

BASEN-FASTEN – Tagesablauf

Der gemeinsame Tag beginnt in der Kloster-Gesindestube mit der Gesprächsrunde von Schwester Mechtild und dem bekömmlichen, variablen Frühstücksbrei.

Sie erhalten Informationen rund um die basische Ernährung und Körperpflege.

Zum Mittag reichen wir Ihnen einen Zwischen-Imbiss mit P.Jenschura Wurzelkraft.

Am Nachmittag ruhen Sie mit einem Leberwickel. Naturnahe Wege laden Sie rund um unser Kloster-gelände zu Wanderungen ein.

Im wunderschönen Ambiente der Klosterschenke von St. Marienthal genießen Sie dann die warme Abendmahlzeit.

Der Tag endet in der Gesindestube: entspannt und meditativ mit einem Salz-Fußbad und begleitender Reiki-Behandlung.

Anmeldung zur Teilnahme:

Kloster St. Marienthal

E-Mail: gaestepforte@kloster-marienthal.de

Telefon: (03 58 23) 7 74 44 oder 7 73 66

im Web: www.kloster-marienthal.de

und bei   

Informationen zum Basenfasten:

Seminarleiterin Frau Sieglinde Glembocki

E-Mail: info@glembocki.de

Telefon: (03 58 23) 7 71 48 oder (01 70) 4 83 80 58

im Web: www.glembocki.de

und bei  Reiki in Sachsen

Nutzen Sie den Standort vom Kloster und bleiben Sie noch einige Tage unser Gast, um die Oberlausitz im Dreiländereck kennenzulernen.



Görlitz (19 km) mit seinem architektonischen Reichtum, kleinen Cafés, der Sonnenorgel in der Peterskirche www.goerlitz.de

Bautzen (45 km) Stadt der Türme, geistig kulturelles Zentrum der Sorben www.bautzen.de

Herrnhut (17 km) bekannt durch die Herrnhuter Losungen und Produktion der Herrnhuter Sterne www.herrnhut.de

Zittau (17 km) lädt ein zum Bummeln - sehenswert: die Fastentücher im Museum Kirche zum Heiligen Kreuz. www.zittau.de

Zittauer Gebirge (Oybin 26 km) Burg und Kloster Oybin mit seinem Kleinod: der Bergkirche und Schmalspurbahn www.oybin.com

Was wäre die Oberlausitz ohne ihre **Berg-Bauden**, z.B. **Nonnenfelsen (33 km)** www.berggasthof-nonnenfelsen.de oder **Bieleboh (38 km)** www.bieleboh.de

Jahr 2024 / 2025

Basen-Fasten im Kloster St. Marienthal



AUSZEIT
für Körper, Geist und Seele



AUSZEIT

für Körper, Geist und Seele

BASEN-FASTEN im Kloster St. Marienthal

Deutschlands ältesten aktiven
Zisterzienserinnen-Kloster

Die Fastentage werden begleitet von Schwester M. Mechtild Buttala OCist in der morgendlichen, offenen Gesprächsrunde:

"Auch die Seele möchte beim Fasten entrümpelt werden."



Während der Fastentage haben Sie die Möglichkeit, an unseren Gottesdienst- und Gebetszeiten, sowie an einer für Sie persönlich organisierten, kostenlosen Klosterführung, teilzunehmen.

Seien Sie alle herzlich willkommen.

Schwester M. Mechtild Buttala OCist
Priorin Kloster St. Marienthal

BASEN-FASTEN

- nach dem basischen Konzept von P.Jentschura,
- erfahren und bewährt seit 30 Jahren,
- loslassen von eingefahrenen Essensgewohnheiten im gesundheitsfördernden Intervall Rhythmus 8 – 16

www.p-jentschura.com

Sonntag, 03.11. bis Freitag, 08.11.2024

Sonntag, 05.01. bis Freitag, 10.01.2025

PREIS: 695,- € / Person



im Preis sind enthalten:

- **5 Übernachtungen im Komfort-Einzelzimmer**
Vollverpflegung: Frühstück, Zwischenmahlzeit, warmes Abendessen: saisonal, frisch und genussvoll zubereitet
- **Gastgeschenk:** P.Jentschura 7x7 Fastentee, Wurzelkraft, Basensalz zur Fastenbegleitung
- **Stilles Wasser, Tee** und Wasserkocher auf dem Zimmer
- **Seminarleitung, geführte Meditationen, private Klosterführung**

Diese Woche ist für Menschen gedacht, die eine sanfte Entschlackung gegenüber dem regulären Fasten vorziehen, den Säure-Basen-Haushalt in ihrem Körper in Balance bringen möchten und eine gesunde, dauerhafte Ernährung und Gewichtsregulation anstreben.

Das Basenfasten-Seminar wird geleitet von Frau Sieglinde Glembocki.

Sie ist erfahren mit dem P.Jentschura Konzept, welches sie im ganzheitlichen Rahmen in ihrer langjährigen Reiki Praxis in Hamburg durchgeführt hat.



Seit einigen Jahren lebt und arbeitet Frau Sieglinde Glembocki auf dem Klostergelände.

In der kontemplativen Atmosphäre vom Kloster St. Marienthal begleitet sie das Fasten mit geführten Meditationen: naturnah in unserem alten Eibengarten und „mit den Engeln“ im Parlatorium.

Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Ihre Sieglinde Glembocki