



## Fasten im Klösterreich

Oft ist es unter professioneller Anleitung und in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten einfacher, sich von Ballast und überflüssigen Kilos zu befreien, den Verzicht zu üben und sich bewusster zu ernähren. Klösterreich, ein Zusammenschluss von 28 Stiften und Orden in Österreich und den Nachbarländern, bietet dafür zahlreiche Möglichkeiten. Das Curhaus Bad Mühlacken in der Nähe von Linz beispielsweise gehört zu den zehn besten Fastenhotels in Deutschland und Österreich und wurde unter anderem mit dem Relax Guide Spa Award 2020 ausgezeichnet. Ob „Detox auf Europäisch“, „Basenfasten federleicht“ oder die „Jungbrunnenkur Intervallfasten“ – die Marienschwestern vom Karmel, die das Haus sowie ein Pedant in Bad Kreuzen betreiben, sind auf gesunde Ernährung und Fastenkuren spezialisiert. Tee- und Saftfasten in Kombination mit Yoga kann man bei den Zisterziensern im Stift Zwettl. Und die für ihr Bier bekannten Chorherren von Stift Schlägl laden traditionell vor Ostern zu Fastenkursen mit medizinischer und spiritueller Begleitung ein. „Entschlacken und Loslassen“ heißt es im Kloster Wernberg in Kärnten. Dabei gibt es Impulsvorträge zum Thema Ernährung, ausgedehnte Spaziergänge im Freien und gemeinsames Backen sowie eine Einführung in verschiedene Entspannungs-Methoden. In der Abtei Waldsassen ist Äbtissin Laetitia Fech selbst geprüfte Fastenleiterin und im Stift St. Lambrecht begleiten der em. Abt Otto Strohmaier und ein Arzt die Fastenden. Kraft und Ruhe tanken und geistige und seelische Prozesse stärken kann man auch im Johannes-Schlößl der Pallottiner über den Dächern von Salzburg. Sämtliche Fasten-Angebote der Klösterreich-Mitglieder sind übersichtlich auf der Website [www.kloesterreich.com](http://www.kloesterreich.com) zu finden.

**Kontakt für Medien-Anfragen:** Presse-Service Manuela Geiger | Alois-Schrott-Straße 8/11 | 6020 Innsbruck | T + 43 (0)512 31 90 25 | E [Manuela.Geiger@psmg.de](mailto:Manuela.Geiger@psmg.de)

---

### Klösterreich-Geschäftsstelle

c/o Agentur fundus GmbH | Wilhelm-Greil-Straße 1 | 6020 Innsbruck | AUSTRIA  
T + 43 (0)512 312 316 E [office@kloesterreich.com](mailto:office@kloesterreich.com) [www.kloesterreich.com](http://www.kloesterreich.com)