



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

### **Referent/in:**

Angela Jakob

### **Kosten:**

89 Euro

**Veröffentlichungsdatum:** 30.01.2023

**Kath. Erwachsenenbildung im Landkreis Deggendorf e.V.**

Gundelauer Str. 7

94557 Niederalteich

Tel. 09901 62 28

Fax 09901 902880

[keb.deggendorf@bistum-passau.de](mailto:keb.deggendorf@bistum-passau.de)

[www.keb-deggendorf.de](http://www.keb-deggendorf.de)