

# Fasten

## Auszeit für Körper, Geist und Seele

### Zeitlicher Ablauf:

#### Sonntag: Ankunft

- 16.00 Uhr Ankunft, Begrüßung, Einführung ins Thema
- 18.00 Uhr letztes leichtes Abendessen: Gemüsesuppe
- 19.00 Uhr sanfte Yoga- Stunde mit anschließender Tiefenentspannung

#### Montag: Fastenbeginn

- 9.00 Uhr Aktives Erwachen: Atem, Yoga, Meditation
- 10.00 Uhr Glaubern mit anschließender Geh- Meditation im Klostergarten
- 13.30 Uhr Fastensuppe, anschließend Leberwickel- Siesta
- 16.00- 17.30 Uhr Austausch, sanfte Yoga- Stunde
- 18.00 Fastencocktail
- 19.00 Uhr Tiefenentspannung

#### Dienstag bis Freitag

- 8.45 Uhr Tee & Honig
- 9.00 Uhr Seminar- Zeit mit Mediation, Reflektion Atem- Übungen, Yoga
- 12.00 Uhr Fastensuppe, anschließend Leberwickel- Siesta
- 15.45 Uhr bei Bedarf zweiter Honig
- 16.00 Uhr Seminar- Zeit mit Yoga, meditativem Spaziergang, Atem- Übungen
- 18.00 Uhr Fasten- Cocktail
- 19.00 Seminar- Zeit mit Tiefenentspannung, sanftes Yoga oder kreativem Austausch

#### Samstag: Fastenbrechen

- 9.00 Uhr Aktives Erwachen: Atem, Yoga, Meditation
- 10.30 Uhr Ende der Fasten- Woche im Kloster

Die Seminar- Einheiten sind an den Kloster- Ablauf angepasst. Es kann neben den gemeinsamen Treffen an Gottes- Diensten- Laudes und Vesper – des Klosters teilgenommen werden.

Wenn die Fastengruppe das will, können wir kleine Wanderungen oder auch einen Schwimm- Ausflug ins Freibad oder zum See machen. Bitte für alle Fälle Badesachen, gute Schuhe und Sonnenschutz (Sonnenscreme, Hut...) mitbringen.