

Gemäßigtes Dinkel-Fasten - Heilfasten nach Hildegard von Bingen - Onlinekurs **Thema: Die Barmherzigkeit Gottes**

Mi. 16.03.; Sa. 19.03.; Di. 22.03. und Fr. 25.03. jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

Dieser Kurs kann ganz bequem von zu Hause aus besucht werden. Sie benötigen lediglich einen PC, Tablet oder Handy.

Dieses Heilfasten ist ein gemäßigtes Fasten mit den Heilgewürzen der Hl. Hildegard und ohne Glaubersalz. Es ist leichter einzuhalten als das "sehr strenge" Fasten und somit für Jung und Alt aber auch für Kranke oder ältere Menschen sehr gut geeignet.

Das Ziel dieses Fastens ist, aus den krankmachenden Lebensgewohnheiten auszusteigen und wieder Ordnung und Freude in das Leben zu bringen. Dieses Fasten lässt sich gut im Alltag integrieren.

Zum Frühstück gibt es eine Scheibe vom selbstgebackenen Dinkelbrot, mittags und abends Gemüsesuppe mit Dinkelgries und den Heilgewürzen der Hl. Hildegard, um Leib und Seele zu stärken. Außerdem kräftigt selbstgemachter Herzwein das Herz- und Kreislaufsystem.

Folgende Themen werden besprochen:

Einführung in die Fastenwoche

Besprechung des Tagesablaufs

Ich beantworte gerne alle Ihre Fragen

Meditation und Einstimmung

Vorstellung der Heilgewürze die wir diese Woche zu uns nehmen.

Gespräch und Meditation

Spiritualität der Hl. Hildegard:

Begleittext: "Ein warmes Herz haben."

Vorstellung der wichtigsten Lebensmittel für Leib und Seele.

Gespräch und Meditation

Spiritualität der Hl. Hildegard

Begleittext: " Die barmherzige Liebe salbt die schmerzenden Wunden."

Wann soll ich das Fasten brechen und wie läuft es ab?

Wie geht es nach dem Fasten gut für mich weiter



Katholische Erwachsenenbildung
im Bistum Passau

online überregional

Referent/in:

Angela Jakob

Kosten:

86 Euro