



7 TAGE  
OHNE

ÖKUMENISCHE  
FASTENWOCHE  
RAPPERSWIL-JONA

»Vorratskammer«

9. bis 16. März 2018

Seit 25 Jahren treffen sich Frauen und Männer in Rapperswil-Jona und Umgebung zur ökumenischen Fastenwoche. Unter dem Motto »7 Tagen ohne« verbringen sie eine Zeit ohne feste Nahrung, ohne TV, ohne Süßes, ohne Alkohol, ohne ... und erleben trotzdem die ganze Fülle einer Vorratskammer.

Herzlich willkommen zur ökumenischen Fastenwoche 2018 unter dem Thema »Vorratskammer«. In dieser Woche setzen wir uns mit unseren »Vorräten« auseinander und entdecken gemeinsam Gottes Vorratskammer.

Wir erkunden den Schatz der Bibel, der Tradition, der Gesten, Riten und Gebete. Wir vertrauen darauf, in diesen »7 Tagen ohne« genährt zu werden an Körper, Geist und Seele. Dabei spüren wir den frischen Tau am Morgen, sind erfüllt von Musik und Klang, greifen in den weichen Ton, verkosten Honig und freuen uns an Bewegung, Licht und am Duft des Waldes. Wir verzichten bewusst. Entscheiden Sie sich für eine der drei Möglichkeiten – wir freuen uns, wenn Sie mit dabei sind.

- » **Verzicht-Fasten:** Während einer selbstbestimmten Zeit verzichten Sie auf bestimmte Lebens- oder Genussmittel, elektronische Medien oder eine selbstgewählte Aktivität.
- » **Saft-Fasten:** Dies ist eine etwas abgemilderte Form des strengeren Voll-Fastens. In dieser Woche nehmen Sie nur Obst- und Gemüsesäfte, Tee und Wasser zu sich.
- » **Voll-Fasten** nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner: Sie trinken vor allem Tee und Wasser sowie kleine Mengen Obst- und Gemüsesäfte wie auch fettfreie/salzarme Gemüsebouillon, dazu als »Highlight« ein wenig Honig.

- » **Eröffnungsabend:** 9. März 20.00 Uhr Busskirch Jona
- » **Fastenbrechen:** 15. März 19.30 Uhr Kapuzinerkloster Rapperswil
- » **Fastenfestmahl:** 16. März 19.00 Uhr im Evangelischen Zentrum Rapperswil
  
- » **Anmeldeschluss:** 10. Februar

### **Die Ateliers unter der Woche sind:**

Morgenmeditation; Fit in den Tag; Pilgern um den Zürichsee mit spirituellen Impulsen; Kreatives Schaffen von Hand mit Ton; Shibashi; Abendspaziergang; Singen: lass deine Stimme klingen

Haben Sie Lust? Das ausführliche Programm können Sie unverbindlich anfordern bei

- » Beatrice Hächler, Telefon 044 935 34 51, [beatrice.haechler@bluewin.ch](mailto:beatrice.haechler@bluewin.ch) und bei den Kirchengemeinden

Weitere Auskünfte geben ebenfalls

- » Werner Sutter, Telefon 055 225 78 31, [werner.sutter@krj.ch](mailto:werner.sutter@krj.ch)
- » Christopher Wellauer, Telefon 055 220 52 68, [christopher.wellauer@ref-rajo.ch](mailto:christopher.wellauer@ref-rajo.ch)



ÖKUMENISCHE FASTENWOCHE  
RAPPERSWIL-JONA | 9. bis 16. März 2018

aus den Träumen  
des Frühlings  
wird im Herbst  
Marmelade  
gemacht.

**PETER BAMM**

Foto © JimSchemel/istock.com



Ökumenische Fastenwoche  
Rapperswil-Jona



**Evangelisch-reformierte  
Kirchgemeinde  
Rapperswil-Jona**



**KATHOLISCHE KIRCHE  
in Rapperswil-Jona**