

Ablauf Fastenwoche

In Vorbereitung auf das Fasten sollten Sie mindestens 2 Entlastungstage mit gesunder Schonkost einplanen. Dazu kommt der Verzicht auf Genussmittel wie Alkohol, Süßigkeiten, Kaffee und Zigaretten. Vorschläge für die Mahlzeiten an den Entlastungstagen können Sie der PDF Entlastungstage entnehmen.



Sonntag

18:00 Uhr – Begrüßung und Besprechung der Fastenwoche

Fastentage

8:30 Uhr – kleine Morgenbewegung im Park

9:00 Uhr – Frühstück mit heißem Haferwasser, Tee, Ingwer, Zitrone
Seminar mit Tagesthema

11:00 Uhr – Wanderung mit Honigpause

Nachmittag – Zeit für Ruhe und eigene Bedürfnisse

17:00 Uhr – Angebote: Malen / Entspannen (Phantasiereisen, Yoga, Qigong)

18:30 Uhr – Abendrunde mit Gemüsesuppe, Gesundheitsseminar

Sonnabend

9:00 Uhr – Fastenbrechen, Auswertung, Verabschiedung.
Veranstaltungsende gegen 11 Uhr.

Chorgebete

Die Gebete der Klosterschwestern finden in der Klosterkirche statt.
Die Chorgebete sind öffentlich und lassen sich bis auf das Mittagsgebet
gut in unseren Fasten-Tagesablauf integrieren.

6:45 Uhr Laudes

8:00 Uhr Messe

11:45 Uhr Mittagsgebet

17:30 Uhr Vesper

19:45 Uhr Komplet