

Fasten im Alltag

| | |
|------------|--|
| Leitung | Monika Thalmann Miriam Wenk |
| Abendtreff | von 19.00 - ca. 20.30 Uhr in bequemer Kleidung |
| Ruhetag | 1. FW: keiner 2. FW: Dienstag |
| Kosten | Fr. 50.- Bezahlung bar am 1. Abend |
| Anmeldung | bis: 16. Februar 2018 Kath. Pfarreisekretariat Am Wasser 11, 8903 Birmensdorf Tel: 044 737 13 40 Fax: 044 737 06 14 E-mail: pfarramt@kath-birmensdorf.org Monika Thalmann Tel: 044 737 18 72 E-mail: moni37.thalmann@bluewin.ch oder am Info-Abend |



Alles hat seine Zeit!

Ökumenische Fastenwochen 2018

Info-Abend: Fr. 9. Februar 2018, 19.30 h

1. Fastenwoche: Do. 08.3. – 14.3.2018
2. Fastenwoche: Fr. 16.3. – 23.3.2018

Im Foyer der kath. Kirche St.Martin Birmensdorf

Die Fastenwochen werden unterstützt durch:
Kath. Pfarrei Aesch-Birmensdorf-Uitikon
Reformierte Kirchgemeinde Birmensdorf - Aesch
Reformierte Kirche Uitikon

Das Zeigerlied

Der Zeiger zeigt und zählt die Zeit.
Zäh zieht er sich nach vorne.
Er zählt die Zeit der Zärtlichkeit.
Er zählt die Zeit im Zorne.

Macht auch die Zeit, die Zeit der Uhr,
Uns selber ernst und heiter:
Der Zeiger zählt die Stunden nur
Und zieht gelassen weiter.

Zeig so wie er Gelassenheit,
Doch nütze Kopf und Hände.
Gezählt, gezählt wird deine Zeit.
Bring sie zum guten Ende.
von James Krüss

Zielsetzung für die Fastenwoche:

Jede und Jeder kann mitmachen mit der Bereitschaft,
während der Fastenwoche
- auf feste Nahrung zu verzichten (Vollfasten) oder
- nur basische Lebensmittel zu geniessen oder
- auf Fernsehen, Zeitung, Radio oder
- auf Alkohol oder Nikotin zu verzichten oder
- einen andern selber gewählten Vorsatz durchzuhalten.

Der Möglichkeiten sind viele!

Teilnahmebedingungen

Vollfasten dürfen:
Erwachsene, die sich für gesund und leistungsfähig halten, Basenfasten dürfen alle.

Fastenhindernisse

Regelmässige Medikamenteneinnahme (im Zweifelsfall Arzt konsultieren), grosse berufliche Belastung, viele private Verpflichtungen

Fastenliteratur

- "Fasten" von H. Lütznier, GU-Verlag -
- "Fasten neu erleben" von N. Brantschen, Herder
- "Basenfasten" Essen und trotzdem entlasten von Sabine Wacker

Vorbereitung

Obst- oder Rohkosttag vor Fastenbeginn einlegen und die für das Fasten notwendigen Lebensmittel einkaufen. Liste wird nach Anmeldung versandt.
Eines der aufgeführten Bücher lesen.

Unterstützung

erhalten Sie durch die Gruppe im Erfahrungsaustausch und durch die Leitung im Gespräch. Durch Meditation, Musik, Bewegung und Begegnung mit Texten spüren wir uns selbst, reflektieren und machen uns auf unseren eigenen spirituellen Weg.

Ablauf der Fastenwoche:

Sie werden am ersten Abend über den Fastenplan und die Darmentleerung informiert. Glaubenssatz und Passage wird kostenlos abgegeben.