



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Gemäßigtes Dinkel-Fasten – Heilfasten nach Hildegard von Bingen



Einführung und Einstimmung

Freitag, 21.03.2025 von 10.00 - 11.30 Uhr

Fastenbegleitung:

**Sonntag, 23.03.2025 von 10.00 - 11.30 Uhr, verwendeten Heilmittel, Gespräch,
Meditation**

**Mittwoch, 26.03.2025 von 10.00 - 11.30 Uhr, Spiritualität der HL. Hildegard.
Meditation**

Fastenbrechen:

Freitag, 28.03.2025 von 10.00 - 11.30 Uhr, Wie geht`s 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.

94557 Niederalteich, Pfarrheim St. Mauritius, Tassilostraße

Mitveranstalter

Niederalteicher Hildegardkreis

Referentin

Angela Jakob

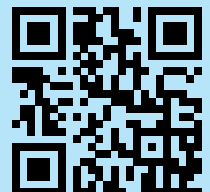
Kosten

90 Euro

Anmeldung

info@jakob-winzer.de, keb.deggendorf@bistum-passau.de

**mehr Infos &
Anmeldung**



VÖ: 2025-01-21 16:57:02

Tel. (09901) 62 28
keb.deggendorf@bistum-passau.de

www.keb-deggendorf.de