

Infoabend zur Fastenwoche

Mo. 11. März, 19.45 Uhr, im Dachraum Bau, Kirchgasse 9
Teilnahme sehr empfohlen

Gemeinsamer Beginn

Freitag 22. März, 19.15 Uhr, Kirchenzentrum Leue, Kirchgasse 2
(Restaurant Löwen, Hinterer Eingang, 2. Stock)
Abgabe Glaubersalz und letzte Informationen zum Fastenbeginn

Abendliche Treffen

Samstag, 23. März, 19.15 Uhr im Bau, Kirchgasse 9

Sonntag, 24. März, 9.45 Uhr, reformierte Kirche, freiwillige
Teilnahme am Gottesdienst, gemeinsamer Spaziergang nach
Absprache – kein Abendtreffen

Montag, 25. März, 19.15 Uhr, Bau, Kirchgasse 9

Dienstag, 26. März, 19.15 Uhr, reformierte Kirche, **Meditation**
zum Hungertuch der Fastenzeit

Mittwoch, 27. März, 19.15 im Bau, Kirchgasse 9

Donnerstag, 28. März, 19.15 im Bau, Kirchgasse 9, Fastenbrechen

Kosten

Der Kostenbeitrag von Fr. 80.00 kann am ersten Abend bar bezahlt werden.

Leitungsteam

Pfarrerin Jacqueline Sonogo Mettner; Anna Lerch, Theologiestudentin;
Thomas Roth, dipl. Fastenleiter; Barbara Ehrat, Physiotherapeutin

Wir freuen uns auf ihre Anmeldung bis zum 15. März 2019
Bitte benutzen Sie den separaten Talon.



Träume sprengen Grenzen

Fastenwoche für Gesunde

Informationsabend:
Montag, 11. März 2019, 19.45 Uhr, Bau, Kirchgasse 9

Fastenwoche
Freitag, 22. März – Donnerstag, 28. März 2019

Leitung: Thomas Roth, Barbara Ehrat, Anna Lerch, Jacqueline Sonogo Mettner

Was ist Fasten?

- Fasten ist eine naturgegebene Form menschlichen Lebens
- Fasten bedeutet, dass der Organismus durch innere Ernährung und Eigensteuerung aus sich selbst leben kann
- Fasten betrifft den ganzen Menschen, jede einzelne seiner Körperzellen, aber auch die Seele und den Geist
- Fasten ist die beste Gelegenheit, in Form zu bleiben oder wieder in Form zu kommen
- Fasten ist ein starker Impuls, die eigene Lebensweise zu ändern falls das nötig ist

Bei dieser bewährten Methode nach Dr. Otto Buchinger und Dr. Hellmut Lützner nehmen Sie einmal täglich einen Frucht-/Gemüsesaft zur Vitaminversorgung, einmal täglich eine Gemüsebrühe zur Mineralstoffversorgung, Kräutertee nach Belieben und viel Wasser zu trinken.

Grundregeln des Fastens

- Vorgängige Entlastungstage vor dem Fastenbeginn
- Freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel
- Reichliche Flüssigkeitszufuhr • Ausscheidung fördern
- Bewusste, eigenverantwortliche Gesundheitsvorsorge
- Eigene Bedürfnisse erkennen und respektieren • Weglassen, was nicht notwendig ist • Ausreichend Bewegung im Wechsel mit Ruhe • Sorgfältiger Neuaufbau der Ernährung nach dem Fastenbrechen

Gewinn durchs Fasten

- Öffnung und Sensibilisierung der Sinne
- Frei werden für Neues
- die eigene Mitte finden mit Zeit und Musse
- neue Energien sammeln • Abwehrkräfte mobilisieren
- Reduktion von Ballast und Gewicht
- Bewusstere Solidarisierung mit Menschen in Not

Der Begriff «Fasten für Gesunde» beschreibt:

- ein Kurzzeitfasten
- in Eigenverantwortung
- zur Gesundheitsförderung

Gesund ist, wer sich wohl fühlt und keine Medikamente benötigt. Er bzw. sie soll psychisch stabil und entscheidungsfähig sein.

Wer darf nicht fasten?

- Minderjährige
- Menschen über 70, ausser Fastenerfahrene
- Schwangere und Stillende
- Dialysepatienten
- Personen nach schwerer Erkrankung oder Operation
- Personen, die ärztlich verordnete Medikamente einnehmen
- Personen mit Depression, psychischer Labilität und Essstörungen
- stark übergewichtige Menschen
- Menschen mit direkter Verantwortung (Busfahrer usw.)
- Arbeitende an gefährlichen Maschinen

*Fasten heisst, sich weigern in
Materie zu ersticken; sich von allem
Überflüssigen verabschieden.*

Phil Bosman

**„Träume sprengen Grenzen“
Anmeldung: Fasten für Gesunde**

Fr. 22. März 19.15 – Do. 28. März 2019

Angaben zur Person

Vor-/Nachname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Telefon:

Geb. am:

Beruf:

Fastenerfahrung

nein ja, ___ Mal, max. ___ Tage pro Kurs

Größe: _____ cm Gewicht: _____ kg

Fastenerfahrung

nein ja, ___ Mal, max. ___ Tage pro Kurs

Größe: ___ cm

Gewicht: ___ kg

Kosten

Wir erheben einen Unkostenbeitrag von Fr. 80.00; bitte bar zahlen bei Beginn des Fastens.

Wer darf nicht fasten:

- Personen welche regelmässig ärztlich verordnete Medikamente einnehmen
- Minderjährige
- ältere Menschen ab 70 (ausser Fastenerfahrene)
- Schwangere und Stillende
- Personen nach schwerer Krankheit / Operation
- Menschen mit Depressionen und seelischer Labilität
- Personen mit Essverhaltensstörungen (Magersucht)
- Stark Übergewichtige
- Menschen mit Verantwortung für Andere (Busfahrer usw)

Ihr Kommentar: _____

Dies ist ein Fasten für Gesunde und kein Heilfasten mit ärztlicher Begleitung.

Ich bestätige hiermit, dass ich mich für gesund

**halte und in eigener Verantwortung und freiwillig
an diesem Fastenangebot teilnehme.**

Datum/Ort Unterschrift

per Postweg oder Mail bitte an:
Thomas Roth, Drogerie Roth
Dorfstrasse 84, 8706 Meilen
info@drogerieroth.ch
(Info Telefon 044 923 19 19)