



Gut für Leib und Seele

# Ökumenische Fasten- woche für Gesunde

**Samstag, 20. März bis Freitag, 26. März 2021**

Kath. Pfarreizentrum Gossau ZH, jeweils um 20 Uhr

# Ökumenische Fastenwoche für Gesunde

Die beiden Landeskirchen in Gossau organisieren wiederum – mit Unterstützung des ref. Kirchgemeindevereins Gossau – eine begleitete Fastenwoche für gesunde Erwachsene.

In unseren Breitengraden ist es normal, dass wir uns gelegentlich Ferien gönnen, eine Abwechslung in den Alltag einbauen mit dem Ziel, uns zu erholen und frische Kräfte zu tanken. Genauso ist es mit der Fastenwoche, sie schenkt der Verdauung Ferien, dem Körper Erholung und Aufmerksamkeit und dem Geist Klarheit.

Fasten gemeinsam mit anderen macht die Sache einfacher und bereichernder und das neue Wohlbefinden entschädigt den Verzicht mehrfach.

An den abendlichen Treffen werden wir uns mit einem biblischen Text auseinandersetzen und uns Gedanken machen, was wir zu einer besseren Welt beitragen können.

## Informationsabend

**Donnerstag, 11. Februar 2021**

20.00 bis 21.00 Uhr

Kath. Pfarreizentrum

Wir informieren über das Vollfasten, die Vorbereitungen, den idealen Einstieg, mögliche Überraschungen der Fastentage und die entscheidenden Auftage. Für Erstfastende ist die Teilnahme obligatorisch.

## Einstimmungsabend

**Mittwoch, 17. März 2021**

20.00 bis 21.00 Uhr

Kath. Pfarreizentrum

Wir besprechen die letzten Vorbereitungen und stimmen uns auf die gemeinsame Fastenwoche ein.

## Fastenwoche

**Sa., 20. bis Fr., 26. März 2021**

jeweils von 20.00 bis 21.00 Uhr

Kath. Pfarreizentrum

Es wird gewünscht, dass Teilnehmende möglichst alle Treffen besuchen.



# Anmeldung

für die Fastenwoche 2021

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Mobile \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Gewicht \_\_\_\_\_

Mit dieser Anmeldung bestätige ich, dass ich gesund bin und auf eigene Verantwortung teilnehme. Die Begleitgruppe ist von einer Haftung entbunden. Ich werde an den Gruppentreffen möglichst lückenlos teilnehmen.

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

## Begleitung

- Heidi Gebauer, Physiotherapeutin
- Regula Sekinger, Psychologin
- Brigitte Löffel, Hausfrau
- Alex Nussbaumer, Ref. Pfarrer/  
Seelsorger
- Patrick Müggler, Naturheilpraktiker
- Lukas Löffel (Organisation)

## Kosten

Kollekte für ein Hilfsprojekt

## Anmeldung schriftlich

mit Anmeldealon bis Freitag,  
**26. Februar 2021** an Lukas Löffel,  
Chapfstrasse 74, 8625 Gossau  
079 456 43 04, oder via E-Mail an:  
lukas.loeffel@bluewin.ch und den  
Anmeldealon am Einstimmungsabend  
mitbringen.

Achtung: Beschränkte Teilnehmerzahl

Die Begleitgruppe freut sich auf Ihre  
Anmeldung!

reformierte  
kirche gossau zh



KATH. PFARREI GOSSAU

Ein Angebot der Reformierten Kirchgemeinde  
und der Katholischen Pfarrei Gossau ZH

[www.refgossau.ch](http://www.refgossau.ch) | [www.kath-gossau-zh.ch](http://www.kath-gossau-zh.ch)