



## Fastenwandern im Kloster Michaelstein

Fastenwandern ist eine ausgezeichnete Möglichkeit für gesunde Menschen, um die Gesundheit zu erhalten, den Körper zu regenerieren und neue Energie zu tanken. Und genau dies wollen wir im Kloster Michaelstein in Blankenburg im Harz.

Viele verschiedene Wanderwege, so zum Beispiel der Harzer Klosterwanderweg, die Sandsteinhöhlen und auch die in der Nähe gelegene Teufelsmauer laden zu abwechslungsreichen Fastenwanderungen ein.

## Termin 2025

- 13.07. – 19.07.2025

## Fastenort und Fastenkloster

**Blankenburg** ist eine Kleinstadt in Sachsen-Anhalt im Landkreis Harz und ist ein staatlich anerkannter Erholungsort. Sie ist 1123 erstmals erwähnt und verfügt über verschiedene Bauwerke und Naturdenkmale wie bspw. die Burgruine und Festung Regenstein, das Naturdenkmal Teufelsmauer und nicht zuletzt das Kloster Michaelstein, dass die Musikakademie Sachsen-Anhalt beherbergt und mit einem Instrumentenmuseum aufwarten kann.

Unser Fastenhotel ist das **Kloster Michaelstein**. Das heutige Kloster war früher ein Zisterzienserkloster und ist bis heute ein Ort der Stille und im Besonderen ein Ort der Musik. Die Klosteranlage ist umfangreich restauriert und ein Kräuter- und Gemüsegarten nach historischen Quellen sind entstanden. Es gibt eine „Musikmaschine“ nach Salomon de Caus zu bestaunen, die im Rahmen eines Projektes nachgebaut wurde und heute besichtigt werden kann.

Unser Gästehaus in den Klostermauern ist das Gasthaus „Zum weißen Mönch“.

Hotel & Gasthaus „Zum weißen Mönch“ ([www.weisser-moench.de](http://www.weisser-moench.de))



Fotos: Kulturstiftung Sachsen Anhalt

## Fasten nach der Buchinger/Lützner-Methode

Die Energiezufuhr beträgt 200 - 400 kcal. Sie wird folgendermaßen erreicht:

Morgens gibt es Kräutertee, Zitrone, evtl. 1 TL Honig. Mittags werden Sie mit einem 1/4 l Obst- oder Gemüsesaft, der mit Wasser verdünnt wird, versorgt. Dazu gibt es Tee und Wasser nach Belieben und Zitrone. Zum Abendbrot gibt es eine Gemüsebrühe bzw. eine dünne Gemüsesuppe mit vielen Kräutern. Getrunken werden sollten täglich zwischen 2-3 l.

## Wie bereite ich mich auf das Fasten vor?

Wichtige Empfehlungen vor Beginn der Fastenwochen:

Bitte die Ernährung umstellen und bis ca. drei Entlastungstage einlegen, d.h. vor dem Fasten auf Fleisch, Fisch, Käse, Eier, Alkohol, Kaffee verzichten. Zur Vorbereitung auf das Fasten ist eine leichte Kost günstig, die vor allem aus Gemüse, etwas Obst, Kartoffeln und Reis besteht. Insgesamt sollte es ein Entlasten vom "Zuviel" sein: Essen, Arbeit, Ärger, Stress, Termine....

Ein selbstständiger Beginn des Fastens **vor** der Fastenwoche ist nur ratsam für erfahrene FASTER.

## Ablauf der Fastenwoche

- Täglicher Morgengang mit fastenunterstützender Gymnastik und QiGong
- Kompetente Fastenbetreuung
- Begleitung durch parallele Fachvorträge während der gesamten Zeit
- Tägliche Wanderungen
- inklusive Programmteile, wie Kerzenscheinführung, Präsentation und Vorführung der Musikmaschine, „Stille Stunde“ im Kreuzgang
- Genügend Raum für Ihre individuelle Zeitgestaltung
- Gemeinsames Fastenbrechen
- Sinnvoller Ernährungsaufbau nach dem Fasten
- Tipps für eine gesunde Vollwert-Ernährung
- Verschiedene Angebote wie täglich wechselnde Entspannungs- und Bewegungskurse, Kennenlernen von Life Kinetik, smovey, QiGong
- Auf Wunsch Massagen, Anwendungen
- Kennenlernen von Strategien für eine sinnvolle Lebensgestaltung

## Leistungsbeschreibung und Investition in „meine“ Gesundheit

### Unterkunft im Einzel- oder Doppelzimmer

Übernachtung mit Bad, Dusche, WC; Fastenverpflegung nach Dr. Buchinger; ärztlich geprüfte Fastenleitung (dfa); Fastenseminar und gesunde Ernährung: Fachvorträge; Bewegungsprogramm: Wandern, täglicher Morgengang, Entspannungskurse, Smovey, QiGong, Führungen im Kloster - alles inklusive; *Massagen und Anwendungen gegen Aufpreis*

Investition:

Seminargebühr: 400,00 Euro

im Einzelzimmer: 570,00 Euro zzgl. Kurtaxe pro Tag € 2,50

im Doppelzimmer: nur 460,00 Euro zzgl. Kurtaxe pro Tag € 2,50

### Anmeldung:



Gabriele Brandes, Gesundheitsmanagerin aus Leidenschaft

<https://www.ub-gesundheit.de/site/kontakt.html> oder

<mailto:g-brandes@ub-gesundheit.de> oder telefonisch: 0160 - 94664752

gemeinsam mit dem Kloster Michaelstein: [www.kloster-michaelstein.de](http://www.kloster-michaelstein.de)

Hotel & Gasthaus „Zum weißen Mönch“ | Michaelstein 3 | 38889 Blankenburg



Tel.: +49 (0)3944. 3671452 | E-Mail: [kontakt@weisser-moench.de](mailto:kontakt@weisser-moench.de)

**KLOSTER  
MICHAELSTEIN**  
MUSIKAKADEMIE | MUSEUM



KULTUR  
STIFTUNG  
SACHSEN-  
ANHALT