Mit Jona zu neuen Ufern aufbrechen – Ökumenische Fastenwoche 2018

Zum Fasten
Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung während einer begrenzten Zeit. Beim richtigen Fasten hungert man nicht. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bleiben erhalten. Es ist möglich, während einer Woche fastend den alltäglichen Verpflichtungen nachzugehen. Beim Fasten werden die Sinneswahrnehmungen geschärft. Es lohnt sich, sich dafür die nötigen Freiräume zu schaffen.

Zur Fastenwoche
Fasten können alle, die sich gesund fühlen. Falls Sie unsicher und auf Medikamente angewiesen sind, fragen Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt. Neben Stille und Impulsen wird Lotti Hasenfratz mit Körper- und Atemübungen unser Fasten begleiten. Im persönlichen Erfahrungsaustausch in der Gruppe wird gegenseitig Unterstützung und Ansporn erfahren. Mit Tee – und wer mag mit Fastensuppe – beschliessen wir die regelmässigen Gruppentreffen am Abend.

NEU **«Fasten light»**: Zusätzlich zu Tee und Bouillon kann man in der Fastenwoche Säfte trinken.

Leitung:	Barbara Rickenbacher Gubler, Pfarrerin Gregor Sodies, Pfarreileiter Lotti Hasenfratz, Physiotherapeutin
Ort:	ref. Kirchgemeindehaus Greifensee
Daten:	Sonntag, 11. März bis Samstag, 17. März
Zeit:	Sonntag, 17.30 - ca. 19.30 Uhr gemeinsamer „Einstieg“ in die Fastenwoche (mit leichter Mahlzeit) Montag bis Freitag, jeweils 18.30 - 20.00 Uhr Samstag, 15.00 - ca. 16.30 Uhr Fastenbrechen Die Teilnahme an jedem Abend ist nicht zwingend!
Mitbringen:	Matte und/oder Wolldecke, ev. dicke Wollsocken (können die ganze Woche im Kirchgemeindehaus bleiben)
Tenue:	lockere bequeme Kleider
Kosten:	Kollekte zur Deckung der Unkosten
Auskunft:	Barbara Rickenbacher Gubler, 044 940 40 61 Gregor Sodies, 044 940 67 01
Infoabend:	Mittwoch, 7. Februar, 19.30 Uhr in der Limi (kath. Begegnungszentrum)

Anmeldung bis zum 3. März an:
Kath. Pfarrei Johannes XXIII, Gregor Sodies, Im Städtli 13, 8606 Greifensee,
gregor.sodies@zh.kath.ch.

Foto „Bild-Fastenwoche2018.png“