

„Gemäßigtes Fasten nach Hildegard -

Mit Klarheit ins neue Jahr

Termin: 09.01. – 19.01.2023

Das neue Jahr beginnen wir gern mit dem Wunsch nach Klarheit und Struktur, weil sich unsere Welt wieder neu sortiert. So möchte ich euch einen Online-Kurs anbieten, in dem ihr wieder von yogischem Wissen als auch von den Hildegard Erkenntnissen zehren könnt.

Hildegard sagt:

„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.“

Deshalb bieten wir in der Zeit vom 09.01. bis zum 19.01.2023 einen gemäßigten Fastenkurs nach Hildegard von Bingen mit täglichem Meridian Yoga an.

Mein Anliegen ist es den Darm nach den Festtagen zu reinigen und 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 wir gestärkt und klar das NEUE JAHR erleben. Diese einfache Möglichkeit des Fastens im Alltag wird bald Ihre Wirkung zeigen, Wir werden Energie gewinnen und eine neue Art des Sättigungsgefühls wird sich einstellen.

Der Tagesablauf umfasst eine morgendliche Yogalektion aus der Tradition des Meridian-Yogas zur Mobilisierung der körperlichen Strukturen und zur Überwindung von Energie Blockaden (1h, täglich von 7- 8 Uhr). Für die Ernährung ist ein morgendlicher Lebertrunk, warme Gemüsebrühen und bei Bedarf eine Dinkelpfanne/-auflauf geplant. Unterstützt werden Sie durch einen täglichen Leberwickel, Kräutertees und eine abendliche Meditation.

Das gesamte Programm geht über 10 Tage. Sie werden im Yoga durch ZOOM-Sitzungen begleitet, erhalten täglich eine abendliche Meditation und die entsprechenden Fastenrezepte.

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 auf 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/ Übersichts-tabelle für die gesamte Zeit wird Ihnen nach ihrer Anmeldung zum Fasten zur Verfügung gestellt.

Hildegardzutaten: Galgant, Bertram und Bärwurz Mischung

Ihre Kosten werden sich für meine Arbeit auf €120 beschränken.

Zuzüglich der Hildegardgewürze, Tees, Gemüse und Dinkelprodukte...

Durch die Fastenzeit begleitet Sie:

Rosemarie: Mit der Erfahrung von 24 Fastenjahren und der Arbeit mit der Hildegard Heilkunde seit 12 Jahren ist es mir ein Vergnügen Sie zu begleiten. Alle Fastenrezepte sind durch mich persönlich ausprobiert und drängen danach auch Sie zu stärken. (info@heilkunst-yoga.de oder 0163-9805121)

herzlichst Rosemarie

