

# Fastenwoche

23. Februar bis 2. März 2024



GEMEINSAM  
FASTEN.



## eine Pause für Körper und Seele

Eine Woche, um in die Stille zu finden  
und zu erleben: Weniger ist mehr.

Reformierte Kirchgemeinde Cordast



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

## Warum sollte ich fasten?

*Fasten ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele und damit viel mehr als «einfach nichts essen». Fasten ist eine Pause vom Alltag im Alltag, zu der sowohl Entspannung, Bewegung und Körperpflege wie auch innere Einkehr gehören. Leben aus den eigenen Ressourcen ist ein selbstbestimmtes Erlebnis, das achtsam werden lässt gegenüber den eigenen Bedürfnissen, den Mitmenschen und der Umwelt.*



## Thema, Informationen und Anmeldung

### Eine Pause für Körper und Seele

Einfach mal auf den Pausenknopf drücken, den Körper und die schwirrenden Gedanken zur Ruhe kommen lassen. Das Fasten im Alltag kann ein Weg sein, um in die Stille zu finden. Im Fasten können Inseln entdeckt werden, die zeigen: Weniger ist mehr!

Gerne informieren wir Personen, die das erste Mal fasten wollen über die 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 jemandem vom Team.

Eine verpflichtende Anmeldung erfolgt erst danach (bis zum 16. Februar an Pascal Käzig).

Die Passionszeit – die traditionelle christliche Fastenzeit – ist eine Gelegenheit zur Ruhe zu kommen. Wir empfehlen ein einwöchiges Vollfasten (in Anlehnung an Hildegard von Bingen), ein Suppenfasten oder eine andere 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, 23. Feb. 2024 • 19:30-20:30 Uhr*
  - Abendliche Treffen der Fastengruppe  
*Sonntag-Freitag, 25. Feb. -1. März 2024 • 19.00-20:30 Uhr*
  - Gemeinsames feierliches Fastenbrechen  
*Samstagnachmittag, 2. März 2024 • 14-15:30 Uhr*
- Alle Treffen finden jeweils im Gemeinschaftszentrum Cordast statt.*

### > Vorbereitungsteam

Cordula Schärer und Pascal Käzig

### > Kontakt

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

ÖKUMENISCHE  
KAMPAGNE

in Zusammenarbeit  
mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS  
Brot für alle.

Fastengruppenleiterinnen und -leiter begleiten in der ganzen Schweiz jedes Jahr viele Menschen, die vor Ostern während der Ökumenischen Kampagne von HEKS und Fastenaktion eine Woche gemeinsam fasten. Die Erfahrung zeigt: Gemeinsam geht's viel einfacher als alleine. Sind Sie dabei?



Hier finden Sie die  
Fastengruppe in Ihrer Nähe

[sehen-und-handeln.ch/fasten](https://sehen-und-handeln.ch/fasten)