

FASTEN UND ACHTSAMKEIT

Fastenwoche
nach Hildegard von Bingen



Fasten bedeutet, sich auf den eigenen Rhythmus und den Rhythmus der Natur einzulassen. Sie können sich nach und nach vom Alltag lösen und ins eigene Selbst eintauchen.

Die täglichen Begleitmassnahmen unterstützen den Körper und die Seele, zur Ruhe zu kommen. Wir teilen Erfahrungen, die uns helfen, die eigene Fasten- und Achtsamkeitspraxis weiterzuentwickeln. Sie können die Stille im Kloster und in der Umgebung von Ilanz geniessen, sich zurückziehen, entspannen und neue Kraft tanken. Das Fasten hat laut Hildegard von Bingen eine wichtige Bedeutung und ist eine Quelle für lange Gesundheit. Sie lehnte jedoch strenge Askese ab. Stattdessen sah sie auch beim Fasten den richtigen Weg in der Mitte, im richtigen Mass. Hildegard war nicht dogmatisch in Bezug auf die Fastenarten. Ganz klar sagt sie aber, wer nicht fasten sollte: Menschen, die fasten, müssen psychisch und körperlich stabil und gesund sein. Kinder, Schwangere, Stillende, schwer Kranke, alte und schwache Menschen sollten nicht fasten.

«Wer aber bei guter Gesundheit ist, dem kann phasenweise Askese dazu verhelfen, Giftstoffe loszulassen und neue Kraft zu tanken.» Hildegard von Bingen

Wer

Anita Barblan Läderach, Dipl. Pflegefachfrau HF, Systemischer Coach, Achtsamkeits- und Meditationscoach, Fastenleiterin HAK

Wann

Samstag, 3. April, 14 Uhr bis Freitag, 9. April 2027, 12 Uhr oder
Samstag, 24. April, 14 Uhr bis Freitag, 30. April 2027, 12 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:
Anita Barblan Läderach, +41 (0)78 776 63 14, barblan.anita@gmail.com
www.cadoganavegia.ch

Wie viel

Kurs CHF 280 inkl. Fastenmittel und Behandlungen
Mindestens 7, maximal 12 Teilnehmende