KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

# Gemäßigtes Dinkel-Fasten - Heilfasten nach Hildegard von Bingen



**Einführung und Einstimmung**
**Freitag, 08.03.2024 von 18.00 - 19.30 Uhr**
**Fastenbegleitung:**
**Sonntag, 10.03.2024 von 19.00 - 20.30 Uhr, verwendeten Heilmittel, Gespräch, Meditation**
**Dienstag, 12.03.2024 von 19.00 - 20.30 Uhr, Spiritualität der HL. Hildegard. Meditation**
**Fastenbrechen:**
**Freitag, 15.03.2024 von 18.00 - 19.30 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 erhalten Informationen über die verwendeten Heilmittel und zur Spiritualität der Hl. Hildegard. Zum Ende der Fastenwoche gehen wir der Frage nach: Wie geht`s nach dem Fasten für mich gut weiter?

**Ort**
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**