

Ambulantes Fasten

nach Hildegard von Bingen



Einführungsabend: 13.04.26

Fastentreffen: 17.04., 20.04., 22.04.26

Fastenbrechen: 24.04.26

jeweils 17:00 – 19:00 Uhr

Das Fasten nach Hildegard von Bingen ist ein sanfter Weg der körperlichen und geistigen Reinigung. Die Fastensuppe, Tees und spezielle 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.

Das Fasten erfolgt eigenverantwortlich in fachlicher Begleitung.

Referentin: *Beatrix Wondraczek MAS, DGKS*,
Dipl. Pflegefachkraft/Palliativ Care, Trainerin
und Seminarleiterin in der Erwachsenenbildung,
zertifizierte Fastenleiterin nach Hildegard von
Bingen www.maskenlos.at



Weitere Termine:

Einführungsabend: 13.04.26

Fastentreffen: 17.04., 20.04., 22.04.26, jeweils 17:00 – 19:00 Uhr

Fastenbrechen: 24.04.26 | 17:00 – 19:00 Uhr

Kursbeitrag: € 200,–

Info: Im Preis inbegriffen ist ein umfangreiches Skriptum.

Eine Veranstaltung der Abteilung Erwachsenenbildung der Diözese St. Pölten.

Information und Anmeldung

Bildungshaus St. Hippolyt

www.hiphaus.at

Eybnerstraße 5, A-3100 St. Pölten

hiphaus@dsp.at | +43 2742 352104

