

TERMINÜBERSICHT

Kategorie	Kursbeginn/-ende	Kursbezeichnung	Begleiter/in	
DEZEMBER				
10-Tages-Fasten	27.12.23	06.01.24	10 Tagesfasten zu Neujahr	Czernin
10-Tages-Fasten	27.12.23	06.01.24	Fasten im Rhythmus von Loslassen und Neubeginn	Zickbauer
Intervallfasten	30.12.23	06.01.24	Frische Lebens-Lust & Kraft für das Neue Jahr!	Tavakoli

JÄNNER				
Klosterfasten	06.01.24	13.01.24	Klosterfasten - die richtige Zeit ist jetzt	Sölle
Themenfasten	06.01.24	13.01.24	Frische Lebens-Lust & Kraft für das Neue Jahr!	Tavakoli
Themenfasten	06.01.24	13.01.24	Fasten, Freude, Faszientraining	Trawöger
Intervallfasten	13.01.24	20.01.24	Intervallfasten mit funktionellem Bauch- und Rückentraining	Mutz
10-Tages-Fasten	13.01.24	23.01.24	Fasten - Mit neuer Lebenskraft & Leberkraft	Sölle
Intervallfasten	20.01.24	27.01.24	Meine wohlverdiente Intervall-Fasten-Auszeit	Gaetz-Kettner
Themenfasten	20.01.24	27.01.24	Holistisch Fasten	Grußmann
10-Tages-Fasten	24.01.24	03.02.24	10 Day Challenge Designed For Your Body	Trawöger
Themenfasten	27.01.24	03.02.24	Finde deine Mitte mit Fasten, Wandern und Pilates	Reim
Themenfasten	27.01.24	03.02.24	Stress to flow	Tavakoli

FEBRUAR				
Klosterfasten	03.02.24	10.02.24	Klosterfasten - Leberkraft=Lebenskraft	Sölle
Themenfasten	03.02.24	10.02.24	Transform Method	Trawöger
Intervallfasten	03.02.24	10.02.24	Belebungsquell Tanz	Löw
Klosterfasten	10.02.24	17.02.24	Klosterfasten wie der Phönix aus der Asche	Czernin
Themenfasten	10.02.24	17.02.24	Achtsamkeitstraining	Tavakoli
Ayurvedafasten	10.02.24	17.02.24	Ayurveda-Intervallfasten mit Yoga	Muth/Nair
Klosterfasten	17.02.24	24.02.24	Klosterfasten - In der Ruhe liegt die Kraft	Höchsmann
Themenfasten	17.02.24	24.02.24	Selbstbegegnung in Systemaufstellungen	Gaetz-Kettner/Szalachy
Themenfasten	17.02.24	24.02.24	Waldviertler-Fasten-Wandern	Kronauer
Klosterfasten	24.02.24	02.03.24	Bewegtes Klosterfasten	Pissareva
Themenfasten	24.02.24	02.03.24	Frühjahrs.Mode on. Winter.Blues off	Schneider
Intervallfasten	24.02.24	02.03.24	Du bist dran, flüsterst das Glück	Löw

MÄRZ				
Klosterfasten	02.03.24	09.03.24	Klosterfasten - Frühlingsfit mit neuer Lebenskraft	Sölle
Themenfasten	02.03.24	09.03.24	Fasten wie der Phönix aus der Asche	Czernin
Intervallfasten	02.03.24	09.03.24	Kloster Pernegg TCM-Entlastungs-Woche	Vorläufer
Klosterfasten	09.03.24	16.03.24	Frühlingsfit mit neuer Lebenskraft & Leberkraft	Sölle
Themenfasten	09.03.24	16.03.24	Fasten und Wandern	Zickbauer
Intervallfasten	09.03.24	16.03.24	Getanztes Frühlingserwachen	Löw
Klosterfasten	16.03.24	23.03.24	Klosterfasten im Obstgarten	Mansbart-Binder
Themenfasten	16.03.24	23.03.24	Urlaub machen vom Essen mit Bewegung	Eckhardt
Themenfasten	16.03.24	23.03.24	Glück: Suchen und finden	Tavakoli
Themenfasten	23.03.24	30.03.24	frühlingsverzaubert & klosterbeseelt	Löw
Themenfasten	23.03.24	30.03.24	Aufbruch zu mir selbst - Lebe Dich!	Pissareva
10-Tages-Fasten	23.03.24	02.04.24	10 Tage fastend und wandernd Ostern feiern	Czernin
Intervallfasten	30.03.24	06.04.24	Fasten mit Hand und Herz	Grußmann
Intervallfasten	30.03.24	06.04.24	Tibetisches Heilyoga und Intervallfasten	Schneider

APRIL				
10-Tages-Fasten	03.04.24	13.04.24	Entscheidung zur Lebendigkeit	Trawöger
Themenfasten	06.04.24	13.04.24	Ich schau gut auf mich - Fasten mit QiGong	Gaetz-Kettner
Ausbildung	06.04.24	12.04.24	Fastenbegleiterausbildung - Modul Ernährung, Bewegung & Präsentation	
Klosterfasten	13.04.24	20.04.24	Klosterfasten - Urlaub machen vom Essen mit Bewegung	Eckhardt
Themenfasten	13.04.24	20.04.24	Fasten und Training für eine verbesserte Körperhaltung	Mutz
Intervallfasten	13.04.24	20.04.24	luftig & leicht	Löw
Klosterfasten	20.04.24	27.04.24	Klosterfasten mit Yoga & Meditation	Muth
Themenfasten	20.04.24	27.04.24	Time for Change	Reim
Themenfasten	20.04.24	27.04.24	Mein ESPRIT im Jetzt!	Szalachy
Klosterfasten	27.04.24	04.05.24	Klosterfasten Retreat & Refresh	Trawöger
Themenfasten	27.04.24	04.05.24	Fasten und Golf-Erlebnis	Höfing
Themenfasten	27.04.24	04.05.24	Fasten - Wandern und den Rücken stärken	Mansbart-Binder

Kategorie	Kursbeginn/-ende	Kursbezeichnung	Begleiter/in	
MAI				
Klosterfasten	04.05.24	11.05.24	RESET-Fasten & magisches Schreiben	Pissareva/Znidar
Themenfasten	04.05.24	11.05.24	Waldviertler-Fasten-Wandern	Kronauer
Intervallfasten	04.05.24	11.05.24	Intervallfasten mit Faszientraining	Trawöger
Klosterfasten	11.05.24	18.05.24	Klosterfasten und der Zauber des Einfachen	Zickbauer
Themenfasten	11.05.24	18.05.24	Fasten und Indian Balance - Gesunder Rücken	Eckhart-Wöllkart
Themenfasten	11.05.24	18.05.24	Fasten mit Yoga & Meditation	Muth
Klosterfasten	18.05.24	25.05.24	Klosterfasten und Wandern im Flow	Czernin
Themenfasten	18.05.24	25.05.24	Gönne Dich Dir selbst	Gaetz-Kettner
Intervallfasten	18.05.24	25.05.24	Gesunder Rücken & mentale Stärke	Höchsmann
Klosterfasten	25.05.24	01.06.24	Klosterfasten - Bewegt, belebt, beschwingt, beseelt	Löw
Themenfasten	25.05.24	01.06.24	Fasten wie der Phönix aus der Asche	Czernin
Themenfasten	25.05.24	01.06.24	Gesund Fasten - Wandern - Rücken stärken	Mansbart-Binder

JUNI				
Klosterfasten	01.06.24	08.06.24	Klosterfasten Retreat & Refresh	Trawöger
Intervallfasten	01.06.24	08.06.24	Basenfasten & Golf	Ressel
Intervallfasten	01.06.24	08.06.24	Intervall-Basen-Fasten und Yoga	Vollerthun
Klosterfasten	08.06.24	15.06.24	Klosterfasten „Sich etwas Gutes tun“	Eckhart-Wöllkart
Themenfasten	08.06.24	15.06.24	Fasten und Yoga	Vollerthun
Intervallfasten	08.06.24	15.06.24	Lebe bunt!	Löw
Klosterfasten	15.06.24	22.06.24	Klosterfasten: Besinnung und bewegtes sein	Szalachy
Themenfasten	15.06.24	22.06.24	Genug gezweifelt! Auf geht's, der Freude nach!	Schneider
Intervallfasten	15.06.24	22.06.24	Intervallfasten und Wandern im Flow	Czernin
Klosterfasten	22.06.24	29.06.24	Klosterfasten - Urlaub machen vom Essen mit Bewegung	Eckhardt
Themenfasten	22.06.24	29.06.24	Vom Fasten zur Wesensschau	Grußmann
Themenfasten	22.06.24	29.06.24	Fasten mit funktionellem Training für Frauen	Mutz
Klosterfasten	29.06.24	06.07.24	Klosterfasten und Gesunder Rücken - Indian Balance der Stille	Eckhart-Wöllkart
Themenfasten	29.06.24	06.07.24	Fasten mit Rhythmus & Herz	Pissareva
Themenfasten	29.06.24	06.07.24	Transform Method	Trawöger

JULI				
Klosterfasten	06.07.24	13.07.24	Klosterfasten - es gehört mehr glesn und gwandert in der Natur	Mansbart-Binder
Intervallfasten	06.07.24	13.07.24	xundes Intervall-Fasten mit sanftem Yoga & Wanderschuh	Sölle
Ausbildung	06.07.24	12.07.24	Fastenbegleiterausbildung - Modul Fastenpraxis und Fasten aus ärztlicher Sicht	
Klosterfasten	13.07.24	20.07.24	Klosterfasten mit Achtsamkeitstraining	Tavakoli
Themenfasten	13.07.24	20.07.24	Fasten und Yoga	Vollerthun
Intervallfasten	13.07.24	20.07.24	Königin und Wilde Frau	Löw
Klosterfasten	20.07.24	27.07.24	Kosterfasten und die Lust auf Veränderung	Czernin
Themenfasten	20.07.24	27.07.24	Yoga, Natur & Meditation	Höchsmann
Themenfasten	20.07.24	27.07.24	Fasten und Golf-Erlebnis	Höfing
Intervallfasten	27.07.24	03.08.24	Kloster Pernegg TCM-Entlastungs-Woche	Vorläufer
Ayurvedafasten	27.07.24	03.08.24	Ayurveda-Intervallfasten mit Yoga	Muth/Nair
10-Tages-Fasten	27.07.24	06.08.24	Sommerfit mit neuer Lebenskraft & Leberkraft	Sölle

AUGUST				
Themenfasten	03.08.24	10.08.24	Kopfsache Gesundheit	Schneider
Intervallfasten	03.08.24	10.08.24	Meine wohlverdiente Intervall-Fasten-Auszeit	Gaetz-Kettner
10-Tages-Fasten	07.08.24	17.08.24	Entscheidung zur Lebendigkeit	Trawöger
Themenfasten	10.08.24	17.08.24	Ballast über Bord	Reim
Themenfasten	10.08.24	17.08.24	Fasten und Achtsamkeit	Zickbauer
Klosterfasten	17.08.24	24.08.24	Sommerfit & Lebenskraft mit Wanderschuh & Yogamatte	Sölle
Themenfasten	17.08.24	24.08.24	Fasten und Gesundheitsgymnastik	Eckhart-Wöllkart
Intervallfasten	17.08.24	24.08.24	Dance your spirit, feel your soul!	Löw
Klosterfasten	24.08.24	31.08.24	Klosterfasten: eine achtsame Reise zu sich selbst	Szalachy
Themenfasten	24.08.24	31.08.24	Fasten mit funktionellem Bauch- und Rückentraining	Mutz
Ausbildung	24.08.24	30.08.24	Fastenbegleiterausbildung - Modul Ernährung, Bewegung & Präsentation	
Klosterfasten	31.08.24	07.09.24	Klosterfasten und Yoga	Vollerthun
Themenfasten	31.08.24	07.09.24	Fasten & Golf	Ressel
Intervallfasten	31.08.24	07.09.24	Intervallfasten mit Faszientraining	Trawöger

Kategorie	Kursbeginn/-ende	Kursbezeichnung	Begleiter/in	
SEPTEMBER				
Klosterfasten	07.09.24	14.09.24	Holistisch Klosterfasten	Grußmann
Themenfasten	07.09.24	14.09.24	Urlaub machen vom Essen mit Bewegung	Eckhardt
Intervallfasten	07.09.24	14.09.24	Intervallfasten für die Hormonbalance	Muth
Klosterfasten	14.09.24	21.09.24	Klosterfasten: Besinnung und bewegtes sein	Szalachy
Themenfasten	14.09.24	21.09.24	Vital-Fasten mit Yoga, Meditation und Wandern	Pissareva
Intervallfasten	14.09.24	21.09.24	Intervallfasten und Indian Balance - Gesunder Rücken	Eckhart-Wöllkart
Klosterfasten	21.09.24	28.09.24	Klosterfasten und Wandern im Flow	Czernin
Themenfasten	21.09.24	28.09.24	Gesunder Rücken & funktionelles Faszientraining	Höchsmann
Ayurvedafasten	21.09.24	28.09.24	Ayurveda-Intervallfasten mit Yoga	Muth/Nair
Klosterfasten	28.09.24	05.10.24	Klosterfasten mit funktionellem Bauch- und Rückentraining	Mutz
Themenfasten	28.09.24	05.10.24	Waldviertler-Fasten-Wandern	Kronauer
Ausbildung	28.09.24	04.10.24	Fastenbegleiterausbildung - Modul Fastenpraxis und Fasten aus ärztlicher Sicht	

OKTOBER				
Klosterfasten	05.10.24	12.10.24	Klosterfasten und Tiefenentspannung	Zickbauer
Themenfasten	05.10.24	12.10.24	Tibetisches Heilyoga und Wandern	Schneider
Intervallfasten	05.10.24	12.10.24	Das gute Maß	Löw
Klosterfasten	12.10.24	19.10.24	Klosterfasten - Zeit für's Ich	Reim
Themenfasten	12.10.24	19.10.24	Fasten geht mir unter die Haut	Höfing/Mossbacher
Themenfasten	12.10.24	19.10.24	Reset-Fasten	Pissareva
Klosterfasten	19.10.24	26.10.24	Kosterfasten und die Lust auf Veränderung	Czernin
Themenfasten	19.10.24	26.10.24	Selbstbegegnung in Systemaufstellungen	Gaetz-Kettner/Szalachy
Intervallfasten	19.10.24	26.10.24	Herbstliches Intervallfasten mit Wanderstock & Yogamatte	Sölle
Klosterfasten	26.10.24	02.11.24	Klosterfasten wie der Phönix aus der Asche	Czernin
Themenfasten	26.10.24	02.11.24	In Balance	Löw
Intervallfasten	26.10.24	02.11.24	Yoga, Natur & Meditation	Höchsmann

NOVEMBER				
Klosterfasten	02.11.24	09.11.24	Klosterfasten mit Hand und Herz	Grußmann
Themenfasten	02.11.24	09.11.24	Transform Method	Trawöger
Klosterfasten	09.11.24	16.11.24	Klosterfasten mit Yoga & Meditation	Muth
Themenfasten	09.11.24	16.11.24	Finde deine Mitte mit Fasten, Wandern und Pilates	Reim
Intervallfasten	09.11.24	16.11.24	Intervallfasten mit Faszientraining	Trawöger
Klosterfasten	16.11.24	23.11.24	Klosterfasten wie der Phönix aus der Asche	Czernin
Themenfasten	16.11.24	23.11.24	Gönne Dich Dir selbst	Gaetz-Kettner
Intervallfasten	16.11.24	23.11.24	Intervallfasten - Wandern und viel Körper spüren!	Mansbart-Binder
Klosterfasten	23.11.24	30.11.24	Klosterfasten - Stille suchen & Sinn finden	Sölle
Themenfasten	23.11.24	30.11.24	Stress to flow	Tavakoli
Intervallfasten	23.11.24	30.11.24	Basisches Intervallfasten mit Yoga, Meditation und Wandern	Pissareva
Klosterfasten	30.11.24	07.12.24	Klosterfasten mit Meditation	Tavakoli
Themenfasten	30.11.24	07.12.24	Ich schau gut auf mich - Fasten mit QiGong	Gaetz-Kettner
Intervallfasten	30.11.24	07.12.24	Intervallfasten und rundum entspannt	Schneider

DEZEMBER				
Klosterfasten	07.12.24	14.12.24	Klosterfasten und Gesunder Rücken - Indian Balance der Stille	Eckhart-Wöllkart
Themenfasten	07.12.24	14.12.24	Fasten und Resilienz	Zickbauer
Themenfasten	28.12.24	04.01.25	Neujahrserwachen voller well-being	Trawöger
Intervallfasten	28.12.24	04.01.25	Frische Lebens-Lust & Kraft für das neue Jahr!	Tavakoli
10-Tages-Fasten	28.12.24	07.01.25	10-Tages Klosterfasten und die Lust auf Veränderung zu Neujahr	Czernin

Fasten im Kloster Pernegg 2024

Kurstermine
Methoden*innen
Begleiter*innen

www.klosterpernegg.at

FASTENMETHODEN

SUPPE- / SAFTFASTEN
Stille ist ein menschliches Grundbedürfnis. Sie ist erholsam, gesund und schärft die Sinne. In der Stille kann der Mensch nachdenken und sich gänzlich verlieren, um wieder zurückzukehren: zum Wesentlichen. Ein Weg, sich der Stille und dem Sinn zu nähern, ist das Fasten. Fasten ist in vielen Kulturen ein Teil des spirituellen Prozesses. Im Kloster Pernegg führen wir diese Tradition der Klöster fort und verbinden sie mit zeitgemäßen Impulsen für Körper, Geist und Seele.

Schwerpunkte
FASTEN: Erfolgreiche Fastenbegleitung, Motivation durch Gespräche in der Gruppe
ERNÄHREN: Gesundheits- und Ernährungscaching, Empfehlungen für den Alltag
BEWEGEN: Vielseitige Bewegungsimpulse, Wanderungen, Gymnastik, ...
ENTSPANNEN: Gezielte Entspannungselemente, Fantasiereisen und Meditationen ...
VORSORGEN: Gesundheitsstrategien für die Zeit danach - einfach und leicht umsetzbar. Neue Impulse für eine ganzheitliche und individuelle Gesundheitsgestaltung.

Wer darf Buchinger-Litzner fasten?
Die Fastenkurse sind ein Angebot an Gesunde. Falls Sie Medikamente einnehmen, an einer Krankheit leiden oder sich nicht gesund fühlen, können Sie nur gegen Vorlage eines ärztlichen Attests an den Fastenkursen teilnehmen.

Wer auf keinen Fall Buchinger-Litzner fasten darf
Jugendliche und Kinder
Schwangere und Stillende
Magersüchtige, Bulimiekranke
Diabetiker mit Diabetes mellitus Typ I
Stark Untergewichtige mit einer auszureichenden Krankheit, wie z. B. Krebs
Depressive, seelisch Labile, Psychotiker und geistig Immobille

AUTOPHAGIE- / INTERVALL-FASTEN
Nur zu Recht wird Autophagie/ Intervallfasten als Jungbrunnen bezeichnet, Zellregeneration findet statt, Anti-Aging-Effekte werden aktiviert. Bei diesem durch mehrstündiges Fasten ausgelösten Selbstreinigungsprozess der Zelle werden fehlerhafte oder nicht mehr benötigte Zellbestandteile abgebaut und verwertet. Eine Nahrungsabstinenz ab 14 Stunden startet den Vorgang für Autophagie und damit das gesundheitsfördernde Recycling. Wir sorgen im Kloster Pernegg beim Intervallfasten für eine 18-stündige Essenspause, sodass der Regenerations- und Erneuerungsprozess täglich effektiv stattfindet. Und für ein passendes Maß an Bewegung, Frischluft, Natur, Geselligkeit, Rückzug und Entspannung sorgen die abwechslungsreichen Programme von uns Fastenbegleiterinnen und Fastenbegleitern.

Wer darf Autophagie-Fasten?
Die Autophagie-Fastenkurse sind ein Angebot an gesunde Menschen und auch geeignet für Menschen mit leichter gesundheitlicher Beeinträchtigung nach Rücksprache mit Ihrem Arzt. Medikamente werden während dieses Fastens weiter nach ärztlicher Anordnung genommen. Die Teilnahme am Fastenkurs erfolgt freiwillig und in eigener Verantwortung der Teilnehmer.

Wer auf keinen Fall Autophagie-Fasten sollte
Jugendliche und Kinder
Schwangere und Stillende
Magersüchtige, Bulimiekranke
Diabetiker mit Diabetes mellitus Typ I
Stark Untergewichtige mit einer auszureichenden Krankheit wie z. B. Krebs
Depressive, seelisch Labile, Psychotiker und geistig Immobille
Kortisontherapie und Dialysepatienten
Abhängige (z.B. Alkohol, Drogen)

AYURVEDAFASTEN
und Anlagingsysteme der Welt - bietet umfassende Maßnahmen um körperlich und geistig im Gleichgewicht zu leben. Einen individuelle Ernährung, Lebensstil und regelmäßiges Fasten und Rückzug sind einige der Herzstücke der ayurvedischen Lehre. Unsere Ayurvedafasten Wochen eignen sich daher hervorragend um sich näher mit dieser sehr naturverbundenen Lebensweise auseinander zu setzen. Neue Impulse für den Alltag zu erhalten und wieder ein Stück mehr mit sich im Einklang zu leben. Durch tägliches Yoga, Pranayama (Atemübungen) und Meditation wird nicht nur das körperliche Wohlbefinden gesteigert, sondern auch die psychische Stabilität und emotionale Ausgeglichenheit.

Wer darf Ayurvedafasten?
Ayurvedafasten darf jeder Mensch, der frei von akuten und chronischen Krankheiten ist.

Wer auf keinen Fall Ayurvedafasten sollte
Schwangere
Frauen während der Stillzeit
bei akuten Entzündungen und Krankheiten
bei offenen Wunden

FASTENBEGLEITER*INNEN



AUSBILDUNG ZUM/ZUR FASTERLEITER*IN IM KLOSTER PERNEGG

Menschen beim Fasten begleiten. Kompetent, ganzheitlich, praxisorientiert. Das Kloster Pernegg bietet seit einigen Jahren sehr erfolgreich die ärztlich zertifizierte Ausbildung zum/zur Fastenleiter:in an.

Unser Ausbildungsziel ist es, die Essenz langjähriger Erfahrungen in der Fastenbegleitung in einem zweiwöchigen Lehrgang zu vermitteln - kompakt, intensiv, praxisbezogen, herzlich.

Als künftige ärztlich geprüfte Fastenleiter*in / als Fastenleiter sind Sie befähigt, eigenständig Fastenkurse für Gesunde zu leiten und Seminare und Vorträge zu halten. Fastenwissen, Fastenpraxis, Ernährung, Bewegung, Entspannung, Präsentation, Marketing, Gruppenführung, Selbstmanagement, persönlicher Entwicklungsweg - die Ausbildung bereichert auf vielen Ebenen. Saffraffen nach Dr. Buchinger steht als Königsdisziplin im Mittelpunkt, jedoch wird auch basisches Intervallfasten gelehrt und erprobt.

Die Tätigkeit als Fastenleiter:in kann hauptberuflich oder als zweites Standbein ausgeübt werden.

Das Kloster Pernegg ist mit seinem ganzheitlichen Zugang und dem Fokus auf Stille, Natur und Sinn zum bekanntesten und erfolgreichsten Fastenzentrum Österreichs geworden. Fasten wird mehr und mehr als ideale Gesundheitsprävention angesehen und kann kreativ, sportlich oder spirituell angelegt sein und sorgt für Vitalität und Wohlbefinden.

Profitieren Sie von den Erfahrungen eines langjährig erprobten kompetenten Teams und von gelebter Begeisterung für den Belebungsquell Fasten. Vielleicht passen unsere Ausbildungsziele ja zu Ihrer Inspiration, neue Wege zu beschreiten?

**Information auf unserer Homepage:
Ausbildung zum Fastenbegleiter (klosterpernegg.at)
bzw. per Mail an Andrea Löw, Leiterin der Ausbildung
willkommen@aon.at**

				
				
				
				
				