Gemäßigtes Heilfasten nach Hildegard von Bingen - Onlinekurs

Fastenwoche vom 25.03.-31.03.2023

Samstag, 25.03.2023 von 19:00- 20:30 Uhr, Einführung und Beginn der Fastenwoche.

Besprechung des Tagesablaufs, Meditation und Einstimmung

Montag, 27.03.2023 von 19:00- 20:30 Uhr, Gespräch und Meditation

Mittwoch, 29.03.2023 von 19:00 - 20:30 Uhr. Gespräch und Meditation

Freitag, 31.03.2023 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?

Das Maßhalten ist nach Hildegard von Bingen eine der wichtigsten Regeln zur Gesunderhaltung von Leib und Seele. Das Hildegardfasten ist ein gemäßigtes Fasten mit bekömmlichen und heilenden Nahrungsmitteln.

Erleben Sie eine Woche zur befreienden Reinigung und Entlastung von Leib und Seele.

Erleben Sie eine Woche Gemeinschaft. Das Fasten in der Gruppe hat sich besonders bewährt.

Ziel des Heilfastenkurses ist aus krankmachenden Gewohnheiten auszusteigen und neue Ordnung in das Leben zu bringen.

Mitveranstalter:

Hildegardkreis

Referent/in:

Angela Jakob

Kosten:

89 Euro