

SEHNSUCHT NACH FASTEN

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

- eigenverantwortlich die Gesundheit in die Hand zu nehmen: Gewicht reduzieren, Essverhalten reflektieren, im Verzicht die Genussfähigkeit neu entdecken und selbstfürsorglich in Kontakt mit sich kommen
- die Notwendigkeit, dem Leben und dem Lebensstil eine neue Richtung zu geben
- das Bedürfnis nach Stille, nach Abstand vom Alltag um sich zu be-sinn-en
- der Wunsch, sich von allem „Zuviel“ zu verabschieden und nachzuspüren, was im Leben wichtig ist
- Wendepunkte im Leben, die einer Bedenkzeit und Neuorientierung bedürfen
- sich im körperlichen und seelischen Leer-Werden Gott zu öffnen und anzuvertrauen

TEILNEHMER/INNEN

Mind. 12 - max. 18 Personen

Herzlich willkommen sind alle lebhaft am Fasten Interessierten.

AUSBILDUNGSORTE

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



IHR AUSBILDUNGSTEAM

Mag. Gerald Kiesenhofer

Lehrgangskoordinator, Sozial- und Erlebnis-pädagoge, Referent für Fasten & Meditation



Mag.ª Karin Zausnig

Ernährungswissenschaftlerin, Fasten- und Pilgerbegleiterin



Elisabeth Rabeder

Betriebsleiterin Curhaus Bad Mühlacken, Fastenbegleiterin



Dr.ª med. Margarethe Fließner

Kneippärztin,
Curhaus Bad Mühlacken



Bruno Fröhlich

Dipl. Religions-Pädagoge, Bibliodrama
und Bibliologeleiter, Diakon



Mag.ª Lucia Göbesberger

Referentin für Umwelt und Soziales
im Pastoralamt Linz

KOSTEN

Lehrgangskosten: € 1.950,-

zusätzliche Kosten für Verpflegung und Unterkunft:

Fastenwoche I: € 765,- inkl. Kurpaket

Fastenwoche II: € 555,-

Module 1 und 3: je € 225,- / Modul 2: € 195,-

INFORMATIONSBEND

Mi., 25.11.2020, 19 - 21 Uhr,

Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels

Der Informationsabend ist kostenlos.

ANMELDUNG

Bildungshaus Schloss Puchberg,

Puchberg 1, 4600 Wels, Tel.: 07242/47 537,

E-Mail: puchberg@dioezese-linz.at

**Katholisches
Bildungswerk OÖ**



Eine Kooperation von Bildungshaus Schloss Puchberg,
Katholischem Bildungswerk OÖ/Spirituelle WegbegleiterInnen
und Curhaus der Marienschwestern Bad Mühlacken

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: Pastoralamt der Diözese Linz, Kath. Bildungswerk OÖ, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz / F.d.l.v.: Gerald Kiesenhofer; Fotos: Curhaus Bad Mühlacken, Pixabay.com / Gestaltung: Elisabeth Bauer / Druck: Druck4you, Ottensheim



Ein Fasten, wie ich es liebe!

**AUSBILDUNGSLERHANG
FÜR SPIRITUELLE FASTEN-
BEGLEITER/INNEN 2021/2022**

WAS SIE ERWARTET

- Wissen geschöpft aus der neuesten Fasten- und Ernährungsforschung und 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
- begleitete und angeleitete Selbsterfahrung
- Natur- und Kulturlandschaften erleben und erfahren sowie Kraftplätze erkunden

SIE WOLLEN

- sich und anderen die körperliche, seelische, geistige, soziale, ökologische und spirituelle Dimension des Fastens schmackhaft machen
- mit Freude, verantwortungsvoll und fachlich fundiert, Fastenkurse anleiten
- durch Fasten spirituelle Erfahrungsräume eröffnen
- vom Reichtum geteilter Lern- und Lebenserfahrung profitieren

Nähere Informationen zum Ausbildungslehrgang finden Sie unter www.spirituelle-wegbegleiter.at

INHALTE UND TERMINE

Modul 1 - Einstimmen

Termin: Do., 14.1.2021, 17 Uhr bis Sa., 16.1.2021, 17 Uhr

Ort: Curhaus Bad Mühlacken

ReferentInnen: Elisabeth Rabeder, Karin Zausnig, Gerald Kiesenhofer

Fastenart: Basenfasten

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



Fastenwoche I - Sich anvertrauen

Termin: So., 21.3.2021, 16 Uhr bis Sa., 27.3.2021, 13 Uhr

Ort: Curhaus Bad Mühlacken

ReferentInnen: Elisabeth Rabeder, Karin Zausnig, Gerald Kiesenhofer

Fastenart: Buchinger/Lützner

Wir vertrauen uns dem Fasten an, dem Körper und seiner Weisheit. Wir pflegen Leib und Seele, kommen in Bewegung, genießen Momente der Stille und das innere Leer-Werden. Den wissbegierigen Geist füttern wir mit Fastenkompetenz.

Modul 2 - Christliche Spiritualität und Fasten „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“

Termin: Do., 24.6.2021, 17 Uhr bis Sa., 26.6.2021, 17 Uhr

Ort: Bildungshaus Schloss Puchberg

Referenten: Bruno Fröhlich, Gerald Kiesenhofer

Fastenart: Einfach essen

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



*Ein Fasten,
wie ich es liebe!*

Daraus erwachsen uns die Fähigkeit, Bereitschaft und Freude, Verantwortung für die Natur und das Wohl aller Menschen zu übernehmen.

Eigenes Fastenprojekt

Planung, Beschreibung, Durchführung und Auswertung eines eigenen Fastenprojekts bis Jänner 2022.

Modul 3 - Das Leben feiern

Termin: Do., 27.1.2022, 17 Uhr bis Sa., 29.1.2022, 13 Uhr

Ort: Curhaus Bad Mühlacken

ReferentInnen: 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!