

Fasten und Achtsamkeit

Fastenwoche in Pugerna TI

Externe Teilnehmer

Samstag

13 Uhr Ankommen in der Ca' Dogana Vegia in Pugerna
16 Uhr Ankommen in der Gruppe. Informationen über das Hildegardfasten und über den Tagesablauf
18 Uhr leichtes Abendessen
19 Uhr Abendrunde, Meditation und Ausklang

Samstag

09.30 Uhr Abschlussrunde mit Fastenbrechen

Ausleitungstage und Aufbau tage

Zwei Tage vor und nach der Fastenwoche verzichten Sie bitte auf Alkohol, Kaffee und Süßigkeiten sowie auf Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Eier und Hartkäse. Es eignen sich stattdessen einfache Gerichte wie Dinkelbrot, Dinkelporridge, Dinkelteigwaren und / oder Gemüsegerichte / Kompott / Quark und Hüttenkäse. Gut sind auch die von Hildegard so geschätzten Äpfel. Durch den Genuss von Äpfeln wird bereits eine erste Entgiftung des Darmes erreicht.

Tageskreis

9.30 Erfahrungsaustausch
10.00 Impulsvortrag, danach Zeit für Leberwickel
11.30 Mittagessen (Salat oder Suppe)
Danach Zeit für sich (Mittagsruhe, Spazieren, Grünkraft tanken, Zeit zum Schreiben, Fussbad, Leberwickel)
Zeit für Einzelgespräche, wenn erwünscht
18.00 Abendessen (Dinkelgriesssuppe oder Dinkelbrot)
19.00 Abendrunde, Meditation und Ausklang in die Nacht