

Herzliche Einladung zur Auszeit mit

gemäßigtem Hildegard-Fasten

Dinkel – Gemüse - Obst

- Ruhe finden, das Immunsystem stärken -

vom 19. bis 24. November 2019

Ablauf täglich:

- Morgenbesinnung und Bewegung z.B. Qi Gong
- Gemeinsames Frühstück
- Meditationen, Bewegung
- Impulse und Gesprächsrunde zu verschiedenen Texten aus dem Buch der Lebensverdienste von Hildegard von Bingen
- Gemeinsames Kochen und Mittagessen
- Mittagsruhe und Zeit zur eigenen Verfügung
- Gemeinsames Kochen und Abendessen
- Freie Abendgestaltung, miteinander oder einzeln nach Absprache

Anreisetag Beginn: 15.00 Uhr Kennenlernen – Einstieg in die Woche

Abreisetag Ende: nach gemeinsamem Mittagessen

Veranstaltungsort: Hof Wegwarte,
Oberbierbronnen 7, 79809 Weilheim
Tel: 07755/938370

Kosten: Kurs mit Kursunterlagen sowie Mahlzeiten und Getränken
pro Person 135,00€

Übernachtung: **Gret-Stube Nögenschwiel**, Tel: 07755-288 9870
mail@gret-stube.de
Hof Wegwarte, Tel. 07755/938370
post@hof-wegwarte.de

Anmeldeschluss: 19.10.2019

Es können höchstens 12 Teilnehmer*innen an diesem Kurs teilnehmen.

Näheres bitte erfragen unter Tel: 07755/938370 oder post@hof-wegwarte.de

Ich freue mich auf eine anregende Woche mit Ihnen und Hildegard von Bingen.

Ihre Eliane Steinebrunner

Gesundheitsberaterin nach Hildegard von Bingen
Referentin der intern. Gesellschaft Hildegard von Bingen