

In klösterlicher Atmosphäre zur Ruhe kommen **FASTEN** im Kloster Huysburg u.V.

08.02.-14.02.2026
10.07.-17.07.2026 / 16.10.-23.10.2026



Eine Woche bei Wasser, Tee, Saft, Gemüsebrühe und täglich einem Löffel Honig – Das sind Zutaten für Wohlbefinden und Gesundheit.

Dieses Rezept heißt: **FASTEN** nach Dr. Otto Buchinger. Jeder kennt es!

Was wir durch Fasten gewinnen können:

- Fasten ist ein uralter Weg zu innerer Freiheit und Erkenntnis
- Fasten ist eine Zeit im Leben, in der auf feste Nahrung verzichtet wird
- Fasten führt uns aus dem Zuviel unserer konsumbetonten Zeit heraus
- Fasten lernt uns maßvoll Essen und sinnvoll zu genießen.
- Fasten zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit und zum Aufhalten vorzeitiger Alterungsprozesse u.a.

Das Kloster Huysburg ist ein Benediktinerkloster auf dem Huy, einem bewaldeten Höhenrücken im Norden des Harzes, neun Kilometer nordwestlich von Halberstadt in Sachsen – Anhalt.

Hier finden wir Ruhe, Entspannung, können in der Natur Energie tanken und uns vom Trubel der Stadt erholen. **Wanderungen um die Huy** oder zum nahegelegenen **Brocken im Harz**, Gespräche, Informationen über Ernährung – z.B. **Besuch der Senfmanufaktur** mit Herstellung Ihres Lieblingssenfes in Quedlinburg, Besuch einer **Glasmanufaktur**, Stadtbesichtigung **Halberstadt, Wernigerode oder Quedlinburg**, Massagen, Sauna, aktive Meditationen, Morgengymnastik etc. ergänzen zusätzlich das Fasten. **2026** auch „**Golfen & Fasten**“ mit Aufpreis möglich bzw. auf Anfrage.

Es besteht die Möglichkeit an Gebeten der Brüder teilzunehmen bzw. darüber hinaus kann auch gerne ein Bruder zum Gespräch oder zur geistlichen Begleitung aufgesucht werden.

Übernachtung / Verpflegung / Kursgebühr

Kosten 2026 u.V.: 7x Übernachtung / pro Person EZ ab 700€ zzgl. 450 € Seminargebühr
9x Übernachtung / pro Person EZ ab 900€ zzgl. 580 € Seminargebühr
6x Übernachtung / pro Person EZ ab 600€ zzgl. 400 € Seminargebühr

Weitere Informationen unter:

FAMA-AKTIV Sigrid Magnus – Email: sigrid.magnus@fama-aktiv.de -Tel.0049-(0)341-480 88 90
ärztlich geprüfte Fastenleiterin – Fastenerfahrung seit mehr als 25 Jahren