



Ein **FASTEN**,
wie ich es liebe

Ausbildungslehrgang 2019-2021
für spirituelle
FastenbegleiterInnen

Ihr Ziel

Sie wollen

- sich und anderen die körperliche, seelische, geistige, soziale und spirituelle Dimension des Fastens näherbringen,
- verantwortungsvoll, fachlich fundiert und mit Freude Fastenkurse für Gesunde anleiten,
- am Wohnort, in der Pfarrgemeinde, im Betrieb, im Urlaub, in Bildungs- und Kurhäusern, durch Fasten spirituelle Erfahrungsräume eröffnen,
- vom Reichtum geteilter Lern- und Lebenserfahrung profitieren und
- sich gemeinsam mit anderen Spirituellen WegbegleiterInnen in OÖ vernetzen

TeilnehmerInnen

mind. 12 – max. 18 Personen

Frauen und Männer aus Wirtschaft, Tourismus, Kirche, Gesundheitswesen, aus Bildungs- und Sozialbereichen, Hausmänner und -frauen

Voraussetzungen für den Abschluss mit Zertifikat

- Bereitschaft, sich auf prozesshaftes Lernen einzulassen
- Körperliche und psychische Gesundheit
- Fastenerfahrung (von Vorteil)
- Teilnahme an allen Lehrgangseinheiten
- Bereitschaft, das Gelernte weiter zu geben
- Planung, Durchführung und Dokumentation eines eigenen Fastenprojektes

Informationsabend

Mittwoch, 16. Oktober 2019, 19.30 bis 21 Uhr

Bildungshaus Schloss Puchberg

Modul 1 – Wach werden

Termin: Donnerstag, **16. Jänner 2020**, 17 Uhr bis Samstag, **18. Jänner 2020**, 17 Uhr

Ort: **Curhaus Bad Mühlacken**

Leitung: **Elisabeth Rabeder, Adi Trawöger, Gabriela Broksch**

Fastenart: **Basenfasten**

Fasten weckt die Selbstheilungskräfte und das Gespür für das Lebenswesentliche.

In diesem Modul werden wir die körperlichen, seelischen, geistigen Dimensionen des Fastens erschließen. Wir machen uns vertraut mit: den 5 Säulen der Gesundheit, der Typenlehre der Traditionellen Europäischen Medizin, mit Fastenformen und Entlastungsmethoden, mit dem Fastenprozess, der Fastenverpflegung und unterstützenden Maßnahmen.

Wir entfalten Körperbewusstheit durch Körperwahrnehmung, Bewegung und Sinnesschulung. Im Blick auf die spirituelle Dimension des Fastens entdecken, praktizieren und kultivieren wir: Achtsamkeit, Entschleunigung, Absichtslosigkeit, Dankbarkeit. Als Einzelne und als Gruppe steigen wir ein in einen geistlichen Prozess.

Als Werkzeug für die Begleitung von Fastengruppen, für Kommunikation und Interaktion im Fastenprozess üben wir uns in der Kunst der Wahrnehmung.

Fastenwoche I – Sich anvertrauen

Termin: Sonntag, **15. März 2020**, 16 Uhr bis Samstag, **21. März 2020**, 13 Uhr

Ort: **Curhaus Bad Mühlacken**

Leitung: **Elisabeth Rabeder, Margarethe Fließer, Gabriela Broksch**

Fastenart: **Buchinger**

Wer fastet spürt, dass „Leben“ nicht allein aus Essen, Trinken, Arbeit ... besteht, sondern ein geheimnisvolles Erhaltenwerden und Gehaltenwerden ins Sein ist. Jemand will, dass ich bin.

Diese Selbsterfahrungswoche lädt ein, sich fastend und meditierend dem Leben anzuvertrauen. Kuranwendungen und Körperbehandlungen unterstützen den Prozess. Der Erfahrungsaustausch wird ergänzt durch vertiefende Fastentheorie: Physiologie des Fastens, Fasten aus medizinischer Sicht, Darmreinigung und unterstützende Maßnahmen, Umgang mit Fastenkrisen, Aufbauzeit – sanfter Neustart nach dem Fasten.

Spirituelle FastenbegleiterIn werden heißt: Einen Raum der Stille eröffnen und „Hören“ lernen.

Modul 2 – Liebe geht durch den Magen

Termin: Donnerstag, **14. Mai 2020**, 17 Uhr bis Samstag, **16. Mai 2020**, 17 Uhr

Ort: **Curhaus Bad Mühlacken**

Leitung: **Elisabeth Rabeder, Gertraud Korber, Gabriela Broksch**

Fastenart: **Basenfasten**

Fasten ist eine Provokation für unseren Coffee-to-go-und-Sandwich-am-Schreibtisch-Lebensstil. Es hilft eingeschlifene Ernährungs- und Alltagsgewohnheiten zu überdenken und zu verändern. Wir reflektieren unsere Essgewohnheiten. Wir lernen: Wie wir uns bewusster ernähren können. Was Genuss und sinnvolle Ernährung mit Chronobiologie und Biorhythmus zu tun haben. Wie wir den Säure-Basen-Haushalt in Balance bringen können. Welche Heilkräuter uns unterstützen. Beim Schaukochen erfahren wir Praktisches zu Basenfasten und Gluten freier Aufbaukost. Bewegung macht unserem Stoffwechsel und der Verdauung Beine. Von Ignatius von Loyola lernen wir die Kunst der Unterscheidung und von Benedikt von Nursia das Maßhalten.



Modul 3 – Der Mensch lebt nicht vom Brot allein

Termin: Freitag, **16. Oktober 2020**, 16 Uhr bis Sonntag, **18. Oktober 2020**, 13 Uhr

Ort: **Bildungshaus Schloss Puchberg**

Leitung: **Bruno Fröhlich, Gabriela Broksch**

Einfach essen

Fasten reinigt nicht nur den Körper. Befreit von einem übervollen Magen werden Sinne und Geist frei und empfänglich für die Fragen nach dem Sinn des eigenen Lebens, für die Wirklichkeit hinter aller Wirklichkeit. „Warum bezahlt ihr mit Geld, was euch nicht nährt, und mit dem Lohn eurer Mühen, was euch nicht satt macht?“ (Jes 55,2). Jesus lädt ein, das lebendige Wort zu verkosten, zu kauen, zu erschließen, uns davon nähren und verwandeln zu lassen.

Im Teilen von Brot-Worten werden wir zu GastgeberInnen des Lebens.

Fastenwoche II – Das Fasten lieben

Termin: Sonntag, **29. November 2020**, 16 Uhr bis Samstag, **5. Dezember 2020**, 13 Uhr

Ort: **Bildungshaus Schloss Puchberg**

Leitung: **Claudia Trawöger, Gabriela Broksch**

Fastenart: **Basenfasten**

Athanasius, Bischof von Alexandrien (4. Jahrhundert), hat es auf den Punkt gebracht: „Fasten heilt Krankheiten, vertreibt die bösen Geister, verscheucht verkehrte Gedanken, gibt dem Geist größere Klarheit, macht das Herz rein, heiligt den Leib und führt schließlich den Menschen vor den Thron Gottes.“

Wir fasten. Wir interessieren uns für unsere Träume. Und wir erarbeiten, wie wir das Fasten, das wir lieben, anderen Menschen näherbringen können. Jetzt ist Zeit und Raum Fasten-Einführungen, Vorträge und Impulse vorzubereiten, Körperübungen anzuleiten, Gesprächsführung und Gruppenleitung zu üben, eigene Veranstaltungen zu planen.

Modul 4 – Solidarisch leben

Termin: Freitag, **22. Jänner 2021**, 16 Uhr bis Sonntag, **24. Jänner 2021**, 13 Uhr

Ort: **Bildungshaus Schloss Puchberg**

Leitung: **Mag.^a Lucia Göbesberger, Gabriela Broksch**

Einfach essen

Fasten ist kein Garant dafür, dass „nachher alles gut ist“. Aber es kann den Anstoß dazu geben, seinen Lebensstil nachhaltig zu verändern. Wir können unsere Lebensressource Erde nicht endlos ausbeuten. Es ist höchste Zeit aus dem Teufelsrad von Wachstum – Beschleunigung – Konkurrenz auszusteigen. Wir wollen Ansätze für eine Lebensweise finden, die sozial und ökologisch ausgerichtet ist und befreit.

Eigenes Fastenprojekt:

Planung, Durchführung, Auswertung und Beschreibung eines eigenen Fastenprojektes in der Fastenzeit 2021

Modul 5 – Das Leben feiern

Termin: Donnerstag, **6. Mai 2021**, 17 Uhr bis Samstag, **8. Mai 2021**, 13 Uhr

Ort: **Curhaus Bad Mühlacken**

Leitung: **Elisabeth Rabeder, Gabriela Broksch**

Wir schließen den Ausbildungslehrgang mit der Präsentation des eigenen Fastenprojektes ab und stehen uns mit kollegialer Supervision zur Seite. Sie erhalten ein Zertifikat, anschließend feiern wir ein Fest.

Ihr Ausbildungsteam

Gabriela Broksch



Dipl. Religions- und
TZI-Pädagogin

Elisabeth Rabeder



Betriebsleiterin
Curhaus Bad Mühlacken

Dr.med.
Margarethe Fließner



Kneippärztin
Bad Mühlacken

Claudia Trawöger



Fastenleiterin/dfa
Dipl. bodyArt Instructor

Dr.
Adolf Trawöger



Rektor des Bildungshauses
Schloss Puchberg
Geistlicher Begleiter

Bruno Fröhlich



Dipl. Religions-Pädagoge,
Bibliodrama und
Bibliologeleiter, Diakon

Gertraud Korber



Dipl. Ernährungs-,
Lebens- und Sozial-
beraterin

Mag.^a
Lucia Göbesberger



Referentin für Umwelt
und Soziales

Anmeldung:
Bildungshaus Schloss Puchberg
Puchberg 1, A-4600 Wels
+43 7242 47537
puchberg@dioezese-linz.at
www.schlosspuchberg.at

Kosten

Lehrgangskosten:	€ 1950,-
Verpflegung und Unterkunft:	
Fastenwoche I (inkl. Kurpaket):	€ 719,-
Fastenwoche II:	€ 520,-
Module 1, 2 und 5:	je € 210,-
Module 3 und 4:	je € 190,-

Eine Kooperation von
Bildungshaus Schloss Puchberg,
Katholischem Bildungswerk/Spirituelle WegbegleiterInnen und
Curhaus der Marienschwestern Bad Mühlacken



Bildungshaus
Schloss Puchberg



Katholisches
Bildungswerk OÖ

