KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

# Gemäßigtes Heilfasten nach Hildegard von Bingen – Onlinekurs



**Fastenwoche vom 23.10.-30.10.2024**
**Mittwoch, 23.10.24 von 19:00- 20:30 Uhr, Einführung und Beginn der Fastenwoche. Besprechung des Tagesablaufs, Meditation und Einstimmung**
**Freitag, 25.10.24 von 19:00- 20:30 Uhr, Gespräch und Meditation**
**Montag, 28.10.24 von 19:00 - 20:30 Uhr. Gespräch und Meditation**
**Mittwoch, 30.10.24 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?**

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.

**Mitveranstalter**
Hildegardkreis

**Referentin**
Angela Jakob

**Kosten**
89 Euro

**Anmeldung**
info@jakob-winzer.de
www.jakob-winzer.de

**mehr Infos & Anmeldung**

VÖ: 2024-05-03 09:58:09

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