

# Fasten nach Hildegard von Bingen

Passend zu den guten Vorsätzen fürs neue Jahr bietet der Pirchner Hof im Tiroler Alpbachtal vom 15. bis 22. Jänner 2012 eine Fastenwoche ganz im Sinne von Hildegard von Bingen an. Die Äbtissin war schon zu ihren Lebzeiten für viele Menschen Ratgeber in Gesundheits- und Lebensfragen. Der Pirchner Hof nützt ihre Weisheit und bietet seinen Gästen die Möglichkeit, eine ausgewogene Ernährung nach Hildegard von Bingen zu genießen. Dabei wird sowohl mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln als auch mit typi-

schen Hildegard-Lebensmitteln gearbeitet. Beim einwöchigen Dinkelfasten steht reduzierte und schonende Kost wie etwa die Hildegard-Fastensuppe am Speiseplan. Begleitet wird diese Fastenkur mit entschlackenden Massagen, Behandlungen, Ausleitungsverfahren und einem täglichen Bewegungs- und Entspannungsprogramm. Außerdem wird man durch Vorträge zum Thema Fasten und Ernährung und einem Abendprogramm nach dem Abendessen dabei unterstützt, das eigene Ziel zu erreichen.

