



Ökumenische Fastenwoche

Fasten ist eine uralte christliche Tradition. Der bewusste Verzicht auf Nahrung während einer bestimmten Zeit hilft Körper, Geist und Seele zur Ruhe zu kommen. Wer fastet, ernährt sich von innen.

Im 2. Stock des reformierten Pfarrhauses Neftenbach findet ein gemeinsames, begleitetes Fasten statt.

Freitag, 21. März bis Freitag, 28. März 2025, 19:30 Uhr bis ca. 21:30 Uhr



Die Teilnehmenden treffen sich täglich zu angeleiteten Körper- und Wahrnehmungsübungen und verschiedenen Meditationen.

Eine Austausch- und Erfahrungsrunde beendet den Abend.

Die Fastenwoche findet nach der Methode Buchinger statt. Fasten darf jede/jeder gesunde Erwachsene auf eigene Verantwortung.

Nicht- oder Teilfastende, die in der Gruppe die Übungen und die Meditation mitmachen möchten, sind herzlich eingeladen.

Kosten: Fr. 100.--.

Auskunft und Anmeldung

Alexa Lang, Chlimbergstr. 1, 8413 Neftenbach, 079 443 02 53

alexa-lang@kine-winterthur.ch