



# Ökumenische Fastenwoche

16. bis 23. März im Kirchgemeindehaus  
Lindenweg 3, Zollikofen

## «zur Quelle gehen»

Während der gemeinsamen ökumenischen Fastenwoche entdecken wir im Voll- oder Teilfasten verschiedene Lebensquellen in und um uns.

**Leitung:** Simone Fopp, Pfarrerin  
Udo Schaufelberger, katholischer Theologe

**Informationsabend: Mittwoch, 16. Februar, 19 Uhr im reformierten Kirchgemeindehaus Zollikofen**

# Ökumenische Fastenwoche

## 16. bis 23. März

---

Während der Fastenzeit bieten wir ein ökumenisches begleitetes Fasten an. Wir treffen uns an den Abenden zum Austausch und einem Input zum Thema «Quelle».

Es ist möglich, in dieser Zeit der beruflichen Tätigkeit nachzugehen. Gelingt es, freie Zeiten einzubauen für Wege nach Innen – in der Stille, im Schreiben, Meditieren, für Spaziergänge und Ruhepausen (mit oder ohne Leberwickel) – wird Fasten zum ganzheitlichen Erleben, das neue Quellen erschliesst.

Im gemeinsamen Unterwegs-Sein in der Gruppe erfahren wir Inspiration, Vertiefung und Gemeinschaft. Die Gruppe unterstützt den körperlich-geistig-seelischen Prozess.

Eine Woche ganzheitliches Fasten ist nicht nur gesund: es ist ein Weg, um alte (Ess-) Gewohnheiten abzulegen, um sich selbst und seine Bedürfnisse zu entdecken und um unterscheiden zu lernen, was Leib und Seele wirklich brauchen.

**Wer aus persönlichen oder medizinischen Gründen ein Teilfasten ins Auge fasst, ist ebenfalls herzlich eingeladen teilzunehmen.** Auch das Teilfasten oder ein Verzichten braucht einen klaren Entscheid.

Falls Sie psychische oder physische Beschwerden haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt. Die Verantwortung für die Gesundheit tragen die Teilnehmenden.

# Unsere Begleitung durch die Fastenzeit

---

**Kursdaten:** 16., 17., 18., 22. und 23. März; 19 Uhr  
Treffen am Abend mit Austausch und Vertiefung  
zum Thema «zur Quelle gehen»  
Sonntag, 20. März: gemeinsamer Ausflug

**Kursort:** Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3

**Auskunft:** Simone Fopp, 031 911 98 84  
Udo Schaufelberger, 031 910 44 10

**Anmeldung bis am 9. März**  
mit Talon an:  
Simone Fopp, Pfarrerin  
Lindenweg 3, 3052 Zollikofen



Ich nehme an der Fastenwoche 2022 teil:

Name / Vorname

---

Adresse

---

Ort

---

Unterschrift

---