



Ökumenische Fastenwoche

22. bis 29. März im Kirchgemeindehaus
Lindenweg 3, Zollikofen

«Bitte zu Tisch»

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

Leitung: Simone Fopp, Pfarrerin, Antonia Köhler-Andereggen, Sozialarbeiterin und Udo Schaufelberger, katholischer Theologe

Informationsabend: Mittwoch, 15. Februar, 19 Uhr im reformierten Kirchgemeindehaus Zollikofen.

Ökumenische Fastenwoche

22. bis 29. März

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

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: 22., 23., 24., 28. und 29. März; 19 Uhr
Treffen am Abend mit Austausch und Vertiefung
zum Thema «zur Quelle gehen»

Sonntag, 26. März: gemeinsamer Ausflug

Kursort: Kirchgemeindehaus, Lindenweg 3

Auskunft: Simone Fopp, 031 911 98 84
Antonia Köhler-Andereggen, 031 911 71 41
Udo Schaufelberger, 031 910 44 10

Anmeldung bis am 15. März

mit Talon an:

Simone Fopp, Pfarrerin
Lindenweg 3, 3052 Zollikofen
simone.fopp@refzollikofen.ch



Ich nehme an der Fastenwoche 2023 teil:

Name / Vorname

Adresse

Ort

Unterschrift
