

# FASTEN

Sich unterbrechen  
im alltäglichen Einerlei  
eingespielte Gewohnheiten  
ablegen  
wie einen verschlissenen Mantel.

Aussteigen aus dem  
„Das war schon immer so“,  
alte Denkmuster überprüfen,  
ob sie noch taugen.

Frei werden, Neues einlassen  
in Herz und Hirn.  
Das Unmögliche für möglich halten  
und dem Himmel die Türen öffnen.

Tina Willms

.....

Ich bin darüber informiert, dass es sich bei dieser Fastenwoche um ein **freiwilliges Fasten für Gesunde** in eigener Verantwortung handelt und **nicht** um ein Heilfasten unter ärztlicher Leitung.

Ich halte mich für gesund oder habe im Zweifelsfall vom Arzt die Erlaubnis zum Fasten und **erhebe keinen Anspruch** gegenüber der Fastenleitung oder den Kirchgemeinden als Trägerinnen der Fastenwoche. **Ich kenne die Teilnahmebedingungen und bin damit einverstanden.**

Datum, Unterschrift:

---

## Ökumenische Fastenwoche 5. bis 10. März 2018



Pfarreizentrum Heilig Geist, Höngg  
Limmattalstrasse 146, 8049 Zürich

Infoabend:  
Donnerstag, 1. Februar 2018, 19.30 Uhr

## Liebe Fasten-Interessierte

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung während einer begrenzten Zeit. Beim richtigen Fasten hungert man nicht. Fasten ist mehr als Nicht-Essen, es bewirkt körperliche, seelische und geistige Veränderungen. Wir begegnen uns selbst, finden innere Ruhe und erfahren eine Präsenz, die den Blick auf Wesentliches öffnet.

Viele TeilnehmerInnen fasten in dieser Woche streng. Eine Anleitung dazu wird abgegeben. Willkommen sind auch alle, die eine leichtere Form des Fastens üben wollen und sich gerne an den Impulsabenden beteiligen.

### Leitung:

**Pia Föry**, Pastoralassistentin, und **Anne-Marie Müller**, Pfarrerin  
**Maria Kolek-Braun** (achtsames Yoga)  
**Béatrice Zimmermann** (künstlerische Impulse durch Figuren)

Auskünfte über:

Pia Föry, [pfoery@kathhoengg.ch](mailto:pfoery@kathhoengg.ch), Tel. 043 311 30 36 oder  
Kath. Pfarrei Heilig Geist, Tel. 043 311 30 30 (Sekretariat)

**Anmeldung** am Informationsabend oder bis 25. Februar 2018  
an Kath. Pfarrei Heilig Geist, Limmattalstrasse 146, 8049  
Zürich, Tel. 043 311 30 30

**Informationsabend:** Donnerstag, 1. Februar 2018, 19.30 Uhr  
im katholischen Pfarreizentrum

## Ablauf der Fastenwoche:

- **Eigenständiger Einstieg** ins Fasten mit **Entlastungstagen** im voraus
- **Gemeinsame Abend-Treffen** am Montag 5.3., Dienstag 6.3., Donnerstag 8.3. und Freitag 9.3. (je 18.00 Uhr).  
Darin enthalten:
  - o **Kontemplation** (fakultativ) und **achtsames Yoga** mit Maria Kolek-Braun
  - o **Theologische Impulse** mit Pia Föry und Anne-Marie Müller über ein biblisches Thema
  - o **Figuren** vertiefen die Geschichte - von Béatrice Zimmermann
  - o **Austausch** in der Gruppe
- **Abschluss** der Fastenwoche: mit gemeinsamem **Fastenbrechen** am **Samstag, 10. März 2018**, 11.00 Uhr

---

## ANMELDUNG UND HAFTUNGS-AUSSCHLUSS ZUR FASTENWOCHE 2018

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

**Name, Vorname:** .....

**Adresse:** .....

**Telefon:**.....

**Mailadresse:** .....