



DIE FASTENSPEISEN DER HILDEGARD VON BINGEN

- WANN:** Samstag, 03.02.2018, 10:00 bis 14:00 Uhr
- WO:** NMS Hitzendorf, Schulküche
- PREIS:** EUR 52,00 inkl. aller Arbeitsmaterialien,
Skripten mit Rezepten

Fasten hat in allen Kulturen eine lange Tradition.

Auch Hildegard von Bingen weist immer wieder auf die Bedeutung des Fastens für den Menschen hin. Es ist ein Universalheilmittel, das die Möglichkeit bietet, zur Ruhe zu kommen, den Körper zu entschlacken, die Seele von Ballast zu befreien, mit sich selbst ins Reine zu kommen und sich somit wieder auf das Wesentliche zu besinnen.

Fasten ist viel mehr als nichts essen, es öffnet die Tür nach innen. Nach Hildegard gibt es folgende Arten des Fastens: Dinkel-Obst-Gemüse-Fasten, Dinkel-Reduktionskost, Dinkelbrot-Fasten, Hildegard-Saft-Fasten.

In diesem Workshop lernst du die einfachen und klaren Wege der verschiedenen Möglichkeiten des Hildegard-Fastens. Es gibt Ratschläge zu allen Fragen, die während des Fastens auftreten und wir kochen die typischen Fastenspeisen der Hildegard von Bingen.