



# Fastenwoche

## *Werde Teil des Wandels*

... und fange bei Dir selber an. Eine Woche Heil-Fasten lädt zu Ausstieg und Neubeginn ein, beim Essen, Konsumieren und Leben-Gestalten. Wie lebe ich? Wie ernähre ich mich? Was brauche ich, um ein gelungenes Leben zu führen? Wofür möchte ich mich einsetzen? Die Veränderung der Welt beginnt im eigenen Leben.

Die Massnahmen gegen die Corona-Pandemie haben das Leben von uns allen auf den Kopf gestellt. Im Glauben an die Zusage Gottes, der die Menschen befreien will, wollen wir uns auf die Suche nach Spielräumen und neuen Möglichkeiten machen im Kopf und im Herzen, im Leben und im Handeln. So können wir konkrete Schritte zur Befreiung zu gehen.

Eine geführte Fastengruppe erwartet Sie mit Gesprächen, Spazieren, Heubad und vielen spirituellen Impulsen. Die Methode des „Heilfastens“, begleitet von spirituellen Impulsen und getragen von einer Gruppe Gleichgesinnter, bietet die Möglichkeit, sich auf ein verändertes Leben einzulassen.

### **Ablauf der Fastenwoche vom So, 7. bis Fr, 12. März 2021**

*Gemeinsamer Einstieg mit einem Fastengottesdienst*  
**am Sonntag, 7. März 2021, 19.30-21.00 Uhr**

*Austausch, Spiritueller Impuls, Wärmendes Fussbad*  
**jeweils am 8. und 10. März 2021, 19.30-21.00 Uhr**

*Fastenspaziergang*  
**am 9. und 11. März 2021, 18-19 Uhr**

*Fastenbrechen: Dankgottesdienst und Mahl*  
**am Freitag, 12. März 2021, 19.30-21.30 Uhr**

Ort: Kirche, Sulz oder online via ZOOM

Leitung: Dr. Bernhard Lindner, Theologe, Erwachsenenbildner, Organisationsberater und Supervisor BSO.  
Benötigen Sie Informationen, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung: 079 2591430, [bernhard.lindner@kathaargau.ch](mailto:bernhard.lindner@kathaargau.ch)

Anmeldungen an Bernhard Lindner (s.o.) oder Sabine Rüede, Sulz, Tel. 062 875 18 64, [fam.ruede@bluewin.ch](mailto:fam.ruede@bluewin.ch)