

# Ökumenische Fastenwoche Rapperswil-Jona

7 Tage ohne

14. bis 21. März 2025



## aufräumen – *JETZT!* - entrümpeln und neuordnen

Bist du bereit für eine Veränderung? In der diesjährigen Fastenwoche laden wir dich ein, nicht nur auf bestimmte Genussmittel zu verzichten, sondern auch deinen Raum neu zu gestalten!

Befreie dich von unnötigem Ballast und schaffe Platz für das Wesentliche. Finde neue Strukturen und bring' neuen Schwung in dein Zuhause. Nutze die Zeit, um herauszufinden, was dir wirklich wichtig ist.

Nutze eines der Angebote und starte gemeinsam mit uns in eine Woche der Klarheit und Erneuerung! Lass uns zusammen aufräumen – für mehr Lebensqualität und Zufriedenheit.

**Aufräumen – Jetzt!** Sei dabei und entdecke die Freiheit des Minimalismus. 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. 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 Aufbau tage 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, 14. März – 19 Uhr**

**In der Evangelisch-reformierten Kirche Rapperswil**

Wir feiern zum Auftakt einen ökumenische 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, 20. März – 19 Uhr**

**im Kapuzinerkloster Rapperswil**

Wir feiern gemeinsam einen ökumenischen Gottesdienst.

## **Fastenfestmahl**

**Freitag, 21. März – 19 Uhr**

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

Zum Abschluss geniessen wir gemeinsam ein kleines feines Festmahl.

## Unsere geplanten Ateliers:

### **Atelier 1 Rund um den Zürichsee – aufräumen inbegriffen**

Zu Fuss in fünf/sechs Tagen, mit spirituellen Impulsen  
mit Karl Frei | 079 394 39 68 und Doris Slongo | 079 477 94 41  
Anzahl Teilnehmende: max. 18

**Sonntag: Schmerikon – Rapperswil**  
**Montag: Rapperswil – Meilen**  
**Mittwoch: Zürich – Horgen**  
**Donnerstag: Horgen – Rapperswil**  
**Freitag: Pfäffikon – Schmerikon**  
individuell nach Absprache

Wir freuen uns auf eine Umrundung des Zürichsees in vertrauter und noch unbekannter Umgebung der grössten Agglomeration der Schweiz. Karl Frei leitet die Wanderung und gestaltet zusammen mit Doris Slongo Impulse zum Fastenthema «Aufräumen - JETZT»: Jedem und jeder tut Aufräumen gut, sei es im Zuhause, in den Beziehungen oder in sich selbst mit Vielem, das 'unerledigt' blieb und – bewusst oder unbewusst – Energie raubt.

Wunderbar, wenn Du Dich für diesen Weg mit uns entscheidest!

### **Atelier 2 Aufräumen – mit dem Nötigsten auf den Jakobsweg**

mit Patrick und Beatrice Hächler  
044 935 34 51 | patrick.haechler@bluewin.ch  
Anzahl Teilnehmende: max. 15

**Sonntag: Schmerikon – St. Gallenkappel**  
**Montag: Ricken – Wattwil**  
**Dienstag: Eggberg/Wattwil – St. Peterzell**  
**Mittwoch: St. Peterzell – Risi/Schwellbrunn**  
**Donnerstag: Herisau – St. Gallen**

Wir wandern entlang dem historischen Jakobsweg vom Obersee über den Ricken, durch das Toggenburg und Appenzellerland bis zur Gallusstadt. Neben täglichen Wanderungen von etwa 2 bis 3 Stunden halten wir an verschiedenen Orten inne für einen spirituellen Impuls. Wir starten jeweils am Vormittag (am Sonntag um Mittag) mit Zug und/oder Postauto und reisen am Nachmittag wieder zurück.

Versicherung sowie Kosten für den ÖV sind Sache der Teilnehmenden.

**Atelier 3 Fokussiert aufräumen –  
Achtsames Bogenschiessen**

mit Jürg Andrin Hermann, Diakon  
055 220 52 68 | juerg.hermann@ref-rajo.ch  
Anzahl Teilnehmende: 6 Personen pro Atelier

Wo: **Im Kirchenpark beim Evang. Zentrum Rapperswil (EZRA)**  
Zürcherstrasse 14, 8640 Rapperswil

Wann:

**Samstag: 10-12 Uhr - Einführung für alle Teilnehmenden**

**Mo, Di, Mi, Do: 9-12 Uhr - Gruppe 1**

**Mo, Di, Mi, Do: 14-17 Uhr - Gruppe 2**

Nur wer loslässt, kann «sein Ziel» treffen. Im achtsamen Bogenschiessen schießen wir nach der japanischen Methode von «Do Kan Yo». Dabei suchen wir unsere eigene Mitte. Wir erleben die Einheit von Körper, Geist und Seele und folgen dem Weg des Bogens durch den Spannungs-aufbau, beim Fokussieren, beim Loslassen und in der Entspannung.

**Atelier 4 Leer werden – zum Wesentlichen kommen  
Meditativ in den Tag im Kapuzinerkloster**

mit Cindy Gehrig | 079 830 42 19 und Andreas Schönenberger  
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**

Impulse und Stille im inneren Chor des Chlösterlis laden zur persönlichen Auseinandersetzung ein und helfen mit, dem Wesentlichen auf die Spur zu kommen.

## **Atelier 5 bewegt aufräumen**

mit Esther Rüthemann | 055 225 78 34

Anzahl Teilnehmende: mindestens 5 Personen

Wo: **im Kath. Kirchgemeindehaus Jona** (Beginn und Ende)  
Friedhofstrasse 3, 8645 Jona

Wann: **Sonntag bis Mittwoch – 19 bis 20.30 Uhr**

Wir machen einen Abendspaziergang, nehmen unseren Körper und den Atem bewusst wahr. Wir üben drinnen oder draussen die sechs Harmonien des Qigongs und versuchen, durch Bewegung, im Austausch und in der Stille das Wort Gottes wirken zu lassen, um so geordneter und klarer auf Ostern zuzugehen.

## **Atelier 6 Meiner Stimme Raum geben**

mit Andrea Kuster | kuster-andrea@bluewin.ch

Anzahl Teilnehmende: 15 – 20 Personen

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

Wann: **Samstag bis Mittwoch - 19 Uhr bis 20 Uhr**

Mit dem Klischee "*Ich kann nicht singen*" räumen wir gründlich auf! Durch achtsame Übungen lernen wir unsere Stimme besser kennen. Wir geben unserer eigenen Stimme RAUM, damit sie sich entfalten kann. Mit besinnlichen und motivierenden Liedern erfahren wir die Kraft unserer Stimme und des gemeinsamen Musizierens.

## 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** 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 Eröffnungsabend 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, 21. 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 2025

*Karl Frei, Cindy Gehrig, Beatrice und Patrick Hächler, Jürg Andrin Hermann,  
Esther Rüthemann, Andreas Schönenberger und Barbara Streule*

