



Katholische Kirche St. Martin
Illnau-Effretikon • Lindau • Brütten

www.pfarrei-effretikon.ch

reformierte
kirche illnau-effretikon 

www.refilef.ch



Ökumenische Fastenwoche

1. März - 8. März 2024

Gemeinsames Fasten im Alltag tut gut.
Der Seele, dem Körper und dem Klima!

Sie sind noch unentschlossen
oder neugierig?

Herzliche Einladung zum
Vorbereitungsabend am 1. Februar 2024
19.00 Uhr in St. Martin

Pfarreizentrum St. Martin, Birchstrasse 20, 8307 Effretikon

Informationen zur Fastenwoche

Voraussetzungen:

- Physische und psychische Gesundheit
- Einhalten der Fastengrundlagen
- Teilnahme am Vorbereitungstreffen und an den Fastentreffen

In der Fastenwoche nehme ich mir bewusst Zeit für mich, aber auch für Spaziergänge, Meditation, Gebet und Ruhezeiten. Es ist darum wünschenswert, diese Woche möglichst nicht mit zusätzlichen Verpflichtungen zu belasten.

Für Erstfastende empfiehlt sich die Lektüre des Buches:

„Wie neugeboren durch Fasten“ Dr. med. Hellmut Lützner
Gräfe und Unzer Verlag; CHF 24.90

Unkostenbeitrag für die Fastenwoche Fr. 30.—

Wo trifft sich die Gruppe?

Wir treffen uns im katholischen Pfarreizentrum St. Martin.
Adresse: Birchstrasse 20, 8307 Effretikon

Die Fastenwoche im Überblick:

Vorbereitungstreffen: Grundlagen - Informationen - Fragen
Donnerstag, 01.02.2024 von 19.00 bis ca. 20.00 Uhr
Pfarreizentrum St. Martin, Birchstrasse 20, 8307 Effretikon

Die Woche wird vorbesprochen und Fragen werden geklärt. Die Teilnehmenden übernehmen evtl. eine kleine Aufgabe: z. B. Tee kochen, Mitgestaltung der Abende. Wer an diesem Abend verhindert ist, nimmt bitte Kontakt mit einer der beiden Fastenbegleiterinnen auf.

Beginn der Fastenwoche

Freitag, 01.03.2024, 18.30 - 19.45 Uhr

Die Teilnehmenden erhalten am ersten Abend das Glaubersalz. Zu Hause wird der Magen-Darmtrakt damit oder mit einem ähnlichen Präparat geleert.

Fastentreffen vor Ort

*Samstag, 02.03.2024 – Donnerstag, 07.03.2024, 18.30 - 19.45 Uhr
(freier Abend am Dienstag, 05.03.2024)*

An diesen Abenden tauschen wir unsere Erfahrungen aus, setzen uns mit dem Fastenzeitthema des Jahres auseinander. Ein meditativer oder spiritueller Impuls sowie gemeinsames Singen rundet dieses Treffen ab und gibt Stärkung.

Fastenbrechen

Freitag, 08.03.2024, 18.30 - 19.45 Uhr

Was für ein Erlebnis! Freuen Sie sich darauf!

Abschluss mit einem einfachem Essen (Agape)

Samstag, 09.03.2024, späterer Nachmittag und Abend

Auskünfte erhalten Sie von den Fastenbegleiterinnen

Christina Hürzeler

Pflegefachfrau / Fussreflexzonenmassage 052 343 27 60

Marion Grabenweger, Seelsorgerin 052 355 12 20

Anmeldung:

Keine telefonische oder stellvertretende Anmeldung. Wir brauchen Ihre Unterschrift! Bitte füllen Sie beiliegendes Anmeldeformular aus und senden Sie es bis zum Freitag, dem 23.02.2024 an: Kath. Kirche St. Martin, „Fastenwoche“, Birchstrasse 20, 8307 Effretikon

Fasten, was ist das?

Fasten heisst, **freiwillig** für eine bestimmte Zeit auf gewisse Nahrungs- und Genussmittel zu verzichten oder für einige Tage, vielleicht sogar für zwei bis drei Wochen, ganz ohne feste Nahrung auszukommen.

Fasten hat in fast allen Religionen und Kulturen Tradition. In der christlichen Tradition ist Fasten als Vorbereitung auf Ostern fest verankert.

Verschiedene Gründe können zum Fasten führen. Fasten reinigt Körper und Seele und hilft, ein neues Bewusstsein für Spiritualität, Solidarität, Gerechtigkeit und Frieden zu schaffen.

Neben der körperlichen und der spirituellen Ebene lohnt sich ein Blick auf die soziale Ebene des Fastens. Denn Fasten hat auch politische Implikationen. Mit einem freiwilligen Verzicht entlasten und durchbrechen wir unseren Alltag. Wir setzen ein Zeichen und solidarisieren uns mit unfreiwillig Hungernden. Diese Geste kann auch damit unterstrichen werden, dass das durch Fasten Gesparte für Projekte gespendet wird, welche Bedürftige im Fokus haben.

Und: Fasten nimmt nicht, sondern schenkt. Gewinn durch Verzicht. Die Fastenwoche könnte der Anfang zu einem neuen Umgang mit mir selbst sein!

Fasten im Alltag - Fastenzeit 2024

Für gesunde Menschen und in guter Begleitung ist Fasten im Alltag möglich. Wir verzichten sieben Tage auf feste Nahrung, trinken nur Tee, Wasser und etwas Obst- und Gemüsesaft, ganz nach der Heilfastenmethode von Dr. Buchinger.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Jede und jeder entscheidet sich selbst für das Fasten und fastet in eigener Verantwortung.