

## Hildegard von Bingen

hat der Welt ein umfassendes theologisches und auch naturheilkundliches Werk hinterlassen, das den ganzen Menschen in den Mittelpunkt stellt.

Weil sich die Seele im Leib ausdrückt, geht es - vor allem bei einer schweren - Krankheit - immer um die Erforschung und Behebung der inneren Konflikte und Zusammenhänge.

Die Grundpfeiler der Hildegard Heilkunde sind die richtige Lebensführung und Ernährung, das Eingebunden Sein des Menschen in die Natur, den Kosmos und die Elemente, die Heilkraft der Kräuter und Edelsteine und eine ihr eigene Seelenapotheke.

Beschrieben in den „Ursachen und Behandlungen der Krankheiten“ wirkt alles zusammen an der Genesung des Menschen.

Ein wesentlicher Bestandteil der Hildegard Heilkunde ist das Fasten und das gemäßigte Dinkelfasten ist hier als eine ganz besondere Form des Teilfastens anzusehen.

Das Hildegard Fasten ist eine einfache aber wirkungsvolle Methode, um den Körper von seinen Gift- und Schlackenstoffen zu reinigen und die Seele von ihren Belastungen zu befreien.

Neben einer Woche Entgiftung durch das gemäßigte Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen erhalten Sie viele Informationen und Tipps zur Entgiftung des Körpers und zu einem gesunden und stimmigen Lebensstil.

Kursgebühr: 120 Euro / erm. 90 Euro für Wiederholerinnen/Bezug von ALG II u.ä.ä.ä.



Daniela Dumann  
Heilpraktikerin  
Hildegard Therapeutin  
Mitglied im Vorstand der  
Internationalen Gesellschaft  
Hildegard von Bingen  
Nithackstraße 24  
10585 Berlin

Telefon 030-36430358  
Mobil 0170-6011182  
[www.danieladumann.de](http://www.danieladumann.de)  
[www.hildegard-von-bingen-berlin.de](http://www.hildegard-von-bingen-berlin.de)

## Gemäßigtes Dinkel Fasten nach Hildegard von Bingen



Bild pixabay

**Online ab  
1. Oktober 2022**

## Kursprogramm

Zu allen Zeiten im Jahr freut sich der Körper über eine Reinigung. Dabei geht es um Entgiftung und Entschlackung durch den Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel und nicht darum, zu hungern.

Beim Hildegard Fasten bekommt der Körper alle notwendigen Dinge in ausreichendem Maß und bleibt durch den sinnvollen Einsatz bestimmter Hildegard Gewürze und Heilmittel leistungsfähig und aktiv. So kann man das Gemäßigte Fasten nach Hildegard auch gut in den Alltag integrieren.

Trotzdem sollte man sich für die Fastenwoche etwas freie Zeit einplanen, damit man die positiven körperlichen Veränderungen, die Gewichtsabnahme und die sich einstellende neue Lebensfreude auch genießen kann.

Für den Fastenerfolg ist es wichtig, den Vorbereitungsabend und zumindest einen weiteren Gruppenabend zu besuchen.

Beim Online Kurs kann dies sehr einfach von zu Hause aus geschehen.

An technischer Ausrüstung ist nur ein Laptop oder PC mit einer Kamera erforderlich. Sie erhalten von mir rechtzeitig einen Link für die Teilnahme über die Plattform Zoom

## Gemäßigtes Dinkelfasten

### Vorbereitungsabend zum Fasten

**Dienstag, 27. September 2022  
19 Uhr – 21:00**



### Die begleitenden Online Zoom Treffen finden jeweils

**von 18 bis 20:00 Uhr**

**statt**

**Samstag, 1. Oktober 2022  
Dienstag, 4. Oktober 2022**

**Zum Fastenbrechen treffen wir uns online am**

**Freitag, 7. Oktober 2022**

**Whats App Gruppe während des Fastens und telefonische Unterstützung bei Bedarf**

## nach Hildegard von Bingen

### Themen in der Fastengruppe sind:

- Säure-Basen-Haushalt
- (basenreiche)Ernährung  
auch nach der Fastenzeit
- Entgiftungswege  
(Leber, Darm, Nieren, Haut)
- Leberwickel, Entgiftung der Leber
- Bürstenmassage
- Körperübungen, Bewegung und Tanz
- Entspannungsmöglichkeiten im Alltag
- Heilsame Hildegardernährung

**Wenn Sie größere gesundheitliche Beschwerden haben, sollten Sie vor der Anmeldung mit mir Kontakt aufnehmen.**

**So können wir besprechen, ob die Teilnahme an der Fastengruppe für Sie das Richtige ist.**

Sind Sie in psychotherapeutischer Behandlung setzen Sie sich bitte auch vor der Anmeldung mit mir in Verbindung, da durch das Fasten auch unangenehme Themen aufsteigen können.

Alle Teilnehmer erhalten vor der Zusage des Platzes einen Fragebogen zum Gesundheitszustand.