

# Fastentage—mal anders Sa, 18.4.-20.4.2026

## Hildegard Fasten begleitet mit deiner Pflanze



Inhalt: Start Sa, 18.4., 10h Abschluss Mo, 20.4. 16h

3 Tage Vorbereitung zuhause mit Reduktionskost und Ausleitung gemäss Anleitung

3 Fastentage in der Stille in Valzeina:

Hildegard Fasten gemäss den 6 goldenen Regeln, Spaziergänge, Stillezeiten, deine Pflanzenmeditation und Inspiration, Geistige und körperliche Reinigung, gemeinsamer Austausch

Leitung:

Nicole Ackermann, Erwachsenenbildnerin, Pflanzenheilpraktikerin

Kosten: Unterkunft und Verpflegung CHF 150.00

Kursgebühr CHF 600.00

Anmeldung verbindlich bis Mo, 7. April 2026

mail: [nicole.wald.leben@gmail.com](mailto:nicole.wald.leben@gmail.com)