

## Fastenwoche nach Hildegard von Bingen

**Fr. 26.04.2019 -Freitag 03.05.2019**



**„Die Seele liebt in allen Dingen das rechte Maß. Genauso wie es dem Magen schaden würde, immer zu voll zu sein, so der Seele, wenn der Leib immer im Vergnügen lebte.“** Hildegard von Bingen

In einer Zeit der Fülle und Schnellebigkeit werden wir erfahren, den gesunden Mittelweg wieder zu entdecken. Das Hildegard Konzept bietet eine relativ unkomplizierte Möglichkeit sich der „Leiblichen Welt“ etwas zu versagen und seine geistig seelischen Potentiale zu öffnen.

Dieser Kurs richtet sich besonders an Alljene, die sich keinen Rückzug aus dem „Alltag“ ermöglichen können. Wir haben diesen Kurs so konzipiert, dass auch Berufstätige die Chance einer Fastenerfahrung erleben dürfen. Nach Hildegard gibt es verschiedene Möglichkeiten des Fastens. Wir werden uns in dieser Woche sinnvoll reduzieren.

Unter fachkundiger Anleitung werden wir an den Abenden in verschiedene Themenbereiche eintauchen wie z.B.:

- Täglich gemeinsame Meditationen und gemütliche Spaziergänge zum Abschalten, Loslassen und Auftanken
- Wir lernen spezielle Heilpflanzen der heiligen Hildegard kennen und verstehen/Edelsteinkunde der Hildegard von Bingen; Edelsteinapotheke
- Gegenseitigen Erlernen und Anwenden von Kräuterwickeln und Co.
- Auf Wunsch - Individuelle naturheilkundliche Therapiepläne bzw. Einzelcoaching ca. 1,5 Std. wahlweise bei Heike oder bei Anke
- Fastenbrechen und Schlussreflexion

**Am Freitag, dem 05.04.2019 18.00 – 19.30Uhr-** findet für alle Interessenten ein Informationsabend statt, an dem wir ausführlich über das Fastensystem nach Hildegard von Bingen informieren. Die Teilnehmer am Fastenkurs erhalten dabei Ihr Informationsblatt.

Die Woche ist grundsätzlich ausgeschrieben als „Fastenwoche für Gesunde“. Wenn Sie Fragen haben ob eine Fastenerfahrung in Verbindung mit Vorerkrankungen oder einzunehmenden Medikamenten Ihrerseits gesundheitliche Probleme hervorbringen kann, klären Sie das bitte vor Ihrer Anmeldung mit Ihrem Hausarzt ab.

Die Fastenwoche nach Hildegard ist keine „Null“Diät, sondern eine sinnvolle Reduktionskost, bei der Sie regelmäßige Malzeiten zu sich nehmen.

Freitag 26.04.2019	18.00 – 20.00 Uhr	Einführung/Ausgabe der Fastenpakete/ Gemeinsamer Austausch/Meditation A.Schilling/H.Raudszus
Samstag 27.04.2019	09.30 – 11.30Uhr	Die Küche der H.v.B./Edelsteine/ Meditationstechniken
Sonntag 28.04.2019	09.30 - 11.30 Uhr	„Innere Reinigung“ Meditation
Montag 29.4.2019	18.00 - 20.00 Uhr	Wickel und Auflagen/ Meditation und Atemübung
Dienstag 30.04.2019	18.00 – 20.00 Uhr	Meridiandehnung/Meditation
Mittwoch 01.05.(Feiertag)	10.30 – 13.00 Uhr	Gemeinsame Wanderung in und um Tambach- Dietharz
Donnerstag 02.05.2019	18.00 – 20.00 Uhr	Atem und Meditation
Freitag 03.05.2019	18.00 – 20.00 Uhr	Schlussreflexion und gemeinsamer Abschluss

**Alle Veranstaltungen – außer Mittwoch – finden im Zen-trum fernöstliche Lebenskunst in 99867 Gotha; Friemar Str. 38 statt.**

**Referenten: Anke Schilling** - Heilpraktikerin/Heilfasten Leiter nach H.v.B./Yogalehrer Dozentin für Naturheilkunde [www.aslotus-naturheilpraxis.de](http://www.aslotus-naturheilpraxis.de)

[www.natur-heilkunde-zentrum.de](http://www.natur-heilkunde-zentrum.de)

**Heike Raudszus** – Meditation- und Atemlehrer/Entspannungstherapeutin

Lebensberatung [www.heike-raudszus.de](http://www.heike-raudszus.de)

**Preis: 250,00 Euro** - darin enthalten sind die Kursgebühren, alle Materialien das Einzelcoaching und ein umfangreiches Fastenpaket (ca 60 Euro)