Gesundheit im Kloster

Immer häufiger stellen Menschen fest, dass es so in ihrem Leben nicht weitergehen kann. Etwas ist aus der Balance geraten, das Gleichgewicht scheint verloren, es holpert und stottert – Leben droht zu entgleiten. Die Gründe dafür können ganz unterschiedlich sein:

- · Auseinandersetzungen im privaten Bereich
- Stresssituationen im beruflichen Umfeld
- · eigene unklare Zukunftsvorstellungen
- Sorgen und Ängste
- offene Fragen nach dem Sinn des Lebens
- Herausforderungen bestimmter Lebensphasen

Jeder Mensch bringt wohl »sein Thema« mit, geht seinen Weg unter der Last, die er sich (zumindest manchmal auch) selber ist.

Mit jahrhundertelanger Tradition sind Klöster mit ihren Gästehäusern immer auch Zufluchtsorte gewesen, in denen Menschen wieder zu sich, zum Mitmenschen und zu Gott finden konnten. Klöster bieten mit ihren äußeren und inneren Strukturen Räume, die helfen wollen, dass Menschen wieder ins Gleichgewicht kommen können.

Diesen klösterlichen Rahmen wollen wir für unser neues Kursangebot nutzen. Die Teilnahme am Stundengebet der Brüder sowie die Mahlzeiten strukturieren den Tag. Nach dem Ankommen und einer Einstiegsrunde am Freitagabend, in der wir klären, was jede/r erreichen möchte, steht am Samstag die Gesundheit im Vordergrund. Hierfür steht uns die Ärztin Dr. med. Maria Diepgen, die seit 1985 eine eigene naturheilkundliche Praxis in Erlangen betreibt, zur Verfügung. In ihren Kurseinheiten geht es um körperliche Übungen im Stehen und um mentale Übungen, die helfen wollen, die Energie dorthin zu senden, wo Schwächen sind: Wie kann man Stress loslassen über die Atmung? Wie kann man mit der Stärkung des Nervensystems Fitness erreichen? Wie können wir Schüssler-Salze zur Unterstützung einsetzen? Wie kann man die Selbstheilungskräfte anregen? Wie kann man wissen, was einem selbst hilft? Wie kann man mit dem inneren Kung Fu Stress abbauen? Teil des Programms ist auch eine Heilungsmeditation.

Geistliche Impulse aus der klösterlichen Tradition runden den Tag ab. Für den Abend ist ein Besuch in der Therme vorgesehen (Mai-Termin) bzw. der Besuch der Passionsspiele der Passionsspielgemeinschaft Scheinfeld (Juli-Termin). Am Sonntagmorgen laden wir zur Mitfeier der Eucharistie in der Wallfahrtskirche ein. Nach einer Abschlusseinheit endet das Seminar mit dem Mittagessen.

18. bis 20. Mai 2018

Wochenendseminar

Gesundheit im Kloster

Referenten: Dr. med. Maria Diepgen, Br. Andreas Murk Kursgebühr: €75,00 (zzgl. Pensionskosten)

27. bis 29. Juli 2018

Wochenendseminar

Gesundheit im Kloster

Referenten: Dr. med. Maria Diepgen, Br. Andreas Murk Kursgebühr: €75.00 (zzgl. Pensionskosten)



Gesund an Leib und Seele

Seit jeher gelten Klöster als Orte, die dem Wohl des Menschen verpflichtet sind. Kräutergärten, klösterliche Heilkunst und über Jahrhunderte tradierte Rezepte stehen dafür Pate. Im Zentrum ist dabei immer der Mensch als ganzheitliches Wesen – Gesundheit an Leib und Seele.

Seit vielen Jahrzehnten bieten wir Brüder im Bildungshaus Kloster Schwarzenberg Fastenkurse an, sowohl nach Hildegard von Bingen als auch nach dem Modell »Fasten für Gesunde nach Buchinger«. Dabei geht es nie nur um das Abnehmen, das Entschlacken und Entgiften: Für uns ist das Fasten auch ein geistlicher Prozess, um wieder ins innere Gleichgewicht zu finden – um wieder aufmerksam zu werden für mich, für meine Mitmenschen und letztlich für Gott.

Wir laden Sie herzlich ein, unser Angebot auszuprobieren! Gerne beraten wir Sie auch im Blick auf Ihre Wünsche.





Bildungshaus Kloster Schwarzenberg

Klosterdorf 1 91443 Scheinfeld

Telefon: 09162 92889-0 Fax: 09162 92889-90

 $\hbox{E-Mail: in fo@kloster-schwarzenberg.de}\\$

Unsere Pensionskosten belaufen sich für eine Fastenwoche im Einzelzimmer auf ca. € 395,00, für ein Wochenendseminar auf ca. € 110,00.

www.kloster-schwarzenberg.de



Unser Kursangebot im Bildungshaus Kloster Schwarzenberg

Leib und Seele



16. bis 23. Februar 2018

Wochenseminar

Fasten, Wandern, Tanzen

Fasten für Gesunde nach Buchinger, Vertiefung

Elemente des Kurses: Fasten, täglich zwei bis drei Stunden Wandern im Steigerwald, zwei Stunden meditativer Tanz, Meditation, geistlicher Impuls, Gespräche und Messfeier.

Einen Tag der Woche gestalten wir als Wüstentag mit Möglichkeit zum seelsorglichen Gespräch bzw. zur Beichte.

Referenten: Br. Dr. Anselm Kraus,

Edith Schulz-Wüst

Kursgebühr: € 75,00 (zzgl. Pensionskosten)

23. bis 02. März 2018

Wochenseminar

Fasten, um besser zu sehen und zu hören

Fasten für Gesunde nach Buchinger, Einführung

Das Seminar beinhaltet die Einführung in das Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner, Aspekte der Gesundheitsprophylaxe, den Ernährungsaufbau und die Vollwert-Ernährung, sowie ein Angebot zum Geistlichen Gespräch und zur Eucharistiefeier.

Referenten: Vera Klingbeil, Br. Mateusz Kotyło Kursgebühr: € 75,00 (zzgl. Pensionskosten)



02. bis 09. März 2018

Wochenseminar

Fasten und Entspannen mit der Bibel in der Hand

Fasten für Gesunde nach Buchinger, Einführung

Elemente des Kurses: Fasten, Entspannen in der Therme, Bibelarbeit und Geistliches Gespräch, Schweigen, gemeinsames Beten und Singen, Eucharistiefeie und Bewegung in der Natur.

Referent: Br. Andreas Murk

Kursgebühr: € 75,00 (zzgl. Pensionskosten)

09. bis 16. März 2018

Wochenseminar

Meditieren und Fasten nach Hildegard von Bingen

»Hildegardfasten«

Der Akzent des Fastens nach Hildegard liegt auf der Seele, auf der Sensibilisierung des ganzen Menschen in seiner Lebensführung. Durch das gemäßigte Fasten mit Dinkelsuppe und Fencheltee, im Wechsel von Ruhe, Bewegung und mit der Beschäftigung mit Visionstexten, sind die Teilnehmer eingeladen, ihr eigenes Maß zu finden und dadurch zur echten Lebensfreude befreit zu werden.

Elemente des Kurses: Fasten nach Hildegard von Bingen, Vorträge und Gruppenarbeit zu ihren Visionsbildern, gemeinsames Beten und Singen, Eucharistiefeier, Bewegung in der Natur und teilweise Schweigen.

leferenten: Sr. Hiltrud Gutjahr OSB,

Br. Andreas Murk

Kursgebühr: € 100,00

(zzgl. Pensionskosten)



09. bis 16. März 2018

Wochenseminar

»Ambulantes Fasten«

Fasten für Gesunde nach Buchinger, Einführung

Das »Besondere« an diesem Kurs: Er wendet sich an alle, die in der Nähe des Klosters Schwarzenberg wohnen und tagsüber ihren gewohnten Arbeitsabläufen nachgehen. Am Abend treffen wir uns und vertiefen miteinander im Gespräch die gemachten Erfahrungen. Einige Impulse wollen helfen, die spirituelle Dimension des Fastens zu heben. Ausreichend Anregungen und Hilfen zur Gestaltung der Fastenwoche werden gegeben.

Referenten: Br. Andreas Murk, Br. Mateusz Kotyło

Kursgebühr: € 40,00

16. bis 23. März 2018

Wochenseminar

Fasten und Wandern

Fasten für Gesunde nach Buchinger, Einführung

Elemente des Kurses: Fasten, Wandern, Vorträge zu Ernährungs- und Glaubensthemen, teilweise Schweigen, gemeinsames Beten und Singen, Eucharistiefeier.

Referenten: Br. Andreas Murk, Br. Mateusz Kotyło Kursgebühr: € 75,00 (zzgl. Pensionskosten)



12. bis 19. Oktober 2018

Wochenseminar

Fasten im Herbst – fast wie Urlaub ...

Fasten für Gesunde nach Buchinger, Einführung

Elemente des Kurses: Fasten, Entspannen in der Therme, geistliche Impulse, Schweigen, gemeinsames Beten und Singen, Eucharistiefeier, Bewegung in der Natur. Bewusst verzichtet dieser Kurs auf ein allzu dichtes Programm, um viel Freiraum für die eigenen Bedürfnisse zu lassen.

Referent: Br. Andreas Murk

Kursgebühr: € 75,00 (zzgl. Pensionskosten)



