

## Informationen zu den Fastenwochen in St. Marienthal

### Wer kann an den Fastenwochen teilnehmen?

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

Die Fastenkurse finden in Eigenverantwortung der Teilnehmenden statt.

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung und das Ausfüllen des Fragebogens zur Teilnahme an einer Fastenwoche für Gesunde (siehe Anlage). Unbedenklichkeitsbescheinigung und Fragebogen bitte ausgefüllt bis spätestens zwei Wochen vor Beginn der Fastenwoche zurückzusenden (gerne eingescannt, aber mit Unterschrift und Original zum Kurs mitbringen!)

### Welche Arten von Fastenwochen gibt es in St. Marienthal?

- Fastenwochen für Gesunde (Fasten nach Dr. Otto Buchinger)
- Fastenwochen für Gesunde (Fasten nach Dr. Otto Buchinger) mit Meditieren
- Fasten und Meditation

### Wer leitet die Fastenwoche?

Die Fastenwoche wird von ausgebildeten, erfahrenen und ärztlich geprüften Fastenleiterinnen durchgeführt und überwacht.

### Was kennzeichnet den Kurs „Fastenwoche für Gesunde“?

Zu unserer Fastenwoche „Fasten für Gesunde“ gehören außer der Fastenverpflegung folgende Angebote: Informationen „Rund um das Fasten nach Otto Buchinger / Dr. Helmut Lützner“, tägliche Morgengymnastik, geistige Impulse durch eine Schwester des Klosters, am Vormittag kann gewandert werden oder es gibt spezielle Angebote seitens der Fastenleiterin z.B. zur Ernährung und Gesundheit (Waldbaden, Massagen, Kneipp u.a.), Klosterführung, Besichtigung der Klosterbibliothek, ein Nachmittag der Stille, Teilnahme an den Gesängen der Schwestern.

Während dieser Fastenzeit wird keine feste Nahrung zu sich genommen. Stattdessen gibt es zusätzlich zu den Fastengetränken (Kräutertees, Wasser, Obst- und Gemüsesäfte) 1x täglich eine leichte Gemüsebrühe mit frischen Kräutern, Honig oder Zitrone.

Unser Fastenkurs bietet Ihnen auf dem Klostersgelände St. Marienthal Entspannung und Besinnung, Ruhe und Bewegung an frischer Luft, Erfahrungsaustausch und geistig-geistliche Gespräche, wie auch Beratung in Ernährungsfragen. Verschiedene Angebote runden den Kurs ab.

Das Programm ist ein freiwilliges Angebot unsererseits. Gerne können Sie sich eigene Freiräume schaffen.

## **Was kennzeichnet den Kurs „Fastenwoche für Gesunde mit Meditieren“?**

### **(Fastenleiterin Frau Gottschling)**

Zusätzlich zu den oben genannten Kennzeichen der Fastenwoche nach Dr. Buchinger (Fasten für Gesunde) lernen die Teilnehmenden beim „Fasten mit Meditieren“ verschiedene Meditationspraktiken, zum Beispiel Klangschalenmeditation kennen. Die Meditationseinheiten (60 Minuten) finden 3x abends statt. Hierfür fallen für die Teilnehmenden jeweils 105 € zusätzlich zu den Kosten des Kurses „Fastenwoche für Gesunde“ an. Kurze Meditationen nachmittags sind kostenfrei.

### **Was kennzeichnet den Kurs „Fasten und Meditation“? (Fastenleiterin Frau La Terra)**

Zusätzlich zu den genannten Kennzeichen der Fastenwoche nach Dr. Buchinger (Fasten für Gesunde) lernen die Teilnehmenden beim „Fasten und Meditation“ verschiedene Meditationspraktiken wie beispielsweise Geh-, Atem- und Engelmeditation kennen. Die Meditationseinheiten finden täglich statt. Hierfür fallen für die Teilnehmenden jeweils 150 € zusätzlich zu den Kosten des Kurses „Fastenwoche für Gesunde“ an.

### **Was muss ich zur Fastenwoche mitbringen?**

Zwei größere Handtücher (als Unterlage für Einlauf), ein Saunatuch, Leinentuch für Leberwickel, Thermoskanne, bequeme Kleidung (z.B. Sportkleidung), Einlaufgerät/Irrigator (für 12,50 € auch bei uns zu erwerben), wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, wärmere Sachen (beim Fasten friert man leichter), Gürtel, Schwimm- und Badesachen, Sitzkissen für unterwegs, Rucksack, Wärmeflasche, Trockenbürste (Sauna- oder Körperbürste), Körperöl (ohne Paraffine, z.B. von Weleda, Alterra (kein Babyöl!)), Schreibsachen für Notizen und eventuell ein Fastentagebuch, ein gutes Buch für Mußestunden.

*Fastenteilnehmer in den einfacheren Zimmern: Bitte einen eigenen Föhn mitbringen.*

Für die "Fasten mit Meditieren“-Kurse bitte Meditations- bzw. Yogamatte, Sitzkissen oder Meditationsbänkchen mitbringen.

### **Was ist vor Beginn der Fastenwoche zu beachten?**

Zur Vorbereitung ist es wichtig, zwei oder drei Entlastungstage durchzuführen. Nähere Informationen dazu finden Sie auf unserem Informationsblatt.

### **Wo muss ich mich für die Fastenwoche anmelden?**

Sie können sich entweder per Email anmelden unter [reservierung@stmarienthal.de](mailto:reservierung@stmarienthal.de)

oder schriftlich unter: Gästehäuser St. Marienthal, St. Marienthal 10, 02899 Ostritz

### **Wo kann ich während der Fastenwoche mein Auto parken?**

Unmittelbar vor dem Klostergelände ist ein großer Parkplatz, den Sie kostenlos nutzen können.

### **Wo muss ich mich zu Beginn der Fastenwoche einfinden?**

Bitte melden Sie sich am Gästeempfang in der ehemaligen Brauerei. Sie finden das Gebäude, wenn Sie durch beide Klostertore hindurch weiter geradeaus laufen

Vor dem Gebäude steht ein großes „I“ (für Information).

Am Gästeempfang erhalten Sie Ihren Zimmerschlüssel und weitere Informationen zum Aufenthaltsraum des Fastenkurses etc.

### **Ab wann kann ich mein Gästezimmer beziehen?**

Sie können Ihr Zimmer am Anreisetag ab 15:00 Uhr beziehen. Fall Sie das Zimmer gerne früher beziehen wollen, nehmen Sie bitte Kontakt mit unserem Gästeempfang auf.

### **Welche Ausstattung hat mein Gästezimmer?**

Es gibt einfache Zimmer (mit Dusche, WC, Telefon, Schreibtisch etc.) und Zimmer im Drei-Sterne-Standard (nach Dehoga) zusätzlich mit Fernseher, Kofferablage, Föhn, Duschgel.

### **Wo befindet sich mein Gästezimmer?**

Ihr Gästezimmer befindet sich unmittelbar auf dem Klostergelände in einem der ehemaligen Wirtschaftsgebäude des Klosters. Alle Gebäude und Zimmer wurden in den vergangenen Jahren grundlegend saniert. Unter Umständen befinden sich die einfacheren Zimmer in Richtung zur Neiße/zum Wehr oder es sind Zimmer mit Doppelstockbetten als Einzelzimmer – nur mit Belegung der unteren Betten.

### **Wie teuer sind die verschiedenen Fastenwochen?**

Die Fastenwoche für Gesunde kostet 710 € bei Übernachtung in einem einfachen Gästezimmer (mit Dusche, WC, Telefon, Schreibtisch etc.) und 750 € bei Übernachtung in einem Drei-Sterne-Gästezimmer (nach Dehoga), zusätzlich mit Fernseher, Kofferablage, Föhn, Duschgel.

Die Fastenwochen „Fasten für Gesund mit Meditieren“ – Fastenleiterin Frau Gottschling - kosten jeweils zusätzlich 105 €.

Die Fastenwoche „Fasten und Meditation“ – Fastenleiterin Frau La Terra – kostet zusätzlich 150 €.

### **Gibt es die Möglichkeit für Paare bzw. Freunde ein gemeinsames Doppelzimmer zu nutzen? Und wenn ja, zu welchem Preis?**

Paare bzw. Freunde können ein gemeinsames Doppelzimmer nutzen. Der Preis beträgt dann 685 €/Person bei Übernachtung in einem einfachen Gästezimmer und 710 €/Person bei Übernachtung in einem Drei-Sterne-Gästezimmer.

### **Muss ich eine Anzahlung bei der Buchung der Fastenwoche leisten?**

Eine Anzahlung ist nicht erforderlich.

### **Gibt es eine Stornierungsfrist?**

- Für eine Stornierung zwischen dem 60. und dem 6. Tag vor dem vereinbarten Leistungszeitraum werden 50% der bestellten Leistungen,
- für eine Stornierung zwischen dem 5. und dem 1. Tag vor dem vereinbarten Leistungszeitraum werden 80% der bestellten Leistungen,
- für eine Nichtanreise ohne Stornierung werden 90% der bestellten Leistungen bezogen auf den vereinbarten Preis fällig.

Es entstehen keine Kosten, wenn eine Ersatzperson benannt wird.

### **Gibt es eine Absagefrist durch den Veranstalter?**

Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmern kann die Fastenwoche bis 4 Wochen vor Beginn abgesagt werden.

Abweichende Regelungen auf Grund von Planungsunsicherheiten, welche aus Pandemielagen entstehen, sind vorbehalten.

### **Welche weiteren Zusatzkosten können eventuell entstehen?**

Zusatzkosten können entstehen, wenn Sie während der Fastenwoche z.B. Ihr Zimmertelefon nutzen, Massagen wünschen oder nicht nur das Schwimmbad in Großschönau besuchen wollen, sondern auch die dortige Sauna. Für den Besuch in der Klosterbibliothek wird um eine Spende gebeten.

### **Welche Leistungen beinhaltet die Fastenwoche?**

- Unterbringung im Einzelzimmer in den Gästehäusern St. Marienthal (siehe Punkte Ausstattung und Lage der Gästezimmer)
- Fastenverpflegung während dem Fastenkurs
- Begleitung durch die Fastenleiterin während der gesamten Fastenwoche
- Bereitstellung eines Aufenthaltsraums für die gesamte Fastengruppe
- Tägliche Gruppengespräche
- Vorträge und Erfahrungsaustausch zum Fasten, zur Ernährung und zur gesunden Lebensweise
- Anleitung in Körper- und Entspannungsübungen
- Wohlfühltag zum Entspannen
- Führung Klosteranlage mit Kirche
- Gespräch mit einer Ordensschwester des Klosterstifts St. Marienthal (Vortrag, Fragestunde)
- Geistliche Impulse in der Klosterkirche
- Besichtigung des „Gartens der Bibelpflanzen“ auf dem Klostergelände
- Im Herbst und Winter: Fahrt mit dem Taxi und Eintritt in das Schwimmbad/Hallenbades (gilt nicht für den Kurs „Fasten und Meditation“ Frau La Terra)
- Im Sommer: Fahrt mit dem Fahrrad an den Berzdorfer See oder ein anderer Ausflug
- Stadtführung durch Görlitz (gilt nicht für den Kurs „Fasten und Meditation“ Frau La Terra)
- Kostenloses WLAN (ungesichert)
- Zeit für sich selbst.

### **Gästehäuser St. Marienthal**

02899 Ostritz, St. Marienthal 10

Tel.: 035823/77-0

[www.stmarienthal.de](http://www.stmarienthal.de)

[reservierung@stmarienthal.de](mailto:reservierung@stmarienthal.de)

Stand: 10.12.2021