



**Vom 31. März bis 11. April 2025**

Das Heilfasten nach Hildegard von Bingen begleitet uns in dieser Zeit. Für sie war das Fasten mehr als nur eine Entschlackung und Entgiftung des Körpers. Es hatte den höheren Sinn einer seelisch-geistigen Reinigung. Der Mensch wird auf allen Ebenen wieder "heil" und "ganz".

Das Fasten in einer Gruppe ist einfacher und motivierender als wenn man alleine ist. In der Gruppe können wir uns gegenseitig **stärken, motivieren, Rezepte austauschen und stolz sein**, auf das Erbrachte.

Heilfasten ist keine Diät oder Hungerkur, es geht darum, dem Körper eine Art Verschnaufpause zu gönnen, in der er sich von der Verarbeitung von Nährstoffen erholen, übermäßige Reserven aufbrauchen sowie überflüssige und krankmachende Stoffwechselschlacken abbauen kann.

Das Heilfasten gehört in vielen Kulturkreisen und Religionsgemeinschaften zum Leben dazu und hilft zur Erneuerung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit.

Herzliche Grüsse  
Sandra

Sandra Steinauer  
079/228 05 28

**Heilfasten ist ein Weg, um zum Wesentlichen zu gelangen, zur inneren und äusseren Klärung und Reinigung. Das Heilfasten hilft zu mehr Sinn, Erfüllung und Freude im täglichen Leben. Es ist eine seelisch-geistige Übung und eine befreiende Erfahrung.**

**Das Fasten als ein gemeinsames Erlebnis**, etwas unglaublich starkes, das fordert und stärkt. Es kann an Grenzen bringen und dies auch aufzeigen. Danach kann ein wundervolles Gefühl des "*wow, was habe ich geschafft*" entstehen. Ich freue mich sehr auf die gemeinsame Zeit und auf alle Erfahrungen, die gemacht werden dürfen.

In einer gemeinsamen WhatsApp Gruppe haben wir die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen, Positives wie Negatives loszulassen und voneinander zu profitieren.  
**Gemeinsam stärken wir unser Durchhaltevermögen.**

### **DATEN FÜR DAS FASTEN**

- |   |                    |
|---|--------------------|
| • Info Anlass (Anmeldeschluss für die Fasten Woche 21.3 ) | 17.3.2025          |
| • Entlastungstage:  | 31.3. bis 2.4.2025 |
| • Fasten:   | 3.4. bis 8.4.2025  |
| • Aufbau tage:  | 9.4. bis 11.4.2025 |

### **UNTERSTÜTZEND ZUM FASTEN**

- |   |                 |
|---|-----------------|
| • 1. Treffen: Fragen klären, Vorbereiten<br>Loslassen | 31.3.2025 19.00 |
| • 2. Treffen: Spaziergang in der Gruppe,<br>Austausch | 4.4.2025 9.30   |
| • 3. Treffen: gemeinsame Meditation                   | 7.4.2025 10.00  |

Die Treffen finden im Pfarreisaal statt, mit Ausnahme des Spazierganges.

### **PREISE**

- pro Person 40.00
- Für jedes Treffen 5.00, dies kann individuell nach Bedürfnis genutzt werden
- **inklusive:** Unterlagen, Begleitung in einer WhatsApp Gruppe, auf Wunsch persönliche Unterstützung, Rezepte
- **exklusive:** Produkte zum unterstützen des Fastens