

Anhalten 2025

Gönne dir eine Pause –
für Körper und Seele

4. bis 12. April 2025



Reformierte Kirchgemeinde Cordast

«Das Leben gewinnt durch freie Hände, wache Augen und mutige Füße».

Niklaus Kuster, Weniger haben, mehr sein, S. 25

Eine Pause für Körper und Seele

Einfach mal auf den Pausenknopf drücken, den Körper und die schwirrenden Gedanken zur Ruhe kommen lassen:

Anhalten im 2025: Wir nehmen uns Zeit, um die Stille zu suchen und zur Ruhe zu kommen.

Das Anhalten kann sehr unterschiedlich aussehen. Etwas weglassen hilft, Zeit und Raum zu gewinnen, um gestärkt mit freien Händen, wachen Augen und mutigen Füßen weiterzugehen.

Dies im Austausch mit anderen zu tun, ermutigt, sich die Auszeit dann auch tatsächlich zu gönnen.

Begleitende Lektüre:

„Weniger haben – mehr sein.“ von Niklaus Kuster

Die Passionszeit – die traditionelle christliche Fastenzeit – ist eine Gelegenheit zur Ruhe zu kommen. Ob mit einem einwöchigen Vollfasten (in Anlehnung an Hildegard von Bingen), einem Suppenfasten oder einer anderen Form des Anhaltens: Du bist herzlich willkommen!

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

Daten der Fastenwoche

- **Einstiegstreffen und Einrichten**
Freitagabend, 4. April
19.30–20.30 Uhr
- **Abendliche Treffen**
Sonntag–Freitag, 6. bis 11. April
19.00–20.30 Uhr
- **Gemeinsames feierliches Abschliessen**
Samstagnachmittag, 12. April
14.00–15.30 Uhr

Alle Treffen finden jeweils im Gemeinschaftszentrum Cordast statt.

Vorbereitungsteam

Es gestalten mehrere Personen aus der Kirchgemeinde mit, die bereits geübte „Anhalterinnen“ sind.

Kontakt und Anmeldung

Johanna Bernhard, 077 413 69 89, johanna.bernhard@ref-fr.ch

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

In Zusammenarbeit
mit »Partner seine«



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](https://www.sehen-und-handeln.ch/fasten)