



## Heilfastenwoche nach Hildegard von Bingen

Begleiter: Pfr. Dr. Sylwester Walocha, Neubiberg

### "Das rechte Maß in allen Dingen"

Dies ist eine der wichtigsten Aussagen Hildegards von Bingen für ein gelingendes Leben. Das gilt besonders für das Fasten. Der menschliche Leib als Sitz der Seele sollte nicht durch unmäßiges Fasten geschwächt werden. Der Verzicht jedoch auf Gaumenfreuden bzw. Genussmittel - für eine gewisse, begrenzte Zeit - kann den Menschen helfen, sich wieder auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu besinnen und Schwächen und Laster in Tugenden und heilvolle Lebensmuster zu verändern.

Als Frühstück einen warmen Dinkelbrei, zum Mittag- und Abendessen eine gute Dinkelgriessuppe machen Leib und Seele froh. Der Einsatz reinigender Kräuter unterstützt auf gesunde Weise die körperliche Reinigung.

**Treffen:** Sonntag, 16. März, 19: 30 Uhr  
Dienstag, 18. März, 19: 30 Uhr  
Mittwoch, 19. März, 19: 30 Uhr  
Freitag, 21. März, 19: 30 Uhr  
Sonntag, 23. März, 19: 30 Uhr

**Ort:** Pfarrheim Rosenkranzkönigin, Neubiberg, Kaiserstr. 4b.

Unkostenbeitrag: freiwillige Spende zum Ende der Fastenwoche

**Anmeldung** in Pfarrbüros Rosenkranzkönigin oder St. Bruder Klaus

#### Kath. Pfarramt Rosenkranzkönigin

Hauptstraße 36, 85579 Neubiberg  
Tel.: +49 89 66 00 48 0  
Fax: +49 89 66 00 48 20  
rosenkranzkoenigin.neubiberg@ebmuc.de

#### Kath. Pfarramt St. Bruder Klaus

Putzbrunner Straße 272, 81739 München  
Tel.: +49 89 60 60 66 0  
Fax: +49 89 60 60 66 11  
st-bruder-klaus.muenchen@ebmuc.de