Heilfasten
nach Hildegard von Bingen
in Verbindung mit Shinson Hapkido KiDoIn

12.–17. März 2025

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*, speziel mit der Energie- und Heilgymnastik KiDoIn,** 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 Donaubergland 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 KiDoIn
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 KiDoIn, 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, 12.03.2025, 13.00 Uhr
Ende: Montag, 17.03.2025, 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-KiDoIn (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 12.02.2025)

bei Ingrid Meyerhöfer
(über 40 Jahre Fastenerfahrung,
Shinson Hapkido Lehrerin, 3. Dan, Zusatzausbildung zur KiDoIn 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 bis 1 Woche davor werden 20 %, ab dann und bei Nichtanreise werden 100% der gebuchten Leistung fällig (auch bei Krankheit!).