

der Tagesablauf zu den Fastenwochen im Kloster St. Marienthal

Morgen:

- ◆ Bürstenmassage
- ◆ Wechseldusche
- ◆ Tee mit Honig (= *kreislaufanregend*)
- ◆ Morgenspaziergang 30 min

zwischendurch:

- ◆ trinken . . . trinken . . . trinken

Mittag:

- ◆ Gemüsebrühe
- ◆ Leberwickel
- ◆ Mittagsruhe

Nachmittag:

- ◆ Tee mit Honig (= *kreislaufanregend*)
- ◆ Saft einer Zitrone

zwischendurch:

- ◆ Spaziergang 1 Stunde
- ◆ trinken . . . trinken . . . trinken

Abend:

- ◆ verdünnter Saft ($1/4$ l Saft mit $1/2$ l heißem Wasser)

Feierabend:

- ◆ Entspannung

Aus aktuellem Anlass kann von diesem Plan abgewichen werden – Informationen dazu erhalten Sie von unserer Fastenleiterin.

Sollten Sie noch Fragen zum Tagesablauf haben, bitten wir Sie 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