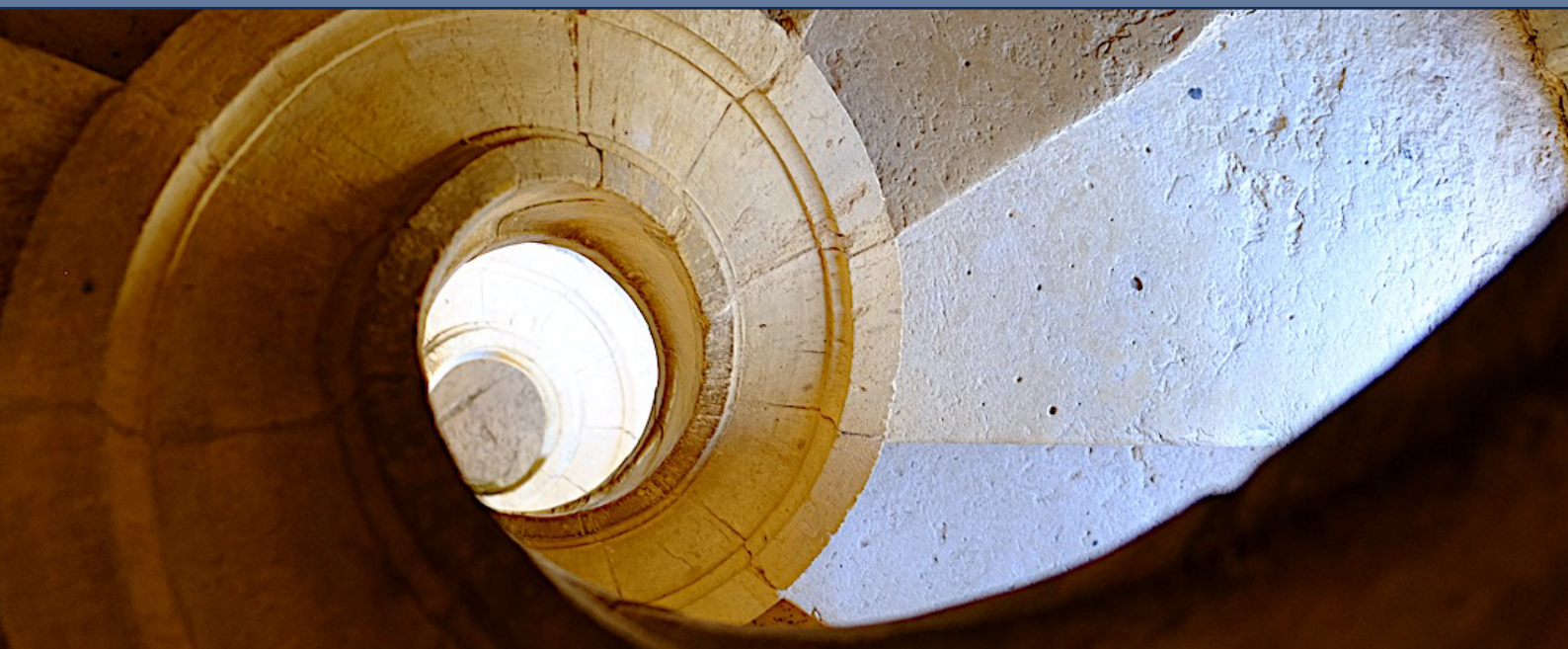




*Fastenkur nach Hildegard von Bingen -  
Auszeit für Körper und Geist  
Endlich mal Ruhe!*

*So, 6. April 2025, 17 Uhr bis  
Sa 12. April 2025, 14 Uhr*



---

**Inhalt** Erleben Sie eine Woche der inneren Einkehr und Erneuerung im Mattli mit einer Fastenkur nach den Prinzipien von Hildegard von Bingen. Diese einzigartige Kur bietet Ihnen die Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und neue Energie für den Alltag zu 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 – die Basis dieser wohltuenden Fastenverpflegung. Diese sanfte Methode unterstützt Ihre Gesundheit und gibt Ihrem Körper die Auszeit, die er verdient. Das gemässigte Dinkelfasten ist besonders bekömmlich und schonend, was es für Menschen jeden Alters – ob jung oder alt – ideal geeignet macht. Auch wer bereits gesundheitliche Herausforderungen hat, kann durch diese Form des Fastens wieder mehr Lebensqualität und Freude gewinnen. Fastenkuren haben eine stark reinigende und entgiftende Wirkung – und zwar auf allen Ebenen. Die Teilnahme eröffnet Ihnen eine neue Perspektive auf Ihre Ernährung und Ihr Leben. Gönnen Sie sich diese Zeit, tanken Sie neue Kraft und gehen Sie gestärkt und erfüllt aus dieser Woche hervor.

---

**Kursleitung** Sabine Wiemann  
ärztlich geprüfte Fastenleiterin (dfa), ganzheitliche Ernährungsberaterin und Yoga-Lehrerin [www.fastenwandernfinden.ch](http://www.fastenwandernfinden.ch)

---

**Kurskosten** CHF 560

---

**\*Pensionskosten** <https://www.antoniushaus.ch/essen-schlafen/zimmer>



Bitte nur Zimmer mit Frühstück buchen! Dazu kommt eine Verpflegungspauschale (pro Tag) von CHF 10

*\* Wir gewähren Frühbuchenden einen Rabatt von CHF 15 pro Person und Nacht auf die Pensionskosten, wenn die Buchung bis zwei Monate vor Kursbeginn eingegangen ist.  
Weiter ist eine Ermässigung der Kurskosten für Kultur-Legi-Nutzende, möglich.*

---

**Anmeldeschluss** Fr 14. März 2025

---

**Anmeldung an** Mattli Antoniushaus  
Seminar- und Bildungszentrum  
Mattlistrasse 10  
6443 Morschach  
[www.antoniushaus.ch](http://www.antoniushaus.ch)  
[info@antoniushaus.ch](mailto:info@antoniushaus.ch)

