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

Anmeldung bei Frau Fleischmann

Mobil 0175/5073795
andrea72teresia@outlook.de
www.purenature-andrea.com

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.

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 - Wandern - Stille



06.03. - 12.03.2026
13.03. - 19.03.2026
28.11. - 04.12.2026



Einladung

Fasten Wandern mit Schweigezeiten nach Dr. Buchinger/Hildegard von Bingen

„Pflege das Leben dort, wo Du es triffst“

So fasst die Hl. Hildegard v. 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, dass wir mit der Natur und unseren Mitmenschen in Harmonie leben.

Freuen Sie sich auf wunderschöne Wanderungen durch den Bayrischen 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.



Programminhalte

Stille ist ein Schweigen, das Menschen Augen und Ohren öffnet für eine andere Welt

Edith Stein

- Ruhe
- Stille
- Den Blick auf das Wesentliche lenken
- Freiraum schaffen

Die Schweigezeiten sollen uns helfen, uns selbst und die Schönheit der Natur zu erkennen.

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 gute Laune

für diese Woche im Gepäck habt!

Kursleitung

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



Termine

06.03. - 12.03.2026
13.03. - 19.03.2026
28.11. - 04.12.2026
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