



## Pressemitteilung

Nr. 32 / 9. Februar 2026

### **Stärkung für die Seele: Spirituelle Angebote in der Fastenzeit**

**Die 40-tägige Fastenzeit ist eine Einladung zur Besinnung und Neuausrichtung des eigenen Lebens. Spirituelle Angebote bieten Gelegenheit, den eigenen Glauben zu vertiefen und den Blick auf Wesentliches zu lenken.**

In der Fastenzeit bereiten sich die Christen auf das Osterfest vor, das zentrale Fest des Christentums. Die „Österliche Bußzeit“, wie sie eigentlich heißt, ist eine Zeit, um sich neu zu orientieren. Dazu gehört, Gewohnheiten, die vielleicht unfrei machen, zu hinterfragen, sich von seelischen „Altlasten“ zu befreien, Raum für Stille und Besinnung zu schaffen und Wesentliches in den Blick zu nehmen.

Mit unterschiedlichen spirituellen Angeboten lädt die Katholische Kirche in Oberösterreich dazu ein, die Fastenzeit bewusst zu begehen.

### **Bildungshaus Schloss Puchberg**

#### **Fastenpredigten: Spirituelle Impulse für ein Leben in Fülle**

Thema: Singen will ich von Gottes großen Taten!

Die Hymnen in der Kindheitsgeschichte bei Lukas

Liturgische Feiern mit Predigten

- Aschermittwoch, 18. Februar 2026, 18.00 Uhr: Magnifikat – Lk 1,46-55, Predigt: Bischofsvikar Adolf Trawöger
- 25. Februar 2026, 19.00 Uhr: Wortgottesfeier, Benedictus – Lk 1,68-79, Predigt: Wilhelm Achleitner, ehem. Leiter Bildungshaus Schloss Puchberg
- 4. März 2026, 19.00 Uhr: Vesper, Nunc Dimittis – Lk 2,29-32, Predigt: Theologin Eva Plank
- 11. März 2026, 19.00 Uhr: Umkehr- und Versöhnungsfeier, Gloria – Lk 2,14, Predigt: Bischofsvikar Adolf Trawöger

#### **Meditation am Abend**

Zur Ruhe kommen, ins Innere eintauchen und einfach nur da sein spendet Energie für das Leben. Erfahrene Meditationsleiter:innen gestalten die Abende. Jeden Montag fließen verschiedene Elemente bewährter Meditationspraktiken ein.

- Jeden 1. Montag im Monat, 19.00 Uhr, Gertrude Pallanch, Wels  
Fokus: Guter Abschluss des Tages nach ignatianischer Spiritualität: Den Tag betrachten, Gott in allen Dingen finden, das Leben in die Hand nehmen.

- Jeden 2. Montag im Monat, 19.00 Uhr, Josefine Maria Zittmayr, St. Florian  
Fokus: In der Meditation ruhen wir in der Stille unseres Herzens. Dazu unterstützen uns Breema Körperübungen, einführende Worte, ausgewählte Musik und ein biblischer Impuls.
- Jeden 3. Montag im Monat, 19.00 Uhr, Mag.<sup>a</sup> Birgit Anna Poimer, Wels  
Fokus: Ruhig werden und sich zentrieren, mit Gott in Berührung kommen und dadurch über sich selbst hinauswachsen mit Entspannungsübungen, Stille, Musik und Gebet.
- Jeden 4. Montag im Monat, 19.00 Uhr, Mag.<sup>a</sup> Irmgard Lehner, Wels  
Fokus: Kontemplatives Verweilen in der Gegenwart des „Ich bin“ (Ex 3,14) nach der Tradition des Herzensgebets.

Keine Meditation in der Karwoche, am Ostermontag und Pfingstmontag.

### **Lückenvolles Leben**

Spirituelle Genussabend für Frauen in der Fastenzeit. Was da ist, annehmen und was gerade nicht ist, wahrnehmen. In der Fülle und in der Leere, im Lückenhaften und im Vollen, dem Eigenen nachspüren, es genießen – und dem größeren Geheimnis Raum geben. Mit Elementen wie biblische und literarische Impulse, mit Stille, Körperübungen und mit Musik der Schönheit des Unvollkommenen im eigenen Leben Zeit und Ausdruck geben.

Referentin: Dipl.-Pass.<sup>in</sup> Irmgard Sternbauer

13. März 2026, 18.00 bis 21.00 Uhr

Gemeinsame Veranstaltung mit der Katholischen Frauenbewegung in Oberösterreich.

### **Stille Tage vor Ostern**

Mit Hilfe von Stille und Meditation zu sich selbst kommen, aufmerksam im gegenwärtigen Augenblick da sein und in die Tiefe einkehren, um dort Gott in uns zu begegnen.

30. März 2026 10.00 Uhr – 2. April 2026, 13.00 Uhr

Mit Sr. Huberta Rohrmoser

Information für redaktionelle Rückfragen: Bildungshaus Schloss Puchberg, 07242/47537,

[www.schlosspuchberg.at](http://www.schlosspuchberg.at)

### **Marienschwestern vom Karmel – CURHAUS Bad Kreuzen**

22. 2. – 26. 2. 2026: Karmel-Besinnungstage mit Sr. Emmanuela

26. 2. – 1. 3. 2026 Mini-Basenfasten mit Sigrid Kastner

8. 3. – 14. 3. 2026 Fasten in der TEM – Basenfasten mit Sabine Gruber

15. 3. – 21. 3. 2026 Fasten in der TEM – Gemüse- und Kräuterfasten mit Monika Lechner-Kronsteiner

22. 3. – 28. 3. 2026 Fasten in der TEM – Fasten für mehr Leichtigkeit mit Sigrid Kastner

Ort: CURHAUS Bad Kreuzen – 1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin

4362 Bad Kreuzen 106, 07266/6281, [badkreuzen@marienschwestern.at](mailto:badkreuzen@marienschwestern.at), [www.curhaus.at](http://www.curhaus.at)

Information für redaktionelle Rückfragen: CURHAUS Bad Kreuzen, 07266/6281, [www.curhaus.at](http://www.curhaus.at)

### **Marienschwestern vom Karmel – CURHAUS Bad Mühlacken**

8. 2. – 14. 2. 2026 Fasten für die eigene Lebendigkeit mit Beatrix Peterstorfer

15. 2. – 21. 2. 2026, 8. 3. – 14. 3. 2026, 12. 4. – 18. 4. 2026 Fasten – Ein Weg zu sich selbst (Spirituelles Fasten und Kneippen nach Buchinger/Lützner). Mit Sr. Huberta Rohrmoser und Elisabeth Rabeder

22. 2. – 28. 2. 2026 Fasten und heilsame Bewegung mit Christine Brookhouse

19. 4. – 25. 4. 2026 Fastenwoche für die eigene Lebendigkeit mit Beatrix Peterstorfer

26. 4. – 2. 5. 2026 Fasten mit allen Sinnen mit Ulrike Lackner

Ort: CURHAUS Bad Mühllacken – Spirituelles Gesundheitszentrum  
4101 Feldkirchen an der Donau, Bad Mühllacken 55, 07233/7215,  
[badmuehlacken@marienschwestern.at](mailto:badmuehlacken@marienschwestern.at), [www.curhaus.at](http://www.curhaus.at)

Information für redaktionelle Rückfragen: CURHAUS Bad Mühllacken, 07233/7215, [www.curhaus.at](http://www.curhaus.at)

### **Fastenbuch „FASTEN:RESET – Deine Energie-Kur für zuhause“**

von CURHAUS- und Fastenleiterin Elisabeth Rabeder (Bad Mühllacken)

Fasten muss keinen radikalen Rückzug aus dem gewohnten Leben bedeuten, es kann eine bewusste Entscheidung sein, im Alltag sich eine Pause zu gönnen und anders wie bisher weiterzumachen – ein Retreat in den eigenen vier Wänden. Genau hier setzt *FASTEN:RESET*, das dritte Buch von Fastenleiterin Elisabeth Rabeder, an. Die Autorin lädt dazu ein, Fasten nicht als Ausnahmezustand zu sehen, sondern als achtsame Gesundheitsvorsorge, die sich mit Beruf, Familie und Selbstfürsorge verbinden lässt. Fasten in diesem Sinn ist kein verordneter Verzicht auf Nahrung, es ist vielmehr eine Zeit der inneren Reinigung, der Reflexion und der Neuorientierung. Der 21-Tage-Plan des Buches verbindet einfache Rezepte mit Wickeln, Kräuternwendungen, sanften Bewegungsübungen und bewussten Ruhezeiten.

*Elisabeth Rabeder: „FASTEN:RESET – Deine Energie-Kur für zuhause“, 160 Seiten, 24 Euro, ISBN 978-3-7088-0886-4, Kneipp Verlag 2025*

## **Franziskanerinnen von Vöcklabruck**

### **Fastenwoche im Kloster: „Fasten – Aufbruch in ein gelingendes Leben“**

6. März 2026 (17.00 Uhr) – 12. März 2026 (13.00 Uhr)

Ganzheitliches Fasten für Gesunde nach der Methode von Dr. Buchinger/Dr. Lützner mit Säften, Gemüsebrühe, Tee, Wasser und spiritueller Begleitung. Fasten ist ein Weg zu sich, zum Mitmenschen und zu Gott. Die ruhige Atmosphäre des Klosters bietet eine Hilfe für diesen Weg. Begleitung: Roswitha Kettl und Sr. Klara Diermaier

Kontakt und Vorgespräch: [roswitha.kettl@gmail.com](mailto:roswitha.kettl@gmail.com), 0664/5313337

Anmeldung: [frei.raum@franziskanerinnen.at](mailto:frei.raum@franziskanerinnen.at), 0676/888057148 | bis 27. 2.2026

### **Carceritag – Auszeit für mich: „Lazarus, komm heraus!“ (Joh 11,43b)**

28. März 2026, 9.30 Uhr – 16.30 Uhr

Franz von Assisi hat sich regelmäßig in Einsiedeleien wie die Carceri zurückgezogen. Einladung zu einem stillen AusZeitTag im Mutterhaus der Franziskanerinnen. Einstimmung auf die unmittelbar bevorstehenden Kar- und Ostertage.

Begleitung: Sr. Stefana Hörmanseder

Anmeldung: [frei.raum@franziskanerinnen.at](mailto:frei.raum@franziskanerinnen.at), 0676/888057148 | bis 24.3.2026

Information für redaktionelle Rückfragen: Franziskanerinnen von Vöcklabruck, 07672/72667, [www.franziskanerinnen.at](http://www.franziskanerinnen.at)

## **Stift Schlägl**

### **9. – 12. März 2026: Gestärkt im Glauben. Besinnungstage für Frauen**

Durch Stille, Vorträge, Gebetszeiten, Feier der Eucharistie, Anbetung, Aussprache der Gottesnähe auf die Spur kommen

Mit Abt Lukas Dikany OPraem

### 13. – 15. März 2026: **Besinnungstage für Männer**

Vorträge und Impulse, Zeiten der Stille, Teilnahme am Chorgebet, gemeinsame Gebetszeiten und Eucharistiefeiern; Möglichkeit zu Aussprache und Beichte  
Mit H. Paulus Manlik OPraem

### 25. März 2026: **Besinnungstag für Senior:innen**

Möglichkeit, dem heilenden Christus zu begegnen, der uns auf dem lebenslangen Weg der persönlichen Menschwerdung hilft.  
Mit H. Maximilian Pühringer OPraem

### 22. Februar – 1. März 2026: **Heil werden durch Fasten**

Fasten mit ärztlicher und spiritueller Begleitung, zur Ruhe kommen in der Landschaft des Böhmerwaldes

Geistliche Impulse: Abt Lukas Dikany OPraem

Ärztliche Begleitung: Dr.<sup>in</sup> med. Astrid Pinsger und Dr. med. Martin Pinsger (Bad Vöslau), Dr. med. Bernhard Lang und Dr.<sup>in</sup> med. Viktoria Lang (Sarleinsbach)

Gemeinsames Tanzen: Brigitta Leibetseder, integrative Tanzpädagogin

Information für redaktionelle Rückfragen: Seminarzentrum Stift Schlägl, 07281/8801-400, [seminar@stift-schlaegl.at](mailto:seminar@stift-schlaegl.at), [www.stift-schlaegl.at](http://www.stift-schlaegl.at)

## **Bildungshaus Greisinghof**

### **Auf den Geschmack kommen.**

Der Glaube stellt in der Fastenzeit einige Fragen: Der Tag soll helfen, den Fragen Raum zu geben, ihnen (ganz wörtlich) nachzugehen, sie in Liedern und Texten klingen zu lassen. Antworten schließen ab, Fragen öffnen für die Zukunft.

Mit Franz Küllinger (Theologe und Seelsorger)

7. März 2026, 9.00 bis 13.00 Uhr

Information für redaktionelle Rückfragen: Bildungshaus Greisinghof Tragwein, 07263/86011, [www.greisinghof.at](http://www.greisinghof.at)

## **Citypastoral: Angebote in Linzer Kirchen und Einrichtungen**

### **Mariendom**

#### **Dienstagabend im Mariendom**

Innehalten – Hören – In die Tiefe gehen. Dieses Format ist eine Einladung, still zu werden, innezuhalten und ganz bei sich zu sein. Dabei hilft die besondere Raum-Atmosphäre des Mariendoms.

3. Februar: Abendmeditation

10. Februar: Musik und Wort

17. Februar: Abendmeditation

24. Februar: Taizégebet

3. März: Abendmeditation

10. März: Musik und Wort

17. März: Abendmeditation

24. März: Mystik im Dom

31. März: Akzent - Lamentationes

Jeweils 19.30 Uhr

**Morgenmeditation:** 12 Februar, 6.15 bis ca. 7.00 Uhr

**Mittagsgebet – Innehalten in der Mitte des Tages“:** jeden Freitag, 12.15 Uhr (bis ca. 12.40 Uhr), nur gemeinsam mit dem Turmeremite,n ausgenommen an Feiertagen und nur, wenn die Eremitenstube belegt ist, in der Krypta

**Gebet in der Nacht** am Gründonnerstag, 2. April 2026, im Anschluss an die Abendmesse

Information für redaktionelle Rückfragen: Alois Mayer, [alois.mayer@dioezese-linz.at](mailto:alois.mayer@dioezese-linz.at), 0732/772676-1204

## **Urbi@Orbi Kirche in der City**

### **Morgenmeditation**

25 Minuten gemeinsames Schweigen im Stile der Zen-Meditation.

Anschließend einfaches Frühstück.

Jeden Mittwoch von 7.30 bis 8.00 Uhr im Pfarrsaal der Stadtpfarre, Pfarrplatz 4, 4020 Linz (Start: ab 4. März 2026)

Begleitung: Markus Pühringer

Information für redaktionelle Rückfragen: Urbi@Orbi Kirche in der City, Pfarrplatz 4, 0676/87766000, <http://www.urbiorbi.at>

## **„Zeit für dich“ – eine Fastenwoche mit täglichen Impulsen und Challenges**

Termin: 17. – 25. Februar 2026

Eine Woche mit Live-Treffen, Gesprächen und Impulsen via WhatsApp für junge Erwachsene zwischen 17 und 35 Jahren. Täglich kann neu entschieden werden, wie lange und wie intensiv man sich mit den einzelnen Impulsen beschäftigt.

Nähere Informationen zur WhatsApp-Gruppeneinladung: [www.khglinz-leben.at](http://www.khglinz-leben.at)

Eine Veranstaltung der Katholischen Hochschulgemeinde, der Ausbildungsbegleitung und des Teams Jugend und junge Erwachsene

Information für redaktionelle Rückfragen: Katholische Hochschulgemeinde, Stefanie Brandstetter, 0676/87763504, [www.khglinz-leben.at](http://www.khglinz-leben.at)

## **Kreuzweg für Frauen auf den Linzer Pöstlingberg**

20. März 2026, 15.00 – 17.30 Uhr

Dieser Kreuzweg ist speziell für Frauen gestaltet. Beim Gehen des Kreuzwegs wird der Blick auf das Wesentliche im Leben gerichtet.

Treffpunkt um 15.00 Uhr beim Petrinum Linz, Abschluss in der Pöstlingberg-Basilika.

Kooperationsveranstaltung der Katholischen Frauenbewegung OÖ mit Haus der Frau

Information für redaktionelle Rückfragen: Bildungs- und Begegnungszentrum Haus der Frau, 0732/667026, [www.hausderfrau.at](http://www.hausderfrau.at)

## **„Buch und Segen“: Behelfe für die Fastenzeit**

Die Buchhandlung „Buch und Segen“ bietet spirituelle Fastenbegleiter in Buch- und Kalenderform, Behelfe und Bücher mit spirituellen Impulsen für Andachten und Gottesdienste in der Fastenzeit an.

### **Buchtipp: „Fasten-Wegweiser ,Wandeln 2026“**

Einfachheit, Unbekümmertheit, Freiheit, Stille, Teilen, Langsamkeit, Spiritualität – diese Schlüsselworte der schwedischen Pilgertheologie hat die Redaktion des Fasten-Wegweisers

wandeln 2026 in persönliche Texte übersetzt, die den Leser:innen an den Sonntagen der Fastenzeit begegnen. Die Fastenzeit wie einen Pilgerweg beschreiten, aufbrechen und unterwegs sein – dazu möchte der Fasten-Wegweiser ermutigen. Mit täglichem Impulsen begleitet wandeln 2026 die Fastenden durch die Wochen vor Ostern: Texte von namhaften Autorinnen und Autoren wie zum Beispiel Etty Hillesum, Gerhard Schöne und Julia Engelmann wechseln sich ab mit Gedichten, kreativen Übungen und Fragen zur Reflexion. Die vielschichtigen und feinsinnigen Illustrationen stammen in diesem Jahr von der Künstlerin Ramona Ring.

*wandeln – Mein Fasten-Wegweiser 2026, Hrsg. Verein Andere Zeiten, 120 Seiten, 23,5x10,5 cm, Paperback*

Der Fastenwegweiser kann in der Diözesanen Buchhandlung „Buch & Segen“ unter <https://shop.buchundseggen.at/> bestellt werden.

Information für redaktionelle Rückfragen: „Buch und Segen“, [www.buchundseggen.at](http://www.buchundseggen.at), [shop@buchundseggen.at](mailto:shop@buchundseggen.at), 0732/7610-3813

## **Fastenbegleiter:innen der Diözese Linz**

Die Fastenbegleiter:innen haben Ausbildungen in unterschiedlichen Fastenmethoden. Sie bieten Kurse für Menschen an, die in einer Gruppe fasten möchten.

Information: [www.spirituelle-wegbegleiter.at](http://www.spirituelle-wegbegleiter.at)

## **Fastenzeit-Serie in der Kirchenzeitung**

### **„Die Tugenden der Friedfertigkeit“**

Friede beginnt mit der inneren Haltung. Gegen die ausufernde Kultur des Rechthabenswollens entwickelt Autorin Christine Haiden eine Kultur der Friedfertigkeit – damit das Gemeinsame stärker und der Friede möglich wird.

Die 8-teilige Serie startet mit 12. Februar und ist im Kurzabonnement um 15 Euro erhältlich.

Informationen: [www.kirchenzeitung.at/kurzabo](http://www.kirchenzeitung.at/kurzabo)