



# EX OD US 40

**22. Februar bis 6. März 2023**

**Erstes Treffen:  
Mittwoch, 22. Februar | 19 Uhr  
Franziskuszentrum Kempraten**

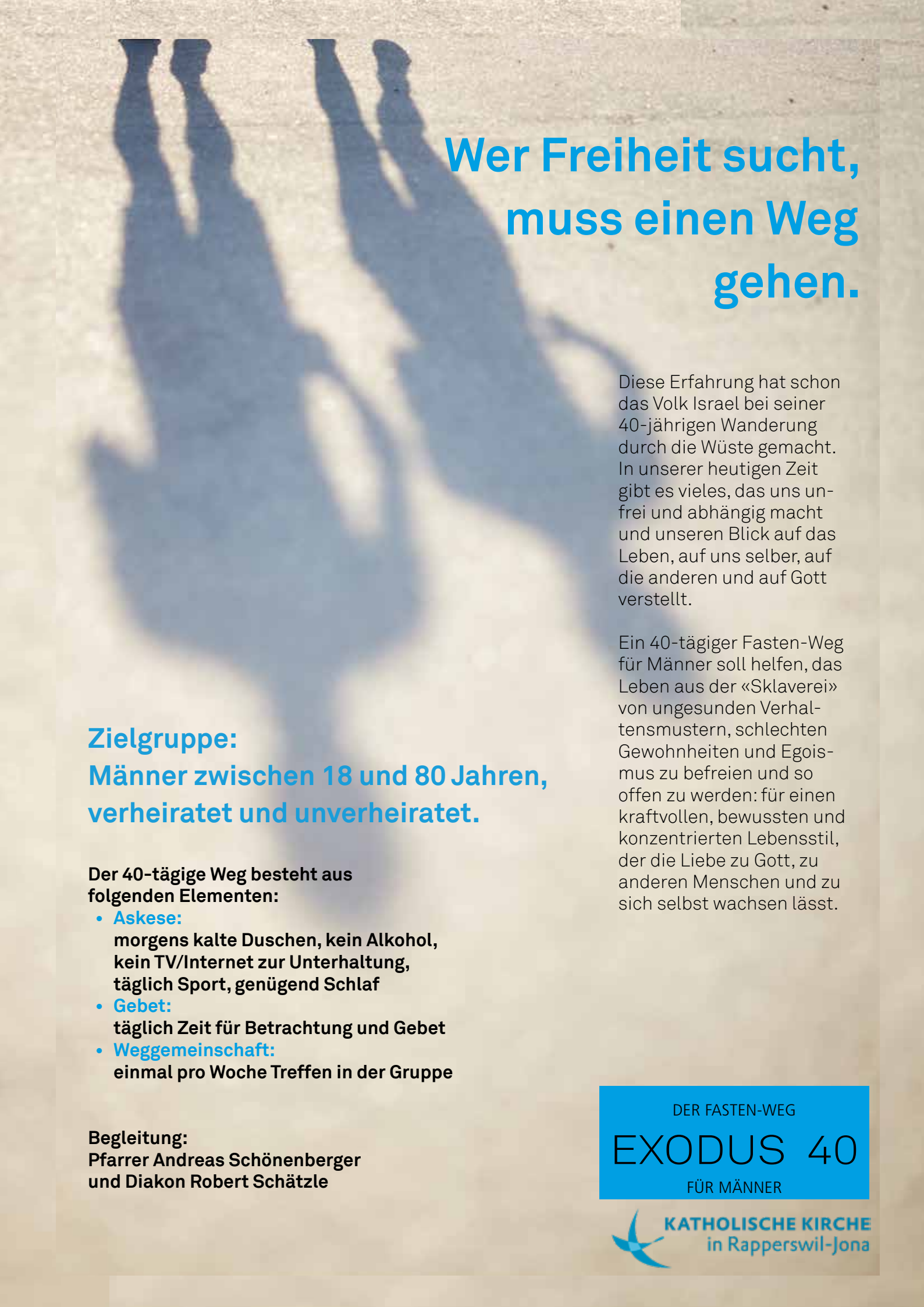
**Die weiteren Treffen:**

**Do 2.3. / Do 9.3. / Do 16.3. / Do 23.3. / Di 28.3. / Di 4.4. (Abschluss)**

DER FASTEN-WEG

# EXODUS 40

FÜR MÄNNER



# Wer Freiheit sucht, muss einen Weg gehen.

Diese Erfahrung hat schon das Volk Israel bei seiner 40-jährigen Wanderung durch die Wüste gemacht. In unserer heutigen Zeit gibt es vieles, das uns unfrei und abhängig macht und unseren Blick auf das Leben, auf uns selber, auf die anderen und auf Gott verstellt.

Ein 40-tägiger Fasten-Weg für Männer soll helfen, das Leben aus der «Sklaverei» von ungesunden Verhaltensmustern, schlechten Gewohnheiten und Egoismus zu befreien und so offen zu werden: für einen kraftvollen, bewussten und konzentrierten Lebensstil, der die Liebe zu Gott, zu anderen Menschen und zu sich selbst wachsen lässt.

**Zielgruppe:**  
**Männer zwischen 18 und 80 Jahren,  
verheiratet und unverheiratet.**

**Der 40-tägige Weg besteht aus folgenden Elementen:**

- **Askese:**  
morgens kalte Duschen, kein Alkohol, kein TV/Internet zur Unterhaltung, täglich Sport, genügend Schlaf
- **Gebet:**  
täglich Zeit für Betrachtung und Gebet
- **Weggemeinschaft:**  
einmal pro Woche Treffen in der Gruppe

**Begleitung:**  
Pfarrer Andreas Schönenberger  
und Diakon Robert Schätzle

DER FASTEN-WEG

**EXODUS 40**

FÜR MÄNNER



**KATHOLISCHE KIRCHE**  
in Rapperswil-Jona