

# Jahresprogramm der Hildegard - Gruppe Heiligkreuz

## 2024

**Ort / Zeitpunkt der Treffen und Vorträge: Pfarreisaal Heiligkreuz, Mittwoch, 19:30 Uhr.**  
**Ausnahme:** Zubereitung des Wermutweins vom 26. April: ab 19 Uhr.

24. Januar  
Gruppentreff

**Stärkung des Immunsystems nach  
Hildegard von Bingen**

28. Februar  
Gruppentreff

**Die beliebtesten Hildegard-Heilmittel**

27. März  
Gruppentreff

**Roh oder gekocht bei Hildegard von Bingen**

24. April  
ab 19:00  
Gruppentreff

**Zubereitung des Wermutweins  
Anmeldung bitte bis 20. März  
für die Bestellung der Zutaten!**

Silvia Matzig (081 723 49 76) oder Sandra Perret (sa\_perret@bluewin.ch)



*Hildegard-Skulptur  
in Eibingen*

29. Mai  
**FACHVORTRAG**

**Hoffnung und Zuversicht gegen Angst**

Referentin: Felicitas Karlinger, Hildegard-Ärztin aus Nenzing

19. Juni  
**AUSFLUG**

**Ausflug** nach Jakobsbad (AI) ins Kapuzinerinnenkloster  
Leiden Christi ([www.klosterleidenchristi.ch](http://www.klosterleidenchristi.ch)): Führung Kloster, Garten,  
Herstellung Produkte mit anschliessendem Essen/Aufenthalt in Appenzell.  
**Anmeldung bitte bis 12. Juni an Sandra Perret.**

25./26. Juni  
**Di / Mi**  
Aderlasstage

**Aderlass nach Hildegard** durch Frau Dr.med. Dorit Jäger (Hohenems)  
**in Heiligkreuz. Anmeldung bitte an**

Maria Bärtsch (081 723 46 55 / maria.baertsch@rsnweb.ch)

17. September  
**Dienstag, 19:00**

**Hildegard - Messe in der Kirche Heiligkreuz**  
anlässlich Hildegards Geburtstag vom 17. September

30. Oktober  
**FACHVORTRAG**

**Der Atem, unser Lebensbegleiter**

Referentin: Komplementär-Therapeutin Methode Atem  
Kathrin Ambühl, Davos

27. November  
Gruppentreff

**Jahresausklang mit Hildegard von Bingen:  
Kleine Adventsfeier**

Die Gruppenleitung freut sich auf ein anregendes Hildegard-Jahr!

Sandra Perret  
Erzweg 9  
8888 Heiligkreuz  
079 727 60 69  
sa\_perret@bluewin.ch

Maria Bärtsch  
und Rosmaria Eppisser  
8888 Heiligkreuz

Silvia Matzig  
Amselweg  
8887 Mels  
081 723 49 76