

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.

Fastengruppenleiterinnen und -leiter begleiten in der ganzen Schweiz jedes Jahr viele Menschen, die vor Ostern während der Ökumenischen Kampagne von HEKS und Fastenaktion eine Woche gemeinsam fasten. Die Erfahrung zeigt: Gemeinsam geht's viel einfacher als alleine. Sind Sie dabei?



Hier finden Sie die
Fastengruppe in Ihrer Nähe

sehen-und-handeln.ch/fasten

Fastenwoche

24. März bis 1. April 2023



GEMEINSAM
FASTEN.



Landschaften des Lebens

Einladung zu einer Woche des Leichterwerdens.
Körperlich und geistig zur Ruhe kommen
und sich etwas Gutes tun.

Reformierte Kirchgemeinde Cordast



«Ich fühlte mich ab dem vierten, fünften Tag jeweils „rund-um-wohl“, ruhiger und konzentrierter».

Warum sollte ich fasten?

Fasten ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele und damit viel mehr als «einfach nichts essen». Fasten ist eine Pause vom Alltag im Alltag, zu der sowohl Entspannung, Bewegung, Entgiftung und Körperpflege wie auch innere Einkehr gehören. Leben aus den eigenen Ressourcen ist ein selbstbestimmtes Erlebnis, das achtsam werden lässt gegenüber den eigenen Bedürfnissen, den Mitmenschen und der Umwelt.



Thema, Informationen und Anmeldung

Thema: Landschaften des Lebens

Das Fasten kann eine klärende Wüstenzeit sein. Andere gewinnen während der Woche, wie von einem Berggipfel, einen neuen Blick auf das eigene Leben. Oder der Verzicht setzt Kräfte frei, welche im quirligen Rhythmus des Dschungels frisch beleben.

Gerne informieren wir Personen, die das erste Mal fasten wollen über die Möglichkeiten.

Es ist eine grosse Hilfe, in einer Gruppe zu fasten. Durch den Austausch profitiert man von den Erfahrungen der anderen und wird gegenseitig ermutigt.

Melden Sie sich bitte vor einer erstmaligen Teilnahme telefonisch bei jemandem vom Team.

Eine verpflichtende Anmeldung erfolgt erst danach (bis zum 15. März an Pascal Käzig).

Die Passionszeit – die traditionelle christliche Fastenzeit – ist eine Gelegenheit zur Ruhe zu kommen. Wir empfehlen ein einwöchiges Vollfasten (in Anlehnung an Hildegard von Bingen), ein Suppenfasten oder eine andere individuell angepasste Form des Teilfastens.

In den abendlichen Treffen während der Fastenwoche geht es einerseits um den Austausch von Erfahrungen. Andererseits regen spirituelle und kreative Impulse an, sich für Gott und sich selbst zu öffnen.

Die Teilnahme ist ebenfalls in der Form eines bewussten Verzichts (bspw. Alkohol, Fleisch, Süsses, Kaffee) oder als Teilfasten möglich.

> Daten der Fastenwoche

- Einstiegstreffen und Einrichten
Freitagabend, 24. März 2023 • 19:30-20:30 Uhr
- Abendliche Treffen der Fastengruppe
Sonntag-Freitag, 26.-31. März 2023 • 19.00-20:30 Uhr
- Gemeinsames feierliches Fastenbrechen
Samstagnachmittag, 1. April 2023 • 14-16 Uhr

Alle Treffen finden jeweils im Gemeinschaftszentrum Cordast statt.

> Vorbereitungsteam

Cordula Schärer, Johanna Bernhard und Pascal Käzig

> Kontakt

Pascal Käzig, Pfarrer (026 684 28 76 / pascal.kaenzig@ref-fr.ch)