

Information

Fasten bringt Leib und Seele ins Gleichgewicht und hilft uns, Raum für neue Lebensmöglichkeiten zu schaffen. Nach alter kirchlicher Tradition wurde in der Zeit vor Ostern und in der Adventszeit gefastet, um sich innerlich und äußerlich für das Kommen Gottes bereit zu machen.

Das Fasten ist ein natürlicher Weg um Schlacken und Giftstoffe auszuleiten, Gewebe und Haut zu straffen und ganz nebenbei können auch ein paar Pfunde purzeln. Für ein erstes Fastenerlebnis brauchen Sie nur die Bereitschaft, es auszuprobieren und den Entschluss, es durchzuhalten.

Das Basenfasten ist eine sehr sanfte Fastenmethode. Dabei werden dem Körper wertvolle Mineralien zugeführt, die schonend dazu beitragen, den Säuren-Basen-Haushalt zu regulieren und Giftstoffe auszuleiten.

Der Tagesablauf unterscheidet sich nicht vom Saftfasten. Zeiten der Ruhe wechseln mit Zeiten der Bewegung. Gesprächsrunden über gesunde Ernährung oder andere interessante Themen ergänzen das Programm.

Mit dem Fasten beginnen wir gemeinsam am zweiten Tag. Wer länger Fasten möchte – auch das ist kein Problem, das Basenfasten kann jeder problemlos noch einige Tage weiterführen.

Die Unterbringung der Teilnehmerinnen erfolgt in den Ferienwohnungen des Torhauses am Kloster Wechselburg. Je nach Möglichkeit sind Einzelzimmer oder Doppelzimmer möglich. Die besondere Atmosphäre des Klosters, die Basilika und der wunderschöne Schlosspark tragen zur Besinnung und zur Ausrichtung auf das Wesentliche bei.

Hoffentlich sind Sie nun neugierig geworden. Wir freuen uns jedenfalls auf das gemeinsame Fastenerlebnis.

FASTEN



Herzliche Einladung

zur

Fastenwoche

6.3. – 11.3.2026

6.11. – 11.11.2026

im Benediktinerkloster

Wechselburg

Torhaus

Leitung:

Annerose Lohse,
Heilpraktikerin und Fastenleiterin
Tel. 0172 4929336
Linda Büttner, Fastenleiterin,
Ergotherapeutin, Yogalehrerin

Gesamtkosten Fastenwoche

5 Übernachtungen im DZ pro Person: 50€
5 Übernachtungen im EZ: 60€

Seminargebühr incl. Fastenverpflegung:
5 bis 7 Teilnehmer zahlen 320€
8 bis 10 Teilnehmer zahlen 300€
11 bis 14 Teilnehmer zahlen 280€

Zusatzkosten: individuelle Behandlungen,
Massagen und Yoga

Zeit:

Beginn: Ankunftstag: 16 bis 17 Uhr

Ende: Abreisetag: gegen 12 Uhr

Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen der Evangelisch-methodistischen Kirche.

Nachzulesen unter www.emk-freizeiten.de.

Tagesablauf:

Morgens: Tee-Zeit anschließend
Yoga (optional)
Morgenandacht (*gern auch von den Teilnehmerinnen gestaltet*)
Wanderungen bzw. Spaziergänge im Park

Mittags: Basisches Mittagessen
Mittagsruhe mit Leberwickel
Möglichkeit für Massagen

Nachmittags: Tee-Zeit
Gesprächsrunde und Vorträge
Kreatives Gestalten
Gemeinsames Musizieren und Singen (*bitte Instrumente und Notenmaterial mitbringen*)

Abends: Basisches Abendessen
(Gemüsesuppe, Brot und Aufstriche)
Basisches Fußbad
Gesprächsrunde bzw. Freizeit
Möglichkeit für Massagen
Tagesabschluss

Wir werden jeden Tag individuell auf das Befinden und die Möglichkeiten der Teilnehmer abstimmen. Dieses Programm ist nur eine Art Fahrplan.

Anmeldung:

Dorothee Seidel
Baderstraße 8
09496 Marienberg
Tel: 03735 62960
dorothee.seidel@online.de

Hiermit melde ich mich an
zur Fastenwoche:

1) 6.3. – 11.3.2026

2) 6.11. – 11.11.2026

(Anmeldung umgehend, da nur begrenzte Plätze!)

Name _____

Adresse _____

Telefon _____

Mail _____

EZ / DZ _____



Ich faste das erste Mal.



Ich faste zum wiederholten Mal.

Unterschrift _____