

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

Termin: 27.02. – 08.03.2021

*„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 gerade jetzt erleben, zeigt der Körper uns seine eigene Strategie. Alles hat sich verändert, wir verzichten auf viele geliebte Dinge und nichts ist mehr wie es war.

Während wir diesen Verzicht in der ersten Phase über kleine Suchttendenzen ausgeglichen haben, geht es jetzt mehr und mehr darum die Dinge liebevoll anzusehen und uns damit freudig auseinanderzusetzen.

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. H.v.B.

Krankheiten, wie depressive Verstimmungen, Angststörungen, Adipositas und Alkoholsucht mehren sich. Unser Entgiftungsorgan – die Leber - leidet still vor sich hin. Wir brauchen einen neuen Ansatz.

Unsere Empfehlung ist: 10 Tage Leberfasten nach Hildegard – in der Einfachheit liegt die Lösung.

Deshalb bieten wir in der

Zeit vom 27.02. bis zum 08.03.2021 ein

Leberfasten nach Hildegard in Einfachheit und Klarheit.

Das Leberfasten ist als Maßvolles Fasten zu verstehen nach langer Hildegardische Tradition. Ein maßvolles Genießen von köstlichen und kräfteaufbauenden Gewürzen, Dinkel und kraftspendenden Lebensmitteln.

Unser Anliegen ist es dem Corona Blues zu entkommen, die Leber zu stärken, den Süß-Hunger zu vergessen und unsere tief verborgenen Süchte zu transformieren.

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.

Danach können Sie gestärkt und klar das Frühlingserwachen 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 Heilung von Süchten 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 Gemüsekraft Brühe, wechselnde Gemüse- und Dinkelsuppen, ein warmer Leber-Milzcocktail und besonderes Kräuter Elixier gedacht.

Unterstützt werden Sie durch einen täglichen Leberwickel, Kräutertees und eine abendliche Meditation.

Das gesamte Programm geht über 10 Tage. 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 Sie am Wochenende beginnen und am Montag mit abnehmendem Mond weiterführen können. Egal welche Variante für Sie jetzt gerade zutrifft, diese Fastenform ist auch mit dem Berufsleben vereinbar, wenn Sie am Wochenende ganz sanft anfangen.

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.

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

Ein besonderes Gewürz aus der Hildegard Heilkunde wird Sie begleiten:

„Ysop ist von trockener Natur und gemäßigt warm und von so großer Wirkkraft, dass ihm nicht einmal ein Felsblock widerstehen kann, der dort wächst, wo Ysop sich aussät. Er treibt die kranken und fauligen Schäume der Säfte aus und reinigt sie.“

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 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 oder 09392 934849



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

herzlichst Rosemarie und Gabriele