



BEGLEITETE FASTENWOCHE VOR OSTERN

Montag bis Samstag, 01. – 06. April 2019

Unverbindlicher Informationsabend:

18. März 2019, 20.00 Uhr.

Pfarrhaus Maschwanden, Dorfstr. 46, 8933 Maschwanden

Reformierte Kirche Maschwanden
Dorfstrasse 46
8933 Maschwanden
Telefon: 0447670978
claudia.mehl@zh.ref.ch
www.kirche-maschwanden.ch

Begleitetes Fasten vor Ostern

Fasten gehört traditionellerweise in die Zeit vor Ostern als Reinigung von Körper und Seele und zur Neuausrichtung. Auch dieses Jahr biete ich wieder eine begleitete Fastenwoche für Frauen und Männer aus Maschwanden und der umgebenden Region an. Die Fastenwoche eignet sich für alle, die sich gesund fühlen und sowohl die Zeit als auch den Willen haben, eine knappe Woche ohne feste Nahrung auszukommen. Es empfiehlt sich, in dieser Woche Musse und Ruhe zu haben. Die Fastenden treffen sich täglich zu einer allmorgendlichen oder abendlichen kurzen Meditations- und Befindlichkeitsrunde und einen sich anschliessenden Spaziergang.

Für alle, die neugierig oder noch etwas unsicher sind, findet am *Mittwoch, 18. März um 20.00 Uhr* im Pfarrhaus Maschwanden eine Einführung in die Thematik des Fastens mit *Helen Dettwiler, Fachfrau für Ernährung* und Pfrn. Claudia Mehl statt.

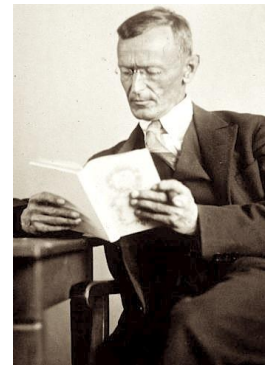
Daten:

Montag bis Freitag, 01. April – 05. April: jeweils 09.00 Uhr oder 18.00 Uhr
Samstag, 06. April: 09.00 Uhr gemeinsames Fastenbrechen.

Wir fasten nach der Methode des bekannten Fastenarztes Dr. med. Otto Buchinger.



Leitung: Pfarrerin Claudia Mehl
Telefon: 0447670978
e-mail: claudia.mehl@zh.ref.ch



Weg nach innen

Wer den Weg nach innen fand,
wer im glühndem Sichversenken
je der Weisheit Kern geahnt,
dass sein Sinn sich Gott und Welt
nur als Bild und Gleichnis wähle:
ihm wird jedes Tun und Denken
Zwiegespräch mit seiner eignen Seele,
welche Welt und Gott enthält.

Herman Hesse

Wir werden jeden Fastentag mit einem kurzen Meditationseintritt zu einem Gedicht des deutsch-schweizerischen Dichters und Malers Hermann Hesse beginnen und es bei der sich anschliessenden Wanderung in uns wirken lassen.

Nicht empfohlen wird Fasten für physisch und psychisch kranke Menschen, DiabetikerInnen, schwangere Frauen, Jugendliche unter 20 Jahren. Bei Unsicherheit besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt.

Anmeldung Fastenwoche bis 01. März an Pfrn. Claudia Mehl

Name.....Vorname.....
Adresse.....
e-mail.....
Fastenerfahrung: ja nein Telefon: