

## **Fastenwoche 24. - 29. März 2025, Kirchgemeindehaus**

Aufschaltdatum: 09.01.2025

Fasten für Körper, Geist und Seele An den Abenden der Fastenwoche kommen wir in der Kirche zusammen, begegnen uns im Gespräch und tauschen aus zum diesjährigen Thema: «Humor und Leichtigkeit».

Der zeitlich begrenzte Verzicht auf Nahrung gehört seit Jahrhunderten zur spirituellen Praxis vieler Religionen, auch des Christentums. Fastend verzichten wir nicht nur auf Nahrung, wir geben dem Alltag eine andere Struktur, «horchen nach innen» und teilen mit anderen Menschen die Erfahrung des Fastens. Wir merken, wie die Sinne feiner werden und sich unsere Wahrnehmung verändert.

Im Rahmen einer Feier im Freien gestalten wir das Fastenbrechen am Samstagmorgen bei Sonnenaufgang.

Bei gesundheitlichen Problemen ist es ratsam, sich vor Beginn der Fastenwoche bei einer medizinischen Fachperson über mögliche Folgen des Fastens mit Wasser und Tee (ev. Bouillon) zu erkundigen.

Die genauen Daten und weitere Informationen zur Fastenwoche finden Sie hier

<http://www.kg-koeniz.ch/de/aktuelles/meldungen/kirchenkreis-spiegel/Fastenwoche.php>