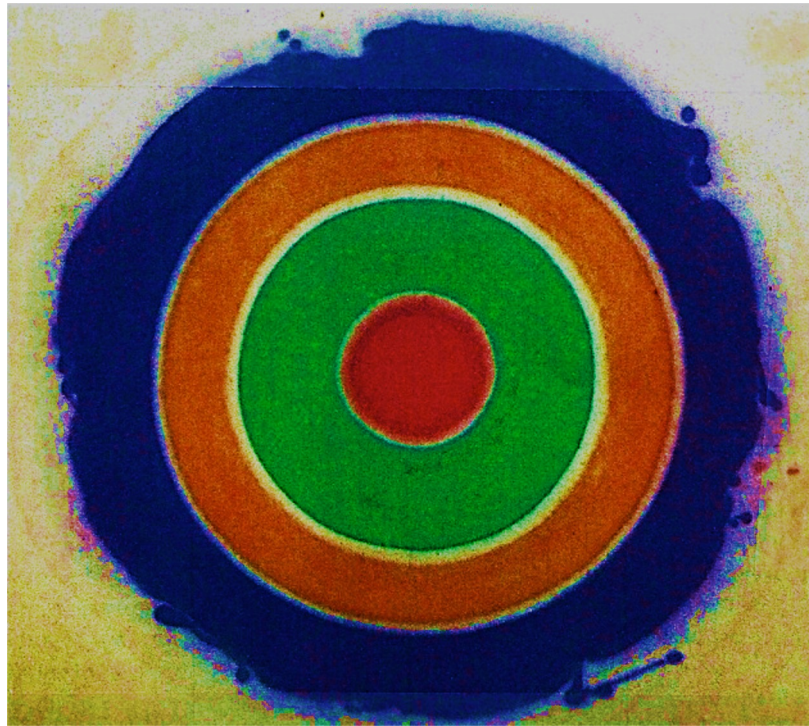


Fasten ist mehr als nichts essen



Fastenwoche

Das Fasten, der zeitlich begrenzte Verzicht auf Nahrung, gehört seit Jahrhunderten zur spirituellen Praxis von Menschen verschiedenster Religionen, auch des Christentums. Fastend geben wir dem Alltag eine andere Struktur, „horchen nach innen“ und teilen mit andern Menschen die gemeinsame Erfahrung des Verzichts. Fastend beginnen wir über all das nachzudenken, was wir loslassen müssen und können - und nehmen an uns selber wahr, wie die Sinne wacher und schärfer werden.

An den Abenden der Fastenwoche kommen wir im Pfarrhaus zusammen, essen die (nur aus Flüssigkeit bestehende) Fastensuppe, begegnen uns im Gespräch und beschliessen den Abend mit einer Meditation im Chor der Kirche.

Es ist ratsam, sich vor Beginn der Fastenwoche bei einer medizinischen Fachperson über mögliche Folgen des Totalfastens zu erkundigen.

Fastenwoche 2017: Montag, 27. März, bis Freitag, 31. März, jeweils um 19 Uhr im Pfarrhaus, Dorfstrasse 31: Gemeinsames Essen der Fastensuppe. Anschliessend (ca. 19.45 Uhr): Meditation in der Kirche.

Samstag, 1. April, vor Sonnenaufgang: Meditation im Chor der Kirche; beim Aufgang der Sonne: Fastenbrechen im Freien.

Auskunft: Maja Zimmermann-Güpfert, Dorfstrasse 31, 3115 Gerzensee.
(Bitte Anmeldung bis 10. März: maja.zimmermann@kirchegerzensee.ch
oder T: 031 781 39 69.)