

Gemeinsam FASTEN 2026

Fasten verbindet - auch 2026 steht im Zeichen des gemeinsamen Handelns. Zusammen fällt es leichter, neue Gewohnheiten zu entwickeln, Motivation zu finden und Herausforderungen bewusst anzugehen.

Die Gemeinden **Krumpendorf**, **Moosburg** und **Pörtschach** bieten mit der Aktion „Gemeinsam Fasten“ ein Programm an, bei dem Gesundheit, Gemeinschaft und ein nachhaltiger Lebensstil im Fokus stehen.

Sämtliche Angebote wie Fastenwochen, Bewegung, Workshops, Vorträge, usw. gelten gemeindeübergreifend und stehen allen Interessierten offen. Alle sind herzlich eingeladen mitzumachen!



Einladung zur Auftaktveranstaltung „Gemeinsam Fasten 2026“

Freitag 20. Feber 2026
19 Uhr, Festsaal der Gemeinde Krumpendorf

Das gemeindeübergreifende Fastenprojekt „Gemeinsam Fasten 2026“ wird am Freitag 20. Feber 2026 im Festsaal der Gemeinde Krumpendorf offiziell eröffnet.

Neben einleitenden Worten von Vertreter*innen aller Institutionen, die das Projekt mitorganisiert haben, erwartet die Besucher*innen ein Impulsvortrag von Autorin und Gesundheitsexpertin **Mag.^a Tabitha Gütl**er zum Thema „Gesundheitsprävention leicht gemacht“.

Anschließend stellen die Fastenleiter*innen ihre Fastenwochen vor und Sie erfahren mehr zum vielseitigen Programm, das neben dem klassischen Fasten auch Vorträge, Beratungen, Kleidertausch, Workshops, etc. beinhaltet.

Bei der Auftaktveranstaltung erwarten Sie außerdem Harfenklänge von **Sandra Köfler-Leschanz**.

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

Termine „Gemeinsam Fasten 2026“

Aschermittwochsliturgie

Aschermittwoch, 18. Feber 2026

- 17 Uhr, Pfarrkirche Moosburg
- 18 Uhr, Christkönig-Kirche Krumpendorf (mit Fastentuch)
- 18 Uhr, Pfarrkirche Pörschach (mit Fastentuch)

Kleidertauschbörse

Samstag 21. Feber 2026, 15 bis 18 Uhr, Galerie ZUGänglicheKUNST

Ein zweites Leben für deine Kleidung. Hast du Kleidungsstücke, die du nicht mehr trägst, die aber zu schade für die Kleidersammlung sind?

Dann laden wir dich, im Sinne der Nachhaltigkeit, herzlich zu unserer Kleidertauschbörse ein! Bitte bringe gereinigte, schöne und gut erhaltene Kleidung für Damen, Herren und Kinder vorbei (max. 5 Stück pro Person).

Nutze die Gelegenheit, deine Garderobe zu erleichtern oder aufzufrischen. Auch alle, die keine Kleidung vorbeibringen, sind herzlich zum Tausch eingeladen.

Kleiderabgabe: Freitag, 20. Feber 2026, zwischen 10 und 17 Uhr

Infoabend *Suppenfasten* (Fastenwoche I)

Montag 23. Feber 2026, 19 Uhr, Karolinger Saal Moosburg

Vortragende: Barbara Kopeinig, diplomierte Fastentrainerin

Information und Motivation für die begleitete Suppenfastenwoche (27.02.-07.03.2026). Suppenfasten ist eine einfache und überaus genussvolle Methode, um den Körper zu entgiften, die ohne Probleme in den beruflichen Alltag integriert werden kann. Nähere Infos beim Vortrag.

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

Infoabend *Fasten für Gesunde* (Fastenwoche III)

Montag 23. Feber 2026, 19 Uhr, Galerie ZUGänglicheKUNST Pörtschach

Vortragende: DI Marlies Glanzer, BEd., diplomierte Fastentrainerin

Das Fasten nach Buchinger & Lützner ist eine bewährte, ganzheitliche Methode zur Förderung von Gesundheit, innerer Balance und neuer Energie. Durch den bewussten Verzicht auf feste Nahrung, begleitet von Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit, kann der Organismus entlastet und neue Kraft geschöpft werden.

In der Infoveranstaltung erfahren Sie, wie das Fasten abläuft, welche positiven Wirkungen es auf Körper, Geist und Seele haben kann und für wen diese Fastenmethode geeignet ist. Zudem gibt es Raum für Fragen und persönliche Anliegen.

Die Teilnahme an der Infoveranstaltung am Freitag 27. Feber ist für Erstfastende, die an der Fastenwoche (06.03.-12.03.2026) teilnehmen möchten, verpflichtend.

Anmeldung zur Fastenwoche bis Freitag 27. Feber:
MarliesGlanzer@gmx.at oder Tel. 0650/7731991
Teilnahme kostenlos.

Infoabend *Suppenfasten „all inclusive“* (Fastenwoche IV)

Dienstag 24. Feber 2026, 18 Uhr, Restaurant Tigringerhof Moosburg

Vortragende: Barbara Kopeinig, diplomierte Fastentrainerin

Beim Suppenfasten verzichten wir für einen begrenzten Zeitraum auf feste Nahrung und ernähren uns stattdessen von nährenden, frisch zubereiteten Gemüsesuppen. Diese versorgen den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, entlasten den Verdauungstrakt und schenken neue Energie - ganz ohne Hungergefühl. Diese Woche findet vom 09.03.-18.03.2026 statt.

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

Vortrag *„Arzneimittel als Ursache von Mikronährstoffmängeln“*

Mittwoch 25. Feber 2026, 18 Uhr, Galerie ZUGänglicheKUNST Pörtschach

Vortragende: Mag.^a Pharm. Sophie Wenger, St. Anna Apotheke Pörtschach

Bestimmte Arzneimittel können bei längerer Einnahme die Aufnahme und Ausscheidung von Mikronährstoffen beeinflussen. Im Vortrag werden relevante Arzneimittelgruppen und bekannte Wechselwirkungen vorgestellt. Weiters werden mögliche Folgen von Mikronährstoffdefiziten für Gesundheit und Wohlbefinden beleuchtet.

Teilnahme kostenlos.

Infoabend *Fasten für Gesunde* (Fastenwoche II)

Freitag 27. Feber 2026, 19 Uhr, Pfarrhof Krumpendorf

Vortragender: Pfarrer Mag. Hans-Peter Premur, diplomierter Fastentrainer

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 ist für Erstfastende, die an der Fastenwoche (06.03.-12.03.2026) teilnehmen möchten, verpflichtend. Der Vortrag ist offen für alle Interessierten.

Teilnahme kostenlos.

Workshop-Reihe: Bewegung in der Fastenzeit

**Dienstag 03., 10., 24. & 31. März 2026,
jeweils 18 bis 19 Uhr, Karolinger Saal Moosburg**

Trainerin: Eveline Fugger, Gesundheitspädagogin

4-teilige Workshop-Reihe je 60 Minuten

In dieser begleiteten Fastenzeit entsteht ein Raum für innere Klarheit, körperliche Leichtigkeit und mentale Regeneration. Jede Einheit vermittelt nicht nur Wissen, sondern alltagstaugliche Werkzeuge, die Teilnehmende auch nach den Fasten-Wochen dauerhaft für sich nutzen können.

Inhalte der Workshops:

- 1. Gesunder Körper - Gesunder Geist**
Verbindung von Fasten, Bewegung und mentaler Ausrichtung. Praktische Impulse, die im Alltag leicht integrierbar sind.
- 2. Yoga & achtsame Bewegung**
Sanfte Sequenzen zur Aktivierung und Entlastung des Körpers - einfach anzuwenden für kurze Pausen zwischendurch.
- 3. Atmung & Stressregulation**
Atemtechniken für mehr Energie, Ruhe und Fokus, jederzeit nutzbar im täglichen Leben.
- 4. Gedankenhygiene & Meditation**
Methoden für mentale Klarheit, bewusste Selbstführung und kleine Meditationen, die auch an herausfordernden Tagen praktikabel bleiben.

Teilnahmegebühr: € 3,- pro Person und Einheit.

Keine Anmeldung notwendig.

Bequeme Kleidung und Yogamatte mitbringen.

Veranstaltung mit Unterstützung der Gesunden Gemeinde

Basen-Vitalstoff-Beratung

Mittwoch 04. März 2026, 10 bis 16 Uhr, Natur & Reform Camoni Krumpendorf

Individueller Basen-Beratungstag, der maßgeschneidert auf die jeweiligen Bedürfnisse - sanft, kompetent und ganzheitlich - abgestimmt ist. Die Beratung zielt auf die Bereiche Stressreduktion, Verdauungsunterstützung und Energiegewinnung ab.

Frau **Brigitte Pertl**, diplomierte Kinesiologin mit 20-jähriger Erfahrung hat ihre eigene Praxis in Tamsweg und steht am Beratungstag für ein individuelles Fachgespräch mit Analyse und Lösungsansätzen bei Camoni zur Verfügung. Bitte um eine Terminvereinbarung, da bei der Beratung Einzelgespräche geführt werden.

Anmeldung unter:
Natur & Reform Camoni,
Hauptstraße 173, 9201 Krumpendorf am Wörthersee
Tel.: 04229/20800 | Mobil: 0681/844 93 117

Vortrag „Longevity & Fasten - Tipps und Tricks für ein langes, gesundes Leben“

Mittwoch 04. März 2026, 18 Uhr, Festsaal Krumpendorf

Vortragende: Christina Thomar, diplomierte ärztlich geprüfte Gesundheits- und Fastentrainerin

Der Vortrag zeigt, wie gezieltes Fasten die Zellgesundheit unterstützt und Alterungsprozesse positiv beeinflussen kann. Außerdem werden praktische Tipps vorgestellt, wie Longevity-Strategien alltagstauglich umgesetzt werden können, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Anschließend gemütlicher Ausklang bei Suppe und Getränken.

Durch den Abend führt Hans-Peter Premur.

Teilnahme kostenlos.
Bitte um Anmeldung unter: anmeldung.ktn.gv.at/vortrag-longevity-fasten/
oder scannen Sie den QR-Code.
Tel: 050 536 15133



Eine Veranstaltung von:
AMT DER KÄRNTNER LANDESREGIERUNG
Abteilung 5 - Gesundheit und Pflege
Unterabteilung Gesundheitsförderung

Vortrag „Kräutertees in der Fastenzeit. Was uns die Kräuter schenken“

Mittwoch 11. März 2026, 18 Uhr Galerie ZUGänglicheKUNST Pörtschach

Vortragende: Heike Kern, Praxis Natura - Kräuterfachfrau

Lassen Sie sich inspirieren und begleiten Sie Ihre Fastenzeit mit der Natur - mit Kräutern, die den Körper unterstützen, stärken und ins Gleichgewicht bringen.

In diesem Vortrag geht es darum, Kräuter bewusst kennenzulernen und zu entdecken, welche Kraft, welcher Pflanzencharakter und welche Wirkung in jedem einzelnen Kraut steckt. Wenn wir verstehen, wie Pflanzen wirken und was sie uns schenken, fällt es leichter, sie achtsam und gezielt einzusetzen. So entsteht für jede*n eine individuelle Teemischung, die als Geschenk mit nach Hause genommen werden kann.

Maximal 15 Teilnehmende

Teilnahme kostenlos

Anmeldung unter 0664/1549388

Kochworkshop „Zurück zum Wesentlichen“

Samstag 14. März 2026, 10 bis 14 Uhr, „Biofee“ Christine Dapra

Ein achtsamer Kochworkshop, der zurück zum Wesentlichen führt: Wir spüren nach, was uns nährt, und entlasten den Körper mit einfachen, leichten Gerichten. Eine sanfte kulinarische Begleitung, um neue Energie zu sammeln und klar in den Frühling zu starten.

Preis auf Anfrage.

Kontakt und Anmeldung:

„Biofee“ Christine Dapra

Karawankenweg 3, 9201 Krumpendorf am Wörthersee

Tel.: 0699/10935291

www.biofee.at

Ökoaktion am Digital Cleanup Day Analog Müll sammeln, digital aufräumen

Samstag 21. März 2026, 14 Uhr, Treffpunkt Christkönig-Kirche Krumpendorf

Wir machen Krumpendorf sauberer! Wir sammeln Müll und räumen auch auf unserem Handy auf! Denn auch digitaler Müll verursacht Energieverbrauch und CO2-Emissionen. Zu dieser Aktion laden wir alle Jugendlichen und Interessierten herzlich ein. Bitte Handy mitbringen. Dauer ca. 2 Stunden. Als Danke gibt es im Anschluss eine Jause von der Biofee.

Die Aktion ist eine Kooperation der KEM Wörthersee-Karolinger sowie der evangelischen und katholischen Pfarrgemeinden. Teilnahme kostenlos.

Katholischer Familienfasten-Sonntag

Sonntag 22. März 2026, 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.

Abfallberatung und Umwelttag der Fastengemeinden

Dienstag 24. März 2026, ab 10 Uhr, Gemeindeamt Krumpendorf

Das Recycling-Projekt der VS Krumpendorf „KIDS 4 FUTURE“ wird mit einer kleinen Ausstellung vorgestellt. Ergänzend dazu steht tagsüber eine kostenlose Abfallberatung des Abfallwirtschaftsverbandes (AWV) zur Verfügung, bei der Fragen rund um Abfalltrennung, Recycling und Müllvermeidung beantwortet werden. Am Nachmittag richtet sich das Informationsangebot im Rahmen der Aktion „Mitten im Leben“ speziell an Senior*innen.

10 - 14 Uhr Abfallberatung für alle Interessierten

14:30 Uhr Abfallberatung für Senior*innen bei „Mitten im Leben“

Alle Besucher*innen und Teilnehmenden vor Ort sind eingeladen, beim Glücksrad und beim Gewinnspiel mitzumachen.

**Alle Details zum Fastenprogramm unter:
www.gemeinsam-fasten.at**



Begleitete 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 „Gemeinsam Fasten 2026“ werden vier Fastenwochen mit jeweils unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten:

| | |
|------------------------|--|
| Fastenwoche I | Suppenfasten (Moosburg) 27. Feber bis 07. März 2026 mit Barbara Kopeinig |
| Fastenwoche II | Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner (Krumpendorf) 06. März bis 12. März 2026 mit Hans-Peter Premur |
| Fastenwoche III | Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner (Pörtschach) 06. März bis 12. März 2026 mit Marlies Glanzer |
| Fastenwoche IV | Suppenfasten „all inclusive“ (Moosburg) 09. März bis 18. März 2026 mit Barbara Kopeinig |

Fastenwoche I: Suppenfasten

Freitag 27. Feber bis Samstag 07. März 2026, Karolinger Saal Moosburg

mit Barbara Kopeinig, diplomierte Fastentrainerin

Suppenfasten - Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Suppenfasten ist eine einfache und überaus genussvolle Methode, um den Körper zu entschlacken, entsäuern, entgiften und den Stoffwechsel anzukurbeln - und das alles, ohne zu hungern. In dieser Zeit werden nur basenbildende Suppen gegessen, alle säurebildenden Nahrungsmittel werden weggelassen. Der Organismus wird weniger strapaziert und Heilung kann geschehen. Suppenfasten kann man ohne Probleme in den beruflichen Alltag einbauen, man bleibt fit und leistungsfähig und verliert sogar bis zu 5 kg/Woche. Die Haut wird reiner und straffer, das Bindegewebe gestärkt und die Augen klarer.

Anmeldung: bis Dienstag 24. Feber 2026 an barbara.kopeinig@aon.at oder Tel. 0699/11093047

Infoabend: Montag 23. Feber 2026, 19 Uhr, Karolinger Saal in Moosburg

Teilnahmegebühr: € 30,- (Unkostenbeitrag pro Person) plus Fastenpaket € 30,- pro Person

Die Fastenwoche wird von der Unterabteilung Gesundheitsförderung des Landes Kärnten finanziell unterstützt und im Rahmen der „Gesunden Gemeinde“ durchgeführt. Tägliche Begleitung per Mail mit 5 Live-Treffen. Maximal 15 Teilnehmende.

Fastenwoche II: Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner

Freitag 06. März bis Donnerstag 12. März 2026, Pfarrhof Krumpendorf

mit Hans-Peter Premur, diplomierter Fastentrainer

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.

Infoabend: Freitag 27. Feber 2026, 19 Uhr, Pfarrhof Krumpendorf

Anmeldung: krumpendorf@kath-pfarre-kaernten.at

Teilnahmegebühr : € 180,- pro Person

Fastenwoche III: Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner

Freitag 06. März bis Donnerstag 12. März 2026, Galerie ZUGänglicheKUNST

mit Fastenleiterin DI Marlies Glanzer, BEd, diplomierte Fastentrainerin

Entdecke die Kraft des Fastens. Beim Fasten nach Buchinger-Lützner geht es nicht nur darum, sich im Verzicht zu üben, sondern um bewusstes Entschleunigen, Entgiften und Regenerieren von

Körper, Geist und Seele. Wir nehmen eine Woche keine feste Nahrung zu uns, der Körper wird entschlackt, entsäuert, entgiftet und alles ohne zu Hungern! Unterstützt durch regelmäßige Fastenanwendungen, leichte Gemüsebrühen, Kräutertees, Obst- und Gemüsesäfte gönnen wir unserem Körper eine Auszeit vom Alltag und schaffen Raum für neue Energie und Klarheit.

„Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Teresa von Avila)

Wir treffen uns in der Galerie ZUGänglicheKUNST, tauschen Erfahrungen aus, inspirieren uns gegenseitig und genießen die besondere Atmosphäre des gemeinsamen Fastens.

Infoabend: Montag 23. Feber 2026, 19 Uhr, Galerie ZUGänglicheKUNST

Anmeldung bis Freitag 27. Feber 2026: MarliesGlanzer@gmx.at oder Tel. 0650/7731991

Teilnehmer*innenanzahl: max. 10 Personen

Teilnahmegebühr: € 210,- pro Person (inkl. Fastensuppe, Fastenpaket, Unterlagen) ist beim Start am 06. März 2026 in bar zu bezahlen.

Fastenwoche IV: Suppenfasten „all inclusive“

Montag 09. März bis Mittwoch 18. März 2026, Tigringerhof

mit Barbara Kopeinig, diplomierte Fastentrainerin

Suppenfasten „all inclusive“ im Restaurant Tigringerhof. 10 Tage lang begleitet fasten, entlasten und durchatmen. Heribert kocht die Basensuppen und du musst dich um nichts kümmern.

All inclusive: Fastenpaket, Kursmappe, Rezepte, Checklisten, tägliche Betreuung (Präsenz, Zoom-Meetings und E-Mails), 5 gemeinsame Suppen, Bewegungs- und Entspannungseinheiten, Infos zum Thema Fasten und Ernährung, wertvolle Tipps für die Zeit danach.

Warum Suppenfasten? - Die Benefits auf einen Blick:

- Sanfte Entlastung für Körper und Verdauung
- Mehr Energie, Leichtigkeit und innere Klarheit
- Unterstützung von Stoffwechsel und Immunsystem
- Bewusster Umgang mit Essen und Genuss
- Gemeinsames Erleben stärkt Motivation und Austausch

Das Suppenfasten ist eine wunderbare Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, alte Gewohnheiten loszulassen und Körper wie Geist etwas Gutes zu tun. Suppenfasten kann man ohne Probleme in den beruflichen Alltag einbauen, man bleibt fit und leistungsfähig und verliert bis zu 5 kg pro Woche.

Anmeldung: bis Dienstag 03. März 2026 an barbara.kopeinig@aon.at oder Tel. 0699/11093047

Infoabend: Dienstag, 24. Feber 2026 um 18 Uhr im Restaurant Tigringerhof

Teilnahmegebühr: € 235,- (zusätzliche Suppen für einzelne Tage oder die ganze Woche können optional dazugekauft werden. (€ 5,- pro Suppe).

Max. 15 Teilnehmende.

Gemeinsam FASTEN 2026

wird unterstützt von:

