

*Sich bewusst entscheiden: Ich übernehme für mich, für mein Leben, für meinen Körper, für meine Gesundheit die Verantwortung und vertraue auf den Arzt in mir.*

*Ruediger Dalke „Bewusst Fasten“*

○

*Wenn ich nicht bereit bin die Verantwortung für mich zu übernehmen, so übernehmen diese Verantwortung Andere, aber zu ihrem Vorteil.*

*Virginia Satir*



Ziel des Fastens ist nicht hungern, abnehmen, sondern bewusstes Leben, ein Leben mit allen Sinnen, ein Leben in Fülle – ein sinnerfülltes Leben.



„Unruhig ist unser Herz,  
bis es ruht in Dir!“

(Hl. Augustinus)

Thema

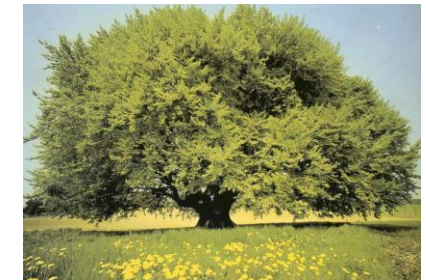
*Du hast mein Klagen in  
Tänzen verwandelt*

Vers aus dem Buch der Psalmen

Einstimmung auf Ostern  
durch Fasten mit Leib  
und Seele



Fasten mit Leib  
und Seele



Einladung zu einer  
Fastenwoche für  
Gesunde im Alltag

Fasten, Meditation in der Spiritualität und Tradition der Benediktiner, geborgen in einer Gruppe von Gleichgesinnten

*Wenn Ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht, wie die Heuchler.  
.. Du aber salbe dein Haar,  
wenn du fastet, und wasche Dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastet, sondern nur dein Vater ..  
(Mt 6, 16 – 18)*

○

Als Vorbereitung auf Ostern Fasten mit Saft & Suppe (nach Buchinger) und sich dabei gegenseitig unterstützen.



Treffen jeweils an den Abenden, zu Körperübungen, Meditation, Austausch, Kreistanz, ...

*Die wirkliche Erfüllung unseres Lebens erfahren wir durch das Aufgeben und Loslassen von letztlich unhaltbaren Positionen. Loslassen ist der Preis für Reife und Weisheit.*

*Willigis Jäger Weisheitsspuren*



Termine:

***Informationsabend:***

Mittwoch, 27.02.19; 19.30

***Fastenwoche:***

Beginn am Donnerstag den 21.03.19 abends bis zum Fastenbrechen am Freitag den 29.03.19 – Treffen jeweils an den Abenden 19.30 bis 20.30

Leitung & Information

Alfred Tiefenbacher  
Fastenbegleiter  
(Tel.: 07223 – 84 962)

Wo:

***Informationsabend:***

Sitzungssaal DLZ, Eidenberg

Beitrag: € 55,- / Person

Anmeldung - schriftlich  
(Erstfaster nur nach Teilnahme am Informationsabend)

- Fr. Maria Neubauer  
Tel.: 0699 11980755  
maria.neubauer@live.at

Max. 12 Teilnehmer