Eine Woche ohne Essen – geht das?

Probier es aus, die Gruppe hilft.

……

Hiermit bestätige ich, dass ich gesundheitlich in der Lage bin, an der Fastenwoche teilzunehmen. Die Informationsblätter zum Fasten habe ich gelesen. Die Teilnahme an der Fastenwoche erfolgt auf eigene Verantwortung.

Datum, Unterschrift:

Katholische Pfarrei
Heilig Geist Höngg

GEMEINSAM FASTEN. Für das Recht auf Nahrung.

reformierte kirche zürich

Fastenwoche

25. bis 30. März 2019

Dem Überfluss den Rücken kehren!

Infoabend:
Donnerstag, 5. Februar 2019, 19 Uhr
im Pfarreizentrum Heilig Geist
Limmattalstrasse 146, 8049 Zürich

Liebe Fasten-Interessierte,

Sie möchten die Fastenzeit, die Zeit vor Ostern, einmal anders erleben! Und dabei Spiritualität und Gemeinschaft erfahren?
Dann machen Sie mit!
Wir sind Teil der Bewegung: „GEMEINSAM FASTEN. Für das Recht auf Nahrung“ von Brot für alle/Fastenopfer: www.sehen-und-handeln.ch/fasten

GEMEINSAM FASTEN. Für das Recht auf Nahrung.

Eine Anleitung zum Voll-Fasten wird abgegeben.
Willkommen sind auch Personen, die eine leichtere Form des Fastens, das Verzichtfasten, praktizieren.
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Leitung:

Pia Föry, Pastoralassistentin pfoery@kathhoengg.ch,
Tel. 043 311 30 36
Maria Kolek-Braun, Theologin (achtsames Yoga)

Informationsabend für Newcomer:
Dienstag, 5. Februar 2019, 19.00 Uhr
im katholischen Pfarreizentrum Heilig Geist

Anmeldung bis **15. März 2019:**
ans Sekretariat der Kath. Pfarrei Heilig Geist,
Limmattalstrasse 146, 8049 Zürich

Ablauf der Fastenwoche:

- **Einstieg** mit 3 Entlastungstagen Fr/Sa/So vorher
- **Gruppentreffen**:
  - am Mo+Di 25.+26.3. und am Do+Fr, 28.+29.3. um 18.30 Uhr
  - Nach Wunsch **Meditation** von 18-18.30 Uhr
  - **Austausch** in der Gruppe
  - **achtsames Yoga** mit Maria Kolek-Braun
  - **Biblische Impulse** mit Pia Föry
  - Gemeinsamer **Spaziergang in der Natur** am Mittwoch, 27.3., 14-16 Uhr (freiwillig)
- **Feierliches Fastenbrechen** am Sa-Mittag, 30.3., um 11 Uhr

ANMELDUNG ZUR FASTENWOCHE 2019

❑ Gerne nehme ich an der Fastenwoche 2019 teil.
Meine Anmeldung ist verbindlich. (bitte ankreuzen)

❑ Fasten ist mir vertraut – ich habe bereits Fastenwochen miterlebt.

Name, Vorname: ……

Adresse: ……...

Telefon:……..

Mailadresse: ……