

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