



auf der Spur der Sehnsucht

Ökumenische Fastenwoche

Sonntag, 3. März - Samstag, 9. März 2024

**Eine begleitete «Fastenwoche zuhause» mit (ausser-)
biblischen Erzählungen über Maria von Magdala.**

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.

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

- Leitung: Gregor Sodies, Pfarreileiter
Lotti Hasenfratz, Physiotherapeutin
- Ort: Limi (kath. Begegnungszentrum)
- Daten: Sonntag, 3. März bis Samstag, 9. März
- Zeit: Sonntag, 17.30 - ca. 19.30 Uhr gemeinsamer „Einstieg“
in die Fastenwoche (mit leichter Mahlzeit)
Montag - Freitag, jeweils 18.30 - 20.00 Uhr
Samstag, 11.00 bis ca. 12.30 Uhr Fastenbrechen
Die Teilnahme an jedem Abend ist nicht zwingend!

Mitbringen: Matte (kann für die Woche ausgeliehen werden),
ev. dicke Wollsocken
(können die ganze Woche in der Limi bleiben)

Tenue: lockere bequeme Kleider

Kosten: Kollekte zur Deckung der Unkosten

Auskunft: Gregor Sodies, 044 940 67 01
Lotti Hasenfratz, 044 940 76 54

Infoabend: Donnerstag, 15. Februar, 19.30 Uhr in der Limi



Anmeldung bis zum 25. Februar an:

Kath. Pfarrei Johannes XXIII, Gregor Sodies,
Im Städtli 13, 8606 Greifensee, gregor.sodies@pfarrei-greifensee.ch

Ich nehme auf eigene Verantwortung an der ökumenischen
Fastenwoche 2024 verbindlich teil:

Vorname und Name: _____

Adresse: _____

Tel./eMail: _____

Erfahrung mit einer Fastenwoche: JA NEIN

Datum: _____ Unterschrift: _____

Fasten – den Raum

des Möglichen erweitern

Reformierte Kirche Greifensee

Im Städtli 2

8606 Greifensee

044 941 55 25

info@ref-greifensee.ch

www.ref-greifensee.ch

Kath. Pfarrei Greifensee-Nänikon-Werrikon

Gregor Sodies, Pfarreileiter

Im Städtli 13

8606 Greifensee

044 940 67 01

gregor.sodies@pfarrei-greifensee.ch

www.pfarrei-greifensee.ch