



## ANMELDUNG & INFORMATION

Für Fragen zur Unterkunft, zu Kurs und Buchung wenden Sie sich bitte an die Rezeption des Gästehauses der Salvatorianerinnen  
pension@sds-meran.org  
T 0039 0473 498700

Für inhaltliche Fragen zur Fastenwoche steht Ihnen die Kursleiterin gerne zur Verfügung:

Marie Spiesmaier  
Tel: 0043(0)676  
6789203



www.marie-spiesmaier.com  
office@marie-spiesmaier.com

## INFORMATIONEN ZUM GÄSTEHAUS

Die Gästezimmer sind schlicht aber gemütlich eingerichtet, haben Bad mit Dusche, WC und Föhn, Telefon, W-LAN und Fernseher.  
Zudem ist dies ein Ort der Spiritualität und der Begegnung – Begegnung mit Menschen, die Zeit haben und – sich Zeit nehmen für Gespräche, Beratungen, Aussprachen. Sie können dafür gerne an der Rezeption einen Termin mit einer Schwester vereinbaren.

## Wie Sie unser Haus erreichen

### Mit dem Auto:

- bei Bozen-Süd die Brennerautobahn verlassen in Richtung Meran
- bei Meran-Süd ausfahren – nach rechts in Richtung Sinich – dann Meran - Richtung Schenna vor Schenna am Kreisverkehr Richtung Brunnenplatz

### Mit dem Zug:

- Vom Brenner kommend nach Bozen
- Mit den Regionalzug von Bozen nach Meran Hauptbahnhof
- Meran Hauptbahnhof mit dem Stadtbus Linie 3 zur Haltestelle Vergilstraße (bzw. Kindergarten)



## Gästehaus Salvatorianerinnen\*\*\*

Schönblickstraße 6  
I - 39012 Meran

Telefon: 0039 0473 498700  
E-Mail: pension@sds-meran.org

**Vitalität, Geborgenheit,  
Regeneration erleben  
&  
die Schönheit des  
Frühlings genießen**

**Fastenwoche im  
Gästehaus  
der  
Salvatorianerinnen  
Meran - Südtirol**

**15.03. bis 21.03.2025**



### **FASTENBEGLEITUNG:**

Marie Spiesmaier (Fastenleiterin der Deutschen Fastenakademie; ärztlich geprüft)

**TERMIN:** Der Kurs beginnt am Samstag, 15. März 2025 um 17:00 Uhr und endet am Freitag, 21. März 2025 nach dem Frühstück.

**GRATIS** die letzte Nacht vom 20.-21. März 2025 (inkl. leichtem Aufbaufrühstück am Freitag)

#### **Fastenbegleitung durch die Woche:**

**€ 370,00** Inkludiert sind Fastenunterlagen, Impulsvorträge und Filme zum Thema Fasten, Ernährung, Lebensbalance; geführte Wanderungen von 2-4 Stunden; Meditationen; Kreativitätsübungen; Bewegungseinheiten.

#### **Bitte Überweisung** an:

Raiffeisenbank Wels, BST. Buchkirchen,  
IBAN AT53 3468 0000 0702 9481  
BIC RZ00AT2L680  
(Eintritte und Fahrtkosten nicht inkludiert)

#### **Unterkunftskosten für 5 Tage:**

**€ 495,00/Per.** Einzelzimmer

**€ 445,00/Per.** Economy Einzelzimmer

**€ 470,00/Per.** Doppelzimmer

Einzelnutzung Aufpreis 25,00€

Inkludiert sind Übernachtung,  
Fastenverpflegung. **Zuzüglich Kurtaxe.**

**Zahlung vor Ort:** Bargeldzahlung, Visacard, Mastercard, EC-Karte

**Mindestteilnehmerzahl:** 8 Personen

**Anmeldeschluss:** 15. Februar 2025

### **3-FASTEN-DIMENSIONEN**

Den **Geist&Körper** entschlacken und entpannen. Regeneration, Klarheit durch den Abbau von "Schlacken" und Alltagsbalast. Fasten führt zur Steigerung unserer Vitalität. Der Stoffwechsel wird angeregt und das Immunsystem auf Trab gebracht.

Die **Seele** beruhigen. Ruhig werden, nachdenken über den Sinn des Lebens. Leichtigkeit und Fröhlichkeit erfüllt meine Seele. Das Leben "berührt" mich!

Das **Herz** öffnen. Fasten macht sensibel im Umgang mit sich selbst. Es steigert die Empfindsamkeit zur Umwelt, es öffnet mein Herz für eine neue Beziehung zu Gott, zum Universum.

### **FASTENMETHODE**

Die Fastenverpflegung ist angelehnt an die Methode Buchinger/Lützner. Während diesen Tagen werden vor allem Tee, Wasser, Gemüsesuppen (klar bzw. püriert) sowie Fruchtsäfte zu sich genommen.



### **PROGRAMM**

Die Schönheit und Kraft des Herbstes sowie die Ruhe und Geborgenheit im Haus der Salvatorianerinnen bringen Menschen sich selber näher.

In dieser Woche gönnen Sie sich etwas ganz Einmaliges, beruflichen Stress hinter sich lassen, Lebensgewohnheiten reflektieren, neue Erkenntnisse erlangen und zurück zur Einfachheit und Leichtigkeit des Seins.

Ein strukturierter Tagesablauf unterstützt, dass sich Körper, Geist und Seele gut in den Fastenprozess einfinden und Sie somit Kraft und Energie für den Alltag auftanken können.

- ◆ Einführung ins Thema
- ◆ Fasten Wanderungen
- ◆ Täglicher Fastenimpuls
- ◆ Wahrnehmungsübungen
- ◆ Meditation
- ◆ Zeit der Ruhe und des Rückzuges
- ◆ Möglichkeit zur Teilnahme am täglichen Gottesdienst
- ◆ Spirituelle Gespräche, dafür können Sie gerne einen Termin mit einer Schwester vereinbaren.
- ◆ Ernährungsgespräche