



Katholische Erwachsenenbildung
im Landkreis Deggendorf e.V.

Gemäßigtes Dinkel-Fasten - Heilfasten nach Hildegard von Bingen **Die Seele altert nicht - wofür es sich zu leben lohnt**

gemeinsamer Beginn der Fastenwoche mit Einführung

Fr. 11.03. um 10.30 Uhr

weitere Treffen

gemeinsames Fastenbrechen

Fr. 18.03. um 10.30 Uhr

Ort:

Niederalteich, 94557 Niederalteich, Pfarrheim St. Mauritius, Tassilostraße

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 "Die Seele altert nicht". Meditation.

Ende der Fastenwoche. Wie geht's nach dem Fasten für mich gut weiter?

Mitveranstalter:

Niederalteicher Hildegardkreis

Referent/in:

Angela Jakob

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.

Gundlauer Str. 7
94557 Niederalteich

Tel. 09901 62 28
Fax 09901 902880
keb.deggendorf@bistum-passau.de
www.keb-deggendorf.de