KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Gemäßigtes Dinkel-Fasten - Heilfasten nach Hildegard von Bingen



Do 22.02.2024, 19.00 Uhr - Mi 28.02.2024, 21.00 Uhr

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?

Ort
94551 Lalling, Guntherhaus

Referentin
Angela Jakob

Kosten
89 Euro zuzügl. Heilgewürze

Anmeldung
Tel. 09901 919982; angela@jakob-winzer.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-05-03 09:58:02

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