

Ökumenische Fastenwoche

Innere Stärke

9. bis 14. März – Fasten: eine Wohltat 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 diesjährigen Thema: «innere Stärke».

Im Rahmen einer Feier im Freien gestalten wir das Fastenbrechen am Samstagmorgen bei Sonnenaufgang.

Bei gesundheitlichen Problemen ist es ratsam, sich vor Beginn der Fastenwoche bei einer medizinischen Fachperson über mögliche Folgen des Fastens mit Wasser und Tee / Bouillon zu erkundigen.

Informationstreffen: Mi, 18.2., 18.30 - 19.30 Uhr, grosses Zimmer, KGH

Treffen während der Fastenwoche: Mo, 9. – Fr, 14.3., 19 - 20.30 Uhr, Stephanskirche

Fastenbrechen: Sa, 15.3., bei Sonnenaufgang

Auskunft und Anmeldung: bis Mo, 2.3., an Olivia Schüpbach, 031 978 32 44, olivia.schuepbach@kg-koeniz.ch

www.kg-koeniz.ch



© An Ackaert



Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Michael Wabern



Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Köniz
Kirchenkreis Spiegel