

## Leberfasten nach Hildegard

**„In der Einfachheit und Klarheit liegt die Lösung“**

Zusätzlich widmen wir uns der Hüterin der Lebenskraft und des Immunsystems  
der Thymusdrüse

**Termin: 25.02.- 06.03.2022**

*„Wer nicht ganz gesund und noch nicht krank ist, dem bringt maßvolles Fasten die Gesundheit zurück. Auch die Gesunden sollten diese Kur machen, weil es ihnen die Gesundheit erhält, damit sie nicht krank werden.“ hl. Hildegard*



In einer Zeit des Wandels, wie wir sie im letzten Jahr erlebt haben, zeigt der Körper uns seine eigene Strategie. Alles hat sich verändert, wir haben auf viel verzichtet, doch nun steht uns ein Frühlingsanfang mit viel Grünkraft bevor. Wir können wieder neue Energie tanken!

**Klarheit ist jetzt angesagt. Dafür dürfen die Qualitäten von Leber, Herz und Thymusdrüse gestärkt werden.**

Hildegard kennt viele Bilder für das Wirken der Seele im Körper. Das Herz hat die Eigenschaft des Wissens, die Leber des Gefühls.

*„Wenn die Seele etwas spürt, was für sie und ihren Leib ungünstig ist, zieht sie das Herz, die Leber, und die Gefäße zusammen. So bildet sich in der Herzgegend gleichsam ein Nebel und hüllt das Herz in Dunkel, und so wird der Mensch traurig.“ hl. Hildegard*

Über die dunkle Jahreszeit konnten sich Krankheiten und Blockaden, wie depressive Verstimmungen und Suchttendenzen, Melancholie und Gewichtszunahmen, verklebte Faszien und Weichteilschmerzen mehren. Unser Entgiftungsorgan – die Leber - leidet still vor sich hin. Wir brauchen

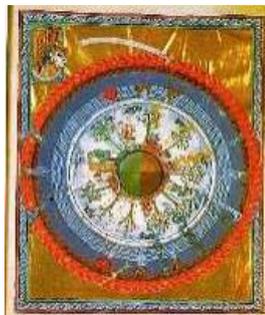
einen neuen Ansatz. Deshalb bieten wir in diesem Februar wieder unser bewährtes Leberfasten an. In der **Zeit vom 25.02. bis zum 06.03.2022** laden wir zum gemäßigten Fasten nach Hildegard von Bingen ein. Dieser Kurs wird täglich mit einer Meditation gegen depressive Verstimmungen und Meridian Yoga zur Anregung des Stoffwechsels verknüpft.

Das Leberfasten ist als „Maßvolles Fasten“ zu verstehen und entspricht einer langen Hildegardschen Tradition. Es ist nicht vergleichbar mit dem Buchinger-Fasten! Es ist ein maßvolles Genießen von köstlichen und kräfteaufbauenden Gewürzen, Dinkel und kraftspendenden Lebensmitteln. Es ist eine Organpflege, welche auch einige Pfunde purzeln lässt und den Geist klärt.

***Unser Anliegen*** ist es dem Winter-Blues zu entkommen, die Organe Leber und Thymus zu stärken, den Süß-Hunger zu vergessen, um dem Frühling mit Frohsinn entgegenzugehen. Denn die Leber als stilles Organ reagiert selten mit Schmerzen, sondern gern mit tiefer Schwermut.

Es geht nicht um eine übertriebene Strenge oder Askese, sondern um eine gesunde Disziplin, die ihr Wohlbefinden steigern soll, um mit Zuversicht und Freude aus der dunklen Jahreszeit zu gehen.

**Nach 10 gemäßigten Fastentagen** können Sie gestärkt und klar den Frühling in den Frühling gehen. Diese einfache Möglichkeit des Fastens im Alltag wird bald ihre Wirkung zeigen, Sie werden Energie gewinnen und eine neue Art des Sättigungsgefühls wird sich einstellen.



Damit Sie sich diese Art des gemäßigten Fastens besser vorstellen können, beschreibe ich ihnen einen **Fastentag**:

- einstündige, morgendliche Meditation zum Abbau von Schwermut und zur Mobilisierung der körperlichen Strukturen durch eine sehr einfache Form des Meridian Yogas.
- regt die inneren Organe, wie Leber, Milz und Nieren an. Sie ist auch für Anfänger gut geeignet.

- für die Ernährung sind eine warme Gemüse-Kraftbrühe, wechselnde Gemüse und Dinkelsuppen, ein warmer Leber-Milz-Cocktail und ein besonderes Kräuter-Elixier gedacht.
- Unterstützt werden Sie durch einen täglichen Leberwickel, Kräutertees und eine abendliche Meditation.
- Fastenbriefe, Kräuterbotschaften, Yogaübungen, Mediationen, Inspiration, Körperreisen für die Nacht

**Das gesamte Programm geht über 10 Tage und erfolgt VIA ZOOM.** Sie werden durch Audios, Videos und einen täglichen Fastenbrief begleitet.

Egal, ob sie im Homeoffice sind oder in der Firma/Geschäft arbeiten müssen oder vielleicht Urlaub haben, es ist ein Programm, welches wir am Freitag beginnen und mit abnehmendem Mond weiterführen. Egal welche Variante für sie jetzt gerade zutrifft, diese Fastenform ist auch mit dem Berufsleben vereinbar (günstig ist, wenn sie sich den 1. Fastentag frei nehmen, um sich am Wochenende langsam auf ein maßvolles Fasten einstellen zu können).

**Sie sollten ca. eine Woche Vorbereitungszeit einplanen,** der genaue Fastenplan /Einkaufsliste/ Übersichtstabelle für die gesamte Zeit wird ihnen nach ihrer Anmeldung zum Fasten zur Verfügung gestellt.

**Ihre Kosten** werden sich für unsere Arbeit auf **175€** beschränken und beinhalten täglich: Fastenbriefe, Kräuterbotschaften, Yogaübungen, Mediationen, Inspiration für die Nacht aus der Schöpfungsmedizin der hl. Hildegard. Videos können zusätzlich kostenpflichtig erworben werden. (Das erweiterte Gesamtpaket mit allen Videos kostet 195€).

Rechnen Sie außerdem noch mit Kosten für Gewürze/Tees/Elixiere nach Hildegard/Gemüse usw.

Als Vorbereitung bieten wir Ihnen gern eine **kostenfreie Informationsveranstaltung via ZOOM** an:

### **Zoomveranstaltung 10.02.2022 von 18.30 Uhr -19.00 Uhr**

Infoabend per Zoom. Hier erklären wir den Ablauf, ihre Fragen können beantwortet werden, ebenso werden hier ihre wichtigen Fastengrundlagen und Vorbereitung erklärt.

Aus technischen Gründen bitten wir ihre Anmeldung frühzeitig einzureichen. Der Link für den Infoabend wird Ihnen gesondert zugeschickt.

***Durch die Fastenzeit begleitet Sie:***

**Rosemarie:** Mit der Erfahrung von 23 Fastenjahren und der Arbeit mit der Hildegard Heilkunde seit 12 Jahren ist es mir ein Vergnügen Sie zu begleiten. Alle Fastenrezepte, Meditationen und Yogaprogramme sind durch mich persönlich ausprobiert und drängen danach auch Ihre Leber zu stärken. **info@heilkunst-yoga.de oder 0163-9805121**

**Gabriele:** Als Wissensvermittlerin um die wirkenden Kräfte der Schöpfungsmedizin der hl. Hildegard und über 19-jährige Erfahrung als Fastenleiterin, freue ich mich ganz besonders mit Rosemarie Sie hildegardisch, imaginär und mit besonderen Kräuterbotschaften in diesen 10-tägigen tiefgreifenden Fastentagen zu begleiten. **wild@hildegard-seminare.de oder 09392 934849**



„In der Einfachheit und Klarheit liegt die Lösung“, informieren Sie uns bald,  
wenn Sie Interesse haben,

herzlichst Rosemarie und Gabriele