

Ein Ort heilender Begegnung



**Fastenwoche
im Seehörnle - Höri
Fr. 02.03.2012
–
Do. 08.03.2012**

**Effektiv Entgiften
nach Art der
Hildegard von Bingen**

**Kursgebühr 552,-€ p.P.
Einzelzimmer, eigenes Bad
eigene Anfahrt***

Information:

DiVeRa
Jutta Isabella Martin
Ernährungsberatung nach Hildegard von Bingen
Am Haldenrain 8
D-78343 Gaienhofen
Tel. +49 (0)7735 440 564
FAX +49 (0)7735 440 597
mobil +49 (0)160 766 3865

*Einen Anfahrtsplan erhalten Sie bei Anmeldung.

Eine Aktion des



Naturheilverein - BODENSEE e.V.
www.naturheilverein-bodensee.de



Naturheilverein - BODENSEE e.V.

Anleitung:

DiVeRa

Ernährung nach
Hildegard von Bingen

Jutta Isabella Martin

Sozialpädagogische Ausbildung

seit über 12 Jahren Studium
der Werke der
Hildegard von Bingen



Vorträge und Seminare
zu aktuellen Themen der Ernährung
und Gesundheit

www.divera.org

Begleitung:

Naturheilpraxis

Hans Christian Hinne, Heilpraktiker



Klassische Homöopathie

Pflanzenheilkunde

Bach-Blüten

Massagen



www.hc-hinne.de

Altes Wissen - neue Wege



**Hildegard von Bingen
Seminarreihe**

Fasten II

02.03.2012 – 08.03.2012



„ O Fleisch und ihr, meine Glieder, in denen ich Wohnung fand, wie freue ich mich von Herzen, dass ich in euch gesandt ward; denn wo immer ihr mit mir übereinstimmt, da sendet ihr mich zurück zur ewigen Belohnung.“

(H.v.B.)

zurück zur inneren und äußeren Harmonie

Basierend auf der Empfehlung der Hildegard von Bingen, Fasten als Universalheilmittel zu sehen, kombinieren wir bei unserem Fasten dieses alte Wissen mit den neuesten Erkenntnissen der Entgiftung und ganzheitlichen Therapien.

Achtung:

Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte vor einer Fasten-Kur unbedingt mit seinem Arzt, oder Heilpraktiker sprechen. Schwangere und stillende Frauen sollten nicht fasten. Gleiches gilt für Diabetiker Typ 1.

Der „alles-kann, nichts-muß“ Tagesablauf:

7.30 Uhr	Guten-Morgen-Fit
8.15 Uhr	Fasten-„Frühstück“ - Gedanken zum Tag
9.15 Uhr	X Lehrreicher Vormittag
12.00 Uhr	Fasten-„Mittagessen“ Suppen nach Hildegard v. Bingen
12.45 Uhr	Mittagsruhe Entgiftung* Persönliche Gesprächsmöglichkeit
14.30 Uhr	Wandern/Ausflüge - Nachmittagstee
16.30 Uhr	Entgiftung* Meditation / Entspannung
18.00 Uhr	Fasten-„Abendessen“ Suppe (wie mittags)

Der Abend steht zur freien Verfügung

X Ausnahme Einführungsrunde
1. Tag

* Basische Leberwickel, Fußbad

Anreise Fr. 02.03, Begrüßung um 18Uhr -
Seminarende Do. 08.03, nach dem Fastenbrechen/
Habermus-Frühstück

Fastenvorbereitung:

Wir empfehlen, zwei bis drei Tage vor Beginn auf eiweißreiche Kost wie Fleisch, Wurst, Eier, Käse sowie Genußmittel wie Alkohol, Nikotin und Kaffee zu verzichten.
2-3l Fencheltee am Tag bereiten eine Entgiftung gut vor.

Weitere Inhalte:

Vorträge & Anleitungen

„Kleine Einführung in die Ernährungstherapie der Hildegard von Bingen“

„Die sechs Säulen der Gesundheit“

Hildegards empfohlene Lebensweise, um zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden zu gelangen

„Die Psychotherapie nach Hildegard von Bingen“

Beleuchten fehlender Lebenskraft auf verschiedenen Ebenen

„Basisch orientierte Ernährung“

Lebensmittel - Mittel zum Leben
Optional Erstellen eines individuellen Ernährungsplanes nach Hildegard von Bingen

„Klassische Homöopathie“

Das kosmische Heilgesetz und warum auch Fasten Homöopathie ist

Mit dem Universalheilmittel des Hildegard – Fastens erfolgt

- Eine innere Reinigung durch Entsäuerung, Entgiftung und Entschlackung
- Die Aktivierung körpereigener Selbstheilungskräfte
- Regeneration der Körperzellen und Optimierung des Stoffwechsels
- Reinigung und Entlastung der Seele von Belastungen und Kränkungen

Wer seinen Weg überdenken und sein eigener Pfadfinder zu einem erfülltem Leben bei guter Gesundheit werden will, bekommt hier die nötigen Tipps, Informationen und Anleitungen.