

Ökumenische Fastenwoche Rapperswil-Jona

7 Tage ohne

8. bis 15. März 2024



Gut gewürzt ist das Thema der ökumenischen Fastenwoche 2024 - ein Paradoxon? Verzichten einerseits und Würze erfahren andererseits?

Diese Woche des Verzichts wird ohne zu essen trotzdem gut gewürzt sein: im Innhalten und Wahrnehmen schauen wir gemeinsam nach den «Geschmacksverstärkern» in unserer Lebenswelt. Was ist das Salz in der Suppe in meinem Leben? Welches «Gewürz» ist zu aufdringlich? Ist etwas schal oder fad geworden? Wovon habe ich zu wenig oder was fehlt mir?

Darum wähle eine der drei Fastenmöglichkeiten und schaffe Raum, um dir Neues auf der Zunge zergehen zu lassen und deine Sinne zu schärfen.
Wir freuen uns auf dich!

- **Verzicht-Fasten:** Während einer selbstbestimmten Zeit verzichtest Du auf Lebens- oder Genussmittel (Fleisch, Süßigkeiten, Alkohol...), elektronische Medien (Fernsehen, PC, Internet, Handy...). Es darf auch ein Verzicht auf eine Aktivität sein. Vielleicht wagst Du es sogar, auf das Auto zu verzichten.
- **Voll-Fasten** nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner: Du trinkst vor allem Tee und Wasser (täglich zirka 2 Liter), wenig Gemüsebrühe, Obst- oder Gemüsesaft (zirka 2.5 dl), und als Besonderheit ein wenig Honig.
- **Teil-Fasten** ist eine mildere Form des Voll-Fastens. Du schränkst dich in der Ernährung wesentlich ein und verzichtest z. B. auf Kaffee, Alkohol, Fleisch, Zucker und Stärkegerichte. Du ernährst dich von Gemüse, sowie den unter Voll-Fasten erwähnten Flüssigkeiten.

Sowohl für das Voll-Fasten als auch für das Teil-Fasten sind als **Vorbereitung zum Fasten** die Entlastungstage wichtig. Es lohnt sich, Genussmittel (Kaffee, Alkohol usw.) frühzeitig abzusetzen und dann vor Fastenbeginn 1-2 Obst-, Rohkost- oder Reistage einzuplanen. Die Abführmittel zum Fasteneinstieg können bei der Anmeldung bestellt und am Einstiegsabend bezogen werden.

Nach der Fastenwoche beginnt der mehrere Tage dauernde Aufbau mit leichten Speisen. Die Entlastungs- und Auftage gestalten sich beim Voll-Fasten und Teil-Fasten gleich.

Jede Form von Fasten bedarf einer Zeit der Einstimmung. Gebe ich neuen Erfahrungen Raum? Mit welchen persönlichen Themen möchte ich mich während dieser Woche auseinandersetzen? Habe ich eine wichtige Entscheidung zu treffen?

Überblick über die Fastenwoche

Die Termine der ökumenischen Fastenwoche sind verbindlich, und es wird eine möglichst lückenlose Teilnahme erwartet.

Eröffnungsabend:

Freitag, 8. März – 19 Uhr

im Evangelisch-reformierten Kirchenzentrum Jona (EZJ)

Das bestellte Abfuhrmittel wird am Schluss der Feier abgegeben.

Während der Fastenwoche:

regelmässige Gruppen-Treffen (entspricht dem gewählten Atelier)

Wir lassen uns auf Impulse ein und tauschen unsere Fastenerfahrungen aus.

Fastenbrechen:

Donnerstag, 14. März – 19 Uhr

im Kapuzinerkloster Rapperswil

Wir feiern gemeinsam einen ökumenischen Gottesdienst.

Fastenfestmahl

Freitag, 15. März – 19 Uhr

im Evangelisch-reformierten Kirchenzentrum Rapperswil (EZRa)

Zum Abschluss geniessen wir gemeinsam ein feines Festmahl.

Unsere geplanten Ateliers:

Atelier 1 Pilgern um den Zürichsee

mit Karl Frei | 079 394 39 68 und Doris Slongo | 079 477 94 41
Anzahl Teilnehmende: max. 15

- Sonntag: Schmerikon – Rapperswil**
Klosterwald und Kloster Wurmsbach
- Montag: Rapperswil – Meilen**
mit bester Aussicht auf den See und die Alpen
- Dienstag: Meilen – Zürich**
zwischen dem Land der Bauern und der Millionäre
- Mittwoch: Zürich – Horgen**
Sihltal und Einblicke in naturbelassene Wälder
- Donnerstag: Horgen – Rapperswil**
Zürichseeufer, Rebberge und Holzbrücken
- Freitag: Pfäffikon – Schmerikon**
individuell nach Absprache

Wir freuen uns, ein zehntes Mal (Jubiläum) in der Fastenwoche von Schmerikon rund um den Zürichsee zu wandern. Wir werden zum Teil auf dem Zürichsee-Rundweg (Nr. 84) unterwegs sein in vertrauter oder noch unbekannter Umgebung in der grössten Agglomeration der Schweiz. Karl Frei leitet die Wanderung und gibt zusammen mit Doris Slongo philosophisch-spirituelle Impulse.

Atelier 2 Pilgern auf dem Jakobsweg von Rapperswil nach St. Gallen

mit Heinz Fäh, reformierter Pfarrer | 078 740 2829
und Patrik Hächler | 044 935 34 51
Anzahl Teilnehmende: max. 15

- Sonntag: Betzikon bis Ricken**
- Montag: Wattwil bis St. Peterzell**
- Dienstag: St. Peterzell bis Risi**
- Mittwoch: Schwellbrunn bis Herisau**
- Donnerstag: Herisau bis St. Gallen**

Erstmals machen wir uns in der Fastenwoche auf den schönen Jakobsweg über den Ricken, durch das Toggenburg und Appenzellerland bis zur Gallusstadt. Neben täglichen Marschrouten von 2 bis 3½ Stunden halten wir an verschiedenen Stationen zu einem spirituellen Impuls. Die Kirchen und Kapellen am Weg erzählen viele Geschichten. Von Gallus, über Wiborada bis Zwingli und Vadian begegnen uns prägende Persönlichkeiten.

Patrick Hächler ist unser kundiger Wanderleiter, der auch bei Schnee eine sanftere, tiefer liegende Alternativroute vorbereitet hat, evtl. auch mit zusätzlicher ÖV Unterstützung. Pfr. Heinz Fäh leitet die geistlichen Impulse.

Wir ziehen jeweils am Vormittag (am Sonntag um Mittag) mit Zug und Postauto los, marschieren eine Strecke, halten unterwegs inne und reisen am Nachmittag mit dem ÖV wieder zurück nach Rapperswil-Jona. Genaue Zeiten und Orte werden den Angemeldeten rechtzeitig angegeben. Es fallen Kosten für den ÖV an.

Wir freuen uns, wenn du uns begleitest.

Atelier 3 Der Weg des Bogens

Intuitives Bogenschiessen (IBS)

mit Jürg-Andrin Herrmann, Diakon | 055 220 52 68

juerg.herrmann@ref-rajo.ch

Anzahl Teilnehmende: 6 Personen pro Atelier

Wo: Draussen im **Park vor dem Evang. Zentrum Rapperswil (EZRA)
Zürcherstrasse 14, 8640 Rapperswil**

Ausrüstung: Die Bogen stehen zur Verfügung, warme Kleider (Schichten),
trittfeste Schuhe (Wanderschuhe)

Die Ateliers finden bei jeder Witterung statt!

Wann: **2 Ateliers IBA-1 und IBS-2**

IBS-1: 3-mal nachmittags (Montag-Mittwoch)

IBS-2: 3-mal morgens (Dienstag-Donnerstag)

- **Montag, 11. März:** IBS-1.1 - 14.00-16.30 Uhr
- **Dienstag, 12. März:** IBS-2.1 - 09.00-11.30 Uhr
IBS-1.2 - 14.00-16.30 Uhr
- **Mittwoch, 13. März:** IBS-2.2 - 09.00-11.30 Uhr
IBS-1.3 - 14.00-16.30 Uhr
- **Donnerstag, 14. März:** IBS-2.3 - 09.00-11.30 Uhr

Im Atelier folgen wir dem Weg des Bogens. Er steht stellvertretend für das Leben. Darum konzentrieren wir uns im Atelier ...

- auf den Spannungsaufbau -> die Mobilisierung der Energie, die innere Sammlung
- die Spannung zu halten -> physische Stärkung
- auf die Zielorientierung -> konsequente Zielausrichtung, innere Orientierung und Selbstreflexion
- und auf die Spannungslösung -> Loslassen üben, als Weg zur mentalen Entspannung

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse nötig. Wir lassen uns von Texten aus dem Buch von Paulo Coelho «Der Weg des Bogens» inspirieren. (Diogenes Verlag, ISBN: 978-3-257-24631-5)

Ausrüstung: Die Bogen stehen zur Verfügung, warme Kleider (Schichten), trittfeste Schuhe (Wanderschuhe)

Die Ateliers finden bei jeder Witterung statt!

Atelier 4 einfach und doch nicht fad

„Besinnungs-Orte“ im Kapuzinerkloster entdecken

mit Br. Kletus Hutter | 055 220 53 05

Anzahl Teilnehmende: 5 bis 10 Personen

Wo: **Im Kapuzinerkloster Rapperswil**
Endingerstrasse 9, 8640 Rapperswil

Wann: **Mo bis Do – 9.30 bis 10.15 Uhr**

Das «Chlösterli» ist ein Ort, der zum Nachdenken animieren kann. Wir besuchen verschiedene Orte im Kloster. Impulse und Stille laden zur persönlichen Auseinandersetzung ein. Einfach und doch nicht fad.

Atelier 5 Bibel – würzig und bewegt

mit Esther Rüthemann | 055 225 78 34

und Beatrice Hächler | 044 935 34 51

Anzahl Teilnehmende: mindestens 8 Personen

Wo: **Im Kath. Kirchgemeindehaus Jona** (KGH)
Friedhofstrasse 3, 8645 Jona

Wann: **Sonntag bis Mittwoch – 13.30 - 15 Uhr**

In unsrem Atelier soll uns die Bibel in Bewegung bringen. Wir verkosten Wort und Würze auf kreative, spielerische, tänzerische, spirituelle Art und Weise. Gemeinsam gehen wir dem Geschmack des Lebens in all seinen Intensitäten auf die Spur, um ermutigt und gestärkt auf Ostern zuzugehen.

Atelier 6 Abendwürze

Mit Geschichten und Gebeten den Tag beenden

mit Werner Sutter | 055 225 78 31

Anzahl Teilnehmende: mindestens 5 Personen

Wo: **In der Pfarrkirche Maria Himmelfahrt Jona**

Wann: **Montag bis Donnerstag - 18.18 Uhr bis 18.58 Uhr**

Geschichten und Gebete der Bibel, die uns Würze ins Leben bringen, begleiten uns durch diese Woche. Auch wenn wir am Fasten sind, wollen wir dem Leben Geschmack geben. Wir beenden den Tag gemeinsam, hören in uns hinein, einander zu und tauschen uns aus. Vielleicht entdeckst du bei dir ein neues und sinnliches Hinsehen und Wahrnehmen.

Schön, wenn wir den Tag gemeinsam beenden und gut «gewürzt» in die Nacht hineinschreiten dürfen.

Weitere Informationen

Anmeldung bis spätestens **15. Februar 2024** mit Anmeldetalon an:



Barbara Streule
Katholische Kirche in Rapperswil-Jona
Friedhofstrasse 3, 8645 Jona
055 225 78 51 | barbara.streule@krj.ch

Auskunft Heinz Fäh, Pfarrer | 055 210 16 54 | heinz.fah@ref-rajo.ch
Werner Sutter, Pfarreibeauftragter | 055 225 78 30 |
werner.sutter@krj.ch

Kosten **CHF 60.-**
für allenfalls ein zweites Atelier: zusätzlich CHF 40.-

Der Betrag kann per Twint bezahlt werden oder ist beim Eröffnungsabend in einem mit Namen und Ateliernummer beschrifteten Couvert mitzubringen.

Einteilung der Ateliers / Bestätigung

Bitte auf dem Anmeldeblatt auf jeden Fall eine Ersatzvariante zusätzlich zum gewünschten Atelier angeben. Dies erleichtert die Zuteilungen. Die Bestätigung der Anmeldung zur Fastenwoche und die Einteilung der Ateliers wird **Anfang März** zugeschickt.

Wir sind auf Unterstützung angewiesen

Für das Fastenfestmahl am Freitag, 15. März suchen wir helfende Hände bei der Vorbereitung in der Küche, beim Tische decken und Dekorieren, beim Service oder beim Aufräumen. Falls es Dir möglich ist zu helfen, trag Dich doch bitte bei der Anmeldung entsprechend ein.

Fragen **zu Inhalt und Gestaltung** der einzelnen Gruppen: an die Leiterin oder den Leiter direkt
zur Einteilung der Ateliers: an Barbara Streule

Das ökumenische Fastenteam 2024

*Heinz Fäh, Karl Frei, Beatrice und Patrick Hächler, Kletus Hutter,
Jörg Andrin Hermann, Esther Rütthemann, Werner Sutter und Barbara Streule*

