

SEHNSUCHT NACH FASTEN

*Was Menschen bewegt,
sich auf das Abenteuer Fasten einzulassen*

- Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen, selbstverantwortlich und selbstfürsorglich wieder in Kontakt mit sich zu kommen
- Wendepunkte im Leben, die einer Bedenkzeit und Neuorientierung bedürfen
- das Bedürfnis nach gehaltvoller Ruhe, Stille, einer Auszeit und Abstand vom Alltag, um sich zu be-sinn-en
- die Notwendigkeit, dem Leben und dem Lebensstil eine neue Richtung zu geben
- der Wunsch, sich von allem „Zuviel“ zu verabschieden und zu erkunden, was im Leben essentiell und wichtig ist



IHR AUSBILDUNGSTEAM



Mst. Mag. Gerald Kiesenhofer
Lehrgangskoordinator, Sozial- und Erlebnis-
pädagoge, Referent für Fasten & Meditation



Mag.^a Karin Zausnig
Ernährungswissenschaftlerin,
Fasten- und Pilgerbegleiterin



Elisabeth Rabeder
Fastenexpertin & Autorin
Curhaus Bad Mühlacken



Dr.ⁱⁿ med. Margarethe Fließner
Kneippärztin,
Curhaus Bad Mühlacken



Margit Schmidinger
Dipl. Pastoralassistentin,
Geistliche Begleiterin



Mag.^a Lucia Göbesberger
Referentin für Umwelt und Soziales
im Pastoralamt Linz

TEILNEHMER:INNEN

Mind. 12, max. 18 Personen
Herzlich willkommen sind alle lebhaft
am Fasten Interessierte.

AUSBILDUNGSORTE

- Curhaus Bad Mühlacken,
Bad Mühlacken 55, 4101 Feldkirchen
- Bildungshaus Schloss Puchberg,
Puchberg 1, 4600 Wels

KOSTEN

Lehrgangskosten: € 1.950,-
Verpflegung und Unterkunft:
Geführte Fastenwoche
inkl. Arzt & Anwendungen: € 1.125,-
Modul 1 - 3: je € 310,-

inkl.
ONLINE
BASEN-
FASTENWOCHE

INFORMATIONSBEND

Di., 3.11.2026, ab 19 Uhr
Curhaus Bad Mühlacken,
Bad Mühlacken 55, 4101 Feldkirchen
Anmeldung unter gerald.kiesenhofer@dioezese-linz.at

KONTAKT, INFO & ANMELDUNG

Mst. Mag. Gerald Kiesenhofer
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz
Mobil: 0676 87 76 32 89
E-Mail: gerald.kiesenhofer@dioezese-linz.at

Der Lehrgang ist mit 11 ECTS
im Rahmen der wba akkreditiert. Kompetenz braucht Anerkennung



Katholisches
Bildungswerk Oö

curhaus
BAD KREUZEN · BAD MÜHLACKEN

Katholische Kirche
in Oberösterreich

Bildungshaus
Schloss Puchberg

in Oberösterreich
SPIRITUELLE WEG BEGLEITER:INNEN

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass gemachte Aufnahmen/Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit des Kath. Bildungswerkes Oö verwendet und veröffentlicht werden dürfen.
IMPRESSUM: Diözese Linz, Kath. Bildungswerk Oö, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz
F.d.I.v.: Gerald Kiesenhofer / Foto: Curhaus Bad Mühlacken, Gerald Kiesenhofer, Pixabay.com / Gestaltung: Mag.^a Elisabeth Bauer

FASTEN
BEGLEITUNG



Ein Fasten, wie ich es liebe!

AUSBILDUNGSLERHGANG
FÜR SPIRITUELLE FASTEN-
BEGLEITER:INNEN 2027

IHR ZIEL

Sie wollen

- sich und anderen die körperliche, seelische, geistige, soziale, ökologische und spirituelle Dimension des Fastens nahe bringen
- verantwortungsvoll, fachlich fundiert und mit Freude Fastenurse für Gesunde anleiten
- durch Fasten spirituelle Erfahrungsräume eröffnen
- vom Reichtum geteilter Lern- und Lebenserfahrung profitieren
- sich gemeinsam mit anderen Spirituellen Wegbegleiter:innen in OÖ vernetzen

www.spirituelle-wegbegleiter.at



WAS SIE ERWARTET

- intensive, begleitete und angeleitete Selbsterfahrung
- Wissen, geschöpft aus der neuesten Fasten- und Ernährungsforschung ebenso wie aus reichem Erfahrungsschatz
- umfassend gefüllter Methoden- und Werkzeugkoffer aus der Traditionellen Europäischen Medizin, um auf individuelle Fastensituationen eingehen zu können
- spirituelle Dimensionen des Fastens entdecken, praktizieren und kultivieren
- Natur- & Kulturlandschaften als Impulsgeber:innen kennen lernen und erfahren
- Die Basenfastenwoche wird online durchgeführt. Online-Fastenwochen sind nicht die erste Wahl, jedoch macht es unsere Zeit unabdingbar, mit Fastenangeboten auch auf neue Medien ausweichen zu können. Sie gewinnen Sicherheit und Zuversicht im Umgang damit und erleben, dass bereichernde Fastenerfahrungen auf diesem Weg möglich sind

ONLINE
BASEN-
FASTENWOCHE

*Ein Fasten,
wie ich es liebe!*

INHALTE UND TERMINE

Modul 1 - Einstimmen

Do., 21.1.2027, 17 Uhr – Sa., 23.1.2027, 12 Uhr

Ort: Curhaus Bad Mühlacken

Referent:innen: Elisabeth Rabeder, Gerald Kiesenhofer

Fastenart: Basenfasten

Fasten weckt die Selbstheilungskräfte und das Gespür für das Lebenswesentliche. Wir erschließen uns die körperlichen, seelischen und geistigen Dimensionen des Fastens.



Online Fastenwoche I - Sich verbinden

So., 14.3.2027, 17 Uhr – Sa., 20.3.2027, 12 Uhr

Referent:innen: Karin Zausnig, Elisabeth Rabeder, Gerald Kiesenhofer, Lucia Göbesberger

Fastenart: Basenfasten

Fasten ist ein Ausdruck von Selbstfürsorge. Wir beleuchten, was fasten und essen für unseren Körper bedeuten. Wer fastet, spürt aber auch die Verbundenheit mit der Schöpfung, die uns trägt und leitet.

Modul 2 - Christliche Spiritualität:

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“

Do., 20.5.2027, 17 Uhr – Sa., 22.5.2027, 12 Uhr

Ort: Bildungshaus Schloss Puchberg

Referent:innen: Margit Schmidinger, Gerald Kiesenhofer

Fastenart: Einfach essen

Fasten reinigt nicht nur den Körper: Befreit von einem übervollen Magen öffnen sich die Sinne und der Geist wird frei und empfänglich - für die Fragen nach dem Sinn des eigenen Lebens, für die Wirklichkeit hinter aller Wirklichkeit.

Fastenwoche II - Sich anvertrauen

So., 22.8.2027, 17 Uhr – Sa., 28.8.2027, 12 Uhr

Ort: Curhaus Bad Mühlacken

Referent:innen: Elisabeth Rabeder, Karin Zausnig, Gerald Kiesenhofer

Fastenart: Buchinger/Lütznern

Wir vertrauen uns dem Fasten an, dem Körper und seiner Weisheit. Wir pflegen die innere Einkehr. Den wissbegierigen Geist füttern wir mit Fastenkompetenz.



Eigenes Fastenprojekt

Planung, Beschreibung, Durchführung und Auswertung eines eigenen Fastenprojekts.

Modul 3 - Das Leben feiern

Do., 25.11.2027, 17 Uhr – Sa., 27.11.2027, 12 Uhr

Ort: Curhaus Bad Mühlacken

Referent:innen: Elisabeth Rabeder, Karin Zausnig, Gerald Kiesenhofer

Wir schließen mit der Präsentation des eigenen Fastenprojekts ab, stehen uns mit kollegialer Supervision zur Seite, werten den Lehrgang aus, überreichen Zertifikate und feiern ein Fest in wunderschöner und getragener Atmosphäre!