Presseinformation

11. Januar 2006

Kloster Pernegg bietet auch 2006 zahlreiche Fastenkurse

Erstmals ärztlich begleitetes Heilfasten im Programm

Seit mehr als einem Jahrzehnt werden im Kloster Pernegg (Bezirk Horn) das ganze Jahr hindurch Fastenkurse angeboten. Diese widmen sich jeweils verschiedenen Schwerpunkten, wobei sich der Bogen von Wanderungen im Waldviertel über Meditation, Yoga oder Qi Gong bis hin zu speziellen Kursen für GolferInnen oder zum Thema „Fasten und Malen“ spannt. Erstmals wird heuer in Pernegg auch ärztlich begleitetes Heilfasten angeboten, bei welchem die TeilnehmerInnen von dem Psychotherapeuten, Coach und Buchautor Dr. Georg Wögerbauer begleitet werden. Der erste der beiden heurigen „Heilfasten-Kurse“ findet vom 24. Jänner bis 3. Februar statt, der zweite ist für Mitte September geplant.

Insgesamt finden im Kloster Pernegg heuer 48 Kurse mit einer Dauer von einer oder zwei Wochen statt. Der nächste Kurs beginnt kommenden Sonntag, 15. Jänner, und trägt den Titel „Pernegger Fasten-Neubeginn“. Die jeweiligen Themenschwerpunkte der Kurse richten sich nach der Jahreszeit. So stehen etwa in der Fasten- und Adventzeit Kurse mit verstärkt spiritueller Ausprägung auf dem Programm. Einer der Höhepunkte ist auch ein 14 Tage dauernder Fastenpilgerweg, der Anfang Oktober stattfinden soll und bei dem die TeilnehmerInnen eine 170 Kilometer lange Wanderstrecke entlang der Thaya zurücklegen.

Das Fasten dient nicht nur der Gewichtsreduktion, sondern auch der Entgiftung des Körpers bzw. der Aktivierung der Abwehrkräfte sowie dem Gewinn geistiger Klarheit. In diesem Sinne wird Fasten als ganzheitliches Geschehen verstanden, bei dem Körper, Geist und Seele gleichermaßen angesprochen werden.

Nähere Informationen: Kloster Pernegg, Karin Wolf, Telefon 02913/614-0 bzw. 0810 081028, e-mail k.wolf@geras-pernegg.at, www.fastenkurse.at.

Zu diesem Artikel gibt es eine unterstützende Audiodatei. Diese ist zum Download nicht mehr verfügbar. Bitte wenden Sie sich an: presse@noel.gv.at

E-Mail: presse@noel.gv.at