

# 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](mailto: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](mailto:info@maria-der-engel-appenzell.ch)