

## Fastenablaufplan zu den „Fastenwochen im Kloster St. Marienthal“

### täglich gleich bleibende Zeiten

- 07.00 Uhr ..... Heilige Messe ( *Teilnahme möglich* )
- 07.45 Uhr ..... Morgengang ( *Treff am Brunnen* ) / Nordic Walking
- 08.30 Uhr ..... Morgentee im Propsteisaal
- 09.15 Uhr ..... geistlicher Impuls in der Klosterkirche
- 12.00 Uhr ..... Mittagsbrühe in der Klosterschenke
- 12.30 Uhr bis 14.45 Uhr ..... Mittagsruhe / optional Massagen möglich
- 15.00 Uhr ..... Tee im Propsteisaal
- 18.00 Uhr ..... Abendsäfte + Tee im Propsteisaal
- 18.30 Uhr ..... Fastengespräch
- 19.00 Uhr ..... Abendgang / Entspannung

### Samstag Anreisetag / Entlastungstag

- bis 16.00 Uhr ..... Anreise / Ankommen
- 17.00 Uhr ..... Vorstellungsrunde / Bekanntgabe Wochenprogramm ( *Treff beim Klostermarkt* )
- 18.00 Uhr ..... Begrüßung
- 18.30 Uhr ..... Abendessen in der Klosterschenke
- 19.30 Uhr ..... Einführung in das Fasten

### Sonntag 1. Fastentag

zusätzlich zu den oben genannten täglich gleich bleibenden Zeiten

- 10.00 Uhr ..... gemeinsam Glaubern + Zeit für Sich
- 15.30 Uhr ..... kleine Wanderung im Klosterforst

### Montag 2. Fastentag

zusätzlich zu den oben genannten täglich gleich bleibenden Zeiten

- 09.30 Uhr ..... Massagen möglich
- 15.30 Uhr ..... Klosterführung

### Dienstag 3. Fastentag

zusätzlich zu den oben genannten täglich gleich bleibenden Zeiten

- 10.00 Uhr ..... Nordic Walking / Wanderung
- 16.00 Uhr ..... Zeit für Sich
- 19.30 Uhr ..... Vorführung vom Klostervideo

### Mittwoch 4. Fastentag

zusätzlich zu den oben genannten täglich gleich bleibenden Zeiten

10.00 Uhr .....Wanderung

### Donnerstag 5. Fastentag

zusätzlich zu den oben genannten täglich gleich bleibenden Zeiten

12.15 Uhr .....Wohlfühltag mit Schwimmen / Entspannen / eventuell Sauna ( Eigenanteil 6 Euro )

19.30 Uhr .....Ernährung an den Aufbautagen nach dem Fasten

### Freitag 6. Fastentag / Fastenbrechen

zusätzlich zu den oben genannten täglich gleich bleibenden Zeiten

09.30 Uhr .....Massagen möglich

12.00 Uhr .....Fastenbrechen

14.15 Uhr .....Stadtführung

19.30 Uhr .....Abschlussgespräch

### 1. Aufbautag / Abreisetag

08.30 Uhr .....Frühstück

12.00 Uhr .....Mittagessen

13.00 Uhr .....Abreise

Das Programm ist unser Angebot an Sie (*Änderungen vorbehalten*). Gern können Sie sich auch Ihre eigenen Freiräume schaffen. Bitte zu allen Spaziergängen, Fahrradausflügen und Wanderungen zu Trinken mitnehmen.

Es besteht selbstverständlich auch die Möglichkeit, in Eigenverantwortung den Aufenthalt zu verlängern, um das Erlebnis der Fastenwoche noch nachhaltig zu vertiefen. Allerdings ist dann die Fastenleiterin nicht mehr vor Ort, so dass Sie dann vollkommen – sowohl in der Verantwortung, als auch in der Durchführung – auf sich allein gestellt sind.

Sollten Sie noch Fragen zum Fastenablaufplan haben, bitten wir um Ihre Nachricht per Telefon, Fax oder E-Mail.

### Kontakt / Informationen / Anmeldung zur Fastenwoche im Kloster St. Marienthal unter:

**Gästeforte Abtei St. Marienthal**

**St. Marienthal 1**

**02899 Ostritz**

Telefon : (03 58 23) 7 74 44

Fax : (03 58 23) 7 74 68

E-Mail : [gaesteforte@kloster-marienthal.de](mailto:gaesteforte@kloster-marienthal.de)

Homepage: [www.kloster-marienthal.de](http://www.kloster-marienthal.de)