KEB on line
Katholische Erwachsenenbildung
im Bistum Passau

online überregional

Gemäßigtes Heilfasten nach Hildegard von Bingen – Onlinekurs



Donnerstag,12.03.2026 von 19:00- 20:30 Uhr, Einführung und Beginn der Fastenwoche. Besprechung des Tagesablaufs, Meditation und Einstimmung
Samstag, 14.03.2026 von 19:00- 20:30 Uhr, Gespräch und Meditation
Dienstag, 17.03.2026 von 19:00 - 20:30 Uhr. Gespräch und Meditation
Donnerstag, 19.03.2026 von 19:00 - 20:30 Uhr, Ende der Fastenwoche. Wann soll ich das Fasten brechen und wie läuft das ab? Wie geht es nach dem Fasten gut für mich weiter?

Mäßigung ist nach Hildegard von Bingen eine der wichtigsten Regeln zur Gesunderhaltung von Leib und Seele. Das Hildegardfasten ist ein maßvolles Fasten mit bekömmlicher und heilender Kost. Erleben Sie eine Woche der befreienden Reinigung und Entlastung für Körper und Seele. Eine Woche Gemeinschaft erleben. Das Fasten in der Gruppe hat sich besonders bewährt.Ziel des Heilfastens ist es, krankmachende Gewohnheiten abzulegen und das Leben neu zu ordnen.

Mitveranstalter
Hildegardkreis

Referentin
Angela Jakob

Kosten
90 Euro

Anmeldung
info@jakob-winzer.de
www.jakob-winzer.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-02-02 16:35:20

Tel. (0851) 393 45 01
keb@bistum-passau.de

www.keb-bistum-passau-online.de