

Treffen in der Fastenzeit

für Körper,
Geist und
Seele

in der

ref. Fabrikkirche

**jeweils Mittwochs vom
6. März – 17. April 2019**

Treffen:

jeweils um 18:45 Uhr bis
ca. 20:00 Uhr

www.fabrikkirche.ch



Treffen in der Fastenzeit für Körper, Geist und Seele von Aschermittwoch bis Ostern

6. März – 17. April 2019

Loslassen

Freigeben,
was ich umklammere

Lösen,
was mich bindet

Abwerfen,
was mich belastet

Überschreiten,
was mich beschränkt

Verabschieden,
was vergangen ist

Leicht werden,
frei werden.

(Gisela Baltes)

Altes loslassen, damit Neues werden kann, damit wir neu und zu dem Menschen werden können, den wir sein wollen.

Materielles loslassen, damit wir uns dem widmen können, das uns wirklich wichtig ist.

Ängste loslassen, damit die Liebe in uns Raum greifen kann.

In der Fastenzeit einen Tag auf feste Nahrung verzichten, dafür genügend Tee, Wasser oder einen ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft trinken, ist für den Körper wahre Wellness. Oder in dieser Zeit auf etwas Bestimmtes verzichten, zum Beispiel: Süßes, Fleisch, Fernsehen oder etwas Belastendes und sich wöchentlich in der Gruppe zum Austausch treffen, ist ebenfalls hilfreich beim Prozess des Loslassens.

Mit spirituellen Inputs, Bewegung, Meditation, dem Erfahrungsaustausch und dem gemeinsamen Essen der Fastensuppe unterstützen und vertiefen wir das wöchentliche Fastentreffen. Körper, Geist und Seele werden neu belebt und die Lebensfreude steigt.

Für Fasteninteressierte empfiehlt es sich, das Buch «Wie neu geboren durch Fasten» von Dr. med. Hellmut Lützner zu lesen.

Wann: jeweils mittwochs, 6.03 / 13. 03 / 20.03 / 27.03 / 03.04 / 10.04 / 17.04.2019 jeweils um 18:45 bis ca. 20:00 Uhr
Die Abende können auch einzeln besucht werden.

Wo: Treffpunkt ist im Restaurant Akazie,
Stadthausstrasse 10, 8400 Winterthur
Die Fastentreffen finden dann in einem nahe gelegenen Raum statt

Mitbringen: bequeme Kleider

Leitung & Auskunft PfarrerIn Isabelle Schär
Turnerstrasse 1, 8400 Winterthur
Tel. 077 426 48 64
Mail. Isabelle.schaer@fabrikkirche.ch
und
Kathrin Mages, Sozialdiakonin, Meditationsleiterin
und Fastenbegleiterin

Kosten: Unkostenbeitrag falls Ihnen das möglich ist

Alternatives Angebot:

Fastenwoche vom 8. - 12. April 2019, bitte separaten Flyer beachten. Am Mittwoch den 10. April 2019 finden beide Fastentreffen gemeinsam statt.