

Kursgebühren

Kursgebühr	300 ,00 Euro
Übernachtung und Verpflegung	
im Einzelzimmer	252,00 Euro
Fastenverpflegung	25,00 Euro/Tag
Habermus, Tee, Brühe	

Gesamtpreis für sechs Nächte

im Einzelzimmer	702,00 Euro
-----------------	-------------

Verlängerungstage vom 18.09. – 20.09.26 werden gesondert verrechnet!

Anmeldung bei Frau Fleischmann

Mobil 0175/5073795

andrea72teresia@outlook.de

Begrenzte Teilnehmerzahl (Maximal 12 Teilnehmer)

Die Kursgebühr wird direkt mit der Fastenleitung abgerechnet.

Übernachtung und Fastenverpflegung über das Kloster.

Im Preis inbegriffen ist die Fastenbegleitung und Verpflegung, Wanderungen, Fachvorträge, kulturelle Führungen und individuelle Einzelgespräche. Die Unterbringung erfolgt im Seminarhaus im Einzelzimmer mit Dusche und WC.

*Wandern macht glücklich
und zufrieden !*

Anreise

Mit dem PKW

Von Nürnberg A6, von Weiden A93:

Ausfahrt Schwandorf auf die B85 Richtung Cham, Abfahrt Neubäu, in Neubäu links abbiegen in Richtung Strahlfeld oder auf Höhe Roding Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

Von München A93 (Regensburg/Weiden):

In Regensburg nach dem Pfaffensteiner Tunnel in Richtung Cham B16 abbiegen. Auf Höhe Roding, Abfahrt Mitterdorf und dann links Richtung Stamsried/Strahlfeld.

Parkplatz: Hofmarkstraße 14a – 93426 Roding.

Mit der Bahn

von Nürnberg Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.

Von Süden

über Schwandorf Richtung Furth im Wald bis Bahnhof Roding.



Fasten und Wandern nach Hildegard von Bingen



06.06. - 12.06.2026

24.07. - 30.07.2026

12.09. - 18.09.2026

Verlängerung bis 20.09.26 möglich als Aufbau tage



HAUS DER BEGEGNUNG

Kloster Strahlfeld



Einladung

„Pflege das Leben so Du es triffst“

So fasst die Hl. Hildegard von Bingen Ihre eigene Lehre wohl am besten zusammen. Nach dem Lebensmotto der Hl. Hildegard vorbeugen ist besser als heilen, wollen wir in dieser Woche durch das richtige Maß an Ruhe und Bewegung zu uns finden. Fasten heißt nicht Hungern, sondern bewusster Verzicht auf Dinge die, wir nicht brauchen. Gesund sein ist ein nie endender Prozess und die Voraussetzung, das wir mit der Natur und unseren Mitmenschen in Harmonie leben.

Freuen Sie sich auf wunderschöne Wanderungen durch den Bayerischen Wald, erholsame und Kraft spendende Tage im Kloster Strahlfeld.

Begeben wir uns auf eine spannende Reise – den Blick nach Innen kehren, die Aufmerksamkeit auf die wirklichen Bedürfnisse lenken ist das Ziel dieser Woche.

*„Es sind die Begegnungen
mit Menschen, die das Leben
lebenswert machen“*

Guy de Maupassant

Programminhalte

Das Haus der Begegnung und ich bieten euch:

- ▶ Persönliche und kompetente Betreuung während der Fastenwoche
- ▶ Fastenverpflegung mit ausgewählten regionalen Produkten
- ▶ Kloster und kulturelle Führungen
- ▶ Yoga und Natur Resilienz
- ▶ Viel wissenswertes rund um einen gesunden Ernährungsstil
- ▶ Fachvorträge
- ▶ Zeit, Raum und Ruhe für Euch

Es wäre schön wenn Ihr,

- ▶ Wanderkleidung und festes Schuhwerk angepasst der Witterung
- ▶ Thermoskanne und eine Sitzunterlage
- ▶ Wärmflasche
- ▶ Bequeme Kleidung für drinnen und draußen
- ▶ Reise Irrigator (Einlauf Set)
- ▶ Wenn vorhanden Basensalz und Körper Öl
- ▶ Motivation und viel gute Laune

für diese Woche im Gepäck habt!

Kursleitung

Andrea Fleischmann

MTA, Rettungsassistentin, Ernährungscoach (IHK), Fastenleitung, Beraterin für Ernährung Krebstherapie und Prävention, Veganberaterin



Termine

06.06. - 12.06.2026

24.07. - 30.07.2026

12.09. - 18.09.2026

Verlängerung bis 20.09.26 möglich

Beginn: 14:00 Uhr, Ende: 12:00 Uhr

Adresse und Kontakt

**Haus der Begegnung
Kloster St. Dominikus, Strahlfeld**

Hofmarkstraße 14 a

93426 Roding-Strahlfeld

Telefon 09461 / 91 12-0

hdb@kloster-strahlfeld.de

www.hdb-kloster-strahlfeld.de