

Kraftquelle Wald & Natur

Leib und Seele reinigen durch die Heilkraft der Natur. Heilfasten nach Hildegard von Bingen.

Samstag/Sonntag, 17./18. März.
Jeweils 9 bis 18 Uhr

Kosten: 140,-€ pro Teilnehmer (inkl. Essen und Getränke). Übernachtungsmöglichkeit im Forsthaus (Matratzenlager inkl. Frühstück)
Aufpreis € 25,-



Am Aschermittwoch, wenn das lustige Treiben der närrischen Zeit vorbei ist, beginnt die Fastenzeit.

Diese Fastenzeit verdankt ihren Ursprung der Kargheit der Natur. Nachdem die Vorräte der letzten Ernte zur Neige gingen, konnte der Körper in dieser Nahrungsknappheit natürlich entschlacken und die Körpersäfte zur Ruhe kommen. Es ist gleichzeitig auch die Zeit, in der sich der Same in der Natur bereit macht zu wachsen. Noch ruht er im Schutz der „Erdenmutter“, um dann plötzlich kraftvoll zum Licht aufzubrechen. Auch der Körper beginnt, sich auf diese Wachstumsprozesse und Lichtzeit vorzubereiten. Während im Winter der Körper eher ruhen und sich regenerieren sollte, drängt es die Körpersäfte jetzt, wieder mehr ins Fließen zu kommen. Der Blutkreislauf wird etwas beschleunigt und das Atemvolumen nimmt zu. Daher ist die beste Zeit für das Fasten in der Zeit von Aschermittwoch bis Ostersonntag. Damit unsere Körpersäfte frisch und lebendig durch unseren Körper fließen können, bedarf es der Reinigung und Entgiftung.

Die Fastenmethode nach Hildegard von Bingen ist für mich eine gesunde Alternative den Körper zu regenerieren und die Entschlackungsorgane Darm, Leber, Gallenblase, Lymphsystem und die Nieren zu unterstützen, um wieder gestärkt und kraftvoll den Weg ins Licht anzutreten.

Fasten stimuliert auch die Wahrnehmung und lässt uns in der Einfachheit gleichzeitig auch die Fülle der Schöpfung erfahren. Hildegards Übungsweg in diesen Fasten – und gleichzeitig Besinnungszeiten, war die Hinwendung zur Natur. So sind unsere psychischen und seelischen Kräfte über die Natur hinaus mit dem ganzen Erdkreis verbunden.

Da ich seit meinem 21. Lebensjahr regelmäßig faste, möchte ich dieses langjährige Wissen nun auch an Sie weitergeben.

Im ersten Teil des Kurses werde ich Grundlegendes (Theorie und Praxis) zum Heilfasten nach Hildegard von Bingen erläutern. Sie werden ein zusammenfassendes Script erhalten, nach dem Sie sich selbst für den Weg des Fastens entscheiden können. In den zwei Seminartagen werden wir bereits mit den vorbereitenden Entlastungstagen beginnen, d.h. wir nehmen nur leichte Speisen zu uns, die den Körper nicht belasten (Dinkelporridge, Dinkelrisotto...). D.h. auch wenn Sie sich jetzt noch nicht für das Fasten entscheiden sollten, wird der Körper trotzdem durch die Speisenfolge entlastet.

Nach der Einführung in die Praxis des Fastens, wird die Natur in uns einen großen Raum einnehmen und ich werde eine meditative Wanderung, Naturmeditationen und Achtsamkeitsübungen in und mit dem Naturraum Wald anbieten.

In diesen Tagen kann der Körper zur Ruhe kommen und entspannen. Beim Spaziergang im Wald, im Sehen, Schmecken, Riechen, Hören und Spüren nehmen wir bewusst Teil an dem, was uns bewegt und was von uns bewegt wird. Wir werden mitgenommen vom Fluss des Lebens, der uns in der Regel darauf einstimmt, welche Lebensaufgabe ich hier auf der Erde zu erfüllen habe. Wir lassen uns in Demut auf die Botschaften des Waldes ein und vertrauen darauf, dass er alles für uns bereitstellt, was wir in diesen zwei Tagen brauchen.



Anmeldung über: kontakt@forsthaus-rehmuehle oder direkt bei Gabriele Helbig.