



# Heilfasten nach Hildegard von Bingen in Verbindung mit Shinson Hapkido

15.–20. März 2023

im Kloster Claretiner Dreifaltigkeitsberg Spaichingen

Seminarleitung Ingrid Meyerhöfer

**Heilfasten** bietet uns die Möglichkeit zur Ruhe zu kommen, den Körper zu entschlacken, zu entgiften und festgefahrene Gewohnheiten aufzubrechen. Es mobilisiert die Abwehrkräfte, führt zu einem Energie-Schwung, steigert die geistige Leistungsfähigkeit und fördert eine positive Lebenseinstellung.

Besonders das **Heilfasten nach Hildegard von Bingen** bringt uns dazu, innezuhalten und zuzuhören – Abstand zu nehmen von der Hektik des Alltags, die Seele von Ballast zu befreien, mit sich selbst ins Reine zu kommen und sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen.

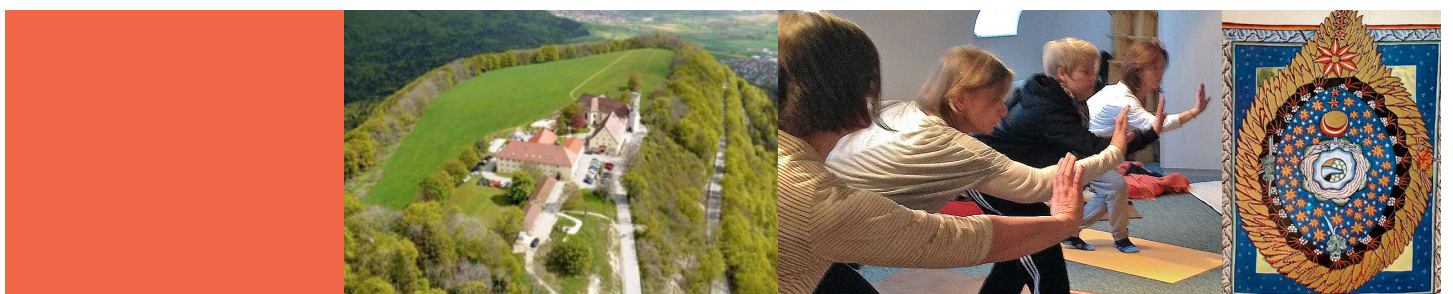
Wir nehmen während der Fastenzeit nur Dinkelgemüsebrühe nach Hildegard von Bingen (Zutaten aus biologischen Anbau), Tee und Wasser zu uns. Sehr beliebt ist außerdem der Hildegard Petersilienwein, ein "Wundermittel" für alle Fasten-Schwächen.

In Verbindung mit der **koreanischen Bewegungskunst Shinson Hapkido\*** bringen wir dabei nicht nur den Kreislauf in Schwung. Das ganzheitliche Training von Körper und Geist hilft uns vor allem, unsere Lebens- und Heilkraft zu wecken und zu stärken und die Türen nach innen und zu unseren Herzen zu öffnen.

Das **Kloster Claretiner Dreifaltigkeitsberg Spaichingen** liegt mitten im Naturpark Donauegland und bietet einen herrlichen Blick bis zu den Alpen. Es ist ein idealer Fastenort, der zum Abschalten und in sich kehren einlädt.

Spaziergänge auf dem Klostergelände, gemeinsames Tee trinken und zubereiten der Dinkel-Gemüsebrühe, Gespräche, Spaß, Wanderungen, ein Aufenthalt im Thermalbad, Meditation, Shinson Hapkido- Training, Atemtechniken, Energie-/Heilgymnastik, Akupressurmassage und genügend Zeit für uns alleine, sorgen für einen ausgewogenen Wechsel zwischen der Konzentration nach innen und nach außen.

**\*Shinson Hapkido Vorkenntnisse sind zur Teilnahme NICHT erforderlich!**





## Tagesablauf (Beispiel, variiert je nach Unternehmungen)

- 7:30 Meditation
- 8:00–8:30 Energie-/Heilgymnastik
- 9:00–9:30 Dinkelkaffee-/Teefrühstück
- 10:00 Wanderung oder freie Zeit
- 13:00 Fastensuppe und Tee
- 14:00 Leberwickel, Mittagsruhe
- 16:30–18:30 Körperübungen, Energie-/Heilgymnastik, Akupressur/Massage
- 19:30 Fastensuppe und Tee
- 20:00 Freie Zeit oder geselliges Miteinander
- 21:00 Meditation
- 21:30 Ausklang mit meditativer Musik

**Beginn: Mittwoch, 15.03.2023, 13.00 Uhr**

**Ende: Montag, 20.03.2023, ca. 11.00 Uhr**

### Kosten: 420 Euro, enthalten sind:

- 5 Übernachtungen (Unterbringung im Einzelzimmer)
- Nutzung von Küche/Esszimmer, Trainings- bzw. Meditationsraum
- Fasten-Verpflegung
- Organisation und Seminarleitung
- Shinson Hapkido-Unterricht bzw. Energie-/Heilgymnastik
- Massage- und Meditationsanleitung
- Eintritt Thermalbad

Teilnehmen können „normal“ gesunde Menschen ab 18 Jahren, die offen sind für Heilfasten, Meditation und Bewegung. Das Seminar findet ab einer Teilnahme von 7 Personen statt, Höchstteilnehmerzahl 11 Personen. Bei mehr Anmeldungen zählt der Anmelde-Eingang. Ab Mitte Februar erhalten die Teilnehmer\*innen ausführliche Informationen über den Ablauf des Seminars, Vorbereitung zum Heilfasten, Wegbeschreibung usw.

### Anmeldung (Anmeldeschluss 15.2.2023)

bei Ingrid Meyerhöfer  
 (über 30 Jahre Fastenerfahrung, Shinson Hapkido Lehrerin, 3. Dan)  
 Tel. 07072 1329788  
 Mobil 0178 1682656  
[info@heilfasten-hildegard-bingen.de](mailto:info@heilfasten-hildegard-bingen.de)



Eine Stornierung der Buchung ist bis 4 Wochen vor Anreise kostenfrei möglich.  
 Ab 2 Wochen vor Anreise werden 30 %, bei Nichtanreise 100 % der gebuchten Leistung berechnet.

