

## Fastenzeit 2025: Innehalten und neue Lebensperspektiven entdecken!

Entdecken Sie die vielfältigen spirituellen Angebote während der Fastenzeit 2025, die zur Reflexion und Erneuerung einladen.



**Wien, Österreich** - Die Fastenzeit 2025 steht vor der Tür und bietet vielfältige Möglichkeiten zur geistigen und körperlichen Erneuerung in den Klöstern und Einrichtungen Österreichs. Wie die **Katholische Presse** berichtet, laden verschiedene Ordensgemeinschaften zu speziellen Programmen ein, die vom 12. März bis Ostersonntag reichen. Unter dem Motto „Fasten – Aufbruch in ein gelingendes Leben“ wird im Frei.Raum – Zentrum für Spiritualität & Lebensgestaltung in Oberösterreich eine Fastenwoche angeboten. Diese Veranstaltung kombiniert bewährte Fastenmethode von Dr. Buchinger und Dr. Lütznier mit spirituellen Impulsen und bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihren Alltag hinter sich zu lassen und neue Perspektiven zu entdecken. Bei den Marienschwestern vom

Karmel in Bad Kreuzen werden ebenfalls verschiedene Fastenformen angeboten, darunter Gemüse- und Kräuterfasten sowie traditionelle Heilfastenmethoden.

## **Blick auf das Projekt Fastenzeit 2025**

Zusätzlich bietet das **Projekt Fastenzeit** eine kostenlose Begleitung durch die sieben Wochen der Fastenzeit an. Ab dem 5. März 2025 erhalten die Teilnehmer wöchentliche Impulse, die zum Innehalten, Meditieren und spirituellen Nachdenken einladen. Jedes Wochenende befasst sich mit einem spezifischen Thema wie „Ich sein“ oder „Zusammen sein“, unterstützt von Liedern und Qigong-Übungen, wodurch die spirituellen Anregungen auch körperlich erfahrbar gemacht werden. Diese Initiative, die erstmals 2017 ins Leben gerufen wurde, dient nicht nur der persönlichen Reflexion, sondern fördert auch die Begegnung mit der eigenen Identität.

Mit den reichhaltigen Angeboten der Ordensgemeinschaften und dem strukturierten Ansatz des Projekts Fastenzeit wird die diesjährige Fastenzeit zu einer einmaligen Gelegenheit, um der Hektik des Alltags zu entfliehen und sich auf die eigene Spiritualität zu besinnen. Die Kombination aus traditioneller Fastenpraxis und modernem spirituellen Coaching verspricht eine bereichernde Erfahrung für alle Teilnehmer.

Details	
<b>Vorfall</b>	Sonstiges
<b>Ort</b>	Wien, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.kathpress.at">www.kathpress.at</a></li><li>• <a href="http://projektfastenzeit.org">projektfastenzeit.org</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**