KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Heilfasten nach der Hl. Hildegard von Bingen



In diesem Vortrag wird das gemäßigte Dinkelfasten nach der Hl. Hildegard vorgestellt

Do 27.02.2025, 19.00 Uhr

Durch heilende, bekömmliche aber reduzierte Nahrung, kommt wieder Freude in unser Herz und öffnet unsere Sinne für die Gaben Gottes. Das gesundheitliche Risiko ist bei dieser Art des Fastens sehr gering, da es sich um ein gemäßigtes Fasten handelt.
In der Hildegard Heilfastenwoche nehmen wir uns die Zeit, wieder auf unseren Leib und unsere Seele zu achten. Wir spüren wohl alle, dass die vielen Gedanken, die ständig auf uns einstürmen, uns nicht mehr zur Ruhe kommen lassen. Es besteht die Gefahr, dass wir abstumpfen oder aber gestresst und überfordert werden. Das Ziel ist aus diesen krankmachenden Gewohnheiten auszusteigen und neue Ordnung in das Leben zu bringen.
Welche Heil- und Nahrungsmittel uns dabei unterstützen können und wie so eine Fastenwoche aufgebaut ist, wird vorgestellt.

Referentin
Angela Jakob

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

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-01-13 11:52:52

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