



7 TAGE
OHNE

ÖKUMENISCHE
FASTENWOCHE
RAPPERSWIL-JONA

farbenfroh

8. bis 15. März 2019



Gib deinem Leben eine neue Farbe durch das Fasten und male deinen Tag neu aus. Wir versuchen in dieser Fastenwoche »7 Tage ohne« – ohne Nahrung, ohne TV, ohne Süßes, ohne Alkohol, ohne ... zu sein – und dabei nicht schwarz/weiß zu denken und zu fühlen, sondern die ganze Farbpalette präsent zu haben und neue unbekannte Nuancen zu entdecken. Wir vertrauen darauf in diesen »7 Tagen ohne« genährt zu werden an

Körper, Geist und Seele. Spüren den frischen Tau am Morgen, sind erfüllt von Musik und Klang, verkosten Honig und freuen uns an Bewegung, Farbe und Licht, am Duft des Waldes und des Sees und fühlen uns in der Dunkelheit geborgen. Wir verzichten bewusst. Wähle dafür eine der drei Möglichkeiten aus – du bist 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.
- » **Soft-Fasten:** Dies ist eine etwas abgemilderte Form des strengeren Voll-Fastens. In dieser Woche nimmst du nur Obst- und Gemüsesäfte, Tee und Wasser zu dir.
- » **Voll-Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner:** Du trinkst vor allem Tee und Wasser und kleine Mengen Obst- und Gemüsesäfte sowie fettfreie/salzarme Gemüsebouillon, dazu als »highlight« ein wenig Honig.

- » **Eröffnungsabend:** 8. März 20.00 Uhr Buskirch
- » **Fastenbrechen:** 14. März 19.30 Uhr Kapuzinerkloster Rapperswil
- » **Fastenfestmahl:** 15. März 19.00 Uhr im Evangelischen Zentrum Rapperswil

- » Anmeldeschluss: 10. Februar 2019

Die Ateliers unter der Woche sind:

Morgenmeditation; fit in den Tag; Pilgern um den Zürichsee mit spirituellen Impulsen; Singen – lass deine Stimme klingen; Pilgern in den Abend; Shibashi Qi Gong – Meditation in Bewegung.

Hast du Lust? Das ausführliche Programm kannst du unverbindlich anfordern bei

- » Beatrice Hächler, Telefon 044 935 34 51, beatrice.haechler@bluewin.ch
Anmeldungen sind bis zum 10. Februar möglich.

Weitere Auskünfte gibt ebenfalls

- » Werner Sutter, Telefon 055 225 78 31, werner.sutter@krj.ch



ÖKUMENISCHE FASTENWOCHE
RAPPERSWIL-JONA | 8. bis 15. März 2019

fragment

nur gebrochen
das licht
siebenfarbig

nur gebrochen
das brot
segensgesättigt

nur gebrochen
das ich
dugeöffnet

ANDREAS KNAPP



Ökumenische Fastenwoche
Rapperswil-Jona



**Evangelisch-reformierte
Kirchgemeinde
Rapperswil-Jona**



**KATHOLISCHE KIRCHE
in Rapperswil-Jona**