

**Frühlingsfasten am Bodensee**  
**mit Kräuteresenzen und Gewürzen nach Hildegard von Bingen**

**26. Februar – 01. März 2020**



Hildegard wusste schon früh, dass kontinuierliches Einüben einer gesunden Lebensweise den Jojo-Effekt des Fastens verhindert und sie schenkt uns viele Impulse mit ihrer theologischen und kosmologischen Sicht.

In diesem Kurs erleben Sie eine besondere Weise des Fastens und seine positiven Wirkungen: Sie dürfen genügend essen und lernen eine naturbelassene, leicht verdauliche Nahrung mit Dinkel und Gemüse kennen. Ihnen werden auch leckere Rezepte vorgestellt – Gesundheit die schmeckt. Sie haben die Gelegenheit die Intensivzeit der Fastentage begleitet zu erleben mit Erholung für Körper, Geist und Seele.

Die Gruppentreffen dienen dem Erfahrungsaustausch und der Beratung über einzelne Heilkräuter. Finden Sie Zugänge zu Ruhe und Entspannung im Alltag und einfachen Meditationsweisen.

Die vier Fastentage in Langenargen sind in eine 10 tägige Gesamtzeit eingebettet: Die ersten drei Vorbereitungstage und die letzten 3 - 4 Auftage führen Sie zuhause eigenständig durch. Nach Ihrer Anmeldung bekommen Sie dazu genaue Informationen zur Vorbereitung und die ersten Gewürze und Kräuter zugeschickt.

**Gesamtkosten:** 280,00 Euro (inkl. Unterkunft, Verpflegung, Kräuter, Kursgebühr)

**Zielgruppe:** ErzieherInnen und LehrerInnen aller Schularten  
Höchstteilnehmer: 14 Personen

**Termin:** 26. Februar (11.00 Uhr) – 01. März 2020 (14.00 Uhr)

**Ort:** Feriendorf Langenargen am Bodensee, Rosengartenstraße 11/1

**Leitung:** Annette Heizmann, erfahrene Fastengruppenleiterin,  
Mitarbeiterin RPI Rottenburg, systemische Familientherapeutin

**Begleitung:** Beate Dettling, Dozentin für Religionspädagogik

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich bis **01. Dezember 2019** an  
(nach der Anmeldung bekommen Sie weitere Detailinformationen)  
Mail: [RPI.Rottenburg@drs.de](mailto:RPI.Rottenburg@drs.de)



Religionspädagogisches Institut Rottenburg  
Karmeliterstraße 5  
72108 Rottenburg

Anmeldung zum Frühlingsfasten nach Hildegard von Bingen  
26.02. – 01.03.2020

Vor- und Nachname:

Einrichtung/Ort:

Meine Postadresse:

Datum, Unterschrift