

der Fastenablaufplan zu den Fastenwochen im Kloster St. Marienthal

täglich gleich bleibende Zeiten

- 07.00 Uhr Heilige Messe (*Teilnahme möglich*)
- 07.45 Uhr Morgengang (*Treff am Brunnen*) / Nordic Walking
- 08.30 Uhr Morgentee im Propsteisaal
- 09.15 Uhr geistlicher Impuls in der Hofkapelle vom Kloster
- 12.00 Uhr Mittagsbrühe in der Klosterschenke
- 12.30 Uhr bis 14.45 Uhr Mittagsruhe / optional Massagen möglich
- 15.00 Uhr Tee im Propsteisaal
- 18.00 Uhr Abendsäfte + Tee im Propsteisaal
- 18.30 Uhr Fastengespräch
- 19.00 Uhr Abendgang / Entspannung

Samstag Anreisetag / Entlastungstag

- bis 16.00 Uhr Anreise / Ankommen
- 17.00 Uhr Vorstellungsrunde / Bekanntgabe Wochenprogramm (*Treff beim Klostermarkt*)
- 18.00 Uhr Begrüßung durch Schwester Anna
- 18.30 Uhr Abendessen in der Klosterschenke
- 19.30 Uhr Einführung in das Fasten

Sonntag 1. Fastentag

zusätzlich zu den oben genannten täglich gleich bleibenden Zeiten

- 10.00 Uhr gemeinsam Glaubern + Freizeit
- 15.30 Uhr kleine Wanderung im Klosterforst

Montag 2. Fastentag

zusätzlich zu den oben genannten täglich gleich bleibenden Zeiten

- 09.30 Uhr Massagen möglich
- 15.30 Uhr Klosterführung

Dienstag 3. Fastentag

zusätzlich zu den oben genannten täglich gleich bleibenden Zeiten

- 10.00 Uhr Nordic Walking / Wanderung
- 16.00 Uhr Fußpflege möglich / Freizeit
- 19.30 Uhr Vorführung vom Klostervideo

Mittwoch 4. Fastentag

zusätzlich zu den oben genannten täglich gleich bleibenden Zeiten

10.00 UhrWanderung

15.30 UhrSchwesterngespräch

Donnerstag 5. Fastentag

zusätzlich zu den oben genannten täglich gleich bleibenden Zeiten

12.15 UhrWohlfühltag mit Schwimmen / Entspannen / eventuell Sauna (Eigenanteil 5,00 Euro)

19.30 UhrErnährung an den Auftautagen nach dem Fasten

Freitag 6. Fastentag / Fastenbrechen

zusätzlich zu den oben genannten täglich gleich bleibenden Zeiten

09.30 UhrMassagen und Kosmetik möglich

12.00 UhrFastenbrechen

14.15 UhrStadtführung

19.30 UhrAbschlussgespräch

1. Auftautag / Abreisetag

08.30 UhrFrühstück

12.00 UhrMittagessen

13.00 UhrAbreise

Das Programm ist unser Angebot an Sie (*Änderungen vorbehalten*). Gern können Sie sich auch Ihre eigenen Freiräume schaffen. Bitte zu allen Spaziergängen, Fahrradausflügen und Wanderungen zu Trinken mitnehmen.

Es besteht selbstverständlich auch die Möglichkeit, in Eigenverantwortung den Aufenthalt zu verlängern, um das Erlebnis der Fastenwoche noch nachhaltig zu vertiefen. Allerdings ist dann die Fastenleiterin nicht mehr vor Ort, so dass Sie dann vollkommen – sowohl in der Verantwortung, als auch in der Durchführung – auf sich allein gestellt sind.

Sollten Sie noch Fragen zum Fastenablaufplan haben, bitten wir um Ihre Nachricht per Telefon, Fax oder E-Mail.

Kontakt / Informationen / Anmeldung zur Fastenwoche im Kloster St. Marienthal unter:

Gästeforte Abtei St. Marienthal

St. Marienthal 1

02899 Ostritz

Telefon : (03 58 23) 7 74 44

Fax : (03 58 23) 7 74 68

E-Mail : gaesteforte@kloster-marienthal.de

Homepage: www.kloster-marienthal.de