

INFORMATIONSBLATT

ZUR ONLINE FASTENWOCHE des Klosters Pernegg

*Jeder kann
zaubern, jeder
kann seine Ziele
erreichen, wenn
er denken kann,
wenn er fasten
kann.*

- Hermann Hesse

Wir freuen uns, dass Sie sich für eine Teilnahme an einem Online-Fastenkurs des Klosters Pernegg entschieden haben.

Mit dem Bestseller „*Wie neugeboren durch Fasten*“ hat der deutsche Internist Dr. med. Hellmut Lützner das „**Fasten für Gesunde**“ einer breiten Öffentlichkeit bekannt gemacht. Fasten für Gesunde richtet sich an gesunde Personen, die etwas Gutes für Körper und Seele tun wollen.

Fasten bedeutet

- Freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel
- Für begrenzte Zeit
- Reichliche Flüssigkeitszufuhr
- Regelmäßige Darmentleerung
- Ausreichend Bewegung im Wechsel mit Ruhe
- Sorgfältiger Neuaufbau der Ernährung

Der menschliche Körper ist von Natur aus darauf vorbereitet, über einen gewissen Zeitraum ohne Nahrung auszukommen. Für gesunde Personen ist ein Fasten bis zu 14 Tagen leicht möglich.

Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, klären Sie bitte Ihren Fastenwunsch mit Ihrem Hausarzt ab und senden Sie vorab eine ärztliche Genehmigung.

Allgemeine Informationen zu den Kursen finden Sie im Kursprogramm des Kloster Pernegg und auf www.klosterpernegg.at.

Für den „ONLINE“ Fastenkurs empfehlen wir Ihnen, folgendes vorzubereiten:

- Genügend FREIRAUM für MICH
- Wetterfeste Kleidung für die tägliche Bewegung + Rucksack mit Thermosflasche
- Turnmatte (wenn vorhanden)
- Bio-Körperöl u. -bürste oder Massagehandschuh, fein (zur Hautpflege und Förderung der Durchblutung)
- Wärmeflasche und weiches Geschirrtuch für Leberwickel
- Irrigator (Einlaufgerät), um den Darm zusätzlich zu unterstützen (wenn gewünscht)
- Thermosflasche für Tee unterwegs
- Gute Lektüre
- Sauna oder Infrarotkabine benützen (wenn vorhanden)
- Weg vom täglichen Medienkonsum – DIGITAL-DETOX einüben
- Einkauf von KRÄUTERTEES; GEMÜSE UND OBST für Vitalsäfte & klare Fastensuppen

Was benötige ich für die KÜCHE:

- **Fasten-Suppe-klar** im Großen Vorkochen und in den Kühlschrank
- **Säfte** gibt es in sehr guter Qualität auch zu kaufen – unbedingt mit 1/3 Wasser verdünnen + löffelweise genießen (wird noch besprochen)
- **Orangen** zum frisch Pressen einkaufen
- **Bio-Zitronen**, um die Tees zu verfeinern
- **Bio-Ingwer** kaufen – auch zum Verfeinern der Tees
- **Bio-Honig** steht auch als „Helferlein in der Not“ bereit
- **Traubenzucker** (als Nothelfer beim Wandern), wenn ich diesen nicht benötige – bitte einfach weglassen!

Was benötige ich noch:

- **Basenpulver neutral** (aus der Apotheke)
- **Heilerde fein** (aus der Apotheke), gibt es auch in Kapselform
- **Glaubersalz 30g** (aus der Apotheke), wird aber vor der Einnahme noch besprochen
- **Wärmeflasche**
- **Zungenschaber**
- **Bio-Sonnenblumenöl** zum Öl-Ziehen

Für die **Zoom-Meetings** brauchen Sie einen **Computer**, ein **Notebook**, **Tablet** oder **Smartphone** (mit Kamera und Lautsprecher), eine **stabile Internetverbindung** und einen **Link**, den Sie per Mail vom Fastenbegleiter/von der Fastenbegleiterin bekommen.

Wenn Sie noch nie an einem Online-Seminar mit Zoom teilgenommen haben, laden Sie vorher die **Zoom-App** herunter.

Wir freuen uns, Sie online begrüßen zu dürfen!

Bei Fragen richten Sie sich bitte gerne an die Rezeption oder an den/die Fastenleiter/in.