



Neuerscheinung

Klostereinkehr

Fasten einmal (wo)anders

Monika Arnold

Entspannen bei Fastenreisen in verschiedenen Klöstern, Ordensgemeinschaften und Regionen. In der Gemeinschaft die Balance von Ruhe und Energie finden.

Neuerscheinung

319 Seiten, mit 81 Fotos

ISBN 978-3-938684-35-1

E-Book 978-3-938684-36-8

EUR 19,95; sFr 23,96; £ 15,58



9783938684351

Klostereinkehr - Fasten einmal (wo)anders - gerne möchte ich Sie gedanklich mit auf eine Reise nehmen. Während meine Freundin und ich vor vielen Jahren in einem Kloster eine Auszeit erlebten, erkannten wir sehr schnell, dass die Atmosphäre in dieser Umgebung anders und besonders war. Der Entschluss wurde geboren, mit Freunden und Interessierten diese erfahrene Möglichkeit zu teilen. So entstand die Idee, eine Fastengruppe ins Leben zu rufen.

Dieses Buch schreibe ich, um Fasteninteressierten meine Sicht, Erlebnisse und die verschiedener Fastengruppen näher zu bringen. Fasten kann für Leib und Seele so unendlich gut sein und so vieles bewirken. Fasten ist in aller Munde. Deshalb befasse ich mich intensiv mit diesem Thema und freue mich seit vielen Jahren auf meine alljährliche Fastenwoche. **JA - Fasten gehört zu meinem Leben.**

Im ersten Teil des Buches werden Themen wie der Ursprung der Fastenzeit, verschiedene Fastenmethoden, Prävention für die Gesundheit und Körperreaktionen beschrieben. Abgeschlossen wird dieses Kapitel mit Gedanken, welche Bedeutung das für die Seele hat, wie die Fastenzeit abgeschlossen wird und die Aufbau tage danach gestaltet werden können. Der zweite Teil bietet Einblicke in unterschiedliche Ordensgemeinschaften, Klöster sowie Bildungshäuser während einer Fastenwoche, auch das regionale Umfeld und der jeweilige Fastenort werden näher erläutert. Erlebnisberichte, lustige Anekdoten und Erfahrungen der Teilnehmer aus den verschiedenen Fastenwochen geben Ihnen einen kurzweiligen Einblick vom **Fasten - einmal (wo)anders**.

Die Autorin

Monika Arnold lebt seit fast 40 Jahren in der Nähe von Ulm. Im Alltag ist sie mit kaufmännischen, organisatorischen und akquirierenden Aufgaben in einer Unternehmensberatung und einem Verlag betraut. Daneben befasst sie sich mit gesunder Ernährung und der Suche nach innerer Ruhe. Diese findet sie im alljährlichen Fasten. Sie verfügt über keine ärztliche bzw. psychologische Ausbildung, ist dennoch der Überzeugung, dass die über zehnjährige gelebte Erfahrung mit den privat organisierten Fastengruppen interessante Einblicke rund um das Fasten in Klostersgemeinschaften bieten kann.

P434A/UV/SO/Gr/W-GE-KP/Neuerscheinung-1-S

UVIS - Verlag e.K.
Burgstraße 6
88483 Burgrieden
- Germany -

UVIS - Verlag

Business - Wellness

 07392 / 10372
 07392 / 10597
 www.uvis-verlag.de
 info@uvis-verlag.de