



Kraftquellen für Gesundheit und Resilienz

Genussfasten mit Heilkräuteressenzen
nach Hildegard von Bingen



mit **Annette Heizmann**
Autorin & Hildegard-Expertin

Freitag, 13.03.2026, 14:30 Uhr
bis Sonntag, 15.03.2026, gegen 16:30 Uhr
Familienerholungswerk Langenargen am Bodensee



**MEET
CAMPUS**
DEINE SOZIALE
LEBNPLATTFORM IM
FREIWILLIGEN ENGAGEMENT



„Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein“

Hildegard von Bingen

Erleben Sie Natur pur für Körper, Geist und Seele und schaffen Sie Freiraum für Neues im Frühling, damit sich zeigt, was wachsen kann.

Diese Auszeit ist eine Einladung mit sich selbst friedlich und gelassen umzugehen und kostbare Schätze zu entdecken. Das innere und äußere Feuer neu entfachen, dem Raum geben, was uns ermutigt im Leben. Das Wochenende am Bodensee ist der Auftakt zu den Fastentagen, die zuhause weitergeführt werden. Wir verwenden hochwertige Lebensmittel und essen vegetarisch/vegan (glutenfrei auf Anfrage). Es darf genügend gegessen werden – die Nahrung besteht dabei aus naturbelassenen, leicht verdaulichen Lebensmitteln aus Dinkel, Gemüse und Kräutern. Erleben Sie Duft und Genuss im Kräutergarten inklusive.

Während der Fastentage in Ihrem gewohnten Umfeld werden Sie begleitet durch **3 Online-Gruppentreffen per Zoom - diese finden am 16./18./24. März 2026 jeweils um 18:30 Uhr statt.** Dazu gibt es genaue Anleitungen und viele wertvolle Tipps, die für jede*n Fastende*n gut umsetzbar sind.

Kosten:

300 € für Mitglieder der CKD

360 € für Nichtmitglieder & Interessierte

Wenn Sie diesen QR-Code scannen, kommen Sie direkt zur Veranstaltung:



- zusätzlich 60 Euro für Kräuter und Dinkelprodukte
- ergänzende Literatur von Frau Heizmann zum Kurs für 25 € erwerbbar

Anmeldung bis 12.02.2026 unter www.meet-campus.de oder über den QR-Code



CKD Das Netzwerk von Ehrenamtlichen

Caritas-Konferenzen Deutschlands
Diözesanverband Rottenburg-Stuttgart e. V.
Strombergstraße 11
70188 Stuttgart
Tel.: 0711-2633-1160/1161
E-Mail: geschaeftsstelle@ckd-rs.de

