**Fastenbegleitung nach   
Hildegard v. Bingen im Lockdown**

Dem Corona Blues entkommen und frei machen für Neues!!!



*„Wer nicht ganz gesund und noch nicht krank ist, dem bringt maßvolles Fasten die Gesundheit zurück. Auch die Gesunden sollten diese Kur machen, weil es ihnen die Gesundheit erhält,*

*damit sie nicht krank werden.“   
Hl. Hildegard*

**01.03.-12.03.2021**

Entkomme dem Corona Blues und der Stagnation im momentanen Alltag. Eine Fastenkur ist eine gute Möglichkeit den Körper und die Seele wieder in Einklang zu bringen!

Das **Fastenprogramm** geht über 12 Tage. Danach planen Sie bitte noch ein paar Tage zum langsamen Aufbau der Ernährung ein!  
Am 01.03. beginnt die Kur mit 4 Entlastungstagen. Das eigentliche Fasten beginnt am Freitag, den 05.03. und endet am Donnerstag Abend den 11.03.. Ab 12.03. beginnt die Aufbaukost für ca. 1 Woche. Diese Zeit werden Sie eigenständig durchführen, bekommen aber am 12.03. Hinweise und Durchführungsratschläge dazu.

Egal ob Sie im Homeoffice, Arbeit oder Urlaub sind. Diese Methode ist mit dem Berufsleben vereinbar und möglich!

Ihre **Kosten** belaufen sich auf 65,- Euro und beinhalten täglich:

Rezepte, Tipps aus der Hildegardheilkunde, gesprochene Phantasiereisen, Möglichkeiten der Entgiftungsförderung (Leber, Haut, Darm, Niere etc.), individuelle Teemischungen für das eigene Temperament, körperliche Übungen, Ratschläge zur Seelenheilkunde und eine Massage von 30 Min. in meiner Praxis (Termine werden flexibel mit mir vereinbart).

Bitte planen Sie noch Kosten für Gewürze/Tees/Elixiere ein!

**Die erste Infomail bekommt ihr schon am Freitag, den 26.02., damit ihr bis Montag noch alle notwendigen Sachen besorgen könnt! Dann ab 01.03. immer abends für den nächsten Tag oder frühmorgens!**

Bei Fragen und Unsicherheiten können Sie mich jederzeit per E-mail kontaktieren!

Ich freue mich auf eine gesunderhaltende und besinnliche Fastenwoche mit Euch!

Liebe Grüße,

Birgit Lecheler