



Fastenkur nach Hildegard von Bingen

Auszeit für Körper und Geist

So, 6. September 2026, 17 Uhr bis
Sa, 12. September 2026, 14 Uhr



Inhalt

Die Fastenkurs nach den Prinzipien von Hildegard von Bingen bringt Körper und Geist in Einklang und lässt Sie neue Energie für den Alltag schöpfen. Im Fokus steht das gemässigte Dinkelfasten, das ohne den Einsatz von Glaubersalz auskommt. Es ist besonders bekömmlich und schonend und eignet sich deshalb für Menschen jeden Alters. Mit Impulsen zum Fasten und zur Ernährung. Körperübungen, Yoga, kleinen Wanderungen und Zeiten der Meditation.

Kursleitung

Sabine Wiemann, ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa), ganzheitliche Ernährungsberaterin und Yoga-Lehrerin

Kurskosten

CHF 580 plus Pension

Pensionskosten

Essen – Schlafen
Rabatt von CHF 15 pro Person und Nacht auf die Pensionskosten, bei Buchung zwei Monaten vor Kursbeginn.
Ermässigung der Kurskosten für Kultur-Legi-Nutzende.



Kursanmeldung

Mattli Antoniushaus
Seminar- und Bildungszentrum
Mattlistrasse 10
6443 Morschach
www.antoniushaus.ch
info@antoniushaus.ch

