

Frühjahr 2009  
Beginn jeweils bei  
Abnehmenden Mond

### **Hildegard –Fasten im Amadeus**

Seit uralten Zeiten haben die Menschen gefastet um sich geistig, seelisch und körperlich zu regenerieren.

Heutzutage umso *mehr* als die moderne Medizin entdeckt hat, dass Fasten ein wahrer Jungbrunnen für körperliche Schönheit und Frische ist.

Tatsächlich wird der ganze Körper vom Fasten ergriffen:

Schädliche, krankmachende und giftige Stoffe werden dabei entfernt, im Blut werden Zucker- Fett –und Harnsäurewerte gesenkt, sodass Stoffwechselerkrankungen ohne Medikamente ausheilen.

Aktivieren wir unsere körperlichen und seelischen Abwehrkräfte mit einer Fastenkur im Amadeus

Die **Hildegard Fastentherapie** gibt uns drei Möglichkeiten:

Strenges Hildegard Fasten

\*

Dinkel - Reduktionskost

\*

Leichte Fastenform  
mit

Dinkel , Ost und Gemüse  
weniger Fleisch, Milcheiweiß und Zucker

\*

Das Hildegard - Fasten beginnt mit  
2 Entlastungstagen  
4 Fastentagen  
und 2 Aufbau Tagen  
ideal sind also 8– 10 Tage



## **Hildegard Fasten Angebot**

**Eine Hildegard - Fastenwoche  
besteht aus**

**Dinkelreduktionskost mit viel Gemüse und Obst**

**Früchte- und Kräutertee**

**täglich 1 Leberwickel**

**3x Entschlackungsfußbad nach Detox**

**Die Sauna kann täglich benutzt werden**

**10 Fastentage mit Entlastungstag,**

**Fastenbrechen**

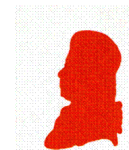
**und Aufbau tag**

**zum Preis von 565.- Euro + Kurtaxe**

Wir bieten keine ärztliche Rund um die Uhr Betreuung.  
Unsere Fastenkuren richten sich daher vorrangig an gesunde Menschen, wobei der Präventivgedanke im Vordergrund steht. Klären Sie bitte mit Ihrem Hausarzt ob Fasten für Sie sinnvoll ist.

Hotel Amadeus  
Hermann Aust 10  
86825 Bad Wörishofen

Telefon: 08247 960950  
Fax: 08247 9609596  
E-Mail: [info@amadeus-hotel.de](mailto:info@amadeus-hotel.de)



erholsam - individuell - aktiv

in

Bad Wörishofen

Allgäu



### **Hildegard - Fasten**

Der Mensch ist von Natur aus Gesund und wird auch von den Heilkräften der Natur immer wieder durch richtige Ernährung und gesunden Lebensstil in seinen gesunden Zustand zurückgeführt.

Das Hildegard - Fasten ist eine einfache Methode, um den Körper von seinen Gift und Schlackenstoffen zu reinigen .

Die meisten Leute sind ganz erstaunt, dass sie völlig ohne Essen aktiv, fröhlich und leistungsfähig sein können.

Genauso ist das Fasten eine Erholung für den Körper, da er die freiwerdende Energie für seine Regeneration verwendet..

# Hildegard Fasten im Amadeus Bad Wörishofen

## Liebe Gäste,

Als Hildegard von Bingen am 17. September 1189 in ihrem Kloster Rupertsberg in Bingen starb, hinterließ sie zahlreiche Bücher über Theologie, Medizin, Kunst und Musik. Heute nach 800 Jahren, wird ihr Werk in seiner umfassenden Größe erst voll gewürdigt. Ja, ihre visionäre Schau hat heute eine solche weltweite Beachtung gefunden, dass man von einer Hildegard Renaissance sprechen kann.

Besonders die Hildegard - Heilkunde hat bisher Tausenden von Patienten geholfen.

Hildegard empfiehlt das Fasten als psychotherapeutisches Universalmittel um seinen Körper und Seele zu reinigen.



## Kräuterheilkunde mit Hildegard von Bingen

Erst in den letzten Jahren erlebte die Heilkunde auf Basis von Kräutern wieder eine Renaissance.

Man hat erkannt, dass man in manchen Fällen auf künstlich hergestellte chemische Medikamente verzichten kann, wenn man auf die seit Jahrhunderten bewährten Rezepturen zurückgreift. Einfache gesundheitliche Probleme kann man damit vielfach selbst kurieren.

In gravierenden Fällen, wenn man unsicher ist, sollte man aber in jedem Fall einen Arzt zu Rate ziehen.

Die Kräuterheilkunde setzt auf Vorbeugung. Ihr geht es darum den Menschen zu ausgeglichener, gesunder Lebensweise anzuleiten, damit Krankheiten erst gar nicht auftreten können.

Wer sich die Basis für seine kleine Kräuterapotheke schaffen möchte, kann sich Kräuter im Garten, auf dem Balkon oder sogar in Töpfen in der eigenen Küche ziehen.

Dabei wünschen wir viel Erfolg!

So werden Sie fit fürs Frühjahr

*Löwenzahn:* wirkt verdauungsfördernd, gegen Müdigkeit, schweiß und harntreibend

### *Brennnessel:*

Ist ein vorzügliches Blutreinigungsmittel, enthält viele Mineralien wie Eisen, Magnesium und Kalium, sowie Vitamine A und C.

Tee aus Brennnesseln gegen Harnwege- und Stuhlgangprobleme

### *Rosmarin:*

Die Heilkraft des Rosmarin ist vielseitig, er hat eine belebende Wirkung, regt den Kreislauf an, fördert die Durchblutung und hilft bei Verdauungsproblemen

### *Ringelblume:*

regt die Gallentätigkeit an. Ringelblumensalbe gegen Venenentzündungen

### *Holunder:*

Der Volksmund sagt man solle vor dem Holunder den Hut ziehen, da er so viele Krankheiten lindern kann. Bei Rheuma empfiehlt sich ein Tee aus frischen oder getrockneten Holunderblüten bei Ischias eine Salbe aus Holunderblättern.

### *Johanniskraut:*

Das gute Laune-Kraut - bei Schlafstörungen, als Tee bei Depressionen und Erschöpfungszuständen

## HILDEGARD FASTEN 2009/10 I R G

Hotel Amadeus  
Hermann Aust 10  
86825 Bad Wörishofen

Telefon: 08247 960950  
Fax: 08247 9609596

E-Mail: [info@amadeus-hotel.de](mailto:info@amadeus-hotel.de)