

Fasten und Achtsamkeit

Fastenwoche in Pugerna TI

Samstag 2. April 2022

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

Freitag 8. April 2022

09.30 Uhr Abschlussrunde
11.30 Mittagessen

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

7.30 Ankommen in den Tag, Meditation, Morgengymnastik
8.30 Hildegardfrühstück (Dinkelbrot)
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