

Sanftes Fasten im Kloster

Karwoche 2018

Rückzug in Stille und Einfachheit nach dem Motto:

GENUG VOM ZUVIEL

Morgens Tee und Brot, mittags Tee, Brot, Gemüsesuppe

Abends Austauschrunde mit nur Tee als intermittierendes Fasten

Palmsonntag, 25. 3. 2018, 14.00 Uhr

bis Karsamstag, 31. 3.2018, 16.00 Uhr

FÜR WEN?

**Körperlich und psychisch gesunde Personen,
die die KARWOCHE bewusst zur Vertiefung der persönlichen Gottesbeziehung
nützen möchten und Stille und Einfachheit suchen**

KOSTEN:

Fr. 420.- incl. Kursgebühr und Unterkunft in Einzelzimmer

THEMA:

Entspannen, entschlacken und entschleunigen

Fasten ist ein Weg, bei sich anzukommen und die Quelle in sich (wieder) frei zu legen.
Wir beschränken uns auf **einfaches Essen** (Brot, Tee mit Kräutern aus dem
Klostergarten und Gemüsesuppe) und entlasten Körper, Geist und Seele von allem
Ballast.

Wertvoll ist auch **die Stille im Kloster**. Denn was das Fasten für den Körper ist, ist die
Stille für die Seele. So können wir der Seele Raum geben und ihre leise Stimme hören.
Achtsames Gehen in der Natur und Körperübungen sind Balsam für den ganzen
Menschen.

Stundengebet, Meditation, Kreuzweg, Anbetung und Gottesdienst werden Hilfen zur
spirituellen Vertiefung in der Karwoche sein, angeleitet von Sr. Agatha.

Anmeldung bis 20. 3. 2018 bei Sr. Agatha

+41 79 90 860 37 oder agatha.k@gmx.at



Stiftung Kloster
Maria der Engel Appenzell
Poststrasse 7, CH-9050 Appenzell
+41 (0)71 787 18 45
info@maria-der-engel-appenzell.ch