



## **Gemäßigtes Dinkel-Fasten - Heilfasten nach Hildegard von Bingen**

### **Einführung und Einstimmung**

**Freitag, 08.03.2024 von 10.00 - 11.30 Uhr**

### **Fastenbegleitung:**

**Sonntag, 10.03.2024 von 10.00 - 11.30 Uhr, verwendeten Heilmittel, Gespräch, Meditation**

**Dienstag, 12.03.2024 von 10.00 - 11.30 Uhr, Spiritualität der Hl. Hildegard. Meditation**

### **Fastenbrechen:**

**Freitag, 15.03.2024 von 10.00 - 11.30 Uhr, Wie geht`s nach dem Fasten gut für mich weiter?**

### **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

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

### **Mitveranstalter:**

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

Gundelauer Str. 7

94557 Niederalteich

Tel. 09901 62 28

Fax 09901 902880

keb.deggendorf@bistum-passau.de

www.keb-deggendorf.de



Katholische Erwachsenenbildung  
im Landkreis Deggendorf e.V.

Niederalteicher Hildegardkreis

**Referent/in:**

Angela Jakob

**Kosten:**

89 Euro

**Veröffentlichungsdatum:** 23.11.2023

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

Gundelauer Str. 7  
94557 Niederalteich

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