

## 12tägiges Heilfasten nach Hildegard von Bingen in Grabau

von Mittwoch, 16.10. – bis Sonntag, 27.10.2024

### Möchtest Du...

- ❖ ... mal wieder ganz für Dich selbst da sein?
- ❖ ... Dir so gerne eine Auszeit für Dein Wohlbefinden nehmen?
- ❖ ... Dein Leben verlangsamen und mit Deinem Sein wieder in Einklang kommen?
- ❖ ... etwas für Körper, Geist und Seele tun, was Dir einfach guttut?
- ❖ ... mit Anderen in Gemeinschaft sein?
- ❖ ... Etwas ausprobieren, was Du immer schon mal tun wolltest?

Dann komm nach Grabau bei Bad Oldesloe und erlebe mit uns gemeinsam das Heilfasten nach Hildegard von Bingen: Spaziergänge in wunderbarer Natur, gemeinsam kochen, Meditation, Zeit für Bewegung und Stille, Austausch in der Gruppe, Neues lernen, alle diese Dinge erwarten Dich.



Es sind aktuell bewegte Zeiten, die uns ganz schön durchschütteln können, es ist viel los auf allen Ebenen. Nutze die Möglichkeit, Abstand vom Außen zu nehmen und Dich einmal ganz auch Dich selbst zu besinnen.

**Heilfasten nach Hildegard von Bingen** ist eine sanfte Fastenmethode, die die gesundheitsfördernde Wirkung des Dinkels als Basis hat. Es wird viel mit frischen Kräutern und Gemüse gekocht, auch in den 6 Fastentagen werden je zwei Mahlzeiten mit Dinkel-Gemüsesuppe gegessen. Morgendliche Ölmassagen und Leberwickel nach dem Essen gehören ebenso dazu wie Einläufe. – Das klingt gewagt? Keine Bange, das ist nur zu Beginn eine Hürde, schon beim ersten Einlauf wird spürbar, wie sehr es den Körper entlastet, Altes loszuwerden.

Wenn körperliche Reinigung stattfindet, so findet sie parallel auch auf der seelischen Ebene statt. Es können sich Themen zeigen, die verabschiedet werden wollen. Vielleicht willst Du in der Zeit ein Tagebuch schreiben, um den Prozess zu unterstützen.

Das Fasten ist für die **Dauer von 12 Tagen** ausgelegt, dabei sind die ersten **drei Tage Entlastungstage**, in denen Mahlzeiten mit Dinkel gegessen und schon mal auf Fleisch, Alkohol und Kaffee verzichtet wird. Es folgen **6 Fastentage** mit 2x täglich Fastensuppen. Im Anschluss folgen **drei Aufbau tage** mit langsamer Rückkehr zur festen Nahrung, auch mit

Dinkel. Das Seminar ist so gelegt, dass Du mit **einer Woche Urlaub/Freistellung** von Deinen täglichen Pflichten gut daran teilnehmen kannst.

Grundlage für das Fasten ist das Buch „Heilfasten nach Hildegard von Bingen“ von Lydia Reutter, erschienen unter der ISBN 978-3-03800-273-4 im AT Verlag. Es lohnt sich, das Buch in der Fastenzeit zu nutzen, es sind u.a. schöne Texte von Hildegard von Bingen enthalten.

Das Fasten eignet sich für gesundheitlich grundsätzlich stabile Menschen, es ersetzt nicht den Besuch eines Arztes oder Heilpraktikers. Wenn Du unter einer Erkrankung leidest, sei es psychisch oder körperlich, so **frage den Arzt oder Heilpraktiker Deines Vertrauens** vorher, ob eine Teilnahme angeraten ist.

Deine persönliche Fastenzeit lebt von Deiner Eigenverantwortung: Die Mahlzeiten der Entlastungs- und Auftage gestaltest Du selbst nach Deinen Vorlieben. Auch entscheidest Du selbst, welche anderen Dinge Du in der Zeit selbst für Dich tun möchtest. Vorschläge dazu findest Du in dem Buch, das wir als Basis für das Fasten empfehlen, zu kaufen.

**Kosten:** Der Teilnahmebeitrag beträgt 496,- Euro

Dafür bekommst Du sechs Tage Fastenbegleitung in der Gruppe á 4 Stunden, ein Vortreffen sieben Tage vor Beginn, eine Einweisung am Abend vor Beginn der Fastentage, sowie an acht Tagen eine gemeinsame Mahlzeit entsprechend dem Fastenplan.

Einfühlsam begleitet wirst Du von **Kerstin Walkowiak**, Physiotherapeutin, Craniosakraltherapeutin und Heilpraktikerin und von **Frauke Benox**, Diplompsychologin mit Ausbildung im potenzialorientierten Coaching:



**Sei dabei, wir freuen uns auf Dich! Kerstin und Frauke**

**Veranstaltungsort:**

**Schule für neues Bewusstsein - Lindenallee 19 - 23845 Grabau bei Bad Oldesloe**

---

**Information und Anmeldung:** Kerstin Walkowiak, Tel. 0152/044 871 50 oder per Mail: [kerstinwalkowiak@gmx.de](mailto:kerstinwalkowiak@gmx.de) oder Frauke Benox, Tel. 0155/666 080 57 oder per Mail: [frauke.benox@coaching-und-geomantie.de](mailto:frauke.benox@coaching-und-geomantie.de)

## **Und so ist der Ablauf:**

**Vortreffen:** Mittwoch, 09.10.2024, 18h – 20h:

Hier lernst Du die weiteren TeilnehmerInnen kennen und wir besprechen gemeinsam den Ablauf sowie die benötigten Materialien, Kräuter und Gewürze

**Entlastungstage:** Mittwoch, 16.10. bis Freitag, 18.10.:

Am Mittwoch beginnst Du zu Hause mit den Entlastungstagen, Einkaufsliste und Rezepte findest Du im Buch ab Seite 98.

**Einweisung** in die Fastentage: Freitag, 18.10. 17h – 20h mit gemeinsamem Abendessen  
Hier besprechen wir noch einmal im Detail den genauen Ablauf der Fastentage, Du kannst noch offene gebliebene Fragen stellen und wir schwingen uns auf die Fastenzeit ein.

**Sechs Fastentage:** Samstag, 19.10. bis Donnerstag, 24.10.:

Wir treffen uns täglich 4 Stunden täglich in der Gruppe mit Erfahrungsaustausch, Meditation, Bewegung und Stille. Gemeinsames Vorbereiten und Essen einer Fastenmahlzeit runden das Treffen ab. Außerhalb der Gruppenzeiten bist Du frei, den Tag nach Deinen Wünschen und Bedürfnissen zu gestalten. Rezepte für die Fastensuppen findest Du ab Seite 109.

Gemeinsames **Fastenbrechen:** Freitag, 25.10., 10h – 12h

Heute machen wir einen Rückblick auf die Fastentage mit einer Abschlussmeditation. Anschließend zelebrieren wir gemeinsam das Fastenbrechen und belohnen uns mit einem köstlichen Bratapfel.

**Aufbautage:** Freitag, 25.10. bis Sonntag, 27.10.:

Nach dem Fastenbrechen gestaltest Du die Auftage eigenständig bei Dir zu Hause. Wähle Rezepte nach Deinen Vorlieben, Du findest sie im Rezeptteil ab Seite 100.

**Gemeinsamer Abschluss:** Sonntag, 27.10., 16h – 18h

Die Fastenzeit geht zu Ende und wir treffen uns noch einmal, um einen abschließenden Erfahrungsaustausch zu machen. Wir schließen gemeinsam die Fastenzeit mit einem Ritual ab und verabschieden uns voneinander.