

KARMELITERKLOSTER MAINZ

„Sei freundlich zu Deinem Leib, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

(Teresa von Avila)

Fasten ist ein uralter Weg zu einer inneren Freiheit und neuen Ordnung des ganzen Menschen.

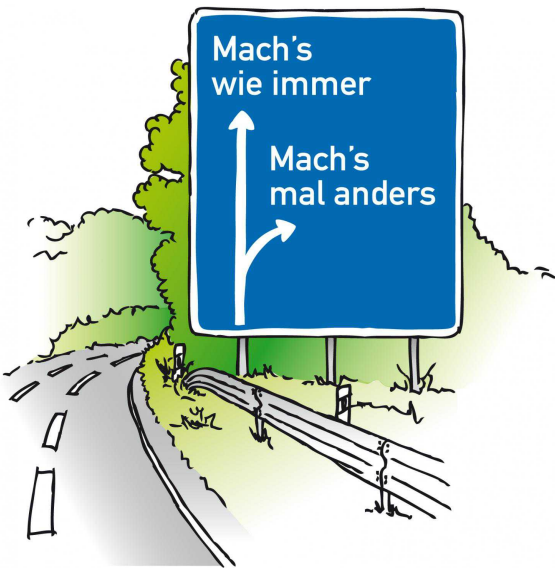
Gewichtsreduktion, körperliche Entgiftung sowie die Stärkung des Immunsystems gehen einher mit einer seelisch-geistigen Reinigung, mit Besinnung, Öffnung und Neu-Orientierung.

Wir laden ein zu einem

7-tägigen „Fasten in der Gruppe“

vom Samstag, 25. Februar (Entlastungstag)

bis zum Samstag, 4. März (Fastenbrechen/ 1.Aufbautag)



Unter normalen Voraussetzungen kann jede/r, auch der/die Berufstätige, dieses Fasten mitmachen: jeder, der gesund ist, sich zum Fasten entschlossen hat und nicht außergewöhnlichen Belastungen oder Stresssituationen ausgesetzt sein wird. Gefastet wird nach der „Buchinger“-Methode: mit geringen Mengen an heißer Gemüsebrühe, Honig, Obst- und Gemüsesäften werden dem Körper Vitamine und Mineralien zugeführt. Ansonsten gibt es Wasser und Tees. Ruhe sowie Bewegung und gewohnter Sport sind zu empfehlen. Es wird geraten, die Zustimmung des Hausarztes zur Fastenwoche einzuholen. Einige der Teilnehmenden haben bereits Fastenerfahrungen.

Für alle Interessierte wird es einen Info-Abend (mit einer hierzu erfahrenen Ärztin) im Karmeliterkloster geben, wobei alle Fragen zu Methode, Verlauf und Eventualitäten geklärt werden können. In der Fasten-Woche kommen die TeilnehmerInnen abends ab 19.15 Uhr zum Erfahrungsaustausch, Entspannungsübungen, Vorträgen und zu geistlichen Impulsen im Karmeliterkloster zusammen.

Näheres dazu am **Info-Abend**. Er findet statt am:

Aschermittwoch, 22. Februar um 19 Uhr im Karmeliterkloster.

Parkmöglichkeit auf dem Platz vor der Kirche.

Fasten ist nicht Hungern. Fasten ist „Leben ohne Nahrung“. Jeder Mensch trägt die Fähigkeit zum „Umschalten“ auf Fasten in sich. Sie muss lediglich neu erfahren werden.

Anmeldung und weitere Informationen im Karmeliterkloster Mainz:

Pater Josef Kemper OCarm

Karmeliterstraße 7

55116 Mainz

Tel.: 06131 2885 70

Mobil: 0178 977 42 58

Mail: kloster.mainz@karmeliten.de