

Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein.

Hippokrates

## Frühjahrs-Kurs 2024 in Bad Salzdetfurth

Die Kurszeit ist 18:00 Uhr, wenn nichts anderes angegeben ist.

Kurstage: 11.03. + 14.03. - 25.03. 2024

Vorbereitung: 11.03.

Entlastungstage: 14.03. - 16.03.

Fastentage: 17.03. - 22.03.

Aufbautage: 23.03. **10 Uhr** Fastenbrechen  
24.03. nach Absprache  
25.03. Abschlusstreffen des Kurses

Preis: € 150,-

Kursort: Naturkostladen Kornblume  
Oberstraße 12  
31162 Bad Salzdetfurth

Praxisadresse: Birgit Hielscher  
Forstmeisterstieg 6  
31163 Bad Salzdetfurth

Telefon: 05063 - 54 63  
E-Mail: [praxis@hp-birgit-hielscher.de](mailto:praxis@hp-birgit-hielscher.de)

*"Gemeinsam zum Ziel"*

# Heilfasten

nach Hildegard von Bingen



**Birgit Hielscher** Heilpraktikerin  
Kursleiterin

[hp-birgit-hielscher.de](http://hp-birgit-hielscher.de)

# Heilfasten

## Das Hildegard-Fasten

ist eine einfach durchzuführende Methode, um den Körper von Gift- und Schlackenstoffen zu reinigen und von Belastungen zu befreien. Dabei verzichten Sie nicht vollständig auf Nahrung - es wird viel getrunken (Obstsäfte und Tee) und Fastensuppe gegessen.

Beim Fasten werden Energien freigesetzt, die der Körper sonst zur Verarbeitung von Nahrungsmitteln braucht. Somit entsteht Raum und Kraft, mit Körper und Seele in tiefen Kontakt zu kommen. Zu diesen Erfahrungen lade ich Sie ein!

Der Kurs erstreckt sich über insgesamt zwölf Tage. In den ersten drei Entlastungs-Tagen beschäftigen wir uns mit der sanften Einstimmung auf das eigentliche Fasten, welches wir dann sechs Tage lang durchführen. Danach folgen drei Aufbau-Tage, um den Körper wieder an die normale Nahrungsaufnahme zu gewöhnen.

In diesem Kurs bekommen Sie eine genaue Anleitung zur Durchführung der Fastenkur. Wir treffen uns täglich für ca. eine Stunde in einer kleinen Gruppe, um gegenseitige Stärkung und Unterstützung zu erfahren.

Darüber hinaus gebe ich Informationen und Impulse für Körper, Geist und Seele zur bewussten Gestaltung dieser besonderen (Fasten-) Zeit.

## Im Seminarpreis enthalten sind

- tägliche Treffen während der gesamten Kursdauer
- reichhaltiges Kursmaterial
- Möglichkeit der telefonischen Betreuung
- zusätzlich gemeinsame Spaziergänge nach Absprache
- Sonderkonditionen für unterstützende Fußreflexzonen-Behandlung
- gemeinsames Fastenbrechen am Ende mit dem Bratapfel-Ritual

Anmeldungen nehme ich ab sofort entgegen.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Telefon:  
05063 - 54 63

E-Mail:  
[praxis@hp-birgit-hielscher.de](mailto:praxis@hp-birgit-hielscher.de)

---

**Birgit Hielscher** Heilpraktikerin