

Reformierte Kirche Wülflingen
Stephan Denzler, Pfarrer
Oberdorfstr. 50
8408 Winterthur
Telefon 052 222 19 10
stephan.denzler@zh.ref.ch
www.refkirchewinterthur.ch/wuelflingen



Ökumenische Fastenwoche Loslassen - als Chance für Körper und Seele

Ref. Kirchgemeindehaus Winterthur-Wülflingen
Montag, 1. April – Samstag, 6. April 2019

Eine Woche begleitetes Fasten im Alltag

Zum Fasten

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung während einer begrenzten Zeit. Beim richtigen Fasten hungert man nicht. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bleibt erhalten. Es ist möglich, während einer Woche fastend den alltäglichen Verpflichtungen nachzugehen. Beim Fasten werden unsere Sinneswahrnehmungen geschärft. Es lohnt sich, in dieser Woche die nötigen Freiräume dafür zu schaffen.

Spirituelle Impulse

Fasten wird als Weg zur körperlichen Heilung angepriesen. Fasten ist in allen Religionen ein bewährter spiritueller Weg. Warum wird er immer wieder gewählt? Weil das Fasten unabhängig des persönlichen Glaubens für Körper und Seele reinigende Wirkung hat. Es ist auch eine Chance, sein Essverhalten neu zu überdenken. Wer fastet, sieht sich und die Welt mit neuen Augen. Mit den Impulsen der Leitenden wird dieser Prozess unterstützt.

Zur Fastenwoche

Gisela Tanner ist Körpertherapeutin und wird mit Übungen den Fastenprozess unterstützen. Fasten können alle, die sich gesund fühlen. Falls Sie unsicher und auf Medikamente angewiesen sind, fragen Sie Ihre Hausärztin/ Ihren Hausarzt. Im persönlichen Erfahrungsaustausch in der Gruppe wird gegenseitig Unterstützung und Ansporn erfahren. Mit Fastensuppe und Tee beschliessen wir die regelmässigen Gruppentreffen am Abend.

Weitere Angebote tagsüber: persönliche Gespräche nach Wunsch, Wandern/Spazieren - nach Absprache.

Leitung: Stephan Denzler, Pfarrer
Gisela Tanner, Polarity-Körpertherapeutin
Monika Bleuel, lic. phil.,

Ort: **KGH Wülflingen, Lindenplatz 14, Winterthur**

Daten: 1. April bis 6. April 2019

Zeit: Montag bis Freitag jeweils 18.00 - 20.00 Uhr
Samstag, 16.00 – 17.00 Uhr Fastenbrechen
(in der ref. Kirche Wülflingen)

Mitbringen: Matte und/oder Wolldecken, ev. dicke Wollsocken

Tenue: lockere bequeme Kleider

Kosten: Fr. 50.- für die Woche am ersten Abend mitbringen

Auskunft: Stephan Denzler, ref. Kirchgemeinde Wülflingen
052 222 19 10

Anmeldung bis 15. März an:

Ref. Kirchgemeinde Wülflingen, Stephan Denzler,
Oberdorfstr. 50, 8408 Winterthur, stephan.denzler@bluewin.ch

Ich nehme auf eigene Verantwortung an der Fastenwoche verbindlich teil:

Name und Vorname:.....

Adresse.....

Tel./Mail:.....

Ich bestelle Infos und Glaubersalz zum Entlastungstag: 0

Unterschrift.....

* Wer zum ersten Mal an der Fastenwoche teilnimmt, ist gebeten, vorgängig mit Stephan Denzler das Gespräch zu suchen.