"Das rechte Maß" - Fasten nach Hildegard von Bingen

Frei nach dem Motto „Weniger ist oft mehr“ liegt es an uns, auf unseren Körper zu hören und zu verstehen, was er braucht und
welches Maß davon das Richtige ist. Gerade im Frühjahr bietet es sich an, alten Ballast abzuwerfen, um neue Energien zu sammeln.
Im Fokus dieses Workshops steht die Kernphilosophie der Lehre von Hildegard von Bingen in Form von einfachen und leicht in
den Tagesablauf integrierbaren Rezepten und Grundlagen für das typische „Hildegard-Fasten“. Eingesetzt werden hierbei Produkte und Zutaten wie Dinkel, saisonales Obst und Gemüse, verschiedene Tees und Kräuterweine.

Information

Kursdauer:	4 Einheiten
Kursbeitrag:	69,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung, Dienstleistungen
Zielgruppe:	interessierte Personen
Mitzubringen:	Kochschürze, Leerbehälter

Verfügbare Termine

27.02.2027 09:00, Graz

Ort	Graz
Beginn	27.02.2027 09:00
Ende	27.02.2027 13:00
Örtlichkeit	Steiermarkhof Betriebs GmbH & Co KG, Ekkehard-Hauer-Straße 33, 8052 Graz
Information	Elisabeth Pucher-Lanz, Tel +43 316 8050 1420, elisabeth.pucher-lanz@lk-stmk.at
Kursnummer	6-0021660
Trainer:in	Alexandra Rothschädl
Veranstalter	LFI Steiermark

© 2026 - lfi.at