



Katholische Erwachsenenbildung  
im Landkreis Deggendorf e.V.

## **Heilfasten nach Hildegard von Bingen**

**Vorgestellt wird das gemäßigte Dinkelfasten nach der HL. Hildegard von Bingen**

**Fr 09.02.2024, 19.00 Uhr**

**Ort:**

Lalling, 94551 Lalling, Guntherhaus

In allen Kulturen gibt es Fastenzeiten um sich körperlich und geistig zu reinigen. Im Vortrag wird erklärt, warum das Fasten für Leib und Seele so reinigend ist. Bei der HL. Hildegard von Bingen finden wir ein maßvolles Fasten ohne Glaubersalz. Nur mit natürlichen Heilmitteln wie Galgant, Bertram oder Herzweins werden die Organe nicht nur gereinigt sondern vor allen Dingen auch gestärkt.

"Das Sichtbare ist schwach, das Unsichtbare ist stark." Damit lädt uns die HL. Hildegard ein auch unserer Seele wieder mehr Raum zu schenken und uns wieder ganz neu auf Gottes Schöpfung einzulassen.

Nach dem Vortrag kann jeder für sich zu Hause mit dem Fasten beginnen. Wer gerne in einer Online- Gruppe mitmachen möchte, der findet die Termine auf der homepage: [www.jakob-winzer.de](http://www.jakob-winzer.de) oder unter [www.keb-deggendorf.de](http://www.keb-deggendorf.de)

**Mitveranstalter:**

Pfarrgemeinde Lalling

**Referent/in:**

Angela Jakob

**Veröffentlichungsdatum:** 30.01.2024

**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)