

Eine Oase der Regeneration –  
im Kloster Waldsassen sorgt  
Äbtissin Laetitia Fech für eine  
Auszeit vom Alltag.



Beide Bilder © erlebe.bayern – Peter von Felbert

## IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT **AUSZEIT IN BAYERNS KLÖSTERN**

**In stressigen Zeiten sehnen sich viele Menschen vor allem nach einem: Ruhe. Und wo findet man die besser als in einem Kloster, umgeben von herrlicher Natur? In Bayern gibt es gleich mehrere Orte, die eine Auszeit hinter Klostermauern anbieten.**

Ganz still liegt der kleine Ort Waldsassen da, umgeben von nahezu unberührter Natur. Und mittendrin: das Kloster. Hier läuft das Leben der Schwestern um Äbtissin Laetitia Fech in sehr geregelten Bahnen ab. Nicht nur für die Nonnen, sondern auch für alle diejenigen, die zu einer Auszeit ins Kloster Waldsassen kommen. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten - in der Abtei in Waldsassen und in anderen Klöstern im Freistaat.

Einwöchiges Klosterfasten nach der Buchinger-Methode in Waldsassen etwa, Zen-Meditation und Qi Gong im Meditationshaus St. Franziskus des Franziskanerklosters in Dietfurt an der Altmühl. In der Benediktinerabtei Plankstetten setzt man auf geistlich-spirituellen Seminare und in der Benediktinerabtei Schweiklberg hoch über der Donau bei Vilshofen können Gäste am spirituellen Alltag der Mönche teilnehmen.

**Lust auf mehr  
Auszeiten in Bayern?**



[erlebe.bayern/gesundheit](https://erlebe.bayern/gesundheit)



© erlebe.bayern – Peter von Felbert

### **An der Quelle der Gesundheit**

Aus Tradition stark für die Gesundheit: Das sind die 19 Heilbäder und Kurorte im „Gesundheitspark Franken“. Hier kurten bereits Kaiser und Könige – königlich fühlen sich auch all diejenigen, die heute die Thermen besuchen. In Franken „schweben“ sie zum Beispiel in Solebecken, baden im wertvollen Wasser der Heilquellen oder spüren die Kraft des Naturmoors. Sie genießen das Ambiente in außergewöhnlichen Sauna-

landschaften und lassen sich bei Gesundheitszeremonien aus aller Welt verwöhnen.

**Wohlfühl-Momente:**

[www.gesundheitspark-franken.de](https://www.gesundheitspark-franken.de)

Lust auf mehr? Urlaubsinspiration, kostenlose Broschüren sowie Touren-Vorschläge für Wanderer, Radler, Motorradfahrer oder Wohnmobilen unter [www.frankentourismus.de](https://www.frankentourismus.de)