

Ein Dorf fastet 2024

Fasten ist nun aus einer muffigen, moralischen Ecke in die gesellschaftliche Mitte gerückt und zu einem modernen und aktuellen Thema in der Gesundheitsvorbereitung geworden. Es vermittelt eine „natürliche Spiritualität“ und bringt einen selbst, aber auch die Welt wieder ins Lot. Fasten ist vielgestaltig: Man kann sowohl auf Dinge wie Alkohol, Smartphone, Fleisch oder Fernsehen verzichten, als auch die Fastenzeit dafür nutzen, um nachhaltig etwas am eigenen Lebensstil zu verbessern und den Fokus auf das Positive zu legen, wie zum Beispiel mehr Bewegung, ökosoziales Verhalten, Meditieren oder Recyceln. Die vorösterliche Fastenzeit und unsere Programmpunkte sind eine Einladung an Sie und das ganze Dorf!



Termine „Ein Dorf fastet 2024“

Einladung zur Auftaktveranstaltung „Ein Dorf fastet 2024“

**Samstag 17. Februar 2024
15 Uhr, Festsaal der Gemeinde Krumpendorf**

Das Fastenprojekt „Ein Dorf fastet 2024“ wird am Samstag 17. Februar 2024 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 zudem ein Impulsvortrag zum Thema „Fasten aus Sicht der Komplementärmedizin“ von **Dr. Robert Schmidhofer**.

Anschließend werden die einzelnen Referent*innen vorgestellt, die wiederum ihre Programmpunkte und Veranstaltungen den Anwesenden näherbringen werden.

Musikalisch umrahmt wird die Auftaktveranstaltung von **Lorea Mimura** (Violine) und **Anna Nikiforova** (Klavier).

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

Aschenkreuz und Vernissage

Aschermittwoch, 14. Februar 2024, 18 Uhr, Christkönig-Kirche Krumpendorf
Verbrennen der Palmzweige des Vorjahres, danach Auflegen des Aschenkreuzes und Vernissage der Wanderausstellung „Im Dialog mit Papst Franziskus“

Basenfastenvortrag mit Suppe

Aschermittwoch, 14. Februar 2024, 19 Uhr, Pfarrhof Krumpendorf

Information und Motivation für die Basenfastenwoche. Basenfasten - Großputz für den Organismus. Fasten ist eine der einfachsten und ältesten Methoden, die seelische und körperliche Balance wiederherzustellen.

Referentin: Barbara Kopeinig
Anmeldung: barbara.kopeinig@aon.at oder 0699 110 930 47
Eintritt frei.

Basenfastenvortrag (Online)

Freitag 16. Februar 2024, 18:30 Uhr, online (via Zoom)

Information und Motivation für die Basenfastenwoche. Basenfasten - Großputz für den Organismus. Fasten ist eine der einfachsten und ältesten Methoden, die seelische und körperliche Balance wiederherzustellen.

Referentin: Barbara Kopeinig
Anmeldung: barbara.kopeinig@aon.at oder 0699 110 930 47
Teilnahme kostenlos.

Mit Bewegung durch die Fastenzeit

**Dienstag 20. & 27. Februar 2024, 05., 12. & 19. März 2024,
jeweils 17:30 bis 18:30 Uhr, Kleiner Festsaal der Gemeinde Krumpendorf**

Mitzubringen sind eine rutschfeste Gymnastikmatte, lockere bequeme Bekleidung, Handtuch.

Inhalt:

- mobilisierende und aktivierende Übungen zur Unterstützung der Verdauungsorgane,
- Selbsthilfetechniken, um angespannte Strukturen oder Organe des Verdauungstraktes zu entspannen,
- Atempraxis und
- Anleitung zur Entspannung.

Trainerin: Martina Grave
Teilnahme kostenlos.
Keine Anmeldung erforderlich.

Heilfastenvortrag

Freitag 01. März 2024, 19 Uhr, Pfarrhof Krumpendorf

So wie jedes Jahr bieten wir auch heuer die Möglichkeit, sich mit Körper, Seele und Geist intensiv auf Ostern vorzubereiten. Durch das Fasten werden die Sinne offen für die wesentlichen Bereiche des Lebens. Nach der Methode Buchinger-Lütznier und unter der Anleitung von Pfarrer Hans-Peter Premur, ausgebildeter Fastenleiter, wird eine Woche gefastet. Wer eine Fastenwoche nach Buchinger-Lütznier 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 01. März 2024 ist für Erstfastende, die an der Heilfastenwoche in Krumpendorf (08. März bis 14. März 2024) teilnehmen möchten, verpflichtend. Der Vortrag ist offen für alle Interessierten.

Referent: Hans-Peter Premur
Anmeldung: khg@aau.at
Freier Eintritt.

Vortrag: Zellaktivierung - Entgiften und Entschlacken richtig gemacht

Mittwoch 06. März 2024, 18:30 Uhr, Reformhaus Camoni

Die Anwendung von Pflanzen zu medizinischen Zwecken ist so alt wie die Menschheit selbst. Ein bedeutender Anwender von pflanzlichen Heilmitteln war Paracelsus (1493-1541), der große Arzt des ausklingenden Mittelalters. Auf ihn geht ein spezielles Herstellungsverfahren für Pflanzenessenzen zurück, die vom Organismus besonders gut aufgenommen und verwertet werden können.

Diese Pflanzen-Essenzen beeinflussen nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige und seelische Ebene und die Zellaktivierung. Somit kann man die positiven Auswirkungen der Pflanze in seiner Ganzheit erfahren.

Ein Vortrag für alle Sinne von Brigitte Pertl!

Kostenfrei.

Um Anmeldung wird gebeten: office@camoni.at, 0681/84493117 oder 04229/20800

Persönliche Analysen

Donnerstag 07. März 2024, Reformhaus Camoni

Persönliche Analysen mit Dipl. Kinesiologin Brigitte Pertl finden am 07. März 2024 im Naturladen Camoni in Krumpendorf, Hauptstrasse 173 statt! Termine bitte vorab vereinbaren! Kostenfrei.
Anmeldung: office@camoni.at, 0681/84493117 oder 04229/20800

Vortrag: Meditation-Entschleunigung-Stille

Donnerstag 07. März 2024, 19 Uhr, Katholische HochschulGemeinde

Was früher nur Einsiedler*innen und Mystiker*innen vorbehalten war, wird heute immer mehr zur Notwendigkeit: die Stille erfahren. Sowohl Yoga als auch die christlich-spirituelle Tradition geben uns dazu Hilfestellungen. Bereichert durch die interkulturelle Begegnung gelingt das

alltägliche Leben leichter. Auf Basis jahrelanger Meditationspraxis und Studien östlicher und westlicher Spiritualität referiert Pfarrer Hans-Peter Premur über den Weg in die „Große Stille“.

Bis Ostern findet jeden Donnerstag ab 14. März 2024 um 18:50 Uhr eine Möglichkeit zur Meditation in der Katholischen HochschulGemeinde statt. Bequeme Kleidung mitbringen.

Freier Eintritt. Keine Anmeldung erforderlich.

(Sowohl beim Vortrag als auch bei der wöchentlichen Meditation)

Workshop: Vitamine von der Sprossenbank - Sprossenhasi für Ostern

Samstag 16. März 2024, 13:30 Uhr, Reformhaus Camoni

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
- Herstellung des Sprossenhasi für den Ostertisch
- Verkosten verschiedener Sprossen- und Mikrogrünarten mit Keimbrot und veganen Aufstrichen

Referentin: Barbara Kopeinig

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

Teilnahmekosten: € 15,-

Film „Anders essen - Das Experiment“

Dienstag 19. März 2024, 19 Uhr, Kleiner Festsaal der Gemeinde Krumpendorf

Filminhalt: Für den Film *Anders essen - Das Experiment* wird erstmals ein Acker mit genau jenen Getreiden, Gemüsen, Früchten, Ölsaaten und Gräsern bepflanzt, die pro Person auf unseren Tellern landen - und die die Industrie u.a. zu Futtermitteln für Tiere verarbeitet. Es entsteht ein Feld von 4400m² Größe, die Fläche eines kleinen Fußballfeldes, das der „durchschnittliche“ Bürger benötigt. Zwei Drittel davon liegen im Ausland. Insgesamt verbrauchen wir doppelt so viel, wie uns eigentlich zusteht: Würden sich alle Menschen so ernähren, bräuchten wir eine zweite Erde. Lässt sich daran etwas ändern? Drei Familien wagen sich in den Selbstversuch. Sie beginnen regional einzukaufen und entdecken das Kochen neu. Das Ergebnis überrascht. Anders essen verändert tatsächlich unseren Landverbrauch und die CO₂-Last.

Anschließend Vorstellung „Weltacker/Njiva zemljanov“ von Štefan Merkač: Der Begriff „Weltacker“ veranschaulicht, dass der fruchtbare Boden auf dem Planeten Erde sehr begrenzt ist und wir mit ihm sorgsam, nachhaltig und kultiviert umgehen sollten. Das gleichnamige Projekt in St. Michael ob Bleiburg/Šmihel pri Pliberku will dies auf 2000m² veranschaulichen und erlebbar machen: Beispielsweise bei Führungen, Workshops oder beim sogenannten „Ackerfrühstück“, bei welchem Interessierte zum Lernen, Arbeiten und anschließendem Feiern vorbeikommen können.

„Green up Krumpendorf“ - Umweltreinigungsaktion mit Jugendlichen

Samstag 23. März 2024, 14 Uhr, Treffpunkt Christkönig-Kirche Krumpendorf

Zu dieser Umweltreinigungsaktion laden wir alle Jugendlichen & Interessierten herzlich ein! Dauer ca. 2 Stunden. Als Danke gibt's im Anschluss eine köstliche Jause von und mit der Biofee. Die Aktion ist eine Kooperation der KEM Wörthersee-Karolinger, dem Verein One Piece Each, und der (Pfarr)Gemeinde Krumpendorf.

Teilnahme kostenlos. Info & Anmeldung unter kem@woerthersee-karolinger.at

Gottesdienste

Jeden Sonntag während der Fastenzeit findet in der Christkönig-Kirche Krumpendorf um 10 Uhr ein Gottesdienst statt, der einem bestimmten Thema gewidmet ist:

Sonntag 18. Februar 2024: „Ein Dorf fastet“

Sonntag 25. Februar 2024: „Klimamodellregion“ mit Hiltrud Presch

Sonntag 03. März 2024: „Autofasten“ mit Nina Vasold

Sonntag 10. März 2024: „Familienfasttag 2024: „Gemeinsam für mehr Klimagerechtigkeit“ mit Monika Tuscher, musikalische Gestaltung: New Soul, anschließend Fastensolidaritässuppe

Sonntag 17. März 2024: Gottesdienst zum Papstschreiben Laudate Deum, anschließend Begegnung und Gespräch im Pfarrhof mit Harald Jost

Alle Details zum Fastenprogramm unter:
khg.aau.at/ein-dorf-fastet-2024



Kunst in der Kirche:

Im Dialog mit Papst Franziskus

Wanderausstellung über Laudate Deum und die Klimakrise

Im Dialog mit den Texten von Papst Franziskus in der Laudate Deum, der Schrift zur Klimakrise: Das Referat für Schöpfungsverantwortung der Diözese Gurk hat Menschen aus allen Bereichen zu einem visuellen Gespräch über die Klimakrise eingeladen. Basierend auf ausgewählten Zitaten aus der Laudate Deum wurden kreative Wege gewählt, um Antworten, Verstärkungen oder Gegensätze zu den päpstlichen Aussagen zu treffen.

In der Auseinandersetzung mit der Schrift des Papstes ergeben sich spannende und neue Einsichten, wodurch die klaren verschriftlichten Worte auf eine neue, überraschende und manchmal auch sehr nachdenkliche Art und Weise auf die nächste Ebene gehoben werden. Mit gefundenen Antworten oder indem neue Fragen gestellt werden, öffnet sich ein neuer Erfahrungsraum, der Mut für die Zukunft macht.

Die Ausstellung wird am Aschermittwoch 14. Februar 2024 um 18 Uhr in der Christkönig-Kirche Krumpendorf im Rahmen des Gottesdienstes eröffnet und endet am Ostersonntag 01. April 2024 um 10 Uhr in der Christkönig-Kirche ebenfalls im Rahmen des Gottesdienstes.

Ausstellungsort: Christkönig-Kirche Krumpendorf
Ausstellungsdauer: Donnerstag 15. Februar bis Ostersonntag 01. April 2024
Öffnungszeiten: täglich von 9 bis 18 Uhr bei freiem Eintritt
Weitere Infos: www.kath-kirche-kaernten.at/umwelt



Fastenwochen

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 „Ein Dorf fastet 2024“ werden drei Fastenwochen mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten:

- 1. „Basenfasten“: 21. Februar bis 02. März 2024**
Basenfastenwoche (inkl. Entlastungstage) mit Barbara Kopeinig
- 2. 23/1 Sanft und regenerativ Intervallfasten: 04. März bis 08. März 2024**
Intervallfastenwoche mit Wilma Bürger
- 3. Heilfasten (Buchinger/Lützner): 08. März bis 14. März 2024**
Heilfastenwoche mit Hans-Peter Premur



Begleitete Basenfastenwoche

Mittwoch 21. Februar bis Samstag 02. März 2024, Pfarrhof Krumpendorf

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.

Fastenbegleitung: Barbara Kopeinig

Anmeldung: barbara.kopeinig@aon.at oder 0699/11093047

Infoabend: Mittwoch, 14. Februar 2024 um 19 Uhr im Pfarrhof Krumpendorf

Teilnahmebetrag: € 195,- (inkl. Brunch, Fastensuppe, div. Verkostungen und Fastenpaket)

23/1: Sanft und regenerativ Intervallfasten

Montag 04. März bis Freitag 08. März 2024, Katholische HochschulGemeinde

23/1 sanft und regenerativ Fasten schafft schnell Abhilfe bei Energielosigkeit, ein bisschen Zuviel auf den Hüften, Darmträgheit, Schlafstörungen, Wechselbeschwerden, Rastlosigkeit, schlechten Ernährungsgewohnheiten und fehlendem Wohlbefinden. 5 Basentage - in denen du dich um nichts kümmern musst, kein Einkaufen, kein Kochen, kein Aufräumen und Geschirr spülen, du setzt dich einfach an den Tisch, hast nette Gesellschaft, genießt ein basenbildendes 3-gängiges Menü und bist dann satt und zufrieden. Die nächsten 23 Stunden fastest du mit Wasser und Kräutertee. Wie klingt das? Schlemmen und genießen in Gesellschaft mit Gleichgesinnten, nebenbei einige Kilos loswerden und leicht und frisch in den Alltag starten.

Fastenbegleitung: Wilma Bürger

Kosten: € 199,- (ermäßigter Preis für Studierende € 120,-)

Information und Anmeldung: wb@wilmagesundessen.com oder 0664 332 16 64

Heilfastenwoche (Buchinger/Lützner)

Freitag 08. März bis Donnerstag 14. März 2024, Pfarrhof Krumpendorf

Nach der Methode Buchinger-Lützner wird eine Woche ambulant im Pfarrhof 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.

Fastenbegleitung: Hans-Peter Premur

Infoabend: Freitag 01. März 2024, 19 Uhr, Christkönig-Kirche Krumpendorf

Kosten: € 140,- pro Person

Anmeldemöglichkeit: krumpendorf@kath-pfarre-kaernten.at

Referent*innen:

Wilma Bürger: Wahlkärntnerin, dipl. Gesundheitstrainerin für Ernährung, dipl. Fastenbegleiterin, eigene Fastenmethode „23/1 sanft und regenerativ Fasten“, Kochbuchautorin, Referentin für Ernährung und Fasten

Martina Grave: Physiotherapeutin

Barbara Kopeinig: zertifizierte Fastentrainerin, zertifizierte Gourmet-Vitalkostberaterin und Ernährungsberaterin aus Moosburg, mehrere Ausbildungen zur Vitalkostexpertin in Wien und Deutschland, hält Kochkurse zur veganen Vitalkost ab, bietet Coachings für ein gesünderes Leben an, eigener Bio-Rohkost-Reformladen in Moosburg

Brigitte Mara Pertl: dipl. Kinesiologin, gebürtige Salzburgerin aus dem schönen Lungau, glücklich verheiratet und Mutter von 3 Kindern, seit über 20 Jahren selbständig im Bereich der Natur und Naturerleben

Mag. Hans-Peter Premur: geboren 1961, aufgewachsen in Maria Saal, Studium der Theologie mit Schwerpunkt Religionspädagogik, 1988 Priesterweihe, von 1992-2000 Leiter des Bildungshauses St. Georgen, seit 2000 Pfarrer an der Universität Klagenfurt und in Krumpendorf, Bischofsvikar für Schöpfungsverantwortung, Interreligiösen Dialog und Migration

Dr. Robert Schmidhofer: Arzt für Allgemeinmedizin, Sportarzt

Fastenspeisen:

Die **Pizzeria Nautik** bietet während der Fastenzeit spezielle Fastenspeisen an und hat eine vegetarische Speisekarte zusammengestellt.

Kontakt:
Hauptstraße 168
Tel. 04229 2639



Ein Dorf fastet *Mit Aktionspreisen!*

Calzone di cipolle <small>A, D, G, H, O, P</small>	10,90 €
<small>Zwiebelkuchen auf apulische Art, mit Anchovis und Oliven</small>	
Pizza Spinaci <small>A, G, H, P</small>	10,90 €
<small>Tomaten, Käse, Blattspinat, Schafskäse, Oregano</small>	
Pizza Premuroso <small>A, G, H, P</small>	10,90 €
<small>Tomaten, Schafskäse, Gorgonzola, Kapern, Artischocken, Oliven, Zwiebeln, Oregano</small>	
<small>Ehrenhalber benannt nach unserem Gemeindepfarrer und Pizzeriafinder Hans-Peter Premur.</small>	
Lasagne Verde <small>A, C, G, L, P</small>	9,90 €
<small>mit Gemüse der Saison</small>	
Veggie Burger <small>A, C, G, M, N, O, P</small>	11,50 €
<small>Pane und Gemüsepatte, frischer Salat, Tomate, Gurke, Zwiebel, mit pikanten Saucen</small>	
<small>-- Auch vegan erhältlich! --</small>	

Fasten - Verzicht - Teilen - Martinskorb

Fasten im christlichen Sinne ist, bewusst auf Dinge zu verzichten, die einem Freude und Genuss bedeuten. Eine positive Verstärkung kann durch Teilen erreicht werden. Die Lebensmittel, die durch das Fasten eingespart werden, können gespendet werden. Wir haben seit 11.11.2022 in der Christkönig-Kirche in Krumpendorf einen Martinskorb für Lebensmittelspenden eingerichtet. Die gespendeten Lebensmittel werden von Monika Fitzinger (Dienst am Nächsten) in die Frauennotschlafstelle der Volkshilfe in Klagenfurt gebracht. Fasten tut dem eigenen Körper gut und Teilen der Seele, da Menschen, die in eine akute Notlage geraten sind, geholfen wird.



ggf Fastenakademie 2024 - Lust auf Neues?

Die Ausbildung zur/m Fasten- und Gesundheitstrainer*in bzw. Basenfasten-Vitaltrainer*in bietet eine Perspektive für ein zusätzliches berufliches Standbein im Segment der Gesundheitsprävention.

Für folgende Zielgruppen sind die Lehrgänge interessant:

- Personen, die in ihrem Beruf mit Gesundheitsförderung in Berührung kommen
- Trainer*innen der Erwachsenenbildung, die ein weiteres Betätigungsfeld suchen
- Wellness-Betriebe oder Hotels, die eine Erweiterung ihres Angebots suchen
- Wissbegierige, die den Gesundheitsgedanken der ggf weitertragen möchten
- Alle, die durch Fasten einen neuen Anfang in ihrem Leben setzen wollen

Die Diplomlehrgänge der Fastenakademie fördern die Kompetenzen der Teilnehmer*innen in den fünf ganzheitlichen Bausteinen der Ausbildung - Ernährung, Fasten, Bewegung und Entspannung, Seelische Gesundheit, gesundes Lebensumfeld - theoretisch wie praktisch. Unterrichtet wird mittels innovativer Methoden in Präsenz und Online: Vorträge, Literatur, eigene Gestaltung und Präsentation, Bewegungseinheiten, Fastengespräche, Kochworkshops, Exkursionen, Abschlussarbeit, praxisorientierte Tools, Hospitation und Supervision nach abgelegter Prüfung.

Alle Informationen rund um die ggf Fastenakademie finden Sie unter:
gesundheitsfoerderung.at/lehrgaenge

„Man darf nicht verlernen, die Welt mit den Augen eines Kindes zu sehen.“ (Henry Matisse)

Statement der Volksschule Krumpendorf



Wir danken unseren Sponsor*innen:

