

Folgendes sollten Sie mitbringen:

- * ca.100g Bittersalz oder 200g F.X. - Passagesalz zur Darmreinigung, 200g Bullrich's Vital Tablette, einen Klistierbehälter (Irrigator), eine Körperbürste (alles in der Apotheke erhältlich), Tagebuch
- * bequeme und warme Kleidung (für Meditation und Körperübungen)
- * warme Socken und Wanderschuhe
- * Wärmflasche, eventuell Badekleidung und Handtuch für Schwimmen
- * Thermoskanne oder Trinkflasche

Was ist wichtig zu beachten?

- * Sie sollten sich schon 3 Tage vorher bewusst auf das Fasten einstellen.
- * Es ist nicht möglich später in das Seminar einzusteigen oder früher abzureisen.

Das Seminar beginnt am 27.03.2017 um 15:00 Uhr

Am Anreisetag bitte nur folgendes essen:

- * Leichtes Frühstück (z. B. Knäckebrot, Marmelade, wenig Butter, Tee + Honig)
- * Vormittag: Wasser und 1 Apfel oder 1 Möhre.
- * Ab Mittag nur Wasser oder Saft ohne Zucker trinken.

Im Namen des Teams lade ich Sie herzlich ein und freue mich auf Ihr Kommen.

P. Augustinus Pham OSB

.....
Hiermit melde ich mich an zur

Fastenwoche

vom 27.03 bis 02. April 2017

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Tel. _____

Email _____

Ich bin informiert, dass es sich bei diesem Seminar um ein freiwilliges Fasten handelt. **Ich halte mich für gesund bzw. ich habe im Zweifelsfall vom Arzt die Erlaubnis zum Fasten und erhebe keinen Haftungsanspruch an die Durchführenden der Fastenwoche.**

Ort/Datum

Unterschrift

Fastenwoche nach Dr. F.X. Mayr mit Brot u. Milch

Fasten ist der Weg, um innezuhalten, still zu werden, sich körperlich, seelisch und geistig zu reinigen und den Körper wieder beweglicher und durchlässiger werden zu lassen.

"Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit (mit Gott), mit sich selbst, mit den anderen Menschen und mit der Natur, deren Luft wir atmen, deren Wasser wir trinken, die uns ernährt, von der wir alle leben."(Niklaus Brantschen)

Anreise: Montag 27. März. 2017 15 :00 Uhr

Abreise: Sonntag 02. April. 2017 13 :30 Uhr

Seminarleitung: P. Augustinus Pham OSB

Pension: EZ/DU/WC 276,00 €

Kursgebühr: 125,00 €

**Exerzitienhaus
86941 St. Ottilien**

Tel. 08193/71601

Fax 08193/71609

P. Augustinus 08193/71615

Email: augustinus@ottilien.de

Das Fastenseminar ist ein freiwilliges Fasten für Gesunde in eigener Verantwortung!

Fasten

F: freiwillig und in eigener Verantwortung, unterwegs zu innerer Freiheit

A: achtsam leben lernen,

S: schweigen und still werden, Gott suchen und sich selbst besser kennen lernen

T: trinken, trinken.....transparent werden, in die Tiefe zu meinen Quellen gehen

E: einfach leben, Erfahrung zulassen und mich darauf einlassen

N: neugierig sein, offen für Neues werden, neue Lebensgestaltung erproben

Fasten ist mehr als nur eine Diät, Fasten macht uns offen für Neues, auch Glaubensfragen. Das Fasten in klösterlicher Atmosphäre bietet Ihnen Besinnung, Zeit und Orientierung sowie nachhaltige Stärke in geistiger Regsamkeit und Klarheit. Wir fasten nach der Methode von Dr. F.X. Mayr mit „ Ottilianer Brot u. Milch“ , verschiedenen Tees und Wasser. Die ärztliche Beobachtung ist durch Herrn Dr. Lars Staab gewährleistet. Die musikalische Begleitung wird während der Woche durch Herrn Raphael Gerd Jakob unterstützt.

Durch Schweigen, spirituelle Impulse, Meditation, Singen Körperübungen, Klangschalen, zeitweise Schweigen, Wandern, Schwimmen und kreatives Angebot versuchen wir eine Fastenwoche zum Anlass zu nehmen, unsere Ernährungsweise zu überdenken und uns nach Möglichkeiten mehr Ruhe und Einkehr zu gönnen. Bitte, wer kann, Musikinstrumente mitbringen zum gemeinsamen Singen.

Fastenwoche

Wer kann fasten und wie soll man fasten?

Fasten kann jede/r sofern nicht gesundheitliche Gründe dagegen sprechen. Sie sollten deshalb Ihren Hausarzt fragen, ob es Ihnen möglich ist, mehrere Tage hindurch zu fasten, falls Sie Medikamente nehmen, besprechen Sie die Einnahme mit dem Arzt.

Gegen eine Fastenwoche spricht:

- Wenn Sie z.B. stimmungsverändernde Medikamente oder stark Kreislauf regulierende bzw. Schmerz hemmende Präparate nicht absetzen wollen oder dürfen.
- Wenn Sie unter chronischen Depressionen oder anderen psychotischen Krankheitsbildern leiden.
- Wenn Sie befürchten, in der Fastenwoche nicht auf Alkohol und Nikotin verzichten zu können.

Im Rahmen des Fastenseminars werden auch Kreative Elemente angeboten, die vom Team kurzfristig entschieden werden.

Z.B:

Arbeiten mit Ton

Malen mit Kreiden

Mandalas zum Ausmalen . usw.

Abs.

An: Exerzitienhaus
86941 St. Ottilien