

*Kolpingtreffen, Gäste sind herzlich willkommen*

## **Dinkelfastenwoche nach Hildegard von Bingen vom 14.03. bis 18.03.2021**

Dies ist eine der wichtigsten Aussagen Hildegards von Bingen für ein gelingendes Leben. Das gilt besonders für das Fasten. Das Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen ist nicht mit Hungern oder einer Diät gleichzusetzen. Es handelt sich um den bewussten Verzicht auf belastende Nahrungsmittel für eine begrenzte Zeit. Dadurch erhält der Körper mehr Energie für gesundheitsfördernde Entschlackungs- und Selbstheilungsprozesse, was eine positive Wirkung auf den gesamten Organismus bewirkt. Als Frühstück einen warmen Dinkelbrei, zum Mittag- und Abendessen eine gute Dinkelgriessuppe machen Leib und Seele froh. Der Einsatz reinigender Kräuter unterstützt auf gesunde Weise die körperliche Reinigung. Neben der körperlichen Reinigung steht die geistige Einkehr im Vordergrund. Pfarrer Stefan Füger begleitet uns an drei Abenden bei einem Online-Treffen zu einem religiösen Impuls am:

**Sonntag, den 14.03.2021, 20:00 Uhr**

**Dienstag, den 16.03.2021, 19:00 Uhr**

**Donnerstag, den 18.03.2021, 19:00 Uhr**

Die Kolpingsfamilie Neubiberg freut sich auf viele Teilnehmer\*innen.

Anmeldung bitte bis zum 08.03.2021 über [dinkelfasten@kolping.rosenkranzkoenigin.de](mailto:dinkelfasten@kolping.rosenkranzkoenigin.de) oder über Christina Oelke-Koch unter Tel.: 089/800 3 222 3.

Weitere Informationen und Rezepte erhalten Sie nach der Anmeldung per eMail.

Unsere nächsten Termine:

Mi	17. März	19:30	Klimawandel heißt: Wir müssen unser Verhalten ändern! Was können / sollen wir tun? Referent: Hans Schopp Ort: Pfarrheim Rosenkranzkönigin, Neubiberg
Mi	31. März	19:30	Meditation in der Karwoche Referent: Diakon Erwin Mühlbauer Ort (geplant): Pfarrheim Rosenkranzkönigin, Neubiberg

**Verantwortlich leben – solidarisch handeln**