

Sieben Tage lang gehen wir ein Stück unseres Weges gemeinsam und schenken uns Achtsamkeit und Begleitung. Wir verzichten freiwillig auf feste Nahrung um Körper und Geist gleichzeitig zu reinigen und zu stärken.

Täglich besteht die Möglichkeit, den Gottesdienst zu besuchen.

Der äußeren Natur folgend werfen wir Ballast ab um die Kräfte in unserem Inneren zu sammeln!

Im Kloster Hofstetten finden wir Geborgenheit und Unterstützung!

Die Fastenheilmahrung nach Hildegard von Bingen mit ihren wärmenden Gewürzen entgiftet und pflegt sanft unseren Körper.

Die heilige Hildegard von Bingen ist **die** große deutsche Prophetin, die **Prophetissa teutonica**.

Ihr ganzes Leben bezeugt ihren Mut, ihren unerschütterlichen Glauben und ihre Verbindung zum Göttlichen.

Fastenvorbereitung und Nachsorge:

Sehr wichtig ist es bereits drei Tage vor Fastenbeginn auf Alkohol, Bohnenkaffee, sowie fette, üppige Speisen zu verzichten.

Ebenso ist es nach dem Fasten:

Verzicht auf Alkohol, Bohnenkaffee, fette, üppige sowie scharf gebratene Gerichte.

Ideal ist Dinkel in jeder Form: als Getreide, Nudeln, Grieß, Reis, Brot, Müsli....., sowie gedünstetes Gemüse und Obst. Dazu wird reichlich Fencheltee getrunken.

Bei Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Liste mit Dingen, die für den Fastenaufenthalt nützlich sind, und bitte mitzubringen sind, sowie eine Anfahrtsbeschreibung.

Anfahrtsbeschreibung auch unter:

www.pallottiner-hofstetten.de

Ebenso erhalten Sie bei telefonischer Anmeldung oder Anmeldung per E-mail einen gesonderten Abschnitt, darin bekräftigen Sie mit Ihrer Unterschrift Ihre Eigenverantwortlichkeit für Ihre Gesundheit und für Ihr Tun während der Fastentage. Diesen Abschnitt bitte spätestens bei Fastenbeginn unterschrieben mitbringen.

Leichtes Fasten nach Hildegard v. Bingen



„Denn in allen Dingen
liebt die Seele das
diskrete Maß.“
Hildegard v. Bingen

Name

Straße

PLZ Wohnort

Telefon

E-mail

Ich melde mich verbindlich an für

**Leichtes Fasten
nach Hildegard von Bingen**

vonbis.....

() Einzelzimmer () Doppelzimmer

Datum

Unterschrift

Die Anmeldungen gelten in der Reihenfolge
des Eingangs.

Mit Ihrer Unterschrift erklären Sie gleichfalls,
dass Sie sich für gesund halten und die
Verantwortung für Ihre Gesundheit und für
Ihr Tun während der Fastentage selbst übernehmen.

Eigene gesundheitliche Einschränkungen sind
im Voraus mit dem Hausarzt abzuklären.

Bei Abmeldung von weniger als
drei Wochen vor Kursbeginn wird
eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 € fällig.

Termine 2024:

Montag 18.03. - Sonntag 24.04.24

Samstag 31.08. - Freitag 06.09.24

Kursbeginn ist am Mo. bzw. Sa. um 11.00 Uhr,
Kursende ist am So. bzw. Fr. um 13.00 Uhr.

Ort: Apostolatshaus der Pallottiner,
Hofstetten 1,
93167 Falkenstein / Opf.

Leitung und Fasteninformation:

Heilpraktikerin Maria Riepl,
Staudach 6b, 94336 Windberg
Tel.: 0178 971 5643

E-Mail: maria-r.riepl@t-online.de

Betrag Kursgebühr: 255,00 € zahlbar
bei Ihrer Anmeldung auf das

Konto der Sparda Bank Ostbayern
IBAN: DE08 7509 0500 0100 0563 50

oder in bar bei Kursbeginn
zuzüglich

**Betrag Unterkunft im Einzelzimmer und
Verpflegung: 360,00 €**

zahlbar bei Ihrer Anmeldung auf das

Kto.: Herz-Jesu-Prov. Pallottiner
IBAN: DE06 7425 1020 0052 0898 10

Sparkasse im Landkreis Cham
oder mit EC-Karte bei Kursbeginn

Anmeldung im Kloster Hofstetten:

Tel.: 09462/950-0

exerzitienhaus-hofstetten@pallottiner.org

oder mit beiliegendem Anmeldeformular.

Tagesablauf an einem Beispiel:

7.30 Uhr Einladung zum Gottesdienst
8.10 Uhr Begegnung am Morgen mit Atem-
und Körperübungen

9.00 Uhr gemeinsames Frühstück
Fencheltee u. eine Scheibe Brot,
Kräutertees und Wasser werden
den ganzen Tag über getrunken.

10.00 Uhr Spaziergang / Wanderung

12.00 Uhr gemeinsames Mittagessen,
alle Mahlzeiten nehmen wir in
Stille zu uns,
Dinkelgemüsesuppe,
anschließend
Leberwickel und Mittagsruhe
bis 15.00 Uhr

15.00 Uhr Spaziergang in der Natur

17.00 Uhr gemeinsame Teestunde
Gesprächsrunde, Information,

18.00 Uhr gemeinsames Abendessen
Dinkelgemüsesuppe

19.00 Uhr leichte Körperübung, Feldenkrais
Tagesabschluss

Teilnehmerzahl: 8-18 Personen,
um rechtzeitige Anmeldung
wird gebeten.