dem Fasten
- diverse Körperpflegemethoden (Leberwickel, Einlauf, Nasenspülen, Öl ziehen, Bürsten, Basenbad, …)
- genug Zeit für sich selbst
- eine freundliche und kompetente Fastenbegleiterin

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: CHRISTINE GAETZ-KETTNER
18. Jänner bis 25. Jänner 2020
31. Oktober bis 7. November 2020
5. Dezember bis 12. Dezember 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

26. September bis 3. Oktober 2020
Pauschale p. P. € 729,– (DZ),
Kat I € 859,– (EZ), Kat II € 809,– (EZ)

NEUAUSRICHTUNG & ZEIT FÜR MICH LOSLASSEN – REGENERIEREN – NEU AUSRICHTEN

Entspannen – klingt einfach, fällt aber vielen von uns sehr schwer. Wir sind viele Stunden am Tag „angespannt", in unserem Alltag „eingespannt" und schlussendlich ist unser Körper „verspannt". Und irgendwann fragen wir uns: Was kann ich dagegen tun?

Nichts Müssen, abschalten und loslassen, sich regenerieren, neu ausrichten, auf Wesentliches fokussieren, Seele baumeln lassen, zur Ruhe kommen und körpereigene Batterien neu aufladen – all das sind wunderbare Zustände und Effekte, die durch das Fasten möglich sind.

DEN PULS DES EIGENEN HERZENS FÜHLEN.
RUHE IM INNERN, RUHE IM ÄUSSERN. WIEDER ATEM HOLEN LERNEN, DAS IST ES."
CHRISTIAN MORGENSTERN

In dieser Woche entdecken wir, wie vielfältig dieses Loslassen gepaart mit der Achtsamkeit wirkt. Wir spüren unseren Körper wieder, unser Atem wird ruhiger und auch unser Herz schlägt langsamer. Durch das Herunterfahren des gesamten Systems werden körperliche und seelische Beschwerden reduziert, die Immunabwehr gestärkt sowie Heilungsprozesse aktiviert. Gleichzeitig erlangen wir neue Energie, mentale Stärke und mehr Gelassenheit.

Für ein paar Tage dem Alltag entfliehen und sich den Medien weitgehendst loszusagen gelingt ganz leicht hier im Kloster Pernegg. Wer hier schon einmal gefastet hat weiß auch, dass es mit der richtigen Anleitung und in dieser wunderbaren Umgebung gar nicht schwer fällt, für ein paar Tage auf feste Nahrung zu verzichten. Zusammen in einer Gruppe macht es Spaß und ist in vielerlei Hinsicht bereichernd.

Die Reduktion auf das Wesentliche und dabei in Einklang mit sich zu kommen ist der erste Schritt zu einer bewussten, gesünderen und dennoch genussvollen Lebensweise. Schaffe einen Neustart und nimm dir Zeit für Dich!

DAS ERWARTET SIE:

- **ENTSCHLEUNIGUNG** ein ausgewogenes Bewegungs- und Entspannungsprogramm mit viel Ruhe, Stille und Zeit für sich
- **FASTEN** Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner einfühlsame, entspannte und humorvolle Fastenbegleitung, Austausch und Gespräche in der Gruppe
- **ERNÄHRUNG** Persönliches Gesundheits- und Ernährungscoaching, Empfehlungen für den Alltag
- **BEWEGUNG** Bewegungsprogramm mit Wandern, Flexibilitätstraining, Mobilitätsübungen
- **ENTSPANNUNG** Entspannungstraining mit verschiedenen Entspannungselementen, Atemübungen und Mediationen
- **VORSORGE** Gesundheitsstrategien für die Zeit danach – einfach und leicht umsetzbar. Neue Impulse für eine ganzheitliche und individuelle Gesundheitsgestaltung

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: BEATE REIM
18. Jänner bis 25. Jänner 2020
17. Oktober bis 24. Oktober 2020
21. November bis 28. November 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

FASTEN IN KOMBINATION MIT SPEZIELLEN THEMEN

DIE UNBESCHWERTE LEICHTIGKEIT DES SEINS! NEUES ENTSTEHT – LEBENSFROH UND SINNREICH

LEBE DEIN LEBEN MIT LEICHTIGKEIT UND FREUDE!

Mein Programm hilft Ihnen mit Fröhlichkeit und Humor die Schwere abzulegen, leichtfüßig durchs Leben zu gehen und den Funken der Lebensfreude zu entzünden. In dieser Woche schicken Sie negative, beschwerende Gedanken auf die Reise und schaffen Raum für Leichtigkeit und Lebensfreude.

Mehr Sinn im Leben. Aus der Glücksforschung wissen wir, dass die Beantwortung der Sinnfrage ein für alle Lebensbereiche umfassendes Glückgefühl von entscheidender Bedeutung ist. Denn durch die Erkenntnis des Lebenssinns entsteht Harmonie im Bewusstsein – die unbeschwerte Leichtigkeit des Seins.

Wer Lust hat, kann auch gerne beim abendlichen Tagesausklang mit Gesang seiner Lebensfreude Ausdruck verleihen – und wer gerne möchte, bringt dazu sein Instrument mit, um den Gesang zu begleiten.

Mein Fasten-Kurs-Programm ist ein Angebot, das Sie selbstbestimmt wahrnehmen können. Ein Kurs für all jene, die die Leichtigkeit des Seins spüren möchten.

DAS ERWARTET SIE:

- Kompetente Fastenbegleitung
- Wanderungen und Aktiv-Einheiten an der frischen Luft
- Freiwilligkeit bei den Programmpunkten Humor und Lebensfreude
- Leichtigkeit – sinnstiftende Impuls
- Reinigung, Entgiftung
- Immunsystem stärken
- motiviert, aktiv und individuell fasten
- Sicherheit im Fastenprozess
- Erreichen des inneren Gleichgewichts
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Zeit für die eigene Gesundheit
- Zeit für den Körper, Geist und Seele
- Zeit für Ruhe und Entspannung
- Stoffwechsel in Schwung bringen
- Körper und Geist entgiften
- Informationen zu Fasten, Ernährung, Aufbautagen
- Motivation für die Zeit danach, Vorschläge für Rezepte

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: GINI CZERNIN
25. Jänner bis 1. Februar 2020
25. Juli bis 1. August 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

28. November bis 5. Dezember 2020
Pauschale p. P. € 729,– (DZ),
Kat I € 859,– (EZ), Kat II € 809,– (EZ)

22. Februar bis 29. Februar 2020
Pauschale p. P. € 719,– (DZ),
Kat I € 849,– (EZ), Kat II € 799,– (EZ)

KRAFT UND GESUNDHEIT AUS DEM WALD BIOPHILIA-EFFEKT IN KOMBINATION MIT FASZIENTRAINING

In dieser Woche erfahren Sie ein neues Lebensgefühl durch die Verbindung von Fasten, Faszientraining, und erholsamen Natureinheiten beim „Waldbaden“.

Fasten bringt Erholung und ermöglicht ein „inneres Aufräumen“ für den Körper, das Faszientraining eine achtsame Körperwahrnehmung, die Einheiten im Wald Entspannung, gesteigerte Gesundheit und eine sensibilisierte Verbindung zur Natur.

Energiebahnen werden aktiviert und Sie werden wieder bewusster „IN“ Ihren Körper spüren können.

Fasten bewirkt ein Losgelöst-Sein vom Alltag, ein „zur Ruhe kommen“, das Wesentliche rückt in den Mittelpunkt, der Körper bekommt Zeit zu entgiften und zur Reinigung.

Unsere Faszien vernetzen den gesamten Körper, sie können verhärten und an Elastizität verlieren.

Gezielte Übungen lockern die Faszien, lösen Verklebungen, steigern die Durchblutung und bilden neue Kollegenfasern.

Das sogenannte „Waldbaden“ hat einen wissenschaftlich bewiesenen Heilungs- und gesundheitsbezogenen Präventiveffekt auf den Körper, die Übungen, die ich Ihnen zeigen werde, sind auch leicht in den Alltag nach dem Fasten integrierbar.

Bereichert werden die Fastentage noch durch Achtsamkeitsübungen und entspannende Meditationen.

DAS ERWARTET SIE:

- Entschleunigung – ankommen, spüren, evaluieren was wirklich wichtig ist
- In Verbindung treten – mit dem eigenen Körper, mit der Natur
- Ruhe und Stille – Zeit um Kraft und Energie zu schöpfen, die eigene MITTE wieder zu spüren
- Bewegung – das Fasziengewebe wird geschmeidiger, die Muskulatur gelockert
- Entspannung – die Sinne schärfen, den Emotionen Platz geben
- Information – Gesprächsrunden, Vorträge, Hilfestellung und Anregungen
- Begleitung – einfühlsame Fastenbegleitung, kompetentes, individuelles Faszientraining

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: KARIN REINWALD
IRMGARD HÖGLINGER
25. Jänner bis 1. Februar 2020
27. Juni bis 4. Juli 2020
26. September bis 3. Oktober 2020
Pauschale p. P. € 819,– (DZ),
Kat I € 949,– (EZ), Kat II € 899,– (EZ)

ERFOLGREICHER DURCHS LEBEN MIT FASTEN, INDIAN BALANCE UND MENTALER STÄRKE! RÜCKEN SPEZIAL INDIAN BALANCE – DER MENTALE WEG ZURÜCK ZU DIR

Beim Fasten die innere Energie-Balance wiederfinden, Kräftigungs- und Achtsamkeitstraining aus der indianischen Tradition, das eine starke, kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper aufbaut. Bei sich sein, Leichtigkeit finden, den Körper bewegen, während die Seele ruht. Diese Übungen mit Schwerpunkt Wirbelsäule in Kombination mit einer bewussten, richtigen Atmung sorgen für ein besseres Körpergefühl. Speziell ausgewählte indianische Klänge dienen vor allem der Entspannung und Entschleunigung. In Kombination mit Mental-Training entfalten Sie Ihr volles Potenzial und erreichen den Gipfel Ihrer Ziele im Beruf, Sport und Privat. Inhalte sind das Lebensrad und Entspannungstechniken. Ziele planen und Umsetzung, aber wie? Für mehr Klarheit über den eigenen Lebensplan, Freisetzen von Lebensenergie, emotionale Gelassenheit und Sicherheit im Leben.

DAS ERWARTET SIE:

- Fasten nach Dr. Buchinger/Lützner
- Indian Balance – Einheiten
- Tägliches Mental – Training
- Stiller Morgenspaziergang mit sanften Übungen
- Tägliche Treffen mit Gesprächen und Erfahrungsaustausch
- Tipps für die Aufbautage
- Wanderungen, Spaziergänge
- Genügend persönlicher Freiraum
- Tägliche Leberwickel
- Stilletag

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: ALOISIA ECKHART-WÖLLKART
JOACHIM HOITSCH www.mental-peak.at
1. Februar bis 8. Februar 2020
18. Juli bis 25. Juli 2020
Pauschale p. P. € 799,– (DZ),
Kat I € 929,– (EZ), Kat II € 879,– (EZ)

31. Oktober bis 7. November 2020
Pauschale p. P. € 829,– (DZ),
Kat I € 959,– (EZ), Kat II € 909,– (EZ)

DER JUNGBRUNNEN FÜR IHRE FASZIEN: YIN YOGA UND FAYO® PRÄVENTION UND HILFE BEI RÜCKEN- UND VERSPANNUNGSSCHMERZEN

Schon seit geraumer Zeit sind nun Faszien und deren Bedeutung für körperliches wie auch psychisches Wohlbefinden in fast aller Munde. Übungsanleitungen im Internet – auch für den Einsatz von Rollen – sind zahlreich vorhanden, dennoch wird teilweise dem wichtigsten Aspekt zu wenig Beachtung geschenkt, nämlich: was genau ist JETZT gut für Ihren Körper und Ihre Befindlichkeit? Dem gehen wir in dieser Woche gemeinsam nach.

Mit sanfter Power erreichen Sie – abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse – mehr Beweglichkeit in Freizeit, Sport und Beruf. Durch die spezielle Art der Yoga-Übungen lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wie von selbst auf innere Vorgänge – weg vom häufig lauten, schnellen und hektischen Aussen oder den kontinuierlich sprudelnden Gedanken. Sie spüren, wie sich Zufriedenheit und Ausgeglichenheit in Ihrem Inneren ausbreiten, Ihr Körper und Geist kommen zur Ruhe und entspannen tief.

YIN-Yoga bietet somit einen Ausgleich zu den eher Yang-orientierten, aktiv und kraftvoll ausgeführten Yogastilen wie Ashtanga Yoga und Bikram Yoga. Dennoch sorgen gezielt eingesetzte, YANG orientierte Yoga-Übungen zwischendurch für aktivierende Impulse und somit für eine gute Balance.

Durch das längere Halten der Positionen im YIN-Yoga werden auch tiefere Schichten des Binde- und Fasziengewebes im Körper erreicht, Bänder gedehnt, Gelenke werden mobilisiert, die Wirbelsäule kann sich regenerieren und vieles mehr. Der große Vorteil im YIN Yoga liegt darin, wieder flexibler zu werden und Schmerzen zu lindern.

Darüber hinaus arbeiten wir auch mit Übungen aus dem FaYo® Faszien-Yoga nach Liebscher&Bracht (LNB/Schmerzspezialisten): Dieses unterstützt den Präventionsaspekt und dient dazu, möglichst lebenslang Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten sowie eine Gesundung des Fasziensystems anzuregen.

Die wunderbare Umgebung von Pernegg und die inspirierende Atmosphäre des Klosters bilden einen stimmungsvollen Rahmen für eine regenerative Fastenwoche.

DAS ERWARTET SIE:

- Morgendliche, meditative Spaziergänge unter Einbeziehung der natürlichen Umgebung zum Trainieren der Wahrnehmung und Achtsamkeit
- Abwechslungsreiche Yoga-Sessions und Wanderungen vorwiegend am Vormittag
- Spirituelle Impulse und Meditationen
- Ausreichend Freizeit am Nachmittag mit viel Zeit für Ruhe
- Stille-Tag zur persönlichen Einkehr
- Impulsvorträge zu kraftvollem, freudvollem Lifestyle, des Weiteren zu vollwertiger Ernährung, basischer Körperpflege und dem Säure-Basen-Haushalt

Die Teilnahme an allen Naturerlebnissen ist freiwillig.

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: EVELYNE SCHNEIDER
8. Februar bis 15. Februar 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

FASTEN IN KOMBINATION MIT SPEZIELLEN THEMEN

FASTEN UND SYSTEMAUFSTELLUNGEN „LOSLASSEN UND SICH EINLASSEN“

Die persönliche Entfaltung im Leben fällt uns häufig nicht leicht. Alte Muster und Prägungen hindern uns oftmals unbewusst daran, sich auf den EIGENEN LEBENSWEG GANZ EINLASSEN zu können.

Persönliche Wünsche leben zu wollen lösen manchmal auch ein schlechtes Gewissen aus – und folglich ziehen wir uns von so mancher Herzens-Entscheidung zurück. Was bleibt ist eine Unzufriedenheit und das Gefühl, etwas zu versäumen.

Systemaufstellungen können helfen, die dahinterliegenden Ursachen ans Licht zu bringen und ermöglichen, neue Perspektiven und konkrete nachhaltige Lösungswege zu finden.

Körper, Seele und Geist sind eine Einheit.

Fasten ist eine tiefgehende und ganzheitliche Reinigung, die Ihre Sinne öffnet und sensibilisiert. In dieser Woche haben Sie genug Raum und Zeit sich bewusst – unter achtsamer Begleitung – mit Ihrer eigenen Lebensführung, sowie Ihren persönlichen Wünschen und Visionen für die Zukunft zu beschäftigen.

Wir begleiten Sie gerne auf Ihrem PERSÖNLICHEN LEBENSWEG zu mehr Gesundheit und Lebensfreude, damit sich Ihr volles Potential zeigen und entfalten darf.

DAS ERWARTET SIE:

- Einfühlsame und achtsame Begleitung während der Fastenwoche
- Eine Saftfastenwoche nach der Buchinger/Lützner Methode
- Morgengänge, Wanderungen, Kräftigungs- und Entspannungsübungen
- Selbsterfahrung und neue Einsichten in systemischen Aufstellungen
- Angebote von Gruppenaufstellungen oder auch Einzelsettings
- Individuelles, ganzheitliches Coaching bei eigenen Themen
- Tipps für einen persönlichen Ernährungsstil, der zu Ihnen passt und Ihnen gut tut
- Leicht umsetzbare und nachhaltige Gesundheitsimpulse für danach

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: CHRISTINE GAETZ-KETTNER
MIKLÓS SZALACHY www.esprit-coaching.pro
15. Februar bis 22. Februar 2020
Pauschale p. P. € 879,– (DZ),
Kat I € 1.009,– (EZ), Kat II € 959,– (EZ)

GESUNDFASTEN MIT SANFTEM YOGA FÜR EINSTEIGER TANZE IM WIND, TRÄUME BUNT, DENKE OHNE GRENZEN, NIMM DAS GLÜCK AN DER HAND UND SEI DU SELBST ...

Fasten nach Buchinger/Lützner (Saftfasten) mit sanftem Yoga für Einsteiger unterstützt uns auf noch intensivere Art. Mit sanften Yoga-Techniken unterstützen wir unsere Innere Gesundheit und verlangsamen so den menschlichen Alterungsprozess. Das passiert ganz nebenbei ...

Sanftes Yoga bringt unseren Geist und Körper in Einklang – um die Innere Mitte und Stabilität zu finden.

DAS ERWARTET SIE:

- Eine Gesund-Fasten-Woche mit vielen neuen Erfahrungen
- mit täglichen sanften Yoga-Einheiten noch tiefer in die Entspannung einzutauchen
- Natur spüren, Spaziergänge & Wanderungen
- Zeit für Rückzug – Zeit für MICH
- Zwanglose Gesprächsrunden in der Gruppe
- Wieder „durchlässig“ werden und sich neu spüren
- ohne Druck & ohne Erwartungshaltungen eine Woche der Erholung spüren
- Anregungen und Tipps für das Leben nach dem Fasten

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: PETRA SÖLLE
15. Februar bis 22. Februar 2020
Pauschale p. P. € 709,– (DZ),
Kat I € 839,– (EZ), Kat II € 789,– (EZ)

WIE DER PHÖNIX AUS DER ASCHE NEUES ENTSTEHT-LEICHT UND BEFREIT

Der Phönix symbolisiert die heilende Kraft.

Eine Kraft, die in uns selber steckt.

Mein „Phönix-Training“ umfasst Übungen aus dem Mental- und Resilienz-Training und ist ideal für gesunde Menschen, die ihre innere Widerstandskraft durch gezielte Übungen für schwierige Lebenssituationen, Krisen und Herausforderungen stärken wollen.

Diese Woche unterstützt Sie, seelischen und körperlichen Ballast abzuwerfen und ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Resilienz (die psychische Widerstandskraft) ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen oder Krisen erfolgreich zu bewältigen. Wie der Phönix aus der Asche –sich neu orientieren, wieder aufstehen und den eigenen Weg gehen. Oder einfach nur durchatmen und sich eine Auszeit gönnen.

Dieses Kurs-Programm ist ein Angebot, das Sie selbstbestimmt wahrnehmen können.

Ich bin Kooperationspartnerin der Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft (SVA) im Bereich Stress und Burnout-Prävention. SVA Versicherte haben die Möglichkeit den SVA Gesundheitshunderter für dieses Programm einzureichen.

DAS ERWARTET SIE:

- Phönix Training
- Stärkung der inneren Widerstandskraft
- Stärkung der 3 Säulen und der 7 Schlüsselfaktoren der Resilienz
- Stressmanagement, Burnout-Prävention
- Erreichen des inneren Gleichgewichts
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Bewusste Mobilisierung der persönlichen Fähigkeiten
- Klarheit schaffen (über eigene Wünsche, Problemlösungen, Erreichbarkeit von Zielen ...)
- Stärkung des Immunsystem
- Zeit für sich selbst
- Zeit für die eigene Gesundheit
- Zeit für Körper, Geist und Seele
- Zeit für Ruhe und Entspannung
- Leichte Wanderungen und Aktiv-Einheiten an der frischen Luft
- Stoffwechsel in Schwung bringen
- Körper und Geist entgiften
- Informationen zu Resilienz, Stress- und Burnout-Prävention

Im Kloster Pernegg erwartet Sie Fasten nach Dr. Buchinger, Informationen zum Fasten und Ernährungstipps für die Zeit danach.

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: GINI CZERNIN
29. Februar bis 7. März 2020
Pauschale p. P. € 729,– (DZ),
Kat I € 859,– (EZ), Kat II € 809,– (EZ)

11. April bis 18. April 2020
Pauschale p. P. € 709,– (DZ),
Kat I € 839,– (EZ), Kat II € 789,– (EZ)

17. Oktober bis 24. Oktober 2020
14. November bis 21. November 2020
Pauschale p. P. € 739,– (DZ),
Kat I € 869,– (EZ), Kat II € 819,– (EZ)

WALDVIERTLER-FASTEN-WANDERN SO MUSS SICH FREIHEIT ANFÜHLEN

Auf Wald, Hügel und Weite fällt der Blick. Die Luft ist kühl und klar. Es ist ruhig – nur die Vögel unterbrechen die Stille. Das Waldviertel – es bietet viele magische Orte. Wir laden Sie ein den Alltag hinter sich zu lassen und eine andere Welt zu betreten. Der Pernegger Biobauer, Andreas Nendwich, zeigt uns die Geheimnisse seiner Heimat. Wandernd und fastend werden wir Ihnen das starke Gefühl der Naturverbundenheit, die Gelassenheit der Menschen und das damit verbundene Gottvertrauen und nicht zuletzt die Freiheit des Waldviertels näherbringen.

DAS ERWARTET SIE:

- Morgenbewegung
- Einfühlsame Fastenbegleitung
- Ausgedehnte Wanderungen zu den schönsten Plätzen des Waldviertels
- Stille –Tag zur inneren Einkehr
- Meditation/Phantasiereise
- Geschichten und Sagen aus dem Waldviertel

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: IRMGARD KRONAUER
ANDREAS NENDWICH
29. Februar bis 7. März 2020
Pauschale p. P. € 839,– (DZ),
Kat I € 969,– (EZ), Kat II € 919,– (EZ)

2. Mai bis 9. Mai 2020
4. Juli bis 11. Juli 2020
26. September bis 3. Oktober 2020
Pauschale p. P. € 819,– (DZ),
Kat I € 949,– (EZ), Kat II € 899,– (EZ)

FASTEN IN KOMBINATION MIT SPEZIELLEN THEMEN

FASTEN MIT RHYTHMUS UND HERZ DER STIMME DES HERZENS FOLGEN UND NEUES LEBENSGLÜCK FINDEN

Beim Fasten betreten wir Neuland, das tief in uns darauf wartet, beseelt und verstanden zu werden. Erst, wenn wir die Stimme unseres Herzens hören und ihr folgen können, werden wir spüren, wonach sich der Körper und die Gefühlswelt sehnen. Es ist eine ganzheitliche Innenschau, die natürlich und sanft heilsame Veränderung einleitet und die erfrischende Lebendigkeit willkommen heißt.

Eine Woche lang eröffnen wir einen Raum, der uns gemeinsam als „rituelles Labor“ und „magischer Katalysator“ zum Auflösen von Blockaden und jahrelangen „Sackgassen“ dient. In der Gemeinschaft, die uns mit Geborgenheit und gegenseitigem Verständnis schützend zur Seite steht, werden auch die Köpfe frei für kreative und auch oft überraschende Lösungen.

Wir nutzen dabei die positiven, wohltuenden Effekte der täglichen Bewegung und der Rhythmik. Methoden und Übungen u.a. aus der ganzheitlichen Ordnungstherapie der Mind-Body-Medizin, die speziell für den Fastenprozess ausgewählt sind, steigern unsere Körperwahrnehmung, zapfen die Quelle der Lebensfreude an und verhelfen auch langfristig zum gesundheitsfördernden Lebenswandel. Gut zu wissen, dass unser Gehirn das wandlungsfähigste System ist, das die Natur je hervorgebracht hat.

DAS ERWARTET SIE:

- Fastenmethodik nach Dr. Buchinger/ Dr. Lützner, empathische und professionelle Begleitung, Bereicherung und Freude durch Erfahrungsaustausch in der Gruppe.
- Fachvorträge über die Mechanismen des Fastens als Jungbrunnen.
- Ernährungstraining, Informationen über Vollwertkost und den Säure-Basen-Haushalt:
- Praktische Tipps für den Alltag bereiten die Umsetzung Ihres persönlichen Gesundheitsprogramms optimal vor.
- Tägliche Morgenspaziergänge, Wanderungen, Gesundheitsyoga, Übungen aus der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM), Mind-Body-Medizin (MBM).
- Im Rhythmus und tanzend zur inneren und äußeren Harmonie: Rhythmus spart Kraft, unterstützt die Selbstorganisation und dadurch die Selbstheilungskräfte, sowie das Immunsystem. Rhythmusbringer entdecken und integrieren.
- Meditation als Weg zu den tieferen Schichten des Bewusstseins und zu wahrer Präsenz
- Schreiben als schöpferischer Weg zur Selbstreflexion, Selbsterkenntnis & Kreativitätssteigerung: Den inneren Künstler/die innere Künstlerin erwecken mit Hilfe einfacher Werkzeuge.
- ZEIT FÜR MICH in der STILLE! Das Kloster Pernegg liegt mitten in einem Naturparadies. Es bietet ausreichend Raum für wohltuende Stille und heilsame Kontemplation in einem kostbaren, fördernden und im Alltag rar gewordenen Umfeld.

„DU BIST HIER, UM DIE WELT UM DIESEN EINEN KLANG, DIESE EINE STIMME ZU BEREICHERN.“
HERMANN HESSE

TERMINE UND KOSTEN
Fastenbegleitung: ANETA PISSAREVA
7. März bis 14. März 2020
Pauschale p. P. € 719,– (DZ),
Kat I € 849,– (EZ), Kat II € 799,– (EZ)

4. Juli bis 11. Juli 2020
Pauschale p. P. € 729,– (DZ),
Kat I € 859,– (EZ), Kat II € 809,– (EZ)

SINN TRIFFT GESUNDFASTEN NACH BUCHINGER WAS ICH WIRKLICH WILL, IST EIN GRUND ZUM GLÜCKLICHSEIN!

„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. Petra Sölle – erfahren Fastenbegleiterin- und Dr. Harald Pichler – Sinn-zentrierter Berater und Buchautor – begleiten sie in ihrer Fastenzeit mit vielen Anregungen und Tipps für ihre Zeit danach.

„WAS DER MENSCH WIRKLICH WILL, IST LETZTEN ENDES NICHT DAS GLÜCKLICHSEIN, SONDERN EIN GRUND ZUM GLÜCKLICHSEIN.“

DAS ERWARTET SIE:

- Eine Gesund-Fasten-Woche nach Buchinger/Lützner (Saftfasten)
- Neues Körper-Bewusst-Sein
- Natur spüren durch tägliche Spaziergänge & Wanderungen
- Sanfte Körperübungen zum Stärken unserer Organe und Muskeln – Indoor
- Impuls-Einheiten zur Sinn- und Werte-Reflexion auf Basis des Menschenbilds Viktor E. Frankls
- Sinn-erfüllte Gespräche in der Gruppe und bei Bedarf unter vier Augen, im Garten, im Kloster, beim Spaziergang in der Natur, …
- Entspannung und Neuausrichtung für Körper, Psyche und Geist

TERMINE UND KOSTEN
Fastenbegleitung: PETRA SÖLLE
HARALD PICHLER www.sinnmachterfolg.at
14. März bis 21. März 2020
Pauschale p. P. € 899,– (DZ),
Kat I € 1.029,– (EZ), Kat II € 979,– (EZ)

21. November bis 28. November 2020
Pauschale p. P. € 909,– (DZ),
Kat I € 1.039,– (EZ), Kat II € 989,– (EZ)

FASZIENTRAINING, GESUNDER RÜCKEN, LIFE KINETIK & WANDERN KÖRPERLICHE UND MENTALE FITNESS LASSEN EIN NEUES KÖRPERGEFÜHL ENTSTEHEN

Als langjähriger Fastenleiter begleite ich Sie durch Ihre ganz persönliche Fastenzeit, eine Zeit des Loslassens und der Regeneration. Ein „Gesunder Rücken“ ist die Basis für mehr Wohlbefinden – wie das funktioniert – ich zeige es Ihnen!

DAS ERWARTET SIE:
FASTEN

- Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner
- Motivierende, humorvolle und kompetente Fastenbegleitung

MOTIVATION

- Was kann ich in meinem Leben verbessern? Wie integriere ich Bewegung in meinen Alltag? Was macht mich glücklich?
- Mit Vorträgen über Bewegung, Ernährung und Motivation zeige ich Ihnen, wie man sein Leben positiv gestalten und seine negativen Lebensgewohnheiten auf leichte Weise verändern kann

GESUNDER RÜCKEN

- Was wäre Fasten ohne Bewegung!
- Aufgrund unserer heutigen Lebensweise haben viele Menschen Rückenprobleme. Wie man diese Probleme vermeiden kann und ein starkes, gerades Rückgrat erhält zeige ich Ihnen in dieser Woche
- Mit gezielten Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik sowie Kräftigungstraining mit dem Theraband stärken wir unsere Wirbelsäule

FASZIENTRAINING

- Als weitverzweigtes Netzwerk durchziehen Faszien unseren Körper, halten ihn aufrecht und umhüllen Muskeln und Organe
- Gezieltes Faszientraining bewirkt ein starkes, elastisches Bindegewebe, Verhärtungen werden gelöst, Verspannungen gelockert

LIEBSCHER & BRACHT-THERAPIE

- Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht für Gesunde

LIFE KINETIK

- Mit Übungen aus der Life Kinetik, auch Gehirnjogging genannt, trainieren wir die beiden Gehirnhälften zur Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- Gleichgewichts- und Stabilisationstraining

WANDERUNGEN

- Wanderungen in der schönen Umgebung von Pernegg regen den Stoffwechsel zusätzlich an

TERMINE UND KOSTEN
Fastenbegleitung: MANFRED SPAHN
14. März bis 21. März 2020
Pauschale p. P. € 799,– (DZ),
Kat I € 929,– (EZ), Kat II € 879,– (EZ)

25. April bis 2. Mai 2020
18. Juli bis 25. Juli 2020
Pauschale p. P. € 779,– (DZ),
Kat I € 909,– (EZ), Kat II € 859,– (EZ)

VITAL-FASTEN MIT YOGA, MEDITATION UND WANDERN ENTSCHLEUNIGT UND VITAL: MIT HEILENDEN WALDBÄDERN DIE EIGENEN KÖRPERWEISHEITEN ZUTAGE FÖRDERN

Der Verzicht auf feste Nahrung für eine gewisse Zeit ist evolutionsbiologisch in uns gespeichert und erinnert den Körper an die ureigensten Heilprozesse, die darauf warten, endlich gestartet zu werden. Und wo könnten wir den wohltuenden Körperweisheiten noch effektivere „Starthilfe“ geben als im Energie-Spende-Ort „Wald“? Heilsames Waldbaden inmitten uralter, wunderschöner Kraftplätze des Klosterareals stärkt das Immunsystem, heilt die Seele, macht den Kopf frei und motiviert die Lebensgeister: Freuen Sie sich auf den Biophilia-Effekt!

Mit Fasten in Kombination mit Yoga, Meditation und inspirierenden Naturerfahrungen beschreiten wir gemeinsam den Königsweg zur eigenen Körperweisheit, die unser Bewusstsein erweitert und uns dabei unterstützt, den eigenen gesunden Rhythmus wiederzuerlangen.

DAS ERWARTET SIE:

- Fastenmethodik nach Dr. Buchinger/ Dr. Lützner, empathische Begleitung, Bereicherung und Freude durch Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Fachvorträge über die Mechanismen des Fastens als Jungbrunnen
- Ernährungstraining, Informationen über Vollwertkost und den Säure-Basen-Haushalt, Praktische Tipps für den Alltag unterstützen die Umsetzung Ihres persönlichen Gesundheitsprogramms, wenn Sie wieder zu Hause sind.
- Kräuterkunde, Wissenswertes über natürliche Körperpflege
- Morgenspaziergänge und Wanderungen, Dehnungsübungen, Gymnastik
- Sanftes Yoga mit Schwerpunkt Verdauung, Stoffwechsel und Hormonsystem
- Nordic Walking mit Technikanleitung, integrative T-anzelemente und Rhythmenbringer
- Im achtsamen Dialog mit der Natur sein – Intuition und Kreativität entfachen
- Meditationen & Entspannungstechniken, u. a. zur Synchronisation beider Gehirnhälften
- ZEIT FÜR MICH IN DER STILLE
  Die Gegend um das Kloster Pernegg ist ein Naturparadies – umgeben von Feldern, Wäldern und Wanderrouten – bietet es ausreichend Raum für absolute Stille und heilsame Kontemplation in einem kostbaren, fördernden und im Alltag rar gewordenen Umfeld.

TERMINE UND KOSTEN
Fastenbegleitung: ANETA PISSAREVA
21. März bis 28. März 2020
Pauschale p. P. € 749,– (DZ),
Kat I € 879,– (EZ), Kat II € 829,– (EZ)

30. Mai bis 6. Juni 2020
19. September bis 26. September 2020
Pauschale p. P. € 729,– (DZ),
Kat I € 859,– (EZ), Kat II € 809,– (EZ)

FASTEN IN KOMBINATION MIT SPEZIELLEN THEMEN

ENTDECKE DEINE INNERE UHR FASTEND AUF DER SPUR DER EIGENEN CHRONOBIOLOGIE

Gestalten Sie Ihren Tagesablauf nach Gewohnheiten oder leben Sie im Einklang mit Ihrem Körper?

Spüren Sie ihren natürlichen Rhythmus, der Ihren Zellen innewohnt?

Für die Entdeckung molekularer Mechanismen, die den Biorhythmus steuern = Chronobiologie, wurden drei US Wissenschaftler mit dem Medizin Nobelpreis 2017 ausgezeichnet.

Jede menschliche Zelle besitzt eine eigene innere Uhr, die durch die Anforderungen des modernen Lebens immer häufiger aus dem Takt gerät.

Mit den neuesten Erkenntnissen der Chronobiologie, dem Wissen über natürliche Rhythmen, können wir dem entgegensteuern.

Die Zeit des Fastens, eine Zeit des Innehaltens, eine Zeit, in der unsere Sinne geschärft sind, schenkt uns Gelegenheit unsere eigene Uhr wahrzunehmen.

Einfühlsame Übungen und hilfreiche Anregungen unterstützen Sie, Ihr Leben rhythmischer und natürlicher zu gestalten.

Denn ein gesunder Rhythmus, wie auch das Fasten, verhelfen Ihnen zu mehr Energie, sparen Kraft und halten Sie jung.

DAS ERWARTET SIE:

- natürliche Rhythmusgeber bewusst wahrzunehmen
- sanfte Bewegungen zu achtsamer Körperwahrnehmung
- Zeit zur Ruhe, Zeit für die eigene innere Uhr
- genussvolle Entspannung durch geführte Traumreisen
- Rückkehr in den Alltag mit beflügelter Lebensenergie
- und eine „rhythmisch tickende“ Fastenbegleitung

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: CLAUDIA TRAWÖGER
28. März bis 4. April 2020
Pauschale p. P. € 719,– (DZ),
Kat I € 849,– (EZ), Kat II € 799,– (EZ)

5. September bis 12. September 2020
Pauschale p. P. € 729,– (DZ),
Kat I € 859,– (EZ), Kat II € 809,– (EZ)

MIT BEWEGTEM FASTEN BEI MIR ANKOMMEN MEIN FASTEN – MEINE ZEIT – MEIN RHYTHMUS

Es zeigt sich, dass im Alltag oftmals die Zeiten für Ruhe und Erholung in den Hintergrund rücken. So ist es mittlerweile selbstverständlich für uns, dass Belastung, Stress und Druck zum Leben gehören. Wenn sich unser Energiehaushalt im Gleichgewicht befindet ist dies auch überhaupt kein Problem. Allerdings wird es in dieser schnellen Welt zunehmend schwieriger die Balance zu halten. Dadurch entsteht das Gefühl, dass wir uns von uns selbst und unseren Bedürfnissen wegbewegen und stark von vorgegebenen Rhythmen bestimmt sind.

Die eigenen Bedürfnisse zu kennen und zu erfüllen ist wichtig, um ein zufriedenes und erfülltes Leben zu führen. Das essentielle Grundbedürfnis nach Ruhe- und Erholungsphasen ist uns allen gemein. In einer schnelllebigen und oftmals stressigen Welt sind wir es oft nicht mehr gewohnt tatsächlich zur Ruhe zu kommen.

In dieser Fastenwoche werden wir deshalb besonders auf den eigenen Rhythmus, die eigenen Bedürfnisse und auch auf die Entspannung achten. Das Fasten unterstützt uns wieder zu uns selbst zurückzukommen.

Dabei werden durch einen ganzheitlichen Ansatz Körper und Geist mit Bewegung in die Balance geführt. Denn auch Bewegung zählt zu den grundsätzlichen Bedürfnissen von uns Menschen. Bewegung ist für unseren Körper essentiell. Durch ausreichend, moderate Bewegung wird unser Körper besser versorgt und auch unsere Stimmung hebt sich zusehends.

Viele Elemente mit körperbetonter Ausrichtung werden uns in dieser Fastenwoche helfen, uns mit unseren eigenen Bedürfnissen zu verbinden: Faszientraining, TRE (tension realising exercises), Atem- und Achtsamkeitsübungen, Einsatz der Körpertambura (ein musiktherapeutisches Klanginstrument) und einiges mehr.

DAS ERWARTET SIE:

- **FASTEN** Fasten nach der Dr. Otto Buchinger-Methode mit einfühlsamer Fastenbegleitung, Motivation durch Gespräche in der Gruppe
- **GESUNDE BALANCE** Übungen zur Stärkung der eigenen Bedürfnisse und Entspannung, Faszientraining, TRE, Atem- und Achtsamkeitsübungen, Einsatz der Körpertambura (ein musiktherapeutisches Klanginstrument) und einiges mehr
- **BEWEGUNG und ENTSPANNUNG** Aktiveinheiten in der Natur, Wanderungen, Bewegungsimpulse, Meditationen, Nutzung der hauseigenen Fitnessgeräte
- **ERNÄHRUNG** Empfehlungen für die Zeit nach dem Fasten, praktische Tipps und Vorträge zu gesunder Lebensführung und Ernährung
- **UND NATÜRLICH VIEL ZEIT FÜR SICH** Es bleibt genügend Zeit für sich selbst, um zu genießen, den eigenen Rhythmus wieder zu spüren und Körper, Seele und Geist mit neuer Kraft und Vitalität aufzuladen.

„Bewegtes Fasten“ ist auch für Erstfaster und Erstfasterinnen gut geeignet. Alle sind herzlich willkommen

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: NATASCHA ZICKBAUER
28. März bis 4. April 2020
Pauschale p. P. € 719,– (DZ),
Kat I € 849,– (EZ), Kat II € 799,– (EZ)

TANZBESEELT WEITE DEINEN RAUM!

Tanz beseelt, berührt, bewegt. Tanz verbindet, vertieft, erhebt.

„Tanz will dich ganz im Hier und Jetzt, öffnet Tore nach innen und Fenster nach außen.“

Beim Tanz um die Mitte lässt die eigene Mitte sich finden. Im Zusammenklang mit anderen und dennoch auf einen eigenen wichtigen Platz gestellt eröffnet Tanz ein großes Ganzes, ermöglicht Individualität, Gestaltung und Gemeinschaftlichkeit. Sanfte Tänze berühren, befrieden und harmonisieren, beschwingte Tänze beflügeln, erfreuen, beseelen und erheben.

In dieser Woche laden wir unterschiedliche Facetten des Tanzes ein, wollen uns führen und verführen lassen von Musik und entdecken, wo Getanztes auf der Tanzfläche Gelebtes auf der Lebensbühne spiegelt.

Beseelt sein, inneren Frieden und Ruhe ertanzen, aber auch Lebenslust und Freude tanzend herauslocken und Lebendigkeit und Vitalität er-leben. Innere und äußere Räume weiten, um sie zu gestalten, tanzen, fühlen, schweben, staunen, schwingen, lachen, freuen!

DAS ERWARTET SIE:

- Kompetente und achtsame Fastenbegleitung
- Morgenspaziergang, Wanderungen, Naturerleben
- Meditatives und Bewegtes
- Meditativer und beschwingter Kreistanz, Elemente aus Therapeutischem Tanz
- Inspiration und Reflexion
- Entlarven und Verabschieden ungünstiger Essgewohnheiten
- Vorzüge und Entdecken passender Essensrhythmen
- Gut umsetzbare Tipps für Aufbaukost und ausgewogene Ernährung
- Persönlicher Freiraum
- Klösterliche Stille

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: ANDREA LÖW
4. April bis 11. April 2020
Pauschale p. P. € 719,– (DZ),
Kat I € 849,– (EZ), Kat II € 799,– (EZ)

AUFBRUCH ZU MIR SELBST EXKLUSIV-ZEIT FÜR DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE

In nur einer Woche erleben Körper, Seele und Geist neue Leichtigkeit und Frische! Die Zuversicht lässt meist nicht lang auf sich warten. Mit der Natur im Einklang sehnen sich unsere Körperzellen schon in den kalten Wintertagen nach Erneuerung und Wachstum. Während sich der natürliche Rhythmus unseres Körpers beim Fasten wieder in unsere Dienste stellt, können wir uns innerlich freimachen fürs Wesentliche. Der Impuls des bewussten Innehaltens kann nicht nur zur gesünderen Ernährungsumstellung anregen, sondern auch zu einer nachhaltigen Veränderung des Lebensstils. Mit Mentaltraining und viel körperlicher Bewegung bringen Sie sich in Schwung und landen schließlich bei sich selbst.

DAS ERWARTET SIE:

FASTEN

- Fastenmethodik nach Dr. Buchinger/ Dr. Lützner, empathische Begleitung
- Bereicherung und Freude durch Erfahrungsaustausch in der Gruppe

BEWEGUNG

- Morgengang: Erwachen mit der Natur
- Abwechslungsreiche Wanderungen; Nordic Walking mit Techniktraining
- Meditationen, Entspannungstechniken, u. a. zur Synchronisation beider Gehirnhälften
- Sanftes Yoga, Dehnungsübungen und Gymnastik
- Integrative Tanzelemente

ERNÄHRUNG

- Fachvorträge über Vollwert-, vegetarische und vegane Ernährung, Säuren-Basen-Haushalt
- Ernährungstraining, praktische Tipps und Rezepte erleichtern den Wiedereinstieg in den Alltag genauso wie eine dauerhafte Lebensstil-Optimierung, Kräuterkunde

MENTALTRAINING

- Zu neuer Motivation und Lebensfreude finden
- Den Fokus auf die individuellen Potentiale und einzigartigen Ressourcen ausrichten
- Präsenz, Einfachheit und das Gefühl des Aufgeräumt-Seins schaffen innere Klarheit
- Körper und Lebensumstände in die Balance bringen

ZEIT FÜR MICH IN DER STILLE

- Sie werden viel Zeit für sich haben, um Ihren Gedanken und aufkeimenden Visionen Kraft und Gestalt zu geben und gedeihen zu lassen. Das Kloster Pernegg bietet ausreichend Raum für wohltuende Stille und heilsame Kontemplation in einem kostbaren, fördernden und im Alltag rar gewordenen Umfeld.

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: ANETA PISSAREVA
4. April bis 11. April 2020
Pauschale p. P. € 719,– (DZ),
Kat I € 849,– (EZ), Kat II € 799,– (EZ)

FASTEN IN KOMBINATION MIT SPEZIELLEN THEMEN

AKTIV FASTEN, NATUR IM FRÜHLING GENIESSEN HIN ZU NATUR UND NATÜRLICHKEIT

Hin zu Natur und Natürlichkeit, weg vom Alltag und der permanenten Verfügbarkeit. Hin zur Einfachheit, die uns so bereichert und glücklich macht, weg vom Essen und Überfluss.

Raus aus den Schuhen, barfuß den Boden spüren. Mit bloßen Füßen geerdet in direktem Kontakt mit der Natur. Kneipp natürlich im Bach beim Spaziergang erleben.

Beim Gehen und Stehen die Umgebung, Wald und Wiese, Felder und Weite bewusst wahrnehmen und genießen. Alle Sinne aktivieren, die wunderbar frische Luft einatmen. Mit offenen Augen in der Natur an schönen Plätzen verweilen. Hören, was uns der Wald so erzählt.

Viel Bewegung durch verschiedene Angebote wie Theraband, Pezziball, Federball und ein Potpourri an verschiedenen Qigong-, Pilates- und Yoga Übungen gestalten den Nachmittag bunt und anregend drinnen oder draußen.

Sie finden Zeit für Entspannung und Ruhe, Zeit für „mich“ körperlich und geistig und ein Stilletag beflügelt Sie in dieser besonderen Woche für „Dich“.

Das Wochenprogramm ist ein Angebot-Sie wählen aus, was Ihnen guttut und entscheiden, was Sie machen möchten!

DAS ERWARTET SIE:

- Fasten nach der Buchinger Methode
- Natur erleben Wandern, walken, Spazieren
- Barfuß spüren, kneippen
- Bewegungsanregungen
- Ruhe und Entspannung
- unterstützende Fastentipps
- Ernährung überdenken
- Austausch in der Gruppe
- Erleben in der Gruppe und Mich selbst
- Tipps für den Alltag

Ich freue mich auf Sie!

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: GABRIELE MANSBART-BINDER
25. April bis 2. Mai 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

FASTEN UND GOLF-ERLEBNIS SCHWUNGVOLL LEICHTER – LEICHTER SCHWUNGVOLL!

Das Besondere an dieser Woche ist die einzigartige Kombination von Fasten und Golf. Durch das Fasten gönnen Sie Ihrem Körper eine Erholungsphase, in der er sich regenerieren kann. Ihre Vitalität und Abwehrkräfte werden gesteigert und neue Energiereserven stehen Ihnen für das Golfspiel zur Verfügung. Fasten heißt auch frei werden und loslassen. Erfahrene Golfer wissen, wie wichtig die mentale Stärke für einen optimalen Schwung ist. Ein paar Runden Golf, der ausgewogene Wechsel zwischen Bewegung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, lässt diese Woche zum schwungvollen Erlebnis werden. Ein speziell abgestimmtes Golf-Aktivprogramm ermöglicht sowohl dem Anfänger, als auch dem Fortgeschrittenen Chancen auf ein Erfolgserlebnis und Freude am Spiel. Nicht zuletzt fördert eine Runde Golf die erhöhte Fettverbrennung und bringt die gewünschte Gewichtsreduktion.

Im wahrsten Sinne des Wortes ist man dann „schwungvoll leichter“ bei der Abschluss-Golfrunde.

„Als erfahrene Gesundheitstrainerin und begeisterte Golfspielerin begleite ich Sie gerne auf Ihrem ganz persönlichen Fitness-Flight!“

DAS ERWARTET SIE:

Vier Stufen für Ihren neuen Schwung

- **KÖRPER** Bewegungselemente durch Golf
- **PSYCHE** Entspannungstechniken mit Yoga und Meditation
- **TECHNIK** Zusammenarbeit mit erfahrenen Golf TrainerInnen (optional!)
- **ERNÄHRUNG** Individuelle Gesundheits- und Ernährungstipps

ÖGV-Platzreife erforderlich! Greenfees sind ermäßigt, aber fakultativ

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: INGRID HÖFINGER
2. Mai bis 9. Mai 2020
6. Juni bis 13. Juni 2020
Pauschale p. P. € 749,– (DZ),
Kat I € 879,– (EZ), Kat II € 829,– (EZ)

SELBST-HYPNOSE DIE TÜR ZUR SELBSTERMÄCHTIGUNG

Belastendes und Blockierendes loslassen – negative Glaubenssätze, ungünstige Ess-Gewohnheiten, hinderliche und einschränkende Verhaltensweisen, Ängste, Zweifel, Schmerzen oder Selbstwertprobleme ablegen. Das eigene „Mindset“ auf neue, förderliche Verhaltensweisen und Denkmuster ausrichten, Suggestionen erfolgreich für eine erfüllte(re), positivere Zukunft formulieren.

Die grundlegende Fähigkeit des Gehirns, diese Leistungen zu vollbringen, ist bereits von klein an in jeder/m von uns angelegt. Wissenschaftlich nennt man diese Gabe Selbst-Hypnosefähigkeit. Sie zu nutzen ist das Geheimnis der mental Starken. Leicht und spielerisch eröffnet der Erfolgs-Hypnotiseur und Begründer des Mindset 5.0 Hypnose-Coaching Harald Noderer in diesem Kurs die Tür zur Selbst-Ermächtigung. Diese wissenschaftlich etablierte Methode wird in dieser Woche erlernt und genutzt, während Fastenleiterin Andrea Löw achtsam und kompetent den Fastenprozess begleitet und gestaltet.

DAS ERWARTET SIE:

- Kompetente und achtsame Fastenbegleitung
- Gut umsetzbare Tipps für Aufbaukost und ausgewogene Ernährung
- Impulse zum Entlarven ungünstiger Essgewohnheiten und Motivationsschub für passende individuelle Essensrhythmen und wohltuende Ernährung
- Morgenspaziergang, Wanderungen, Naturerleben
- Übungen und Impulse zu Selbst-Hypnose und Selbst-Ermächtigung
- Tägliche Gruppen-Hypnosen/Trancen, um Heilungsprozesse anzustoßen
- Meditatives, Tanz, Qigong
- Persönlicher Freiraum, Stille und Rückzug

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: ANDREA LÖW
HARALD NODERER
9. Mai bis 16. Mai 2020
Pauschale p. P. € 829,– (DZ),
Kat I € 959,– (EZ), Kat II € 909,– (EZ)

TIBETISCHES HEILYOGA: EIN SCHLÜSSEL FÜR MEHR GELASSENHEIT ZUR RUHE KOMMEN IM HEKTISCHEN ALLTAG UND PRÄVENTION BEI ERHÖHTER STRESSBELASTUNG

Wie wäre es, wenn Sie beim Wandern und Spazierengehen yogische Übungen für mehr Wohlbefinden und Gelassen einbauen könnten? Wie, wenn Sie imstande wären, im Gehen zu meditieren? Wie können Sie herausfinden, ob es möglich ist, gleichzeitig effizient sein zu können und Gelassenheit zu leben? Dazu gibt es jede Menge Impulse in dieser Fastenwoche.

Tibetisches Heilyoga führt uns wie von selbst in einen Zustand von Gewahrsein, und damit in die Gelassenheit.

Bei dieser Art von tibetischem Heilyoga handelt es sich um ein energetisches Bewegungssystem, das durch die hohe Effektivität seiner einfachen und schnell zu erlernenden Übungen besticht. Über Wirkung auf das Meridiansystem kommt es zu einem regulierenden Effekt auf Körper und Geist, gleichzeitig wirken die speziellen Übungen auf die Muskulatur und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Daher ist es auch von ungeübten oder bewegungseingeschränkten Menschen schnell, einfach und sicher zu erlernen und hat einen energetischen Effekt, der auch für Anfänger/innen spürbar ist. Es vereint die Vorzüge von Yoga und Qi Gong und ist aufgrund seiner wirkungsvollen Einfachheit von jedem leicht erlernbar. Es gibt 5 Grundübungen (auch: 5 Übungen zur Öffnung der 5 Elemente), die eine ganzheitlich-regulative Wirkung auf Körper und Geist haben und gleichzeitig den Rücken und die Wirbelsäule kräftigen.

Lassen Sie uns gemeinsam die wundervolle Natur rund um Pernegg bei Wanderungen und Ausflügen genießen. Durch Meditationen tanken wir Kraft im Mai in der erwachenden oder im November in der zur Ruhe kommenden Natur und finden unser inneres Gleichgewicht wieder.
Auf ein freudvolles Miteinander!

DAS ERWARTET SIE:

- Morgendliche, meditative Spaziergänge unter Einbeziehung der natürlichen Umgebung zum Trainieren der Wahrnehmung und Achtsamkeit
- Abwechslungsreiche Yoga-Sessions (auch YIN-Yoga) und Wanderungen vorwiegend am Vormittag sowie abends tlw. Entspannungsübungen
- Ausreichend Freizeit am Nachmittag mit viel Zeit für Ruhe
- Stille-Tag zur persönlichen Einkehr
- Impulsvorträge zu kraftvollem, freudvollem Lifestyle, des Weiteren zu vollwertiger Ernährung, basischer Körperpflege und dem Säure-Basen-Haushalt

Die Teilnahme an allen Naturerlebnissen ist freiwillig.

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: EVELYNE SCHNEIDER
9. Mai bis 16. Mai 2020
7. November bis 14. November 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

FASTEN IN KOMBINATION MIT SPEZIELLEN THEMEN

FASTEN UND SCHAUSPIELERISCHER UMGANG MIT MEINEN EMOTIONEN EINE WOCHE ZUM ENTSPANNEN LOSLASSEN SPÜREN UND SICH NEU (ER)FINDEN

In dieser Woche wollen wir es uns gut gehen lassen. Fasten hat mit Verzicht zu tun und Verzicht kann auch Spaß machen. Schafft auch Platz für Neues, das wir spielerisch ausprobieren wollen. Zu diesem Zweck werden wir ein bisschen hineinschnuppern in die Welt des Schauspielers. Wir werden Methoden und Übungen aus der Schauspielausbildung kennen lernen, werden darüber erfahren, wie sich SchauspielerInnen auf die beiden grundverschiedenen Formate Theater und Film vorbereiten und dabei selber aktiv in Rollen schlüpfen.

Schauspiel hat ja, vielleicht entgegen der landläufigen Meinung, nichts mit „so tun als ob“ oder mit „etwas vormachen“ zu tun, sondern basiert auf den eigenen, echten und kongruenten Emotionen. In diesem Sinne kann man vielleicht auch so manche in dieser Woche gemachte Erfahrung für seinen eigenen Alltag mitnehmen. Natürlich wird in dieser Woche auch der meditative Teil mit Yoga, Zen und Reisen mit und in unsere Fantasien nicht zu kurz kommen.

DAS ERWARTET SIE:

- Fasten nach Buchinger / Lützner
- Persönliche Begleitung bei Ihren körperlichen und seelischen Prozessen während der Fastenwoche
- Spielerisches Kennenlernen der Arbeitsweisen von SchauspielerInnen.
- Zugang zu den eigenen Emotionen und Stärkung der eigenen Ressourcen
- Spielerisches Erfahren des eigenen Ausdrucks und der eigenen Stimme
- Viel Bewegung
- Yogaeinheiten für Anfänger
- ZEN für Anfänger
- viel Spaß
- Meditative Entspannung
- Ernährungstipps für die Zeit „danach“

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: FRANZ WEICHENBERGER
16. Mai bis 23. Mai 2020
15. August bis 22. August 2020
19. September bis 26. September 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

FASTEN UND WANDERN IM FLOW NEUES ENTSTEHT – AKTIV UND GLÜCKLICH

Flow, das Gefühl des vollkommenen Glücks und Eins-Seins mit sich und der Welt!

Mein Programm unterstützt sie, in der Kombination aus Fasten und Wandern den Flow-Zustand zu erreichen – ein einzigartiges Glücksgefühl.

Wobei eines klar ist: Erzwingen lässt sich dieser Glückszustand nicht.

Die wunderschöne Umgebung des Klosters mit malerischen Feldern, der Duft des Waldes und die Weite des Waldviertels laden zu täglichen Wanderungen und Spaziergängen ein.

Für den Psychologen Siegbert A. Warwitz, kommt das intensive Flow-Erlebnis eher unter asketischen Bedingungen zustande, gerade weil diese hohen Eigenleistungen erfordern – vielmehr als im bequemen Luxusmilieu.

Dieses Fasten-Kurs-Programm ist ein Angebot, das Sie selbstbestimmt wahrnehmen können.

DAS ERWARTET SIE:

- Kompetente Fastenbegleitung
- Wanderungen und Aktiv-Einheiten an der frischen Luft
- Reinigung, Entgiftung
- Immunsystem stärken
- motiviert, aktiv und individuell fasten
- Sicherheit im Fastenprozess
- Erreichen des inneren Gleichgewichts
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Zeit für die eigene Gesundheit
- Zeit für den Körper, Geist und Seele
- Zeit für Ruhe und Entspannung
- Stoffwechsel in Schwung bringen
- Körper und Geist reinigen
- Informationen zu Fasten, Ernährung, Aufbautagen
- Gesundheitsimpulse und Rezepte für die Zeit nach dem Fasten

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: GINI CZERNIN
23. Mai bis 30. Mai 2020
12. September bis 19. September 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

FASTEN UND GEDANKEN-FASTEN DIE MACHT DEINER GEDANKEN

Wir alle kennen es, in der einen oder anderen Form: Wir fühlen uns überlastet, energielos, wir grübeln, schlafen schlecht, unsere Gedanken drehen sich im Kreis, immer wieder um ähnliche Probleme und Sorgen....

Da bietet eine Fastenwoche wunderbare Möglichkeiten für Ruhe, Innenschau und Veränderung:

Reinigen Sie Ihren Körper und versorgen ihn mit neuer Lebensenergie! Reinigen Sie Ihre Gedankenmuster für eine neue Betrachtungsweise der Dinge!

Abseits vom Alltag lenken wir unsere Achtsamkeit auf unseren Körper und beobachten unsere Gedankenwelt, um uns diese einmal bewusst zu machen. Hirnforscher haben längst bewiesen, wie essentiell die Qualität unserer Gedanken für unsere Gefühle, unser Handeln, unsere Gesundheit und Lebensfreude ist!

Mit gezielten Übungen verlassen wir das Gedanken-Karussell, gewinnen an Klarheit und kommen in Kontakt mit uns selbst. Erlernen Sie die Kunst des Nicht-Denkens! Und entscheiden Sie, welche Gedanken Sie denken möchten! Wir kreieren neue Sichtweisen auf belastende Themen, formulieren positive Glaubenssätze und erlangen frische Perspektiven auf unsere Lebenssituation. Erfahren Sie neue innere Freiheit und Leichtigkeit und bereichern so Ihren Alltag und Ihre Beziehungen!

Genießen Sie dabei die wunderbare Natur und Ruhe rund um das Kloster Pernegg, Spaziergänge und Bewegung, den Austausch mit Gleichgesinnten. Praktizieren Sie auf neue Art sowohl Körper- als auch Gedankenhygiene!

DAS ERWARTET SIE:

- FASTEN nach Buchinger – kompetente und einfühlsame Fastenbegleitung
- ENTGIFTUNG – innere Reinigung des Körpers und destruktiver Gedankenmuster
- AKTIVIERUNG Ihrer Selbstheilungskräfte
- ENTSPANNUNG – aktive und geführte Meditationen, genügend Aus-Zeit für sich selbst
- RUHE – Stille-Tag und spirituelle Inspirationen
- BEWEGUNG – Täglicher Morgengang, Spaziergänge, Übungen und leichtes Yoga
- ERNÄHRUNG – Informationen und Empfehlungen
- GEDANKEN-FASTEN:
- Achtsamkeitsübungen
- Bewusstes Atmen und Loslassen
- Body Scan
- Gedankenmuster wahrnehmen
- Destruktive Glaubenssätze verändern
- Aufmerksamkeit bewusst lenken
- Meditationsmethoden
- Die eigene Realität neu erschaffen
- Mehr Leichtigkeit erfahren
- Präsenz im Hier und Jetzt erleben

Ich freue mich darauf, Sie achtsam und freudevoll in Ihrem Fastenprozess begleiten zu dürfen!

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: URSULA RINTELEN
23. Mai bis 30. Mai 2020
22. August bis 29. August 2020
17. Oktober bis 24. Oktober 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

FASTEN & PILGERN AUFBRECHEN UND ANKOMMEN BEI MIR

An drei Tagen pilgern wir friedlich und voller Freude von Pernegg nach Zwettl, den niederösterreichischen Mariazellerweg entlang. Ausgerüstet mit Tagesrucksäcken, in denen wir genügend Wasser und unseren köstlichen Obst-Gemüsesaft nach Buchinger – Lützner transportieren, nähern wir uns in sanften Tagesetappen dem Stift Zwettl. Nachmittags bringt ein Taxitransport uns nach Pernegg zurück.

Die wunderbare Landschaft des Waldviertels umgibt uns – Wälder, sanfte Hügel, Wiesen, der Ottensteiner Stausee. Es ist so befreiend zu gehen und zu vergessen – Sorgen, Bedenken, Ungelöstes – all das bleibt zurück. Magisch zieht uns das Stift Zwettl an, in dem wir am dritten Tag einen besinnlichen Abschluss feiern und uns spirituell gestärkt auf den Heimweg machen.

DAS ERWARTET SIE:

- Pilgern und Wandern in der herrlichen Umgebung des Waldviertels
- Fasten nach Buchinger – Lützner
- Spaß in der Gruppe
- Möglichkeit sich zurückzuziehen
- Alltagstaugliche Tipps für gesunde Ernährung
- Achtsame Fasten- und Pilgerbegleitung
- Transferkosten sind nicht inkludiert.

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: MATHILDE SCHWAIGER
30. Mai bis 6. Juni 2020
5. September bis 12. September 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

FASTEN IN KOMBINATION MIT SPEZIELLEN THEMEN

FASTEN MIT WANDERN UND STARKEM RÜCKEN SPÜR DICH!

Fasten und Wandern in der herrlichen Natur von Pernegg und Umgebung. Weg vom Alltag und dem Überfluss, hin zu Natur und Natürlichkeit. Erholen wir uns im „Doktor Wald“. Er hilft uns über jeden Kater, ob er aus Kummer oder Kognak ist!

Am Vormittag unterwegs auf den Beinen mit Rucksackerl und Wasserflasche.

Am Nachmittag Entspannung und Ruhe. Massagen wählen und genießen, ein gutes Buch lesen und dann noch den Rücken stärken mit speziellen Übungen von Gabi, Rückenfit Ausbildung bei Prof. Fleiß in Graz, Physio-Übungen nach Katrin Mansbart. Pezziball/ Black Roll /Theraband sorgen für Abwechslung in diesen Abendstunden. Entspannung immer zum Schluss!

Fröhlich und fit, gestärkt und mit spürbarer Leichtigkeit wird diese Woche zu Ihrem persönlichen Erlebnis. Machen Sie mit! Ich freue mich.

DAS ERWARTET SIE:

- Morgengang, kneippen, barfuß gehen
- Rückenübungen für tgl. zuhause
- Freude an Bewegung und Leichtigkeit
- Körperbürsten/Mittagsschlaferl + Leberwickel
- Darmentleerung/Darmregeneration/Entgiftung
- Freude am Einlauf
- passende Tees/Säfte/Suppenbrühe
- Impulse für ein gesundes, herzerfülltes Leben
- Ernährungstipps
- Spannende Gespräche einzeln und in der Gruppe/Austausch

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: GABRIELE MANSBART-BINDER
6. Juni bis 13. Juni 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

RÜCKEN SPEZIAL INDIAN BALANCE DER STILLE ZEIT, DIE WIR UNS NEHMEN, IST ZEIT, DIE UNS ETWAS GIBT.

Fastenzeit und die Stille im Kloster genießen, Ruhe finden, Kraft tanken, Zeit für sich. Den Körper bewegen, während die Seele ausruht. Indianisches Yoga, Achtsamkeitstraining das eine starke, kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper aufbaut. Indian Balance ist ein Trainingskonzept, das Erkenntnisse der Native American Indians mit der modernen Bewegungslehre vereint. Die ruhigen aber dennoch herausfordernden Bewegungsabläufe fördern die Koordination, die Mobilisation und Konzentration. Speziell ausgewählte indianische Klänge dienen vor allem der Entspannung und Entschleunigung. Lassen Sie sich fallen.

DAS ERWARTET SIE:

- Fasten nach Dr. Buchinger/Lützner
- Tägliche Indian Balance Einheiten
- Stiller Morgenspaziergang mit sanften Übungen
- Tägliche Treffen mit Gesprächen und Erfahrungsaustausch
- Informationen über die Aufbautage
- Wanderungen, Spaziergänge
- Genügend persönlicher Freiraum
- Stilletag

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: ALOISIA ECKHART-WÖLLKART
13. Juni bis 20. Juni 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

15. August bis 22. August 2020
Pauschale p. P. € 729,– (DZ),
Kat I € 859,– (EZ), Kat II € 809,– (EZ)

FASTEN UND YOGA FRÖHLICH SEIN BEI GÄNSEWEIN

Fasten und Yoga in Kombination sind eine optimale Methode, um Reinigung und Klarheit auf allen Ebenen zu erreichen, da sie körperliche Ausleitung unterstützen und zu geistiger Ruhe führen.

Eine Woche lang dürfen Sie ausspannen und gleichzeitig interessante Leute kennenlernen: raus aus dem gewohnten Trott und hinein in eine andere Welt.

Die tägliche Yoga-Praxis unter meiner erfahrenen Anleitung führt äußerlich und innerlich zu einer neuen Aufrichtung. Hatha-Yoga macht den Rücken stark und flexibel, löst tiefsitzende Verspannungen in Schultern und Nacken, lockert die gesamte Skelettmuskulatur, fördert die Durchblutung und beschert uns einen langen Atem. Danach fühlen Sie sich leicht, beflügelt und einfach wohl.

Seit Jahrtausenden schon existieren Yoga und Fasten als Reinigungspraktiken, die den Geist befreien und zurückführen zur Einheit von Körper und Seele. Weit über die Dauer des Fastenurlaubs hinaus bescheren sie uns die Erfahrung von mehr Balance im Alltag, die innere Kraft, um Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit zu begegnen und den Zugang zu eigenen Herzensangelegenheiten.

DAS ERWARTET SIE:

- Fundierte Informationen und Erfahrungswerte aus langjähriger Praxis zu gesunder Lebensweise und Ernährung
- Ein umfangreiches Bewegungsprogramm
  Dazu gehören der tägliche stille Morgengang durch den Wald zur Wiese (ca. 25 Min.).
  Yoga im Stehen für Stabilität und Flexibilität, Atemübungen an frischer Luft und Klopfübungen (ca. 25 Min.)
  Abendliches Entspannungs-Yoga für mehr Mobilität der Gelenke von den Zehen und Fingern über Ellenbogen, Schultern, Knien und Hüften bis zur Rotation der Wirbelsäule. Tägliche Yogastunden am Vormittag für alle, die wollen (2 x 60 Min.)
  Meine Yogastunden eignen für alle, die es noch nie probiert haben, aber neugierig sind, ebenso wie für alte Yogafreunde, die ihre Kenntnisse auffrischen und erweitern möchten.
- Zeit für jeden alleine um zu ruhen, mit allen Sinnen den Garten zu erleben und eigene Spaziergänge zu unternehmen
- Saunagänge und Massagen
- Der Austausch mit Gleichgesinnten
- Eine Kursbegleitung mit Herz und Verstand
- ein bis zwei Wanderungen durch die nähere Umgebung

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: BEATE VOLLERTHUN
13. Juni bis 20. Juni 2020
Pauschale p. P. € 729,– (DZ),
Kat I € 859,– (EZ), Kat II € 809,– (EZ)

11. Juli bis 18. Juli 2020
22. August bis 29. August 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

BEWEGTES FASTEN FÜR MEINE STRESSBALANCE LOSLASSEN UND AUFLEBEN MIT FASTEN UND BEWEGUNG

Stress ist etwas, dass jeder von uns schon mehr als einmal erlebt hat. Wir leben in einer Zeit, in der wir beruflich und privat durch alltägliche Anforderungen, oft mehrfach belastet sind. Hin und wieder stellen sich Erschöpfungszustände ein und es wächst der Wunsch nach einer Auszeit.

Fasten führt dazu, dass wir uns in unserem Körper wieder wohl und zuhause fühlen. Die Hinwendung zum eigenen Körper kann sowohl den Geist, als auch unsere Psyche wieder entlasten.

In dieser Fastenwoche werden durch einen ganzheitlichen Ansatz Körper und Geist mit Bewegung in die Entspannung geführt. Sie lernen Strategien und Übungen kennen, die die körperliche, emotionale und mentale Balance unterstützen. Ausgehend von der Analyse der eigenen momentanen Belastungen, nähern wir uns einem ganzheitlichen Stressbalance – Modell. Dabei stellen wir immer wieder die Verbindung zum gegenwärtigen Empfinden des Körpers, der Gefühle und der Gedanken her.

Viele Elemente mit körperbetonter Ausrichtung helfen uns zu unserer Ganzheit zu gelangen: Faszientraining, TRE (tension realising exercises), Atem- und Achtsamkeitsübungen und der Einsatz der Körpertambura (ein musiktherapeutisches Klanginstrument) und einiges mehr. Die Stressbalance und das vegetative Nervensystem werden gestärkt, und Sie können mit den Herausforderungen des täglichen Lebens wieder gelassener umgehen. Lassen Sie Ihre Lebenskraft wiederaufleben.

DAS ERWARTET SIE:

- **FASTEN** Fasten nach der Dr. Otto Buchinger-Methode mit einfühlsamer Fastenbegleitung, Motivation durch Gespräche in der Gruppe
- **GESUNDE STRESSBALANCE** Übungen zur Stärkung der eigenen Stressbalance und Stressabbau, Faszientraining, TRE, Atem- und Achtsamkeitsübungen und vieles mehr
- **BEWEGUNG und ENTSPANNUNG** Aktiveinheiten in der Natur, Wanderungen, Bewegungsimpulse, Meditationen, Nutzung der hauseigenen Fitnessgeräte
- **ERNÄHRUNG** Empfehlungen für die Zeit nach dem Fasten, praktische Tipps und Vorträge zu gesunder Lebensführung und Ernährung
- **UND NATÜRLICH VIEL ZEIT FÜR SICH** Es bleibt genügend Zeit für sich selbst, um zu genießen, den eigenen Rhythmus wieder zu spüren und Körper, Seele und Geist mit neuer Kraft und Vitalität aufzuladen.

„Fasten und Stressbalance“ ist auch für Erstfaster und Erstfasterinnen gut geeignet.
Alle sind herzlich willkommen!

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: NATASCHA ZICKBAUER
13. Juni bis 20. Juni 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

FASTEN IN KOMBINATION MIT SPEZIELLEN THEMEN

FASTEN UND MALEN
NEUES ENTDECKEN ODER LÄNGST VORGENOMMENES UMSETZEN

Unsere gemeinsame Fastenwoche bietet neben den bewährten Methoden Buchingers, den Körper auf „Reset“ zu stellen, Überflüssiges loszuwerden und neues Essverhalten zu entwickeln die Möglichkeit, etwas Neues zu probieren. In angenehmer Atmosphäre die Kreativität (wieder) zu wecken, Maltechniken kennen zu lernen, oder aber zu zeichnen, zu drucken oder zu collagieren. Fern vom Alltag kann man sich unbeschwerter in kreative Prozesse einlassen und lernt sich im Malen auszudrücken. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, der Kurs ist sowohl für Malanfänger wie auch für Menschen geeignet, die sich schon in anderen Techniken versucht haben. Die PanArt Malerei wird allen Altersstufen gerecht. Auf meiner Homepage www.pansilva.at können sie Bilder meiner Kurstätigkeiten sehen. Ich freue mich auf ein Kennenlernen im Kloster Pernegg.

DAS ERWARTET SIE:
- Bewegung in der Natur
- Entspannung
- Fasteninfos
- Ernährungstipps
- Ein Tag der Stille
- Zeit für sich selbst
- Anregungen zum kreativen Gestalten und Malen mit persönlicher Betreuung

TERMINE UND KOSTEN
Fastenbegleitung: IRMTRAUD HOCHRIEDER
SILVIA EDINGER www.pansilva.at
27. Juni bis 4. Juli 2020
Pauschale p. P. € 809,– (DZ),
Kat I € 939,– (EZ), Kat II € 889,– (EZ)

GLÜCK – SUCHEN UND FINDEN
FASTEN UND POSITIVE PSYCHOLOGIE: RAUM SCHAFFEN FÜR NEUES BEWUSSTSEIN UND GLÜCK.

Glück – der Wunsch nach mehr Glück beschäftigt viele von uns. Widrige Lebensumstände, Stress, Gesundheits- ebenso wie Beziehungsprobleme und negative Emotionen belasten uns oft und stehen unserem persönlichen Glück im Weg. Die neue Wissenschaft Positive Psychologie bietet die Grundlagen für mehr Lebensfreude, individuelles Aufblühen und persönliches Glück. Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften bietet die Positive Psychologie fundierte Lösungsansätze und Strategien für ein glücklicheres Leben: positive Emotionen, Optimismus, Vertrauen, Liebe und positive Beziehungen, Umgang mit Stress.

Das gemeinsame Fasten befreit wir uns von unnötigem Ballast: körperlich, geistig und seelisch. Wir spüren uns wieder und spüren was uns gut tut. Diese Fastenerfahrung bietet Ihnen die ideale Gelegenheit, sich auf Ihr persönliches Glück und ganzheitliches Wohlbefinden zu besinnen. Fasten schafft Raum für neues Bewusstsein in Körper, Geist und Seele. Wir nützen diesen Raum und die Ruhe zur Anwendung der Erkenntnisse und Strategien der Positiven Psychologie für ein glücklicheres Leben: Neuorientierung, mentales Training, effektive Übungen und neue Gewohnheiten.

Diese Fastenwoche erfüllt Sie mit frischer Lebensfreude und Kraft um die erlernten Glücksstrategien umzusetzen und persönlich aufzublühen. Der beachtliche Gewichtsverlust beim Fasten ist ein erfreulicher extra-bonus!

Ich freue mich auf die gemeinsame Fastenerfahrung mit Ihnen!

DAS ERWARTET SIE:
- **FASTEN** Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner Persönliche und kompetente Fastenbegleitung, Austausch und Gespräche in der Gruppe
- **RUHE** Ruhe, Stille und Zeit für sich
- **GLÜCKLICH-SEIN** Impulsvorträge aus der Positiven Psychologie über die Kunst des Glücklich-Seins. Mentaltraining: Einfache Übungen zur Stärkung Ihres persönlichen Glücks, Ihrer inneren Zufriedenheit und Ihres individuellen Wohlbefindens.
- **ERNÄHRUNG** Grundsätze einer gesunden Ernährung, Empfehlungen für den Alltag
- **BEWEGUNG** Bewegungsprogramm mit Wandern und einfachem Yoga
- **ENTSPANNUNG** Entspannungsübungen und Meditationen
- **VORSORGE** Glücks- und Gesundheitsstrategien für die Zeit danach – einfach und leicht umsetzbar. Neue Impulse für Ihr persönliches Glück, ganzheitliches Wohlbefinden und individuelles Aufblühen.

TERMINE UND KOSTEN
Fastenbegleitung: PHILIPP TAVAKOLI
18. Juli bis 25. Juli 2020
Pauschale p. P. € 729,– (DZ),
Kat I € 859,– (EZ), Kat II € 809,– (EZ)

FASTEN UND ACHTSAMKEIT
MEIN WEG ZU MEHR ENTSPANNUNG, LEICHTIGKEIT UND LEBENSFREUDE

Fasten führt unsere gewohnte Aufmerksamkeit von außen zu unserem inneren Erleben. Wir werden langsamer, wir werden stiller und wir spüren den eignen Körper in seiner ganzen Vielfalt. In einer Fastenwoche ist es besonders wertvoll, sich mit den Prinzipien der Achtsamkeit auseinanderzusetzen. Achtsamkeit für unser Tun und Erleben erfüllt uns mit Dankbarkeit. Achtsamkeit lässt uns den Augenblick mehr genießen und hilft uns zu entspannen. Mit Fasten und Achtsamkeit steigen die Lebensfreude und die Lebensqualität.

Eine offene, liebevolle und akzeptierende Haltung uns und unserem Sein gegenüber einzunehmen, ist ebenso Teil der Achtsamkeitspraxis, wie auch die bewusste Hinwendung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart.

Im Licht des Sommers werden wir mit einfachen Körperübungen den Fastenprozess und die Schulung unserer Achtsamkeit unterstützen und vertiefen. Dabei kommen die Klänge der Körpertambura, Sonnenuntergangsspaziergänge und Wohlfühlübungen ebenso zum Einsatz wie Übungen zum Innehalten und Meditationen.

Gönnen Sie sich diese besondere Fastenwoche und werden Sie mit Fasten und Achtsamkeit gelassen für die Herausforderungen des Alltages.

DAS ERWARTET SIE:
- **FASTEN** Fasten nach der Dr. Otto Buchinger-Methode mit einfühlsamer und achtsamer Fastenbegleitung, Motivation durch Gespräche in der Gruppe
- **KLOSTER** Geschützte Atmosphäre und klösterliche Impulse am Kraftplatz Pernegg
- **ACHTSAMKEIT** Übungen zur Schulung und Vertiefung der eigenen Achtsamkeit, Body-Scan, Atemübungen, Übungen zum Innehalte und vieles mehr
- **BEWEGUNG und ENTSPANNUNG** Aktiveinheiten in der Natur, Wanderungen, meditative Morgenspaziergänge, Bewegungsimpulse, Meditationen, Nutzung der hauseigenen Fitnessgeräte
- **SPIRITUALITÄT** Einführung in die Spiritualität der Stille, Stilleübungen, Stilletag, spirituelle Impulse von Herrn Sebastian O.Praem. (wenn im Haus)
- **ERNÄHRUNG** Empfehlungen für die Zeit nach dem Fasten, praktische Tipps und Vorträge zu gesunder Lebensführung und Ernährung
- **UND NATÜRLICH VIEL ZEIT FÜR SICH** Es bleibt genügend Zeit für sich selbst, um zu genießen, den eigenen Rhythmus wieder zu spüren und Körper, Seele und Geist mit neuer Kraft und Vitalität aufzuladen.

„Fasten und Achtsamkeit“ ist auch für Erstfaster gut geeignet. Jeder ist herzlich willkommen!

TERMINE UND KOSTEN
Fastenbegleitung: NATASCHA ZICKBAUER
1. August bis 8. August 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

FASTEN MIT WANDERN, SCHWIMMEN, SPIELE
SPÜR DICH GUT!

Fasten mit Wandern in der herrlichen Natur von Pernegg und Umgebung.

Schwimmen im nahegelegenen Edlersee, Naturbad.

Spiele sind Jonglieren, Balancieren, Geschick üben bis zu Brettspielen am Abend! Lustig und für alle gut zum Probieren.

1 x mit kurzer Anfahrt, um an der Thaya zu wandern. Weg vom Alltag und den Routinen, weg vom Überfluss und dem Zuviel. Hin zu Neuem, hin zu Natur und Natürlichkeit. Spüren wir uns im "Doktor Wald". Er hilft uns immer wieder auf die Beine und unsere Seelen stets ins Gleichgewicht, verhindert Fettansatz und Gallensteine – doch ... macht er nicht!

Am Vormittag unterwegs auf den Beinen mit Rucksackerl und Wasserflasche.

Am Nachmittag Entspannung und Ruhe. Massagen wählen und genießen, ein gutes Buch lesen und dann noch den Rücken stärken mit speziellen Übungen von Gabi, Rückenfit Ausbildung bei Prof. Fleiß in Graz, Physio-Übungen nach Katrin Mansbart. Pezziball/ Black Roll /Theraband sorgen für Abwechslung in diesen Abendstunden. Entspannung immer zum Schluss!

Fröhlich und fit, gestärkt und mit spürbarer Leichtigkeit wird diese Woche zu Ihrem persönlichen Erlebnis. Machen Sie mit! Ich freue mich Sie begleiten zu dürfen.

DAS ERWARTET SIE:
- Morgengang, kneippen, barfuß gehen
- Rückenübungen für tgl. zuhause
- Spaß am Spielen/Ball und Brett
- Freude an Bewegung und Leichtigkeit
- Körperbürsten/Mittagsschlaferl + Leberwickel
- Darmentleerung/Darmregeneration/Entgiftung
- Freude am Einlauf
- passende Tees/Säfte/Suppenbrühe
- Impulse für ein gesundes, herzerfülltes Leben
- Ernährungstipps
- Spannende Gespräche einzeln und in der Gruppe/ Austausch
- Fastenfreude/Freude am Nix

TERMINE UND KOSTEN
Fastenbegleitung: GABRIELE MANSBART-BINDER
8. August bis 15. August 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

FASTEN IN KOMBINATION MIT SPEZIELLEN THEMEN

STRESS LASS' NACH ... EINE REISE ZU DEN EIGENEN TRÄUMEN

Erleben Sie Ihr Leben immer öfter als Dauerstress, und zwar sowohl beruflich, als auch privat? Dann teilen Sie diese Erfahrung mit zunehmend mehr Menschen. Stress nimmt demnach bereits dramatische Ausmaße an, Strategien im Umgang damit funktionieren häufig nur kurzfristig.

Ein ganz bedeutendes Thema hinter „Stress" ist die persönliche Regenerationsfähigkeit, speziell im Schlaf. Damit kommen auch Ihre Träume ins Spiel. Dem wollen wir uns in dieser Woche widmen. Weltweit leiden rund 45% an Schlafstörungen. Dauern diese an, kann dies zu Übergewicht führen und weiters auch zu einem geschwächten Immunsystem. Studien zeigen, dass nicht Quantität ausschlaggebend ist, sondern die Qualität des Schlafens.

Vielen Menschen ist jedoch nicht bewusst, wie viel sie selbst tun können, um eine Verbesserung ihrer persönlichen Situation herbeizuführen, indem sie folgende Zusammenhänge erkennen:

- *Dauerstress führt zu einem Entgleiten des natürlichen Wechsels zwischen An- und Entspannung*
- *Schlaf und Hormone stehen in einer essentiellen Wechselbeziehung*
- *schlechter oder zu wenig Schlaf kann unseren Hormonhaushalt negativ beeinflussen*
- *uvm.*

Der Angst- und Fluchtreflex, mit dem wir häufig auf Stressoren reagieren, ist weder zeitgemäß noch – meistens zumindest – hilfreich. Sie lernen in dieser Woche, Ihr persönliches „Stress-Muster" rascher zu erkennen und damit effizient gegensteuern zu können. Darüber hinaus erhalten Sie viele wertvolle Tipps zur Gestaltung Ihrer persönlichen Schlafumgebung zur Förderung der Schlafqualität.

Nutzen Sie die Fastenwoche dazu, neben der körperlichen Regeneration auch Ihre Seele auf lichten Pfaden wandeln zu lassen. Dadurch verbessern Sie Ihre Lebensqualität merklich, kommen in Ihre Mitte und schöpfen wieder neue Kraft für den Alltag.

DAS ERWARTET SIE:

- meditative Spaziergänge und ausgedehnte Wanderungen rund um Kloster Pernegg
- Lesungen und Impulse zum Thema
- Übungen des tib. Heilyoga, Qi Gong u. a. zur Mobilisierung und Aktivierung
- Stille-Tag für die persönliche Innenschau
- Psychohygiene und Reduzierung/Entsorgung von kommunikativem und geistigem „Müll"
- spirituelle Impulse auf den Pernegger Kraftplätzen
- Lebensfreude, Lachen und Spaß und eine einfühlsame Fastenbegleitung
- neueste Trends vollwertiger Ernährung, basische Körperpflege und Säure-Basen-Haushalt

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: EVELYNE SCHNEIDER
8. August bis 15. August 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

5. Dezember bis 12. Dezember 2020
Pauschale p. P. € 729,– (DZ),
Kat I € 859,– (EZ), Kat II € 809,– (EZ)

FASTEN UND RESILIENZ WENN VERZICHT DIE WIDERSTANDSKRÄFTE WACHSEN LÄSST

Fasten und Resilienz sind ein geniales Team und haben viel mehr gemeinsam, als auf den ersten Blick zu sehen ist.

Resilienz bedeutet Widerstandskraft und dies ist eine, von der Wissenschaft belegte, erlernbare Fähigkeit. Widerstandskraft macht belastbarer, zufriedener, erfolgreicher und gesünder.

Beim Fasten erleben wir auch genau diese Kraft. Nach jedem Fasten gehen wir gestärkt in den Alltag zurück. Der Verzicht beim Fasten gibt uns die Möglichkeit uns wieder auf das Wesentliche zu besinnen. Unsere Sinne werden geschärft und erneuern sich.

In diesem Fastenkurs werden die Erkenntnisse aus wissenschaftlicher Resilienzforschung mit dem uralten Wissen über Fasten verknüpft. Die sieben Säulen für mehr Resilienz werden mit vielen Übungen trainiert und geschult. Mit diesen praktischen und alltagsnahen Übungen werden sie gelassener für Beruf und Alltag.

Gönnen Sie sich diese besondere Fastenwoche und werden Sie mit Fasten und Resilienz immun gegen Stress und Belastung.

DAS ERWARTET SIE:

- **FASTEN** Fasten nach der Dr. Otto Buchinger-Methode mit einfühlsamer und achtsamer Fastenbegleitung, Motivation durch Gespräche in der Gruppe
- **RESILIENZTRAINING** Übungen zur Stärkung der eigenen resilienten Grundhaltungen und zum Erkennen der eigenen Handlungsspielräume
- **BEWEGUNG und ENTSPANNUNG** Aktiveinheiten in der Natur, Wanderungen, Bewegungsimpulse, Meditationen, Nutzung der hauseigenen Fitnessgeräte
- **ERNÄHRUNG** Empfehlungen für die Zeit nach dem Fasten, praktische Tipps und Vorträge zu gesunder Lebensführung und Ernährung
- **UND NATÜRLICH VIEL ZEIT FÜR SICH** Es bleibt genügend Zeit für sich selbst, um zu genießen, den eigenen Rhythmus wieder zu spüren und Körper, Seele und Geist mit neuer Kraft und Vitalität aufzuladen.

„Fasten und Resilienz" ist auch für Erstfaster und Erstfasterinnen gut geeignet.
Alle sind herzlich willkommen!

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: NATASCHA ZICKBAUER
15. August bis 22. August 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

ENTSPANNTER KÖRPER, ENTSPANNTER GEIST MIT FASZIEN- UND YIN YOGA DAS POWERPAKET FÜR MEHR BEWEGLICHKEIT UND KÖRPERBEWUSSTSEIN!

Mit dem Herbst beginnt die Zeit des Rückzugs und der Stille. Die Tage werden kürzer und die Natur zieht sich zurück, um sich zu regenerieren. Diese Zeit des Jahres, in der die äußeren Ablenkungen schwinden, bietet sich an, eher nach innen zu blicken, ruhig zu werden und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Der Fastenprozess an sich bietet somit schon eine gute Grundlage, um dem Körper, dem Geist und der Seele eine Phase der Erholung zu gönnen.

Dies unterstützen wir dadurch, dass wir mit eher ruhigen Yin Yoga-Übungen die Körperenergien regulieren und unser Energiepotential nähren. Es stehen Yin Yoga-Übungen im Vordergrund, durch die insbesondere die dem Element Metall zugeordneten Meridiane von Lunge und Dickdarm sanft aktiviert werden. FaYo® Faszien-Yoga nach

Liebscher&Bracht ist insgesamt bestens geeignet, um den Stoffwechsel zu aktivieren. Somit ist es eine kraftvolle Variante auch für die Zeit nach dem Fasten, um die heilende Kraft der richtigen Bewegung gezielt einsetzen zu können. Eine ganz spezielle Rollmassage intensiviert die Wirkung der Übungen (geeignete Rollen sind bei Ihrer Fastenleiterin erhältlich).

YIN-Yoga ist bestens dafür geeignet, die Entgiftung des Körpers anzukurbeln. Dar-über hinaus trägt YIN-Yoga zu einer tiefen Entspannung bei und hilft, den Energiefluss im Körper wieder in Gang zu bringen. Persönlicher Nutzen: mehr Beweglichkeit und Flexibilität generell im Körper. Tiefere Schichten des Fasziengewebes werden intensiv gedehnt, Blockaden in Muskeln und Gelenken werden sanft gelöst, was sich gerade auch bei Sportarten wie Radfahren und Laufen positiv auswirkt.

FaYo® Faszien-Yoga nach Liebscher&Bracht (LNB/Schmerzspezialisten) unterstützt den Präventionsaspekt und dient dazu, möglichst lebenslang Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten sowie eine Gesundung des Fasziensystems anzuregen.

„Die neuen, gelenkoptimierten Übungen des FaYo®/Faszien-Yoga aktivieren den Stoffwechsel umfassend und stärken zudem gezielt die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes. Nicht energetisches Arbeiten wie beim herkömmlichen Yoga steht damit im Vordergrund, sondern die heilende Kraft der richtigen Bewegung. Denn gesunde Ernährung und Ausdauertraining allein genügen einfach nicht, um gesund und schmerzfrei zu sein." (Dr. med. Petra und Roland Liebscher-Bracht)

DAS ERWARTET SIE:

- Morgendliche, meditative Spaziergänge
- Abwechslungsreiche Yoga-Sessions und Wanderungen vorwiegend am Vormittag
- Ausreichend Freizeit am Nachmittag mit viel Zeit für Ruhe
- Stille-Tag zur persönlichen Einkehr
- Impulsvorträge zu kraftvollem, freudvollem Lifestyle, des Weiteren zu vollwertiger Ernährung, basischer Körperpflege und dem Säure-Basen-Haushalt

Die Teilnahme an allen Naturerlebnissen ist freiwillig.

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: EVELYNE SCHNEIDER
12. September bis 19. September 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

RESET – FASTEN ALTES LOS-, NEUES ZULASSEN UND WILLKOMMEN HEISSEN

Beim „Zurücksetzen" unseres Körpers in seinen Urzustand werden so manche Lebens-Einstellungen automatisch neu überdacht und hinterfragt. Eine innere Kraft unterstützt dabei, alten Mustern gegenzusteuern: Ob ungünstige Ernährungsgewohnheiten, stressige Lebensstile oder eingefahrene Denkmuster, all diese werden nicht mehr dem Schicksal überlassen. Indem wir uns bewusstwerden, welche davon wir uns über die Jahre selbst angeeignet haben, können wir ihnen wissentlich entsagen und sie nachhaltig ändern.

Die intensive Fastenwoche in den Armen einer sich schützenden Gemeinschaft schafft Möglichkeiten für den Ausgleich zu einem nach außen orientierten und fordernden Leben, in dem es hauptsächlich ums Funktionieren und um Leistung geht. Das RESET-Fasten-Programm geht über den Effekt herkömmlicher Fastenkurse hinaus und unterstützt Sie bei der Suche nach Ihren ganz persönlichen Antworten.

DAS ERWARTET SIE:

- **FASTEN** Fasten nach der bewährten Buchinger-/Lützner-Methodik, empathische Begleitung Bereicherung, Austausch und wohlwollendes Miteinander in der Gruppe.
- **ERNÄHRUNG** Sie werden viel über den Säure-Basen-Haushalt, Vollwerternährung und Kräuterkunde erfahren. Ernährungstraining, praktische Tipps und Rezepte erleichtern den Wiedereinstieg in den Alltag, genauso wie eine dauerhafte Lebensstil-Optimierung.
- **BEWEGUNGS- und ENTSPANNUNGSPROGRAMM** Tägliche Wanderungen und Morgenspaziergänge; sanftes Yoga; Nordic Walking mit Technikanleitung; integrative Tanzelemente und Rhythmik; Meditationen, Visionsreisen und Entspannungstechniken, u. a. zur Synchronisation beider Gehirnhälften; kraftvolle Atemmeditation zur Reinigung und Klärung von Körper, Seele und Geist.
- **SELBSTBEWUSSTWERDUNG** Persönliche Inventur, Neuorientierung.
  Achtsamkeitsübungen und Wahrnehmungstraining: vom Tun ins Sein.
  Quellen emotionaler Stärke, Potentiale und Ressourcen entdecken und erschließen, ins Gleichgewicht kommen – Impulse aus der integrativen körperorientierten Psychotherapie.
  Im Dialog mit der Natur sein – Waldmedizin zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte.
- **ZEIT FÜR MICH IN DER STILLE** Sie werden viel Zeit für sich haben, um Ihren Gedanken und aufkeimenden Visionen Kraft und Gestalt zu geben und gedeihen zu lassen. Das Kloster Pernegg bietet ausreichend Raum für wohltuende Stille und heilsame Kontemplation in einem kostbaren, fördernden und im Alltag rar gewordenen Umfeld.

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: ANETA PISSAREVA
3. Oktober bis 10. Oktober 2020
24. Oktober bis 31. Oktober 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

FASTEN IN KOMBINATION MIT SPEZIELLEN THEMEN

DER MÄNNER-FASTENKURS TREFFPUNKT „ICH“

Eine ganze Woche für den Mann, mit spannenden Gesprächen und Erkenntnissen, mit Bewegung in vielerlei Gestalt und auch genug Zeit für sich selbst. Seien Sie es sich wert und Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Gesundheit werden es Ihnen danken.

Geht man(n) durch eine Tür, steht manchmal auf der einen Seite „ziehen“, auf der anderen Seite „drücken“. Die Tür als Symbol der Veränderung, der Entscheidung.

Haben Sie sich schon gefragt „Was zieht an mir im Leben?“ bzw. „Was treibt mich an?“

Worin werden Sie von außen gesteuert? Wo finden sich Ihre eigenen Sinnbilder wieder?

Und wo bleiben Sie selbst? Ihre eigenen Bedürfnisse?

Diese Fastenwoche gehört ganz Ihnen! Sie bietet Gelegenheit, die eigenen Masken im geschützten Rahmen, mit Trainer und Coach Miklós Szalachy, in Einzelcoachings abzulegen und sich auch von seelischem Ballast zu befreien. Wir beleuchten die männliche Kraft sowie die Bedürfnisse, die Rolle und den Platz als Mann – mit Verantwortung, Sicherheit, Mut, Konzentration, Motivation, Lebendigkeit, Leidenschaft, Hingabe – in der heutigen Zeit.

DAS ERWARTET SIE:

- Viel Bewegung, aber auch genug Ruhe und persönlicher Freiraum
- Ausgedehnte Wanderungen rund um Pernegg
- Eine kompetente und achtsame Fastenbegleitung nach der Buchinger/Lützner Methode
- Themen-Gruppenabende (optional)
- Vertrauliche Einzelcoachings
- Kräftigungs- und Entspannungseinheiten
- Qigong Einheiten
- Anregungen für eine bewusste Ernährung im Alltag
- Energieanwendungen nach den 5 Elementen
- Ein freiwilliger Stilletag

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: CHRISTINE GAETZ-KETTNER
MIKLÓS SZALACHY www.esprit-coaching.pro
10. Oktober bis 17. Oktober 2020
Pauschale p. P. € 909,– (DZ),
Kat I € 1.039,– (EZ), Kat II € 989,– (EZ)

FASTEN IM RHYTHMUS VON LOSLASSEN UND NEUBEGINN FREI UND UNBESCHWERT IM WANDEL DES LEBENS

Wir Menschen reagieren unterschiedlich auf Veränderungen. Meistens mögen wir Veränderungen und Eingriffe in unsere Routinen nicht sehr gerne. Gewohnheiten haben eine starke Wirkung auf uns. Bekanntes und Routinen geben uns Sicherheit. Dabei kann es sogar sein, dass manche Routinen, wie zu wenig Bewegung und die Vernachlässigung unsere Ruhephasen, uns zwar vertraut sind, aber unserem Wohlbefinden letztlich nicht guttun.

Wer sich für eine Fastenwoche entscheidet, lässt von einem gewohnten Alltag los. Diese besondere Zeit kann Anlass sein, um innezuhalten, auf das Vergangene zurückzublicken und sich auf Kommendes und Neues einzustimmen. Beim Fasten stellen sich das Innenhalten und die Hinwendung zu sich selbst ganz natürlich ein. Aus dieser Auszeit können wir Kraft für Neues schöpfen.

In dieser Fastenwoche werden wir uns dem immerwährenden Wechseln von Wandel und Neubeginn zuwenden. Dabei werden wir uns mit dem Thema Loslassen im Hinblick wovon sollen wir überhaupt lassen und was kann uns dabei unterstützen, bis hin zur Ausrichtung auf das Neue beschäftigen.

In der herbstlichen Umgebung von Pernegg wird der Fastenprozess vertieft mit Impulsen zum Loslassen, Übungen zur persönlichen Zuversicht, mit Körperübungen, Bewegung und heilsamen Ruhephasen.

Gönnen Sie sich diese besondere Fastenwoche, atmen Sie durch, lassen Sie Altes zurück und tanken Sie Energie für den Neubeginn.

DAS ERWARTET SIE:

- **FASTEN** Fasten nach der Dr. Otto Buchinger-Methode mit einfühlsamer Fastenbegleitung, Motivation durch Gespräche in der Gruppe
- **KLOSTER** Geschützte Atmosphäre und klösterliche Impulse am Kraftplatz Pernegg
- **LOSLASSEN UND NEUBEGINN** Impulse zum bewussten Loslassen von Vergangenen, Stärkung der eigenen Zuversicht, Atem- und Achtsamkeitsübungen und vieles mehr
- **BEWEGUNG und ENTSPANNUNG** Aktiveinheiten in der Natur, Wanderungen, Bewegungsimpulse, Meditationen, Nutzung der hauseigenen Fitnessgeräte
- **SPIRITUALITÄT** Einführung in die Spiritualität der Stille, Stilleübungen, Stilletag, spirituelle Impulse von Herrn Sebastian O.Praem. (wenn im Haus)
- **ERNÄHRUNG** Empfehlungen für die Zeit nach dem Fasten, praktische Tipps und Vorträge zu gesunder Lebensführung und Ernährung
- **UND NATÜRLICH VIEL ZEIT FÜR SICH** Zeit für sich selbst, um zu genießen, den eigenen Rhythmus wieder zu spüren und Körper, Seele und Geist mit neuer Kraft und Vitalität aufzuladen.

„Fasten im Rhythmus von Loslassen und Neubeginn“ ist auch für Erstfaster und Erstfasterinnen gut geeignet.
Alle sind herzlich willkommen!

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: NATASCHA ZICKBAUER
10. Oktober bis 17. Oktober 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

PERNEGGER FASTEN MIT MEDITATION GEZIELTE ZENTRIERUNG AUF DIE EIGENE MITTE

Nehmen sie sich die Zeit- Kloster Pernegg bietet ihnen den idealen Raum für Rückzug, Regeneration und Neuorientierung. Mit jahrelang bewährten Methoden des Fastens, ermöglichen sie dem Körper Entschlackung und Erholung. Die Meditation ist eine zusätzliche Hilfe für optimale Entspannung und ein ganzheitliches Auftanken für die Persönlichkeit. Allein oder in der Gruppe, ganz nach eigenen Bedürfnissen kann Ihnen die Fastenwoche Stärkung und neue Energien für den Alltag bringen. Die Balance zwischen Denken und Fühlen erleichtert ihnen den Weg in den Alltag.

DAS ERWARTET SIE:

- Richtiger Einstieg ins Fasten
- Morgengang,
- Wanderungen
- Meditation und Entspannungsübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Zeit für sich selbst
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Ernährungstipps für den Alltag

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: IRMTRAUD HOCHRIEDER
14. November bis 21. November 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

VON DER STILLE ZUR STIMME WAGE DAS SELBST-VERTRAUEN!

Ich tauche ein in die Stille von Pernegg und finde nach und nach zu meiner Stimme:

- *als Spiegel meiner Seele,*
- *als Ausdruck meines Inneren, meiner Gefühle, meiner Freude, meiner Traurigkeit, meiner Sehnsüchte,*
- *für den Weg zu mir*
- *als Kommunikationsmittel zum Anderen, zur Umwelt*
- *als Entdeckungsreise meines Potentials, meiner Möglichkeiten.*
- *Lass Deine Stimme erklingen, fließen, schwingen – frei von jeglichem Druck.*

Es geht um das „Aus – mit dem – Druck“.
Wage das Selbst-Vertrauen!

Singen unterstützt den Atem, das Herz, die Darmtätigkeit und den Kreislauf. Es löst Verspannungen, baut Aggressionen ab, reguliert den Blutdruck, aktiviert die Selbstheilungskräfte, vertreibt Ärger und Stress, hebt die Stimmung, weckt die Lebensgeister, trainiert das Gedächtnis und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

Leitung der Atem-, Stimmbildungs- und Gesangseinheiten Jean-Jacques Rousseau, Gesangspädagoge, Stimmcoach, Chorleiter

DAS ERWARTET SIE:

- Klang-Raum hören, spüren, fühlen, wahrnehmen, erfahren, wachsen, staunen, tönen.
- Harmonie erschaffen, Einheit erleben – mit dir und mit dem/der anderen, mit der Gruppe.
- Rhythmus, Singen, Stimmbildung, Improvisation
- leichte Wanderungen
- Meditation
- Information über Fasten, Ernährung und Aufbautage
- Zeit für Ruhe und Entspannung

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: GABRIELE HANAK
JEAN JACQUES ROUSSEAU
21. November bis 28. November 2020
Pauschale p. P. € 799,– (DZ),
Kat I € 929,– (EZ), Kat II € 879,– (EZ)

FASTEN IN KOMBINATION MIT SPEZIELLEN THEMEN

RAUCHERENTWÖHNUNG GANZ NEBENBEI TSCHICK – WEG – WOCHE

In dieser Fasten-Woche hören wir zu Rauchen auf.

Rauchen aufhören ist ganz einfach – Man braucht nur die nächste Zigarette weglassen!

Rauchen aufhören ist sehr sehr leicht – Ich hab's schon siebzehnmal geschafft!

Ich möchte auch so alt werden wie Helmut Schmidt – Herr Ober bitte noch eine Schachtel Rote Gauloises!

Zum Aufhören ist es nie zu spät – „Na dann hat's ja noch Zeit!"

Wir müssen ihnen leider das Bein abnehmen – „Gott sei Dank, ich dachte schon, sie sagen, ich muss zum Rauchen aufhören!"

Gibt's bei WEICHENBERGERS RAUCH STOPP SEMINAR eigentlich auch Rauchpausen?

Wir treffen uns Samstag abends. Ein Aschenbecher befindet sich 2 Minuten von der Zimmertür entfernt, außerhalb der schönen, ehrwürdigen Gemäuer, sodass andere Seminargruppen ungestört sind. Wir gönnen uns ein gemütliches Wochenende mit schöner basischer Ernährung.

Am Montag starten wir voll durch (Buchingerfasten).

Das Fasten wird unser Vorhaben unterstützen.

Dann schauen wir uns genau an, was wir spüren, was es mit uns macht, wenn uns der Nikotinwurm ins Ohr flüstert, das Schönste auf der Welt, wäre jetzt ein Zug an einer Zigarette.

Unterfüttert und unterstützt wird unser Prozess natürlich von den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen der modernen Raucherentwöhnung, die ich mit euch teilen werde.

Wir können dann rauchfrei und trotzdem mit weniger Kilo, runderneuert und verjüngt nach Hause fahren. Ein guter Plan und in einer Woche trotz Relaxen und Ausspannen sehr viel erreicht!

DAS ERWARTET SIE:

- Preisgünstige, äußerst entspannte Urlaubswoche mit dem fantastischen Ziel RAUCH-STOPP bei gleichzeitiger Gewichtsabnahme
- Alle Benefits des Buchinger- Fastens
- Wohltuende Wirkung von Entgiftung- Reinigung- Verjüngung
- Weiterentwicklung der eigenen Zielvorstellungen
- Viel Bewegung in der freien Natur auf der archaisch schönen Hochebene um Pernegg
- Für alle die Lust darauf haben, leichtes (Anfängergeeignetes) Yoga – und Meditations – Angebot
- Coaching durch den RAUCH- STOPP Prozess
- Auf Wunsch gemütliche Saunarunde
- All Inclusive Betreuung über die ganze Woche
- Bei langfristigem Erfolg wahrscheinlich viele gewonnene Lebensjahre

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: FRANZ WEICHENBERGER
28. November bis 5. Dezember 2020
Pauschale p. P. € 699,– (DZ),
Kat I € 829,– (EZ), Kat II € 779,– (EZ)

FASTEN UND INNEHALTEN FÜR MEINE GELASSENHEIT MIT DER MAGISCHEN KRAFT DER PAUSE INS NEUE JAHR

Das neue Jahr mit der Kraft einer Fastenwoche zu begrüßen, ist eine besondere Gelegenheit. Fasten führt uns von einem vollgefüllten Alltag hin zu uns selbst und zur Wahrnehmung unseres Körpers. Gerade nachdem der Advent oftmals weniger still als gewünscht verläuft, kann die Stille des Kloster Pernegg abseits des Trubels dem Wunsch nach Ruhe gezielt nachkommen.

Dabei kann der Jahreswechsel auch Anlass sein, um innezuhalten, auf das Vergangene zurückzublicken und sich auf das Kommende einzustimmen. Beim Fasten stellen sich das Innenhalten und die Hinwendung zu sich selbst ganz natürlich ein. Aus dieser Auszeit können wir Kraft für Neues schöpfen.

Wir werden langsamer, wir werden stiller und wir halten inne. In den östlichen Weisheitslehren ist Leere und somit im übertragenen Sinn ‚Innehalte' ein hohes Gut. Über das Innehalten führt der Weg zu Gelassenheit. Wer sich auf das Innehalten einlässt, kommt zur Atmung, gibt sich selbst Raum und erlebt, dass aus dem Nichtstun heraus, Neues ermöglicht wird.

In dieser Fastenwoche werden wir eine bewusste Pause einlegen und uns entschleunigen.

Fasten, Innenhalten und die Kraft der Pause bringen uns sehr stark ins Hier und Jetzt. Dadurch ist die natürliche Verbundenheit und Schönheit der Natur, um ein Vielfaches stärker wahrnehmbar. Dabei unterstützen uns die Raunächte ebenso wie die festvolle Stimmung in der Silvesternacht.

In der winterlichen Umgebung von Pernegg werden wir mit viel Bewegung im Freien und mit Atem- und Körperübungen den Fastenprozess unterstützen und vertiefen. Dabei kommen Übungen zu der jeweiligen Raunacht, entspannende Bewegungseinheiten, achtsames Gehen und Atemübungen ebenso zum Einsatz wie Übungen zum Innehalten, Meditationen und der Einsatz der Körpertambura (ein musiktherapeutisches Klanginstrument).

Gönnen Sie sich diese besondere Fastenwoche, werden Sie gelassener für die Herausforderungen des Alltages und gehen Sie gestärkt in das neue Jahr.

DAS ERWARTET SIE:

- **FASTEN** Fasten nach der Dr. Otto Buchinger-Methode mit einfühlsamer Fastenbegleitung, Motivation durch Gespräche in der Gruppe
- **KLOSTER** Geschützte Atmosphäre und klösterliche Impulse am Kraftplatz Pernegg
- **GELASSENHEIT UND INNEHALTEN** Übungen zur Schulung und Vertiefung der eigenen Achtsamkeit, Atemübungen, Übungen zum Innehalte und vieles mehr
- **BEWEGUNG und ENTSPANNUNG** Aktiveinheiten in der Natur, Wanderungen, Bewegungsimpulse, Meditationen, Nutzung der hauseigenen Fitnessgeräte
- **SPIRITUALITÄT** Einführung in die Spiritualität der Stille, Stilleübungen, Stilletag, spirituelle Impulse von Herrn Sebastian O.Praem. (wenn im Haus)
- **ERNÄHRUNG** Empfehlungen für die Zeit nach dem Fasten, praktische Tipps und Vorträge zu gesunder Lebensführung und Ernährung
- **UND NATÜRLICH VIEL ZEIT FÜR SICH** Zeit für sich selbst, um zu genießen, den eigenen Rhythmus wieder zu spüren und Körper, Seele und Geist mit neuer Kraft und Vitalität aufzuladen.

Alle sind herzlich willkommen!

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: NATASCHA ZICKBAUER
26. Dezember 2020 bis 2. Jänner 2021
Pauschale p. P. € 719,– (DZ),
Kat I € 849,– (EZ), Kat II € 799,– (EZ)

Fasten und die vier Jahreszeiten

Als Fastenbegleiterin bin ich in der glücklichen Lage, zu jeder Zeit ins Kloster Pernegg kommen zu können. Unter meinen Fastengästen finden sich dabei jene, die sich ganz auf eine bestimmte Jahreszeit eingeschworen haben.

„Ich könnte nicht im Sommer fasten. Der Winter ist die einzig richtige Zeit zum Fasten im Kloster. Die Stille ist hier so angenehm“ höre ich einen meiner Gäste beim Klosterfasten im Advent sagen. Draußen ist es bereits finster geworden. Wir haben einen Sonnenuntergangsspaziergang gemacht und es ist erst 16 Uhr nachmittags.

„Ich brauche den Sommer, die Wärme und das lange Tageslicht. Was gibt es schöneres bei einer Fastenwoche“, sagt eine Fasterin, die neben mir durch den kühlen Wald geht. Die Felder in der Ferne auf der Waldviertler Hochebene stehen in voller Blüte und wir suchen uns die schattigsten Wege.

Was ist also dran am Fasten zu den jeweiligen Jahreszeiten? Gibt es die eine Jahreszeit, die sich am besten zum Fasten eignet? Um die Antwort gleich vorweg zu nehmen: Nein! Die eine alleinige gibt es nicht. Aber diese Fragestellung ist mir ein Anlass das letzte Jahre mit den jeweiligen Fastenseminaren zu den unterschiedlichen Jahreszeiten Revue passieren lassen und die atmosphärische Wirkung zu spüren.

Winter – die stille Zeit

Es ist still in Pernegg. Wirklich still. Klosterfasten im Advent. Die Gäste, die gekommen sind wünschen sich neben der gesundheitlichen Wirkung des Fastens vor allem eine Auszeit. In der Früh liegt beim Weg zum aktiven Erwachen der Raureif auf der Wiese. Die Landschaft liegt magisch verträumt vor uns. Damit die Fastengäste nicht zu sehr auskühlen, findet das aktive Erwachen dynamischer statt. Die Zeit zum meditativen Innehalten und in uns reinspüren, gönnen wir uns am Abend im warmen Gruppenraum. Nach der Abendsuppe ziehen sich viele Gäste in die Zimmer zurück. Draußen ist es dunkel und man kann die Sterne am Himmel sehen. So wie die Natur im Winter ihre Kräfte zur Regeneration zurückzieht, so haben wir Menschen auch ein Bedürfnis nach Ruhepausen und Rückzug. Für morgen ist Schnee angesagt und wir werden bei unserem Sparziergang feine Spuren im frischen Schnee hinterlassen. Am Ende der Fastenwoche blicken die TeilnehmerInnen auf eine erholsame und wohltunende Woche zurück. Das Fasten hat allen neue Kraft gegeben. Vielleicht sogar auch für die manchmal gar nicht immer so erholsamen Feiertage, die zum Jahresende bevorstehen.

Frühling – die Blüte beginnt

Es ist zartgrün in Pernegg, angenehm warm und der Wind ist noch frisch. Fasten und Resilienz. Ostern ist gerade vorbei und die Fastengäste freuen sich auf die vor ihnen liegende Fastenwoche. Die Natur im Waldviertel ist noch etwas zurückhaltender als in den Städten. Wir finden erste Blumen im Wald, die sich durch das Dickicht des alten Laubs kämpfen. Seien es Leberblümchen, Huflattich oder Lungenkraut. Eine Teilnehmerin kennt sich mit Blumen, und Kräutern sehr gut aus. Wir alle lernen in dieser Woche noch sehr viel von ihr. So wie die Landschaft wieder erblüht, wirkt auch das Fasten im Frühling wie ein neuer Aufbruch. Viele Gäste haben das Bedürfnis sich nach der kalten Jahreszeit zu reinigen. Der Frühlingsputz für den Körper wird mit einer Fastenwoche begangen. Die Woche vergeht wie im Flug. Es wird immer wärmer und zum Abschluss können wir sogar schon draußen in der Frühlingssonne sitzen und die Erfahrungen der Fastenwoche noch einmal Revue passieren lassen.

Sommer – die hohe Zeit

Es ist sattgrün in Pernegg. Die Getreidefelder wiegen sich wie grüne Meere im Wind. Wir brauchen nicht ans Meer zu fahren um uns in den Anblick von Weite zu vertiefen. Fasten und Stressbalance. Die TeilnehmerInnen genießen die Sonne und die warme Luft. In der Nacht ist es immer noch so angenehm kühl, dass man eine Decke zum Schlafen braucht. Die Gruppe ist gut gelaunt und möchte sich viel draußen bewegen. Wir suchen uns schattige Wege und machen lange Sonnenuntergangssparziergänge. Wenn die Sonne über der Hochebene in Pernegg untergeht, taucht sie alles in ein warmes goldenes Licht. Fasten im Sommer lässt uns die eigenen Kräfte, die wir nicht trotz, sondern gerade wegen dem Verzicht erleben, besonders deutlich spüren. Die Natur steht in voller Blüte. Die Fastenden entspannen auch gerne am See und genießen die Erfrischung des kühlen Wassers. Die Abende sind lange hell und es gilt dabei dann auch noch auf die ausreichenden Ruhephasen zu achten. Den Abschluss der gelungenen Fastenwoche feiern wir mit einem Lagerfeuer. Wir werfen Räucherwerk hinein und erfreuen uns an den ätherischen Düften, die aus dem Feuer emporsteigen.

Herbst – Ernte und Vielfalt

Es ist nun bunt geworden in Pernegg. Fasten und Achtsamkeit. Die Fastengäste wünschen sich eine Auszeit, ein zu sich zurückkommen, eine gesundheitliche Stärkung für den Winter, eine Kräftigung für das Immunsystem. In der Früh kann es schon frischer sein. Tau liegt auf der Wiese, am Weg in den Wald gehen wir am Fallobst vorbei, das stark duftet. Die Fastenden nehmen diese Gerüche schon in den ersten Fastentagen intensiver wahr. Dort wo wilder Wein wächst, verfärbt sich das Blattwerk in Gelb-, Rot- und Grüntönen und zur Freude aller begegnen wir auch einem Feuersalamander. Am Abend ist es noch mild, sodass der Altweibersommer uns seine Ehre macht. Meditationen und Achtsamkeitsübungen können wir noch draußen und auch im Gruppenraum machen. Die Fastenwoche vergeht einigen Fastengästen fast zu schnell und sie beschließen ein paar Tage weiter zu fasten. Viele Gäste kommen schon seit Jahren nach Pernegg und geben bei der Abschlussrunde an, dass sie dies auch weiterhin so machen wollen. Eine Fastenwoche als fixer Bestandteil der eigenen gesundheitlichen und seelischen Selbstfürsorge.

NATASCHA ZICKBAUER, Fastenbegleiterin seit 2016, freut sich Sie bei Ihrer Fastenwoche zu Ihrer Jahreszeit begleiten zu dürfen.

WAS GÄSTE ÜBER DAS FASTEN IM KLOSTER PERNEGG SAGEN:

Es war eine Woche von der ich nur sagen kann es war einfach überwältigend diese Erfahrung des Fastens gepaart mit tollen Übungen und Wanderungen ich komme sicher wieder!!! Vielen Dank :-) KLAUS G.

Ich komme soeben von meinem ersten Klosterfasten-Aufenthalt (Buchinger-Fasten) aus Pernegg retour und fühle mich wie neu geboren, voller Energie, erschlankt und vor allem mental klar (brain fog is gone). ... PETRA K.

Heuer war ich zum 3. Mal zur Fastenwoche in Pernegg... aber diese eine Woche war für mich mehr als nur „nichts Essen"! Sie gab mir die Gelegenheit zur inneren Einkehr! Die äußere Stille breitete sich auch allmählich in meinem Inneren aus! Diese eine Woche im Jahr möchte ich nicht mehr missen und sie wird sicher zu einem fixen Termin auch für die nächsten Jahre! Danke Beate! GÜNTHER

Liebe Christine, vielen Dank für deine liebevolle Begleitung, du schaffst es, einen von außen, innerlich tief zu berühren. Wünsche dir alles Liebe und Gute! JOHANN W.

Wo liegt Pernegg? – Im Himmel! – Wieso weißt du das? – Weil ich dort dem Engel Andrea begegnet bin. Es reichen ihr eine Handvoll Feenstaub und ihre wunderwirkenden Fähigkeiten, um aus einem Haufen vom Leben gebeutelter Bengerl eine liebevoll stärkende Gemeinschaft zu machen. THERESIA R.

Liebe Aneta! Ich habe so viel mitgenommen von dieser einen Woche mit dir! Mir hat das Basenfasten so gut getan, wie selten etwas, das ich bisher in meinem Leben ausprobiert habe! Ich komme sicher wieder! Alles Liebe! IRIS M.

Lieber Manfred, es war wieder eine wunderbare Woche mit dir. Du schaffst es immer wieder, mich mit Neuem zu überraschen obwohl ich ja mittlerweile meine jährliche Fastenwoche seit einigen Jahren mit dir als Fastenleiter verbringe! Meine Akkus sind wieder aufgeladen und mein Körper fühlt sich wieder richtig wohl, danke dafür und mit Sicherheit sehen wir uns nächstes Jahr wieder! ANTON B.

Liebe Claudia, wir bedanken uns für die hervorragende Begleitung in dieser Woche. Du hast ein sehr offenes, freundliches und liebenswürdiges Wesen. Es war uns eine Freude, diese Woche mit dir zu verbringen. Wir kommen sehr gerne wieder! ULRIKE H.

Foto: Gini Czernin

Die Klostermauern. In ihren steinernen Kleidern schützender Rahmen. Geborgenheit, Erhabenheit, alte Weisheit.

Es war einmal …
(so beginnen viele Märchen)

Ja, es war einmal vor 15 Jahren … eine Empfehlung.

Es war gerade Winterhochsaison – ich ständig mit mindestens 5 Dingen gleichzeitig beschäftigt. Das Handy an dem einen Ohr, das Funkgerät auf volle Lautstärke gestellt, um mit dem anderen Ohr alle Infos vom Skischulsammelplatz mitzubekommen und ja nichts zu überhören, die Gäste am Schalter und das halbfertig geschriebene Mail im linken Augenwinkel lesend.

In so einem Moment – es gab eigentlich nur solche oder ähnlich stressige – stand damals Armin A., ein guter Freund unserer Familie, an der Rezeption und sagte zu mir: „Madl, du muasst unbedingt fasten gehen – des ist ja der absolute Wahnsinn da“.

So hat „mein (Fasten-)Weg“ begonnen. Der nicht mehr aushaltbare Wahnsinn, in dem ich unbemerkt mitten drin steckte und ein bereits fastender Freund der Familie, haben mich ins stille Kloster Pernegg gebracht. Da begann die Geschichte. Meine neue Lebens-Geschichte …

Es war einmal vor 15 Jahren: die treue Freundinnenrunde informiert, einen für alle passenden Termin gesucht, schnell gefunden und sofort gebucht. Damals gab es im Kloster Pernegg noch keine Wartelisten, denn damals wurden wir noch als ziemlich „seltsam“ eingestuft, als wir erzählten: „Wir gehen fasten – und zwar in ein Kloster“. Ich erinnere mich noch sehr gut an die Reaktion unserer MitarbeiterInnen. Die Botschaft machte ganz schnell die Runde: „Jetzt ist etwas ganz Schlimmes passiert. Die Chefin fährt ins Kloster – und fasten tut sie auch noch. Eh so dünn!“

Völlig unvorbereitet, nur einen einzigen Gedanken im Kopf -endlich frei, endlich mal das Handy weglegen können, endlich mal Zeit für mich – fuhr ich mit meinen Mädels los.

Vom Gailtal bis ins Waldviertel. Das war schon eine irre, lange Anreise. Kloster Pernegg? Wo liegt das denn? Noch nie was davon gehört!! Endlich angekommen. Völlig erledigt – an der Rezeption noch schnell angemeldet – viel ich ins Bett. Die um 17.00 stattfindende Begrüßung habe ich verschlafen und wachte erst abends wieder auf – mit höllischen Kopfschmerzen. – Was ist denn jetzt los?

Mein Körper war vor Erschöpfung komplett runtergefahren, nichts war mehr war wie sonst… Was soll das? Endlich freie Zeit, Zeit nur für mich und dann dreht es mir auch noch den Magen um?

So lag ich dann 1 ½ Tage im Bett und wurde von Ingrid, meiner damaligen Fastenleiterin, wunderbar umsorgt. Ingrids positive, beruhigende Stimme hat mir gut getan und ich habe ihr völlig vertraut. „Alles wird gut, du wirst schon sehen. Jetzt ist erst mal das Loslassen dran“. Ich dachte: Ja! Loslassen. Das hört sich gut an. Das will ich!

Als ich dann nach 2 Tagen wieder halbwegs den Boden unter den Füßen spürte, begab ich mich zum ersten Mal in die Fasten-Gruppe und wurde herzlichst auf- und mitgenommen. Die frische Luft bei den täglichen Wanderungen war so wohltuend und die Schlafstunden – vor allem tagsüber – waren ein kostbares Geschenk an mich selbst.

Und der allergrößte Luxus für mich war das Abschalten meines Handys. Niemand will etwas von mir, ich MUSS nichts tun, ich darf auf MICH und MEINE BEDÜRFNISSE schauen… – wie erholsam! Die Kinder werden zu Hause von ihrem Vater bestens versorgt und auch von ihnen höre ich NICHTS.

Was für ein eigenartiges Gefühl? Anfänglich verstörend, unglaublich und doch erleichternd angenehm.

Die kommen ohne MICH zurecht??? Auch das Office???

Welch wunderbare Erfahrung im Nachhinein!

Ja, vor 15 Jahren war das FASTEN einfach nur FASTEN. Es gab keine speziellen Themen, es gab keine Veränderungen in der Methodik, es gab keine wissenschaftlichen Studien, welche die vielen positiven Auswirkungen des Nahrungsverzichts belegten, es gab keine wöchentlichen Zeitungsbeilagen zum Thema FASTEN. Es gab noch keine großen Infos zum Thema „basische Kost“ und es gab noch keine Erläuterungen zur „Autophagie/Zellerneuerung uvm.

Damals gab es kaum Hotels, die FASTEN und biologische Kost angeboten hätten.

Ja, es war einmal vor 15 Jahren.
Da begann (s)ich mein Leben von Grund auf zu ändern. Vieles, was nicht mehr gelebt werden wollte, habe ich über Bord geworfen.

Meine Freundinnen und die anderen MitfasterInnen waren im Blick der anderen eine ganz schräge Gruppe von Menschen, die nichts anderes wollten, als sich wieder auf die wesentlichen Dinge des Lebens zu besinnen.

Die altes Wissen wieder kennenlernen wollten, aber die auch übermäßigst ausgepowert waren. Wir alle spürten, dass es so nicht weiter gehen kann. Dass wir Orte zum Regenerieren brauchen. Und da reicht es nicht, nur frische Bergluft zu schnuppern. Nein. Dazu gehört auch, ein neues Körper- Ernährungs- und Lebensbewusstsein zu schaffen.

Ja, es war einmal vor 15 Jahren. Da begann (s)ich mein Leben von Grund auf zu ändern. Vieles, was nicht mehr gelebt werden wollte, habe ich über Bord geworfen.

Vieles musste ich sehr schmerzhaft loslassen, aber ich habe dies bis heute keine Sekunde bereut. So kam es zu meiner neuen Selbständigkeit in Sachen gesundes Körper- Ernährungs- und Lebensbewusstsein. Das Thema gesunde Ernährung ist – besonders seit meine Kinder auf der Welt sind – ein Lieblings- und Herzensthema von mir.

Eine weitere Ausbildungsreihe begann, ein spannender, interessanter Weg wurde eingeschlagen, ein gut zu mir passender Lebensstandort gefunden, ein ganz neues Arbeitsfeld impliziert, MEIN Lebensrhythmus wurde entdeckt und eingeübt und eine bereichernde neue Ausbildung am Viktor E. Frankl Institut wurde begonnen …

Ja, es war einmal vor 15 Jahren, und so ist es gut, und so wird es weiter gehen …

PETRA MARIA SÖLLE

Foto: silviarita | Pixabay

Autophagie-Fasten

Autophagie – aufgrund der anhaltenden intensiven Forschungstätigkeiten am Institut für Molekulare Biowissenschaften der Universität Graz durch Biochemiker Dr. Frank Madeo mittlerweile ein vertrautes Wort. Hier wird große Wissenschaft betrieben in unserem kleinen Land Österreich. Darum ist es auch im stillen Kloster Pernegg nicht immer still, denn Wissen und Wirkung um das spannende Thema Zellerneuerung schlägt Wellen und wird von immer mehr Gästen mit Begeisterung erprobt und als gesunde, alltagstaugliche Ernährungsweise mit nach Hause genommen und integriert.

Lassen Sie sich auf eine kurze Reise mitnehmen zu den Wichtigkeiten rund um das Thema Autophagie – anhand Dr. Frank Madeos persönlicher und wissenschaftlicher Erfahrungen. Den Leiter der Forschungsarbeit „Alterung & Zelltod“ Dr. Frank Madeo kann man durchaus als Genießer bezeichnen. Warum gelingt es ihm, an 7–8 von 10 Tagen nur einmal täglich zu essen? Weil es verblüffend leicht geht, wie er sagt, und der Organismus schon nach wenigen Tagen daran gewöhnt ist, kein Frühstück mehr zu brauchen und weil die Vorzüge, die sich ergeben, für weitere geballte Motivation sorgen: „Du wirst schärfer im Verstand, kannst dich besser konzentrieren, hast weniger Infektionen! Durch den Nahrungsentzug wird der Selbstreinigungsprozess des Körpers aktiviert. Unsere Zellen fangen an, ihren eigenen Schrott aufzuräumen, Eiweißansammlungen, defekte Zellbestandteile usw. Dieser molekulare Müll sammelt sich im Alter an und kann zu Krebs oder neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson und Alzheimer führen. Was hilft? Bei einem Energiedefizit baut die Zelle den Müll in ihrem ‚Magen‘ ab, verdaut und recycelt. Nach 15 bis 20 Stunden läuft der Vorgang der Autophagie auf vollen Touren, das wurde gemessen.“ Zellen brauchen ausreichend Zeit, um sich zu säubern und ihren Abfall zu recyceln. Die fehlt ihnen, wenn der Körper ständig Insulin ausschüttet und mit Verdauung beschäftigt ist.

„Begrüßen Sie den Hunger wie einen Freund, dann wird Ihr Körper aufgeräumt“ Madeos Motivationssatz hat Einzug gehalten im Kloster Pernegg und lehrt Gäste, Anflüge von Hunger neu zu erleben und sich nicht davor zu schrecken. Köstliche, rein pflanzliche Basenkost im Rhythmus ausgewogener Esspausen und in Maßen genossen sorgt für Regulation der Sättigungsgefühle, für Regeneration, Stärkung der Selbstheilungskräfte und für kulinarisches Genusserleben. Selbststeuerung und Durchhaltevermögen werden belohnt mit Vitalität und neuem fantastischem Körpergefühl! Man muss dazu auch gar nicht so eisern fasten wie Madeo, auch wer 2 oder 3x am Esstisch Platz nimmt, aber täglich eine Essenspause von mindestens 16 Stunden einhält, hat den Autophagieprozess gesichert!

Nur zu Recht wird Intervallfasten als Jungbrunnen bezeichnet, Zellregeneration findet statt, Anti-Aging-Effekte werden aktiviert. Für ein passendes Maß an Bewegung, Frischluft, Natur, Geselligkeit, Rückzug und Entspannung sorgen die abwechslungsreichen Programme von uns Fastenbegleiterinnen und Fastenbegleitern, die das Autophagiefasten ergänzen und bereichern. Dazu stimmiger Rhythmus, genießerische Dosis, ein wenig Ablenkung zu heiklen Zeiten, Wissen und Erfahrung als Motivation und ansteckende Freude am Tun und Sein – so geht’s, das autophagische Glücksrezept! Wer hungrig danach ist, ist herzlich willkommen!

„Im stillen Kloster Pernegg wird nicht nur Hunger gestillt.“

ANDREA LÖW

AUTOPHAGIEFASTEN

AUTOPHAGIEFASTEN „FASZIENTRAINING, GESUNDER RÜCKEN, LIFE KINETIK & WANDERN“ KÖRPERLICHE UND MENTALE FITNESS LASSEN EIN NEUES KÖRPERGEFÜHL ENTSTEHEN

Als langjähriger Fastenleiter begleite ich Sie durch Ihre ganz persönliche Fastenzeit, eine Zeit des Loslassens und der Regeneration.

Ein „Gesunder Rücken“ ist die Basis für mehr Wohlbefinden – wie das funktioniert – ich zeige es Ihnen!

DAS ERWARTET SIE:
AUTOPHAGIEFASTEN
- Motivierende, humorvolle und kompetente Fastenbegleitung
- Das 16:8-Prinzip löst im Körper die für die Gesundheit so wertvolle Autophagie aus, die Selbstreinigung des Körpers.
- Die 16:8 Methode bedeutet Nahrungskarenz von 16 Stunden, die wir erreichen, indem wir abends nur eine Basensuppe zu uns nehmen.
- Optimale Entsäuerung und Entschlackung des Körpers
- Man fühlt sich fit und voller Energie

MOTIVATION
- Was kann ich in meinem Leben verbessern? Wie integriere ich Bewegung in meinen Alltag? Was macht mich glücklich?
- Mit Vorträgen über Bewegung, Ernährung und Motivation zeige ich Ihnen, wie man sein Leben positiv gestalten und seine negativen Lebensgewohnheiten auf leichte Weise verändern kann

GESUNDER RÜCKEN
- Was wäre Fasten ohne Bewegung!
- Aufgrund unserer heutigen Lebensweise haben viele Menschen Rückenprobleme. Wie man diese Probleme vermeiden kann und ein starkes, gerades Rückgrat erhält zeige ich Ihnen in dieser Woche
- Mit gezielten Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik sowie Kräftigungstraining mit dem Theraband stärken wir unsere Wirbelsäule

FASZIENTRAINING
- Als weitverzweigtes Netzwerk durchziehen Faszien unseren Körper, halten ihn aufrecht und umhüllen Muskeln und Organe
- Gezieltes Faszientraining bewirkt ein starkes, elastisches Bindegewebe, Verhärtungen werden gelöst, Verspannungen gelockert

LIEBSCHER & BRACHT-THERAPIE
- Engpassdehnungen nach Liebscher & Bracht für Gesunde

LIFE KINETIK
- Mit Übungen aus der Life Kinetik, auch Gehirnjogging genannt, trainieren wir die beiden Gehirnhälften zur Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- Gleichgewichts- und Stabilisationstraining

WANDERUNGEN
- Wanderungen in der schönen Umgebung von Pernegg regen den Stoffwechsel zusätzlich an

TERMINE UND KOSTEN
Fastenbegleitung: MANFRED SPAHN
4. Jänner bis 11. Jänner 2020
Pauschale p. P. € 889,– (DZ),
Kat I € 1.019,– (EZ), Kat II € 969,– (EZ)

22. Februar bis 29. Februar 2020
Pauschale p. P. € 899,– (DZ),
Kat I € 1.029,– (EZ), Kat II € 979,– (EZ)

6. Juni bis 13. Juni 2020
2. Jänner bis 9. Jänner 2021
Pauschale p. P. € 879,– (DZ),
Kat I € 1.009,– (EZ), Kat II € 959,– (EZ)

JA ZU MIR MEIN RHYTHMUS, MEINE RICHTUNG, MEIN WEG

Dem eigenen Rhythmus nachspüren, ein persönlich passendes Tempo und klare Ausrichtung finden, in bewegter und bewegender Weise innere und äußere Balance schaffen und Ansprüche, die zu ungesundem Rhythmus führten, neu überdenken.

Finden Sie Ihr passendes Lebenstempo, angemessenes Leistungsstreben und stimmige Balance zwischen Aktivität und Entspannung, zwischen Tun und Ruhn, zwischen Einfachheit und Fülle.

Die Umgebung des Klosters und die sanfte Form des Autophagie-Fastens sorgen für passende Rahmenbedingungen. Köstliche pflanzliche, jedoch kalorienreduzierte basenüberschüssige Kost entsäuert, reinigt und vitalisiert. Das neue, leichte Körpergefühl und kompetente Tipps für die Zeit danach sorgen für Motivation, klar und selbstbestimmt die Richtung beizubehalten, den eigenen Weg im stimmigen Tempo weiter zu gehen. Die positive Reduktionserfahrung führt zu Klarheit, Balance und Ausgewogenheit und zu Vertrauen in die eigene Körperweisheit. Tanz lässt uns experimentieren mit unterschiedlichen Rhythmen und Tempi und führt zur eigenen Mitte, zu Beweglichkeit, Lebensfreude und entspannter Balance.

Gleichzeitig sorgen wir durch vorgegebene praktikable Essensrhythmen für das Auslösen der Autophagie, also für zusätzliche Reinigung und Erneuerung der Zellen, denn: Bei 16stündiger Nahrungsabstinenz bauen Körperzellen eigene unbrauchbare Bestandteile wie schadhafte Proteine oder Zellbestandteile ab und nutzen sie für Umbau und Energiegewinnung. Ohne Autophagie lagert sich dieser zelluläre Müll in der Zelle ab und kann die reibungslose Funktionsweise der Zelle behindern. Recycling als „Gesundungs- und Verjüngungskur!“

Selbstfürsorge bedeutet manchmal, in Bewegung zu kommen und manchmal, mich sein lassen. Sie bedeutet manchmal, mich zu nähren und manchmal, zu fasten.
ANDREA LÖW

DAS ERWARTET SIE:
- Kompetente und achtsame Fastenbegleitung
- 2x täglich köstliche, pflanzliche Kost, die für Vitalität und neue Energien sorgt
- Gut umsetzbare Tipps für ausgewogene Ernährung zuhause
- Genussvolles Experimentieren mit Esszeiten und Esspausen
- Betrachten und Loslassen ungünstiger Essgewohnheiten
- Entdecken passender Essensrhythmen und deren Vorzüge
- Spannende Infos zum Thema Autophagie, Intervallfasten und Säure-Basen-Balance
- Bewegung in vielerlei Gestalt – Wanderungen, Tanz, smovey-Spaß
- Selbstwahrnehmung durch spannende Impulse zu den Themen Lebenstempo, Lebensrhythmus und Innere Antreiber
- Gemeinschaft und Persönlicher Freiraum
- Stille und Rückzug

TERMINE UND KOSTEN
Fastenbegleitung: ANDREA LÖW
1. Februar bis 8. Februar 2020
Pauschale p. P. € 799,– (DZ),
Kat I € 929,– (EZ), Kat II € 879,– (EZ)

ENTRÜMPELN, LOSLASSEN, NEU GESTALTEN LET IT GO AND FIND YOUR FLOW

In dieser Woche wird aufgeräumt! Das Leben entrümpeln, die Seele befreien. Welch überaus passendes Thema in Verbindung mit Fasten – DEM Spezialisten in Sachen Reduktion!

Wie gefällt Ihnen der Gedanke, mit leichtem Gepäck weiter durchs Jahr zu gehen? Wie verlockend finden Sie die Idee, Freude am Genug zu entdecken und geistiges, vor allem aber auch häusliches Gerümpel zu entlarven, Platz zu schaffen und wieder Luft und Raum zu bekommen?

Wir wachsen nicht nur aus Kleidern heraus, sondern auch aus Interessen, Verhaltensmustern und Mangeldenken, so will diese Loslass-Woche auf mehreren Ebenen zum Entrümpeln animieren, denn: Loslassen befreit und schenkt Raum für Neugestaltung und wohltuendes „Weniger ist mehr“.

Dieses „Weniger ist mehr“ findet sich auch im kulinarischen Bereich. Weniger Kalorien, keine Säurebildner, dafür mehr Gemüse und Salate, köstlich zubereitet, sodass der Genuss recht üppig ausfällt!

Kommen Sie mit auf eine Reise des Loslassens und Genießens, der Einfachheit, Harmonie und Ausgewogenheit!

Let it go and find your flow!

DAS ERWARTET SIE:
- Kompetente und achtsame Fastenbegleitung
- Morgenspaziergang, Wanderungen, Naturerleben
- Sonnenaufgangswanderung
- Meditation, Entspannungsübungen
- Bewegung in vielerlei Art
- Inspiration und Reflexion zum Thema Entrümpeln incl. ausführlichem Handout
- Loslassen auf allen Ebenen wie Loslassen ungünstiger Essgewohnheiten
- Gut umsetzbare Tipps für ausgewogene Ernährung zuhause
- Genussvolles Experimentieren mit Esszeiten, Esspausen und köstlicher basischer Kost
- Entdecken passender Essensrhythmen und deren Vorzüge
- Spannende Infos zum Thema Autophagie und Intervallfasten
- Persönlicher Freiraum
- Klösterliche Stille

TERMINE UND KOSTEN
Fastenbegleitung: ANDREA LÖW
7. März bis 14. März 2020
Pauschale p. P. € 819,– (DZ),
Kat I € 949,– (EZ), Kat II € 899,– (EZ)

AUTOPHAGIEFASTEN

FÜR MEHR FRÜHLING IN MEINEM LEBEN GETANZTE HERZENSWEGE

Diese Woche lädt ein, Belastendes loszulassen auf allen Ebenen und den persönlichen Lebensgarten neu zu gestalten. Ein Gespür zu entwickeln für beseelte Wichtigkeiten und Herzenswege, für einen passenden Rhythmus und wohltuende Balance. Es bedarf eines Innehaltens, es braucht Raum für Aufbruch, Entfaltung, Wandlung, Metamorphose – Qualitäten, die dem Frühling als besondere Kräfte innewohnen. Sorgen Sie für mehr Frühling in Ihrem Leben! Vertrauen Sie der spürbar wachsenden Körperweisheit, die im Fastenmodus neu ersteht und als feinfühlige Beraterin nicht zu überbieten ist.

Setzen Sie vertrauensvoll Schritt vor Schritt, finden Sie zu stimmiger Balance zwischen Aktivität und Entspannung, zwischen Tun und Ruhn, Einfachheit und Fülle. Finden Sie zu einem passenden Essensrhythmus, der während des Autophagiefastens erprobt werden kann. Entdecken Sie die vielen Vorzüge der Essenspausen und holen Sie sich Motivation für die Zeit danach. Basische Kost sorgt zudem für Entsäuerung und Vitalisierung und Tanz dient in dieser Woche als wertvolles Instrument, als Belebens- und Freudenquelle, als Sonnenenergie für inneres und äußeres Aufblühen, als Oasenplatz und Wegweiser.

„In mich hinein tanzen, aus mir heraus tanzen, meine Intuition neu wahrnehmen und damit das Ja für MEINEN Herzensweg nähren – für mehr Frühling in meinem Leben!“

DAS ERWARTET SIE:

- Fröhlicher, feuriger, beschwingter und sanft-meditativer Kreistanz
- Elemente aus Therapeutischem Tanz
- Herzöffnende Impulse
- Kompetente und achtsame Fastenbegleitung
- Köstliche basische Kost, die für Vitalität und Entsäuerung sorgt – im passenden Rhythmus, um Autophagie auszulösen
- Information über Säure-Basen-Balance
- Verabschieden ungünstiger Essgewohnheiten, Vorzüge und Entdecken passender Essensrhythmen
- Motivation und gut umsetzbare Tipps für ausgewogene Ernährung
- Bewegung, Wanderungen, Naturerleben
- Sonnenaufgangswanderung
- Tanz ums Lagerfeuer, Lichterlabyrinth
- Meditatives und Entspannung
- Freiraum, Ruhe, Stille

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: ANDREA LÖW
21. März bis 28. März 2020
Pauschale p. P. € 819,– (DZ),
Kat I € 949,– (EZ), Kat II € 899,– (EZ)

TIBETISCHES HEILYOGA UND AUTOPHAGIE ZUR RUHE KOMMEN IM HEKTISCHEN ALLTAG UND PRÄVENTION BEI ERHÖHTER STRESSBELASTUNG

Autophagie-Fasten (basische Verpflegung) mit einer Nahrungsabstinenz ab 16 Stunden (über Nacht) stellt laut Prof. Frank Madeo die sogenannte ‚zelluläre Müllabfuhr‘ dar und sorgt damit für gesundheitsförderndes „Recycling“ im Körper.

Damit legen Sie die Grundlage für eine körperlich-geistige Regeneration, die beste Voraussetzungen für das Erlernen von Basisübungen des tibetischen Heilyoga bietet. Diese können Sie später leicht in jeden noch so stressigen Alltag integrieren. Ein großer Gewinn für jeden Menschen, der mehr für seine Gesundheit tun möchte.

Bei dieser Art von tibetischem Heilyoga handelt es sich um ein energetisches Bewegungssystem, das durch die hohe Effektivität seiner einfachen und schnell zu erlernenden Übungen besticht. Über Wirkung auf das Meridiansystem kommt es zu einem regulierenden Effekt auf Körper und Geist, gleichzeitig wirken die speziellen Übungen auf die Muskulatur und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Daher ist es auch von ungeübten oder bewegungseingeschränkten Menschen schnell, einfach und sicher zu erlernen und hat einen energetischen Effekt, der auch für Anfänger/innen spürbar ist.

Es vereint die Vorzüge von Yoga und Qi Gong und hat eine ganzheitlich-regulative Wirkung auf Körper und Geist: Sie lernen, wie Sie gleichzeitig den Rücken und die Wirbelsäule kräftigen. Dies führt zu einer augenblicklichen Entspannung auf allen Ebenen, und wir sind besser in der Lage, schädliche Einflüsse in unserem Leben zu erkennen und positiv zu bewältigen. Vielleicht erinnern Sie sich bei der Gelegenheit an „Dschungelbuch“, wo Balu der Bär Gemütlichkeit und Gelassenheit repräsentiert. Die meisten von uns können sich vielleicht eher mit Speedy Gonzales identifizieren. Wir wollen Ergebnisse sehen und fokussieren uns darauf. Anderseits bemerken wir gelegentlich, dass das ganz schön zu Lasten der Lebensqualität gehen kann. Tibetisches Heilyoga kann hier einen guten Ausgleich schaffen.

Lassen Sie uns gemeinsam die wundervolle Natur rund um Pernegg bei Wanderungen und Ausflügen genießen. Durch Meditationen tanken wir Kraft in der erwachenden Natur und finden unser inneres Gleichgewicht wieder.

Auf ein freudvolles Miteinander!

DAS ERWARTET SIE:

- Morgendliche, meditative Spaziergänge unter Einbeziehung der natürlichen Umgebung zum Trainieren der Wahrnehmung und Achtsamkeit
- Abwechslungsreiche Yoga-Sessions (auch YIN-Yoga) und Wanderungen vorwiegend am Vormittag
- Ausreichend Freizeit am Nachmittag mit viel Zeit für Ruhe
- Stille-Tag zur persönlichen Einkehr
- Impulsvorträge zu kraftvollem, freudvollem Lifestyle, des Weiteren zu vollwertiger Ernährung, basischer Körperpflege und dem Säure-Basen-Haushalt

Die Teilnahme an allen Naturerlebnissen ist freiwillig.

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: EVELYNE SCHNEIDER
11. April bis 18. April 2020
Pauschale p. P. € 799,– (DZ),
Kat I € 929,– (EZ), Kat II € 879,– (EZ)

ACHTSAMKEITSTRAINING BASENFASTEN, AUTOPHAGIE-/INTERVALL FASTEN, ACHTSAMKEITSTRAINING NACH JON KABAT-ZINN (MBSR)

Achtsamkeit und Meditation bieten den idealen Ausgleich zu Stress und permanenter Reizüberflutung in der modernen Gesellschaft. Die Stille des Kloster Pernegg und die umliegende Natur bieten das ideale Umfeld um Achtsamkeit zu lernen und zu üben.

Das gemeinsame Basenfasten befreit uns von unnötigem Ballast: körperlich, geistig und seelisch. Es schafft Raum für neues Bewusstsein. Dieser neugeschaffene Freiraum und die Stille des Kloster Pernegg schärfen unsere Sinne, stärken unseren Geist und unterstützen uns bei unserem Achtsamkeitstraining: Meditation im Sitzen (auf Stühlen oder am Boden) ebenso wie Achtsamkeit im Liegen, Gehen und beim Essen.

Dieses effektive und kompetente Achtsamkeitstraining basiert auf wissenschaftlichen Grundlagen und wird heute weltweit an Kliniken, Universitäten und in Unternehmen gelehrt und praktiziert. Zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigen die positiven Effekte von Achtsamkeitstraining.

- *gesteigerte Stress-Resilienz und Anwendung von positiven Stressbewältigungsstrategien*
- *erhöhte Schmerz-Resilienz*
- *verbesserte Entspannung*
- *größere Zufriedenheit mit der eigenen Person*
- *stärkeres Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten*
- *gesteigerter Optimismus*
- *größere Distanz zu belastenden Situationen und einen gelasseneren Umgang mit Stresssituationen*
- *erhöhte Konzentration und mentale Stärke*
- *allgemeine Leistungssteigerung*
- *verbesserter Blutdruck*
- *verbesserte Schlafqualität und Einschlafverhalten*
- *positive Effekte auf den Verdauungsapparat und das Essverhalten*

DAS ERWARTET SIE:

- **BASENFASTEN** Ergänzend Autophagie-/Intervall Fasten.
- **ACHTSAMKEITSTRAINING (Meditation)** Ein effektiver Kurs in Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn (MBSR) unter kompetenter Anleitung
- **RUHE** Ruhe, Stille, Zeit für sich
- **ERNÄHRUNG** Grundsätze einer gesunden Ernährung, Empfehlungen für den Alltag
- **BEWEGUNG** Achtsames Wandern, leichtes Yoga

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: PHILIPP TAVAKOLI
18. April bis 25. April 2020
Pauschale p. P. € 799,– (DZ),
Kat I € 929,– (EZ), Kat II € 879,– (EZ)

VON DER STILLE ZUR STIMME WAGE DAS SELBST-VERTRAUEN!

Ich tauche ein in die Stille von Pernegg und finde nach und nach zu meiner Stimme:

- *als Spiegel meiner Seele,*
- *als Ausdruck meines Inneren, meiner Gefühle, meiner Freude, meiner Traurigkeit, meiner Sehnsüchte,*
- *für den Weg zu mir*
- *als Kommunikationsmittel zum Anderen, zur Umwelt*
- *als Entdeckungsreise meines Potentials, meiner Möglichkeiten.*
- *Lass Deine Stimme erklingen, fließen, schwingen – frei von jeglichem Druck.*

Es geht um das „Aus – mit dem – Druck“.
Wage das Selbst-Vertrauen!

Singen unterstützt den Atem, das Herz, die Darmtätigkeit und den Kreislauf. Es löst Verspannungen, baut Aggressionen ab, reguliert den Blutdruck, aktiviert die Selbstheilungskräfte, vertreibt Ärger und Stress, hebt die Stimmung, weckt die Lebensgeister, trainiert das Gedächtnis und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

Leitung der Atem-, Stimmbildungs- und Gesangseinheiten Jean-Jacques Rousseau, Gesangspädagoge, Stimmcoach, Chorleiter

DAS ERWARTET SIE:

- Klang-Raum hören, spüren, fühlen, wahrnehmen, erfahren, wachsen, staunen, tönen.
- Harmonie erschaffen, Einheit erleben – mit dir und mit dem/der anderen, mit der Gruppe.
- Rhythmus, Singen, Stimmbildung, Improvisation
- leichte Wanderungen
- Meditation
- basische Gerichte, die Entgiftung, Säureabbau und Gewichtsreduktion ermöglichen
- falls Sie auch noch die Morgen- oder Abendmahlzeit weglassen wollen, erreichen Sie noch zusätzlich den Autophagieeffekt, der nach ca. 16 Stunden Fasten einsetzt.
- Information über Fasten, Ernährung und Aufbautage
- Zeit für Ruhe und Entspannung

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: GABRIELE HANAK
JEAN JACQUES ROUSSEAU
2. Mai bis 9. Mai 2020
Pauschale p. P. € 899,– (DZ),
Kat I € 1.029,– (EZ), Kat II € 979,– (EZ)

AUTOPHAGIEFASTEN

AUTOPHAGIEFASTEN – WIE DER PHÖNIX AUS DER ASCHE NEUES ENTSTEHT-LEICHT UND BEFREIT

Der Phönix symbolisiert die heilende Kraft. Eine Kraft, die in uns selber steckt.

Mein „Phönix-Training“ umfasst Übungen aus dem Mental- und Resilienz-Training und ist ideal für gesunde Menschen, die ihre innere Widerstandskraft durch gezielte Übungen für schwierige Lebenssituationen, Krisen und Herausforderungen stärken wollen.

Diese Woche unterstützt Sie, seelischen und körperlichen Ballast abzuwerfen und ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Resilienz (die psychische Widerstandskraft) ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen oder Krisen erfolgreich zu bewältigen. Wie der Phönix aus der Asche – sich neu orientieren, wieder aufstehen und den eigenen Weg gehen. Oder einfach nur durchatmen und sich eine Auszeit gönnen.

Dieses Kurs-Programm ist ein Angebot, das Sie selbstbestimmt wahrnehmen können.

Ich bin Kooperationspartnerin der Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft (SVA) im Bereich Stress und Burnout-Prävention. SVA Versicherte haben die Möglichkeit den SVA Gesundheitshunderter für dieses Programm einzureichen.

DAS ERWARTET SIE:

- Phönix Training
- Stärkung der inneren Widerstandskraft
- Stärkung der 3 Säulen und der 7 Schlüsselfaktoren der Resilienz
- Stressmanagement, Burnout-Prävention
- Erreichen des inneren Gleichgewichts
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Bewusste Mobilisierung der persönlichen Fähigkeiten
- Klarheit schaffen (über eigene Wünsche, Problemlösungen, Erreichbarkeit von Zielen ...)
- Stärkung des Immunsystem
- Zeit für sich selbst
- Zeit für die eigene Gesundheit
- Zeit für Körper, Geist und Seele
- Zeit für Ruhe und Entspannung
- Leichte Wanderungen und Aktiv-Einheiten an der frischen Luft
- Stoffwechsel in Schwung bringen
- Körper und Geist entgiften
- Informationen zu Resilienz, Stress- und Burnout-Prävention
- Im Kloster Pernegg erwartet Sie Autophagiefasten, Informationen zum Fasten und Ernährungstipps für die Zeit danach.

AUTOPHAGIEFASTEN

Bei 16stündiger Nahrungspause wird im Körper eine Zellerneuerung ausgelöst. Schadhafte und unbrauchbare Bestandteile der Körperzellen werden umgebaut oder ausgeschleust, die Verdauungsorgane kommen für etliche Stunden zur Ruhe, alle Regenerations- und Erneuerungsprozesse angekurbelt.

„Recycling als Gesundung und Verjüngungskur!“

Am Speiseplan stehen pflanzliche basenüberschüssige Gerichte, eine Kalorienzufuhr von ca. 900 Kcal, die für Entsäuerung und Entgiftung sorgt und eine heilsame Reinigung schenkt. Optional kann man Frühstück oder Abendsuppe weglassen und so zusätzliche 4 Autophagie-Stunden gewinnen!

Faszinierende Nebenwirkungen sind das Losgelöst-Sein vom Alltag, das totale Gefühl der Entspanntheit.

Der Geist kommt zur Ruhe, die Sinne werden geschärft, der Körper entlastet.

Bereichert werden die Autophagie-Fastentage durch Entspannungsübungen und Phantasiereisen.

Sie schenken Ihrem Körper eine wohltuende Auszeit, die Geist, Körper und Seele nachhaltig nährt.

Mit frischer Energie und Rundumerneuerung kehren Sie beflügelt und vital in den Alltag zurück.

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: GINI CZERNIN
16. Mai bis 23. Mai 2020
Pauschale p. P. € 809,– (DZ),
Kat I € 939,– (EZ), Kat II € 889,– (EZ)

KAPITÄNIN, PIRATIN, STILLE SEE PRÄSENZ, ABENTEUER UND RUHENDE MITTE

Symbolisch betrachtet den Kapitän/die Kapitänin in sich stärken und damit Präsenz, Entschlossenheit und Klarheit.

Sich zentrieren, ausruhen, stärken, um dann kraftvoll wieder das Ruder in die zu Hand nehmen und wissen, welcher Kurs gesetzt werden will.

Den Piraten/die Piratin in sich entdecken, Grenzen weiten und auf Schatzsuche gehen.

Der Lebenslust und dem Lebensmut Raum geben, innewohnende Kräfte, Freuden und Sehnsüchte spüren und sich von ihnen leiten lassen.

Der Sehnsucht nach einem sicheren Hafen, nach Stille und Ruhe nachspüren, selbst zur „ruhenden See“ werden, zu Wasser und Welle.

Mann/Frau muss kein Segelschiff besitzen, um sich als KapitänIn oder PiratIn zu fühlen auf dem symbolisch betrachteten Lebensschiff. Doch können Freiheitsliebe und Abenteuerlust der Piratin/des Piraten und Präsenz, Entscheidungskraft und Stärke der Kapitänin/des Kapitäns helfen, diese Qualitäten zu reflektieren, zu übernehmen, zu erinnern. Zudem schenken Stille, Natur und gemeinschaftliches Klosterdasein innere und äußere Ruhe, die sich zu innerem und äußerem Frieden entfaltet. Tun und Ruhn, Abenteuer und stille See, Klarheit und Übermut – alles hat Platz in dieser Woche!

DAS ERWARTET SIE:

- Kraftvoll-beschwingter und sanft-meditativer Kreistanz
- Nährende und spannende Impulse, Werte- und Bedürfnis-Arbeit
- Kompetente und achtsame Fastenbegleitung
- Köstliche basische Kost, die für Vitalität und Entsäuerung sorgt – im passenden Rhythmus, um Autophagie auszulösen
- Gut umsetzbare Tipps für ausgewogene Ernährung
- Impulse zum Entlarven ungünstiger Essgewohnheiten und Motivationsschub für neue individuelle Essensrhythmen und wohltuende Ernährungsgewohnheiten
- Wanderungen, Naturerleben
- Lagerfeuergespräche
- Ausflug zum Badesee
- Meditatives und Entspannung
- Freiraum, Ruhe, Stille

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: ANDREA LÖW
30. Mai bis 6. Juni 2020
Pauschale p. P. € 799,– (DZ),
Kat I € 929,– (EZ), Kat II € 879,– (EZ)

DER JUNGBRUNNEN-EFFEKT INTERVALLFASTEN MIT P.A. STRAUBINGER

Seit 25 Jahren werden im Kloster Pernegg die Vorzüge der autophagischen Zellreinigung genützt – in Gang gesetzt durch essensfreie Zeiten. P. A. Straubinger beschäftigt sich seit 15 Jahren mit dem Thema und hat in seinem Bestseller „Der Jungbrunnen-Effekt“ diesbezüglich nicht nur die revolutionären Erkenntnissen aus der Wissenschaft zusammengetragen, sondern auch die wesentlichen Begleitmaßnahmen zum Gelingen der Verjüngungs- und Gesunderhaltungskur zusammen gefasst. Im Zusammenspiel mit Fastenleiterin Petra Sölle wird P. A. Straubinger diese spannenden Theorien vermitteln und praxisnah erlebbar machen.

- *Autophagie – Das Wunder der Zellreinigung durch Intervallfasten – Warum uns essensfreie Zeiten jung und gesund erhalten und weshalb wir nicht auf Genuss verzichten müssen.*
- *Der Kalorienmythos und das Wunder der menschlichen Energiebilanz – Wie der menschliche Körper auch nonkalorisch ernährt wird und warum wir mehr sind als „biologische Verbrennungsmaschinen“.*
- *Lebensenergie – wie steigern wir sie und warum schadet hochkalorische Ernährung dabei?*
- *Warum essen wir so oft für unseren „Emotionalkörper“ und schädigen damit unseren physischen Körper?*
- *Das Geheimnis der Meditation – Wie funktioniert sie mühelos und effektiv? Wie hilft Meditationspraxis, uns von (Essens-)-Süchten zu befreien und uns glücklich, entspannt und leistungsfähig zu machen?*

DAS ERWARTET SIE:

- Spannende Impulse rund um Intervallfasten und Autophagieeffekt
- Impulse zum Entlarven ungünstiger Essgewohnheiten und Motivationsschub für neue individuelle Essensrhythmen und wohltuende Ernährungsgewohnheiten
- Kompetente und achtsame Fastenbegleitung
- Köstliche basische Kost, die für Vitalität und Entsäuerung sorgt – im passenden Rhythmus, um Autophagie zu unterstützen
- Gut umsetzbare Tipps für ausgewogene Ernährung
- Wanderungen, Naturerleben
- Meditation erlernen, unterschiedliche Formen der Meditation
- Achtsamkeitsübungen
- Körperfitness
- Freiraum, Ruhe, Stille

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: PETRA SÖLLE
Peter-Arthur (P.A.) STRAUBINGER
20. Juni bis 27. Juni 2020
Pauschale p. P. € 919,– (DZ),
Kat I € 1.049,– (EZ), Kat II € 999,– (EZ)

Fastenbegleitung: ANDREA LÖW
Peter-Arthur (P.A.) STRAUBINGER
29. August bis 5. September 2020
Pauschale p. P. € 919,– (DZ),
Kat I € 1.049,– (EZ), Kat II € 999,– (EZ)

AUTOPHAGIEFASTEN

BERÜHRT, BESEELT, BETANZT, BESTÄRKT FRAUENTAGE, DIE BERÜHREN UND STÄRKEN

Berührt werden, berühren, berührt sein. Außen und innen. Geschenke unseres Frau-Seins erfassen, uns fallen lassen in unsere Herzmitte. – Ein wesentlicher Aspekt der Liebenden in uns ist ihre Zärtlichkeit und Achtsamkeit. In dieser Woche berühren wir einander und lassen uns berühren von Händen, Körpern, Tänzen, Gefühlen, Geschichten und vom Sein in Frauengemeinschaft inmitten der Natur.

Ein wesentlicher Aspekt unserer inneren wilden Frau ist der Intuitions- und Gefühlsreichtum.

Darum werden Inspiration und Intuition wertvolle Wegbegleiterinnen in diesen Tagen sein. Wir wollen vom Kopf in den Körper kommen und die Verbindung zu unserer Herzensweisheit erschließen. Aus dieser Mitte heraus erwachsen Kraft und Stärke für unser Tun und Sein.

Berühren, bewegen, betanzen, bestärken, ermächtigen, teilen.

Wohltuende basische Ernährung im Rhythmus des Autophagie-Recyclings sorgt zudem für innere Reinigung, Regeneration, Vitalität und Genuss.

Berührung und Tanz öffnen dich. Eröffnen dir Tore nach innen und außen.

Berührung und Tanz bewegen dich. Hin zu dir. In dich hinein, wo du abholst, was geboren, gesehen, erlebt sein will.

Berührung und Tanz lieben dich. Und setzen Liebe frei, sodass du nicht mehr anders kannst als tanzen, berühren, bewegen, begegnen, lieben.

Andrea Löw

DAS ERWARTET SIE:

- Kompetente und achtsame Fastenbegleitung
- Meditativer und kraftvoller Kreistanz
- Elemente aus Therapeutischem Tanz zum Thema Berührt-Sein
- Selbstwahrnehmung, Selbstannahme über Berührung, Körperarbeit und Biographiearbeit
- Achtsamkeitsübungen und Körperreisen
- Wanderungen und Naturerleben, Bewegung in vielerlei Art
- Körperliches Wohlgefühl, geschenkte Klarheit und Neuorientierung
- Information über Autophagie-Fasten, Esspausen, Essverhalten und Säure-Basen-Gleichgewicht
- Tipps für alltagstaugliche Ernährung, die gut tut und Varianten für Kurzzeitfasten
- Persönlicher Freiraum
- Entspannung, Rückzug, Stille

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: ANDREA LÖW
11. Juli bis 18. Juli 2020
Pauschale p. P. € 799,– (DZ),
Kat I € 929,– (EZ), Kat II € 879,– (EZ)

BASENFASTEN UND GOLF-ERLEBNIS SCHWUNGVOLL LEICHTER – LEICHTER SCHWUNGVOLL!

Das Besondere an dieser Woche ist die einzigartige Kombination von Basenfasten und Golf.

Der ausgewogene Wechsel zwischen Bewegung und Entspannung, Aktivität und Ruhe, lässt diese Woche zum schwungvollen Erlebnis werden. Durch das Fasten gönnen Sie Ihrem Körper eine Erholungsphase, in der er sich regenerieren kann. Ihre Vitalität und Abwehrkräfte werden gesteigert und neue Energiereserven stehen Ihnen für das Golfspiel zur Verfügung. Fasten heißt auch frei werden und loslassen. Erfahrene Golfer wissen, wie wichtig die mentale Stärke für einen optimalen Schwung ist.

Ein speziell abgestimmtes Golf-Aktivprogramm ermöglicht sowohl dem Anfänger als auch dem Fortgeschrittenen Chancen auf ein Erfolgserlebnis und Freude am Spiel. Nicht zuletzt fördert eine Runde Golf die erhöhte Fettverbrennung und bringt die gewünschte Gewichtsreduktion.

Im wahrsten Sinne des Wortes ist man dann „schwungvoll leichter“ bei der Abschluss-Golfrunde. „Als erfahrene Gesundheitstrainerin und begeisterte Golfspielerin begleite ich Sie gerne auf Ihrem ganz persönlichen Fitness-Flight“

DAS ERWARTET SIE:

Vier Stufen für Ihren neuen Schwung:

- **Körper** – Bewegungselemente durch Golf und Pilates
- **Psyche** – Entspannungstechniken mit Yoga
- **Technik** – Zusammenarbeit mit erfahrenen Golf Pros (optional!) bietet Golf zum Kennenlernen, Golf zum Einsteigen und Golf für Fortgeschrittene
- **Ernährung** – Empfehlungen mit individuellen Gesundheits- und Ernährungstipps

Greenfees sind fakultativ zu bezahlen!

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: INGRID HÖFINGER
25. Juli bis 1. August 2020
Pauschale p. P. € 819,– (DZ),
Kat I € 949,– (EZ), Kat II € 899,– (EZ)

AUTOPHAGIEFASTEN MIT FASZIENTRAINING WOHLTUENDE FASZIENÜBUNGEN UND SANFTE FORM DES FASTENS FÜR EIN RUNDUM GUTES KÖRPERGEFÜHL

Die Verbindung von Autophagiefasten mit Faszientraining ist ein Schritt zu einem neuen Lebensgefühl.

Erleben Sie die regenerierende und stärkende Energie der Autophagie-Fastentage, im Einklang mit einer achtsamen Körperwahrnehmung.

Ich stelle Faszienrollen, Black-Roll-Bälle und Noppenrollen zur Verfügung, um Energiebahnen zu aktivieren und noch bewusster in den Körper zu spüren. Denn Faszien sind mehr als schlichte Verpackungsorgane. Sie vernetzen unseren ganzen Körper, sie sind an jeder Bewegung beteiligt. Bei falscher Belastung können Faszien verhärten und an Elastizität verlieren.Gezielte Übungen mittels Faszienrollen lockern die Faszien, lösen Verklebungen, steigern die Durchblutung und bilden neue Kollagenfasern.

Bei 16stündiger Nahrungspause wird im Körper eine Zellerneuerung ausgelöst. Schadhafte und unbrauchbare Bestandteile der Körperzellen werden umgebaut oder ausgeschleust, die Verdauungsorgane kommen für etliche Stunden zur Ruhe, alle Regenerations- und Erneuerungsprozesse angekurbelt. „Recycling als Gesundung und Verjüngungskur!“

Am Speiseplan stehen pflanzliche basenüberschüssige Gerichte, eine Kalorienzufuhr von ca. 900 Kcal, die für Entsäuerung und Entgiftung sorgt und eine heilsame Reinigung schenkt.Optional kann man Frühstück oder Abendsuppe weglassen und so zusätzliche 4 Autophagie-Stunden gewinnen!

Faszinierende Nebenwirkungen sind das Losgelöst-Sein vom Alltag, das totale Gefühl der Entspanntheit. Der Geist kommt zur Ruhe, die Sinne werden geschärft, der Körper entlastet.

Bereichert werden die Autophagie-Fastentage durch Entspannungsübungen und Phantasiereisen. Sie schenken Ihrem Körper eine wohltuende Auszeit, die Geist, Körper und Seele nachhaltig nährt.

Mit frischer Energie und Rundumerneuerung kehren Sie beflügelt und vital in den Alltag zurück.

DAS ERWARTET SIE:

- entschleunigen-wir schaffen Raum für Neues
- frische Luft schöpfen- sanfte Wanderungen in freier Natur
- aufladen-jede Zelle unseres Körpers tankt neue Energie
- bewegen-Fasziengewebe geschmeidig halten
- entdecken & regenerieren-2x oder 3x köstliche basische Kost, Nahrungspause von mind. 16 h
- Blick nach innen richten-Stille, Ruhe, bei sich sein
- informieren-Gesprächsrunden und Infos über Autophagie & Fastenformen
- begleiten-einfühlsame Fastenbegleitung

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: CLAUDIA TRAWÖGER
3. Oktober bis 10. Oktober 2020
7. November bis 14. November 2020
Pauschale p. P. € 799,– (DZ),
Kat I € 929,– (EZ), Kat II € 879,– (EZ)

LUST AUF LEBEN VOM GLÜCK DES LEBENDIG-SEINS

Glücksgefühle können sich zart und sanft zeigen, durch Glücksmomente, die inneres und äußeres Lächeln hervorzaubern, durch spürbaren inneren Frieden und ganzheitliches Einssein mit sich und der Welt, durch zärtliches Einbringen von Aufmerksamkeit, Dankbarkeit oder Güte. Glücksgefühle können aber auch Funken sprühen und erfüllt sein von aufwallender, leibhaftiger Lebendigkeit, von feurig ansteckender Lebensfreude, von unverblümt farbenfroher Glückseligkeit.

Das ABC des Autophagie-Fastens, wie ich es verstehe und das von A wie Autophagie, über B wie Basenkost bis Z wie Zellerneuerung reicht, wird in dieser Woche bereichert durch das ABC des Glücks. Drei Mahlzeiten am Tag im optimalen Rhythmus lassen reichlich Zeit für:

Achtsamkeit, Balance, Chance, Dankbarkeit, Enthusiasmus, Freude, Genuss, Herzlichkeit, Inspiration und das Ja zu sich selbst, Klarheit, Lebendigkeit, Meditation, Neubeginn, Orientierung, Perspektivenwechsel, Querdenken, Ruhe, Spaß, Tanz, Ursprünglichkeit, Vitalität, Wirksamkeit, Xundheit, Yin-Yang-Balance und Zufriedenheit Daraus und aus spannenden Erkenntnissen des Forschungszweigs Positive Psychologie wird in dieser Woche geschöpft. Die Themen Glück und positive Gesinnung sind ein Teil davon und sorgen für Lebendigkeit und Lebensfreude in uns und um uns – Frischzellenkur für den Geist! Meditation als weiterer Baustein zum Glücklich- und Lebendig-Sein lässt uns die innere Mitte erfahren, schenkt Zentrierung, Ruhe und inneren Frieden.

Basenüberschüssige rein pflanzliche Kost reinigt und stärkt zudem den Körper. Die auf circa 1000kcal begrenzte Kalorien-Zufuhr sorgt für Gewichtsreduktion – als Entlastungs- und Entsäuerungskur, die belebt! Der Rhythmus der Esspausen sorgt für Regulation der Sättigungssignale, für Zellreinigung, Regeneration und Stärkung der Selbstheilungskräfte durch Autophagie.

„Wir alle tragen erneuerbare Energiequellen in uns, aus denen wir schöpfen können – die Entscheidung zu positiver Lebenseinstellung, zu Lust am Leben, zu Großzügigkeit, Zuversicht und Achtsamkeit, zu neuer Körperverbindung und den Schätzen innerer Räume.“

DAS ERWARTET SIE:

- Kompetente und achtsame Fastenbegleitung
- 2x täglich köstliche, basische Kost, die vitalisiert, entsäuert und regeneriert – in Zeitfenstern, die Autophagie ermöglichen
- Morgenspaziergang und Wanderungen Beweglichkeit und Lebendigkeit durch Gymnastik und Tanz
- Impulse aus dem jungen Forschungszweig
- Positive Psychologie Meditation, Bewegte Meditation, Qigong
- Anregungen für bewusste Ernährung, Intervallfasten, Esspausen und Essverhalten, Autophagie und Säure-Basen-Balance
- Persönlicher Freiraum und Zeiten der Stille für sich selbst

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: ANDREA LÖW
10. Oktober bis 17. Oktober 2020
Pauschale p. P. € 799,– (DZ),
Kat I € 929,– (EZ), Kat II € 879,– (EZ)

AUTOPHAGIEFASTEN

HEILSAMES INTERVALL-FASTEN MIT SANFTEM YOGA AUTOPHAGIE – DER JUNGBRUNNEN FÜR UNSEREN KÖRPER.

Dieses wunderbare Fastenphänomen werden wir mit heilsamer, basischer Kost und der Esspause von 16 Stunden erspüren. Autophagie könnte übersetzt auch Selbstreinigung heißen; und genau das werden wir diese Woche tun. Unterstützt mit Wanderungen an frischer Luft und den wunderbaren sanften Yogaeinheiten.

DAS ERWARTET SIE:

- 1 Woche Zeit für Mich
- Genügend Raum für Rückzug
- Kompetente und achtsame Begleitung meinerseits
- Heilsame, basische Kost – 2 x täglich
- Sanfte Yogaeinheiten mit Entspannungsübungen
- Geführte Wanderungen
- Input zur gesunden Lebensgestaltung und typgerechter Ernährung
- Entspannte Gesprächsrunden zum Austausch

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: PETRA SÖLLE
31. Oktober bis 7. November 2020
Pauschale p. P. € 809,– (DZ),
Kat I € 939,– (EZ), Kat II € 889,– (EZ)

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN FÜR MANN UND FRAU IN JEDEM ALTER JUNG UND JUNG GEBLIEBEN

Diese besondere Woche wird bestimmt von einer sanften Form des Fastens mit 2x Verpflegung durch leichte, gut verdauliche Basenkost, mit Rücksicht auf Unverträglichkeiten sowie Smoothies, die wir selbst zubereiten können.

Schlechte Alltagsgewohnheiten und Überforderung, Mangel an Eigeninitiative und Müdigkeit überfordern unseren Stoffwechsel, uns selbst. Während dieser Woche wird unser Körper durch wenig essen und ganz bewusstes 2x essen am Tag angenehm entgiftet und erleichtert. Schadstoffe werden abgebaut, wir fühlen uns jünger und wohler! Abbau und Recyclingprozesse werden in unseren Zellen aktiviert. Die Autophagie. Das Verdauungssystem wird reguliert und gestärkt, die leichte Verdauung lässt unseren Darm entschlacken und reinigen. Eine Hydro-Colon Therapie als Ergänzung ist im Haus möglich.

Bewegung und Naturspaziergänge ergänzen diese Woche. Ebenso selbst gewählte Massagen und Therapien, die gut vor Ort gebucht werden können. Der Leberwickel am frühen Nachmittag gehört auch dazu.

DAS ERWARTET SIE:

- Fachlich bestens qualifizierte Ernährungscoach und Fastenleiterin
- Morgenspaziergang
- Teevariationen und Verkostung
- Smoothies
- Brot backen und einfache Ernährungstipps und Tricks (Aufpreis € 30)
- inspirierende Impulse für den gesunden Lebensstil
- Freude an der Bewegung und Natur
- Entspannung aktiv und passiv
- Gespräche einzeln und in der Gruppe
- Ohrenkerzenbehandlung gegen Aufpreis
- Freude am Sein und Tun
- Ruhe und Stille für sich selbst

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: GABRIELE MANSBART-BINDER
14. November bis 21. November 2020
Pauschale p. P. € 799,– (DZ),
Kat I € 929,– (EZ), Kat II € 879,– (EZ)

AUTOPHAGIEFASTEN MIT YOGA UND WANDERN NEUES KÖRPERGEFÜHL INMITTEN DER NATUR

Sie genießen eine Woche exklusiver Auszeit, die Ihnen eine tiefgreifende und nachhaltige Erholung in dem Naturparadies Pernegg ermöglicht. Durch regelmäßige und abwechslungsreiche Bewegungsimpulse mit den Schwerpunkten „Entschlackung und Verdauungsförderung“ kommen Sie spürbar in Schwung, stärken und reinigen Ihren Körper ausschließlich mit basischer Kost. Die Entlastung, Entspannung und „Entrümpelung“ auf allen Ebenen bringen neue Vitalität, Kraft und Lebensfreude. Das neu gewonnene Wohlbefinden erleichtert den ersten Schritt zur nachhaltigen Lebensstil-Optimierung.

Abseits routinemäßiger Abläufe steigt auch die Bereitschaft, sich auf neue Lebenswege zu begeben und dabei ganz auf sich selbst zu vertrauen. Während sich all unsere Sinne schärfen, ist es dann meist auch die innere Stimme, die unsere Visionen plötzlich klar und deutlich anzusprechen vermag.

DAS ERWARTET SIE:

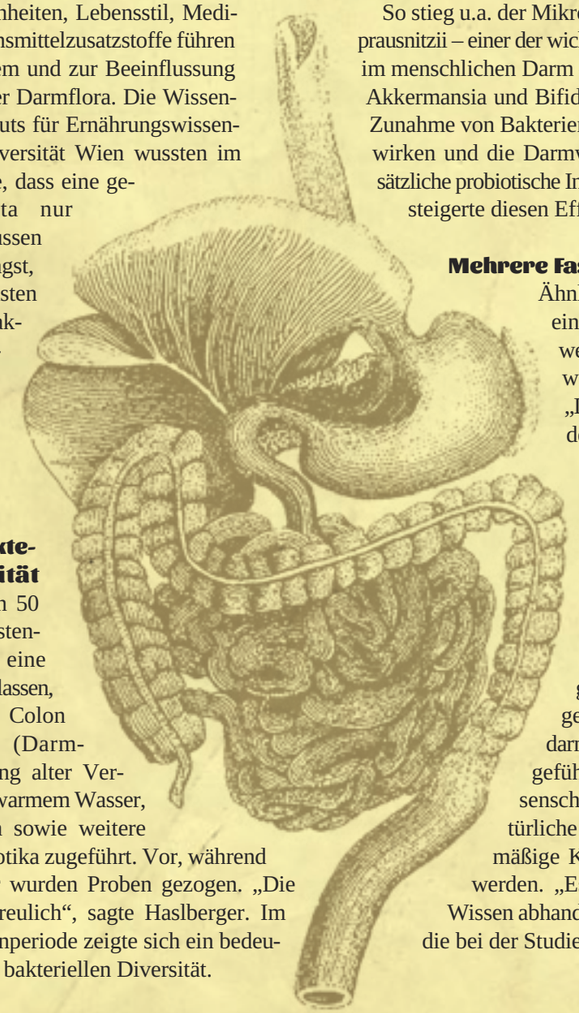
- Sie werden sich basisch, bekömmlich und gehaltvoll ernähren und viele gesunde, köstliche und einfache Rezepte kennenlernen.
- Sie essen sich trotz reduzierter Kalorienzufuhr satt, entsäuern und nehmen dabei ab.
- Sie werden viel über Ernährung, Vollwertkost und den Säure-Basen-Haushalt erfahren. Praktische Tipps für den Alltag unterstützen die Umsetzung Ihres persönlichen Gesundheitsprogramms, wenn Sie wieder zu Hause sind.
- Wanderungen in der inspirierenden Natur rund ums Kloster inmitten von uralten Kraftplätzen.
- Nordic Walking mit Techniktraining, sanftes Yoga und Gymnastik stärken das Körperbewusstsein, steigern die Kondition und Motivation, unterstützen die Fettverbrennung und entspannen gleichzeitig. Auch für Einsteigerinnen und Einsteiger geeignet!
- Sauna, Infrarotkabine, Basenbäder und weitere Anwendungen unterstützen die körpereigene Reinigung, Entsäuerung und das Wohlbefinden.
- Sie haben die Möglichkeit, an Meditationseinheiten und Visionsreisen teilzunehmen.
- Sie werden in Bewegung sein: körperlich, seelisch, geistig!
- Ausgewogenes Verhältnis zwischen der „Zeit für MICH“ – Inspiration – sowie dem gegenseitigen Austausch und sich mit Freude in eine wohlwollende Gemeinschaft einzubringen.

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: ANETA PISSAREVA
28. November bis 5. Dezember 2020
Pauschale p. P. € 799,– (DZ),
Kat I € 929,– (EZ), Kat II € 879,– (EZ)

Fastenkuren sind gut für den Darm

Studien aus der Tierwelt haben schon öfters bewiesen, dass Fasten das Leben verlängern kann. Untersuchungen zu Menschen gibt es vergleichsweise wenig. Ein Wiener Forscher hat nun aber 60 Probanden im Dienste der Wissenschaft fasten lassen. Ergebnis: Neben allgemeinem Wohlbefinden konnte sich auch die Darmflora erholen.



Ernährungsgewohnheiten, Lebensstil, Medikamente und Lebensmittelzusatzstoffe führen oft zu Darmproblem und zur Beeinflussung der Mikrobiota, der Darmflora. Die Wissenschaftler des Instituts für Ernährungswissenschaft an der Universität Wien wussten im Vorfeld der Studie, dass eine gestörte Mikrobiota nur schwer zu beeinflussen ist. Man hatte Angst, dass durch das Fasten auch gute Darmbakterien zerstört werden können, erklärte Alexander Haslberger bei einer Pressekonferenz in Wien.

Anstieg der bakteriellen Diversität

Daraufhin hat man 50 Probanden im Fastenzentrum Pernegg eine Woche lang Fasten lassen, einer mehrfachen Colon Hydro-Therapie (Darmspülung zur Lösung alter Verschlackungen mit warmem Wasser, Anm.) unterzogen sowie weitere drei Monate Probiotika zugeführt. Vor, während und nach der Kur wurden Proben gezogen. „Die Resultate sind erfreulich“, sagte Haslberger. Im Verlauf der Studienperiode zeigte sich ein bedeutender Anstieg der bakteriellen Diversität.

So stieg u.a. der Mikroorganismus Faecalibacterium prausnitzii – einer der wichtigsten Buttersäureproduzenten im menschlichen Darm – ebenso an wie die wichtigen Akkermansia und Bifidobakterien. Somit gab es eine Zunahme von Bakteriengruppen, die anti-entzündlich wirken und die Darmwandbarriere fördern. Die zusätzliche probiotische Intervention nach der Fastenphase steigerte diesen Effekt auch noch.

Mehrere Fastenkuren funktionieren

Ähnliche Ergebnisse konnten mit einer Buchinger-Fastenkur erzielt werden, die an acht Probanden wissenschaflichgetestet wurde. „Das ist ein guter Ausgangspunkt, der eine sinnvolle Ernährungsberatung zur Folge haben sollte“, meinte Haslberger, der bedauerte, dass es zu diesem Thema noch zu wenige Untersuchungen gibt.

Die Industriekost, der Stress und der schlechte Lebensstil hätten in den vergangenen Jahren zu einem Ansteigen von Darmproblemen, Reizdarm und Lebensmittelintoleranzen geführt, sagte auch Ernährungswissenschaftlerin Claudia Nichterl. Natürliche Lebensmittel und das regelmäßige Kochen würde immer weniger werden. „Es ist bedauerlich, dass dieses Wissen abhandengekommen ist“, so Nichterl, die bei der Studie mitgewirkt hat.

science.ORF.at/APA

Im Tal der Thaya

Der Fluss neben mir schob sich ruhig und schwer durch das Bett, das er sich im Verlauf von Millionen von Jahren durch Felsmassen gegraben hat. Ich ging und spürte wie meine Muskeln, meine Gelenke und mein Herz perfekt zusammenarbeiteten. Und das obwohl mein Körper seit Tagen nur sehr energiearme Flüssigkeiten von mir bekommen hatte: Tee, klare Gemüsebrühe und stark verdünnter Gemüsesaft. Meinen eigentlichen Proviant hatte ich in Form meiner Fettreserven dabei, zwischen den Eingeweiden und in Polstern am Bauch.

Genau wie bei allen anderen Säugetieren arbeitet auch in meinem Körper ein Mechanismus, der sich im Laufe der Evolution zum Überleben entwickelt hat: die Fähigkeit längere Zeit ohne Nahrung auszukommen. Als unsere Vorfahren aus den Äquatorialbreiten weiter in in die kälteren Regionen mit Klima- und Wachstumszyklen vordrangen, mussten sie als Jäger und Sammler mit langen Zeiten der Nahrungsknappheit auskommen. Es war sicher die Regel, dass tagelang nichts gegessen wurde – und trotzdem mussten Muskeln und Gehirn voll leistungsfähig sein. Wie sollte sonst neue Nahrung gefunden werden? Wie sollte sonst ein Beutetier bis zur Erschöpfung gehetzt und gejagt werden und dann erlegt werden können? Und die Wurzeln, Beeren und Samen waren lange nicht so reich an Stärke und Zucker wie unsere heutigen auf maximale Energie gezüchteten Sorten.

Nach einer kurzen Gewöhnungsphase zu Beginn des Fastens hatte ich nach zwei Tagen deutlich gespürt, dass mein Körper von der Versorgung meiner Zellen mit Zucker auf die Versorgung aus den Fettreserven umgestellt hat, indem er sogenannte Ketone produziert. Als wenn man bei einem Hybridfahrzeug den Energie-Schalter umlegt. Danach fühlte ich mich gut. Wacher als sonst. Klarer. Manche Wissenschaftler vermuten sogar, dass dieser Fettstoffwechsel der „normale“ und „bessere“ ist. Sie finden immer neue positive Effekte des „Keton-Brennstoffes“ auf das Nervensystem, die Organe, die Zellen. Es ist schon lange erwiesen, dass Kinder mit Epilepsie von einer ketogenen Ernährung profitieren, also einer Ernährung, die über Kohlenhydratvermeidung die Bildung von Ketonkörpern ankurbelt. Jetzt gibt es Erfolge mit Multipler Sklerose.

Aber zurück zur Wanderung: Am frühen Vormittag waren wir gemeinsam zum Tal der Thaya aufgebrochen. Eine Gruppe von Menschen, die sich im Kloster Pernegg gemeinsam auf das Abenteuer des Fastens im Waldviertel eingelassen haben. Geführt von den Fastenleitern Irmi und Andreas waren wir zuerst die Hänge hinunter in Richtung des Flusses gelaufen. Ausgerüstet mit wetterfester Kleidung, denn die Märztage im Waldviertel, gut eine Woche nach dem Aschermittwoch, waren sehr wechselhaft: Schnee- und Regenschauer, Wind – aber immer wieder auch Stunden mit blauem Himmel und Sonnenschein. Auf den ersten Blick schien die Natur noch ausschließlich Grau, Braun und ein blasses Grün zu zeigen; aber als wir in den Wald eingetauchten, wölbten sich über uns zarte gelbe Wolken: die Zaubernussträucher blühten. Die Natur erwachte offensichtlich.

„Er sah: das Wasser lief und lief, immerzu lief es, und war doch immer da, war immer und allezeit dasselbe und doch jeden Augenblick neu!“

HERMANN HESSE, „SIDDARTHA“

Zaubernussblüte Das Waldvierteler Fastenwandern hat die verschiedensten Menschen zusammengeführt, die aus den unterschiedlichsten Motiven fasten. So bilden sich auf der Wanderung immer wieder neue Grüppchen, oder Paare. Die einen lebhaft, diskutierend. Andere ernst. Wieder andere gehen streckenweise einzeln, sind eher in sich gekehrt. Die Fastenleiter hüten diese „Herde“: Andreas geht voran. Er kennt die Gegend von Kindheit an und ist als Landwirt mit Klima, Fauna und Flora eng vertraut. Zu jedem Aus- oder Anblick weiß er etwas zu erzählen, verwurzelt, tief verbunden mit Land und Leuten. Irmi bildet die Nachhut. Keiner soll zurückbleiben. Die Wärme der beiden im menschlichen Umgang hat sich auf die Gruppe übertragen.

Noch bevor wir unten im Tal angekommen waren, öffnete sich auf einer Anhöhe der Blick auf den Fluss Thaya. Von dort oben sah man gut, wie er zwischen den bewaldeten Hügeln und steilen Hängen in engen Schlingen mäandert. Auf zwei Dutzend Kilometern bildet er hier die Grenze zwischen Niederösterreich und der Tschechischen Republik. Zur Linken, auf einem Felsen, thront die Höhenburg Hardegg. Zu ihren Füßen liegt das Örtchen Hardegg, die kleinste Stadt Österreichs, mit rund 80 Einwohnern.

Der Weg führte nah am Wasser entlang. Viel unberührte Natur, dank des Nationalparks. Anstatt der üblichen Nadelholz Monokulturen fördert der Mensch hier wieder heimische Baumarten, Laubwälder entstehen. Oder der Mensch hält sich einfach zurück, lässt die Natur ihren eigenen Gesetzmäßigkeiten folgen und sich entwickeln.

Meine Bewegungen wurden immer leichter, fließender. Eine Hochstimmung breitete sich in mir aus. Ein Gefühl von Freiheit und Unabhängigkeit. Ich meinte zu spüren, dass ich tagelang so weiter laufen könnte, ohne die Abhängigkeit von Nahrung. Ich dachte an mein geliebtes Buch „Siddharta“ von Hermann Hesse, und auch die Szene in der Siddharta einem Kaufmann auseinandersetzt, was Fasten für ihn bedeutet.

Ich habe die Stelle noch mal rausgesucht:

Und was ist es nun, was du zu geben hast? Was ist es, das du gelernt hast, das du kannst?“ „Ich kann denken. Ich kann warten. Ich kann fasten.“ „Das ist alles?“ „Ich glaube, es ist alles!“ „Und wozu nützt es? Zum Beispiel das Fasten– wozu ist es gut?“ „Es ist sehr gut, Herr. Wenn ein Mensch nichts zu essen hat, so ist Fasten das Allerklügste, was er tun kann. Wenn, zum Beispiel, Siddhartha nicht fastengelernt hätte, so müßte er heute noch irgendeinen Dienst annehmen, sei es bei dir oder wo immer, denn der Hunger würde ihn dazu zwingen. So aber kann Siddhartha ruhig warten, er kennt keine Ungeduld, er kennt keine Notlage, lange kann er sich vom Hunger belagern lassen und kann dazu lachen. Dazu, Herr, ist Fasten gut.“

Die Fähigkeit zu fasten, hilft Siddharta, seine Unabhängigkeit zu bewahren, nicht in einen verhängnisvollen Kreislauf aus Konsum und Arbeit hineinzugeraten, nicht eine Arbeit tun zu müssen, die er nicht möchte.

Vielleicht hat mich auch der Fluss an Siddharta erinnert. Der Fluss, der in der Geschichte eine so wichtige Rolle spielt:

„Er sah: das Wasser lief und lief, immerzu lief es, und war doch immer da, war immer und allezeit dasselbe und doch jeden Augenblick neu!“

Meine Sinne öffneten sich im Verlauf der Tage immer mehr. Nun fielen mir Details am Wegesrand auf. Zwischen dem graubraunen Laub streckten erste Blumen ihre Blüten hervor: Leberblümchen, Buschwindröschen, Lungenkraut, gelbe Veilchen. Ich frage mich jetzt grade, ob dies auch ein Mechanismus aus uralter Zeit ist. Vielleicht wurde ich aufmerksamer, weil unsere Vorfahren auf diese Wachheit und besondere Sensibilität bei der Nahrungssuche angewiesen waren?

Dann breitete sich vor uns ein grün-weiß gemusterter Teppich aus: unzählige Schneeglöckchen. Irmi bemerkte spontan, dass sie der Anblick an das Märchen von Frau Holle erinnerte, die ihre Betten ausgeschüttelt hat, sodass weiße Federn auf die Erde fielen.

Wir wanderten weiter. Ich hatte in den vergangenen Tage schon viele gute Gespräche mit anderen gehabt: Wohltuenderweise auch mal Gespräche über Wesentliches, Dinge die uns unbedingt angehen. Etwas, das im beschleunigten und oft oberflächlichen Alltagsgetriebe für mich oft zu kurz kommt.

Wir kamen an eine weite flache Wiese, vom Winter noch farblos, beige-braun. Gegenüber auf der anderen Seite des Flusses eine schroffe Felswand. Andreas zeigte uns einen Platz für die Mittagspause. Wir ließen uns unter einem alten Baum zu einer Pause nieder. Einige legten sich ins Gras und schauten in den Himmel. Zwischendurch wärmten immer wieder Sonnenstrahlen. Ich beobachtete eine Zeit lang einen großen Raubvogel, der mit weit ausgebreiteten Schwingen seine Kreise zog.

Wir umwanderten immer wieder neue Flussbiegungen. Grün bemooste Felsen, silberweiße Birkengruppen. An einer ruhigeren Stelle des Flusses suchte ein Paar weißer Schwäne nach Nahrung. Ich musste daran denken, dass sie ihr Leben lang zusammen bleiben.

Wenig später stieg uns ein intensiver, herzhafter Duft nach Koblauch in die Nase. Am Hang im Wald war der Boden mit den sattgrünen Blättern des Bärlauchs bedeckt – ein Wildgemüse, das verwandt mit Schnittlauch,

Zwiebel und Knoblauch ist. Irmi gab Hinweise, wie die aromatische Pflanze in der Küche verwendet werden kann. Einige Fastende probierten winzige Stücke.

Immer wieder zeugten Nagespuren und gefallene Bäume von Bibern, die aus Tschechien erst vor Kurzem wieder eingewandert sind. Sie waren schon ausgerottet, vom Menschen, der sie wegen ihres warmen Fells und wohlschmeckenden Fleisches wegen gejagt hat. Per mittelalterlichem Papstedikt durften sie sogar in Fastenzeiten verzehrt werden, da Biber aufgrund ihres Schwanzes und ihrer Lebensweise in Gewässern kurzerhand zu Fischen erklärt wurden. Das Wissen über den Sinn und Zweck des Fastens ist der Kirche im Laufe der Jahrhunderte offensichtlich verloren gegangen. In den meisten Kirchen liegt der Schatz des Fastens leider immer noch tief vergraben in den Gärten der großen Grundstücke.

Entlang des Kajabaches, vorbei an der Burgruine Kaja, nahmen wir dann die letzte Steigung, leider wieder heraus aus dem magischen Tal der Thaya. Wir waren jetzt einige Stunden gewandert und ich freute mich auf die behagliche Wärme und Ruhe in den Räumen des Klosters Pernegg, in dem der Fasten-Schatz wieder seinen Glanz verbreitet.

FRANK ASCHOFF

Ayurveda-Fasten

Die Ayurvedische Form der Reinigung für Körper und Geist

Ayurveda – eines der ältesten ganzheitlichen Gesundheits- und AntiAgingsysteme der Welt – bietet umfassende Maßnahmen um körperlich und geistig im Gleichgewicht zu leben. Eine individuelle Ernährung, Lebensstil und regelmäßiges Fasten und Rückzug sind einige der Herzstücke der ayurvedischen Lehre.

Unsere Ayurvedafasten Wochen eignen sich daher hervorragend um sich näher mit dieser sehr naturverbundenen Lebensweise auseinander zu setzen. Neue Impulse für den Alltag zu erhalten und wieder ein Stück mehr mit sich im Einklang zu leben.

Durch tägliches Yoga, Pranayama (Atemübungen) und Meditation wird nicht nur das körperliche Wohlbefinden gesteigert, sondern auch die psychische Stabilität und emotionale Ausgeglichenheit.

Die Ayurveda Küche Eines der Hauptmerkmale der ayurvedischen Küche sind die vielfältigen Gewürze. Ingwer, Kurkuma, Koriander sind einige der zahlreichen „Vielkönner“. Die Gewürze machen die Speisen nicht nur sehr schmackhaft und abwechslungsreich, sondern aktivieren den Stoffwechsel und sorgen so für eine gute und ausgeglichene Verdauung. Die Mahlzeiten bestehen aus Getreideporridge, schmackhaft gewürzten Suppen und frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften.

Die Ayurveda Massagen Vertiefen Sie den Effekt Ihrer Yoga Ayurveda Fastenkur im Kloster Pernegg mit den wohltuenden ayurvedischen Massageanwendungen, welche optional angeboten werden. Die individuell abgestimmten Kräuteröle dringen tief ins Gewebe ein, lösen Verspannungen, regen die Verdauung an und unterstützen den Körper bei der Entgiftung. Gleichzeitig wird der Geist entspannt und die Gedanken kommen zur Ruhe. Vor Ort betreut Sie Marion Malle, Ayurveda Spezialistin & Team.

www.e5ayurveda.com

Foto: Lisa Hobbs I unsplash.com

AYURVEDAFASTEN
DIE AYURVEDISCHE FORM DER REINIGUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Ayurveda – eines der ältesten ganzheitlichen Gesundheits- und Anti-Aging-Systeme der Welt – bietet umfassende Maßnahmen um körperlich und geistig im Gleichgewicht zu leben. Eine individuelle Ernährung, Lebensstil sowie regelmäßiges Fasten und Rückzug sind einige der Herzstücke der ayurvedischen Lehre.

Unsere Ayurveda Fasten Woche eignen sich daher hervorragend um sich näher mit dieser sehr naturverbundenen Lebensweise auseinander zu setzen. Neue Impulse für den Alltag zu erhalten und wieder ein Stück mehr mit sich im Einklang zu kommen.

Durch tägliches Yoga, Pranayama (Atemübungen) und Meditation Einheiten wird nicht nur das körperliche Wohlbefinden gesteigert, sondern auch die psychische Stabilität und emotionale Ausgeglichenheit. Das Yogaprogramm ist eine Kombination aus stärkenden sowie entspannenden Übungen nach dem 5 Elemente Prinzip. Das Programm ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene bestens geeignet.

DIE AYURVEDA KÜCHE

Eines der Hauptmerkmale der ayurvedischen Küche sind die vielfältigen Gewürze. Ingwer, Kurkuma, Koriander sind einige der zahlreichen „Vielkönner“. Die Gewürze machen die Speisen nicht nur sehr schmackhaft und abwechslungsreich, sondern aktivieren den Stoffwechsel und sorgen so für eine gute und ausgeglichene Verdauung. Die Mahlzeiten bestehen aus Getreideporridge, schmackhaft gewürzten Suppen und warmen Salaten. Der Körper fühlt sich leicht und frei an, ohne hungern zu müssen.

AYURVEDA MASSAGE ANWENDUNGEN

Vertiefen Sie den Effekt Ihrer Ayurveda- & Yoga-Fastenkur im Kloster Pernegg mit den wohltuenden ayurvedischen Massage-Anwendungen. Die individuell abgestimmten Kräuteröle dringen tief ins Gewebe ein, lösen Verspannungen, regen die Verdauung an und unterstützen den Körper bei der Entgiftung. Gleichzeitig wird der Geist entspannt und die Gedanken kommen zur Ruhe. Die Ayurveda Massageanwendungen können auf Wunsch gebucht werden.

DAS ERWARTET SIE:

- Ayurveda & Yoga Begleitung durch das Team von E5 Ayurveda & Yoga Zentrum Wien
- leichte, ayurvedische Mahlzeiten
- 2 x täglich Yoga-Programm (bei Schönwetter auch im Freien und Sunset Meditation)
- Vorträge und Achtsamkeitsinputs (teilweise in Englisch)
- meditative Wanderungen und viel frische Luft
- Wohltuenden Ayurveda Massageanwendungen (nicht im Paketpreis inkludiert, können auf Wunsch individuell gebucht werden)
- Zeit für sich selbst
- Entspannung und Besinnung
- Und vieles mehr

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: ROMANA MUTH
VINAYAK NAIR
1. August bis 8. August 2020
19. September bis 26. September 2020
Pauschale p. P. € 1.119,– (DZ),
Kat I € 1.249,– (EZ), Kat II € 1.199,– (EZ)

Meine Welt des Fastens

Ich lernte das Kloster Pernegg vor mehr als 10 Jahren als Gast kennen. Schon damals faszinierte mich die Stille an diesem magischen Ort in Verbindung mit der unglaublichen Erfahrung des Fastens. Vor wenigen Jahren bin ich – nunmehr psychologische Beraterin – als Fastenleiterin nach Pernegg zurückgekehrt. Mein Angebot setzt unterschiedliche Fasten-Schwerpunkte und ist für all jene, die ihrem Leben mehr Sinn, mehr Leichtigkeit, mehr Lebensfreude, mehr Klarheit und mehr Selbstbestimmung geben wollen.

„WER LIEBT WAS ER TUT, WIRD NIE WIEDER IN SEINEM LEBEN ARBEITEN."

Dieser Satz fällt mir jedes Mal ein, wenn ich mich nach Pernegg begebe. Voller Freude erwarte ich die Ankunft der TeilnehmerInnen. Mittlerweile auch in der Gewissheit, dass sie Pernegg anders verlassen werden als sie angekommen sind. Mit mehr Lebensfreude, mehr Leichtigkeit und mehr Klarheit über ihre Ziele und ihren weiteren Lebensweg.

Und da ist sie schon, die nächste Gruppe. Anfangs spüre ich oftmals bei den Teilnehmerinnen neben einer natürlichen Unsicherheit, was sie denn in dieser Woche erwarte, fehlende Leichtigkeit im Raum. Umso schöner ist es für mich, wenn ich im Laufe der Woche wahrnehme, wie sich die Fastengäste verändern. Ihre Augen leuchten, die Gesichter erstrahlen, die Heiterkeit zurückkehrt.

Die anfänglich spürbare fehlende Leichtigkeit schwindet von Tag zu Tag und wechselt mit wieder gewonnener Lebensfreude.

Schon oft entstand in den Gruppen der Gedanke gemeinsam zu singen oder zu musizieren. Unaufdringlich – spontan – freiwillig! Ich bin immer wieder begeistert wie sich verschiedene TeilnehmerInnen mit ihren oft schon vergessenen Talenten einbringen.

Wanderungen und Aktiveinheiten wechseln mit Ruhe und genussvollen Pausen. Lachen und Heiterkeit wechseln mit Stille und tiefsinnigen Gesprächen.

Am Ende meiner Fastenwochen verabschiede ich glückliche, motivierte TeilnehmerInnen und bin dankbar für viele interessante und spannende Begegnungen.

Als psychologische Beraterin beschäftige ich mich unter anderem mit dem Thema Stressmanagement. Alle Programmpunkte meiner Kurse sind freiwillig. Je nach Verfassung, Lust und Laune nehmen sie an der jeweiligen Programmeinheit teil. Neben dem klassischen Klosterfasten biete ich folgende Themenschwerpunkte an.

Fasten und Wandern im Flow: Viel Bewegung an der frischen Luft in der herrlichen Umgebung des Kloster Pernegg – in der Kombination mit Fasten, die perfekte Voraussetzung, um den Flow-Zustand zu erreichen. Flow, das Gefühl des vollkommenen Glücks und Eins-Seins mit sich und der Welt!

Die unbeschwerte Leichtigkeit des Seins: Mit Fröhlichkeit und Humor die Leichtigkeit zurückgewinnen, beschwingt durchs Leben gehen und den Funken der Lebensfreude entzünden. In dieser Woche schicken Sie negative, beschwerende Gedanken in den Urlaub und schaffen Raum für Leichtigkeit und Lebensfreude

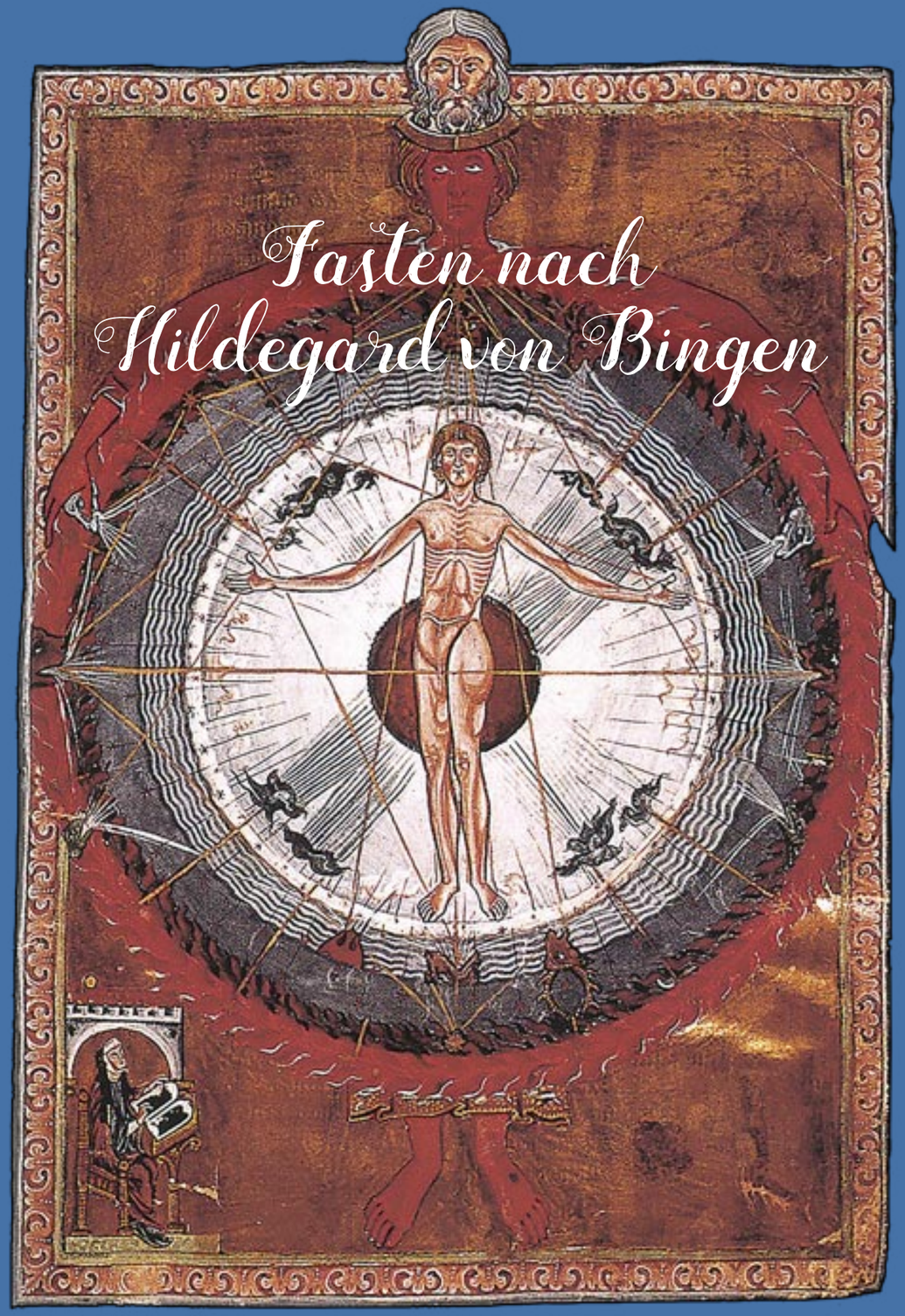
Wie der Phönix aus der Asche: Ihre innere Widerstandskraft durch gezielte Übungen für schwierige Lebenssituationen, Krisen und Herausforderungen stärken. Wie der Phönix aus der Asche – sich neu orientieren, wieder aufstehen und den eigenen Weg gehen. Oder einfach nur durchatmen und sich eine Auszeit gönnen.

Ich bin Kooperationspartnerin der Sozialversicherung der gewerblichen Wirtschaft (SVA) im Bereich Stress und Burnout-Prävention. SVA Versicherte haben die Möglichkeit bei diesem Kurs den SVA Gesundheitshunderter für dieses Programm einzureichen.

Ich liebe meine Arbeit in meiner Praxis als psychologische Beraterin. Aber noch mehr liebe ich es, die Menschen in meinen Seminarwochen zu begleiten, besonders hier an diesem außergewöhnlichen Ort – dem Kloster Pernegg.

GINI CZERNIN

Hintergrund: pikisuperstar I Freepik



Fasten nach Hildegard von Bingen

Fasten nach Hildegard von Bingen zeichnet sich darin aus, dass es eine sehr sanfte Form des Fastens ist. Es gibt kein Glaubersalz noch gibt es rohe Gemüse-Obstsäfte.

Beim Hildegardfasten ist der Bärwurzbirnbrei oder Latwerge genannt, das Entgiftungs- und Entschlackungsmittel. Davon wird beim Fasten morgens und abends ein Teelöffel eingenommen. Zum aktiven Morgenerwachen wird beim Hildegardfasten ein Schluck Wermuttrunk zur Unterstützung der Leberentgiftung und zur Leberstärkung gereicht sowie ein Schluck Meluvin/Petersilientrunk zur Herz- und Kreislaufstärkung. Natürlich gibt es ausreichend Kräutertees, allen voran gibt es beim Hildegardfasten den Fencheltee. Der Fencheltee wirkt basisch und gilt bei Hildegard als Frohmacher. Das Fastenfrühstück schließt täglich mit einem oder zwei Teelöffel eingeweichten Flohsamen ab. Mit dem Flohsamen wird der Darm auf ganz sanfte weise gereinigt und entgiftet. Der Flohsamen kann ein guter Freund und Begleiter weit über das Fasten hinaus werden. Sollten der Darm am Anfang einen Kick brauchen, wird naturtrüber Apfelsaft oder Sauerkrautsaft gereicht. Mittags und abends rundet die Dinkel – Fastenbrühe mit den Hildegardgewürzen wie uA Galgant, Bertram, Quendel, Beifuß die Fastenmahlzeiten ab. Zur Unterstützung werden in der Fastenwoche der Einlauf und der tägliche Leberwickel empfohlen.

Der Fastenprozess wird durch Gespräche wie auch Stille, Meditationen und singen, Wanderungen, Bewegungsübungen und Mandala malen – jeder nach seinem Bedürfnis, unterstützt. Die Mutter aller Tugenden nannte Hildegard Discretio – das rechte Maß. Ebenso wird die Viriditas – die „Grünkraft“, sowie die Ratio und die Subtilität geschärft. Diese Haltung begleitet uns in dieser Fastenwoche um wieder die eigene Lebensmelodie zum Erklingen zu bringen.

Hildegard von Bingen war eine Äbtissin im 11.Jahrhundert. Ihre tiefe Gottverbundenheit eröffnete ihr ein hohes Wissen über die Heilkunst der Menschheit. Die Heillehre Hildegards geht immer von der „Ganzheit“ aus. Sie lädt ein zur Achtsamkeit unserer Kultur und unseren Werten. Hildegards Werke sind eine unermessliche Bereicherung für den Glauben, für die Wissenschaft, die Menschen und andere Disziplinen. Ihre Empfehlungen der Heilkunde wirken mit großer Bedeutung bis in die Gegenwart. Hildegard von Bingen wurde 81 Jahre alt und setzte sich Zeit ihres Lebens gegen den Klerus und dem Adel durch. Papst Benedikt XVI erhebt 2012 die heilige Hildegard zur Kirchenlehrerin.

DISCRETIO – DAS RECHTE MASS MIT HILDEGARD V. BINGEN HILDEGARDFASTEN

Fasten und genießen im rechten Maß – Discretio ist meine Lebensmelodie. Mit großer Freude und langjähriger Erfahrung begleite ich als Fastenleiterin Menschen in ihren ganz persönlichen Fastenprozess. Das Fasten nach Hildegard von Bingen ist ein sanfter Weg der körperlichen und geistigen Reinigung und Entschlackung, die mir immer wieder neue Kraft und Klarheit für mein Leben schenkt. Die Freude an der Natur und mein hoher Respekt ihrer Anwendungen im Speziellen der Heilkunde von Hildegard von Bingen stärken und nähren mich jeden Tag! Als DGKP bin ich im Bereich Palliative Care tätig und begleite Menschen auf ihren besonderen Weg. Dieses Thema referiere ich seit vielen Jahren im Gesundheits- und Klinikeinrichtungen, sowie an Akademien.

Meine innere Balance und Energie schöpfe ich seit fast 30 Jahren bei meinen eigenen Fastenreisen. Als Fastenleiterin freue ich mich, Sie in ihren Fastenprozess und ihren persönlichen Fastenweg begleiten zu dürfen.

„DER SEELE GRÖSSTER FREUND IST'S IM LEIBE WIRKSAM ZU SEIN. WERDET SINNLICH, DENN DADURCH FINDET IHR DEN SINN EURES LEBEN.“
HILDEGARD VON BINGEN

DAS ERWARTET SIE:

- Kompetente und einfühlsame Fastenbegleitung durch den jeweiligen Fastenprozess mit fachlicher Unterstützung
- Aktives Erwachen bei einem meditativen Morgengang in der stillen Natur
- Einführung in das Fasten – Hildegardfasten
- Tägliche Fastenimpulse
- Täglich eine Latwerge/Bärwurzbirnbrei zur Unterstützung der Entgiftungs- und Entschlackung sowie zur sanften Reinigung des Darms
- Empfehlungen aus der Heilkunde von Hildegard von Bingen
- Anleitung für den selbstdurchgeführten Leberwickel und des Einlaufes
- Genügend Raum für gemeinsame, kleine Frischluftwanderungen, Entspannungs- und Bewegungsübungen
- Förderung von Humor und Leichtigkeit in der Gruppe
- Der Schweigetag beginnt mit einem Ritual in der Nikolaikapelle und lädt zum meditativen Mandala malen ein
- Tägliche Abendgesprächsrunde mit Fastenanleitung und einem meditativen Ausklang
- Es bleibt genügend Zeit und Raum für inneren Rückzug und ein Eintauchen in Ihren Erneuerungsprozess
- Anleitung für einen sanfte Fastenaufbau und Empfehlungen für den Alltag
- Fastenunterlagen

TERMINE UND KOSTEN

Fastenbegleitung: BEATRIX WONDRACZEK
5. Dezember bis 12. Dezember 2020
Pauschale p. P. € 799,– (DZ),
Kat I € 929,– (EZ), Kat II € 879,– (EZ)

Fasten nach Hildegard von Bingen

Das Fasten nach Hildegard von Bingen ist ein sanfter Weg der körperlichen und geistigen Reinigung. Die Fastensuppe, Tees und spezielle Heilkräuter verbessern unsere Gesundheit und heben die innere Lebensfreude.

Das Hildegardfasten bedeutet weit mehr als nur Verzicht auf Nahrung, sondern es öffnet Tore zu inneren Räumen und zu bisher unentdeckten Stärken.

Das Fasten erfolgt eigenverantwortlich in fachlicher Begleitung.

In der Gemeinschaft geborgen ist das Hildegardfasten eine wunderbare seelische-geistige Klärung.

„Der Seele größter Freude ist's, im Leibe wirksam zu sein. Werdet sinnlich, denn dadurch findet ihr den Sinn eures Lebens", so die Hl. Hildegard von Bingen.

Neben einer Vollwerternährung und der Anwendung heimischer Kräuter empfiehlt die Hl. Hildegard von Bingen das Fasten als wesentliche Säule für körperliches und geistiges Wohlbefinden und optimaler Gesundheit.

Spezielle Kräuter, wie u.a. Galgant, Bertram und Quendel spielen bei der Entgiftung eine wesentliche Rolle. Durch die Hildegardkräuter wird der Körper wohlig gewärmt und in eine gute und kraftvolle Balance gebracht. Der Dinkel hat bei der Hl. Hildegard durch die hochwertigen Fette einen sehr hohen Stellenwert und soll in der Fastensuppe nicht fehlen.

Der Tag beginnt mit frischem Kräuter- und Fencheltee, entgiftungsanregendem Wermuttrunk und kreislaufstärkendem Herzwein. Mittags und abends steht eine köstliche Fastenbrühe aus Dinkel und Gemüse auf dem Fastenplan.

Der Verzicht auf feste Nahrung und jeglicher Genussmittel ermöglicht eine umfassende Entgiftung und Ausscheidung des Körpers. Dem Darm wird eine Ruhepause gegönnt. Darüber hinaus begünstigen die Einnahme von Flohsamen und regelmäßigen Einläufen die Darmreinigung. Eine ebenso wichtige Säule beim Hildegardfasten ist der tägliche Leberwickel.

Angeleitete Bewegungsübungen, Spaziergänge an der frischen Luft, Meditationen, Tagebuch schreiben und Mandala malen sowie Gespräche unterstützen den Fastenprozess.

Mögliche körperliche Unpässlichkeiten in den ersten Fastentagen, wie z.B. Müdigkeit, Kältegefühl oder Kopfschmerzen, können auftreten. Die fachliche Begleitung ist dabei wesentlich, um diese anfänglichen Befindlichkeiten – wie durch ein ansteigendes Fußbad bei Kopfschmerzen – bestmöglich zu mindern.

Besuche in der Sauna, im Dampfbad oder der Infrarotkabine sind eine wunderbare und wohltuende Ergänzung und kurbeln die Ausscheidung weiter an.

„Fasten verlängert das Leben", so Prof. Frank Madeo vom Institut für Molekulare Biowissenschaften in Graz. Tatsächlich ist die 1 bis 2 Mal jährlich durchgeführte Fastenwoche die beste und einfachste Gesundheitsvorsorge.

Eine Hildegardfastenwoche schenkt uns auch die Möglichkeit für eine Neuorientierung im Leben.

„Für mich ist Fasten ein tiefer, spiritueller Prozess. Durch das Eintauchen in sich selbst und dem Göttlichen in uns, kann eine neue Kraftquelle entdeckt werden. Die Hl. Hildegard von Bingen war eine Visionärin. Entdecken auch Sie Ihre Visionen für Ihren persönlichen Lebensweg durch eine gemeinsame Fastenwoche. Ich freue mich, Sie begleiten zu dürfen!"

BEATRIX WONDRACZEK

Ausbildung zum/zur FastenbegleiterIn im Kloster Pernegg

Das Kloster Pernegg bietet seit einigen Jahren sehr erfolgreich die ärztlich zertifizierte Ausbildung zum/zur Fastenbegleiter/-in an. Einige neue KollegInnen betreuen Sie auch schon in Pernegger Fastenwochen.

Das Kloster Pernegg bietet seit einigen Jahren sehr erfolgreich die ärztlich zertifizierte Ausbildung zum/zur Fastenbegleiter/-in an. Einige neue KollegInnen betreuen Sie auch schon in Pernegger Fastenwochen.

Unser Ausbildungsziel ist es, die Essenz der Erfahrungen von vielen Jahren und des erprobten Erfolgskonzepts des Kloster Pernegg im Rahmen von zwei Lehrmodulen und einer Fastenwoche zu vermitteln. Die zukünftigen KollegInnen werden dazu befähigt, professionell und eigenständig Fastenkurse für Gesunde zu leiten, Seminare durchzuführen und Vorträge zu halten, auch in Zusammenarbeit etwa mit Gesundheitseinrichtungen, Hotels, Fitness-Studios und Ärzten. Im therapeutischen Bereich ist allgemein eine Zusammenarbeit mit Fastenärzten notwendig.

Die Tätigkeit als FastenbegleiterIn kann hauptberuflich oder als zweites Standbein, sowohl auf selbstständiger Basis, als auch im Angestelltenverhältnis ausgeübt werden.

Bei den theoretischen Vorträgen und praktischen Übungen wird sowohl auf die fachliche Qualifikation, als auch auf Didaktik, Präsentationstechnik, Verhaltensstrategien und Kommunikationsregeln bei der Begleitung von Gruppen geachtet.

Das Kloster Pernegg ist mit dem Konzept „Entdeckung der Stille" und dem ganzheitlichen Zugang zum Thema Fasten in den letzten Jahren zum bekanntesten und erfolgreichsten Fastenzentrum Österreichs geworden. Die Angebotsvielfalt, die unterschiedlichen Fastenmethoden und die erfahrenen Fastenleiter/innen, sowie die Besonderheiten dieses „berührenden" Ortes, haben eine stetig wachsende Anzahl von TeilnehmerInnen gebracht.

Der Geschäftsführer des Kloster Pernegg, Klaus Rebernig, hat mit der „Fastenwelt" www.fastenwelt.at die größte Informationsplattform für Fastenhäuser, FastenleiterInnen und Fastenmethoden im deutschsprachigen Raum aufgebaut – eine besondere Hilfestellung für den späteren beruflichen Werdegang als FastenbegleiterIn.

Fasten ist eine der geeignetsten Methoden langfristig für die körperliche, seelische und geistige Gesundheit vorzusorgen. Es ist eine gute Möglichkeit, den eigenen Rhythmus klarer wahrzunehmen, ein starker Impuls, Gewohnheiten und Lebensweise zu überdenken und zu verändern.

Immer mehr Menschen entscheiden sich ihre persönliche Fasten-Auszeit in einer professionell geleiteten Gruppe mit einem abwechslungsreichen und unterstützenden Rahmenprogramm zu verbringen. Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Information auf unserer Homepage:
www.klosterpernegg.at/ausbildung
bzw. per Mail an rebernig@fastenwelt.at

Liebeserklärung an einen Ort

Erneut komme ich an.
Ich geh durch den Torborgen und spür:
Noch immer bin ich richtig hier.
Der Klostergarten empfängt mich
wie ein alter Freund,
meine Schritte verlangsamen sich wie
von selbst und ich spüre zugleich, wie gut es
sich anfühlt, dieses gemäßigte Tempo,
diese Einladung zum Slow-down.
Ich begrüße die Linde und sie mich.
Erinnerungen blitzen auf. Herzerwärmende
Erinnerungen an Menschen im Wiegekreis, Seite
an Seite. Beherbergt von
der grünen Gastgeberin, ummantelt von
ihrem Blätterdach wie reicher Segen.
Die Klostermauern.
In ihren steinernen Kleidern
schützender Rahmen.
Geborgenheit, Erhabenheit, alte Weisheit.
Für die Worte der Menschen haben
sie gerne Platz gemacht.
Wohl, weil die Worte die Liebe
beschreiben.
O ja, es ist ein Ort der Liebe.
Und der Stille.
Heilige, heilsame Stille.
Versöhnende, tiefe Stille.
Bei Tag und bei Nacht.
Der Himmel als bergendes Zelt,
nachts mit Sternen, die extra
hell leuchten wollen.
Die Sanftheit des Gartens
legt sich still ins Gemüt.
Friede.

Nussbaum, mit deiner Präsenz und
Stärke! Schön, dass du da bist!
Du konntest dich wohl nie entscheiden,
ob du die Winterlinde mehr schätzt oder die
Sommerlinde, so stehst du nun
an deinem Platz und hast die eine
geschwisterlich an der Seite und
die andere im liebenden Blick.
Die Sommerlinde, inmitten des Labyrinths.
Wer an ihrem Stamm sich ausruhen
mag, braucht Ausdauer und Zuversicht,
um bei ihr anzukommen.
Man kann sich nicht verirren, ein Labyrinth
ist kein Irrgarten. Es braucht nur die
Entscheidung, Schritt vor Schritt zu setzen.

Foto: Gini Czernin

Der Weg zur Mitte des Labyrinths –
wie der Lebensweg. Oft scheint das Ziel
ganz nah, doch gibt es Umwege.
Die dafür sorgen, reicher und weiser
in der Mitte anzukommen.
Die Mitte. Ein geheimnisvoller Ort.
Ein nährender, kraftspendender Ort.
Ersehnt. Erobert, Schritt für Schritt.
Gestärkt aus der Mitte dann wieder zurück.

Zur Mitte gehen. Um die Mitte tanzen.
Ich besuche den Brunnen. Neben der
zentrierenden Mitte, der ordnenden Klarheit und
Tiefe beherbergt er nun sinngebende
Wegweisungen. Der alte Brunnen speist sich
aus einer Quelle lebendigen Wassers wie auch
der Geist sich aus belebenden Quellen speist.
Wenn alte Plätze, weise ausgewählt für ihre
Aufgabe, gebeten werden, neue Aufgaben zu
übernehmen, tun sie das gerne, wenn die neue
Aufgabe klug gewählt ist.
Alte Plätze, alte Weisheit, neue Sinngebung,
neue Öffnungen, neue Weite.
Apropos Weite.
Ich will noch die Festsäle besuchen.
Weiter Tanzraum, Ruheplatz und Oase.
Fenster als festlicher Schmuck,
ansonsten: Raum.
Mehr braucht es nicht, dass ein
Saal ein Festsaal sein kann.
Inmitten eines Raumes und
dennoch Weite, Luft, Platz.
Platz zum Wachsen.

Noch ein Blick aus dem Fenster.
Sei gegrüßt, Zauberwald. Ich freue mich
auf unser Rendezvous morgen.
Mit Freude werde ich mich hineinbegeben
in dein Grün und die unendliche
Geschwisterschaft deiner Bäume.

Danke für deinen Willkommensgruß,
du zauberhafter, sanfter, starker Ort.
Ich lass mich gerne fallen
in deine Herzmitte hinein.

Und geh voller Freude an meine Arbeit.

ANDREA LÖW,
seit 9 Jahren Fastenleiterin im Kloster Pernegg

FASTENLEITER/IN NEN IM PORTRÄT

GINI CZERNIN

Psychologische Beraterin / Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin, Ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Supervisorin, Resilienztrainerin, Mentaltrainerin, Expertin für Stressmanagement und Burnout-Prävention(WKO), Kooperationspartnerin der SVA, Ehrenamtliche Tätigkeit: Malteser Hospitaldienst

Fasten hilft mir in schwierigen Lebenssituationen Kraft zu tanken, Leichtigkeit und Lebensfreude wieder zu gewinnen und wie der Phönix aus der Asche aufzustehen.

Mit Fasten wieder zu Kräften kommen.

Kräfte, die in uns selber stecken, aktivieren.

Durch bewussten Verzicht und durch Ruhe sich der eigenen Stärken wieder bewusst werden.

Die innere Widerstandskraft trainieren.

Fasten ist die älteste Naturheilmethode, um Körper, Geist und Seele von altem Ballast zu befreien und die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

Fasten heißt, Zeit nehmen für sich selbst!

Zeit für die eigene Gesundheit!

Fasten bedeutet Neuorientierung, neue Lebenskraft gewinnen oder einfach nur tief durchatmen und sich eine Auszeit gönnen.

Fasten... wie der Phönix aus der Asche... perfekt geeignet um Ihre Resilienz, also Ihre innere Widerstandskraft zu trainieren.

www.giniczernin.com

ALOISIA ECKHART-WÖLLKART

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa), Indian Balance Master, Pilates Instructor, Dipl. Fitnesstrainerin, Nuad Ausbildung, Dipl. Beckenbodentrainer.

Fasten ist für mich jedes Mal eine andere Erfahrung. Am meisten Erholungswert hatte ich immer nach einer Fastenwoche. Körperlich gibt es keine Ermüdungserscheinungen ganz im Gegenteil, man fühlt sich leichter, aktiver und beweglicher. Überlegungen wie: „Was brauche ich nicht mehr, was ist mir wichtig, was ist schön und passt, was kann ich ändern?“ sind einfach viel klarer. Beim Fasten findet man eher den Mut für Veränderungen und das ist ein Stück Freiheit und tut der Seele gut. Als Mensch sind wir erst „rund“, wenn wir diese andere (Fasten-)Seite des Lebens erfahren haben. Erfahren! Wissen reicht hier nicht.

CHRISTINE GAETZ-KETTNER

ärztlich geprüfte Fastenleiterin (Fastenwelt), QiGong Lehrerin i.A. in Supervision (IQTÖ), abgeschlossene Trainerausbildung (Rhetorik/Präsentation; Bank Austria),

Kurse: sanfte Wirbelsäulenregulation inkl. Tape- und Triggerpunktbehandlung und Engelseminar (bei Energiepraxis Cornelia Trimmel), FOCUSING Einführungskurs, Basiskurs und Vertiefungskurs (nach Eugene T. Gendlin bei Focusing Trainerin Ruth Sar Shalom)

Fasten ist mehr – von der beim Fasten gewonnenen Energie zehre ich ein gutes halbes Jahr.

Als ich 2007 das erste Mal nach Pernegg kam, entdeckte ich eine neue Leidenschaft – das Fasten. Seitdem habe ich kein Jahr mehr darauf verzichtet und genieße, wie es meiner Gesundheit, meinem Körper und meiner Seele nachhaltig guttut.

Fasten ist mehr als der Verzicht auf Essen. Es ist die Möglichkeit, gut auf sich selbst zu schauen und sich Zeit und Raum zu geben. Pernegg ist der ideale Rückzugsort von Job und Alltag und ein perfekter Kraftplatz.

QiGong ist dabei eine ideale Ergänzung. Beides aktiviert die Selbstheilungskräfte unseres Körpers wie auch unser Immunsystem. QiGong ist leicht erlernbar, verbessert unsere Kraft und Beweglichkeit und ist überall praktizierbar. Nicht nur die alten Chinesen sind davon überzeugt, dass uns QiGong in Kombination mit einer gesunden Lebensführung älter werden und länger gesund bleiben lässt. Ich freue mich darauf, viele Menschen beim Fasten mit QiGong begleiten zu dürfen.

Ein ganz besonderes Dankeschön gilt meiner ersten Fastenleiterin in Pernegg: Christa Nehmiz, die den Grundstein für meine Begeisterung zum Fasten als auch für QiGong legte.

www.fastenistmehr.at

DI GABRIELE HANAK

Fastenleiterin (Charisma), Studium der Landwirtschaft – Universität für Bodenkultur, Fitlehrwart, Gesundheitslehrwart, Seniorenlehrwart – BAFL-Wien, Meditation, Körper- und Energiearbeit – Dr. Fuchs, Arbeit mit Gruppen – Verband Wiener Volksbildung

Fasten ist für mich eine Möglichkeit, mich selbst und meinen eigenen Weg zu finden. Durch die Anforderungen des Lebens werden wir immer wieder von diesem Weg abgedrängt und verlieren unsere Mitte. Diese "Fastenauszeit" hilft uns zu uns zurück zu finden und unsere Körper-Geist-Seele-Einheit wieder auf zu bauen oder neu zu gestalten.

Ziel unserer Fastenzeit ist es, aus den individuellen Gegebenheiten, Anlagen und Voraussetzungen, Wünschen und Möglichkeiten jedes Einzelnen, das Beste für sich heraus zu finden und das Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

www.hanak.at

IRMTRAUD HOCHRIEDER

Dipl. Gesundheitstrainerin, Ernährungsberaterin, Meditations- und Achtsamkeitstrainerin, Dipl. Intuitionstrainerin, Fastenexpertin

Fasten bedeutet reine Lebensfreude!

Ein bewusstes Wahrnehmen des eigenen Körpers, Reinigung, geistige Klarheit und mehr Wohlbefinden. Es ist ein gutes Gefühl, sich selbst neu zu erfinden. Ich nenne es bewusst „Fasten-erleben“, da nicht alles von Büchern und Erzählungen gelernt werden kann, sondern manches kommt nur zum Vorschein, wenn es individuell erlebt wird. Fasten als Schritt zu neuem Lebensgefühl. Ein Blick nach innen, das Verabschieden alter Gewohnheiten, Blockaden und ein achtsamer Umgang mit sich selbst. Fasten hilft wunderbar dabei Ziele neu zu definieren, umzusetzen und den bewussten Neubeginn zu starten! Ja genau, das ist alles in nur einer Fastenwoche möglich! Gerne begleite ich diesen Prozess zu IHREM NEUEN WOHLGEFÜHL und lasse mein Wissen aus Naturheilkunde, Intuitionstraining sowie Meditation abwechslungsreich einfließen.

www.fasten-erleben.at

INGRID HÖFINGER

Dipl. Gesundheitstrainerin – Ernährung und Fastenleitung, Smovey Coach, Fortbildungen und Zusatzausbildungen in Bioresonanztherapie, Physikenergetik, Colonhydrotherapie, Coaching PPC/Wien, Pilates, Yoga.

Eines gleich vorweg, ein Gesundheitsapostel bin ich nicht, auch wenn ich schon immer im Gesundheitsbereich tätig bin. Deshalb auch der Titel „Fastenlust“ für mein Angebot an Sie. Denn beim Fasten geht's, außer auf dem Teller, nicht spartanisch zu. Lachen und Spaß gehören für mich genauso zum Programm wie Darmentleerung und Leberwickel. Auch wird niemand zwangsbeglückt und die gute Mischung aus Gruppen- und Privatzeit, lässt genügend Raum für jeden. Allerdings ist mein erklärtes Ziel, Ihnen neue Impulse aufzuzeigen, die sich leicht in den Alltag umsetzen lassen und zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil mit mehr Lebensqualität führen. Also doch ein klein wenig missionarisch!

www.fastenlust.at

IRMGARD KRONAUER

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa), Kreativtrainerin

Im Waldviertel erscheint die Natur unberührter und intakter, die Landschaft ruhiger, stiller, kräftiger, die Menschen freundlicher und fröhlicher. Fast als würde sich die Welt hier langsamer drehen. Mittendrin das Kloster Pernegg und Geras. Hier ist der ideale Platz für Fasten, schöne Wanderungen, Ruhe, Entspannung, Erholung und dankbares Innehalten. Als Ihre Fastenleiterin, Wald-, Kräuter- und Naturliebhaberin zeige ich Ihnen die Schönheiten und Geheimnisse des Waldviertels. Die Teilnahme an den einzelnen Programmpunkten ist natürlich freiwillig. Gönnen Sie sich die Ruhe und die Freiheit, die Sie brauchen. Mir ist es wichtig, dass Sie Ihr persönliches „Fastenglück“ finden. Sehr gerne unterstütze ich Sie dabei.

www.atelier-kronauer.de

ANDREA LÖW

Fastenleiterin im Berufsverband Fasten und Ernährung, Basenfastentrainerin, Dipl. Erwachsenenbildnerin in Persönlichkeitsbildung, Dipl. Integrative Tanzpädagogin, Leiterin für Therapeutischen Tanz, Zert. Pilgerbegleiterin

Beim Fasten nehme ich meine Ganzheitlichkeit intensiv wahr – Körper, Seele und Geist. Das Reduzieren des Äußeren beim Fasten lässt mich ganz bei mir selbst ankommen, ich empfinde innere Ruhe, Beseeltheit, komme in Berührung mit meinem Wesenskern. In einer Fastenwoche ist Vieles vereint, was mir wichtig ist: Loslassen, Rückzug, Bewegung, Ruhe, Natur, Tanz, Unterwegs-Sein. Als Wegbegleiterin ist der Integrative Fokus für mich wesentlich (integrare, lat. = wiederherstellen). Der Mensch steht im Vordergrund mit seinen Bedürfnissen nach Ruhe oder Bewegung, Stille oder Austausch, Halt, Struktur oder Autonomie und mit seiner Sehnsucht, sich GANZ zu erleben. Ihr Gewinn am Ende der Fastenwoche: Gesundes Körpergefühl, Ausgeglichenheit, wacher Geist und spürbare Lebensfreude!

www.tanzheitlich.at

MAG.ª GABRIELE MANSBART-BINDER

Mag. phil. Studium der Anglistik und Sport, Fastentrainerin nach BV-FE, Ausbildung und Erfahrung in: Nordic Walking, Pilates, Rückenschule, Massage, Qigong, Entspannungskurse

Fasten ist einfach faszinierend und tut unheimlich gut. Vom Alltag loslassen und bewusst verzichten auf all das, was wir täglich im Überfluss konsumieren. Das ist Fasten. Es ist am Anfang nicht immer einfach, aber in der Gruppe ein Abenteuer und für alle machbar. Dazu bin ich da, helfend und unterstützend für jede/n Einzelne/n in der Gruppe. Jeder darf so sein, wie er/sie ist. Freude empfinden und sich wohlfühlen ist mir in meinen Kursen sehr wichtig. Interessante Gespräche und intensive Erfahrungen gehören dazu. Ich begleite Sie mit Freude durch diese Woche und ich unterstütze Sie, damit Sie Ihre Ziele gut erreichen.
www.gabigsund.at

ROMANA MUTH

Praktiziert seit 2005 Ayurveda & Yoga

Fasten bedeutet für mich Auszeit und ist eine Lebensphilosophie um mit mir Selbst und meiner Umwelt in Harmonie und Einklang zu leben. Ayurveda half mir herauszufinden, meinen optimalen Lebensstil in Form von Ernährung sowie gesunder geistiger Einstellung und Denkweisen zu finden und im Alltag zu leben. Meine tägliche Yogapraxis ist mein Elixier für ein erfülltes und glückliches Leben. Diese Erfahrungen versuche ich in meinen Kursen weiterzugeben.
www.e5ayurveda.com

DR./IND. VINAYAK NAIR

Practising Ayurveda & Yoga Since 2002

Ayurveda & Yoga to me are tools to understand the nature of life and finding balance & connection with it. It has helped me to realize my true nature and has helped me cope better through lifes up and downs. It has help me to undestand that, love, peace, joy, hamony, happiness, is your true nature and you dont have to go anywhere to find this. What you are looking is right here, right now, within you.
www.e5ayurveda.com

ANDREAS NENDWICH

Ärztl. geprüfter Fastenleiter (dfa), Biobauer

Es ist immer wieder eine beeindruckende Erfahrung: Fasten ist nicht nur eine Möglichkeit, die Fettspeicher im Körper zu leeren. Fasten hilft uns auch, dass loszulassen, was wir an überflüssigen Dingen sonst so mit uns herumtragen, zum Beispiel im Kopf. Unnötiges oder gar Schädliches los- und wegzulassen ist ebenso unverzichtbar für einen nachhaltigen Umgang mit der Natur, wie auch für den Körper. Unsere Landwirtschaft liegt in unmittelbarer Nachbarschaft des Kloster Pernegg – unsere Schafe weiden hier jeden Sommer auf den Streuobstwiesen. Für mich persönlich ist es eine unglaubliche Möglichkeit, einen „Reset-Knopf“ zu drücken.

MAG.ª ANETA PISSAREVA

Ärztlich anerkannte Fastenleiterin (BV Fasten und Ernährung), Basenfasten-Trainerin, Projektleiterin für Betriebliche Gesundheitsförderung Fonds Gesundes Österreich, Heilkräuter- und Körperwahrnehmungsausbildung – Dr. P. Zizenbacher, Diplomierte Mentaltrainerin (WIFI); Nordic Walking-Instruktor, BIODANZA© Anleiterin; Weiterbildungen in NatuREsponse© und IBP Prozessbegleitung (Integrative Body Psychotherapy nach Jack Lee Rosenberg).

Als Unternehmerin wurde mir früh bewusst, dass stetiges wirtschaftliches Wachstum etwas Unnatürliches ist: Auch körperliche oder seelisch-geistige Abläufe erfolgen nicht immer nur in eine Richtung. Individuelle Rhythmen sind es, die das Wechselspiel zwischen der persönlichen Entfaltung und der Regeneration bestimmen. Das bewusste Erkennen meiner eigenen Ruhebedürfnisse und die spirituelle Sinnsuche brachten mich seinerzeit zum Fasten. Die eindrucksvolle Erfahrung, für eine bestimmte Zeit nicht essen zu müssen, um lebensfähig zu bleiben, war befreiend und nachhaltig. Der gesunde Verzicht ist wie das Drücken eines RESET-Knopfs zum Wohle des Körpers, der Seele und des Geistes: Hier wird so manches Nicht-Aufgearbeitetes und Aufgestautes losgelassen und Platz für neue Ideen und Visionen geschaffen. Ein ganzheitlicher Reinigungsvorgang, der in einer sich unterstützenden Gemeinschaft mit all seinen Höhen und Tiefen geschehen darf. Neue Energie, erfrischende Vitalität und kreative Lösungen sind meist das Ergebnis dieser Exklusiv-Zeit. Mit ein Grund, warum es jährlich neue Gäste und Wiederholungsfastende in den Kraftspende-Ort Pernegg zieht!
www.fastenwelt.com/begleiter/pissareva-aneta

DR. BEATE REIM

Systemische Coach, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (Fastenwelt), Lektorin (Uni Wien), Nordic Walking Guide, Fit-Gesundheits-Instruktor (BSPA), Trainerin f. Athletik, Fitness und Koordination (BSPA)

Fasten bedeutet Zeit für mich ... abschalten, loslassen und auftanken

Raus aus der Routine, ohne die üblichen Ablenkungen, sich einmal nur auf sich selbst konzentrieren, achtsam mit sich sein. All das gelingt am besten beim Fasten.

Für mich ist es seit vielen Jahren eine bewusste kleine Aus-Zeit oder einfach Zeit, die ich ausschließlich mir gönne. Der Geist wird frei und vieles dadurch klarer. Dass der Verzicht auf Essen gar nicht schwer fällt, ist immer wieder eine tolle Erfahrung. Gemeinsam in einer Gruppe zu fasten ist leichter, lustiger und in vielerlei Hinsicht bereichernd.

Wir, die wir uns gerne als „Genussmenschen“ bezeichnen, wollen ehrlicherweise auch Ballast abwerfen und diesen Erfolg auf der Waage ablesen. Fasten ist ein Neustart für eine gesündere, bewusste und dennoch genussvolle Ernährung.
www.beatereim.at

KARIN REINWALD

LIMA Trainerin (Lebensqualität im Alter), Senioren Kreativ Animateurin, Reiki Master, ECo-C – European Communication Certificate

Fasten bedeutet für mich jedes Mal eine spannende Entdeckungsreise ins ICH. Zu Unbekanntem, Verloren geglaubtem, Teilen der Seele, die sonst vernachlässigt werden.

Kreativität, Leichtigkeit, Optimismus und ein sehr klarer Blick auf Wichtiges breiten sich beim Fasten aus. Das erfüllt die Menschen mit etwas sehr Speziellem, einer Art – INNERES LEUCHTEN. Das sieht man nach einigen Tagen des Fastens an den strahlenden Augen, der gesunden Hautfarbe und der Heiterkeit, die alle ausstrahlen.

Ich integriere in meine Fasten-Begleitungen: Meditationsreisen, kreative Einheiten (Malen, Natur-Art, ...) und ganz besonders gerne Übungen im Wald (Biophilia Effekt).
www.fein-fasten.jimdofree.com

URSULA RINTELEN

Ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin (Fastenwelt); Dipl. Lebensberaterin, Astrologin, Kinesiologin; Energiearbeit; Trainerin für Erwachsenenbildung; Verschiedene Fortbildungen, u.a. Quanten-Matrix, Reiki, Yoga, EFT, Access Consciousness®

Fasten bedeutet für mich…
Zeit nur für MICH
STOPP dem Gedanken-Karussell
Innere Reinigung – auf mehreren Ebenen
Bewusst-SEIN erleben
Wohlbefinden, Leichtigkeit und neue Vitalität

Fasten ist für mich jedes Mal eine wunderbare Erfahrung, die man am besten selbst erlebt! Es ist immer wieder faszinierend, wie der Körper einige Tage ohne feste Nahrung auskommt und auch das Hungergefühl wegfällt. Ich gönne mir Auszeit und Ruhe, die ich mir so im Alltag nicht nehmen kann. Nahrungs-Fasten verbinde ich gleichzeitig mit Gedanken-Fasten. So bin ich achtsamer mit mir selbst, höre bewusster auf mein Inneres und fühle mich vitaler und leichter. Und es ist immer wieder ein Neubeginn für ein ausgewogenes und bewussteres Ernährungsverhalten danach!

Es ist mir eine große Freude, Menschen in ihrer Fastenwoche zu begleiten und zu unterstützen, Impulse weiter zu geben und Erfahrungen auszutauschen! Ich freue mich auf Sie!
www.rintelen.life

MAG.ª EVELYNE SCHNEIDER

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa – Deutsche Fastenakademie), Weiterbildung in Basenfasten (GGF), Lifestyle–Coach, Soziologin, Kommunikations- und Persönlichkeitstrainerin, systemischer & Mental-Coach, NLP-Master.

Meine Begeisterung fürs Fasten habe ich vor Jahren entdeckt, als mich meine „schnelllebige“ Lebensweise gemahnte, inne zu halten und etwas für die Gesundheit zu tun. Das war der Beginn einer innigen Freundschaft mit Fasten in Pernegg und half mir dabei, eine gravierende, berufliche Richtungsänderung vorzubereiten. Heute blicke ich dankbar zurück und teile meine Erfahrungen sehr gerne mit Interessierten und Gleichgesinnten: die wohltuenden Wirkungen des Fastens auf körperlicher, seelischer und spiritueller Ebene gemeinsam zu erleben, und Ihnen eine einfühlsame Begleiterin bei dieser Entdeckungsreise der ungeahnten inneren Möglichkeiten zu sein, erfüllt mich mit großer Freude.
www.lebenliebenundgeniessen.com

MATHILDE SCHWAIGER

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin, Diplomierte Erwachsenenbildnerin, Zertifizierte Pilgerbegleiterin, Smovey Coach, Diplomierte Mentaltrainerin

Fasten ist für mich Lebenseinstellung und Jungbrunnen.

Konsum im Übermaß ruiniert unseren Planeten und tut auch unserem Körper und unserer Seele nicht gut.

Sich in das Kloster Pernegg zurückzuziehen und gemeinsam in der Gruppe festzustellen, welche Stolpersteine uns immer wieder daran hindern, gesünder zu leben, achtsamer mit uns und unserer Umgebung umzugehen, ist lustig und lehrreich zugleich.

Das Abenteuer Fasten ist Herausforderung und Bereicherung!

Sich selbst neu und anders zu erleben und sich in der Gruppe wieder in die glücklichen Tage unserer Kindheit zurückversetzt zu fühlen ist wunderbar!

PETRA SÖLLE

Hotelkauffrau, Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin, Dipl. Basenfasten- und Vitaltrainerin, Nordic Walking Guide, Yogatrainerin für Einsteiger, Smovey Coach, Fortbildungen in Sachen „gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg; Trainerin als „Wasserbotschafterin-Kärntens“

Mein neu gewonnenes Lebensmotto lautet: „Wenn Du vorankommen willst, dann musst Du den sicheren Hafen der Bequemlichkeit, der Geborgenheit und der scheinbaren Ruhe verlassen“.

Nach 25 Jahren im Großfamilienbetrieb ging ich neue Wege. Vieles musste schmerzhaft losgelassen werden, viele Türen mussten geschlossen werden. Neue Entscheidungen galt es zu treffen und siehe da: ein neuer Lebensabschnitt begann sich zu strukturieren. Mit vielen Fragezeichen aber immer Frohen Mutes und wieder neu gewonnenem Vertrauen ins Leben.

Nach abgeschlossener Ausbildungsreihe zur diplomierten Fastenbegleiterin, führte mich mein Weg auch Richtung Waldviertel, dort wo ich selbst vor 11 Jahren als Gast willkommen war. Fasten wurde für mich der Ort wo Leben miteinander gestaltet wird.

Fasten ist für mich bewusstes Rausgehen aus dem Alltag. Wir üben Achtsamkeit gegenüber unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele. Wir versuchen wieder eine gute Balance herzustellen, welche uns stärkt und im Alltag wunderbar integrierbar ist.
www.gesundfasten.info

ING. MANFRED SPAHN

Dipl. Fastenleiter (UGB Deutschland), staatl. gepr. Diplom-Fitnesstrainer, staatl. anerkannter Ernährungsberater, Bio-Trainer (Ausbildung bei Prof. Willi Dungl), gewerblicher und Heilmasseur, Liebscher & Bracht-Therapeut und Life Kinetik-Trainer

Seit über 20 Jahren bin ich im Bereich Gesundheit als Personal Trainer, Ernährungsberater und Fastenleiter tätig. Meine zahlreichen, fundierten Ausbildungen und meine langjährige eigene Erfahrung und die mit meinen Kunden haben mich ein Programm entwickeln lassen, dass ich Ihnen gerne weitergeben möchte – ich zeige Ihnen einen Weg zu mehr Lebensfreude, einem positiven Körpergefühl und psychischem Wohlbefinden.

Durch meine eigene Lebensumstellung vor vielen Jahren begleitet mich Fasten regelmäßig und hat mir gezeigt, wie nachhaltig und positiv sich Fasten auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Dieses Gefühl möchte ich auch Ihnen vermitteln.

www.spahn.at

PETER-ARTHUR STRAUBINGER

Absolvent der Wiener Filmhochschule, seit über 25 Jahren Filmjournalist, Filmemacher und Sprecher für den ORF. Fast ebenso lange beschäftigte ich mich mit Yoga, Meditation und Fasten. Meine Kinodokumentation „Am Anfang war das Licht" über das Phänomen der Lichtnahrung ist einer der erfolgreichsten Dokumentarfilme der österreichischen Kino-Geschichte.

Basierend auf umfangreichen Ausbildungen in unterschiedlichen Meditationstraditionen und knapp 20 Jahren täglicher Meditationspraxis, vermittle ich als Meditationstrainer die Kraft und das Potential westlicher & östlicher Techniken.

Seit über 10 Jahren erfreue ich mich täglich an den Vorteilen des Intervallfastens und gebe dazu Seminare und Workshops. Basierend auf diesen Erfahrungen habe ich mit zwei Kolleginnen den Nummer 1- Bestseller „Der Jungbrunnen-Effekt – Wie 16 Stunden Fasten Ihr Leben verändert" geschrieben, der sich zum erfolgreichsten Gesundheitsbuch des Jahres 2019 entwickelte.

Als ich in den 2000er Jahren für „Am Anfang war das Licht" zum Thema Fasten recherchiert habe, hörte ich von Medizinern noch Aussagen wie „Fasten, so ein Blödsinn. Das bringt gar nichts." „Entschlacken, was soll das denn sein? Schlacken gibt es nur in der Schwerindustrie."

Durch die Verleihung des Medizinnobelpreises 2016 an den Zellbiologen Yoshinori Ohsumi für seine Arbeit zur Erforschung des „Fastenphänomens" Autophagie werden solche Aussagen immer spärlicher werden. Das Fasten bekommt nun endlich auch Anerkennung im medizinischen Mainstream und wird unsere Ernährungslehre sukzessive verändern.

ESSEN STOPPT DIE AUTOPHAGIE. FASTEN LÖST SIE AUS.

Mittlerweile ist unumstritten, dass (Kurzzeit-)Fasten durch den Prozess der Autophagie eine der effektivsten Möglichkeiten ist den Körper jung und gesund zu erhalten.

„Spürt die Zelle einen Energiemangel, fängt sie an, alles zu verdauen, was nicht niet- und nagelfest ist. Das sind sehr oft schädliche Substanzen, die während des Alterns akkumulieren: Aggregierte Proteine, die zu Neurodegenerationen führen oder beschädigte Mitochondrien, die Krebs auslösen können," sagt der österreichische Molekularbiologe und Autophagie-Experte Prof. Frank Madeo von der Universität Graz und ergänzt weiter:

„Die Altersforscher sind relativ zerstritten, aber sie sind sich in einem Punkt einig: Fasten oder Kalorienreduktion dient der Verlängerung der Lebensspanne."

www.pastraubinger.com

PROF. DR. PHILIPP TAVAKOLI

Doktor der Philosophie, Master of Science in Psychologie, Magister der Rechtswissenschaften, Ärztl. geprüfter Fastenleiter (Fastenwelt), Lehrer für: Meditation, MBSR, Zen, Yoga, Chi Gong, Tauchen

Seit 30 Jahren faste ich jedes Jahr. Diese Fastenerfahrungen sind mein jährliches „Service" für Körper, Geist und Seele. Fasten schafft frische Lebensfreude und neue Kraft die Herausforderungen des kommenden Jahres mit Begeisterung zu bewältigen.

Meine persönlichen Erfahrungen, ebenso wie wissenschaftliche Studien, zeigen, dass eine Fastenwoche die ideale Zeit ist, sich auf sein Glück und ganzheitliches Wohlbefinden zu besinnen. Fasten schafft Raum für neues Bewusstsein in Körper, Geist und Seele. Dies ist die perfekte Gelegenheit zur Neuorientierung, Sinnfindung und um neue Gewohnheiten einzuführen, welche das ganzheitliche Wohlbefinden stärken und negativen Stress reduzieren. Die frische Lebensfreude gibt die Kraft diese auch umzusetzen. Der beachtliche Gewichtsverlust beim Fasten ist nicht nur ein erfreulicher extra-Bonus, sondern insbesondere auch das äußere Merkmal der deutlich verbesserten inneren Gesundheit!

Ich freue mich auf die gemeinsame Fastenerfahrung mit Ihnen!

www.philipptavakoli.com

CLAUDIA TRAWÖGER

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin dfa, Dipl. Ernährungstrainerin nach TCM, Dipl. bodyART Instructor, Dipl. Kräuterpädagogin, Dipl. Faszientrainerin

Was ist Fasten für mich?
AUFTANKEN
INNEHALTEN
SINNE SCHÄRFEN

… genau diese Worte geben wieder, was ich nach jedem Fasten in mir fühle.

Intensive Erfahrungen, die ich mit den Teilnehmern meiner Gruppe gerne teilen möchte. In gemeinsamen Fastentagen geben wir uns die Möglichkeit Altlasten abzuwerfen und mit frischer Energie und mehr Wohlbefinden in den Alltag zurückzukehren. Denn Fasten ist ein Loslassen und kann zu einem Neubeginn in vielerlei Richtungen führen. Meine Seminare bereichere ich mit geführter Bewegung in freier Natur, gezielten bodyART Übungen, ein Ganzkörpertraining mit Konzentration auf die Körpermitte und wirkungsvollen Faszienübungen. Zusätzlich lade ich Sie zu Fantasiereisen und Entspannungsübungen ein, die Körper Geist und Seele in der Regeneration unterstützen und ein neues Lebensgefühl spürbar machen.

Ich freue mich, Sie auf diesem Weg begleiten zu dürfen.

www.anlife.at

BEATE VOLLERTHUN

Heilpraktikerin, Kommunikationswirtin, Fastenleiterin (dfa – Deutsche Fastenakademie), Yogalehrerin BYV

Ich mag es, bewusst gesund zu leben, weil ich dadurch mein Leben noch mehr zu schätzen weiß.

Wenn ich mir die Zeit nehme, meinem Körper und der Natur, die mich umgibt, wirkliche Aufmerksamkeit zu schenken, bieten sie mir täglich eine Fülle von Freude und Genuss.

Eine Auszeit mit Yoga und Fasten ist dabei nicht nur ein Ausstieg aus dem Alltag, sondern lässt mich jedes Mal mit mehr Bewusstheit und Optimismus wieder einsteigen.

Sie bedeutet für mich die Chance zu Veränderung, die Erfahrung unbeschwerter Fröhlichkeit und ein Erleben tiefer Gelassenheit.

Hatha-Yoga als Komplementär-Disziplin fördert die Ausleitung all dessen, was sich beim Fasten sowohl körperlich als auch geistig löst und verhilft mir zu ganzheitlichem Wohlbefinden. Die Kombination Fasten und Entspannung hilft mein Körperempfinden und meine Möglichkeiten anders und neu zu erfahren.

Vor langer Zeit schon erwachte in mir der Wunsch, diese Erfahrung zu teilen und anderen zugänglich zu machen. In meinen Kursen macht es mir große Freude zu beobachten, wie Teilnehmer entdecken, dass man gut eine Woche lange ohne Essen auskommt, wie leicht sich Körper und Geist anfühlen können und dass Grenzen, von denen sie dachten, sie gehörten zu ihnen, sich mühelos verschieben lassen.

Das alles lässt einen frischen Wind in unser Leben ziehen und zeigt uns „den Zauber, der jedem Anfang innewohnt."

www.gaensewein.com

DR. FRANZ WEICHENBERGER

Schauspieler, Ärztlich geprüfter Fastenleiter

Meine erste intensive Fastenerfahrung liegt ca. 20 Jahre zurück. Ich habe, nur unterstützt von medizinischer Fachliteratur, aber normal weiterarbeitend, über einen Zeitraum von einem Monat keine feste Nahrung zu mir genommen.

Die Freude, Elan und Leichtigkeit mit der ich, nach den schwierigeren ersten drei Tagen, über die ich durch die Literatur ja Bescheid wusste, anschließend 4 Wochen durchs Leben tanzte, sind mir bis heute unvergesslich.

Jetzt faste ich zwei bis dreimal im Jahr über einen kürzeren Zeitraum. Ich liebe es zu genießen, und so freue ich mich auch auf mein nächstes Fasten.

Die Freiheit, mal wieder loszukommen von so manchen eingefahrenen Ernährungsgewohnheiten, die sich im Alltag immer wieder einzuschleichen vermögen, für einen Zeitraum bewusst in Karenz gehen zu können von Smartphone, Computer, Mails etc. und so wieder richtig zur Ruhe zu kommen und Neues anzudenken, das ist für mich selber auch ein Luxus den ich nicht mehr missen möchte.

BEATRIX WONDRACZEK, MAS PALLIATIVE CARE

Care Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegefachfrau, Zertifizierte Fastenleiterin, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Studium in der Palliative Care, Holistic Pulsing, Dipl. Shiatsu Praktikerin, Dorn Breuss Therapeutin, Schröpftherapeutin

Als ich vor über 20 Jahren das Fasten kennenlernte, staunte ich sehr, wie der Prozess des Loslassens in mir sehr viel erquickende Lebensfreude eröffnet hat. Seitdem ist jeder Tag des Fastens ein Geschenk des Lebens für mich! Fasten ist ein sanfter Weg der körperlichen und geistigen Reinigung, die mir immer wieder neue Kraft und Klarheit für mein Leben schenkt. Alte Glaubenssätze und eingefahrene Gewohnheiten zeigen sich mit neuem Gesicht und es können beim Fasten so manche Masken abgelegt werden. „Alles wirkliche Leben ist Begegnung", sagt Martin Buber! Ich freu mich, Ihnen begegnen zu dürfen!

www.maskenlos.at

MAG.ª NATASCHA ZICKBAUER

Psychologin, Mediatorin, TRE Provider, Entspannungstrainerin, Faszientrainerin, ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin (Fastenwelt)

Fasten bedeutet für mich eine wunderbare Möglichkeit zu haben, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Durch das Innehalten richtet sich die gewohnte Aufmerksamkeit von außen zu unserem Körper hin. Die Sinne werden wieder geschärft und eine Leichtigkeit ist zu spüren, die sich nicht nur auf den Körper beschränkt.

Meine erste Erfahrung mit dem Fasten liegt schon sehr viele Jahre zurück und ist in sehr jungen Jahren aus Neugierde heraus entstanden. Im Laufe der Jahre konnte ich erfahren, welche Bereicherung der bewusst gewählte Verzicht geben kann. Mit einem angenehmen Körpergefühl, mehr Energie und Wohlbefinden wurde ich nach jedem Fasten belohnt.

Sich für das Fastenerlebnis eine Auszeit zu nehmen, sich zum Fasten in der Natur oder an einen schönen Ort zurückzuziehen, unterstützt und bereichert jede einzelne Fastenerfahrung. Jedes Fastenerlebnis kann ein kleines Abenteuer sein. Ich freue mich als Fastenleiterin Menschen bei diesem Erlebnis begleiten zu dürfen.

www.bewegtes.at

MASSAGEN UND WEITERE ANGEBOTE FÜR IHR WOHLBEFINDEN IM KLOSTER PERNEGG

Im Folgenden bieten wir Ihnen einen Überblick über die aktuellen Angebote. Wir möchten darauf hinweisen, dass keines unserer Angebote eine ärztliche Diagnose oder Behandlung ersetzen kann. Mögliche Behandlungstermine und Preisinformationen erhalten Sie jeweils vor Ort an der Rezeption. Daher der Hinweis, dass alle Massagen erst vor Ort optional buchbar sind. Da unsere Therapeuten extra für Sie ins Kloster Pernegg kommen, bitten wir Sie, vereinbarte Termine jedenfalls einzuhalten oder zeitgerecht abzusagen. Bitte beachten Sie weiters, dass die einzelnen Behandlungen direkt beim Therapeuten, bar vor Ort, zu bezahlen sind.

Akua – Hot Stone

Die Warmsteinmassage ist nicht nur asiatischen Ursprungs. Im gesamten asiatischen, pazifischen und amerikanischen Raum wird sie aus Urzeiten übermittelt.

Bei der Hot-Stone Massage werden die Steine auf 60° C erwärmt und damit die Chakren, Meridiane (Energieleitbahnen) und Akupunkturpunkte mit Energie versorgt.

Bei der Behandlung legt sich der Klient zum einen auf einige der Steine, andere werden auf den Körper gelegt. Mit weiteren Steinen wird aktiv gearbeitet und der Patient wird mit diesen Steinen massiert, wobei die Steine sich besonders für Friktionen eignen. Neben den Wirkungen der Massage selbst und der muskelentspannenden Wirkung der Wärme wirkt besonders der bewusst eingesetzte Gegensatz von Wärme und Kälte auf das vegetative Nervensystem.

Auch wird diese Massage oft mit der Aromatherapie verbunden, so dass neben den oben genannten Wirkungen zusätzlich ätherische Öle auf den Körper wirken.

Aurainterpretation

scannen und Interpretation Deiner Aura. Diese Methode bzw. Sichtweise unterstützt den Menschen sein energetisches Feld kennen zu lernen um wieder gezielt in seine Kraft zu kommen.

Ayurvedamassage

Die Ayurvedamassage (Abhyanga) ist eine Einölung mit erwärmten indischen Kräuterölen, die speziell auf die körperliche Konstitution des/r Massierten, ihre Bedürfnisse und Probleme abgestimmt sind.

Die Einölung erfolgt in verschiedenen Körperpositionen und besteht aus sanften Streichungen, die die Energiebahnen (Nadis) und -punkte (Marmas) anregen und harmonisieren. Hierbei werden Verspannungen gelöst, ein Zuviel an Vata wird reduziert, der Körper wird gestärkt, die Haut wird weich und strahlend. Außerdem werden die Organe gestärkt, die Zellregenerierung gefördert und dem Alterungsprozess wird vorgebeugt.

Foto: tremaestro | Pixabay

Die verwendeten Öle sind indische Kräuteröle, hergestellt auf der Basis von Sesamöl. Die Massage dauert inkl. einführendem Beratungsgespräch, Konstitutionstest und abschließender Dusche ca. 1,5 Stunden.

Bauchwohl-Massage

Sanfte Massage des Bauches mit warmem Kümmelöl. Entspannt den Bauch, unterstützt die Peristaltik und fördert die „Entgiftung“.

Cranio Sacrale Impulsregulation

CSIR ist ein Teilbereich aus der Osteopathie. Durch sanftes Berühren des Körpers und achtsames Wahrnehmen des Cranio-Rhythmus aktiviert der Körper seine Regulationskräfte. Dadurch werden alte, hinderliche Bewegungsmuster im Cranio-Sacral-System gelöst und neue, heilende Schwingungsfrequenzen im Körper freigesetzt. Krankheitsmuster werden aus dem Zellgedächtnis gelöscht. So können auch lange zurückliegende Verletzungen oder Krankheiten neuerlich zur Gesundung gebracht werden. CSIR ist eine ganzheitliche, intuitive Körperarbeit, die begleitend zu jeder ärztlichen Therapie angewendet werden kann.

Empowerment Coaching

Du möchtest mehr vom Leben? Du möchtest erfolgreicher sein? Du musst eine Entscheidung treffen und weißt nicht, welche die Beste für Dich ist? Du bist an einem Punkt in Deinem Leben, wo Du nicht weiter weißt?... Gemeinsam erforschen wir im Detail, was Dich daran hindert, DAS Leben zu leben, welches Du Dir wünscht bzw. bevorzugst. Lösungen finden statt Probleme festhalten.

Faszientherapie

Die Faszientools für die moderne instrumentengestutzte Mobilisation ermöglichen die intensive Behandlung von Dysfunktionen verursacht durch fasziale Verspannungen und Verklebungen. Voraussetzung für eine erfolgreiche Anwendung ist das therapeutische Wissen und die manuelle Geschicklichkeit.

Fußreflexzonenmassage

Der ganze Körper spiegelt sich im Fuß wieder. Durch spezielle Massage können über reflektorische Wirkung einzelne Körperzonen bzw. Organe beeinflusst werden. Durch die Behandlung dieser Reflexzonen kann auf bestimmte Zonen (z. B. Ausscheidungsorgane) besonders eingegangen werden oder mit einer Gesamtbehandlung das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.

Holistic Pulsing

Ist eine ganzheitliche, tief wirkende Entspannungsmethode und wurde von einem Arzt und Osteopathin entwickelt. Durch sanft wiegende Bewegungen meiner Hände wird ihr Körper in Schwingung gebracht, die sich wellenartigen von Kopf bis zu den Zehen ausdehnt. Dadurch wird das gesamte Körpersystem wie Muskeln, Gelenke, Gewebe, Blutgefäße und Lymphsystem stimuliert, das Zellgedächtnis aktiviert und der Impuls zur Selbstheilung gesetzt. Die gezielt gesetzten Berührungsimpulse wirken ausgleichend auf Körper, Geist und Seele. Somit erinnern sich die Zellen wieder an ihre Urschwingung, blockierende Speicherungen lösen sich auf.

Wirkung: lösend bei körperlicher Anspannung, emotional ausgleichend, verbessert den Schlaf, Tiefenentspannung

Hydro Colon Therapie

Eine Hydro Colon Therapie wird in Rückenlage durchgeführt. Durch ein Kunststoffröhrchen fließt Wasser mit speziell abgestimmter Temperatur in den Darm ein. Ein geschlossenes System transportiert das Wasser und den gelösten Darminhalt durch den Abflussschlauch. Dabei kommt es zu keinem Ausscheidungsreiz, da durch das gleichzeitige Ein- und Auslaufen des Wassers kein erhöhter Druck auf die Darmwand entsteht. Mit einer sanften Bauchdeckenmassage werden vorhandene Problemzonen ertastet und das einfließende Wasser genau in diese Bereiche gelenkt. Atemübungen unterstützen diesen Vorgang. Die Wirkung des Wassers und die gleichzeitige wechselwarme Reizung des Darmes bewirken, dass dieser besser durchblutet wird.

Sie werden schon nach der ersten Behandlung ein wunderbares befreites und gesundes Gefühl erleben.

Ob Sie für die Therapie geeignet sind bzw. Ausschließungsgründe vorliegen, überprüfen wir mit Ihnen vor der Behandlung.

Intuitive energetische Fußbehandlung Heilsame Berührung an den Füssen

Diese ganzheitliche feinstoffliche Methode ist sanft und dennoch sehr wirksam. Durch gezielte Berührungen und Halten von speziellen Energiepunkten wird die Lebensenergie in den Energiebahnen unseres Körpers schonend ausgeglichen und Blockaden lösen sich. Die allgemeine Stimulierung wirkt regulierend und ein Gefühl der Leichtigkeit stellt sich ein. Es ist daher nicht nur Balsam für unsere Füße, sondern auch für unser gesamtes Körpersystem. Individuell eingesetzte Energieessenzen sind dabei eine optimale Unterstützung auf allen Ebenen (Körper, Geist und Seele).

Wirkung:

- Regulierung und Harmonisierung des gesamten Körpers (Köper – Geist – Seele)
- löst & leitet Blockaden ab
- Befreiend bei Kopflastigkeit
- Entlastung bei müden, schweren Beinen
- fördert die Selbstheilung
- wirkt erdend
- Tiefenentspannung

Kahi Loa – Ganzkörperbalance nach den sieben hawaiianischen Naturkräften

Kahi Loa ist eine traditionelle Energiebehandlung der Kahunas (Heiler) aus dem alten Hawaii und hat ihren Ursprung in der Huna Lehre. Es hat eine befreiende und reinigende Wirkung. Das Ziel ist ein freies Fließen der Lebensenergien. Einzigartig ist, dass nicht die Muskeln, sondern die Haut sanft, dynamisch mit den Händen oder Fingerspitzen bearbeitet wird. Besondere Aufmerksamkeit erhalten auch die Kraftpunkte. Es wird kein Öl verwendet und der Empfänger kann bekleidet bleiben. Kahi Loa wirkt schnell und tief, denn sie „kann die Knochen durch die Haut erreichen“, wie auf Hawaii gesagt wird.

Die sieben Naturelementen sind: Feuer, Wasser, Wind, Steine/Erde, Pflanzenreich, Tierreich, Mensch.

Wirkung:

- führt innerhalb kurzer Zeit in die Tiefenentspannung
- reduziert Stress und regeneriert den Körper
- schenkt viel Kraft, erhöht die Vitalität und Lebensfreude
- unterstützt das Loslassen
- aktiviert und fördert die Selbstheilungskräfte
- verringert Spannungszustände und Blockaden
- stützend bei Veränderungen

Klangmassage

Die Klangmassage ist eine wohltuende Klangtherapie, bei der die Schwingung und die Klänge von tibetischen Klangschalen, Zimbeln und Gongs genutzt werden. Die Instrumente werden entweder direkt auf den Körper gelegt oder in deren

unmittelbarer Umgebung (Aura) angeschlagen. Durch die sanften Vibrationen und Klänge kann eine sehr tiefe Entspannung und ein intensives Wohlgefühl erreicht werden.

- Erreichen einer tiefen Entspannung
- Lösen von Verspannungen und Blockaden im Körper
- Stärkung der Selbstheilungskräfte
- Positive Auswirkung auf Kreativität und Selbstbewusstsein
- Loslassen von Altem – Neues kann entstehen
- Gewinn von mehr Lebensfreude
- Angenehmes Körpergefühl, Leichtigkei
- Sanfte Massage und Harmonisierung jeder einzelnen Körperzelle durch den Klang

Klassische Massage Heilmassage

Durch spezielle Griffe wird die Durchblutung der verspannten Muskulatur angeregt und dadurch Verspannungen und damit eventuell einhergehende Schmerzzustände und Bewegungseinschränkungen verbessert. Eine entspannende Massage kann in Form einer Teilmassage (z.B. Rückenmassage) oder als Ganzkörpermassage in Anspruch genommen werden.

Körper Kybernetik

durch gezielte Aktivierung von Körperpunkten werden auch kleinste Abweichungen von der Normalfunktion des Körpers ausgeglichen und die Regulation angeregt.

Kräuterstempelmassage

Diese Massage beruht auf uralten Traditionen der ostasiatischen Massagekunst und stammt vermutlich aus Indien. Kräuterstempel sind faustgroße Beutelchen aus Stoff, die mit speziellen Kräutern, Gewürzen, Früchten und Pflegewirkstoffen gefüllt sind. Vor der Massage werden die Stempel in heißem Wasser oder Wasserdampf erhitzt. Der Körper wird mit warmem Öl und heißen Kräuterstempeln massiert. Die Massage regt den Stoffwechsel an, entschlackt und entgiftet, aktiviert das Lymphsystem, hilft bei Verspannungen, Schlafstörungen und pflegt die Haut.

Lomi Lomi Nui

Traditionelle hawaiianische Körperarbeit. Lomi Lomi Nui ist eine Mischung aus Ritual, Berührung und Tanz. Ihr Körper wird mit warmem Öl und sanften Streichungen verwöhnt. Durch das Zelebrieren der Schönheit des Moments entsteht ein tiefer Prozess des Loslassens. Ziel des Lomi-Rituals ist es, die immer vorhandene, liebende Lebensenergie zu fördern und zu manifestieren. Freiheit, Liebe, Freilegung des eigenen Potentials und allumfassendes Angenommen sein, sind kreative Energien, die in einer Lomi-Einheit kanalisiert und erlebt werden. Ihr Energiesystem harmonisiert sich und der Entgiftungsprozess beim Fasten wird unterstützt.

Manuelle Lymphdrainage

Durch leichte kreisende und pumpende Bewegungen kommt es zur Anregung des Lymphsystems, wodurch vermehrt Wasseransammlungen im Körper und Schlackenstoffe abtransportiert werden können. Durch diese Wirkungsweise ist die Lymphdrainage eine gute Anwendung, um den Entgiftungsvorgang zu unterstützen.

Meridianmassage APM

Ist aus der Akupunkturlehre; die sanfte Art, mit einem Stäbchen die Energiebahnen zu massieren. Verlagerte Körperenergien werden ausgeglichen.

MTD-Technik

(Muskel-Meridian-Therapie nach Dr. Daub) ist eine Methode zur Bewusstmachung und Lösung von Spannungen in der Muskulatur. Durch die WUPs (waking up points) werden Verspannungen gelöst.

Raindrop Massage

Die Raindrop Massage basiert auf der von den Lakota Indianern entwickelte Heilkunst. Sie wandten die sog. Effleurage-Featherstroaks an (= sanftes Federn mit den Fingerkuppen). Ätherische Öle tragen dazu bei, das Immunsystem, die Atemwege, die Muskulatur, Gelenke und Knochen sowie die Verdauung zu unterstützen, die Körperenergie in Balance zu bringen, die Stimmung zu heben, einen kühlen Kopf zu bewahren und die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen. Dank der reinigenden Wirkung der Öle ist die Raindrop Massage eine wirkungsvolle Methode, um den Körper in seinem Heilungsprozess zu unterstützen.

Kiefer R.E.S.E.T.

Rafferty Energy System for Easing the TMG = Temporomandibulargelenk (= Kiefergelenk)

Balancierter Kiefer – Balancierter Körper

Energetische Kiefergelenksentspannung unterstützt erfolgreich bei Problemen im Kieferbereich, Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich, Kopfschmerzen, nach einem Schleudertrauma, Bruxismus (Zähneknirschen), Tinnitus, chronischen Schmerzen uvm.

Physische und emotionale Anspannungen beeinflussen die Kiefermuskulatur, so kann ein Ungleichgewicht im Kieferbereich Ursache verschiedenster Körpersymptome sein. Das ist aus Osteopathie und Craniosakraltherapie bekannt. Das Balancieren über einfache Handpositionen ermöglicht die Tiefenentspannung und Neuausrichtung der Muskulatur und Gelenksfunktionen und bewirkt somit die Wiederherstellung des Gleichgewichts im ganzen Körper. Auch Stimme und Sprache profitieren davon.

Schröpfen

Seit 5000 Jahren ist die Schröpfkunst in den unterschiedlichsten Kulturen ein wichtiges natürliches Heilverfahren. Bei der Schröpftherapie wird mittels Schröpfgläsern, in denen ein Unterdruck erzeugt wird, eine Ausleitung von Schadstoffen über die Haut angestrebt. Ziel des Schröpfens ist es, die Selbstheilungskräfte des Organismus zu stärken bzw. zu aktivieren. Bei folgenden Beschwerden kann Schröpfen Linderung bringen: Erkältung, Asthma bronchiale, Migräne, Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Schmerzen des Bewegungsapparates, Arthrose, Rückenschmerzen, Wechselbeschwerden, Burnout-Syndrom, Verspannungen, Übersäuerung, etc.

Shiatsu

Shiatsu (deutsch: „Fingerdruck“) aktiviert die Lebensenergie (Qi). Blockaden werden gelöst, die Energie wird in Fluss gebracht und der allgemeine Gesundheitszustand verbessert. Ziel im Shiatsu ist es, energetische Stagnationen in den Meridianen zu lösen, die die tiefste Ursache für Symptome und Krankheiten sind. Shiatsu wird in einem meditativen Zustand in völliger Übereinstimmung mit der Lebensenergie des Empfängers durchgeführt. Das bewirkt eine tiefe Entspannung und Effektivität der Behandlung. Man könnte sagen: Shiatsu ist direkter Ausdruck des Herzens. Es wirkt effektiv bei verschiedensten psychischen und körperlichen Symptomen, wie

- Verspannungen
- Stress und Nervosität
- Schlafstörungen
- Chronischer Müdigkeit
- Energiemangel
- Verdauungsproblemen
- Atemwegserkrankungen
- Kreislaufbeschwerden
- Kopfschmerzen uvm.

silent touch®

durch sanftes Berühren werden Blockaden gelöst. Dabei werden die Körperfunktionen auf natürliche Weise stimuliert und wieder in Bestform gebracht.

Triggerpunkt-Massage

Massage mit Hauptaugenmerk auf Triggerpunkte. Triggerpunkte sind (meist) schmerzempfindliche Punkte innerhalb der Muskulatur. Diese Punkte werden aufgesucht, und gelockert. Dabei wird der Zusammenhang von myofaszialen Ketten berücksichtigt.

WIR SIND FÜR IHR WOHLBEFINDEN DA:

MAGª. YELA BRODESSER.
Ausbildung in Ayurvedamassage in Kerala (Südindien), Praktikum & Mitarbeit im Ayurvedazentrum Loosdorf bei Ayurvedaexperten Hans Rhyner, Weiterbildung in der Ayurvedaschule Kremstal, Ausbildungen in klassischer Massage und Tiefenmassage nach Marnitz, Klangmassage, Touch for Health. Selbstständige Tätigkeit als Ayurvedapraktikerin und Klangmasseurin.

BETTINA HARTLEITHNER
Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester, Fortbildung für Hydro-Colon-Therapie, Aus- und Weiterbildungen in meinem Fachbereich, Lehrgang für tiergestützte Therapie und für Systemische Tierkommunikation

NORBERT KLENKHART
Heilmasseur/ gewerbl. Masseur

KURT KLOIHOFER
Hara-Shiatsu Ausbildung bei Tomas Nelissen, Vedic-Healing Seminar bei Satwamasi Dixit, Regenaplex Ausbildung, Psychokinesiologie I + II, Touch for health

BIRGIT KOCH
Diplomierte Gesundheits -und Krankenschwester, Heilpraktikerschule J. Angerer, München, 1 Semester, Wender Ausbildungen im Sanara Institut, Schamanische Heilweisen der Welt bei Susanne Frey (über 2 Jahre), Hawaiian shamanic energy balance Practitioner bei Oliver Reichholf, Kahi Loa bei Oliver Reichholf und Susanne Jahn, Aquarian Healing Level 1- 4 bei Robin Rodgers, Holistic Pulsing Master bei Jan Vonk, Ohrkerzenenergetik bei Brigitte Fida

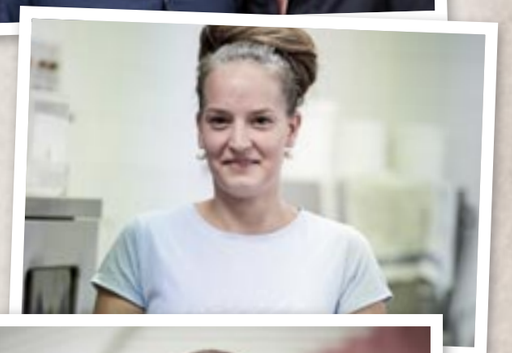
MIROSLAVA KOUBOVÁ
Gewerbliche selbstständige Masseurin und Kosmetikerin, ausgebildet in Massage, Kosmetik, Hand- und Fußpflege, Kinesiologie (Touch for Health), Kinesiologie Taping, Aromatherapie, Phytotherapie

EDUARD LIMBERGER
Selbständiger Free Spirit® Trainer und Kursleiter im Bereich Persönlichkeits- und Bewusstseinsbildung, Ausbildung in silent touch® nach Dr. Daub, Lymphdrainage- und Fußreflexzonenmassage, Körperarbeit und Selfprocessing nach Katharina Artmann, Reiki-Meister

MARTINA MITTERNDORFER
Selbständige Masseurin und Energetikerin, ausgebildet in Heilmassage, Lymphdrainage, Fußreflexzonenmassage, Bindegewebsmassage und Akupunktmassage in der Privatschule Drumbl Graz, Bachblüten-Schienentherapie bei Dr. Ungvari in Wien, Weiterbildungen in Reiki, Quantenheilung, Dorn-Methode, Schröpfkopfmassage, Kinesiology Taping, Raindrop Practitioner, Lomi Lomi Nui bei Klemens Reinisch, Schloss-Schule St. Georgen, Kräuterstempelmassage im Lomi Style bei Jürgen Yuma Keller, Schloss-Schule, Cranio-Sacraltherapie(dzt. in Ausbildung)

DAISY QUIROGA DE MÜLLAUER
Gewerbliche freiberufliche Heilmasseurin, Medizinische Grundausbildung (WIFI) und verschiedene Massagetechniken wie: Lymphdrainage, Fußreflexzonen-, Segment-, Bindegewebe-, Akupunkt- und Ohrakupunktmassage

Allgemeine Hinweise



Die Buchung des Hotels mit Verpflegung erfolgt im Kloster Pernegg. Vom Kloster erhalten Sie Ihre Zimmerbestätigung mit der Bitte um Anzahlung. Die Buchung des Seminars erfolgt beim Fastenbegleiter. Gerne leitet das Kloster Pernegg Ihre Anmeldung an den/die Fastenleiter/in weiter. Durch Ihre Buchung erklären Sie sich einverstanden, dass wir Ihre Daten an den/die Fastenleiter/in weitergeben.

Sie erhalten vom Fastenbegleiter/von der Fastenbegleiterin die Bestätigung für das Seminar mit der Bitte zur Leistung einer Anzahlung für den Seminarbeitrag.

Die Platzvergabe erfolgt bis zur maximalen Teilnehmerzahl in der Reihenfolge der Anzahlungseingänge im Kloster Pernegg.

Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht vergütet werden. Kurzfristige Änderungen des Programms sowie des im Programm angeführten Fastenbegleiters/Fastenbegleiterin sind möglich. Sollte die Mindestteilnehmerzahl pro Angebot nicht erreicht werden, kann es bis 14 Tage vor Kursbeginn zur Absage des jeweiligen Angebotes kommen. In diesem Fall erhalten Sie bereits geleistete Zahlungen ohne Abzug zurück.

Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Alle Preise beinhalten die gesetzliche Mehrwertsteuer exkl. der Ortstaxe. Änderungen aufgrund von Druckfehlern und Irrtümern vorbehalten.

UNSERE STORNOBEDINGUNGEN LT. AGB:
bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn: kostenlos
zwischen 4 und 2 Wochen vor Anreise: 15 %
ab 2 Wochen vor Anreise: 30 %
ab 3 Tage vor Anreise: 100 %
Berechnungsbasis: Pauschale

ANFRAGEN UND RESERVIERUNGEN
Kloster Pernegg, 3753 Pernegg 1
Tel. +43 2913 6140
E-Mail: info@klosterpernegg.at
www.klosterpernegg.at
www.klosterfasten.at

KATEGORIE	KURSBEGINN/-ENDE		KURSBEZEICHNUNG	BEGLEITER/IN	SEITE
DEZEMBER 2019					
KLOSTERFASTEN	28.12.2019	04.01.2020	Klosterfasten zu Neujahr	Czernin	20
THEMENFASTEN	28.12.2019	04.01.2020	Switch durch Fasten – Bring Dich in Form	Spahn	24
THEMENFASTEN	28.12.2019	04.01.2020	Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr	Trawöger	24
JÄNNER					
AUTOPHAGIEFASTEN	04.01.2020	11.01.2020	Autophagiefasten „Gesunder Rücken …“	Spahn	60
THEMENFASTEN	04.01.2020	11.01.2020	RESET – Fasten	Pissareva/Znidar	25
THEMENFASTEN	04.01.2020	11.01.2020	Bewegtes GesundFasten – Willkommen im SEIN	Sölle	25
10-TAGES-FASTEN	11.01.2020	21.01.2020	Bewegtes GesundFasten – die richtige Zeit ist immer JETZT	Sölle	21
THEMENFASTEN	11.01.2020	18.01.2020	Meine wohlverdiente Auszeit	Gaetz-Kettner	26
THEMENFASTEN	11.01.2020	18.01.2020	Fasten, Freude, Faszientraining	Trawöger	26
THEMENFASTEN	18.01.2020	25.01.2020	Ich schau gut auf mich – Fasten mit QiGong	Gaetz-Kettner	27
THEMENFASTEN	18.01.2020	25.01.2020	Neuausrichtung & Zeit für mich	Reim	27
10-TAGES-FASTEN	22.01.2020	01.02.2020	Entscheidung zur Lebendigkeit	Trawöger	21
THEMENFASTEN	25.01.2020	01.02.2020	Die unbeschwerte Leichtigkeit des Seins!	Czernin	28
THEMENFASTEN	25.01.2020	01.02.2020	Kraft und Gesundheit aus dem Wald	Reinwald/Höglinger	28
FEBRUAR					
AUTOPHAGIEFASTEN	01.02.2020	08.02.2020	Ja zu mir	Löw	60
THEMENFASTEN	01.02.2020	08.02.2020	Erfolgreicher durchs Leben mit Fasten	Eckhart-W./Hoitsch	29
THEMENFASTEN	01.02.2020	08.02.2020	Bewegtes GesundFasten – Willkommen im SEIN	Sölle	25
KLOSTERFASTEN	08.02.2020	15.02.2020	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Trawöger	20
THEMENFASTEN	08.02.2020	15.02.2020	Der Jungbrunnen für Ihre Faszien: YIN Yoga und FaYo®	Schneider	29
KLOSTERFASTEN	15.02.2020	22.02.2020	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Hochrieder	20
THEMENFASTEN	15.02.2020	22.02.2020	Fasten und Systemaufstellungen	Gaetz-Kettner/Szalachy	30
THEMENFASTEN	15.02.2020	22.02.2020	GesundFasten mit sanftem Yoga für Einsteiger	Sölle	30
AUTOPHAGIEFASTEN	22.02.2020	29.02.2020	Autophagiefasten „Faszientraining …“	Spahn	60
KLOSTERFASTEN	22.02.2020	29.02.2020	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Mansbart-Binder	20
THEMENFASTEN	22.02.2020	29.02.2020	Die unbeschwerte Leichtigkeit des Seins!	Czernin	28
KLOSTERFASTEN	29.02.2020	07.03.2020	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Gaetz-Kettner	20
THEMENFASTEN	29.02.2020	07.03.2020	Wie der Phönix aus der Asche	Czernin	30
THEMENFASTEN	29.02.2020	07.03.2020	Waldviertler-Fasten-Wandern	Kronauer/Nendwich	31
MÄRZ					
AUTOPHAGIEFASTEN	07.03.2020	14.03.2020	Entrümpeln, Loslassen, Neu gestalten	Löw	61
KLOSTERFASTEN	07.03.2020	14.03.2020	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Kronauer	20
THEMENFASTEN	07.03.2020	14.03.2020	Fasten mit Rhythmus & Herz	Pissareva	32
KLOSTERFASTEN	14.03.2020	21.03.2020	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Höfinger	20
THEMENFASTEN	14.03.2020	21.03.2020	SINN trifft GesundFasten nach Buchinger	Sölle/Pichler	32
THEMENFASTEN	14.03.2020	21.03.2020	Faszientraining, Gesunder Rücken, Life Kinetik & Wandern	Spahn	33
AUTOPHAGIEFASTEN	21.03.2020	28.03.2020	Für mehr Frühling in meinem Leben	Löw	62
THEMENFASTEN	21.03.2020	28.03.2020	VITAL-Fasten mit Yoga, Meditation und Wandern	Pissareva	33
THEMENFASTEN	21.03.2020	28.03.2020	Switch durch Fasten – Bring Dich in Form	Spahn	24
THEMENFASTEN	28.03.2020	04.04.2020	Vorösterliches GesundFasten – im Zeichen der Achtsamkeit	Sölle	25
THEMENFASTEN	28.03.2020	04.04.2020	Entdecke Deine innere Uhr	Trawöger	34
THEMENFASTEN	28.03.2020	04.04.2020	Mit bewegtem FASTEN bei mir ankommen	Zickbauer	34
APRIL					
KLOSTERFASTEN	04.04.2020	11.04.2020	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Czernin	20
THEMENFASTEN	04.04.2020	11.04.2020	Tanzbeseelt	Löw	35
THEMENFASTEN	04.04.2020	11.04.2020	Aufbruch zu mir selbst	Pissareva	35
AUTOPHAGIEFASTEN	11.04.2020	18.04.2020	Tibetisches Heilyoga und Autophagie	Schneider	62
THEMENFASTEN	11.04.2020	18.04.2020	Wie der Phönix aus der Asche	Czernin	30
10-TAGES-FASTEN	15.04.2020	25.04.2020	Entscheidung zur Lebendigkeit	Trawöger	21
AUTOPHAGIEFASTEN	18.04.2020	25.04.2020	Achtsamkeitstraining	Tavakoli	63
THEMENFASTEN	18.04.2020	25.04.2020	Fasten, Freude, Faszientraining	Trawöger	26
KLOSTERFASTEN	25.04.2020	02.05.2020	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Hochrieder	20
THEMENFASTEN	25.04.2020	02.05.2020	Aktiv Fasten, Natur im Frühling genießen	Mansbart-Binder	36
THEMENFASTEN	25.04.2020	02.05.2020	Faszientraining, Gesunder Rücken, Life Kinetik & Wandern	Spahn	33

KATEGORIE	KURSBEGINN/-ENDE		KURSBEZEICHNUNG	BEGLEITER/IN	SEITE
MAI					
AUTOPHAGIEFASTEN	02.05.2020	09.05.2020	Von der Stille zur Stimme	Hanak/Rousseau	63
THEMENFASTEN	02.05.2020	09.05.2020	Fasten und Golf-Erlebnis	Höfinger	36
THEMENFASTEN	02.05.2020	09.05.2020	Waldviertler-Fasten-Wandern	Kronauer/Nendwich	31
KLOSTERFASTEN	09.05.2020	16.05.2020	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Gaetz-Kettner	20
THEMENFASTEN	09.05.2020	16.05.2020	Selbst-Hypnose	Löw/Noderer	37
THEMENFASTEN	09.05.2020	16.05.2020	Tibetisches Heilyoga: ein Schlüssel für mehr Gelassenheit	Schneider	37
AUTOPHAGIEFASTEN	16.05.2020	23.05.2020	Autophagiefasten – Wie der Phönix aus der Asche	Czernin	64
KLOSTERFASTEN	16.05.2020	23.05.2020	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Reim	20
THEMENFASTEN	16.05.2020	23.05.2020	Fasten und schauspielerischer Umgang m. meinen Emotionen	Weichenberger	38
THEMENFASTEN	23.05.2020	30.05.2020	Fasten und Wandern im Flow	Czernin	38
THEMENFASTEN	23.05.2020	30.05.2020	Fasten und Gedanken-Fasten	Rintelen	39
AUTOPHAGIEFASTEN	30.05.2020	06.06.2020	KapitänIn, PiratIn, Stille See	Löw	65
THEMENFASTEN	30.05.2020	06.06.2020	VITAL-Fasten mit Yoga, Meditation und Wandern	Pissareva	33
THEMENFASTEN	30.05.2020	06.06.2020	Fasten & Pilgern	Schwaiger	39
JUNI					
AUTOPHAGIEFASTEN	06.06.2020	13.06.2020	Autophagiefasten „Faszientraining …“	Spahn	60
THEMENFASTEN	06.06.2020	13.06.2020	Fasten und Golf-Erlebnis	Höfinger	36
THEMENFASTEN	06.06.2020	13.06.2020	Fasten mit Wandern und starkem Rücken	Mansbart-Binder	40
THEMENFASTEN	13.06.2020	20.06.2020	Rücken Spezial Indian Balance der Stille	Eckhart-Wöllkart	40
THEMENFASTEN	13.06.2020	20.06.2020	Fasten und Yoga	Vollerthun	41
THEMENFASTEN	13.06.2020	20.06.2020	Bewegtes FASTEN für meine STRESSBALANCE	Zickbauer	41
AUTOPHAGIEFASTEN	20.06.2020	27.06.2020	Der Jungbrunnen-Effekt	Sölle/Straubinger	65
KLOSTERFASTEN	20.06.2020	27.06.2020	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Reim	20
THEMENFASTEN	27.06.2020	04.07.2020	Fasten und Malen	Hochrieder/Edinger	42
THEMENFASTEN	27.06.2020	04.07.2020	Kraft und Gesundheit aus dem Wald	Reinwald/Höglinger	28
THEMENFASTEN	27.06.2020	04.07.2020	Fasten, Freude, Faszientraining	Trawöger	26
JULI					
THEMENFASTEN	04.07.2020	11.07.2020	Waldviertler-Fasten-Wandern	Kronauer/Nendwich	31
THEMENFASTEN	04.07.2020	11.07.2020	Fasten mit Rhythmus & Herz	Pissareva	32
AUTOPHAGIEFASTEN	11.07.2020	18.07.2020	Berührt, beseelt, betanzt, bestärkt	Löw	66
KLOSTERFASTEN	11.07.2020	18.07.2020	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Mansbart-Binder	20
THEMENFASTEN	11.07.2020	18.07.2020	Fasten und Yoga	Vollerthun	41
THEMENFASTEN	18.07.2020	25.07.2020	Erfolgreicher durchs Leben mit Fasten	Eckhart-W./Hoitsch	29
THEMENFASTEN	18.07.2020	25.07.2020	Faszientraining, Gesunder Rücken, Life Kinetik & Wandern	Spahn	33
THEMENFASTEN	18.07.2020	25.07.2020	Glück – Suchen und Finden	Tavakoli	42
10-TAGES-FASTEN	25.07.2020	04.08.2020	Bewegtes GesundFasten – im Zeichen der Achtsamkeit	Sölle	21
AUTOPHAGIEFASTEN	25.07.2020	01.08.2020	Basenfasten und Golf-Erlebnis	Höfinger	66
THEMENFASTEN	25.07.2020	01.08.2020	Die unbeschwerte Leichtigkeit des Seins!	Czernin	28
AUGUST					
AYURVEDAFASTEN	01.08.2020	08.08.2020	Ayurvedafasten	Ayurveda	74
THEMENFASTEN	01.08.2020	08.08.2020	FASTEN und ACHTSAMKEIT	Zickbauer	43
10-TAGES-FASTEN	05.08.2020	15.08.2020	Entscheidung zur Lebendigkeit	Trawöger	21
THEMENFASTEN	08.08.2020	15.08.2020	Fasten mit Wandern, Schwimmen, Spiele	Mansbart-Binder	43
THEMENFASTEN	08.08.2020	15.08.2020	Stress lass' nach …	Schneider	44
THEMENFASTEN	15.08.2020	22.08.2020	Rücken Spezial Indian Balance der Stille	Eckhart-Wöllkart	40
THEMENFASTEN	15.08.2020	22.08.2020	Fasten und schauspielerischer Umgang m. meinen Emotionen	Weichenberger	38
THEMENFASTEN	15.08.2020	22.08.2020	FASTEN und RESILIENZ	Zickbauer	44
THEMENFASTEN	22.08.2020	29.08.2020	Fasten und Gedanken-Fasten	Rintelen	39
THEMENFASTEN	22.08.2020	29.08.2020	Bewegtes GesundFasten – Sommerfrische mal anders	Sölle	25
THEMENFASTEN	22.08.2020	29.08.2020	Fasten und Yoga	Vollerthun	41
AUTOPHAGIEFASTEN	29.08.2020	05.09.2020	Der Jungbrunnen-Effekt	Löw/Straubinger	65
KLOSTERFASTEN	29.08.2020	05.09.2020	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Trawöger	20

KATEGORIE	KURSBEGINN/-ENDE		KURSBEZEICHNUNG	BEGLEITER/IN	SEITE
SEPTEMBER					
THEMENFASTEN	05.09.2020	12.09.2020	Fasten & Pilgern	Schwaiger	39
THEMENFASTEN	05.09.2020	12.09.2020	Entdecke Deine innere Uhr	Trawöger	34
KLOSTERFASTEN	12.09.2020	19.09.2020	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Reim	20
THEMENFASTEN	12.09.2020	19.09.2020	Fasten und Wandern im Flow	Czernin	38
THEMENFASTEN	12.09.2020	19.09.2020	Entspannter Körper, entspannter Geist	Schneider	45
AYURVEDAFASTEN	19.09.2020	26.09.2020	Ayurvedafasten	Ayurveda	74
THEMENFASTEN	19.09.2020	26.09.2020	VITAL-Fasten mit Yoga, Meditation und Wandern	Pissareva	33
THEMENFASTEN	19.09.2020	26.09.2020	Fasten und schauspielerischer Umgang m. meinen Emotionen	Weichenberger	38
THEMENFASTEN	26.09.2020	03.10.2020	Ich schau gut auf mich – Fasten mit QiGong	Gaetz-Kettner	27
THEMENFASTEN	26.09.2020	03.10.2020	Waldviertler-Fasten-Wandern	Kronauer/Nendwich	31
THEMENFASTEN	26.09.2020	03.10.2020	Kraft und Gesundheit aus dem Wald	Reinwald/Höglinger	28
OKTOBER					
AUTOPHAGIEFASTEN	03.10.2020	10.10.2020	Autophagiefasten mit Faszientraining	Trawöger	67
KLOSTERFASTEN	03.10.2020	10.10.2020	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Hochrieder	20
THEMENFASTEN	03.10.2020	10.10.2020	RESET – Fasten	Pissareva	45
AUTOPHAGIEFASTEN	10.10.2020	17.10.2020	Lust auf Leben	Löw	67
THEMENFASTEN	10.10.2020	17.10.2020	DER MÄNNER-Fastenkurs	Gaetz-Kettner/Szalachy	46
THEMENFASTEN	10.10.2020	17.10.2020	FASTEN im Rhythmus von Loslassen und Neubeginn	Zickbauer	46
THEMENFASTEN	17.10.2020	24.10.2020	Wie der Phönix aus der Asche	Czernin	30
THEMENFASTEN	17.10.2020	24.10.2020	Neuausrichtung & Zeit für mich	Reim	27
THEMENFASTEN	17.10.2020	24.10.2020	Fasten und Gedanken-Fasten	Rintelen	39
KLOSTERFASTEN	24.10.2020	31.10.2020	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Czernin	20
THEMENFASTEN	24.10.2020	31.10.2020	RESET – Fasten	Pissareva	45
THEMENFASTEN	24.10.2020	31.10.2020	Switch durch Fasten – Bring Dich in Form	Spahn	24
AUTOPHAGIEFASTEN	31.10.2020	07.11.2020	Heilsames INTERVALL-FASTEN mit sanftem Yoga	Sölle	68
THEMENFASTEN	31.10.2020	07.11.2020	Erfolgreicher durchs Leben mit Fasten	Eckhart-W./Hoitsch	29
THEMENFASTEN	31.10.2020	07.11.2020	Ich schau gut auf mich – Fasten mit QiGong	Gaetz-Kettner	27
NOVEMBER					
AUTOPHAGIEFASTEN	07.11.2020	14.11.2020	Autophagiefasten mit Faszientraining	Trawöger	67
KLOSTERFASTEN	07.11.2020	14.11.2020	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Löw	20
THEMENFASTEN	07.11.2020	14.11.2020	Tibetisches Heilyoga: ein Schlüssel für mehr Gelassenheit	Schneider	37
AUTOPHAGIEFASTEN	14.11.2020	21.11.2020	Gesundheit und Wohlbefinden für Mann und Frau	Mansbart-Binder	68
THEMENFASTEN	14.11.2020	21.11.2020	Wie der Phönix aus der Asche	Czernin	30
THEMENFASTEN	14.11.2020	21.11.2020	Pernegger Fasten mit Meditation	Hochrieder	47
THEMENFASTEN	21.11.2020	28.11.2020	Von der Stille zur Stimme	Hanak/Rousseau	47
THEMENFASTEN	21.11.2020	28.11.2020	Neuausrichtung & Zeit für mich	Reim	27
THEMENFASTEN	21.11.2020	28.11.2020	SINN trifft GesundFasten nach Buchinger	Sölle/Pichler	32
AUTOPHAGIEFASTEN	28.11.2020	05.12.2020	Autophagiefasten mit Yoga und Wandern	Pissareva	68
THEMENFASTEN	28.11.2020	05.12.2020	Die unbeschwerte Leichtigkeit des Seins!	Czernin	28
THEMENFASTEN	28.11.2020	05.12.2020	Raucherentwöhnung Ganz Nebenbei	Weichenberger	48
DEZEMBER					
HILDEGARDFASTEN	05.12.2020	12.12.2020	Discretio – das rechte Maß mit Hildegard v. Bingen	Wondraczek	79
THEMENFASTEN	05.12.2020	12.12.2020	Ich schau gut auf mich – Fasten mit QiGong	Gaetz-Kettner	27
THEMENFASTEN	05.12.2020	12.12.2020	Stress lass' nach …	Schneider	44
KLOSTERFASTEN	26.12.2020	02.01.2021	Kloster Fasten mit Stille und Sinn	Czernin	20
THEMENFASTEN	26.12.2020	02.01.2021	Switch durch Fasten – Bring Dich in Form	Spahn	24
THEMENFASTEN	26.12.2020	02.01.2021	FASTEN und Innehalten für meine Gelassenheit	Zickbauer	49
JÄNNER 2021					
AUTOPHAGIEFASTEN	02.01.2021	09.01.2021	Autophagiefasten „Faszientraining …“	Spahn	60
THEMENFASTEN	02.01.2021	09.01.2021	RESET – Fasten	Pissareva/Znidar	25

Foto: T. Fröhlich

Es ist sattgrün in Pernegg.

Die Getreidefelder wiegen sich wie grüne Meere im Wind. Wir brauchen nicht ans Meer zu fahren, um uns in den Anblick von Weite zu vertiefen.

kloster pernegg
STILLE & SINN

Medieninhaber: Friends Touristik, 3753 Pernegg 1 | Geschäftsführer: Klaus Rebernig
E-Mail: info@klosterpernegg.at, www.klosterpernegg.at, www.klosterfasten.at
Grafisches Konzept und Layout: greiner mediendesign | Wolfgang Greiner
Herstellungsort: Wien | **Druck:** Ferdinand Berger & Söhne Ges.m.b.H., 3580 Horn