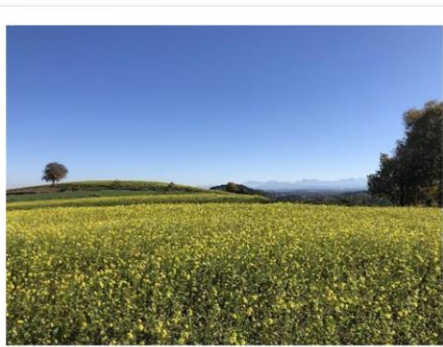
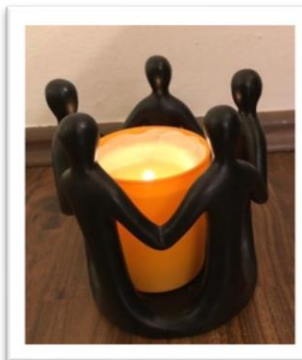




*Tue deinem Körper etwas Gutes,  
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen!*

(Teresa von Ávila)

## Herzliche Einladung zur gemeinsamen Basenfastenwoche Marienkapelle der Pfarre Schwanenstadt von 24. – 28. März 2025

inkl. Körperübungen, Qigong, Meditation, YinYoga, Strömen, Atemübungen,  
spirituelle Impulse, Impulse für den Tag, ... Abschluss-Suppe.

Entlastungstage von 19. März bis 23. März sollte jeder für sich machen, Infos dazu gibt es beim Info-Abend!

**Fasten heißt: das Bedürfnis nach Stille, nach Abstand vom Alltag  
wahrzunehmen, sich zu beSINNen – achtsam den eigenen Körper zu  
spüren und ihm Gutes zu tun - sich im „LEER-werden“ Gott zu öffnen.**

**Anmeldung ab sofort bei**

[elisabeth.schobesberger@dioezese-linz.at](mailto:elisabeth.schobesberger@dioezese-linz.at)

oder im Pfarrbüro (07673/22140)

**Informationsabend am Mittwoch, 5. März 2025 (Aschermittwoch)  
um 19.30 Uhr im Pfarrheim St. Michael.**

**Unkostenbeitrag: € 90,-- pro Person (inkl. Tee, Basenpulver und Heilerde)**

**Wir freuen uns auf euch!**

**Monika Pöll (spirituelle, ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin)**

**Gabi Foseteder-Zehetner (Ergotherapeutin)**

**Martina Hartl (YinYoga-Lehrerin)**

**Andrea Trauner (Energetikerin)**

(bei Fragen: 0676/8776 5826)

