



Gesund und unbeschwert
in die dunkle Jahreszeit:

Basisches Fasten

nach Hildegard von Bingen

vom 15.11. bis 22.11.2018 in Caputh



Dinkel-Obst-Gemüse-Fasten mit Heilpraktikerin Rosemarie Elisabeth Worseck

Die Benediktiner-Äbtissin Hildegard von Bingen wusste es schon im 11. Jahrhundert: **„Wir müssen auf unsere Seele hören, wenn wir gesund werden wollen.“** Wie aber schaffen wir es in unserer lauten und hektischen Welt, die Nachrichten unserer Seele überhaupt noch zu empfangen?

Basisches Fasten ist eine Möglichkeit, die uns dabei hilft, wieder einen direkteren Zugang zu uns zu finden. Wenn wir uns bewusst nach den Regeln Hildegards ernähren, können wir uns auf uns selbst konzentrieren – der Körper entsäuert und entgiftet. Der Geist wird klarer, Energie und Abwehrkräfte wachsen, auch ohne strenge Askese sondern mit basischen Lebensmitteln.

Diese Art des gemäßigten Fastens ist gut in den Alltag zu integrieren und deutlich leichter zu verkraften als andere Arten wie etwa die nach Dr. Buchinger. Es geht vorrangig um den Verzicht auf Genussmittel, Fleisch und tierische Fette. Die Fastenwoche wird mit französischer Heilerde ergänzt, um die Zeit für eine „Entsäuerung“ zu nutzen und den Mineralstoffhaushalt aufzubessern.

Wir fasten in der Gruppe und doch individuell. Sie erhalten Rezepte für eine Woche, an zwei Abenden werden Sie bekocht und können individuell 7 oder 14 Tage das basische Fasten für sich praktizieren. Wir treffen uns in der Praxis, um gemeinsam zu essen und über „Leib und Seele“ zu diskutieren. Zum Starterpaket gehört Dinkelkörner, Dinkelgrieß, Dinkelflocken, Heilerde, Hildegard- Gewürze wie Bertram und Galgant und eine Bärwurz Mischung.

- 1. Kochtermin nach Hildegard: Donnerstag, 15.11.2018, 19.30 bis 22.00 Uhr**
- 2. Kochtermin nach Hildegard: Donnerstag, 22.11.2018, 19.30 bis 22.00 Uhr**

Ort: HeilkunstPraxis, Weberstraße 38, 14548 Caputh

Kosten: mit Erstausrüstung, Kochbuch und zwei Kochterminen **140,00€**

Telefonische Anmeldung unter 0163 - 980 51 21 oder per Mail info@heilkunst-yoga.de
(Rosemarie Elisabeth Worseck)