

Fastenkurs

Unter neun Fastenempfehlungen, die Mahatma Gandhi während seiner vielen Fastenperioden befolgt hat, nennt er auch diese:

„An Gott und die Beziehung zu ihm denken: man entdeckt dann Dinge, die zu entdecken man niemals gehofft hätte.“ (P.-R. Regamey, Wiederentdeckung des Fastens.)

Auf dieser Empfehlung soll der Schwerpunkt der diesjährigen Fastenwoche liegen. Daher wird diese auch überwiegend im Schweigen stattfinden. Der Fastenkurs beinhaltet Impulse zum Fasten und zu spirituellen Themen, Körperübungen, Gehen im Freien (allein oder in der Gruppe), Schweigemeditationen, Eucharistiefeier, Zeiten des Austausches und die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Angesprochen sind Menschen jeden Alters, die das Fasten und dessen körperliche, psychische und spirituelle Dimension neu entdecken, für sich erleben oder vertiefen wollen.

Voraussetzung für die Teilnahme am Fastenkurs ist ein stabiler Gesundheitszustand. Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme bitten wir um vorherige Rücksprache mit Ihrem Arzt. Am Kurs wird auch ein Arzt teilnehmen.

Nähre Informationen zum Kurs (Entlastungstage, Tagesablauf etc.) erhalten Sie nach der Anmeldung ca. zehn Tage vor Kursbeginn.

Tagesstruktur

07.30 Uhr	Schweigemeditation
08.00 Uhr	Tee
09.15 Uhr	Entspannungsübungen
10.00 Uhr	Tee
10.30 Uhr	Impulsvortrag
11.30 Uhr	Gelegenheit zur Schweigemeditation
12.00 Uhr	Fastensuppe
ab 14.00 Uhr	Tee
14.30 Uhr	Spazieren oder Wandern als Übung der Achtsamkeit
17.00 Uhr	Gelegenheit zur Schweigemeditation
17.40 Uhr	Gelegenheit zur Eucharistiefeier
18.30 Uhr	Fruchtsaft
20.00 Uhr	Schweigemeditation
20.30 Uhr	Nachtruhe

Leitung und Begleitung:

Helmut Haug, Priester, Stadtdekan in Augsburg und Pfarrer der Moritzkirche

Peter Greiff, Priester, langjährige Erfahrung in der Leitung von Kursen mit Schwerpunkt Fasten und Meditation

Dr. med. Heinrich Luible, Arzt.

Kosten:

Verpflegung und Unterkunft im Einzelzimmer:
530,00 €

Der Kurs findet überwiegend im Schweigen statt, nach Möglichkeit ohne Handy, ohne virtuelle Unterhaltungen, ohne Gruppengespräche.

Bildnachweis Titelfoto: Michael Kießling

ANMELDUNG

Ich melde mich an zum **Fastenkurs**
Samstag, 07.03.2026 / 16.00 Uhr bis
Samstag, 14.03.2026 / 09.00 Uhr
im Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus

Name, Vorname

Geburtstag (optional)

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

☐ Ich möchte von Zeit zu Zeit über das Programm und Veranstaltungen im Exerzitienhaus St. Paulus in Leitershofen per E-Mail oder Post informiert werden und willige der Nutzung meiner Daten durch das Exerzitienhaus dazu ein.

Datum, Unterschrift

ANMELDUNG: Bitte bis 19.01.2026 anmelden:
Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus Leitershofen
Anmeldung telefonisch 0821 / 9 07 54 – 0 oder
per E-Mail: info@exerzitienhaus.org

Diözesan-Exerzitienhaus
St. Paulus, Leitershofen
Krippackerstr. 6
86391 Stadtbergen



ANMELDUNG AUCH GERNE ONLINE ODER PER MAIL

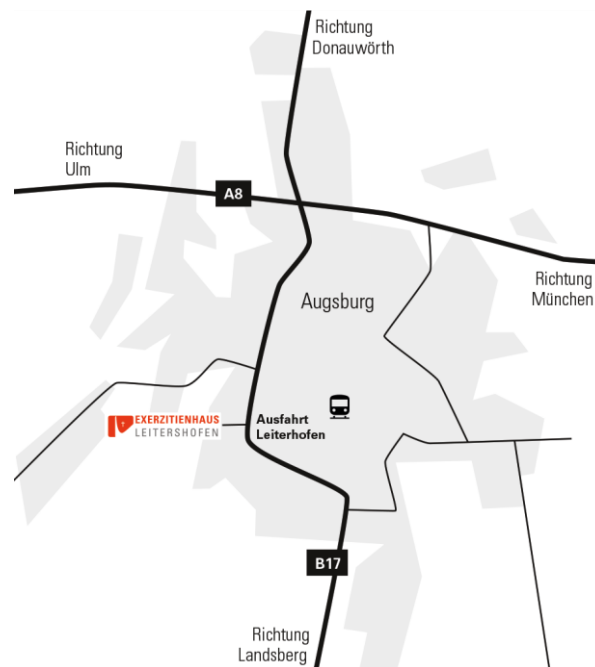


Diözesan-Exerzitienhaus St. Paulus
Krippackerstr. 6
86391 Stadtbergen

Telefon 0821 / 90754 – 0
Telefax 0821 / 90754 – 19

info@exerzitienhaus.org
www.exerzitienhaus.org

ANFAHRT



BAHN: Die Straßenbahnlinie 6 fährt ab Hauptbahnhof Augsburg Richtung Stadtbergen bis Haltestelle Pfersee. Ab Pfersee mit der Buslinie 641 bis zur Haltestelle Leitershofen Brunnenplatz. Von hier sind es ca. 5 Minuten zu Fuß zum Exerzitienhaus Leitershofen.

PKW: Aus Richtung Landsberg auf der B17 bis Ausfahrt Leitershofen. Im Ort ist das Exerzitienhaus Leitershofen gut beschildert. Von der Autobahn Ausfahrt Augsburg - West Richtung Landsberg bis zur Ausfahrt Leitershofen. Von Augsburg Hauptbahnhof durch die Bahnunterführung Richtung Pfersee. In Pfersee beginnt die Beschilderung nach Leitershofen. Parkplätze finden Sie direkt vor dem Haus oder in unserer Tiefgarage (kostenfrei).

2026

FASTENKURS

**SAMSTAG 7. März 2026 / 18.00 UHR –
SAMSTAG 14. März 2026 / 09.00 UHR**



Da.sein