Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Gemäßigtes Dinkel-Fasten - Heilfasten nach Hildegard von Bingen

Einführung und Einstimmung
Freitag, 08.03.2024 von 10.00 - 11.30 Uhr
Fastenbegleitung:
Sonntag, 10.03.2024 von 10.00 - 11.30 Uhr, verwendeten Heilmittel, Gespräch, Meditation
Dienstag, 12.03.2024 von 10.00 - 11.30 Uhr, Spiritualität der HL. Hildegard. Meditation
Fastenbrechen:
Freitag, 15.03.2024 von 10.00 - 11.30 Uhr, Wie geht`s nach dem Fasten gut für mich weiter?

Dieses Heilfasten ist ein gemäßigtes Fasten mit den Heilgewürzen der Hl. Hildegard und ohne Glaubersalz. Es ist leichter einzuhalten als das "sehr strenge" Fasten und somit für Jung und Alt, aber auch für Kranke oder ältere Menschen sehr gut geeignet.
Das Ziel dieses Fastens ist, aus den krankmachenden Lebensgewohnheiten auszusteigen und wieder Ordnung und Freude in das Leben zu bringen. Dieses Fasten lässt sich gut im Alltag integrieren.
Zum Frühstück gibt es eine Scheibe vom selbstgebackenen Dinkelbrot, mittags und abends Gemüsesuppe mit Dinkelgries und den Heilgewürzen der Hl. Hildegard, um Leib und Seele zu stärken. Außerdem kräftigt selbstgemachter Herzwein das Herz- und Kreislaufsystem.
Folgende Themen werden besprochen:
Einführung und Einstimmung in die Fastenwoche.
Sie erfahren alles über die verwendeten Heilmittel, Gespräch, Meditation.
Spiritualität der Hl. Hildegard
Ende der Fastenwoche. Wie geht`s nach dem Fasten für mich gut weiter?

94557 Niederalteich, Pfarrheim St. Mauritius, Tassilostraße

Mitveranstalter
Niederalteicher Hildegardkreis

Referentin
Angela Jakob

Kosten
89 Euro

Anmeldung
jm.thalhammer@t-online.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-05-03 09:53:32

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