



✂

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:

Fastenwoche

16. bis 21. März 2020



... inspiriert von Texten aus dem biblischen Buch «Esther»

Infoabend:

30. Januar 2020, 19 Uhr
im kath. Pfarreizentrum
Limmattalstrasse 146

Liebe Fasten-Interessierte,

Sie möchten 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



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, und

Dr. Monika Bauer (Theologin) für die Impulse.

Maria Kolek-Braun (Theologin) erteilt achtsames Yoga.

Eine Woche ohne Essen – geht das?

Probier es aus – die Gruppe hilft !

Informationsabend für Erst-Fastende:

Dienstag, 30. Januar 2020, 19 Uhr
im katholischen Pfarreizentrum Heilig Geist

Anmeldung bis 7. März 2020:

an das Sekretariat der Kath. Pfarrei Heilig Geist,
Limmattalstrasse 146, 8049 Zürich

Ablauf der Fastenwoche:

- **Einstieg** mit drei Entlastungstagen vorher,
13.–15. März in Eigenregie
- **Gruppentreffen:**
 - o am Mo+Di/Do+Fr 16.+17./19.+20.3., 18.30 Uhr
 - o zuvor jeweils freiwillig **Meditation** möglich
von 18 bis 18.30 Uhr
 - o **achtsames Yoga** mit Maria Kolek-Braun
 - o **Biblische Impulse** mit Monika Bauer/Pia Föry
 - o Freiwillig: gemeinsamer **Spaziergang in der
Natur** am Mittwoch, 17.3., 14–16 Uhr
- **Feierliches Fastenbrechen** am Sa, 21.3. um 11 Uhr

✂-----

ANMELDUNG ZUR FASTENWOCHE 16.–21.3.2020

- Gerne nehme ich an der Fastenwoche 2020 teil.
Meine Anmeldung ist verbindlich. (bitte ankreuzen)
- Fasten ist mir vertraut – ich habe bereits Fastenwochen
miterlebt.

Name, Vorname:

Adresse:

Telefon:

Mailadresse: