



Fastenbegleitung

Die Begleitung ist eine große Hilfe, denn sie stärkt Sie in „schwachen“ Phasen und motiviert Sie stets aufs Neue durch zu halten. Man fühlt sich eingebunden und getragen, kann Belastendes los lassen.

Ich habe schon so viel ausprobiert, warum soll gerade das Hildegard - Fasten besser sein?

Das Hildegard - Fasten lässt viel Freiraum für eigene Entscheidungen:

- keine Mengen- und Kalorienangaben
- die Zutaten bieten Wahlmöglichkeiten
- der zeitliche Ablauf lässt individuelle Wünsche zu

Viel mehr geht es um Bewusstseinsweiterung, eigene Wahrnehmung, eigenes Empfinden und Selbstverantwortung.

Im Vordergrund steht das Erkennen und Verändern von belastenden und krankmachenden Gewohnheiten.

Die von mir empfohlenen Hildegard - Heilmittel erleichtern im Gegensatz zu konventionellen Diäten wesentlich das Durchhalten dieser Fastenform

Durch Bewusstheit und Achtsamkeit sein eigenes rechtes Maß finden
.... führt uns zu Gesundheit und Wohlbefinden und hilft uns, mit
Zuversicht und Freude durch das Leben zu gehen



Fasten ist ein Universalheilmittel

Nach Hildegard von Bingen ist Fasten ein Universalheilmittel, das dem Menschen hilft, Probleme, Sorgen, Konflikte und Laster zu überwinden.

Die Vorteile des Fastens:

- Ihre Sinne werden geschärft
- Sie haben mehr Zeit
- Sie werden ruhiger und ausgeglichener
- Das Fasten führt Sie in Ihre Mitte
- Schlacken- und Giftstoffe werden ausgeschieden
- Leiden, wie z.B. Rheuma, Migräne, Allergien, Blutdruckprobleme werden gelindert bzw. ganz ausgeheilt
- Ihre Fettreserven werden abgebaut
- Sie erhalten neue Energie
- Sie bekommen neue Einsichten und Perspektiven
- Gemeinsames Fasten verbindet

Fasten auf körperlicher Ebene

Freiwilliger Verzicht auf Nahrung ermöglicht dem Körper wichtige innere Reinigungsprozesse durchzuführen und Fettdepots abzubauen.

Fasten auf geistiger Ebene

bedeutet nicht nur eine Zeit lang weniger zu essen, sondern fordert auf, auch geistigen Ballast abzuwerfen und den schönen Ereignissen des Lebens mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Probleme, die lange unlösbar schienen, zeigen sich von einer neuen Perspektive.

Heilfasten



nach Hildegard von Bingen



Fasten auf seelischer Ebene

Die Seele hat endlich eine Chance, auf sich aufmerksam zu machen. Unterdrückte Ängste und Sorgen kommen zum Vorschein und können dadurch aufgearbeitet werden. Während des Fastens wird oft besonders intensiv geträumt.