

FASTEN KURSLEITERIN UND COACH

Mag. Luise Leputsch



Vor einigen Jahren konnte ich selbst erfahren, wie heilsam und energie-bringend eine Fastenauszeit für den Einklang von Körper, Geist und Seele ist. Diese Erfahrung will ich weitergeben und habe mich seither im Bereich Fasten wie auch systemischem Coaching weitergebildet. Hauptsächlich bin ich als Organisationsberaterin tätig und biete zusätzlich einige Fastenwochen an, weil ich der festen Überzeugung bin, dass die Reduktion auf Wesentliches und das Ankommen mit Wenigem, sowie das Loslassen zentrale Elemente für einen gesunden Körper und ein vitalen Geist sind.

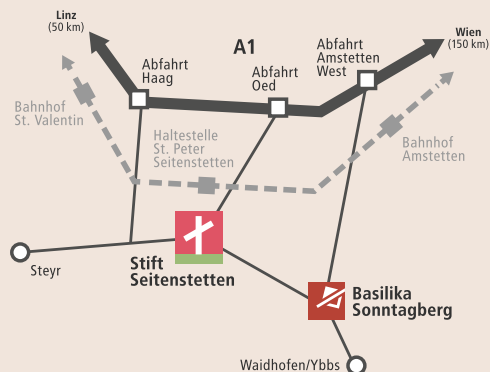
KONTAKT

Mag. Luise Leputsch
3254 Bergland
luise.leputsch@zweiblick.at

0660/188 15 44
www.zweiblick.at

ANMELDUNG

Benediktinerstift Seitenstetten
Am Klosterberg 1
3353 Seitenstetten
+43 7477 423 00–223
kultur@stift-seitenstetten.at
www.stift-seitenstetten.at



**GARTEN
SOMMER**
NIEDERÖSTERREICH

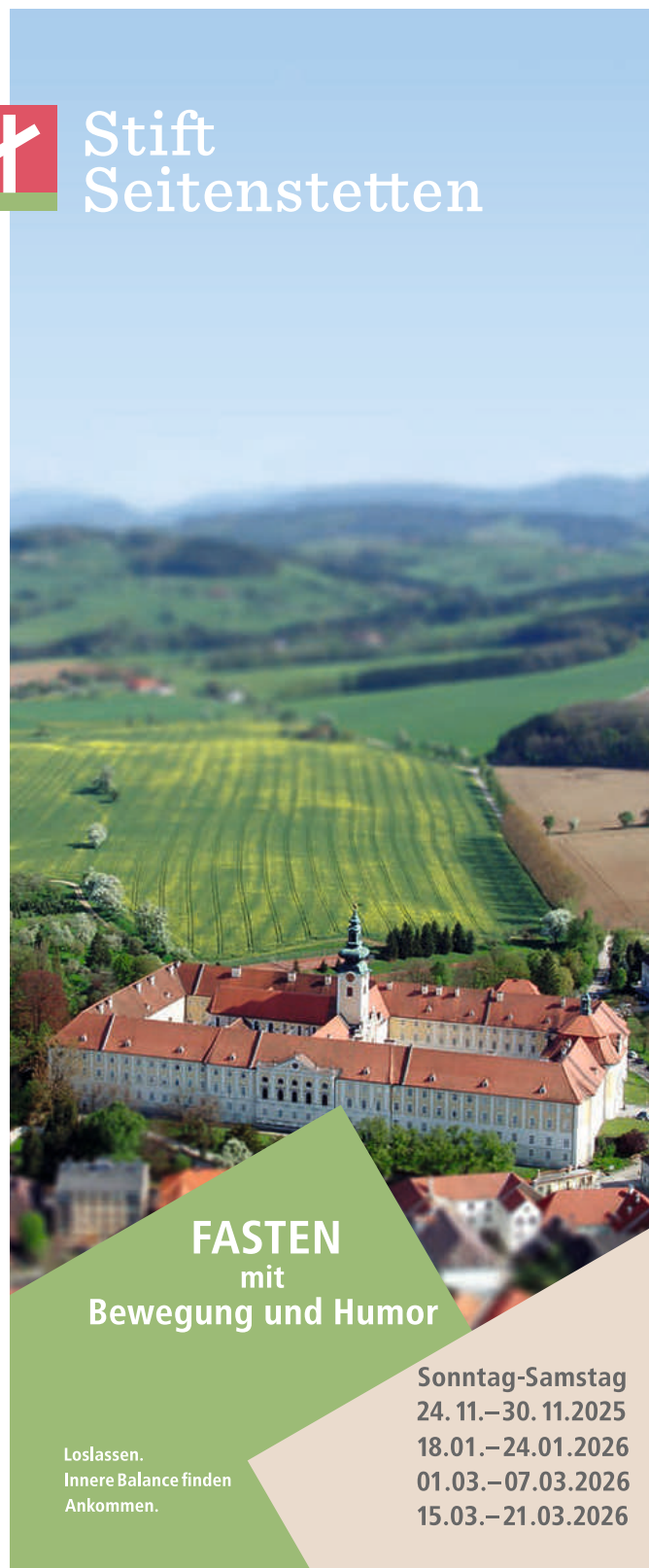


**WIENER
STÄDTISCHE**
VIENNA INSURANCE GROUP

Herausgeber und Verleger: Stift Seitenstetten, Am Klosterberg 1, 3353 Seitenstetten •
Fotos: Mag. Luise Leputsch, Stift Seitenstetten • Gestaltung: www.leerzeichen.at • Stand 2025



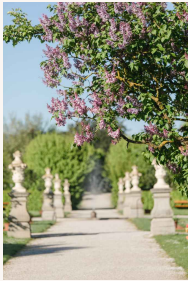
**Stift
Seitenstetten**



**FASTEN
mit
Bewegung und Humor**

Sonntag-Samstag
24. 11.–30. 11.2025
18.01.–24.01.2026
01.03.–07.03.2026
15.03.–21.03.2026

Loslassen.
Innere Balance finden
Ankommen.



DIE FASTENWOCHE - Saftfasten

7 Tage/6 Nächte im gebuchten Zimmer

inkl. Fastenverpflegung
Tee, frisch gepresste Gemüsesäfte und Fastensuppe

1x Tag der Stille

theoretische Grundlagen zum Fasten

gemeinsame Wanderungen

Möglichkeit zur Teilnahme an den Chorgebeten
der Mönche

1x Stiftsführung & Eintritt Galerie

GESAMTPAKET: € 772,50
pro Person excl. Ortstaxe

Am Anreisetag

bis 17:00 Uhr Anmeldung im Gästebüro
17:30 Uhr Treffen im Seminarraum

TAGESABLAUF

08:00 Uhr Morgenspaziergang an der frischen Luft
08:30 Uhr gemeinsamer Morgentee
Vormittag Zeit für innere Reinigung/Themen rund ums Fasten
12:30 Uhr gemeinsamer Mittagssaft
13:00 Uhr Zeit für Ruhe und Leberwickel
Nachmittag gemeinsame Wanderung bzw. Übungen zum Loslassen
17:30 Uhr gemeinsame Abendsuppe und Tagesabschluss

Am Abreisetag

bis 09:00 Uhr Check out - Zimmer räumen
gemeinsames Fastenbrechen

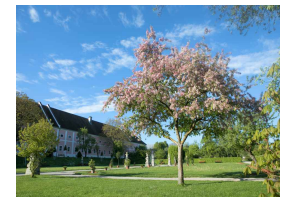
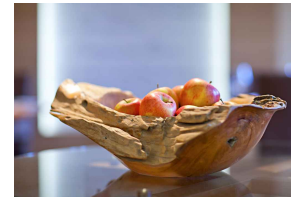
FASTENWOCHE

nach Dr. Buchinger mit Bewegung und Humor

Loslassen.

Innere Balance finden.

Ankommen.



URLAUB IM KLOSTER

Seit 900 Jahren ist das Benediktinerstift Seitenstetten das kulturelle und spirituelle Zentrum des Mostviertels. Garten, Kunst, Kultur, die mostviertler Landschaft und Kulinarik sind die prägenden Themen des imposanten Klosters.

LOSLASSEN und ANKOMMEN

Neue Kraft tanken, Ballast abwerfen und das Leben wieder mit einem humorvollen, gestärkten Blick betrachten.
Den Alltag hinter sich lassen, Abstand gewinnen und den Fokus für Wesentliches schärfen.
Mit viel Humor, Achtsamkeit und Respekt begegnen wir uns in dieser gemeinsamen Fastenwoche selbst.
Ganz nebenbei üben wir uns im Loslassen, Auslassen und Freilassen auf allen Ebenen.
Körper, Geist und Seele können wieder in Balance schwingen.
Das Stift Seitenstetten als Ort der Einkehr wird uns in dieser Woche als Ruheoase dienen.

Zusätzlich werden Bewegung, Entspannung und Körperbalance unter der professionellen Anleitung einer ärztlich geprüften Fastenleiterin geboten.