

## Fasten im Kloster

Gemeinsam fasten – fern vom Alltag, dafür mit weiteren Fastenden und mit Betreuung. Im ehemaligen Kloster Merl in Zell an der Mosel werden wir in der Gruppe nach **Dr. Otto Buchinger** fasten, das heißt: Ankommen und Einsteigen in das Fasten, sieben Tage lang fasten, und zwei Tage widmen wir der Wiedereingewöhnung und dem Wiedereinstieg in die Welt der Essenden.

Es gibt während dieser Zeit gemeinsame Aktivitäten wie tägliche Gesprächsrunden in der Gruppe, Meditationen und Entspannungsübungen in der ehemaligen Kapelle sowie angemessene Wanderungen und Bewegungseinheiten, z.B. Yoga. Aber natürlich bleibt Ihnen auch genügend Zeit für sich selbst, zum Durchatmen und Besinnen.

Der Charakter dieses alten Klosters, welches auch lange als Krankenhaus diente, ist weitgehend erhalten. Die Zimmer sind einfach ausgestattet. Wir können hier die Focussierung auf unsere Themen unabgelenkt erleben. Es gibt eine Kapelle für Einzel- und Gruppenmeditationen und Aufenthaltsräume bzw. eine Teeküche.

Die Weinberge beginnen direkt hinter dem Klostergarten. Die Mosel ist keine 100 Meter entfernt und lockt zum Sitzen und Wandeln am Ufer, Paddeln oder Radeln. Bad Bertrich ist nur 13 Kilometer entfernt – das einzige Thermalbad in Deutschland mit einer Glaubersalzquelle.

## Mein Angebot

**Wann:** 29.Mai.-7.Juni 2024

**Dauer:** 10 Tage (6-7 Tage fasten, 3 Aufbau tage)

**Wo:** Kloster Merl in Zell an der Mosel

**Unterkunft im Kloster:** 4 Doppel- und 4 Einzelzimmer mit externem Bad und WC.

(Nichtfastende Partner können im Dorf wohnen, sie müssen sich jedoch selbst verpflegen.)

**Verpflegung:** tägliche Fastensuppe, Tees und Säfte und am Ende auch wieder feste Nahrung. Alles kommt aus der Klosterküche und wird frisch zubereitet.

**Mitbringen:** Eigene Bettwäsche und Handtücher müssen aus hygienischen Gründen selbst mitgebracht werden.

**Anfahrt:** Mitfahrgelegenheiten lassen sich organisieren.

**Ihr Einsatz:** 850,00 €

Beim Fasten frischen Sie Ihre Beziehung zu sich selbst auf und Sie lernen, auf Ihren Körper zu hören und ihn wieder wahrzunehmen. Sie sind interessiert? Dann melden Sie sich telefonisch unter [0221 8886757](tel:02218886757) oder [per E-Mail](#) für ein Infogespräch an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Anmeldeschluss ist der 10.1.2024**



Hier ein paar Impressionen!



Weitere Infos und Anmeldung:

Karen Nespethal Dipl.oec.troph.

**ZETHEG**

**Zukunftsorientierte Ernährungstherapie und Gesundheitsberatung**

ZERTIFIKAT  
ERNÄHRUNGSBERATERIN  
**VDOE**  
BERUFSVERBAND  
OECOTROPHOLOGIE E.V.

Fon 0221 8886757 Festnetznr. für mein Mobiltelefon: 022129126848 Mobil 0177 8482264

Beethovenstr. 19 50858 Köln

Fachberaterin für Essstörungen FZE; Fastenberaterin UGB; Fachberaterin Vegane Ernährung UGB; Zertifikat Sporternährung UGB

[www.ernaehrungsberatung-zetheg.de](http://www.ernaehrungsberatung-zetheg.de)