

# Sanftes Fasten nach Hildegard von Bingen in Untervaz

**Sanftes Fasten ohne zu hungern,  
Entgiftung, Reinigung und Reduktion,  
Fasten als Gesundheitsvorsorge für Körper, Geist  
und Seele.**

Sie möchten schon lange fasten? Sie möchten  
mehr wissen, um es möglichst heilsam  
durchführen zu können? Sie möchten im  
geschützten Rahmen fasten?

**Antworten auf diese und andere Fragen  
erhalten Sie beim Vortrag.**

Die begleitete Fastenwoche beginnt mit dem  
Vorbereitungsabend, bei dem die Art des  
Hildegard-Fastens und der Ablauf der  
Fastenwoche erklärt werden.

Die Gruppen-Treffen dienen dazu, sich  
auszutauschen und zu stärken.  
Sie beinhalten sanfte Atem- &  
Körperübungen, das Beantworten von  
auftauchenden Fragen, das Austauschen der  
Erfahrungen. Sie werden auch Wichtiges zur  
Hildegard-Fasten-Lehre erfahren und durch  
eine geführte Meditation mit Hildegard-Musik  
ihre innere Kraft spüren.

Kosten: CHF 200 für die Fastenbegleitung,  
inkl. Vorbereitungsabend  
CHF 25 für den Birnbrei

Anmeldung & Leitung  
Nathalie Decurtins

## INFO- VORTRAG

**Fasten nach Hildegard von Bingen, wie geht das?**

**Mittwoch 19.2.2025** um 18.30 Uhr  
oder

**Mittwoch 5.3.2025** um 19.00 Uhr

Kosten: 20 CHF/Abend

Anmeldung bis 5.2. / 26.2.25

## Begleitete FASTEN-WOCHE

### VORBEREITUNGSABEND

**Mittwoch 2. April 2025** um 19.00 Uhr

### FASTENWOCHE

**7.4.2025 bis 12.4.2025**

### GRUPPEN-TREFFEN

Montag bis Freitag, (ausser Donnerstag)  
Abend-Gruppe um 18.00 bis 19.30 Uhr oder  
Vormittag-Gruppe um 8.45-10.15 Uhr,  
Samstagsvormittag für alle um 9 Uhr.

### WO?

Mon Equilibre an der Hintergasse 24,  
in Untervaz

Anmeldung bis 26. März 2025  
Nathalie Decurtins  
079 370 90 50