

FASTEN BEFREIT!

10. MÄRZ - 17. MÄRZ 2018



ÖKUMENISCHE FASTENGRUPPE
SEON

FASTEN BEFREIT!

Liebe Fastenfreundinnen und -freunde

Auch dieses Jahr bieten wir fürs Fasten zwei Varianten an:

- Einmal das bewährte **Vollfasten**. Wer sich dazu entschliesst, nimmt eine Woche lang keine feste Nahrung zu sich, sondern trinkt nur Tee, Wasser, Obst- und Gemüsesäfte.
- Parallel dazu bieten wir ein **Teilfasten** an. Wer hier mitmachen möchte, ernährt sich einfach, verzichtet aber auf Genussmittel (Süßigkeiten, Kaffee, Alkohol, Rauchen) oder Einschränkung im Medienkonsum. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer dieser Gruppe entscheidet selber, auf welche Genussmittel er oder sie verzichtet und deklariert das am Anfang der Woche.

Während der täglichen Treffen tauschen sich die Teilnehmenden beider Varianten über ihre Erfahrungen aus.

Wer länger als eine Woche fasten will, kann früher beginnen, damit wir alle gemeinsam das Fastenbrechen feiern können.

Die täglichen Treffen sind ein wichtiger Teil für alle Voll- oder Teilfastenden und eine möglichst lückenlose Teilnahme ist wünschenswert.

Nützliche Lektüre zum Fasten:

„Wie neugeboren durch Fasten“ von Dr. med. Hellmut Lützner

Wir freuen uns auf die gemeinsame Woche.

Das Vorbereitungsteam

FASTENWOCHE

Sa. 10. März – Sa. 17. März 2018

Mit dem Bibeltext „Die Versuchung Jesus“ Matthäus 4,1-11 wollen wir uns auf unsere Versuchungen und Befreiungen fokussieren.

«Dann wurde Jesus vom Geist in die Wüste geführt; dort sollte er vom Satan versucht werden. Als er vierzig Tage und vierzig Nächte gefastet hatte, hungerte ihn. Da trat der Versucher an ihn heran und sagte: Wenn du Gottes Sohn bist, so befehl, dass aus diesen Steinen Brot wird. Er aber antwortete: In der Schrift heisst es: Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt. Darauf nahm ihn der Versucher mit sich in die Heilige Stadt, stellte ihn oben auf den Tempel und sagte zu ihm: Wenn du Gottes Sohn bist, so stürz dich hinab; denn es heisst in der Schrift: Seinen Engeln befiehlt er um deinetwillen, und: Sie werden dich auf ihren Händen tragen, damit dein Fuss nicht an einen Stein stösst. Jesus antwortete ihm: In der Schrift heisst es auch: Du sollst den Herrn, deinen Gott, nicht auf die Probe stellen. Wieder nahm ihn der Versucher mit sich und führte ihn auf einen sehr hohen Berg; er zeigte ihm alle Reiche der Welt mit ihrer Pracht und sagte zu ihm: Das alles will ich dir geben, wenn du dich vor mir niederwirfst und mich anbetest. Da sagte Jesus zu ihm: Weg mit dir, Satan! Denn in der Schrift steht: Den Herrn, deinen Gott, sollst du anbeten und ihm allein dienen. Darauf liess der Versucher von ihm ab und siehe, es kamen Engel und dienten ihm.»

Fastenbeginn:

Samstag, 10. März, 19.00 Uhr (bis ca. 20 Uhr)

Katholisches Pfarreiheim, Birchmattstrasse 22, Seon

- Einführung ins Fasten und Wochenplan
Alle Teilnehmenden organisieren sich den Abführtee oder das Glaubersalz zum Abführen selber.

Sonntag, 11. März,

1. Fastentag zu Hause; kein Treffen

Montag, 12. März, 19.00 Uhr (bis ca. 20 Uhr)

„Die Versuchung Jesus“ Mt 4, 1-11

2. Fastentag, Austausch, Gedanken zum Text mit Bildkarten, Fokus auf eigene Versuchungen richten
Katholisches Pfarreiheim, Birchmattstrasse 22, Seon

Dienstag, 13. März, 19.00 Uhr (bis ca. 21 Uhr)

„befreiendes Modellieren“

3. Fastentag, Austausch, Finde deine Form.

Katholisches Pfarreiheim, Birchmattstrasse 22, Seon

Mittwoch, 14. März, 19.00 Uhr (bis ca. 21 Uhr)

„**Befreiung**“

4. Fastentag, Austausch,
entfessele dich.

Katholisches Pfarreiheim, Birchmattstrasse 22, Seon

Donnerstag, 15. März, 19.00 Uhr (bis ca. 21 Uhr)

„**Abendspaziergang mit befreienden Tönen**“

5. Fastentag, Austausch,
Abendspaziergang

Katholisches Pfarreiheim, Birchmattstrasse 22, Seon

Freitag, 16. März, 19.00 Uhr (bis ca. 20 Uhr)

„**Befreiende Düfte**“

6. Fastentag, Austausch, Gedanken zum Text,
Ein-, Aus- und Durchatmen.

Katholisches Pfarreiheim, Birchmattstrasse 22, Seon

Samstag, 17. März, 11.00 Uhr (bis ca. 14 Uhr)

„**Fasten Ende**“

7. Fastenbrechen,
gemeinsames Mittagessen

Katholisches Pfarreiheim, Birchmattstrasse 22, Seon

Fragen zum Fasten oder zu dieser Woche?

Wenden Sie sich an:

Zingg Christoph Tel. 079 283 47 26 / zingg.christoph@bluewin.ch

Ruff Gerhard Tel. 062 775 40 91 / g.ruff@pfarrei-seon.ch

Kosten

Am Ende der Fastenwoche spenden alle Teilnehmenden einen freien Betrag an eine wohltätige Institution, die wir gemeinsam auswählen.

Anmeldung

Mit Talon auf der letzten Seite oder per E-Mail bis

Freitag, 2. März 2018

Pfarrei St. Theresia

Fastenwoche

Birchmattstrasse 22

5703 Seon

per E-Mail an Lydia Furrer

I.furrer@pfarrei-seon.ch



ANMELDUNG ZUR ÖKUMENISCHEN FASTENWOCHE

10. März – 17. März 2018

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Fasten ist lernbar. Jede und jeder entscheidet sich selbst und auf eigene Verantwortung für das Fasten. Wir können in unseren gewohnten Umgebungen und Aufgaben bleiben – allerdings möglichst ohne weitere Verpflichtungen.

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ Ort:

Tel.

Natel

Mail:

Ich werde Vollfasten Teilfasten (bitte ankreuzen)

Datum:

Unterschrift:

Anmeldung bis Freitag, 2. März 2018 an:
Pfarrei St. Theresia
Fastenwoche
Birchmattstrasse 22
5703 Seon

oder E-Mail an Lydia Furrer - l.furrer@pfarrei-seon.ch



