



7
TAGE
OHNE

ÖKUMENISCHE FASTENWOCHE
RAPPERSWIL-JONA

gut gewürzt

8. bis 15. März 2024

Ist das Thema der ökumenischen Fastenwoche 2024 ein Paradoxon? Verzichtens einerseits und Würze erfahren andererseits?

Diese Woche des Verzichts wird ohne zu essen trotzdem gut gewürzt sein: im Innehalten und Wahrnehmen schauen wir gemeinsam nach den «Geschmacksverstärkern» in unserer Lebenswelt. Was ist das Salz in der Suppe in meinem Leben?

Welches «Gewürz» ist zu aufdringlich? Ist etwas schal oder fad geworden? Wovon habe ich zu wenig oder was fehlt mir?

Darum wähle eine der drei Fastenmöglichkeiten und schaffe Raum, um dir Neues auf der Zunge zergehen zu lassen und deine Sinne zu schärfen.

Wir freuen uns auf dich!

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:** 8. März – 19 Uhr
im Evang.-ref. Kirchenzentrum Jona
- » **Fastenbrechen:** 14. März – 19 Uhr
im Kapuzinerkloster Rapperswil
- » **Fastenfestmahl:** 15. März – 19 Uhr
im Evang.-ref. Kirchenzentrum Rapperswil

Die Ateliers unter der Woche sind:

- » Um den Zürichsee – unterwegs
- » Pilgern auf dem Jakobsweg
- » Der Weg des Bogens – Intuitives Bogenschiessen
- » Einfach und doch nicht fad –
das Kapuzinerkloster entdecken
- » Bibel – würzig und bewegt
- » Mit Abendwürze den Tag beenden

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 16. Februar 2024 möglich.

gut gewürzt



7 TAGE
OHNE

ÖKUMENISCHE FASTENWOCHE
RAPPERSWIL-JONA | 8. bis 15. März 2024



Was ist das Salz in deiner Suppe?
Wo fehlt es dir an Würze im Leben?
Auf was hast du mal wieder Lust?

