



7
TAGE
OHNE

ÖKUMENISCHE FASTENWOCHE
RAPPERSWIL-JONA

all you need...

12. bis 19. März 2021

Beim Fasten stellt sich die Frage nach dem Lebensnotwendigen neu. Das diesjährige Motto der ökumenischen Fastenwoche «all you need...» lädt dazu ein, innezuhalten und wahrzunehmen, was wir in unserem all-Tag – jeden Tag, am heutigen Tag – wirklich brauchen. Genügen «Luft und Liebe»? Oder reichen «Wasser und Brot»? 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. «all you need...». Was brauchst Du?

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.
- » **Saft-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:** 12. März 20.00 Uhr in Busskirch
- » **Fastenbrechen:** 18. März 19.45 Uhr
im Kapuzinerkloster Rapperswil
- » **Fastenfestmahl:** 19. März 19.00 Uhr
im Evangelischen Zentrum Rapperswil

- » Anmeldeschluss: 15. Februar 2021

Die Ateliers unter der Woche sind:

Morgenfrüh-Meditationen; fit in den Tag;
Pilgern um den Zürichsee mit spirituellen
Impulsen; Zwischenhalt am Mittag;
Bibel getantzt; Shibashi; Pilgern in den Abend –
zwischen weissem und schwarzem Feuer

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 möglich.

Weitere Auskünfte gibt ebenfalls

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



ÖKUMENISCHE FASTENWOCHE
RAPPERSWIL-JONA | 12. bis 19. März 2021

Was brauche ich wirklich?

Was trage ich unnötig durchs Leben?

Was gibt mir Leichtigkeit?

