



Fastenwoche im Alltag

Balast abwerfen

Leichtigkeit gewinnen

Christliche Spiritualität und Yogatradition erleben.

Sonntag, 11. März 2018
bis Freitag, 16. März 2018
Reformierte Kirche Rüschlikon

Einführungsabend
Fastenwoche

Reformierte Kirche Rüschlikon
Sekretariat
Bahnhofstrasse 41
8803 Rüschlikon
Telefon 044 724 16 38
sekretariat@refrueschlikon.ch
www.refrueschlikon.ch

Fastenwoche im Alltag

11. – 16. März 2018

Fasten: Ein Weg

- um Baslast abzuwerfen
- um sich auf Wesentliches zu besinnen
- um sich neu zu orientieren
- um nach Gott zu fragen
- um das Leben auf tiefe Weise zu feiern

Elisa Gämlich Schmucki (Fastenleiterin und dipl. Yoga-Lehrerin) und Pfrn. A.-C. Hopmann laden Sie ein, trotz des Verzichtes eine Fastenwoche im (Berufs-) Alltag als aufrichtende Leichtigkeit zu erleben. Dabei bieten Yogatradition und christliche Spiritualität den Teilnehmenden einen anregenden Spannungsbogen für die spirituelle und körperliche Auseinandersetzung mit dem Fasten. Die morgendlichen Andachten sind ein fakultatives Angebot, das kleine Fest am Ende der Fastenwoche sicher einer der Höhepunkte unseres gemeinsamen Weges. Seien Sie herzlich willkommen!

Wer kann fasten?

Jeder und jede, der/die sich für gesund und leistungsfähig hält und sich zutraut, Disziplin zu halten und Verzicht zu üben, kann fasten. Auch ältere Menschen, Jugendliche vom 14. Altersjahr an und Behinderte dürfen zu Hause fasten, wenn ihr Körper normal funktioniert. Wenn sie diesbezüglich nicht sicher sind, fragen sie bitte vorab Ihren Hausarzt. Nach der Anmeldung erhalten sie ein kleines Fastendossier mit allgemeinen und hilfreichen Hinweisen für Ihre Fastenwoche.

Programm

Sonntag, 11. März 17.00 – 19.00 Uhr	Entlastungstag Einstieg in das Fasten
Montag, 12. bis Donnerstag, 15. März, 1. – 4. Fastentag 07.00 – 07.30 Uhr 07.30 – 08.30 Uhr 17.00 – 19.00 Uhr	Morgenandacht Reformierte Kirche Yoga (Kirchenstube) Fastenseminar (Fastensuppe und Tagesinfo)
Freitag, 16. März 07.00 – 07.30 Uhr 18.30 – 20.30 Uhr	5. Tag Morgenandacht Reformierte Kirche Fastenbrechen und festlicher Abschluss

Kosten

CHF 90.–

Der Teilnehmerbeitrag wird am ersten Abend eingezogen.

Auskunft und Anmeldung

Auskunft: Pfarrerin Anne-Carolin Hopmann, Tel. 044 724 43 43
a.hopmann@refrueschlikon.ch

Anmeldungen bitte bis Freitag, 23. Februar 2018 an das Sekretariat sekretariat@refrueschlikon.ch

Ich/Wir melden uns für die Fastenwoche an:

Name _____

Adresse _____

Telefon und E-Mail _____