

reformierte
kirche kilchberg
und rüschlikon



Fastenwoche im Alltag

Aufrichten!

Sonntag, 17. – 22. März 2019

Das Unverwechselbare entdecken und wertschätzen.
Christliche Spiritualität und Yogatradition erleben.

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

Fastenwoche im Alltag

17.–22. März 2019

Fasten: Ein Weg

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

Yvonne Jung Lacher (dipl. Yoga-Lehrerin) und Pfrn. A. C. Hopmann und Pfr. Christian Frei 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 individuell geistliche und körperliche Auseinandersetzung mit dem Fasten. Die morgendlichen Andachten sind ein fakultatives Angebot, das kleine Fest am Ende der Fastenwoche ist 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, 17. März 17.00–19.00 Uhr	Entlastungstag Fastenseminar
Montag, 18. März 07.00–07.30 Uhr 07.30–08.30 Uhr 17.00–19.00 Uhr	Donnerstag, 21. März, 1.–5. Fastentag Morgenandacht Reformierte Kirche Yoga (Kirchenstube) Fastenseminar (Fastensuppe und Tagesinfo)
Freitag, 22. März 07.00–07.30 Uhr 18.30–20.30 Uhr	Fastenbrechen Morgenandacht Reformierte Kirche Festlicher Abschluss

Kosten

CHF 90.–, Teilnehmerzahl: mindestens 8, maximal 20 Personen

Auskunft

Pfrn. A.-C. Hopmann, Tel. 044 724 43 43, a.hopmann@refrueschlikon.ch
Pfr. Christian Frei, Tel. 044 715 00 75, christian.frei@refkilch.ch

Anmeldung für die Fastenwoche

bitte schriftlich oder per Mail bis Freitag, 22. Februar 2019 an das Sekretariat der Reformierten Kirchgemeinde Rüschiikon:

Name _____

Adresse _____

Telefon und E-Mail _____