



Urheber: racom, 123rf.com

Abenteuer Fastenreise

Ökumenische Fasten- woche für Gesunde

Samstag, 23. März bis Freitag, 29. März 2019

Kath. Pfarreizentrum Gossau ZH, jeweils um 20.00 Uhr

Ökumenische Fastenwoche für Gesunde

Die beiden Landeskirchen in Gossau organisieren wiederum – mit Unterstützung des ref. Kirchgemeindevereins Gossau – eine begleitete Fastenwoche für gesunde Erwachsene.

Wie neugeboren – so frisch fühlen sich Menschen nach einer Fastenwoche. Die ökumenische Fastenwoche bietet die einmalige Gelegenheit, in der vorösterlichen Fastenzeit gemeinsam mit anderen Menschen eine Woche lang zu fasten, die Erlebnisse zu teilen und den Fokus auf Themen zu richten, die im Alltag oft zu kurz kommen. Wie wird überhaupt gefastet? Beim Vollfasten wird auf jegliche feste Nahrung verzichtet. Tee, Wasser, Gemüsebrühe und verdünnter Fruchtsaft reichen aus. Beim Verzichtfasten entscheidet der Teilnehmende auf welche Nahrungsmittel/ Gewohnheiten verzichtet wird. In der Regel wird das Vollfasten empfohlen, weil es einfacher und wirkungsvoller ist.

An den abendlichen Treffen werden wir eine spirituelle Reise unternehmen und unseren vollgepackten Koffer kritisch hinterfragen. Biblische Texte und Inputs werden uns dabei unterstützen.

Informationsabend

Donnerstag, 7. Februar 2019

20.00 bis 21.00 Uhr

Kath. Pfarreizentrum

Wir informieren über das Vollfasten, die Vorbereitungen, den idealen Einstieg, mögliche Überraschungen der Fastentage und die entscheidenden Aufbautage. Für Erstfastende ist die Teilnahme obligatorisch.

Einstimmungsabend

Mittwoch, 20. März 2019

20.00 bis 21.00 Uhr

Kath. Pfarreizentrum

Wir besprechen die letzten Vorbereitungen und stimmen uns auf die gemeinsame Fastenwoche ein.

Fastenwoche

Samstag, 23. bis Freitag, 29. März

jeweils von 20.00 bis 21.00 Uhr

Kath. Pfarreizentrum

(Ausnahme Sonntag 14.00 Uhr)

Es wird gewünscht, dass Teilnehmende möglichst alle Treffen besuchen.



Anmeldung

für die Fastenwoche 2019

Vorname _____

Name _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Mobile _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Gewicht _____

Mit dieser Anmeldung bestätige ich, dass ich gesund bin und auf eigene Verantwortung teilnehme.

Die Begleitgruppe ist von einer Haftung entbunden.

Ich werde an den Gruppentreffen möglichst lückenlos teilnehmen.

Datum _____

Unterschrift _____

Begleitung

– Marianne Hengartner

Organisation, Telefon 044 935 18 80
maniheng@sunrise.ch

– Johannes Huber

reformierter Pfarrer
johannes.huber@refgossau.ch

– Heidi Gebauer

heidi.gebauer@refgossau.ch

– Ursula Stocker, Atemtherapeutin

ursula.stocker@hispeed.ch

– Patrick Müggler, Naturheilpraktiker

praxis@praxis-mueggler.ch

Kosten

Kollekte für ein Hilfsprojekt

**Anmeldung: mit Anmeldetalon bis
Mittwoch, 13. März 2019 an Marianne
Hengartner, Eichholzstrasse 1a,
8614 Bertschikon oder via E-Mail
(Anmeldetalon am Einstimmungs-
abend mitbringen).**

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Die Begleitgruppe freut sich auf Ihre
Anmeldung!



reformierte
kirche gossau zh



Ein Angebot
der Reformierten Kirchgemeinde
des Ref. Kirchgemeindevereins und
der Katholischen Pfarrei Gossau ZH

www.refgossau.ch
www.kath-gossau-zh.ch

Brot für alle/Fastenopfer:
www.sehen-und-handeln.ch/fastengruppen