

# Fasten zum Advent

## 8-tägige Fastenwoche in Stille und Besinnung

Termin: 21. November – 28. November 2026 (Samstag – Samstag)

**„Fasten betrifft den ganzen Menschen,  
jede einzelne seiner Körperzellen,  
seine Seele und seinen Geist.“**

(Dr. Hellmut Lützner)

### Fasten zum Advent – warum Fasten?

Liebe Fasten-Interessierte,

die Novembertage vor dem Advent laden ein, still zu werden, loszulassen und sich neu auszurichten. Während draußen die Tage kürzer werden, schenkt eine Woche Fasten im Kloster einen geschützten Raum für Ruhe, Einfachheit und innere Sammlung – fernab von Hektik, Lichtern und Konsum.

**Fasten bedeutet Reinigung und Neubeginn.** Sie gönnen sich eine Pause vom Alltag, schalten einen Gang zurück, tanken neue Kraft. Nebenbei bessern sich Schlaf und Haut, das Wohlbefinden steigt – und ganz nebenbei purzeln auch ein paar Kilos.

Gerade in dieser Zeit kann Fasten zu einer wahren Energiequelle werden: Wir lassen Altes hinter uns, ordnen Gedanken, gewinnen Klarheit und schöpfen Kraft für das, was kommen darf.

## Zeitlicher Ablauf & Methode

Unsere Fastenwoche umfasst **8 Tage**:

- **21. November** – Anreise und Beginn der Entlastung
- **22. November** – Entlastungstag
- **23.–26. November** – 4 Tage Fasten
- **27. November** – Fastenbrechen (mit dem ersten Apfel)
- **28. November** – Auftag und Abreise

Wir fasten nach der bewährten **Buchinger-Methode**: Gemüsebrühen, Obst- und Gemüsesäfte, Tees und viel Wasser bilden die Basis. Diese sanfte Trinkkur entlastet den Körper, stärkt den Stoffwechsel und schenkt genug Energie für Bewegung und innere Arbeit.

**Zum Fastenprozess gehören außerdem unterstützende Anwendungen**, die den Körper in dieser Zeit entlasten und den Ablauf erleichtern.

Dazu zählen unter anderem eine Darmentleerung zu Beginn der Woche sowie Anwendungen zur Unterstützung der Darmtätigkeit während der Fastentage. Hinzu kommen bewährte Maßnahmen wie Leberwickel.

Alle Schritte werden von mir ausführlich erklärt und achtsam begleitet und sind ein wichtiger Bestandteil eines gelingenden Fastenverlaufs. Erfahrungsgemäß tragen sie wesentlich dazu bei, dass das Fasten gut gelingt und als wohltuend erlebt wird.

## Bewegung und Aktivitäten

Fasten und Bewegung gehören zusammen. Moderate Aktivität stabilisiert den Kreislauf, stärkt den Stoffwechsel und steigert das Wohlbefinden.

- Jeden Morgen starten wir mit einer sanften **Morgenaktivierung** (ca. 30–40 Minuten an der frischen Luft).
- Wir unternehmen täglich **Spaziergänge & Wanderungen** an der klaren Herbstluft.
- Wyda-Übungen (sanfte Bewegungslehre der Kelten)

Wichtig: Der Wohlfühlfaktor steht immer an erster Stelle.

## Rahmenprogramm

Der wichtigste „Programmpunkt“ in dieser Woche ist die Ruhe. Ergänzend dazu erwarten Sie:

- Meditationen (jeden Abend)
- Lesungen (zur Adventzeit passende Texte)
- Teilnahme am Klosterleben (Vesper, Messen, Gespräche mit den Mönchen)

So entsteht eine Balance aus Stille, Bewegung und Inspiration.

## Ihre Fastenbegleiterin – Marie Spreitzer

- Ärztlich geprüfte und diplomierte Fastenbegleiterin
- Diplomierte Ernährungstrainerin
- TEM Wyda-Trainerin
- Zertifizierte Pilgerbegleiterin (Theodosius-Akademie)
- Nordic Walking Basic & Advanced Instructor

Ich begleite Sie durch den gesamten Fastenprozess, leite die Wanderungen und Bewegungseinheiten, gebe Impulse in den Meditationen und bin während der ganzen Woche Ihre Ansprechperson – persönlich vor Ort und rund um die Uhr erreichbar.

***Fasten ist für mich mehr als Verzicht:  
Es ist ein Weg zu innerer Klarheit und Lebenskraft.***

Diese Erfahrung möchte ich mit Ihnen teilen.

Ich freue mich auf das gemeinsame Fasten!

**Ihre Marie Spreitzer**