



BROT FÜR ALLE FASTENOPFER
In Zusammenarbeit mit «Partner sein»

Verantwortung tragen – Gerechtigkeit stärken

Die Fastenwoche ist Teil der ökumenischen Kampagne, welche die kirchlichen Hilfswerke während der Passionszeit gemeinsam durchführen. Der Slogan «Sehen und Handeln» lädt ein, Zusammenhänge zu erkennen und Solidarität zu leben.

Weitere Informationen zur ökumenischen Kampagne:
www.sehen-und-handeln.ch

Fastenwoche

15. bis 23. März 2019



GEMEINSAM
FASTEN.



Fasten mit allen Sinnen

Einladung zu einer Woche des Leichterwerdens.
Körperlich und geistig zur Ruhe kommen
und sich etwas Gutes tun.

Reformierte Kirchgemeinde Cordast



«Ich fühlte mich ab dem vierten, fünften Tag jeweils „rund-um-wohl“, ruhiger und konzentrierter».

Ein Erfahrungsbericht

Seit es dieses Angebot in unserer Kirchgemeinde gibt, habe ich als Teilfastende mitgemacht. Ich habe mich während 8 Tagen vor allem von Mungbohneentopf resp. Mungbohnenuppe ernährt und natürlich viel Kräuter-, resp. Fastentee getrunken. Am 4. Tag habe ich tagsüber gefastet und nur abends eine Mungbohnenuppe gegessen.

Es war für mich jedes Jahre eine sehr gute Erfahrung. Ich fühlte mich ab dem vierten, fünften Tag jeweils „rund-um-wohl“, ruhiger und konzentrierter. Die allabendlichen Treffen halfen mir dabei, meinem Körper und meiner Seele, während 8 Tagen mehr Aufmerksamkeit zu schenken!

Monika Zurkinden, Villarepos

Die Passionszeit – die traditionelle christliche Fastenzeit – ist eine Gelegenheit zur Ruhe zu kommen. Wir empfehlen ein einwöchiges Vollfasten (in Anlehnung an Hildegard von Bingen) oder eine individuell angepasste Form des Teilfastens.

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

Die Teilnahme ist ebenfalls in der Form eines bewussten Verzichts (bspw. Alkohol, Fleisch, Süßes, Kaffee) oder als Teilfasten möglich.

> Daten der Fastenwoche

- Einstiegstreffen und Einrichten
Freitagabend, 15. März 2019 • 19:30-20:30 Uhr
- Abendliche Treffen der Fastengruppe
Sonntag-Freitag, 17.-22. März 2019 • 19.00-20:30 Uhr
- Gemeinsames feierliches Fastenbrechen
Samstagnachmittag, 23. März 2019 • 14-16 Uhr

Alle Treffen finden jeweils im Gemeinschaftszentrum Cordast statt.

> Vorbereitungsteam

Monika Zurkinden, Cordula Schärer, Nathalie Rey und Pascal Käzigi

> Kontakt

Pascal Käzigi, Pfarrer (026 684 28 76 / pascal.kaenzig@ref-fr.ch)

Informationen und Anmeldung

Gerne informieren wir Personen, die sich überlegen das erste Mal zu fasten über die verschiedenen Möglichkeiten.

Es ist eine grosse Hilfe, in einer Gruppe zu fasten. Durch den Austausch profitiert man von den Erfahrungen der anderen und wird gegenseitig ermutigt.

Melden Sie sich bitte vor einer erstmaligen Teilnahme telefonisch bei Pfr. Pascal Käzigi.

Eine verpflichtende Anmeldung erfolgt erst danach (bis zum 1. März 2019 an Pascal Käzigi).