

## Information

*Fasten bringt Leib und Seele ins Gleichgewicht* und hilft uns, Raum für neue Lebensmöglichkeiten zu schaffen. Nach alter kirchlicher Tradition wurde in der Zeit vor Ostern und in der Adventszeit gefastet, um sich innerlich und äußerlich für das Kommen Gottes bereit zu machen.

Das Fasten ist ein natürlicher Weg um Schlacken und Giftstoffe auszuleiten, Gewebe und Haut zu straffen und ganz nebenbei können auch ein paar Pfunde purzeln. Für ein erstes Fastenerlebnis brauchen Sie nur die Bereitschaft, es auszuprobieren und den Entschluss, es durchzuhalten.

Das Basenfasten ist eine sehr sanfte Fastenmethode. Dabei werden dem Körper wertvolle Mineralien zugeführt, die schonend dazu beitragen, den Säuren-Basen-Haushalt zu regulieren und Giftstoffe auszuleiten.

Der Tagesablauf unterscheidet sich nicht vom Saftfasten. Zeiten der Ruhe wechseln mit Zeiten der Bewegung. Gesprächsrunden über gesunde Ernährung oder andere interessante Themen ergänzen das Programm.

Mit dem Fasten beginnen wir gemeinsam am zweiten Tag.

Wer länger Fasten möchte – auch das ist kein Problem, das Basenfasten kann jeder problemlos noch einige Tage weiterführen.

Die Unterbringung der Teilnehmerinnen erfolgt in den Ferienwohnungen des Torhauses am Kloster Wechselburg. Je nach Möglichkeit sind Einzelzimmer oder Doppelzimmer möglich. Die besondere Atmosphäre des Klosters, die Basilika und der wunderschöne Schlosspark tragen zur Besinnung und zur Ausrichtung auf das Wesentliche bei.

Hoffentlich sind Sie nun neugierig geworden. Wir freuen uns jedenfalls auf das gemeinsame Fastenerlebnis.

## FASTEN



Herzliche Einladung

zur

**Fastenwoche**

**1.4. – 6.4.2025**

**4.11. - 9.11.2025**

im Benediktinerkloster

**Wechselburg**

**Torhaus**

## Leitung:

Annerose Lohse,  
Heilpraktikerin und Fastenleiterin  
[www.AundSvitalkonzept.com](http://www.AundSvitalkonzept.com)  
Linda Büttner, Fastenleiterin,  
Ergotherapeutin, Yogalehrerin

## Gesamtkosten Fastenwoche

5 Übernachtungen im DZ pro Person: 45€  
5 Übernachtungen im EZ: 55€

Seminargebühr incl. Fastenverpflegung:  
5 bis 7 Teilnehmer zahlen 320€  
8 bis 10 Teilnehmer zahlen 300€  
11 bis 14 Teilnehmer zahlen 280€

Zusatzkosten: individuelle Behandlungen,  
Massagen und Yoga

## Zeit:

Beginn: Ankunftstag: 16 bis 17 Uhr

Ende: Abreisetag: gegen 12 Uhr

## Tagesablauf:

Morgens: Morgenandacht (*gern auch von den Teilnehmerinnen gestaltet*)  
Spaziergang im Park, Yoga  
Laudes in der Basilika  
Teezeit, gemeinsames  
Vorbereiten der Mahlzeiten  
Wanderung

Mittags: Mittagessen  
Basisches Fußbad  
Möglichkeit für Massagen  
Mittagsruhe mit Leberwickel

Nachmittags: Teezeit  
Gesprächsrunde und Vorträge  
Kreatives Gestalten  
Gemeinsames Musizieren und  
Singen (*bitte Instrumente und  
Notenmaterial mitbringen*)

Abends: Gemüsesuppe  
Freizeit  
Möglichkeit für Massagen  
Tagesabschluss

Wir werden jeden Tag individuell auf das  
Befinden und die Möglichkeiten der Teilnehmer  
abstimmen. Dieses Programm ist nur eine Art  
Fahrplan.

## Anmeldung:

Dorothee Seidel  
Baderstraße 8  
09496 Marienberg  
Tel: 03735 62960  
[dorothee.seidel@online.de](mailto:dorothee.seidel@online.de)

Hiermit melde ich mich an  
zur Fastenwoche:

1) **1.4. – 6.4..2025**

2) **4.11. – 9.11.2025**

(Anmeldung umgehend, da nur begrenzte  
Plätze!)

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mail \_\_\_\_\_

EZ / DZ \_\_\_\_\_

Ich faste das erste Mal.

Ich faste zum wiederholten Mal.

Unterschrift \_\_\_\_\_

Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen der Evangelisch-  
methodistischen Kirche.

Nachzulesen unter [www.emk-freizeiten.de](http://www.emk-freizeiten.de).