

20-22.11.2020



*Karczówka*  
KLASZTOR

## WEEKENDOWA KUŹNIA ZDROWIA

ŚW. HILDEGARDY

*czyli*

**Odżyw ciało, nakarm ducha !**

### Czego doświadczysz goszcząc w naszych progach?

- ✓ **Poznasz Mniszkę, która poznała tajemnice właściwego wykorzystania darów danych przez Stwórcę**
- ✓ **Skosztujesz potraw, ziół i przypraw wg Jej receptur**
- ✓ **Dowiesz się, które produkty i kiedy mają korzystny wpływ na Twój organizm, a których wbrew powszechnym opiniom unikać**
- ✓ **Skonfrontujesz nauki Św. Hildegardy ze współczesną medycyną**
- ✓ **Zrozumiesz dlaczego zdrowie ducha to pierwszy krok do zdrowego ciała**
- ✓ **Ocenisz czy lepiej pracować nad wadami czy też rozwijać cnoty.**
- ✓ **Odnowisz ducha w bliskiej relacji z Bogiem**

codzienna Msza św, warsztaty duchowe, możliwość spowiedzi / rozmowy z duchownym

- ✓ **Zaczerpniesz ruchu i świeżego powietrza w pięknym otoczeniu Klasztoru na Karczówce**

rozruch, spacer, grota solna, sauna, masaże (dodatkowo)

## **JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ:**

- ✓ sugerujemy na kilka dni przed zrezygnować z alkoholu, nikotyny, kawy prawdziwej, leków, których zażywanie nie jest konieczne
- ✓ zabrać ze sobą: strój sportowy, wygodne obuwie i koniecznie.... dobre nastawienie:)

Każda seria weekendów rekolekcyjno- edukacyjnych będzie w innym temacie rozważań.

Uczestnicy rekolekcji są zapraszani do udziału w modlitwie, do indywidualnej medytacji w osobistej refleksji.

## **CENA:**

**470 PLN (zaliczka 150 PLN)**

Numer konta: 45 7999 9995 0652 1041 8704 0001

Tytuł wpłaty: Rekolekcje Hildegarda listopad

## **ZAPISY:**

**Telefon: 784 507 884 (Klasztor Karczówka)**

**Email: [info@karczowka.com](mailto:info@karczowka.com)**