

# Ökumenische Fastenwoche Rapperswil-Jona

*7 Tage ohne*

**13. bis 20. März 2026**



## ***Fasten your seatbelt***

Wer fastet, schnallt den Gürtel enger. Eine Woche ohne feste Nahrung oder ohne Handy, ohne Medienkonsum. Du wählst die Art und Weise deines Verzichts. Wer fastet, begibt sich auf eine Entdeckungsreise. Eine Woche bewusst leben, mit geschärften Sinnen unterwegs sein. Du entscheidest dich für einen Weg. Wer fastet, gewinnt Zeit für die Stille, für dich, für Gott. Du hast die Chance, dem tragenden Grund deines Lebens nachzuspüren. Wir beginnen gemeinsam und brechen das Fasten je in einem Gottesdienst. Dazwischen kannst du aus einer Palette von Angeboten wählen, was dir entspricht. Der Austausch mit denen, die mit dir unterwegs sind, wird dich ermutigen und bereichern.

**Fasten your seatbelt** - es geht los.

- **Verzicht-Fasten:** Während einer 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. Auch zum Beispiel Interall-Fasten ist möglich.

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 Aufbautage 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, 13. März – 19 Uhr**

**in der Katholischen Kirche Maria Himmelfahrt Jona**

Wir feiern zum Auftakt einen ökumenischen Gottesdienst.

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, 19. März – 19 Uhr**

**im Kapuzinerkloster Rapperswil**

Wir feiern gemeinsam einen ökumenischen Gottesdienst.

## **Fastenfestmahl**

**Freitag, 20. März – 19 Uhr**

**im Evangelisch-reformierten Kirchenzentrum Rapperswil (EZRA)**

Zum Abschluss geniessen wir gemeinsam ein kleines feines Festmahl.

## Unsere geplanten Ateliers

### **Atelier 1 frei beweglich – unterwegs zum Flüeli Ranft**

mit Karl Frei | 079 394 39 68 und Doris Slongo | 079 447 94 41  
Anzahl Teilnehmende: max. 12

<b>Sonntag:</b>	<b>Rapperswil bis Einsiedeln</b>	(17km – 5h)
<b>Montag:</b>	<b>Einsiedeln bis Schwyz</b>	(19km – 5h35)
<b>Dienstag:</b>	<b>Schwyz bis Beckenried</b>	(16km – 4h30)
<b>Mittwoch:</b>	<b>Beckenried bis Stans</b>	(10,2km -2h50)
<b>Donnerstag:</b>	<b>Stans bis Flüeli Ranft</b>	(17km – 5h)

Wir machen uns auf die Via Jacobi (Jakobsweg) von Rapperswil bis zum Flüeli-Ranft. Der Weg führt uns in 5 Tagen durch eine abwechslungsreiche Natur mit Wiesen und Wälder und dabei passieren wir Orte der Besinnung, bevor wir in Flüeli-Ranft ankommen und die besondere Atmosphäre dieses spirituellen Ortes erleben können. Unterwegs übernachten wir in einfachen Pensionen oder Hotels, und erst am Donnerstag sind wir wieder in Rapperswil für das Fastenbrechen.

Diese Form des Pilgerns ermöglicht uns viel Zeit für Impulse und Gespräche und bringt uns näher zueinander und zu sich selbst.

### **Atelier 2 Rucksack umgeschlallt – auf dem Jakobsweg nach SG ausgebucht**

mit Heinz Fäh, ref. Pfarrer | 078 740 28 29 und  
Patrick Hächler | 044 935 34 51 | patrick.haechler@bluewin.ch  
Anzahl Teilnehmende: max. 15

<b>Sonntag, 15.3.:</b>	<b>Betzikon bis Ricken</b>
<b>Montag, 16.3.:</b>	<b>Ricken bis Wattwil</b>
<b>Dienstag, 17.3.:</b>	<b>Eggberg/Wattwil – St. Peterzell</b>
<b>Mittwoch, 18.3.:</b>	<b>St. Peterzell bis Schwellbrunn</b>
<b>Donnerstag, 19.3.:</b>	<b>Herisau – St. Gallen</b>

«Unfasten your seatbelts» - wir gehen zu Fuss. Zum dritten Mal machen wir uns in der Fastenwoche auf den Jakobsweg über den Ricken, durch das Toggenburg und Appenzellerland bis zur Gallusstadt. Neben täglichen Marschrouten von 2 bis 3½ Stunden (von Sonntag bis Donnerstag) halten wir an verschiedenen Stationen zu einem spirituellen Impuls.

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. Es fallen Kosten für den ÖV an.

### **Atelier 3 Halt von Innen – Morgenmeditation**

mit Christian Frei, Meditationslehrer Via Integralis  
079 611 55 15 | christian.frei@zhref.ch  
Monika Helbling, Shibashi-Lehrerin  
076 345 69 82 | monika@helbling.io  
Anzahl Teilnehmende: min. 6 bis max. 15

Wo: **Marienkapelle in der Pfarrkirche Maria Himmelfahrt Jona**  
Friedhofstrasse 3, 8645 Jona

Wann: **Sonntag: 8-9 Uhr**  
**Montag-Donnerstag: 6.30-7.30 Uhr**

Meditation im Sitzen und in der Bewegung  
Das Sitzen in der Stille und die achtsamen Bewegungen lassen uns die Stille erfahren, führen uns zum Wesentlichen. So erfahren wir Halt von innen und können den Sicherheitsgurt getrost beiseitelassen. Eine Austauschrunde schliesst die gemeinsame Stunde ab.

### **Atelier 4 Achtsames Bogenschiessen – Lass den Pfeil fliegen**

mit Jürg Andrin Hermann, Diakon  
079 835 52 40 | juerg.hermann@ref-rajo.ch  
Anzahl Teilnehmende: 6 Personen

Wo: Draussen, im **EZRA-Park beim Evang. Zentrum Rapperswil**  
Zürcherstrasse 14, 8640 Rapperswil

Wann: **Samstag, 14.3./Mo, 16.3./Mi, 18.3./Fr, 20.3.**  
**jeweils 14-16.30 Uhr**

Beim «Achtsamen Bogenschiessen» fokussieren wir uns auf die eigene Mitte. Wir entdecken dabei die Einheit von Körper, Geist und Seele und verbinden sie mit der Technik, mit dem Atem und der individuellen Kraft. Aus dieser Zentriertheit lassen wir die Pfeile nach der Methode «Do Kan Yo», eine Yoga-Art in der Kunst des Bogenschiessens, fliegen.

**Atelier 5 Schnall dich fest und starte durch – Meditation im Klösterli  
ausgebucht** mit Cindy Gehrig und Andreas Schönenberger | 079 447 01 72  
Anzahl Teilnehmende: 5 bis 20 Personen

Wo: **Im Kapuzinerkloster Rapperswil**  
Endingerstrasse 9, 8640 Rapperswil  
Treffpunkt: bei der Klosterpforte  
Wann: **Mo bis Do – 9.30 bis 10.15 Uhr**

„Schließe deinen inneren Gurt – nicht, um dich festzuhalten, sondern um sicher und voller Vertrauen deinen eigenen Weg zu gehen.“  
Impulse und Stille im inneren Chor des Klosters öffnen Raum für einen bewussten Start in den Tag, der Orientierung, Halt und Leichtigkeit schenkt. .

**Atelier 6 Leinen los, aber immer wieder zurück –  
Nachmittagsspaziergang**

mit Esther Rüthemann | 055 225 78 34  
Anzahl Teilnehmende: mindestens 5 Personen

Wann: **So bis Mi – 16 bis ca. 18.30 Uhr**  
Das nötige Ticket lösen alle selber.

**Sonntag: Uerikon-Feldbach – RJ**  
**Montag: Hombrechtikon Tobel – Schlatt – RJ**  
**Dienstag: Bubikon – Egelsee – RJ**  
**Mittwoch: Eschenbach – Eggwald – Egg – RJ**

Wir wandern von verschiedenen Orten, in ca. zwei Stunden, immer wieder nach Jona zurück. Denn wer weggeht, kommt wieder zurück. Ein Ausflug rundet sich mit der Heimkehr ab.

Wo bin ich zuhause? Was ist mein Lebensmittelpunkt? Wie finde ich zurück? Fragen, die uns im Austausch, in der Stille und ihm Gebet beschäftigen.

**Atelier 7 angeschnallt und losgesungen**

mit Andrea Kuster | kuster-andrea@bluewin.ch  
Anzahl Teilnehmende: min. 5 – max. 20 Personen

Wo: **Im Franziskuszentrum Kempraten**  
**Zimmer San Damiano**  
Wann: **Samstag bis Mittwoch - 19 Uhr bis 20.30 Uhr**

Wir nähren uns von schönen, besinnlichen und auch fetzigen Liedern aus aller Welt. Musikalisch begeben wir uns auf die Reise zu uns selbst. Freude am Singen - mehr braucht es bei diesem Angebot nicht. Herzlich willkommen sind alle!

## Weitere Informationen

**Anmeldung** bis spätestens **15. Februar 2026** mit Anmeldetalon an:



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

**Auskunft** Esther Rüthemann, Pfarreibeauftragte | 055 225 78 34 |  
esther.ruethemann@krj.ch

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

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

### Einteilung der Ateliers / Bestätigung

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, 19. 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: Wende dich bitte  
direkt an die Leiterin oder den Leiter.  
**zur Einteilung der Ateliers:** an Barbara Streule

Das ökumenische Fastenteam 2026

*Karl Frei, Cindy Gehrig, Patrick Hächler, Jörg Andrin Hermann, Andrea  
Kuster, Esther Rüthemann, Andreas Schönenberger und Barbara Streule*



# Anmeldung Fastenwoche 2026

## Persönliche Daten:

bis 15. Februar 2026 einsenden an:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ / Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Kath. Kirche in Rapperswil-Jona  
Barbara Streule  
Friedhofstrasse 3  
8645 Jona

## Fasten-Option:

Verzicht-Fasten

Teil-Fasten

Voll-Fasten

---

## Abführmittel für Darmreinigung am 13. März 2026:

Bitte kreuzen Sie **eine Variante** an:

Glaubersalz

Alternatives Abführmittel „San Pellegrino“

Fermentierte Pflaume

Ich organisiere mich selbst

---

## Atelier-Anmeldung: Ich melde mich an für:

Atelier-Nr.: \_\_\_\_\_

Thema: \_\_\_\_\_

Ersatz-Atelier (falls das erste überbelegt ist):

Atelier-Nr.: \_\_\_\_\_

Thema: \_\_\_\_\_

Optional: Ich möchte an einem **zweiten Atelier** teilnehmen, das zeitlich ohne Überschneidung möglich ist.

Atelier-Nr.: \_\_\_\_\_

Thema: \_\_\_\_\_

---

## Fasten-Büchli:

Möchten Sie das Fasten-Büchli mit wichtigen Infos zum Fasten in digitaler Form oder ausgedruckt erhalten?

digital (per Mail als PDF)

ausgedruckt (kann am Eröffnungsabend mitgenommen werden)

---

## Teilnahme:

Ich bemühe mich, an allen angebotenen Treffen teilzunehmen.

Meine Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, und ich bin über das Fasten informiert.

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Helfende Hände für das Fastenfestmahl am Freitag, 20. März 2026:**

Falls Sie helfen können, tragen Sie sich bitte ein:

- bei der Vorbereitung in der Küche (ab ca. 17 Uhr)
- beim Tischdecken und Dekorieren im Saal (ab ca. 18 Uhr)
- beim Service
- beim Aufräumen (ab ca. 22 Uhr)

Bemerkungen:

---