

**FAMA - AKTIV Sigrid Magnus – ärztlich geprüfte Fastenleiterin  
Gesundheitsberatung & individuelles Gesundheitstraining**

***Die ideale Erneuerung für „Körper – Geist – und Seele“  
Niemand weiß, was er kann, bevor er es ausprobiert hat.***  
(Publius Syrus)

## **Fasten & Wandern unter klösterlichen Alltagsbedingungen in der Oberlausitz im Kloster St. Marienthal**

Viele Menschen zieht es zum Schweigen oder Stillwerden, in Verbindung z.B. mit Fasten, in die Klöster. Jedoch wissen wenige Menschen nicht, dass sie ein Kloster oder einen anderen stillen Raum bereits in sich tragen. Dieser innere Raum kann ein Raum der Ruhe, der Selbsterfahrung, der Orientierung oder der Neuausrichtung des Lebens sein. Für manche ein Raum der Begegnung mit sich selbst oder vielleicht auch mit Gott?

Gerade in Zeiten, in denen wir unseren Bewegungs- und Begegnungsradius z.B. in einem Kloster einschränken, ist die Entdeckung dieser inneren Räume und Wege hilfreich sowie stärkend. So ergänzen sich, die durch das Fasten ermöglichte körperliche Regeneration mit der inneren Rekreation.

Das älteste Frauenkloster des Zisterzienserordens Deutschlands, welches seit seiner Gründung im Jahre 1234 besteht, eignet sich besonders mit seiner Lage am Fuße der Neiße bzw. im Neißetal, an der Grenze des 3-Länder-Dreieck „Deutschland–Polen–Tschechien“ sowie der waldreichen Gegend für Tage der Ruhe, Besinnung und Erholung.

Das „Fasten für Gesunde“ nach Dr. Helmut Lützner hat im Kloster St. Marienthal eine lange Tradition. Seit bald 20 Jahren werden Fastenkurse, u.a. auch durch **Sigrid Magnus** initiiert bzw. mitentwickelt, im Kloster Marienthal angeboten und durchgeführt.

**Sigrid Magnus** (*ärztl. geprüfte Fastenleiterin mit mehr als 25 Jahren Fastenerfahrung*) begleitet Sie diese Woche durch das „Fasten im Kloster“.

Tägliche spirituelle Impulse durch die Schwestern für Drinnen und Draußen, Körper- und Stilleübungen sowie Fastengespräche bieten dafür den geeigneten Rahmen. Der Kurs ist offen für alle Menschen mit und ohne religiöse Bindung. Die Impulse schöpfen u.a. aus der geistlichen Tradition des Christentums oder anderer Achtsamkeitsübungen. Beratungen oder Fastengespräche sind auch während der Woche immer individuell möglich.

**FAMA-AKTIV Sigrid Magnus, Ferdinand – Rhode – Str. 14, 04107 Leipzig,**  
Telefon: +49(0)341-480 88 90; mobil: 0173 – 57 51 51 3  
email: [sigrid.magnus@fama-aktiv.de](mailto:sigrid.magnus@fama-aktiv.de)  
[www.fama-aktiv.de](http://www.fama-aktiv.de) / [www.physiotherapie-fitundgesund.de](http://www.physiotherapie-fitundgesund.de)  
[www.fitgesundfasten.de](http://www.fitgesundfasten.de) i.A.