

Fasten als Verzicht auf feste Nahrung hat ursprünglich einen religiösen Hintergrund. Die Religion kennt bestimmte Fastenzeiten, die sich am Jahreszyklus orientieren - im Frühjahr und im Herbst.

Wir, das Fasten-Team

- Monika Arnold, Burgrieden  
Kfm. Organisation, Freizeit
- Evelin Klein, Wain  
Meditation und Organisation

haben langjährige Erfahrung mit Fasten und mit der Betreuung von Fastengruppen.

Wir fasten jedes Jahr in der Gruppe und finden unsere Innere Ruhe und Ausgeglichenheit fernab vom Alltagslärm und -stress in einem Kloster.

Hierbei können wir den Alltag hinter uns lassen und das Fasten ist in der Gemeinschaft wesentlich leichter zu bewältigen.

Wir nehmen unsere Nahrung für eine bestimmte Zeit nicht von außen auf, sondern von innen aus unserem eigenen Vorrat. Die Organe werden entlastet und können sich erholen. Die Gewichtsabnahme ist ein angenehmer Nebeneffekt.

Der Faster fühlt sich freier, erlebt die Welt intensiver, ist offener für neue Erfahrungen. Fasten ist ein waches und aktives, also ganzheitliches Geschehen. Diese Erfahrung konnten wir selbst und bei anderen Mitfastern erleben.

Wir fasten nach „Buchinger“ - also keine Null-Diät. Das heißt, wir nehmen zweimal täglich eine Fastensuppe, sowie verschiedene unterstützende Tees, Säfte und viel Wasser zu uns.

Wer mehr über Buchinger-Fasten erfahren möchte: - Buch-Tipp: „Wie neugeboren durch Fasten“  
Dr. med. Hellmut Lützner  
ISBN 3-7742-1462-X

Wir werden auf jegliche Genussmittel wie Kaffee, Süßigkeiten, Alkohol und Nikotin verzichten.

Die Fastengruppe richtet sich an Gesunde. Jeder übernimmt die volle Verantwortung für sich selbst und für seine Handlungen.

Wir haben Zeit für gemeinsame Gespräche und die Möglichkeit, über uns und unser Leben nachzudenken.

Wir lernen unterschiedliche Arten von Meditationen kennen und bewegen uns viel an der frischen Luft.

**Wir laden Sie ein  
mit uns zu fasten**



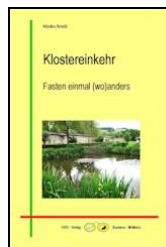
**Weitere Auskünfte erteilen:**

Monika Arnold ☎ 07392 / 65 58  
✉ [m.arnold@web.de](mailto:m.arnold@web.de)

Evelin Klein ☎ 07353 / 91 359  
✉ [evelinklein@t-online.de](mailto:evelinklein@t-online.de)

**Haben wir Ihr Interesse  
geweckt?**

Über das Buch „Klostereinkehr -  
Fasten einmal (wo)anders“  
können Sie sich bereits im Vorfeld  
auf unsere Fastengruppe einstimmen.



Entspannen bei Fastenreisen in  
verschiedenen Klöstern, Ordens-  
gemeinschaften und Regionen.  
In der Gemeinschaft die Balance  
von Ruhe und Energie finden.

Von **Monika Arnold**  
UVIS-Verlag e.K., Burgrieden  
319 Seiten, mit 81 Fotos  
ISBN 978-3-938684-35-1  
E-Book 978-3-938684-36-8  
EUR 19,95; sFr 23,96; £ 15,58

# Fasten



**in der Gemeinschaft**

**fernab vom Alltag**