

# FASTEN KURSLEITERIN UND COACH

Mag. Luise Leputsch

Vor einigen Jahren konnte ich selbst erfahren, wie heilsam und energie-bringend eine Fastenzeit 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.

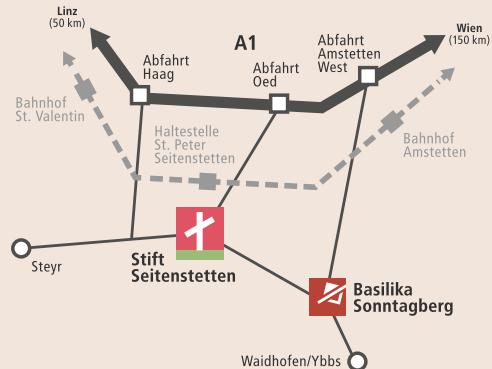


## KONTAKT

Mag. Luise Leputsch 0660/188 15 44  
3254 Bergland [www.zweitblick.at](http://www.zweitblick.at)  
[luise.leputsch@zweiblick.at](mailto:luise.leputsch@zweiblick.at)

## ANMELDUNG

Benediktinerstift Seitenstetten  
Am Klosterberg 1                    +43 7477 423 00 – 223  
3353 Seitenstetten                    [kultur@stift-seitenstetten.at](mailto:kultur@stift-seitenstetten.at)  
    [www.stift-seitenstetten.at](http://www.stift-seitenstetten.at)



GARTEN  
SOMMER  
NIEDERÖSTERREICH



# 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**



## 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.