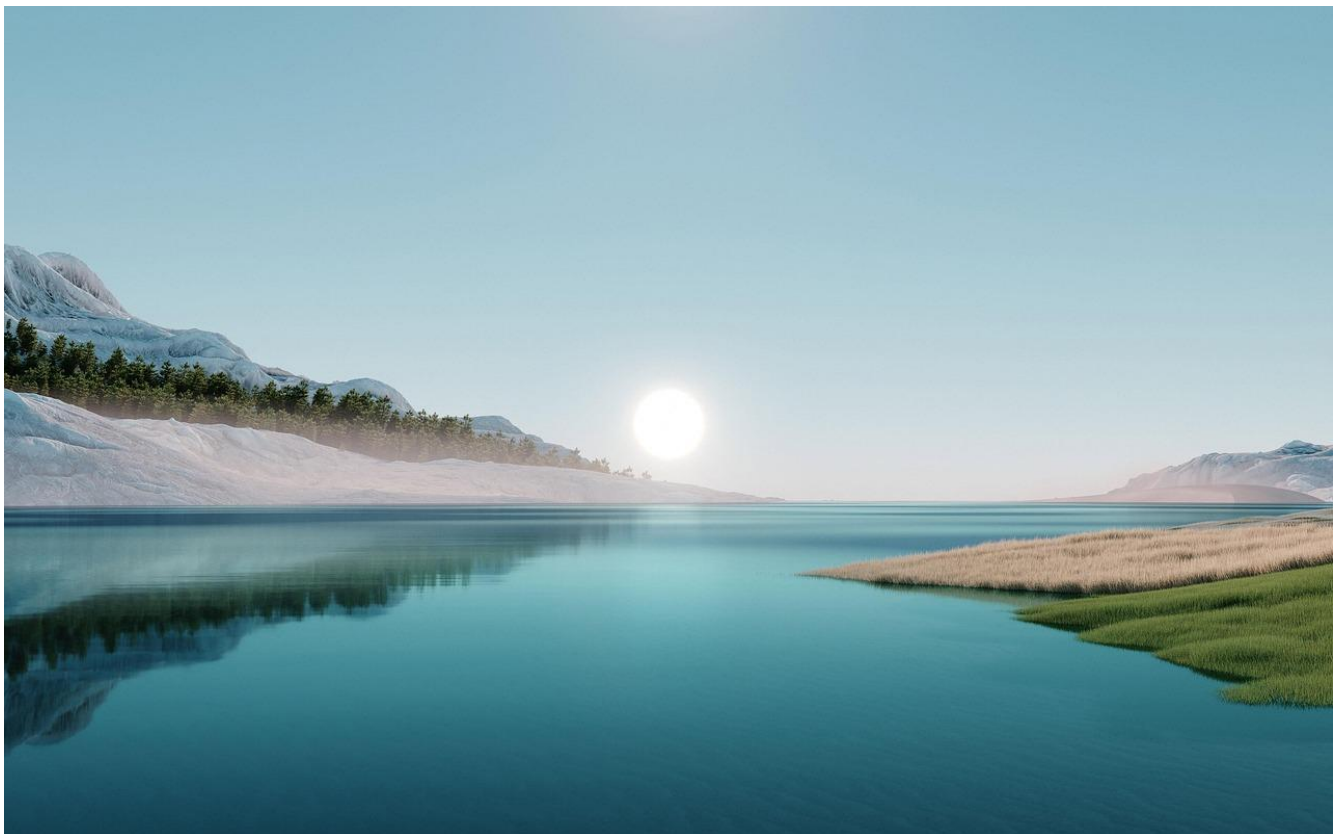


# **Gemeinsam Fasten**

## **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  
iprigl@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:**

