

Vortrag mit Kostproben

Hildegard-Ernährung

Laut Hildegard ist Gesundheit kein starrer Zustand, sondern ein Prozess, in dem Körper, Seele und Geist in einem fließenden Gleichgewicht stehen. Der Ernährung kommt hierbei große Bedeutung zu.



Nach einem theoretischen Teil über die Vier-Säfte-Lehre Hildegards können Sie entsprechende Frühstücke, Dinkelgebäcke und Getränke probieren.