

# **Leberfasten nach Hildegard – in der Einfachheit und Klarheit liegt die Lösung**

**Termin: 29.10. – 07.11.2021**

*„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 in diesem Jahr erlebt haben, zeigt der Körper uns seine eigene Strategie. Alles hat sich verändert, wir haben auf viel verzichtet und der Winter steht bevor.

**Klarheit ist jetzt angesagt. Dafür dürfen die Qualitäten von Leber und Herz 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*

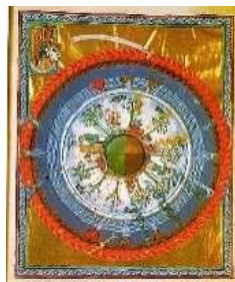
Krankheiten können sich im Winter mehren, deshalb bieten wir in der **Zeit vom 29.10. bis zum 07.11.2021 ein** Leberfasten nach Hildegard in Einfachheit und Klarheit.

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, welches auch einige Pfunde purzeln lässt und den Geist klärt.

**Unser Anliegen:** uns für auf die dunkle Jahreszeit vorzubereiten, die Leber zu unterstützen, den Süß-Hunger zu vergessen und die Immunkraft zu stärken.

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

Danach können Sie gestärkt und klar die Adventszeit erleben. 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.



Der Tagesablauf umfasst eine morgendliche Meditation zur Stärkung der Immunkraft und die Mobilisierung der körperlichen Strukturen durch eine sehr einfache Form des Meridian Yogas (1h). Diese Yogaform regt die inneren Organe, wie Leber, Milz und Nieren an. Sie ist auch für Anfänger gut geeignet. Für die Ernährung sind eine warme Gemüse-Kraft-Brühe, 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.

**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 150€ beschränken und beinhalten täglich: Fastenbriefe, Kräuterbotschaften, Yoga Übungen, Mediationen, Inspiration für die Nacht aus der Schöpfungsmedizin der hl. Hildegard. Videos können zusätzlich kostenpflichtig erworben werden. Rechnen Sie außerdem noch mit Kosten für Gewürze/Tees/Elixiere nach Hildegard/Gemüse usw.

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

**Rosemarie:** Mit der Erfahrung von 22 Fastenjahren und der Arbeit mit der Hildegard Heilkunde seit 11 Jahren ist es mir ein Vergnügen Sie zu begleiten. Alle Fastenrezepte sind durch mich persönlich ausprobiert und drängen danach auch Ihre Leber zu stärken. [info@heilkunst-yoga.de](mailto:info@heilkunst-yoga.de) oder **0163-9805121**

**Gabriele:** Als Wissensvermittlerin um die wirkenden Kräfte der Schöpfungsmedizin der hl. Hildegard und über 18-jährige Erfahrung als Fastenleiterin, freue ich mich ganz besonders mit Rosemarie Ihnen hildegardisch, imaginär und mit besonderen Kräuterbotschaften in diesen 10-tägigen tiefgreifenden Fastentagen zu begleiten. [wild@hildegard-seminare.de](mailto: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