Ulrike Torschl Gesundheitsberaterin (IHK) Hildegardreferentin Klangtherapeutin

-

1. Kurs: 7 Tage Wohlfühlfasten nach Hildegard von Bingen: vom 16.3.-22.3.24

1.Tag	16.3.24	14.00 Uhr	Kurzinfo und Materialabholung
2. Tag	17.3.24	zur freien Verfügung (Gestaltungsvorschlag)	
3. Tag	18.3.24	zur freien Verfügung (Gestaltungsvorschlag)	
4. Tag	19.03.24	20.0 Uhr	Klangmeditation mit Hildegardimpuls
5. Tag	20.03.24	16.30 Uhr	gemeinsamer Smovey-Spaziergang
6. Tag	21.03.24	20 Uhr	Mandalas malen zur meditativen Musik Gemeinsamer Austausch
7. Tag	22.03.24	11.30 Uhr	gemeinsames Kochen in meiner Küche

Unkostenbeitrag: 80 Euro (zuzüglich Fastenmaterial)

2. Kurs (Karwoche): 7 Tage Wohlfühlfasten nach Hildegard von Bingen: vom 23.3.-29.3.24

1. Tag	23.3.24	18 Uhr	Inforunde und Materialabholung
2. Tag	24.3.24	zur freien Verfügung (Gestaltungsvorschlag)	
3. Tag	25.03.24	19 Uhr	Klangmeditation mit Hildegardimpuls
4. Tag	26.3.24	zur freien Verfügung (Gestaltungsvorschlag)	
5. Tag	**27.3.24**	**16 Uhr**	gemeinsamer Smoveyspaziergang
6. Tag	28.3.24	zur freien Verfügung (Gestaltungsvorschlag)	
7. Tag	29.3.24	zur freien Verfügung (Gestaltungsvorschlag)	

Unkostenbeitrag: 60 Euro (zuzüglich Fastenmaterial)

Ulrike Torschl Gesundheitsberaterin (IHK) Hildegardreferentin Klangtherapeutin

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
- Energie und Freude fürs Leben wiedergewinnen
- Einstieg in eine geplante Ernährungsumstellung
- Besserer Schlaf

Beim Wohlfühlfasten erhält der Körper dreimal am Tag heilsame Nahrungsmittel und wohlschmeckende Getränke. Es findet eine gemüse- und dinkelbasierte, Ernährung statt, die auf Genussmittel wie Kaffee und Alkohol verzichtet.

Die ganzheitliche Art, sich gesund nach Hildegard zu ernähren, ist für eine Ernährungsumstellung als auch für eine Entschlackungskur geeignet. Da die Nahrungsmittel auch gleichzeitig Heilmittel sind, profitiert der ganze Mensch, die Gesundheit wird gestärkt, ein Wohlbefinden kann sich einstellen. Durch spirituelle Impulse wird der ganze Mensch mit Körper, Geist und Seele angesprochen.

Das hildegardische Wohlfühlfasten wird unterstützt durch den Aufenthalt in der Natur, durch sportliche Betätigung, meditative Entspannung und die innere Einkehr.

Anmeldungen telefonisch oder per mail.

.

Ulrike Torschl
Werkstatt für Musik und Klang
Gesundheitsberaterin (IHK)

Ulrike Torschl

Gesundheitsberaterin IHK Hildegardreferentin

Am Wiesenborn 20a 36124 Eichenzell

utorschl@t-online.de www.ulriketorschl.de 0176/34689071