



7 TAGE  
OHNE

ÖKUMENISCHE FASTENWOCHE  
RAPPERSWIL-JONA

*fasten your seatbelt*

**13. bis 20. März 2026**

Wer fastet, schnallt den Gürtel enger. Eine Woche ohne feste Nahrung oder ohne Handy, ohne Medienkonsum. Du wählst die Art und Weise deines Verzichts. Wer fastet, begibt sich auf eine Entdeckungsreise. Eine Woche bewusst leben, mit geschärften Sinnen unterwegs sein. Du entscheidest dich für einen Weg. Wer fastet, gewinnt Zeit für die Stille, für dich, für Gott. Du hast die Chance, dem

tragenden Grund deines Lebens nachzuspüren. Wir beginnen gemeinsam und brechen das Fasten je in einem Gottesdienst. Dazwischen kannst du aus einer Palette von Angeboten wählen, was dir entspricht. Der Austausch mit denen, die mit dir unterwegs sind, wird dich ermutigen und bereichern. **Fasten your seatbelt** – es geht los!

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

- » **Verzicht-Fasten:** Du verzichtest 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. 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: 13. März – 19 Uhr**

in der Kath. Kirche Maria Himmelfahrt Jona

» **Fastenbrechen: 19. März – 19 Uhr**

im Kapuzinerkloster Rapperswil

» **Fastenfestmahl: 20. März – 19 Uhr**

im Evang. ref. Kirchenzentrum Rapperswil

**Die Ateliers unter der Woche sind:**

- » Frei beweglich – unterwegs zum Flüeli Ranft
- » Rucksack umgeschnallt – auf dem Jakobsweg nach St. Gallen
- » Halt von Innen – Morgenmeditation
- » Spannen und loslassen – Achtsames Bogenschiessen
- » Halt von Innen – Meditation im Klösterli
- » Leinen los, aber immer wieder zurück – Nachmittags-Spaziergang
- » Angeschnallt und losgesungen – Sing-Workshop

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

» Barbara Streule | Telefon 055 225 78 00 | [barbara.streule@krj.ch](mailto:barbara.streule@krj.ch)

Anmeldungen sind bis zum 15. Februar 2026 möglich.

*fasten your seatbelt*

7 TAGE  
OHNE

ÖKUMENISCHE FASTENWOCHE  
RAPPERSWIL-JONA | 13. bis 20. März 2026



Jeder kann zaubern,  
jeder kann seine  
Ziele erreichen,  
wenn er denken kann,  
wenn er warten kann,  
wenn er fasten kann.

**Herman Hesse**