

Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt mit einer Anzahlung von Fr. 250.--.

Bei einer Annullierung ab 6 Wochen vor Beginn wird ein Betrag in Höhe der Anzahlung zur Deckung der Unkosten berechnet. Dieser Betrag entfällt bei Stellung einer Ersatzperson.

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie eine kurze Bestätigung. Etwa 2 – 3 Wochen vor Beginn des Kurses erhalten Sie Informationen zur Vorbereitung Ihrer Fastenzeit.

Die Fastenleitung:

Winfried Maschke

Yogalehrer, Ernährungsberatung, Wander- und Tourenleiter SAC/BAW.

Seit 1993 als Fastenleiter beim Samariter-Fastenzentrum (D) tätig.

Ursina Nolfi Maschke

Yogalehrerin, Shiatsu-Therapeutin

Ebenfalls seit 1993 in der Fastenbegleitung beim Samariterwerk tätig.

✂ -----

Anmeldung

Woche: vom _____ bis _____

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Geb. Datum: _____

Die Anzahlung von Fr. 250.--

Der Gesamtbetrag von Fr. 770.-- Fr. 830.--

Fr. 860.-- Fr. 890.--

wurde auf das PC-Konto 70-5109-9 überwiesen.

Mein Fasten geschieht auf eigene Verantwortung.

Unterschrift: _____

**Kloster St. Johann
Gästehaus
7537 Müstair
Tel. 081-851 62 23**

**Fasten
im Kloster St. Johann
Müstair
2011**

Das Kloster St. Johann

Müstair, mit 840 Einwohnern größte Gemeinde im Val Müstair, liegt auf 1240 m ü.M. und in unmittelbarer Nähe zum angrenzenden Südtirol.

Das am Rande des Ortes gelegene Kloster St. Johann kann auf eine lange Geschichte zurückblicken. Bereits im späten 8. Jahrhundert gegründet, besteht es seit dem 12. Jahrhundert ununterbrochen als Frauenkloster. Die Kirche des Klosters birgt die größten zusammenhängenden karolingischen und romanischen Wandmalereien und ist zum Weltkulturgut der UNESCO erhoben worden.

Heute beherbergt das Kloster 12 Benediktinerinnen, die sich vielfachen Aufgaben widmen. Zum Kloster gehören ein biologisch geführter Garten, eine Landwirtschaft, ein Dorf-Kindergarten, ein Museum, ein Klosterladen und ein kleines Gästehaus.

Für die Fastengäste stehen 8 freundliche, jeweils mit DU/WC ausgestattete Einzelzimmer zur Verfügung.

In direkter Umgebung des Klosters laden eine Vielzahl der schönsten Wanderwege zu Entdeckungen in der Natur und der Schönheiten des Val Müstair ein.

Das Fasten

Fasten - das freiwillige und bewusste Enthalten von fester Nahrung über einen Zeitraum von mehreren Tagen oder Wochen - hat eine lange Tradition. Als ein der Gesundheit und dem Wohlbefinden förderliches Mittel erlebt es heutzutage einen neuen Aufschwung. Darüberhinaus kann Fasten aber auch eine Möglichkeit sein, sich seiner eigenen Stellung und

Einordnung im Leben bewusster zu werden. Es kann Entscheidungs- und Orientierungshilfe sein und zugleich auch Quelle und Kraftspender für eine bewusstere Gestaltung des Alltags.

Für diesen eher ganzheitlichen Aspekt eines zeitgemäßen Fastens bietet das Kloster St. Johann den entsprechenden Rahmen. Fastengespräche, Vorträge und die freie Teilnahme am Angebot von Besinnungs- und Meditationszeiten sowie der täglichen Yogastunde sollen hierfür Anregungen und praktische Unterstützung geben.

Das Fasten wird nach der Methode von Dr. Buchinger praktiziert, d.h. Sie fasten mit Gemüsebrühe, Kräutertees und Frucht- bzw. Gemüsesäften. Die Zutaten stammen dabei so weit wie möglich aus dem Klostergarten und werden selbstverständlich frisch zubereitet.

Neben ausreichend freier Zeit für die tägliche Bewegung an frischer Luft sind auch eine oder zwei gemeinsame Wanderungen pro Woche vorgesehen.

Das Fasten im Kloster St. Johann richtet sich in erster Linie an Gesunde. Konsultieren Sie im Zweifelsfalle Ihren Hausarzt.

Eine ärztliche Begleitung während des Fastens ist möglich.

Für seelsorgerische Fragen steht Ihnen Pater Columban, Spiritual des Klosters, gerne zur Verfügung.

Fastenkurse im Jahr 2011

Daten:

- 26. Febr. - 04. März 2011
- 05. März - 11. März 2011
- 19. März - 25. März 2011
- 26. März - 1. April 2011
- 9. April - 15. April 2011
- 30. April - 6. Mai 2011
- 07. Mai - 13. Mai 2011
- 21. Mai - 27. Mai 2011
- 8. Okt. - 14. Okt. 2011
- 15. Okt. - 21. Okt. 2011

Tagesablauf: (Änderungen vorbehalten)

- 7.00 Morgenübungen
- 7.30 Gottesdienst
- 8.00 Morgentee (Kräutertee mit Honig)
- 10.15 Fastenrunde
- 11.30 Mittagstisch (Gemüsebrühe und Saft)
- 16.30 Yogaübungen
- 18.00 Abendstisch (Gemüsebrühe)
- 19.00 Abendrunde
- 20.15 Abendbesinnung

Preise:

Kurskosten: Fr. 300.-- pro Woche
Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe:
Fr. 470.-- bis Fr. 590. -- pro Woche,
je nach Zimmer.