KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Gemäßigtes Dinkel-Fasten - Heilfasten nach Hildegard von Bingen



Die Treffen finden an folgenden Tagen jeweils von 10 bis 12 Uhr statt:
Sa. 28.11.; Mo. 30.11.; Mi, 02.12., und Freitag, 04.12.2026

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.Dieses Heilfasten ist ein gemäßigtes Dinkelfasten mit den Heilgewürzen der Hl. Hildegard und ohne Glaubersalz. Es ist leichter einzuhalten als das "sehr strenge" Fasten und somit für Menschen jeden Alters, aber auch für Kranke oder ältere Menschen sehr gut geeignet. Ziel ist es, aus krankmachenden Lebensgewohnheiten auszusteigen und wieder mehr Ordnung und Freude in das Leben zu bringen. Die Spiritualität der HL. Hildegard steht im Vordergrund, aber die Teilnehmer erfahren auch viel über Heilmittel, Ernährung und Lebensstil. Zum Frühstück gibt es eine Scheibe selbst gebackenes Dinkelbrot, mittags und abends Gemüsesuppe mit Dinkelfreis und den Heilgewürzen der Hl. Hildegard, um alle Organe zu stärken. Außerdem stärkt selbst gemachter Herzwein das Herz und den Kreislauf.Dieses Fasten lässt sich gut in den Alltag integrieren, und es ist immer wieder beeindruckend, wie schnell sich Freude und innere Zufriedenheit wieder einstellen.Auch unsere Seele kann sich wieder besinnen, wer sie wirklich ist. Die hl. Hildegard fühlte sich eng mit allem Lebendigen verbunden, und diesem Gefühl wollen auch wir nachspüren. Sie erkannte, dass alle Geschöpfe dem Menschen dienen, ihm Lebenskraft schenken und sich nach liebender Umarmung sehnen. Dementsprechend integrieren wir die heilenden und lebensnotwendigen Kräfte aus der Natur in die Fastenwoche.Kurzvorträge, Gespräche und Meditationen begleiten die Woche. Selbstverständlich erhalten Sie alle Rezepte, den genauen Tagesablauf und die Einkaufsliste rechtzeitig vor Kursbeginn.

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: 2026-05-21 13:06:03

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