

Für unsere Planung benötigen wir eine verbindliche Anmeldung, telefonisch, schriftlich oder per E-Mail bis zum 23.09.2019, eine Buchungsbestätigung erhalten Sie unmittelbar danach

Nach Überweisung der Kursgebühr erhalten Sie die Seminarunterlagen, die alle wichtigen Informationen zu den Entlastungstagen vor und zu dem Kurs selbst enthalten.

Für weitere Auskünfte und Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns über das Interesse und auf Euer Kommen.

Herzlichst Eure

Barbara & Barbara

Mindestteilnehmer
12 Personen, max. 16 Personen

Anreise ab 15.00 Uhr
Seminarbeginn um 17.30 Uhr
Abreise: ca. 11 Uhr nach dem Frühstück bzw. Brunch

Kosten inkl. Ü/VP und Kursgebühr
580 € p.P. im EZ, 550 € p.P. im DZ
Kneipp-Mitglieder und Mitglieder der Int. Hildegard von Bingen- Gesellschaft erhalten 30 € Nachlass

Die Unterbringung erfolgt in Bad Rothenfelde im Ferienhof Temme und im Gästehaus Temme.
www.ferienhof-temme.de

Fastenleiterinnen und Anmeldung
Barbara Gramsch
Friedingstr. 24, 40625 Düsseldorf
0211-15 830 595
Mobil: 0174 9309114
barbara.gramsch@web.de

Barbara Wiemann
Burgstr. 5, 48565 Steinfurt
02551-3595
Mobil: 0170 7720151
einssein@barbarawiemann.de

Basenfasten 2019

Fr. 01.11. - Fr. 08.11.19

Bad Rothenfelde

Gemäßigtes Dinkelfasten
für Gesunde nach

Hildegard von Bingen
und

Pfarrer Sebastian Kneipp



Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.

*Hippokrates von Kos
(460 bis etwa 377 v. Chr.)*

Fasten hilft heil werden
Gesundheit ist ein momentaner Zustand von Beschwerdefreiheit, der jedoch sehr labil sein kann. Heil sein ist mehr als nur gesund sein!
Gemeint ist eine Grundbefindlichkeit der Zufriedenheit und Stabilität, die auch schwierige und belastende Lebenssituationen bewältigen kann ohne zu verzweifeln. Diese innere Zufriedenheit hilft uns die Abwehrkräfte zu stärken. Dazu gibt uns Hildegard von Bingen sehr hilfreiche Anstöße und Informationen.
Ein Fasten in einem geschützten Raum in der guten Atmosphäre eines Hauses und in einer Gruppe wird dazu beitragen.

Warum gemäßigtes Fasten?
Entsäuern – Entgiften – Entschlacken.
Entsprechend den Erkenntnissen der Hl. Hildegard von Bingen werden wir ein gemäßigtes Fasten mit Dinkel als Grundlage durchführen.
Der Grundgedanke dieses Fastens ist durch eine stark reduzierte basische Kost mit ausschließlich bekömmlichen, aufbauenden und heilenden Lebensmitteln eine Reinigung und Regeneration des Organismus herbeizuführen. Das Fasten bezieht sich nicht nur auf einen Teil unseres Organismus, sondern umfasst den gesamten Körper mit Seele und Geist.

„Wie es dem Magen schaden würde, wenn er immer voll oder leer wäre, so würde es auch der Seele schaden, wenn der Leib immer im Vergnügen lebte.“

Hildegard von Bingen

„Erst als ich Ordnung in die Seelen meiner Patienten brachte, hatte ich Erfolg.“

Pfarrer Sebastian Kneipp

Möglicher Ablauf des Fastenkurses

- ☞ Frühgymnastik, Morgenimpulse
- ☞ Frühstück
- ☞ Kurszeit und Kneippen
- ☞ Mittagessen
- ☞ Pause mit Leberwickel
- ☞ Spaziergang
- ☞ Nachmittagstee
- ☞ Kurszeit, Wellness, Sauna
- ☞ Abendessen
- ☞ Abendgespräche, Meditation u.ä.

Genügend Zeit zur freien Verfügung ist ebenfalls vorgesehen.

Mitzubringen sind Freude an neuen Erfahrungen, bequeme Kleidung, warme Socken, Wärmflasche, Thermoskanne für Tee, feste Schuhe, Regenbekleidung und wenn vorhanden Nordic Walking-Stöcke.