

SAINT

HILDEGARD
VON BINGEN



MO, 04.03.2019 – 9.00 Uhr bis SA,
09.03.2019 – 14.00 Uhr

Fasten nach Hildegard v. Bingen

mit Dr. Christiane Ernst-Paregger und Pater Philipp

€ 465,00 mit Übernachtung oder

€ 275,00 ohne Übernachtung

Anmeldeschluss 18.02.2019

Teilnehmerzahl: 20, max. 13 mit Übernachtung;

.....

Achte auf deinen Körper, damit sich die Seele darin wohlfühlt! Heilfasten nach Hildegard ist nicht mit Hungern oder mit einer Diät zur Gewichtsreduktion gleichzusetzen – es handelt sich um den bewussten Verzicht auf belastende Nahrungsmittel für eine begrenzte Zeit. Dadurch erhält der Körper mehr Energie für gesundheitsfördernde Entschlackungs- und Selbstheilungsprozesse, was eine positive Wirkung auf den gesamten Organismus bewirkt. Zudem begleitet unser Prior, Pater Philipp, die Gruppe mit geistigen Impulsen und bei kleinen Wanderungen in die nahegelegene Natur.

Sehr wichtig: Das Vorfasten 3 Tage vor Beginn der Fastenwoche mit Verzicht auf Süßigkeiten, Fleisch, Kaffee, Alkohol und Rauchen. Wer Medikamente einnehmen muss, sollte die Fastenwoche vorab mit seinem Arzt besprechen.