

IMPULSTAG vor dem *Vinzenz-Fest*



am 15.09.2026 im Mutterhaus

Zeit: 09:30 bis ca. 16:00 Uhr

Kursbegleitung: Sr. Dominika Krönung

Information und Anmeldung:

Telefon: (06 61) 2 85-0

(Mo bis Fr, 08:00 bis 16:00 Uhr)

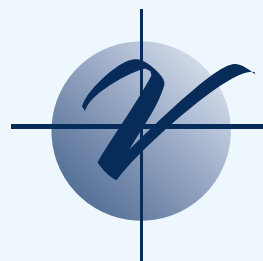
Mail: sr.dominika@mutterhaus-fd.de

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Für Mitarbeitende werden die Kosten von 20,00 € von der jeweiligen Einrichtung übernommen.

Dieser Tag gibt Gelegenheit, den hl. Vinzenz besser kennenzulernen, um sein Fest am 27. September vielleicht bewusster zu begehen und Impulse für die eigene Einrichtung mitzunehmen.

Zur Mittagspause gibt es einen Imbiss.



ONLINE



Fasten im Alltag

Basische Woche - Detailinformationen

Die Basische Woche ist eine Fastenform, die für jede(n) geeignet ist. Sie ist 100% alltagstauglich. Basische Woche heißt: 100 Prozent basische Nahrung, die im Wesentlichen aus Obst und Gemüse besteht. Es werden alle Säurebildner in der Nahrung für diesen Zeitraum weggelassen.

Ziel der Basischen Woche ist es - wie bei jedem Fasten -, die Gewebe und den Stoffwechsel zu entlasten, den Körper von Eiweiß-, Toxin- und Fetteinlagerungen zu befreien. Zudem sollen die Darmflora, ein Hauptbestandteil unseres Immunsystems, und indirekt auch das ganze Lymphsystem regeneriert werden. Sie werden feststellen, dass Sie während der Fastenwoche gar nicht hungern müssen, dass Sie sich wahrscheinlich sehr wohl dabei fühlen und dass viele Probleme, die sonst bei Ihnen nach Mahlzeiten aufgetaucht sind, wie etwa Völlegefühl, saures Aufstoßen oder Blähungen, vielleicht sogar plötzlich verschwinden oder in geringerem Ausmaß auftreten. In den meisten Fällen funktioniert auch die Verdauung besser!

Unser Angebot der basischen Woche beinhaltet auch spirituelle Impulse zur Fastenzeit, in Form von Bildbetrachtungen, meditativen Texten und Gebeten.

Basische Woche plus bedeutet, dass diese Woche zusätzlich mit Intervall-Fasten verbunden werden kann. Sie erhalten im Kurs entsprechende Hinweise.

Wie melde ich mich an?

- Mail an sr.dominika@mutterhaus-fd.de oder PN über Facebook
- Bestätigung abwarten.
- Überweisen der Teilnehmergebühr auf folgendes Konto:



Haus der barmherzigen Schwestern vom hl. Vinzenz von Paul in Fulda -KdöR-
IBAN: DE42 5305 0180 0000 0347 60

Konto 34760

BLZ 53050180

BIC HELADEF1FDS

Verwendungszweck: Basische Woche 2026 oder Basische Woche plus 2026

Ich freue mich auf das gemeinsame Fastenerleben!
Mit herzlichen Grüßen

Sr. Dominika Krönung