

FASTEN IM ALLTAG ...

...richtet sich an Menschen, die sich körperlich und psychisch gesund und stabil fühlen und mindestens 50 kg schwer sind.

Bei gesundheitlichen Problemen, psychischen oder physischen Beschwerden oder regelmässiger Einnahme von Medikamenten unbedingt zuvor mit der Hausärztin Kontakt aufnehmen und abklären, ob Ihrem Körper das Fasten wohl tut!

Die Verantwortung für die Gesundheit trägt jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer selber.

Unser Fasten für Gesunde richtet sich nach der Methode von Dr. med. Buchinger:

- das Essen langsam reduzieren (Entlastungstage)
- 6 Tage nur Flüssigkeit zu sich nehmen
Wasser, Tee und wenig Gemüse- und Obstsaft
- bewusster Verzicht auf Kaffee, Alkohol und Nikotin
- Zeit für Bewegung und Ruhe einplanen
- nach dem Fasten langsam mit der Nahrungsaufnahme beginnen und ev. Ernährungsgewohnheiten überdenken

Tipp: Vorgängig ein Fastenbuch lesen, z.B. von Lützner „Wie neu geboren durch Fasten“ (GU Ratgeber) oder www.heilfastenkur.de durchstöbern

Fastenwoche | 1. - 7. März 2024

Weniger ist mehr!



Genug ist eine Entscheidung, keine Menge!

Dieser Gedanke wird ganz neu bewusst, wenn wir eine Woche lang auf feste Nahrung verzichten, das Weglassen üben, das Mehr darin erfahren und dann wieder neu starten: Mit dem gewachsenen Bewusstsein dafür, was «genug» für uns selber und für die Welt bedeutet!

Mit der Fastenwoche im Alltag können Sie sich körperlich leer und gereinigt fühlen, den Geist durchlüften und durchlässig werden für die Verbundenheit mit allem, was lebt.

Lassen Sie sich gemeinsam mit einer Gruppe auf dieses Abenteuer ein?

Ob es das erste Mal ist oder ob Sie das Fasten bereits kennen – immer wieder bedeutet es, sich auf überraschende Erfahrungen einzulassen.

In der Gruppe erhalten wir Impulse und Tipps, nehmen Anteil aneinander und unterstützen uns gegenseitig.

Wir freuen uns, wenn Sie mit uns am Netz des Lebens weben!

FASTENWOCHE IM ÜBERBLICK

Informationen

Wer zum ersten Mal in dieser Form fastet oder unsicher ist und Fragen hat, melde sich bitte per Mail oder Telefon für genauere Informationen und Absprache!

Entlastungstage

(selbständig) Donnerstag, 29. Feb. und Freitag, 1. März 2024

Sechs volle Fastentage: Samstag, 2.3. – Donnerstag, 7.3.

Gruppentreffen im Pfarreizentrum St. Karl

Impulse für Körper und Geist, Austausch und Teetrinken

1. Treffen, Freitag, 1. März, 18.30 - 20.00 Uhr
Einstimmung in die Fastenwoche
2. Treffen, Sonntag, 3. März, 15.00 – ca. 16.30 Uhr
mit Spaziergang
3. Treffen, Dienstag, 5. März, von 18.30 – 20.00 Uhr
mit Klangschalenbad
4. Treffen, Donnerstag, 7. März, 18.30 - 20.00 Uhr
Gemeinsames Fastenbrechen

Begleitung

Judith von Rotz, Theologin und

Hildegard Kuhn, Ergo- und Maltherapeutin

Info und Anmeldung:

judith.vonrotz@kathluzern.ch, 041 229 94 00

Anmeldung zur Fastenwoche
1. – 7. März 2024

Name: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Email: _____

Tel: _____

Ich faste freiwillig und auf eigene Verantwortung.

Unterschrift: _____

**Anmeldung (mit allen Angaben oben auch per Mail
möglich) bis 12. Februar 2024.
Teilnehmer:innenzahl beschränkt.
Detaillierte Infos folgen.**

Pfarrei St. Karl
Judith von Rotz
Spitalstrasse 93, Luzern
041 229 94 00
judith.vonrotz@kathluzern.ch