Fastentermine Ulrike Torschl Gesundheitsberaterin (IHK)

Hildegardreferentin

„Fasten hat den Sinn, dem Leib Gehorsam zu lehren, damit er das tut, was die Seele von ihm verlangt.“

H. Strickerschmidt n. Hildegard v.Bingen

Höre auf dein Herz und finde deinen Weg!

Was kann richtig verstandenes Fasten bringen? - nach H. Strickerschmidt

- *Aussteigen aus schädlichen Lebensgewohnheiten*
- *Gesundheit und Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele*
- *geistige Freude und spirituelle Neuorientierung*
- *Freude am Leben*

1. *Wohlfühlfasten*
   16.3.24-22.3.24

2. *Wohlfühlfasten*
   23.3.24-29.3.24

3. *Heilfasten*
   3.11.24- 8.11.24