



# Heilfasten nach Hildegard von Bingen



*Das Hildegard-Brotfasten ist ein sanftes Fasten bei dem es nicht nur um Kilos, sondern um Entgiftung und Reinigung im ganzen Körper geht. Es ist die beste Gesundheitsvorsorge!*

**Einführungsabend am Mittwoch, 11. März 2020 um 18:30 Uhr.  
Fastenwoche Mo, 16. bis Sa. 21. März, Treffen Mo - Fr 18:30 bis  
20:00 (Donnerstag 19. März kein Kurs) und Sa 9:00 bis 10:30 Uhr  
im Pfarrzentrum Altach**

Leitung und Anmeldung: Karin Winkler, T 0664/46 74 301  
[karin.dafins@gmail.com](mailto:karin.dafins@gmail.com), Pfarrbüro, T 05576/42 010 11

Beitrag für Fastenbegleitung Euro 68,- und Birnbrei Euro 12,-

---

Veranstalter: Katholisches Bildungswerk Altach und Pfarre St. Nikolaus, Altach