



Heilfasten nach Hildegard von Bingen in Verbindung mit Shinson Hapkido Ki Do In

06.–11. März 2024

im Kloster Claretiner Dreifaltigkeitsberg Spaichingen

Seminarleitung 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 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***, **speziell mit der Energie- und Heilgymnastik Ki Do In**, bringen wir dabei nicht nur den Kreislauf in Schwung. Das ganzheitliche Training von Körper und Geist hilft uns mit Atemtechniken, Gymnastik und viel Spaß, unsere Lebens- und Heilkraft zu wecken und zu stärken und die Türen nach innen und zu unseren Herzen freudig zu öffnen.

Das **Kloster Claretiner Dreifaltigkeitsberg Spaichingen** liegt mitten im Naturpark Donauegland und bietet einen herrlichen Blick bis zu den Alpen. Es ist ein idealer Fastenort, der zum Abschalten und in sich kehren einlädt.

Spaziergänge auf dem Klostergelände, gemeinsames Tee trinken und zubereiten der Dinkel-Gemüsebrühe, 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.

***Vorkenntnisse sind zur Teilnahme NICHT erforderlich!**





Tagesablauf (Beispiel, variiert je nach Unternehmungen)

- 7:30 Meditation
- 8:00–8:30 Energie-/Heilgymnastik Ki Do In
- 9:00–9:30 Dinkelkaffee-/Teefrühstück
- 10:00 Wanderung oder freie Zeit
- 13:00 Fastensuppe und Tee
- 14:00 Leberwickel, Mittagsruhe
- 17:00–18:30 Energie-/Heilgymnastik Ki Do In, 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, 06.03.2024, 13.00 Uhr

Ende: Montag, 11.03.2024, ca. 11.00 Uhr

Kosten: 420 Euro, enthalten sind:

- 5 Übernachtungen (Unterbringung im Einzelzimmer)
- Nutzung von Küche/Esszimmer, 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 7 Personen statt, Höchstteilnehmerzahl 11 Personen. Bei mehr Anmeldungen zählt der Anmelde-Eingang. Ab Anmeldeschluss erhalten die Teilnehmer*innen ausführliche Informationen über den Ablauf des Seminars, Vorbereitung zum Heilfasten, Wegbeschreibung usw.

Anmeldung (Anmeldeschluss 06.02.2024)

bei Ingrid Meyerhöfer
 (über 35 Jahre Fastenerfahrung,
 Shinson Hapkido Lehrerin, 3. Dan, in Zusatzausbildung zur Ki Do In Lehrerin)
 Tel. 07072 1329788, Mobil 0178 1682656
info@heilfasten-hildegard-bingen.de



Eine Stornierung der Buchung ist bis 4 Wochen vor dem Termin kostenfrei möglich.
 Bei Stornierung danach (auch bei Krankheit!) werden 20 %, bei Nichtanreise 100 % der gebuchten Leistung fällig.

