

## Spirituelles Fasten in Marienkron mit dem Altabt von Stift Heiligenkreuz, Gregor Henckel-Donnersmarck OCist.



Marienkron ist eine Enklave der Ruhe, besonders im Stress der Zeit vor Weihnachten. Zur adventlichen Besinnung auf das bevorstehende Weihnachtsfest bieten wir mit dem Altabt von Stift Heiligenkreuz, Dkfm. Gregor Henckel-Donnersmarck OCist., ein spirituell begleitetes Fasten an. Neben Impulsen bietet Altabt Gregor auch die Möglichkeit von Einzelgesprächen an.

### Leistungen:

- 7 Übernachtungen mit Kost nach individuellem Fastenkurplan
- Aufnahmegespräch mit dem Kurarzt, Erstellung eines individuellen Kur- und Fastenplans
- Impulse von Altabt Gregor Henckel-Donnersmarck OCist.
- 3 Fastenrunden und ein Gesundheitsvortrag
- 1 Traumreise
- 1 Marienkroner Fastenbuch
- Auf Wunsch ein Einzelgespräch mit Altabt Gregor Henckel-Donnersmarck OCist.
- Auf Wunsch die Teilnahme am gregorianischen Gesang der Zisterzienserinnen von Marienkron, am Morgengebet bzw. Abend- oder Nachtgebet in der Klosterkirche sowie an den täglich stattfindenden Gottesdiensten
- Kuscheriger Bademantel am Zimmer
- Kostenloser Eintritt in das Hallenbad, den Saunabereich und den Fitnessraum

### Termin:

**3. – 10. Dezember 2017**

Beginn: Sonntag, 18.00 Uhr: Begrüßungsrunde mit Altabt Gregor Henckel-Donnersmarck OCist. und Anna Schmidt

Ende: Sonntag nach dem Gottesdienst

**Pauschalpreis für 7 Nächte inkl. VP ab € 930,- pro Person**

Einzelzimmerzuschlag von € 10,- pro Nacht bei Nutzung eines Doppelzimmers.

**Spirituelle Begleitung:** Altabt von Stift Heiligenkreuz Dkfm. Gregor Henckel-Donnersmarck OCist.

**Diätologische Begleitung:** Anna Schmidt, BSc MSc, Ernährungswissenschaftlerin, Diätologin, Fastenbegleiterin

Wir empfehlen Ihnen 2 Anschlussstage im Kurhaus Marienkron mit schonender Aufbaukost und individueller Ernährungsberatung.

**Die Aufbau tage sind ganzjährig buchbar: ab € 230,- pro Person**

[www.marienkron.at](http://www.marienkron.at) +43 / (0)2173 / 80205-0