

Beatrix Wondraczek, MAS, DGKS

Fastenbegleiterin

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



09. Nov. 2020 Einführungsabend

Fasten vom 13. bis 20. November

2020

in der Pfarre Furth/Göttweig



Fastenbegleiterin
DGKS Beatrix Wondraczek, MAS

- ♥ Dipl. Gesundheits- & Krankenschwester
- ♥ zertifizierte Fastenleiterin
- ♥ Hildegardakademie/Vlbg. B.Pregenger
- ♥ Trainerin und Seminarleiterin im Gesundheitsbereich/Palliative Care
- ♥ Mitglied der internationalen Hildegardakademie.
- ♥ Seit über 30 Jahren eigene Fastenerfahrung.

- ◆ Mo 09. Nov 2020 Einführungsabend um 18:00
- ◆ Fr 13. Nov. 2020 2.Treffen um 17:00
- ◆ Mo 16. Nov. 2020 3.Treffen um 17:00
- ◆ Mi 18. Nov. 2020 4.Treffen um 17:00
- ◆ Fr 20. Nov. 2020 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 **kompetente 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: € 110,00 für 5 Abende

Anmeldung bei Beatrix Wondraczek

bitte bis spätestens 30.Okt. 2020

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

