



### Fastenwochen

So 12.02. - Sa 18.02. 2023

So 19.02. - Sa 25.02. 2023

So 30.04. - Sa 06.05. 2023

So 01.10. - Sa 07.10. 2023

So 08.10. - Sa 14.10. 2023

### Fastenort

Gästehaus Kloster Helfta

Lindenstraße 36

06295 Lutherstadt Eisleben OT Helfta

**Gesamtpreis pro Person 628,- €**

(Übernachtungen im Einzelzimmer 258,- €  
sowie Kursgebühr incl. Fastenverpflegung 370,- €)

### Anmeldung / Fastenorganisation

[www.zu-sich-finden.de](http://www.zu-sich-finden.de)

[zu-sich-finden@gmx.de](mailto:zu-sich-finden@gmx.de)

oder [www.gaestehaus.kloster-helfta.de](http://www.gaestehaus.kloster-helfta.de)



Klosterpark

Verzicht nimmt nicht.  
Verzicht gibt.  
Er gibt die unerschöpfliche Kraft  
des Einfachen.

Martin Häegger



Lutherweg Unterrißdorf

Auch eine Reise von tausend Meilen  
fängt mit dem ersten Schritt an.

Chinesische Weisheit



[www.zu-sich-finden.de](http://www.zu-sich-finden.de)

## Fasten im Kloster Helfta

Fasten ist nicht nur ein wichtiges  
religiöses Ritual, es ist zugleich Heilmittel  
für Körper, Geist und Seele.



**Termine 2023**

Fastenleitung Birgit Beute

[www.zu-sich-finden.de](http://www.zu-sich-finden.de)

[zu-sich-finden@gmx.de](mailto:zu-sich-finden@gmx.de)

## zu sich finden

### Fasten im Kloster Helfta

Unabhängig von der Konfession richtet sich der Kurs an alle, die zu sich finden wollen und einen gesunden Lebensstil anstreben.

Beim Fasten geht es weniger um das Abnehmen als vielmehr um die positiven Wirkungen auf Körper, Geist und Seele. Der Rückzug aus dem Alltag ermöglicht eine intensive Selbstreflexion für neue Lebensimpulse.

Für die Fastenwoche bieten das Kloster mit Park, Seerosenteich und Labyrinth ein ideales Ambiente.

Aktive Bewegung und frische Luft sind beim Fasten besonders wichtig. Deshalb unternehmen wir täglich Wanderungen in die landschaftlich reizvolle Umgebung von Helfta.

Nach einer Fastenwoche geht vieles im Leben leichter - im wahrsten Sinne des Wortes.

### Ich freuen mich auf Sie:



**Birgit Beute / Kursleitung**

Fastenleiterin

Dipl. Pharmazieingenieurin

Fachberaterin für alternative Heilmethoden  
Leipzig



Am Salzgraben

### Was bedeutet Fasten

- ✿ Verzicht auf feste Nahrung
- ✿ reichliche Flüssigkeitszufuhr
- ✿ Bewegung und Aufenthalt in der Natur
- ✿ Entschlackung und Entgiftung
- ✿ innere Einkehr

### Unser Kurs beinhaltet

- ✿ 6 Übernachtungen
- ✿ Fastenverpflegung
- ✿ täglich geführte Wanderungen
- ✿ Gesundheits- & Ernährungsberatung
- ✿ Angebote aus der Kreativtherapie
- ✿ Gedankenaustausch

Es fastet sich angenehmer in der Gruppe als allein!

