

# Ein Dorf fastet **2022**

Fasten trotz Pandemie. So wie jedes Jahr nutzen wir die Fastenzeit vor Ostern, um uns zu erneuern. Körperlich, seelisch und geistig brauchen wir diese Zeit dringend. Wir laden deshalb zu verschiedenen Möglichkeiten. Kooperationspartner\*innen dabei sind: Fastentrainer\*innen, KHG Klagenfurt und die gesunde (Pfarr-) Gemeinde Krumpendorf. Wir nutzen dazu auch digitale Möglichkeiten, da wir in den letzten zwei Jahren damit Erfahrung gesammelt haben. Natürlich treffen wir uns auch wie früher in Präsenz. Informationen dazu werden von den jeweiligen Referent\*innen übermittelt. Wir wollen auch in herausfordernden Zeiten alte Traditionen pflegen, indem wir sie immer wieder neu beleben.

# Termine „Ein Dorf fastet 2022“

## Auftakt „Ein Dorf fastet 2022“ und Aschenkreuz

Aschermittwoch, 2. März 2022 um 18 Uhr, Christkönig-Kirche Krumpendorf

Verbrennen der Palmzweige des Vorjahres, danach Auflegen des Aschenkreuzes.

Hängung des Fastentuchs „Getragen in der Krise“ von Sung Min Kim und Vorstellung des Fastenprogramms.

Mit musikalischer Gestaltung.

## Studi.Soup (vegane Fastensuppe)

Jeden Mittwoch ab 2. März 2022 von 12 bis 13 Uhr, KHG Klagenfurt

In der Fastenzeit wollen wir uns gemeinsam auf das Osterfest vorbereiten. Dazu kocht unser Zivildieners Samuel ab Aschermittwoch wöchentlich eine vegane Fastensuppe. Angepasst an die dann geltenden COVID-19-Richtlinien werden wir die Fastensuppe entweder gemeinsam in der KHG essen oder ihr könnt sie euch bei uns abholen und mitnehmen. Aktuelle Informationen gibt es auf unseren Social Media Kanälen oder per Mail an khg@aau.at.

## Lecture „Meditation - Deceleration - Silence“

Donnerstag 3. März 2022 um 19 Uhr, KHG Klagenfurt

What used to be exclusively for hermits and mystics is now becoming a growing need for everybody: the experience of silence. Both Yoga and the Christian spiritual tradition offer their parts in becoming more aware of this experience. University pastor Hans-Peter Premur has been practicing meditation for many years and has broadened his expertise by his in-depth study of Eastern as well as Western spirituality. In this lecture he shares his knowledge and shows us the way into the “great silence”.

Anmeldung: khg@aau.at

## Wöchentliche Meditation

Jeden Donnerstag ab 10. März 2022 von 18:50 bis 20 Uhr, KHG Klagenfurt

Bis Ostern findet jeden Donnerstag eine Meditation in der KHG Klagenfurt statt.

Die Praxis der Meditation ist heute vielen Menschen wichtig. Um in unserer High-Speed-Reality gesund und glücklich zu bleiben, ist eine spirituelle Regeneration notwendig. Dennoch ist Meditation etwas, das zum Kulturgut der Menschheit gehört. Die Erfahrung der großen Stille, die durch das zur Ruhe kommen der Gedanken eintritt, muss aber auch geübt werden. Wir legen Wert auf eine bestimmte Sitzhaltung, arbeiten mit Achtsamkeit, bewusster Atmung und mit Konzentration auf Mantras, heilige Worte und unsere eigene Mitte.

Wir schöpfen aus asiatischen Traditionen und aus der Praxis des christlichen „Herzensgebet“. Wir sitzen gemeinsam circa eine Stunde und meditieren in der Stille.

Bequeme Kleidung ist von Vorteil!

Anmeldung: khg@aau.at

## Ausstellungseröffnung „Mama lamuka“

Sonntag 6. März 2022 um 10 Uhr, Christkönig-Kirche Krumpendorf

Am 1. Fastensonntag wird im Zuge des Gottesdienstes die Informationsausstellung des Frauenhilfsprojektes „Mama-lamuka“ eröffnet. Im Rahmen der Ausstellungseröffnung wird Vereinsobfrau Marie-Susanne Plieschnegger das Projekt vorstellen. Dabei handelt es sich um einen Solidaritäts-Verein für Mädchen und Frauen im Kongo. Diesem ist es in den vergangenen Jahren gelungen, in der Provinz Bokungu-Ikela ein Ausbildungszentrum vor allem für Frauen und Mädchen zu schaffen. Dafür möchten wir auch in der diesjährigen Fastenzeit sammeln. Dazu passend wird der Gottesdienst von afrikanischen Rhythmen begleitet.

## TableTalk: Fasten interreligiös

Freitag 18. März 2022 von 15 bis 17 Uhr, magdas LOKAL

Die Fastenzeit ist wieder in aller Munde. Muslim\*innen fasten im Monat Ramadan, Christ\*innen in den 40 Tagen vor dem Osterfest. Heuer überschneiden sich diese beiden Fastenzeiten um zwei Wochen. Was für gemeinsame, was für unterschiedliche Zugänge haben die Religionen und Personen zu diesem wichtigen Thema? Was sagen die Heiligen Schriften, was die Traditionen und welche Bräuche werden gepflogen? Im Rahmen eines TableTalks wollen wir gemeinsam über diese Themen sprechen. Dabei soll auch das Thema Gesundheit eine Rolle spielen, da Fasten ein fester Bestandteil körperlicher und geistiger Gesundheit ist. Gedankenfasten, also Meditation oder Achtsamkeitstraining, wirkt als Präventionsmaßnahme bei den verschiedenen Formen von Stressbelastung. Abgerundet wird der TableTalk mit einer veganen Fastensuppe.

Moderation: Hans-Peter Premur (Priester und Fastenleiter)

Referent\*innen:

Eduard Gutleb (Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Psychotherapeut)

Adnan Gobeljic (Imam des Bosnischen Kulturvereins in Klagenfurt)

Sr. Maria-Andreas Weißbacher (Ordensschwester, Kloster Wernberg)

Kostenbeitrag: € 5,-

Anmeldung: katja.salzer@kath-kirche-kaernten.at

## Heilfastenvortrag (Buchinger/Lützner)

Freitag 18. März 2022 um 18 Uhr, Christkönig-Kirche Krumpendorf

Referent: Hans-Peter Premur

Fasten, um Körper, Seele und Geist intensiv auf Ostern vorzubereiten und die Sinne werden offen für die wesentlichen Bereiche des Lebens. Wer eine Fastenwoche nach Buchinger-Lützner erlebt hat, fühlt sich wie neugeboren. Wir nehmen in dieser Woche keine feste Nahrung zu uns, sondern fordern und leben von unseren körpereigenen Depots. Nach diesem strengen Fasten, begleitet von Darmreinigung und Kneippkur, ist der Mensch in der Lage, sein Leben neu zu justieren. Der Vortrag ist offen für alle Interessierten.

Anmeldung: khg@aau.at

## Gottesdienst zum Familienfasttag

Sonntag 20. März 2022 um 10 Uhr, Christkönig-Kirche Krumpendorf

## Kochworkshop „Richtig essen nach dem Fasten“

Montag 21. März 2022 von 14:30 bis 17:30 Uhr, KHG Klagenfurt

Nicht nur nach dem Fasten ist es eine Wohltat für den Körper, ihn mit frischen Lebensmitteln zu versorgen. Auch auf unserem täglichen Speiseplan sollte immer etwas Frisches stehen. Dadurch wird nicht nur unser Immunsystem enorm gestärkt, sondern auch viele chronische Krankheiten können deutlich gemindert werden.

Man muss auch nicht seine gesamte Ernährung umstellen, um ans Ziel zu kommen. Es reichen schon kleine, einfache Änderungen, von denen wir profitieren können. Jedes Gericht kann mit etwas Frischem aufgepeppt werden.

### Inhalt:

- Einführung in die Welt der Vitalkost
- Tipps und Tricks, wie man mehr Frische schnell und unkompliziert in die tägliche Ernährung einbauen kann
- köstliche Rezepte
- aus frischen Zutaten zaubern wir ein Vital-Menü, das wir danach mit gutem Gewissen verspeisen können.

Workshopleitung: Barbara Kopeinig, zertifizierte Vitalkostexpertin

Anmeldung: khg@aau.at

Kostenbeitrag: € 50,- pro TN, € 20,- für Studierende (vor Ort zu bezahlen)

## ÖKO-Umweltreinigungsaktion mit Krumpendorfer Jugendlichen

Samstag 26. März 2022 um 13 Uhr, Christkönig-Kirche Krumpendorf

Zu dieser Aktion laden wir alle Interessierten herzlich ein! Wir treffen uns um 13 Uhr bei der Christkönig-Kirche Krumpendorf. Diese Aktion wird in Kooperation mit One Piece Each und der Gemeinde Krumpendorf organisiert.

## Filmvorführung „Das neue Evangelium“

Mittwoch 9. März 2022 um 18 Uhr, Festsaal der Gemeinde Krumpendorf

## Fastenwochen

*„Fasten ist für mich ein ziemlich interessantes Erlebnis. Es ist diese Zeit, in der man bewusst auf etwas verzichtet, die einem zeigt, was man eigentlich hat. Beim Fasten wird mir zum Beispiel jedes Mal bewusst, in welcher privilegierten Situation ich mich befinde: Ich muss nie unfreiwillig hungern! Mein Kühlschrank ist fast immer gut gefüllt und der nächste Supermarkt nur wenige hundert Meter entfernt. Außerdem ist das Fasten für mich eine Zeit der Reinigung und Heilung, aus der man gestärkt und mit klarerem Blick hervorkommen kann.“*

Statement von Katja Salzer, Pastoralassistentin in der KHG

### Warum fasten?

Wir fasten, um den Blick nach innen zu richten und uns etwas Gutes zu tun. Vielleicht ist das Fasten auch ein erster Schritt für eine Veränderung. Wir konzentrieren uns bewusst auf unseren Körper, indem wir Außenreize ausblenden. Wir beginnen damit, uns (wieder) bewusst zu spüren und auf den Körper und seine Bedürfnisse zu hören.

### Wie fasten?

Fastenangebote gibt es etliche. Egal, für welches man sich entscheidet, am wichtigsten ist es, dass die Fastenart zur eigenen Persönlichkeit und zum eigenen Körper passt. Im Rahmen von „Ein Dorf fastet 2022“ bieten wir heuer drei Fastenwochen mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten an:

**„Basenfasten - Fasten mit Biss“: 4. März bis 11. März 2022**

Basenfastenwoche mit Barbara Kopeinig, Infoabend 25.02.2022

**Solidarfasten „miteinander füreinander“: 24. März bis 31. März 2022**

Onlinefastenwoche mit Mag.<sup>a</sup> Karin Zausnig

**Heilfastenwoche (Buchinger/Lützner): 25. März bis 31. März 2022**

Heilfastenwoche mit Hans-Peter Premur

Alle Details zum Fastenprogramm:  
oder unter [khg.aau.at/ein-dorf-fastet-2022](https://khg.aau.at/ein-dorf-fastet-2022)



## Basenfasten - Fasten mit Biss

**Freitag 4. März bis Freitag 11. März 2022**

Basenfasten ist ein echter Jungbrunnen, eine Auszeit für Körper, Geist und Seele. Fasten ist eine Reise, auf der wir uns selbst besser kennenlernen und Veränderungsprozesse in Gang setzen können. Fasten hat zahlreiche positive Auswirkungen: Es ist immer ein Gewinn!

In dieser Zeit werden nur basenbildende Lebensmittel gegessen, alle säurebildenden Nahrungsmittel werden weggelassen. Der Körper wird entschlackt, entsäuert, entgiftet - und das alles ohne zu hungern.

Der Organismus wird weniger strapaziert und Heilung kann geschehen.

Basenfasten kann man ohne Probleme in den beruflichen Alltag einbauen, man bleibt fit und leistungsfähig und verliert sogar 1-4 kg/Woche. Die Haut wird reiner und straffer, das Bindegewebe gestärkt und die Augen klarer.

**Begleitung:** Barbara Kopeinig, zertifizierte Fastentrainerin

Anmeldung: barbara.kopeinig@aon.at

Infoabend: Freitag, 25. Februar 2022, 18:30 Uhr mittels Zoom Meeting

Fastenwoche: Freitag, 4. März bis 11. März 2022 Wir treffen uns zu täglichen Zoom-Meetings. Vor-Ort Treffen hängen von der momentanen Situation ab.

Teilnahmebetrag: € 165,-

## Solidarfasten - "miteinander füreinander"

### Online-Fastenkurs mit Mag.<sup>a</sup> Karin Zausnig

**Donnerstag 24. März bis Donnerstag 31. März 2022**

Fasten reinigt den Körper intensiv, regt alle Zellen zur Reparatur und Regeneration an. Wehwehchen heilen aus, ein paar Pfunde schmelzen, Energie und Tatkraft kehren zurück.

Fasten klärt den Geist und macht durchlässig für neue Gedanken und Perspektiven.

Und es rührt die Seele an, sodass wir gütiger werden können und uns verbunden fühlen mit uns selbst, mit der Welt um uns, mit Gott. Aus dieser Güte erwachsen das Bedürfnis und die Bereitschaft, sich für jene einzusetzen, denen es nicht so gut geht.

Im Solidarfasten bringen wir beides zusammen: Der bewusste Verzicht verleiht uns neue Spannkraft und Vitalität. Den Frauen in unseren Projekten schenken wir neue Zuversicht und Perspektiven. Deshalb bitten wir anstelle eines Kursbeitrages um eine Spende, die zur Gänze in die Aktion Familienfasttag fließt.

**Kursleitung:** Mag.<sup>a</sup> Karin Zausnig; Ernährungswissenschaftlerin, Fastenleiterin, Buchautorin, kfb-Frau und FFT-Unterstützerin

**Bewegungsimpulse:** Christina Hardt-Stremayr, BA; Yogatrainerin, Nordic Fitnesstrainerin, kfb-Frau und FFT-Unterstützerin

Anmeldung: karin.zausnig@kath-kirche-kaernten.at oder 0650 8791 404

## Heilfastenwoche (Buchinger/Lützner)

**Freitag 25. März bis Donnerstag 31. März 2022**

**Fastenleiter:** Hans-Peter Premur

Ort: online und in der Christkönig-Kirche Krumpendorf

Kosten: € 130,- pro Person

Anmeldung: khg@aau.at

Weitere Informationen: Der Fastenvortrag am 18. März 2022 ist für Erstfastende verpflichtend.

Die Heilfastenwoche wird wie folgt aufgebaut sein: Das erste Treffen findet am 25. März 2022 um 17 Uhr in der Christkönig-Kirche Krumpendorf statt, dann folgen tägliche Online-Gruppentreffen per ZOOM und abgeschlossen wird die Fastenwoche wieder mit einem persönlichen Treffen am 31. März 2022 in der Christkönig-Kirche Krumpendorf.

Eine Empfehlung von Hans-Peter Premur:

## Meditatives Wandern

Während einer Fastenwoche gibt es verschiedene Möglichkeiten, meditative Elemente und Bewegung miteinander zu verbinden. Da durch das Auftauchen einer neuen Innerlichkeit auch eine neue Wachsamkeit entsteht, kann man zum Beispiel einen regelmäßigen kurzen Morgengang als Achtsamkeits- oder Meditationsübung gestalten:

Der/die Fastende geht im Schweigen. Er/Sie achtet zuerst auf den eigenen Atem, dann auf die Geräusche, auf die Temperaturunterschiede, auf die Licht- und Farbverhältnisse, auf die Gerüche etc. und erfährt so schon am Morgen eine tiefe Achtsamkeit, die einem die Welt neu zugänglich macht.

Der Nachmittagsspaziergang, der ja zum obligaten Teil einer Fastenwoche gehört, kann durchbrochen werden von einer kurzen Meditation im Stehen. Wenn man mit einer Gruppe unterwegs ist, stellt man sich an einem ruhigen Ort im Freien im Kreis auf, achtet zuerst auf den eigenen Atem und nach einer gewissen Zeit des Ruhig-Werdens achtet die gesamte Gruppe auf die Geräusche der Natur. Solche meditativen Elemente wirken beruhigend, gemeinschafts- und sinnstiftend und geben dem Menschen auch für den Alltag Wesentliches mit. Aber auch allein ist diese Übung gut durchführbar.

## Fasten heißt Gutes tun:



Unser Sozialprojekt für die Fastenzeit 2022 ist das Ausbildungsprojekt des Solidaritäts-Vereins „Mama lamuka“. Diese Initiative ermöglicht Frauen im Kongo diverse Ausbildungskurse (Alphabetisierung, Berufsausbildung, Gesundheitserziehung). Wir sammeln zu verschiedenen Anlässen.

Wer spenden möchte, ist herzlich dazu eingeladen.

IBAN: AT762070604400305761

BIC: KSPKAT2KXXX

Bank: Ktn. Sparkasse

Empfängerin: „mama-lamuka“

Zahlungsgrund: Ausbildungsstätten für Frauen in Bokungu-Ikela, RDC Kongo

## Wir danken unseren Unterstützer\*innen:

