

## SEHNSUCHT NACH FASTEN

*Was Menschen bewegt,  
sich auf das Abenteuer Fasten einzulassen*

- Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen, selbstverantwortlich und selbstfürsorglich wieder in Kontakt mit sich zu kommen
- Wendepunkte im Leben, die einer Bedenkzeit und Neuorientierung bedürfen
- das Bedürfnis nach gehaltvoller Ruhe, Stille, einer Auszeit und Abstand vom Alltag, um sich zu be-sinn-en
- die Notwendigkeit, dem Leben und dem Lebensstil eine neue Richtung zu geben
- der Wunsch, sich von allem „Zuviel“ zu verabschieden und zu erkunden, was im Leben essentiell und wichtig ist



## IHR AUSBILDUNGSTEAM



Mst. Mag. Gerald Kiesenhofer  
Lehrgangskoordinator, Sozial- und Erlebnis-  
pädagoge, Referent für Fasten & Meditation



Mag.ª Karin Zausnig  
Ernährungswissenschaftlerin,  
Fasten- und Pilgerbegleiterin



Elisabeth Rabeder  
Betriebsleiterin Curhaus Bad Mühlacken,  
Fastenbegleiterin



Dr.ª med. Margarethe Fließer  
Kneippärztin,  
Curhaus Bad Mühlacken



Margit Schmindinger  
Dipl. Pastoralassistentin,  
Geistliche Begleiterin



Mag.ª Lucia Göbesberger  
Referentin für Umwelt und Soziales  
im Pastoralamt Linz

## TEILNEHMER:INNEN

Mind. 12, max. 18 Personen  
Herzlich willkommen sind alle lebhaft  
am Fasten Interessierte.

## AUSBILDUNGSORTE

- Curhaus Bad Mühlacken,  
Bad Mühlacken 55, 4101 Feldkirchen
- Bildungshaus Schloss Puchberg,  
Puchberg 1, 4600 Wels

## KOSTEN

Lehrgangskosten: € 1.950,-  
Verpflegung und Unterkunft:  
Fastenwoche 2: € 975,-  
Modul 1 - 3: je € 295,-

inkl.  
ONLINE  
BASEN-  
FASTENWOCHE

## INFORMATIONSBEND

Di., 12.11.2024, ab 19 Uhr  
Bildungshaus Schloss Puchberg,  
Puchberg 1, 4600 Wels  
Anmeldung unter [gerald.kiesenhofer@dioezese-linz.at](mailto:gerald.kiesenhofer@dioezese-linz.at)

## KONTAKT, INFO & ANMELDUNG

Mst. Mag. Gerald Kiesenhofer  
Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz  
Mobil: 0676 87 76 32 89  
E-Mail: [gerald.kiesenhofer@dioezese-linz.at](mailto:gerald.kiesenhofer@dioezese-linz.at)

Der Lehrgang ist mit 11 ECTS  
im Rahmen der wba akkreditiert. Kompetenz braucht Anerkennung



Katholisches  
Bildungswerk OÖ

curhaus  
BAD KREUZEN · BAD MÜHLACKEN

Katholische Kirche  
in Oberösterreich

Bildungshaus  
Schloss Puchberg

in Oberösterreich  
SPIRITUELLE WEG BEGLEITER:INNEN

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass gemachte Aufnahmen/Fotos für die Öffentlichkeitsarbeit des Kath. Bildungswerkes OÖ verwendet und veröffentlicht werden dürfen.  
IMPRESSUM: Diözese Linz, Kath. Bildungswerk OÖ, Kapuzinerstr. 84, 4020 Linz  
F.d.I.v.: Gerald Kiesenhofer / Foto: Curhaus Bad Mühlacken, Gerald Kiesenhofer, Pixabay.com / Gestaltung: Mag.ª Elisabeth Bauer

FASTEN  
BEGLEITUNG



*Ein Fasten, wie ich es liebe!*

AUSBILDUNGSLEHRGANG  
FÜR SPIRITUELLE FASTEN-  
BEGLEITER:INNEN 2025

## IHR ZIEL

### Sie wollen

- sich und anderen die körperliche, seelische, geistige, soziale, ökologische und spirituelle Dimension des Fastens nahe bringen
- verantwortungsvoll, fachlich fundiert und mit Freude Fastenurse für Gesunde anleiten
- durch Fasten spirituelle Erfahrungsräume eröffnen
- vom Reichtum geteilter Lern- und Lebenserfahrung profitieren
- sich gemeinsam mit anderen Spirituellen Wegbegleiter:innen in OÖ vernetzen

[www.spirituelle-wegbegleiter.at](http://www.spirituelle-wegbegleiter.at)



## WAS SIE ERWARTET

- intensive, begleitete und angeleitete Selbsterfahrung
- Wissen, geschöpft aus der neuesten Fasten- und Ernährungsforschung ebenso wie aus reichem Erfahrungsschatz
- umfassend gefüllter Methoden- und Werkzeugkoffer aus der Traditionellen Europäischen Medizin, um auf individuelle Fastensituationen eingehen zu können
- spirituelle Dimensionen des Fastens entdecken, praktizieren und kultivieren
- Natur- & Kulturlandschaften als Impulsgeber:innen kennen lernen und erfahren
- Die Basenfastenwoche wird online durchgeführt. Online-Fastenwochen sind nicht die erste Wahl, jedoch macht es unsere Zeit unabdingbar, mit Fastenangeboten auch auf neue Medien ausweichen zu können. Sie gewinnen Sicherheit und Zuversicht im Umgang damit und erleben, dass bereichernde Fastenerfahrungen auf diesem Weg möglich sind

ONLINE  
BASEN-  
FASTENWOCHE

*Ein Fasten,  
wie ich es liebe!*

## INHALTE UND TERMINE

### Modul 1 - Einstimmen

Do., 9.1.2025, 17 Uhr – Sa., 11.1.2025, 12 Uhr

Ort: Curhaus Bad Mühlacken

Referent:innen: Elisabeth Rabeder, Gerald Kiesenhofer

**Fastenart: Basenfasten**

Fasten weckt die Selbstheilungskräfte und das Gespür für das Lebenswesentliche. Wir erschließen uns die körperlichen, seelischen und geistigen Dimensionen des Fastens.



### Online Fastenwoche I - Sich verbinden

So., 9.3.2025, 17 Uhr – Sa., 15.3.2025, 12 Uhr

Referent:innen: Karin Zausnig, Elisabeth Rabeder, Gerald Kiesenhofer, Lucia Göbesberger

**Fastenart: Basenfasten**

Fasten ist ein Ausdruck von Selbstfürsorge. Wir beleuchten, was fasten und essen für unseren Körper bedeuten. Wer fastet, spürt aber auch die Verbundenheit mit der Schöpfung, die uns trägt und leitet.

### Modul 2 - Christliche Spiritualität:

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“

Do., 22.5.2025, 17 Uhr – Sa., 24.5.2025, 12 Uhr

Ort: Bildungshaus Schloss Puchberg

Referent:innen: Margit Schmidinger, Gerald Kiesenhofer

**Fastenart: Einfach essen**

Fasten reinigt nicht nur den Körper: Befreit von einem übervollen Magen öffnen sich die Sinne und der Geist wird frei und empfänglich - für die Fragen nach dem Sinn des eigenen Lebens, für die Wirklichkeit hinter aller Wirklichkeit.

### Fastenwoche II - Sich anvertrauen

So., 17.8.2025, 17 Uhr – Sa., 23.8.2025, 12 Uhr

Ort: Curhaus Bad Mühlacken

Referent:innen: Elisabeth Rabeder, Karin Zausnig, Gerald Kiesenhofer

**Fastenart: Buchinger/Lütznier**

Wir vertrauen uns dem Fasten an, dem Körper und seiner Weisheit. Wir pflegen die innere Einkehr. Den wissbegierigen Geist füttern wir mit Fastenkompetenz.



### Eigenes Fastenprojekt

Planung, Beschreibung, Durchführung und Auswertung eines eigenen Fastenprojekts.

### Modul 3 - Das Leben feiern

Do., 27.11.2025, 17 Uhr – Sa., 29.11.2025, 12 Uhr

Ort: Curhaus Bad Mühlacken

Referent:innen: Elisabeth Rabeder, Karin Zausnig, Gerald Kiesenhofer

Wir schließen mit der Präsentation des eigenen Fastenprojekts ab, stehen uns mit kollegialer Supervision zur Seite, werten den Lehrgang aus, überreichen Zertifikate und feiern ein Fest in wunderschöner und getragener Atmosphäre!