



Fastenkur nach Hildegard von Bingen

Auszeit für Körper und Geist

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



Inhalt

Erleben Sie eine Woche der inneren Einkehr und Erneuerung im Mattli Antoniushaus mit einer Fastenkur nach den Prinzipien von Hildegard von Bingen.

Diese besondere Kur 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. Für Hildegard von Bingen ist Dinkel das wichtigste und heilsamste Grundnahrungsmittel und stellt die Basis dieser wohltuenden Fastenverpflegung dar.

Da das gemässigte Dinkelfasten besonders bekömmlich und schonend ist, eignet es sich für Menschen jeden Alters. Wer mit gesundheitlichen Herausforderungen zu tun hat, kann durch diese Form des Fastens wieder mehr Lebensqualität und Freude gewinnen dem eigenen Körper die Auszeit geben, die er braucht. 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
Coachin für Potenzialentfaltung nach Gerald Hüther

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

