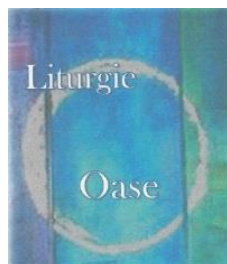


Die Fastenwoche ist ein gemeinsames Angebot von:



**Pfarrei  
Maria Geburt  
Neuheim**

## Eine Woche Zeit für...

Begleitete Fastenwoche mit täglichen Impulsen



**11. März bis 16. März 2024**

## «Eine Woche Zeit für...»

Nichts essen, viel trinken, in Bewegung bleiben – und sich dabei ausgezeichnet fühlen. So lässt sich das Fasten nach Buchinger auf den Punkt bringen. Eine Woche Zeit als Geschenk für sich selbst... für Gesundheit, Wohlbefinden und den Austausch mit anderen Fasteneden.

Am **Donnerstag, 1. Februar 2024** findet um 19.30 Uhr ein Informationsabend statt im kleinen Saal des Pfarreizentrums Menzingen. Die Fastenwoche eignet sich für Menschen mit Erfahrung im Fasten und auch für Leute, die das zum ersten Mal versuchen möchten.

Der ausgebildete Fastenkursleiter Klaus-Peter Wichmann wird umfassend über den Verlauf, die Voraussetzungen und die ideale Vorbereitung des Fastens aufklären.

Am **Donnerstag, 7. März 2024** starten wir die Fastenwoche gemeinsam um 19.30 Uhr im Pfarreizentrum Menzingen.

Das Wochenende kann genutzt werden für die nötigen Vorbereitungen zuhause.

Vom **Montag, 11. bis Freitag, 15. März 2024** erleben wir einen Teil der Fastenwoche «Eine Woche Zeit für...» gemeinsam. Allabendlich treffen wir uns von 19 Uhr bis ca. 20.30 Uhr im Pfarreizentrum.

Klaus-Peter Wichmann begleitet die Teilnehmenden mit seinem grossen Fachwissen. Die Frauen der LiturgieOase Menzingen bereichern die Treffen mit spirituellen Impulsen. Anschliessend bleibt Zeit für den persönlichen Austausch bei einer Tasse Tee.

Am **Samstag, 16. März 2024** von 9 Uhr bis ca. 11 Uhr schliessen wir die Fastenwoche beim gemeinsamen Fastenbrechen ab.

Auskunft und Anmeldung bei:

Eva Maria Müller: 041 755 25 30

evamaria.mueller@pfarrei-neuheim.ch

Anmeldeschluss: Montag, 4. März 2024