

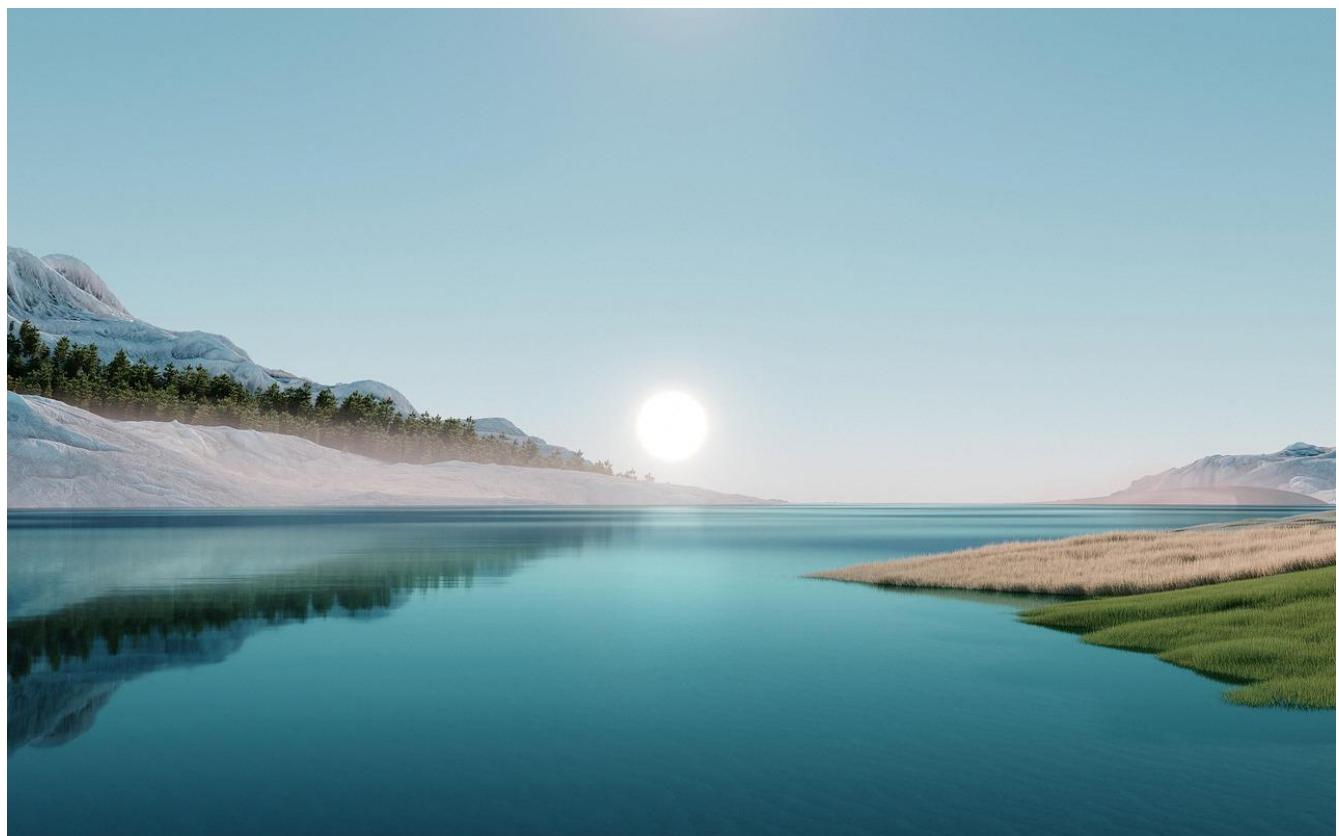


Limmattalstrasse 146 · 8049 Zürich
T 043 311 30 30 · info@kathhoengg.ch

Gemeinsam Fasten

Informationsabend zur

Fastenwoche 09. – 14. März 2026



Dienstag, 27. Januar 2026

19.00 bis ca. 20.00 Uhr

Pfarreizentrum Heilig Geist, Atelier 3

Ablauf Informationsabend

Informationen zum Fasten

1. Wie bereite ich mich und meinen Körper auf das Fasten vor? Welche Neben- bzw. Auswirkungen hat das Fasten auf meinen Körper? Was muss ich beachten? Wie kann ich unterstützend wirken? etc.
2. Was geschieht mit meinen Gedanken, meinem Bewusstsein, mit mir selbst durch das Fasten? Wohin geht meine Aufmerksamkeit? Will ich etwas verändern? Welche Stimmungen habe ich? etc.

Zeit für Austausch und Fragen

Organisatorische Informationen zur Fastenwoche

Informationen zur Anmeldung und zur Durchführung der Fastenwoche

Varia

Es ist ein Tisch vorbereitet mit Informationen zum Mitnehmen, einer Auswahl von Büchern rund ums Fasten, hilfreiche Utensilien für die Fastenwoche (Wickel, Tinkturen, etc.)

Kursleitung

Ingeborg Prigl, Seelsorgerin Pfarrei Heilig Geist, 043 311 30 36
iprogl@kathheiliggeist.ch



«Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit mit sich selbst, mit den anderen Menschen und mit der Natur.» Niklaus Brantschen

Anmeldung zum Infoabend via link bis 26. Januar via link:

