

# Fastenwoche

für Körper,  
Geist und  
Seele

in der

**ref. Fabrikkirche**

**8. – 12. April 2019**

**Treffen:**

jeweils um 18:45 Uhr

bis ca. 20:00 Uhr

**[www.fabrikkirche.ch](http://www.fabrikkirche.ch)**

reformierte  
fabrikkirche winterthur



# Fastenwoche für Körper, Geist und Seele in der ref. Fabrikkirche

**vom 8. – 12. April 2019**

## Der Engel des Verzichts

*Der Engel des Verzichts hat Flügel.  
Entgegen landläufiger Meinung ist er  
der Vergnügteste von allen. Er ist leicht-  
füssig. Seine Koffer hat er unterwegs  
verloren. Er weiss nichts besser. Was er  
sagen wollte, hat er vergessen. Den  
Eiligen lässt er den Vortritt. Den Ehr-  
geizigen räumt er den Weg. Der Engel  
des Verzichts nimmt niemandem etwas  
weg. Auch keine Illusion. Er ist frei.  
Nicht mal an der Freiheit hält er fest.*

(Susanne Niemeyer)

Ich wünsche Dir, dass Dich der Engel des Verzichts begleitet. Er schenke Dir die innere Freiheit auf äussere Dinge zu verzichten. Er beflügle Dich, Altes loszulassen, frei und vergnügt zu sein.

Eine Zeit lang bewusst auf das gewohnte tägliche Essen zu verzichten? Das heisst nicht nur, etwas für die Vitalität und die Gesundheit zu tun, sondern verspricht auch neue Erfahrungen. Ausserdem hilft dies, das Loslassen von Altem einzuüben, damit Neues werden kann, damit wir neu und zu dem Menschen werden können, den wir sein wollen.

In dieser Fastenwoche gibt es die Möglichkeit entweder auf bestimmte Nahrungsmittel oder ganz auf feste Nahrungsmittel zu verzichten und sich ausschliesslich von Wasser, Tee, frischen Frucht- und Gemüsesäften und Suppe zu ernähren. Dieser willentliche Entscheid zu Fasten hat nichts mit Hungern zu tun.

Mit spirituellen Inputs, Bewegung, Meditation, dem Erfahrungs-Austausch und dem gemeinsamen Essen der Fastensuppe unterstützen und vertiefen wir die Fastenwoche. Körper, Geist und Seele werden neu belebt, die Lebensfreude steigt.

Als Fastende können Sie grundsätzlich Ihrer täglichen Arbeit nachgehen. Es ist aber sinnvoll, sich während der Fastenwoche Zeit für sich zu reservieren. Bewegung an der frischen Luft und Ruhe tun dann besonders gut.

Fasten können grundsätzlich alle Menschen, die sich gesund fühlen. Wer unsicher ist soll sich mit dem Hausarzt besprechen.

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

**Wann:** vom 8. – 12. April 2019 jeweils um 18:45 bis ca. 20:00 Uhr.

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

**Anmeldung:** mit beiliegendem Talon

**Mitbringen:** bequeme Kleider

**Leitung & Auskunft :** Pfarrerin Isabelle Schär  
Turnerstrasse 1, 8400 Winterthur  
Tel. 077 426 48 64  
Mail: [isabelle.schaer@fabrikkirche.ch](mailto:isabelle.schaer@fabrikkirche.ch)  
&  
Kathrin Mages, Sozialdiakonin, Meditationsleiterin  
und Fastenbegleiterin

**Kosten:** Unkostenbeitrag falls Ihnen das möglich ist

**Zwei Woche vor Beginn erhalten Sie weitere Infos zum Einstieg ins Fasten mit den drei Entlastungstagen ab Freitag, 5. April 2019.**

**Alternatives Angebot:**

Wöchentliche Fastentreffen vom 6. März bis 17. April 2019, bitte separaten Flyer beachten.  
Am Mittwoch den 10. April 2019 finden beide Fastentreffen gemeinsam statt.

# Anmeldung für die Fastenwoche vom 8. – 12. April 2019

in der ref. Fabrikkirche

Alle Personen, die sich gesund und wohl fühlen, sich zutrauen Disziplin zu halten und für eine Woche Verzicht zu üben, können Fasten. Bedenken sind allenfalls mit dem Hausarzt zu besprechen.

Jede fastende Person ist bereit, die Verantwortung für sich zu übernehmen.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Ich habe Kenntnis vom obigen Text.

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Ich faste zum ersten Mal

**Einsenden** möglichst **bis 18. März 2019** an:

Pfrn. Isabelle Schär, Turnerstrasse 1, 8400 Winterthur

Oder Abgeben im Restaurant Akazie, Stadthausstr. 10, 8400 Winterthur