

# Fasten und Wandern nach Hildegard von Bingen im Holzwurm

7.-13.07.2024



Kursleiterin Andrea Fleischmann

## Pflege das Leben wo Du es triffst

So fasst die Hl. Hildegard von Bingen Ihre eigene Lehre wohl am besten zusammen. Nach dem Lebensmotto der Hl. Hildegard „vorbeugen ist besser als heilen“, wollen wir in dieser Woche durch das richtige Maß an Ruhe und Bewegung zu uns finden. Fasten heißt nicht Hungern, sondern bewusster Verzicht auf Dinge, die wir nicht brauchen.

Gesund sein ist ein nie endender Prozess und die Voraussetzung, dass wir mit der Natur und unseren Mitmenschen in Harmonie leben.

# Fasten und Wandern nach Hildegard von Bingen im Holzwurm

7.-13.07.2024

Freuen Sie sich auf wunderschöne Wanderungen durch den Nordschwarzwald und erholsame und kraftspendende Tage im Naturhotel Holzwurm.



**„Drei Pfade hat der Mensch in sich, in denen sich sein Leben tätigt“.**

Die Seele, den Leib und die Sinne - Zitat der H. Hildegard

Die Seele wird durch die Ruhe und Geborgenheit geschmeichelt,  
Der Leib durch eine ausgleichende Kräuterküche und die Sinne durch  
Wanderungen in unberührter Natur!

Wir bieten Euch:

- 6 Übernachtungen im Naturhotel Holzwurm
- Entlastungsabendessen am Anreisetag
- Täglich frisch zubereitete Gemüsebrühe oder basische Kost
- Täglich Tees, Säfte, Zitronen, Honig und Wasser
- Glas cremiger Bio-Honig aus der Region für das tägliche Fastenwohl
- Verwendung von biologischen und regionalen Lebensmitteln
- Tägliche Wanderungen durch Weinberge, Wälder, übers Hochmoor
- Tägliches Programm mit Bewegungs- und Entspannungseinheiten
- 2 x wöchentlich Yoga
- Fastenpaket inkl. Material und Unterlagen für vor, während und nach der Fastenwoche

# Fasten und Wandern nach Hildegard von Bingen im Holzwurm

7.-13.07.2024

Wir bieten Euch:

- Info-Abende rund um das Fasten, Ernährung und die Region
- 1x Besuch in Doll Augustins Garten
- Saunanutzung
- Schwarzwald KONUS-Karte, d.h. kostenfreies Bus- und Bahnfahren im Schwarzwald
- Kurtaxe
- Fachliche Betreuung durch ausgebildete Fastenleiter
- Fastenbrechen mit Lunchpaket für die Heimreise

*Teilnahmegebühr: pro Person sind es 790 € im Doppelzimmer und 850 € im Einzelzimmer.*

# Fasten und Wandern nach Hildegard von Bingen im Holzwurm

7.-13.07.2024

Der Fastenfahrplan stellt einen Leitfaden für uns da, der aber jederzeit durch Wünsche und Anregungen der Teilnehmer ausgefüllt werden kann!

Unerlässlich sind für mich sanfte Bewegung am besten an der frischen Luft, Ruhepausen und Zeit für Gespräche und ein herzliches, achtsames Miteinander!

Auf Wunsch können Massagen dazu gebucht werden, Terminierung und Bezahlung vor Ort! Saunanutzung im Preis inbegriffen!

## Entlastungstage

Beginn eine Woche vor dem Fasten:

- Verzicht auf Genussgifte wie Kaffee, Alkohol, Tierisches Eiweiß, einfache Kohlenhydrate (Kuchen, Süßspeisen, Weißmehlprodukte)
- 2 Tage vor Fastenbeginn, wenn möglich, Reis/Hirse mit Gemüse und wenig Salz oder gekochte Kartoffeln mit Gemüse, gerne auch einen Reinen Obst oder Gemüsetag
- Ausreichend Flüssigkeit in Form von Tee (kein Früchte Tee), stillem Wasser
- Ausreichend Schlaf
- Wer möchte kann auch gerne zu Hause eine Darmreinigung durchführen
- So gelingt ein sanfter und schonender Einstieg in die Fastentage!

## Bitte mitbringen

- Wanderkleidung/Wanderschuhe der Witterung angepasst
- Trinkflasche/Thermoskanne
- Bequeme Kleidung für Drinnen, Wollsocken etc., Decke oder Yogamatte
- Reise Irrigator
- Wenn vorhanden Basensalz/Körper Öl
- Badesachen, evtl. Bademantel
- Wärmflasche
- Viel gute Laune und ein herzliches Lachen für die Fastenleitung