KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Gemäßigtes Heilfasten nach Hildegard von Bingen – Onlinekurs

Fastenwoche vom 25.03.-31.03.2023
Samstag, 25.03.2023 von 19:00- 20:30 Uhr, Einführung und Beginn der Fastenwoche. Besprechung des Tagesablaufs, Meditation und Einstimmung
Montag, 27.03.2023 von 19:00- 20:30 Uhr, Gespräch und Meditation
Mittwoch, 29.03.2023 von 19:00 - 20:30 Uhr. Gespräch und Meditation
Freitag, 31.03.2023 von 19:00 - 20:30 Uhr, Ende der Fastenwoche. Wann soll ich das Fasten brechen und wie läuft das ab? Wie geht es nach dem Fasten gut für mich weiter?

Das Maßhalten ist nach Hildegard von Bingen eine der wichtigsten Regeln zur Gesunderhaltung von Leib und Seele. Das Hildegardfasten ist ein gemäßigtes Fasten mit bekömmlichen und heilenden Nahrungsmitteln.
Erleben Sie eine Woche zur befreienden Reinigung und Entlastung von Leib und Seele.
Erleben Sie eine Woche Gemeinschaft. Das Fasten in der Gruppe hat sich besonders bewährt.
Ziel des Heilfastenkurses ist aus krankmachenden Gewohnheiten auszusteigen und neue Ordnung in das Leben zu bringen.

Mitveranstalter
Hildegardkreis

Referentin
Angela Jakob

Kosten
89 Euro

Anmeldung
bis 26.11. bei Jakob, Tel. 09901 919982; info@jakob-winzer.de
www.jakob-winzer.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2024-05-03 09:52:37

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