



Foto: privat

Die Gedanken sind die Baumeister des Lebens

Heilfastenwoche mit gemäßigtem Fasten nach der hl. Hildegard von Bingen

Sonntag 03. Juni 2018 * 18 Uhr
bis Freitag 08. Juni 2018 * 9:30 Uhr

Das Hildegardfasten ist ein gemäßigtes Dinkel-Fasten ohne Glaubersalz, es ist für Jung und Alt gleichermaßen geeignet. Durch heilende, bekömmliche Nahrung, Herzwein und Heilgewürze kommt wieder Freude in unser Herz und öffnet unsere Sinne für die Gaben Gottes. Das gesundheitliche Risiko ist bei dieser Art des Fastens sehr gering. Begleiten werden uns die tiefen Weisheiten der Hl. Hildegard, die uns neue Erkenntnisse schenken können. Heilung ist mehr als Gesundheit, sie geht von innen aus. Unsere Gedanken spielen dabei eine wesentliche Rolle. Sie können uns gesund aber auch krankmachen.

Die Hl. Hildegard spricht von den „Gedanken des Herzens“. Denken wir nicht mit dem Gehirn, mit dem Kopf? Gedanken sind mehr als nur Intelligenz und die Erfassung von sachlichen Zusammenhängen, sie beschäftigen sich mit Freude und Glück, mit Wohlwollen, mit Gerechtigkeit.

Hildegard lässt keinen Zweifel daran, dass unsere Geistseele, dieser Hauch aus Gott, die entscheidenden Impulse an die Organe gibt durch Gedanken, Gefühle und Haltungen. Das Leben soll gelingen, auch und gerade in schwierigen Situationen. Mit der hl. Hildegard und ihrer einmaligen Sichtweise durch die Gabe der „Inneren Schau“ finden wir eine ganzheitliche Sichtweise von Heil und Heilung.

In dieser Heilfastenwoche nehmen wir uns die Zeit, wieder auf uns selbst zu achten. Wir spüren wohl alle, dass die vielen Gedanken, die ständig auf uns einströmen, uns nicht mehr zur Ruhe kommen lassen. Es besteht die Gefahr, dass wir abstumpfen oder aber gestresst und überfordert werden. Wir wollen aus diesen krankmachenden Gewohnheiten aussteigen und neue Ordnung in das Leben bringen.

Methodik:

Referate, Gruppenarbeit mit Hildegard-Texten, Meditation, Gesang, praktische Übungen, Tanz, Stille und Gebet.

Bei Bedarf auch Einzelgespräche. Es bleibt genug Zeit für Spaziergänge oder kleine Wanderungen.

Referentin: Angela Jakob, Deggendorf,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kursgebühr: 140,- €
Pensionskosten 230,- € (im EZ mit Du/WC)
200,- € (EZ ohne Du/WC)



HAUS WERDENFELS

Stille · Meditation · Begegnung · Exerzitien

Waldweg 15 · 93152 Nittendorf

Telefon 09404 9502-0

Telefax 09404 9502950

buer@haus-werdenfels.de

www.haus-werdenfels.de