



7 TAGE
OHNE

ÖKUMENISCHE FASTENWOCHE
RAPPERSWIL-JONA

verleiht Flügel

10. bis 17. März 2023

Beim Fasten stellt sich die Frage nach den Lebensgrundlagen neu. Was fällt leicht, was schwer?

Das diesjährige Motto der ökumenischen Fastenwoche «...verleiht Flügel» lädt dazu ein, innezuhalten und wahrzunehmen, was unseren All-Tag – jeden Tag, am heutigen Tag – erleichtert. Was schenkt Dir wirklich Energie? Wo und wann hebst Du ab? Egal ob wir in der Fastenwoche 7 Tage auf (feste) Nahrung, TV, Kaffee,

Süßes oder etwas anderes verzichten: Der Unterbruch der Gewohnheiten schafft Freiraum, sich auf das Wesentliche des Lebens zu besinnen. Im Verzicht finden wir (Er-)Füllung von Körper, Geist und Seele. Dadurch verleiht das Fasten Flügel. Auch Dir?

Wähle eine der drei Fastenmöglichkeiten aus – und sei herzlich willkommen!

Für die «7 Tage ohne» hast du die Möglichkeit zu wählen zwischen:

- » **Verzicht-Fasten:** Während einer selbstbestimmten Zeit verzichtest du auf bestimmte Lebens- oder Genussmittel, elektronische Medien oder eine selbstgewählte Aktivität.
- » **Teil-Fasten:** Dies 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.
- » **Voll-Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lütznert:** Du trinkst vor allem Tee und Wasser und kleine Mengen Obst- und Gemüsesäfte sowie fettfreie/salzarme Gemüsebouillon, dazu als «Highlight» ein wenig Honig.

- » **Eröffnungsabend:** 10. März – 20 Uhr
im Evang.-ref. Kirchenzentrum Jona
- » **Fastenbrechen:** 16. März – 19.30 Uhr
im Kapuzinerkloster Rapperswil
- » **Fastenfestmahl:** 17. März – 19 Uhr
im Evang.-ref. Kirchenzentrum Rapperswil

Die Ateliers unter der Woche sind:

- » Morgenmeditation
- » Pilgern um den Zürichsee
mit spirituellen Impulsen
- » Mittagsmeditation (per Zoom)
- » Bewegt stille werden
- » Shibashi Qi Gong – Meditation in Bewegung
- » Abendmeditation und Impuls aus der Bibel

Bist du interessiert? Das ausführliche Programm kannst du unverbindlich anfordern bei

- » Barbara Streule | Telefon 055 225 78 00 | barbara.streule@krj.ch
Anmeldungen sind bis zum 15. Februar 2023 möglich.

verleiht Flügel



7 TAGE
OHNE

ÖKUMENISCHE FASTENWOCHE
RAPPERSWIL-JONA | 10. bis 17. März 2023

Geht es abwärts oder aufwärts?
Wo und wann hebst du ab?
Was verleiht Flügel?



Ökumenische Fastenwoche
Rapperswil-Jona



Reformiert
Rapperswil-Jona



KATHOLISCHE KIRCHE
in Rapperswil-Jona