

# Gemeinsam FASTEN 2025

Fasten verbindet. Gemeinsam fällt es leichter, gesunde Gewohnheiten zu etablieren, Motivation zu finden und Herausforderungen zu meistern. Die Gemeinde Krumpendorf sowie die Marktgemeinde Moosburg bieten daher erstmals ein gemeinsames Programm für die Fastenzeit an. Durch die gemeindeübergreifende Aktion entstehen vielfältige Synergien und Impulse sowie ein starkes Netzwerk, das Gemeinschaft, Gesundheitskompetenz und Wohlbefinden fördert.

## PROGRAMMHEFT 2025



Wir danken unseren Unterstützer\*innen!

---

# Einladung zur Auftaktveranstaltung „Gemeinsam Fasten 2025“

**SO, 9. März 2025, 19 Uhr, Festsaal Krumpendorf**

Das Fastenprojekt „Gemeinsam Fasten 2025“ wird am SO, 9. März 2025 im Festsaal der Gemeinde Krumpendorf offiziell eröffnet. Vertreter\*innen aller Institutionen, die das Projekt mitorganisiert haben, werden anwesend sein und ein paar einleitende Worte sagen.

Die Besucher\*innen erwartet ein Impulsvortrag von Dr. Thomas Widowitz zum Thema „Anreize zur gesunden Lebensführung aus der Sicht der TCM“. Anschließend werden die Fastenleiter\*innen und das Programm vorgestellt. Musikalisch umrahmt wird die Auftaktveranstaltung von Anna Nikiforova am Klavier.

Nach der offiziellen Eröffnung besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen und mit den Referent\*innen ins Gespräch zu kommen.



# Termine "Gemeinsam Fasten 2025"

## Aschermittwochs liturgie & Ausstellungseröffnung

**Aschermittwoch, 5. März 2025, 18 Uhr, Christkönig-Kirche Krumpendorf**

Verbrennen der Palmzweige des Vorjahres, danach Auflegen des Aschenkreuzes mit Eröffnung der Ausstellung "Fadenkreuz" von Brandy Brandstätter

## Vortrag "Meditation, Entschleunigung und Stille"

**DO, 6. März 2025, 19 Uhr, Katholische Hochschulgemeinde Klagenfurt**

Vortrag von Pfarrer Hans-Peter Premur inkl. wöchentlicher Möglichkeit zur Meditation in der Katholischen Hochschulgemeinde Klagenfurt.

## Infoabend "Begleitete Basenfastenwoche"

**MO, 10. März 2025, 19 Uhr, Karolinger Saal Moosburg**

Information und Motivation für die Basenfastenwoche vom 20.-29. März 2025. Basenfasten - Großputz für den Organismus. Fasten ist eine der einfachsten und ältesten Methoden, die seelische und körperliche Balance wiederherzustellen. Im Anschluss gibt es eine Fastensuppe.

Referentin: Barbara Kopeinig, dipl. Fastentrainerin  
Teilnahme Infoabend kostenlos.

## Infoabend "7 Schritte zum Idealgewicht"

**DI, 11. März 2025, 19 Uhr, Karolinger Saal Moosburg**

Informationen und Hintergründe zum Kurs "7 Schritte zum Idealgewicht" mit Start am 2. April 2025. An 7 Abenden lernen wir einen ganzheitlichen Ansatz für einen idealen Mix aus Essensrhythmus, bewusster Ernährung und Bewegung, der Schritt für Schritt zum Idealgewicht führt.

Referentin: Mag. pharm. Eva Kerbl, dipl. Fastentrainerin  
Teilnahme Infoabend kostenlos.

## Mit Bewegung durch die Fastenzeit

**DI, 11., 18., 25. März & 1., 8. April 2025, 17-18 Uhr, Festsaal Krumpendorf**

Mobilisierende und aktivierende Übungen zur Unterstützung der Verdauungsorgane. Selbsthilfetechniken, um angespannte Strukturen oder Organe des Verdauungstraktes zu entspannen. Atempraxis und Anleitung zur Entspannung. Mitzubringen sind eine rutschfeste Gymnastikmatte, lockere bequeme Bekleidung, Handtuch.

Trainerin: Martina Grave, Physiotherapeutin  
Teilnahme € 10,- pro Person und Einheit. Keine Anmeldung erforderlich.

## Infoabend "Heilfastenwoche"

### **FR, 14. März 2025, 19 Uhr, Pfarrhof Krumpendorf**

Nach der Methode Buchinger-Lützner wird eine Woche gefastet. 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 Fastenvortrag am Freitag 14. März 2025 ist für Erstfastende, die an der Heilfastenwoche (21.-27. März 2025) teilnehmen möchten, verpflichtend. Der Vortrag ist offen für alle Interessierten.

Referent: Pfarrer Mag. Hans-Peter Premur, dipl. Fastentrainer  
Teilnahme Infoabend kostenlos.

## Workshop "Natürliche Reiniger selber machen"

### **SA, 15. März 2025, 13 Uhr, Natur-Reformhaus Camoni Krumpendorf**

Einfach, rein, natürlich: DIY-Reiniger für ein umweltbewusstes Zuhause. Entdecken Sie die Kunst der nachhaltigen Reinigung! In diesem Workshop wird gezeigt, wie aus einfachen Hausmitteln, wie zum Beispiel Essig, Natron und Zitronensäure, biologisch abbaubare Reinigungsmittel selbst hergestellt werden können. Von Allzweck- bis Glasreiniger werden einfache Rezepte vorgestellt, die frei von bedenklichen Chemikalien und Duftstoffen sind. So entstehen umweltfreundliche Alternativen zu herkömmlichen Haushaltsreinigern, die nicht nur das Zuhause strahlen lassen, sondern auch die Natur schonen.

Vortragende: Judith Till  
Teilnahme kostenlos

## Katholischer Familienfasten-Sonntag

### **SO, 16. März 2025, 10 Uhr, Christkönig Kirche Krumpendorf**

Familienmesse mit anschließender Fastensuppe. Das Geld, das für den Verzicht auf das Mittagessen daheim gespendet wird, kommt einem Frauenprojekt zugute.

## Kinderkochkurs "Glutenfrei - Juhuuu..."

### **DI, 18. März 2025, 16-18.30 Uhr, bei der Biofee Krumpendorf**

In diesem Mitmach-Kochkurs lernen Kinder, wie gut und einfach glutenfreie Gerichte wie Polentasticks, Hirselaibchen oder Buchweizencrepes sein können! € 60,- pro Kind. Mehr Infos und Anmeldung bei der Biofee Christine Dapra. [www.biofee.at](http://www.biofee.at)

Weiterer Kochkurs während der Fastenzeig:

Detox - pflanzenbasierter Kochkurs

mit gschmackigen nährenden Suppen und einfachen Gerichten den Körper entlasten!

Angebot für geschlossene Gruppen bis zu 5 Personen mit Wunschtermin

Spezialpreis während der Fastenzeit: € 325,- anstatt € 380,-

## “Dein neues Neu” - Kleidertauschbörse

**SA, 12. April 2025, 10-14 Uhr, Anima Yoga Moosburg**

Warum Kleidung tauschen? Kleiderschrank bereinigen sowie rohstoff- und geldsparend die eigene Garderobe aufpäppeln. Tauschen macht Spass, bringt Menschen zusammen und bereitet Freude. Im Sinne der Nachhaltigkeit, laden wir Dich herzlich ein zur Kleidertauschbörse, nach dem Motto “tauschen statt neu kaufen”.

Weitere Infos unter [www.anima-yoga.at](http://www.anima-yoga.at)

## Vitamine von der Fensterbank - Sprossenworkshop

**SA, 12. April 2025, 12.30 Uhr, Natur-Reformhaus Camoni Krumpendorf**

Sprossen haben bis zu 40mal mehr Vitamine und Nährstoffe als das ausgewachsene Gemüse. Sprossen und Mikrogrün sind höchste Vitalkost, die man sich besser und frischer nicht wünschen kann. Kein noch so frisch geerntetes Gemüse kann die Frische und Vitalität von Sprossen & Co. schlagen - denn Sprossen wachsen noch auf dem Teller weiter.

Inhalt:

- Theoretische und praktische Einführung in die Welt der Sprossen
- Tipps und Tricks für die eigene Sprossenzucht
- Erlernen verschiedener Methoden der Sprossenzucht
- Verkosten von Sprossen- und Mikrogrünarten mit Keimbrot und veganen Aufstrichen

Referentin: Barbara Kopeinig

Anmeldung beim Reformhaus Camoni: 0681/84493117, 04229/20800

Teilnahmekosten: € 15,-

## Green up Krumpendorf - Umweltreinigungsaktion

**SA, 12. April 2025, Treffpunkt 14 Uhr, Christkönig Kirche**

Wir machen Krumpendorf sauberer! Zu dieser Umweltreinigungsaktion laden wir alle Jugendlichen & Interessierten herzlich ein. Dauer ca. 2 Stunden. Als Danke gibt's im Anschluss eine Jause von der Biofee. Die Aktion ist eine Kooperation der KEM Wörthersee-Karolinger, der Gemeinde Krumpendorf sowie der evangelischen und katholischen Pfarrgemeinden.

Teilnahme kostenlos. Info unter [www.woerthersee-karolinger.at](http://www.woerthersee-karolinger.at)

## Klavierabend “Lebewohl und Wiedersehen” am Lazarus-Samstag

**SA, 12. April 2025, 19 Uhr, Festsaal Krumpendorf**

Gedanken an Abschied und Wiedersehen, an Tod und ein anderes Leben haben die Pianistin Anna Nikiforova auf die Suche nach Antworten in der Musik der großen Meister geführt. Diese Komponisten haben ihre intensiven Gefühle und spirituellen Erfahrungen, die jedem von uns vertraut sind, in Musik verwandelt und es ist ihnen oft gelungen, mit ihrer Genialität etwas viel Größeres, Transzendentes auszudrücken. Klavierabend “Lebewohl und Wiedersehen” mit Werken von L. van Beethoven und R. Schumann. Eintritt freiwillige Spende.

# Fastenwochen “Gemeinsam Fasten 2025”

## Warum fasten?

Wir fasten, um den Blick nach innen zu richten und um 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 „Gemeinsam Fasten 2025“ werden vier Fastenwochen mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten.

## Begleitete Basenfastenwoche

### 20. bis 29. März 2025

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. Basenfastenwoche mit täglicher Begleitung, Bewegungs- und Entspannungseinheiten.

Fastenbegleitung: Barbara Kopeinig, dipl. Fastentrainerin

Infoabend: MO, 10. März 2025, 19 Uhr, Karolinger Saal Moosburg

Anmeldung: [barbara.kopeinig@aon.at](mailto:barbara.kopeinig@aon.at) oder 0699/11093047

Teilnahmegebühr: € 210,- (inkl. Brunch, Fastensuppe, div. Verkostungen und Fastenpaket)

## Heilfastenwoche (Buchinger/Lütznert)

### 21. bis 27. März 2025

Nach der Methode Buchinger-Lütznert wird eine Woche ambulant im Pfarrhof gefastet. Wer eine Fastenwoche nach Buchinger-Lütznert 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.

Fastenbegleitung: Hans-Peter Premur, dipl. Fastentrainer

Infoabend: FR, 14. März 2025, 19 Uhr, Pfarrhof Krumpendorf

Anmeldung: [krumpendorf@kath-pfarre-kaernten.at](mailto:krumpendorf@kath-pfarre-kaernten.at)

Teilnahmegebühr: € 180,- pro Person

## Basenfasten nach TCM - Leber stärken (online)

### 29. März bis 4. April 2025

Basenfasten ist eine sanfte und genussvolle Alternative zum Heilfasten. Es wird nicht gehungert, sondern täglich drei warme Mahlzeiten eingenommen. Der Organismus wird entlastet, indem auf säurebildende Nahrungsmittel verzichtet wird und basenbildende Nahrungsmittel auf dem Speiseplan stehen. Kombiniert wird das Basenfasten mit dem Wissen der traditionell chinesischen Medizin, TCM. Die Fastenwoche findet **online** statt.

Folgende Leistungen sind im Paket enthalten:

- 7 Tage gemeinsames Basenfasten nach TCM: Schwerpunkt „Leber stärken“
- Whats-App Gruppe zur gegenseitigen Motivation
- Fastenpaket mit Produkten für die Basenwoche inkl. Rezeptmappe
- Videos zu Basenfasten sowie die Ernährung nach TCM, Meditationen & Achtsamkeitsübungen
- 2 Live-Webinar-Termine zur Klärung von Fragen
- Tägliche Inputs, Infos und Motivation
- Infos für die Aufbauwoche/-tage nach dem Basenfasten
- Anleitung zum Unverträglichkeits-Selbsttest

Fastenbegleitung: Caroline Ibounig, Dipl. TCM Ernährungsberaterin

Infowebinar: FR, 14. März 2025, 17 Uhr, Link wird per e-mail zugesandt

Anmeldung und Informationen: lebenswandel@gmx.at oder lebenswandel-tcm.at

Teilnahmegebühr : € 125 ,- pro Person

## 7 Schritte zum Idealgewicht

### 7 Abende (02.04., 16.04., 30.04., 14.05., 04.06., 11.06., 25.06.2025)

Sein Idealgewicht zu erreichen und vor allem zu halten, ist nicht nur eine Frage der Nahrungsmenge. Sonst wären ja alle Diäten von Erfolg gekrönt und es gäbe keinen Jo-Jo-Effekt. Einzig und allein ein ganzheitlicher Ansatz, der auch Essensrhythmus, Stoffwechsel, Bewegung, Trinkgewohnheiten und natürlich die Qualität der Nahrung (Zusatzstoffe wie Glutamat, Süßstoffe etc.) einschließt, bringt langfristig Erfolg. Dabei muss man keineswegs auf gutes Essen verzichten, denn Essen soll ja auch Spaß machen und Genuss bereiten. Bei diesem Seminar lernen wir u. a.:

- unseren individuellen Essensrhythmus kennen
- warum Nudeln „al dente“ wahre Schlankmacher sind und
- dass Reis nicht gleich Reis ist.

Wir wissen dann auch, warum es einen Unterschied macht, ob man die gleiche Menge Kohlenhydrate mittags oder abends isst und was man bei Fetten und Ölen falsch bzw. richtig machen kann. An sieben Abenden zu je zwei Stunden lernen wir, wie wir mit geringem Aufwand unter Berücksichtigung von einigen einfachen Regeln Schritt für Schritt unserem Idealgewicht näher kommen.

Vortragende: Mag. pharm. Eva Kerbl, Apothekerin, dipl. Fastentrainerin

Infoabend: DI, 11. März 2025, 19 Uhr, Karolinger Saal Moosburg

Anmeldung: Mag. pharm. Eva Kerbl, 0681/81473129 oder eva.kerbl@gmail.com

Teilnahmegebühr: € 210,- pro Person

# Gemeinsam FASTEN 2025

wird unterstützt von



**K3S** WORKWEAR & PROMOTION  
[www.k3s.at](http://www.k3s.at)

