

聖賀德佳靈修及溫和禁食療癒體驗營

~通往療癒與救贖的道路~

人們渴望透過禁食，減輕體重、淨化心靈，但

嚴苛的禁欲，只會榨乾美德，徒增驕傲，身體無法得到健康與滿足。

唯有溫和的禁食，適宜的節制，重新定位自己，重獲喜樂，釋放心靈力量，
才能找回整體生命的平衡。

❖ 活動內容：

源自聖賀德佳(St. Hildegard von Bingen)的智慧，透過以丁可小麥與各式香草為輔的禁食，以靈修、活動身體、疏通經絡、清理脈輪、冥想等課程與活動，「教導身體服從，讓她做靈魂所願之事。身體不得要求違反內心洞見之事，導致良心哀嘆抱怨。肉體得服務精神，不得反其道而行。唯有當身體不貪婪，亂定基調，精神方可定睛於神聖事物或智慧。」

❖ 時間：2018/6/29 (五) 下午 7:30 ~ 7/4 (三) 午餐後

❖ 地點：新竹瑪利亞方濟各會納匝肋靈修中心

新竹市高峰路 111 號

聯絡電話：035-224341

❖ 活動費用：7000 元/人 (含課程/膳食/住宿費用)

❖ 填寫報名時請先與我們介紹您自己、疾病史與服用藥物、參加的期待(例如想減重、有舊疾、想讓自己的身體清一清或心靈上的問題等等)

❖ 攜帶物品：

1. 《溫和的禁食—聖賀德佳的身心靈平衡觀》。
2. 《綠色生命力的探尋之旅—聖賀德佳的身心靈療癒觀》
3. 《德國醫生愛用的香草植物養生寶典》
4. 自備 1000cc 保溫水瓶 (一天早午兩次盛裝小茴香茶飲用)
5. 自備一個熱水袋，肝敷使用
6. 換洗衣物與盥洗用品
7. 身分證、健保卡與必需服用藥物

報名請掃我



聖賀德佳靈修及溫和禁食療癒體驗營

活動流程

日期	時間	內容
6/27(三) 6/28(四) 6/29(五)	禁食營 行前準備	<p>♥溫和禁食的事前準備，請務必配合♥</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 不吃豬肉與乳酪製品 ✓ 吃少量的油脂 ✓ 不沾燒烤食物、生食食物與沙拉。 ✓ 多吃蒸過的水果與蔬菜。 ✓ 建議先停用磨豆咖啡與紅茶。(因為會出現去癮現象，如頭痛或偏頭痛與血液循環的虛弱。)
6/29(五)	19:30-20:00	報到
	20:00-21:30	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 介紹活動流程與目的 ✓ 穴檢儀測量身體狀況、作紀錄
	21:30-22:00	盥洗整理
	22:00	就寢
6/30(六) 7/01(日) 7/02(一) 7/03(二)	05:50	到餐廳服用一匙「排毒熊茴香蜂蜜梨泥」
	06:00-07:00	早禱與彌撒 07/02(星期一，農曆五月十九日)進行放血排毒
	07:00-08:00	<p>早餐：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 空腹嚼半茶匙小茴香子 ✓ 喝丁可小麥湯及小茴香茶 ✓ 一湯匙的洋車前子 (泡水軟化過) ✓ 一片丁可小麥全麥麵包 <p>❖ 每天約喝 1500-2000cc 的小茴香茶，每天早午兩次煮小茴香茶，各自裝入保溫瓶隨身攜帶飲用</p>
	08:00-08:30	自由時間
	08:30-10:00	活動身體(勞動與運動)、冥想、晨間分享
	10:10-12:00	課程
	12:00-13:00	<p>午餐：丁可小麥蔬菜湯</p> <p>以少許蔬菜 (小茴香、紅蘿蔔、西洋芹菜) 和一片切碎的丁可小麥麵包煮的湯，無油脂，使用鹽、南薑、南歐派利吞草調味。</p>

聖賀德佳靈修及溫和禁食療癒體驗營

活動流程

日期	時間	內容
6/30(六) 7/01(日) 7/02(一) 7/03(二)	13:00-15:00	午休： 至少半小時或更長時間的臥床休息、並熱敷肝臟部位。停止熱敷後，繼續躺 15 分鐘，或繼續睡覺休息，之後活動身體或散步。
	15:00-15:30	下午茶： 小茴香茶(加入蜂蜜、肉桂、一湯匙的洋車前子)
	15:30-17:00	課程
	17:15-18:00	晚禱
	18:00-19:00	晚餐： ✓ 與中午相同的湯 ✓ 一杯溫熱的蘋果汁 ✓ 一片丁可小麥麵包
	19:30-20:30	課程
	20:30-21:00	筋絡舒展與共修
	21:00-21:30	盥洗
	21:30---	就寢
07/04(三)	06:00-07:00	早禱與彌撒
	07:00-08:00	早餐
	08:00-08:30	自由時間
	08:30-10:00	活動身體、疏通經絡、清理脈輪、冥想、晨間分享
	10:10-11:30	課程回顧與前瞻
	11:30-12:00	休息
	12:00-13:00	最後一天預備終止禁食，午餐加一顆烤熟的蘋果。
		13:30