KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Gemäßigtes Dinkel-Fasten - Heilfasten nach Hildegard von Bingen



Einführung und Einstimmung
Samstag, 07.03.2026 von 10.00 -12.00 Uhr
Fastenbegleitung:
Montag, 09.03.2026 von 10.00 - 12:00 Uhr, verwendeten Heilmittel, Gespräch, Meditation
Mittwoch, 11.03..2026 von 10.00 - 12:00 Uhr, Spiritualität der HL. Hildegard. Meditation
Fastenbrechen:
Freitag, 13.03.2026 von 10.00 - 12:00 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.

Ort
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: 2025-12-05 11:17:42

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