Ökumenische Fastenwoche

Licht und Schatten

13. bis 18. März – Fasten für Körper, Geist und Seele

Der zeitlich begrenzte Verzicht auf Nahrung gehört seit Jahrhunderten zur spirituellen Praxis vieler Religionen, auch des Christentums. Fastend verzichten wir nicht nur auf Nahrung, wir geben dem Alltag eine andere Struktur, «horchen nach innen» und teilen mit anderen Menschen die Erfahrung des Fastens. Wir merken, wie die Sinne feiner werden und sich unsere Wahrnehmung verändert.
An den Abenden der Fastenwoche kommen wir in der Kirche zusammen, begegnen uns im Gespräch und tauschen aus zum Thema «Licht und Schatten». Pfarrerin Melanie Pollmeier wird am ersten Abend zum Thema einen Impuls geben. Anschliessend organisiert sich die Gruppe selbst. Im Rahmen einer Feier gestalten wir gemeinsam das Fastenbrechen am Samstagmorgen bei Sonnenaufgang.

Es ist ratsam, sich vor Beginn der Fastenwoche bei einer medizinischen Fachperson über mögliche Folgen des Fastens mit Wasser und Tee (ev. Bouillon) zu erkundigen.

Informationstreffen: 1. März, 19–20 Uhr, Kirchgemeindehaus Spiegel
Treffen während der Fastenwoche: 13. – 17. März, 19–20.30 Uhr, Kirche
Fastenbrechen: 18. März bei Sonnenaufgang
Auskunft und Anmeldung (bis 6. März): Olivia Schüpbach,
031 978 32 44, olivia.schuepbach@kg-koeniz.ch

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Köniz
Kirchenkreis Spiegel | www.kg-koeniz.ch