



## Gemäßigtes Fasten nach Hildegard

über 10 Tage via ZOOM plus Meridianyoga

vom 10. bis 19. November 2023



- ◇ diese **Hildegardküche** bietet die Reinigung und Pflege von Leber, Milz und Darm
- ◇ das **Meridianyoga** löst Energieblockaden auf und regt das Verdauungsfeuer an
- ◇ die abendliche **Meditation** und das Hildegardwissen helfen geistig zu entspannen

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?

Mein Anliegen ist es ein maßvolles Sein in uns zu erzeugen – die Heilige Hildegard nennt diesen Schritt „**Discretio**“ – ein gesundes Gleichgewicht von Ruhe und Bewegung sowie von Arbeit und Muße, von Fülle und Leere. Wir haben die Chance die tiefliegenden Gewohnheiten zu transformieren und zusätzlich Leber, Milz und Darm zu pflegen. Daraus kann eine besondere Sensibilität und neue Energie für die dunkle Jahreszeit entstehen.

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

Das gesamte Programm geht über 10 Tage. Wir werden Yoga durch morgendliche ZOOM-Sitzungen erleben und für die abendliche Meditationen eine Audiobotschaft erhalten. Für das leibliche Wohl beim gemäßigten Fasten gibt es wunderbare Fastenrezepte.

Kosten: für den 10-Tagesworkshop **€140,00** nach Anmeldung über das beigefügte Formular.