

## Fastenseminar

Naturheilpraxis  
für Homöopathie

Westerhofen 7  
87527 Ofterschwang

☎ 08382 / 273 20 60  
☎ 0160 / 689 56 88  
✉ post@hc-hinne.de  
www.hc-hinne.de



Hans Christian Hinne

Staatlich anerkannter Heilpraktiker  
1. Vorsitzender Naturheilverein Bodensee e.V.  
Dozent, Trainer, Coach

Fasten wird in vielen Weltreligionen durchgeführt. In unserem Kulturkreis wird hauptsächlich von Aschermittwoch bis Ostersonntag gefastet. Zu Hildegards Zeiten gab es 155 Fastentage.

Das Hildegard Heilfasten ist eine sehr sanfte, den Körper schonende Art der Reinigung. Während des Fastens wird auf feste Nahrung weitgehend verzichtet. Es wird viel getrunken und mit Dinkelgrissuppe und heilenden Gemüsen dem Körper eine sinnvolle Kombination von wärmender und stoffwechselaktivierender Nahrung verabreicht.

Dabei werden die körpereigenen Funktionen angeregt, die die nötige Kraft zum Entschlacken liefern.

Aus medizinischer Sicht wird Fasten auch als Operation ohne Messer bezeichnet und ist ein Universalheilmittel.

Einer der Ahnväter der Medizin, Galenus, drückt dies wie folgt aus:

„Die Seele wird durch zu viel Fett und Blut erstickt und ist dann nicht fähig, göttliche und himmlische Dinge einzusehen und zu beurteilen.“

Fasten hat also eine reinigende Wirkung, nicht nur auf der materiellen (körperlichen) Ebene, sondern auch auf der seelisch-geistigen Ebene.

Wegen diesem umfassenden Reinigungseffekt bieten wir Ihnen in unseren Fastenkursen Meditationen und Betrachtungen der Tugenden und Laster nach Hildegard von Bingen an und nutzen auch die Möglichkeiten der Homöopathie, um für äußerlich auftretende Symptome Lösungen für innerlich zugrunde liegende Störungen zu finden. Durch Re-Mobilisation und den Wiederkontakt mit den alten eingelagerten Schlacken trägt Fasten bereits den homöopathischen Grundgedanken - „Ähnliches heilt ähnliches“ - in sich.

„Das Fasten ist die Speise der Seele.

Wie die körperliche Speise stärkt, so macht das Fasten die Seele kräftiger und verschafft ihr beweglichere Flügel, hebt sie empor und lässt sie über himmlische Dinge nachdenken, indem es sie über Lüste und die Freuden des gegenwärtigen Lebens erhaben macht.“

Johannes Chrysosomus (4. Jahrhundert)

## DiVeRa

Ernährung nach  
Hildegard von Bingen



Jutta I. Martin  
Am Haldenrain 8  
D-78343 Gaienhofen  
Tel. +49(0)7735 44 05 64  
E-Mail: DiVeRa@gmx.de