
Heilfastenwoche nach Hildegard von Bingen vom 20.03.2026 - 28.03.2026



Heilwerden an Leib und Seele – Das Hildegardfasten

Dieses Heilfasten ist ein gemäßigtes Dinkelfasten ohne Glaubersalz und eine einfache aber wirkungsvolle Methode, den Körper von seinen Gift- und Schlackenstoffen zu reinigen und wieder Ordnung und Freude in das Leben zu bringen.

Das Hildegardfasten lässt sich leicht in den Alltag integrieren, da der Körper alle notwendigen Dinge in ausreichendem Maß bekommt und durch den Einsatz von Heilgewürzen und Heilmitteln der Hl. Hildegard leistungsfähig und aktiv bleibt. Die Erkenntnisse der Hl. Hildegard, ihre Heilkunde und Spiritualität begleiten uns während der Fastenwoche.

Ort: Geistliches Zentrum Eremitage Franziskus, Eremitage 11, 57234 Wilnsdorf

Termine:

Freitag, 20.03.2026 von 18:00 – 20:00 Uhr

Einführung in die Fastenwoche

Montag, 23.03.2026 von 18:00 – 20:00 Uhr

Gesprächsabend: Heilkunde der Hl. Hildegard von Bingen

Mittwoch, 25.03.2026 von 18.00 – 20:00 Uhr

Gesprächsabend: Spiritualität der Hl. Hildegard von Bingen

Samstag, 28.03.2026 von 10:00 – 12:00 Uhr

Fastenbrechen mit einem gemeinsamen Frühstück. Wie geht es nach dem Fasten gut für mich weiter?

Referentin: Jutta Müller, Fastenleiterin nach Hildegard von Bingen

Kosten: 30,00 € (ohne Heilmittel/Gewürze)

Anmeldung bis 03.03.2026 an: juttamueller2016@gmail.com