

# FASTEN-ZEIT FÜR MICH



In diesem Jahr laden wir Sie wieder ein, die **Fastenzeit** einmal anders zu beginnen.

Ökumenisch gestalten wir eine Woche, die spirituelle Begegnung, Heilfasten und Zeit für sich selber miteinander verbinden.

Fasten ist ein Grundmerkmal jüdischen und christlichen Lebens. Jesus, Mose und Elia haben gefastet. Die körperliche Umstellung schärft die Aufmerksamkeit und öffnet den Geist.

Das Heilfasten findet nach den Methoden von Buchinger / Lützner statt. Diese 10 Tage werden durch spirituelle Impulse und regelmäßige gemeinsame Treffen begleitet.

Wer aus gesundheitlichen Gründen nicht Fasten kann, ist trotzdem eingeladen, in den Begegnungen und Impulsen diese Fasten-Zeit gemeinsam zu erleben.

## **Infotreffen 13.02.24, 19.00 Uhr in der Alten Dorfschule, Hochstraße 8**

Begleitet wird dieses Treffen von Frau Dr. Simone Barsuhn und Frau Dr. Christiane Wirtz. Sie erzählen etwas über die Heilfastenmethode und die Voraussetzungen zum Fasten. An diesem Abend erfahren Sie auch welche Struktur die Fastentage haben.

Ab dem **16.02.** treffen wir uns für alle, die mögen zum Spaziergang von **18.30 Uhr bis 19.00 Uhr.**

Vom **19.-23.02.2024** gibt es tägliche Treffen am Abend zum Austausch und für einen Impuls, der durch den kommenden Tag begleiten soll (**19 - 20 Uhr**)

Sind Sie neugierig geworden? Dann freuen wir uns, wenn Sie zum Infotreffen kommen.

Für **(Rück-) Fragen** wenden Sie sich gerne an  
**Anne Kricheldorf (anne.kricheldorf@kkbu.de)**  
**Tatjana Pfitzer (tatjana.pfitzer@ekir.de)**



**evangelisch**  
**IN URDENBACH**