



Beatrix Wondraczek, MAS

DGKS & Ganzheitliche Gesundheitsberaterin
in eigener Praxis

Abt Bessel Strasse 584/7
A-3511 Furth/Göttweig
Telefon: +43 (0) 664 104 17 59
beatrix.wondraczek@maskenlos.at
www.maskenlos.at



Ambulantes Fasten

für Gesunde

nach Hildegard von Bingen



06.Okt.2017 Einführungsabend

Fasten vom 13.Okt. bis 20.Okt.

2017

in der Pfarre Furth/Göttweig



Fastenbegleiterin DGKS Beatrix Wondraczek, MAS

Dipl. Gesundheits- & Krankenschwester,
ganzheitliche Gesundheitsberaterin in eigener Praxis
zertifizierte Fastenleiterin.
Seit über 20 Jahren eigene Fastenerfahrung

- ◆ Fr 06. Okt. 2017 Einführungsabend um 18:00
- ◆ Fr 13. Okt. 2017 2.Treffen um 17:00
- ◆ Mo 16. Okt. 2017 3.Treffen um 17:00
- ◆ Mi 18. Okt. 2017 4.Treffen um 17:00
- ◆ Fr 20. Okt. 2017 5.Treffen um 17:00 (Fastenbrechen)



Am Einführungsabend wird der Ablauf des Hildegardfastens und alle erforderlichen Zutaten für zu Hause besprochen. Wir beginnen beim ersten Treffen mit einem gemeinsamen Fastenessen. Beim 2. und 3. Treffen hat jeder die Möglichkeit sein Fastenbefinden zu reflektieren. Beim 4. Treffen werden wir gemeinsam in Freude und Leichtigkeit das gemeinsame Fasten brechen! Das Fasten ist eigenverantwortlich in fachlicher Begleitung.

Das **Fasten nach Hildegard von Bingen** ist ein sanfter Weg der körperlichen und geistigen Reinigung. Die Fastensuppe, Tees und speziellen Heilkräuter verbessern unsere Gesundheit und heben die innere Lebensfreude.

Das **Hildegardfasten** bedeutet weit mehr als nur Verzicht auf Nahrung, sondern es **öffnet Tore zu inneren Räumen** und zu bisher unentdeckten Stärken.

In der Gemeinschaft geborgen ist das Hildegardfasten eine wunderbare seelische-geistige Klärung. Gönnen Sie sich neben ihren alltäglichen Verpflichtungen jedoch ausreichend **Ruhe und Zeit für sich** selbst.

Die **Fastentreffen** sollten nach Möglichkeit **alle wahrgenommen werden!** Diese sind wichtig um eine **kontinuierliche** und **kompetende Begleitung** zu erfahren und gleichzeitig die Kraft der tragenden **Gruppendynamik** auszukosten – die nur in **persönlicher Begegnung** wachsen kann!

Für ein gutes Gelingen unterstützen in der Fastenwoche **Meditationen, Bewegung** in der freien **Natur** und angeleitete Bewegungs- und **Entspannungsübungen**.

Ich freue mich auf Dein/Ihr Kommen!

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Kosten: € 80,00 für 5 Abende

Anmeldung bei Beatrix Wondraczek bis 02.Okt.2017

beatrix.wondraczek@maskenlos.at ◆ 0664/104 17 59
www.maskenlos.at

