

Bitte wegen
Zimmerreservierung
bis spätestens
09.02.2018
verbindlich
anmelden!

Heilfasten nach Hildegard von Bingen und Shinson Hapkido

07.–12. März 2018 im Kloster
Claretiner Dreifaltigkeitsberg Spaichingen

Seminarleitung Bu Sabomnim Ingrid Meyerhöfer

Heilfasten bietet uns die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, den Körper zu entschlacken, zu entgiften und festgefahrene Gewohnheiten aufzubrechen. Es mobilisiert die Abwehrkräfte, führt zu einem Energie-Schwung, steigert die geistige Leistungsfähigkeit und fördert eine positive Lebenseinstellung.

Besonders das **Heilfasten nach Hildegard von Bingen** bringt uns dazu, innezuhalten und zuzuhören – Abstand zu nehmen von der Hektik des Alltags, die Seele von Ballast zu befreien, mit sich selbst ins Reine zu kommen und sich somit wieder auf das Wesentliche zu besinnen.

Wir nehmen während der Fastenzeit nur Dinkelgemüsebrühe nach Hildegard von Bingen (Zutaten aus biologischen Anbau), Tee und Wasser zu uns. Sehr beliebt ist außerdem der Hildegard Petersilienwein, ein "Wundermittel" für alle Fasten-Schwächen.

In Verbindung mit der koreanischen Bewegungskunst **Shinson Hapkido*** bringen wir dabei nicht nur den Kreislauf in Schwung. Das ganzheitliche Training von Körper und Geist hilft uns vor allem, unsere Lebens- und Heilkraft zu wecken und zu stärken und die Türen nach innen und zu unseren Herzen zu öffnen.

Das **Kloster Claretiner Dreifaltigkeitsberg Spaichingen** liegt mitten im Naturpark Donaubergland und bietet einen herrlichen Blick auf die Alpen. Es ist ein idealer Fastenort, der zum Abschalten und in sich kehren einlädt. **Spaziergänge** im Klostergarten, gemeinsames Tee trinken und zubereiten der Dinkel-Gemüsesuppe, Gespräche, Spaß, **Wanderungen**, ein Aufenthalt im **Thermalbad**, **Meditation**, **Shinson Hapkido-Training**, **Atemtechniken**, **Energie-/Heilgymnastik**, **Akupressurmassage** und genügend **Zeit** für uns alleine, sorgen für einen ausgewogenen Wechsel zwischen der Konzentration nach innen und nach außen.



*Shinson Hapkido Vorkenntnisse
sind zur Teilnahme NICHT erforderlich!

Tagesablauf

(Beispiel, variiert je nach Unternehmungen)

7.30	Meditation
8.00–8.30	Energie-/Heilgymnastik
9.00–9.30	Dinkelkaffee-/Teefrühstück
10.00	Wanderung oder freie Zeit
13.00	Fastensuppe und Tee
14.00	Leberwickel, Mittagsruhe
16.30–18.30	Körperübungen, Energie-/Heilgymnastik Akupressur/Massage
19.30	Fastensuppe und Tee
20.00	Freie Zeit oder geselliges Miteinander
21.00	Meditation
21.30	Ausklang mit meditativer Musik

Beginn: Mittwoch, 07.3.2018, 14.00 Uhr

Ende: Montag, 12.3.2018, 10.00 Uhr

Kosten: 380 €, enthalten sind:

- 5 Übernachtungen (Unterbringung im Einzelzimmer)
- Nutzung von Küche/EBzimmer
Trainings- bzw. Meditationsraum
- Fasten-Verpflegung
- Organisation und Seminarleitung
- Shinson Hapkido-Unterricht bzw. Energie-/Heilgymnastik
- Massage- und Meditationsanleitung
- Eintritt Thermalbad

Teilnehmen können „normal“ gesunde Menschen ab 18 Jahren, die offen sind für Heilfasten, Meditation und Bewegung.

Das Seminar findet ab einer Teilnahme von 6 Personen statt, Höchstteilnehmerzahl 12 Personen. Bei mehr Anmeldungen zählt der Anmeldungseingang. Ab Mitte Februar erhalten die Teilnehmer/innen ausführliche Informationen über den Ablauf des Seminars, Vorbereitung zum Heilfasten, Wegbeschreibung usw.



Anmeldung bis spätestens 09.2.2018

bei Ingrid Meyerhöfer

(über 30 Jahre Fastenerfahrung,
Shinson Hapkido Lehrerin, 3. Dan)

Tel. 07071 157776

info@heilfasten-hildegard-bingen.de

Stornierung der Buchung ist bis 4 Wochen vor Anreise kostenfrei möglich. Ab 2 Wochen vor Anreise werden 50 %, bei Nichtanreise 100 % der gebuchten Leistung berechnet.

Bilder: Heilfasten und Shinson Hapkido, März 2017

