

Entdecke dein Fasten

Ökumenische Fastenwoche Hinwil

27. März – 1. April 2021



Weniger konsumieren macht aufmerksamer und freier.

«7 Tage ohne» – ohne Nahrung, ohne TV, ohne Süßes, ohne Alkohol.

Wir wollen dem nachgehen, was uns trägt und stärkt, was uns fest auf dem Boden stehen lässt. Indem wir bewusst verzichten, werden wir um Erfahrungen reicher. Wähle dafür eine der drei Möglichkeiten aus – und sei herzlich willkommen!

Für die «7 Tage ohne» kannst du wählen zwischen:

Verzicht-Fasten

Während einer bestimmten Zeit verzichtest du auf bestimmte Lebens- oder Genussmittel, elektronische Medien oder eine selbst gewählte Aktivität.

Voll-Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner:

Du trinkst vor allem Tee und Wasser und kleine Mengen Obst- und Gemüsesäfte sowie fettfreie Gemüsebouillon.

Informationsabend

Montag, 8. Februar, 19.30 Uhr
Katholisches Pfarreiheim Hinwil

Vortreffen

Montag, 22. März, 19.30 Uhr
Katholisches Pfarreiheim Hinwil

Einstieg

Samstag, 27. März, 19.30 Uhr
Katholisches Pfarreiheim Hinwil

Fastenbrechen

Donnerstag, 1. April, 19.30 Uhr
Katholisches Pfarreiheim Hinwil

Anmeldeschluss

Mittwoch, 17. März 2021

Spaziergang unter der Woche

Gemeinsam Unterwegs
Spazieren als Ausgleich
für Leib und Seele.
13 Uhr bis ca. 15 Uhr

Abendtreffen

Gemeinsamer Tagesausklang
Für alle verbindlich.
19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

Mach doch mit!

Weitere Informationen können
unverbindlich angefordert werden bei
Natascha Rüede, 079 734 47 84,
natascha.rueede@kath-hinwil.ch
Elisabeth Spörri, 044 937 11 57,
e.spoerri@ref-hinwil.ch



Wir haben viel – wie Wasser im Meer.
Im Überfluss auf etwas verzichten ist
eine wertvolle Erfahrung.
Umso grösser die Freude danach.

