



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, manchmal mit
Hildegard-Musik, ihre innere Kraft spüren.

Kosten: 260 CHF für die Fasten-Begleitung,
inkl. Vorbereitungsabend
25 CHF für eine Portion Birnbrei

Anmeldung & Leitung
Nathalie Decurtins

INFO – VORTRAG

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

Freitag 15. Januar 2027 um 18.30 Uhr

Kosten: 25 CHF

Anmeldung bitte bis 8.1.27

Begleitete FASTENWOCHE

VORBEREITUNGSABEND

Mittwoch 10. März 2027 um 19 Uhr

FASTENWOCHE

Montag 15. bis Sonntag 21. März 2027

GRUPPEN-TREFFEN

- Montag bis Freitag (ausser Donnerstag),
ca. 18.00 Uhr bis ca. 19.30 Uhr,
(die genaue Zeit wird in der Gruppe abgemacht)
- Samstagvormittag um 9.00 Uhr,
- Sonntag um 16 Uhr – Abschluss.

Wo?

Mon Equilibre, Grafis 7, in Untervaz.

Anmeldung bis 28. Februar 2027

Nathalie Decurtins
079 370 90 50