

Zuviel davon?



Fasten für Körper und Seele

Fastenwoche vom 18.-28. März 2021

**EIN KIRCHENGEMEINDLICHES ANGEBOT IN DER
PASSIONSZEIT 2021 FÜR GESUNDE MENSCHEN,
DIE IN EINER GRUPPE FASTEN UND SICH
STÄRKEN WOLLEN**

??TROTZ CORONA??

Infotreffen am 12. März. Da entscheiden wir gemeinsam, wie wir unsere Fastenzeit unter den gegebenen Bedingungen gestalten werden. Es gibt u.a. die Möglichkeit zu ZOOM-Treffen oder Treffen im Freien

Unter normalen Bedingungen: Fastenvortreffen mit ärztlicher Begleitung, Einstieg ins Fasten und letzter Apfel, dann gemeinsame Treffen in der Fastenwoche möglichst 5-6 Treffen mit unterschiedlichen Aktivitäten, erstes gemeinsames Essen, Auswertungstreffen.

Was bedeutet FASTEN? Sich und seinem Körper etwas Gutes tun, eine Auszeit nehmen. Wir tun das nicht in erster Linie zur Gewichtsreduzierung sondern um bewußteres Leben zu üben.

Sie können in der Gruppe auf zwei verschiedene Weisen mitfasten:

- Heilfasten nach Buchinger
 - Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen
- Zu beiden Fasten-Programmen gibt es genaue Anleitung, Rezepte und Beratung.



Interessiert? Dann melden Sie sich bitte bei Beate Jöst, Gemeindepädagogin der Ev. Zehn-Türme Gemeinde. 06762/ 9630729 (Büro) oder 06764/3458 oder unter Beate.joest@ekir.de