

# Ein FASTEN, wie ich es liebe



Ausbildungslehrgang 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. 16 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

**Dienstag, 17. Oktober 2017, 19 bis 21.30 Uhr**

**Bildungshaus Schloss Puchberg**

## **Modul 1 – Wach werden**

Termin: Donnerstag, **11. Jänner 2018**, 17 Uhr bis Samstag, **13. Jänner 2018**, 17 Uhr

Ort: **Kurhaus Bad Mühlacken**

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

Fasten weckt die Selbstheilungskräfte und das Gespür für das Lebenswesentliche. In diesem Modul werden wir die körperlichen, seelischen und 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. Wir steigen 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, **4. März 2018**, 16 Uhr bis Samstag, **10. März 2018**, 13 Uhr

Ort: **Kurhaus 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, **7. Juni 2018**, 17 Uhr bis Samstag, **9. Juni 2018**, 17 Uhr

Ort: **Kurhaus 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 eingeschliffene 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 und welche Heilkräuter uns unterstützen. Beim Schaukochen erfahren wir Praktisches zu Basenfasten und glutenfreier 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, **19. Oktober 2018**, 16 Uhr bis Sonntag, **21. Oktober 2018**, 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, **25. November 2018**, 16 Uhr bis Samstag, **1. Dezember 2018**, 13 Uhr

Ort: **Bildungshaus Schloss Puchberg**

Leitung: **Claudia Trawöger, Gabriela Broksch**

Fastenart: **Buchinger**

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, **18. Jänner 2019**, 16 Uhr bis Sonntag, **20. Jänner 2019**, 13 Uhr

Ort: **Bildungshaus Schloss Puchberg**

Leitung: **Mag.<sup>a</sup> 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 2019

## **Modul 5 – Das Leben feiern**

Termin: Freitag, **10. Mai 2019**, 16 Uhr bis Sonntag, **12. Mai 2019**, 13 Uhr

Ort: **Bildungshaus Schloss Puchberg**

Leitung: **Elisabeth Rabeder, Claudia Trawöger, 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  
Kurhaus 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.<sup>a</sup>  
**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): € 690,-  
Fastenwoche II: € 480,-  
Module 1 und 2: je € 200,-  
Module 3, 4 und 5: je € 175,-

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



Bildungshaus  
Schloss Puchberg



Katholisches  
Bildungswerk OÖ

