

“Leben mit leichtem Gepäck” – Fastenwandern im Augustinerkloster

Dem Körper Gutes tun – Die Seele erfrischen – Fasten nach Dr. Buchinger

Täglich

7.45 Uhr Bewegung auf dem Klostergelände (oder Kneippen in Klein-Venedig)

8.15 – 9.00 Uhr Tee

9.00 – 9.15 Uhr Meditation mit Impuls für den Tag im Kapitelsaal

10.00 – 15.00 Uhr Wandern, dabei Säfte und Pausen

15.00 -18.00 Uhr Zeit für mich: Leberwickel, Massage (Thai - Massage 3 Min vom Kloster <https://www.siam-thai-massage-erfurt.de/>; Termine reservieren am besten Mo – Mi zw. 16.00 – 18.00 Uhr), Entspannen, Kunsthalle, Lesen im Kreuzgang oder im Klostergarten

18.00 – 18.15 Uhr Abendgebet in der Kirche

18.30 Uhr Suppe

19.00 – 20.00 Uhr Fasten-Vorträge/Gespräche am Abend

Sonntag

17.00 – 18.00: Abendspaziergang

19.00: Vorstellungsrunde

20.00 -21.00: Erfolgreich Buchinger-Fasten – eine Anleitung, Glauberzauber

Montag

19.00 – 20.00 Wertvoller Verzicht – Warum der Verzicht Energien mobilisieren kann (nach Prof. Dr. Andreas Michalsen, Charité, Berlin)

20.00 Geschichte der Esskultur in den Klöstern - Führung durch das Kloster bei Kerzenschein

Dienstag

Otto Buchinger: Ein Leben für das Heilfasten

Film: Gesund durch Fasten, 2019

Mittwoch

Sich besser fühlen, besser essen, besser leben (Mit mehr Sinn und Sinnlichkeit im Leben nach Wilhelm Schmid, Philosoph) – mit Gruppengespräch

Donnerstag

Freier Abend oder Film oder Saunabesuch in Hohenfelden

Freitag

Abschlussgespräch – Das Abfasten und was man beachten sollte – Was kann sich im meinem Alltag ändern? anschließend „Schüttel’ dein Speck“ (Schwofen für alle, die noch Power haben)

Samstag

8.30 h Fastenbrechen mit einem Apfel und Verabschiedung

Wanderungen zu den BUGA-Orten in Erfurt, an der Gera entlang, in den Steigerwald, nach Tiefthal, durch die Drachenschlucht in Eisenach (Änderungen je nach Wetterlage vorbehalten)