

Fasten mit Genuss nach Hildegard von Bingen – energiegeladener Start ins neue Jahr

Fasten ohne Verzicht, dafür mit Genuss und ganz im Einklang mit der Natur. So beginnt das neue Jahr im Pirchner Hof in Reith im Alpbachtal. Mit reduzierter Kost, aktiver Bewegung in der kristallklaren Bergluft und unendlich vielen Möglichkeiten, um die Gedanken zu erfrischen, lässt man die ausgiebigen Festtage hinter sich. Wegbegleiterin auf dem Pfad zu einem bewussten Leben im Einklang von Körper, Geist und Seele ist die heilige Hildegard von Bingen. Ihrer über die Jahrhunderte überlieferten Lehre folgt man im Pirchner Hof und nützt die Weisheit der Äbtissin für einen intensiven Blick auf das eigene Ich.

Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen

Von großer Bedeutung ist in Hildegards Lehre das Fasten. Dies jedoch nicht durch ausgiebige Hungerkuren, sondern durch eine bewusste Reduzierung. So war Hildegard von Bingen der festen Ansicht, dass ein absoluter Verzicht auf Nahrung nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist schaden würde. Beim einwöchigen Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen, medizinisch begleitet durch Dr. med. Felicitas Karlinger, steht daher reduzierte & schonende Kost, wie die Hildegard-Fastensuppe, auf dem Speiseplan. Entschlackende Massagen und Behandlungen, Ausleitungsverfahren wie Aderlass und Schröpfen, ein tägliches Bewegungs- und Entspannungsprogramm, Vorträge zu Themen wie Fasten und Ernährung sowie nicht zuletzt die Abendbegleitung nach dem Abendessen unterstützen die Teilnehmer der Fastenkur beim Erreichen ihrer Ziele.



Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen
im Pirchner Hof – medizinisch begleitet
durch Dr. med. Felicitas Karlinger



15. bis 22. Jänner 2012

- 7 Übernachtungen inkl. Fastenkur nach Hildegard von Bingen
- Einführungsvortrag & Einzelgespräch bei Dr. med. Karlinger
- 5 entschlackende Behandlungen, Ausleitungsverfahren und Massagen
- Tägliches Bewegungs- und Entspannungsprogramm im Gesundheitshaus
- Täglich Vorträge zum Thema Fasten, Ernährung, Heilmittel sowie Kräuter und Gewürze
- 3 x wöchentlich Abendbegleitung nach dem Abendessen
- Ganztags freie Entnahme von Hildegard-von-Bingen-Kräutertees

Preise pro Person für 1 Woche, exkl. Kurtaxe

Einzelzimmer und Doppelzimmer Standard	€ 770,00
Doppelzimmer Komfort	€ 840,00
Doppelzimmer Landhaus	€ 854,00
Wohlfühlsuite	€ 980,00
Doppelzimmer zur Einzelbelegung	Aufpreis € 140,00

Weitere Infos unter: www.pirchnerhof.at