

Fasten verleiht Flügel

Begleitete Fastenwoche mit täglichen Impulsen



24. bis 29. März 2025

Im Pfarreizentrum Menzingen

«Fasten verleiht Flügel»

Nichts essen, viel trinken, in Bewegung bleiben und sich dabei ausgezeichnet fühlen. So lässt sich das Fasten nach Buchinger auf den Punkt bringen. Eine Fastenwoche ist ein Geschenk für sich selbst... für Gesundheit, Wohlbefinden und motivierenden Austausch mit anderen Fastenden.

Am **Mittwoch, 19. Februar 2025** findet um 19.30 Uhr ein Informationsabend statt im kleinen Saal des Pfarreizentrums Menzingen. Die Fastenwoche eignet sich für Menschen mit oder ohne Erfahrung im Fasten.

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

Gemeinsamer Beginn am **Donnerstag, 20. März 2025** um 19.30 Uhr im Pfarreizentrum Menzingen. Das Wochenende kann genutzt werden für die nötigen Vorbereitungen zuhause.

Vom **Montag, 24. bis Freitag, 28. März 2025** besteht die Möglichkeit, sich von 19 Uhr bis ca. 20.30 Uhr im Pfarreizentrum zu treffen. Klaus-Peter Wichmann begleitet die Teilnehmenden mit seinem grossen Fachwissen. Die Frauen der LiturgieOase Menzingen bereichern die Treffen mit spirituellen Impulsen. Der anschliessende Austausch bei einer Tasse Tee unterstützt und motiviert zusätzlich.

Am **Samstag, 29. März 2025** von 9 Uhr bis ca. 11 Uhr schliessen wir die Fastenwoche beim gemeinsamen Fastenbrechen mit einem Apfel und Tee ab.

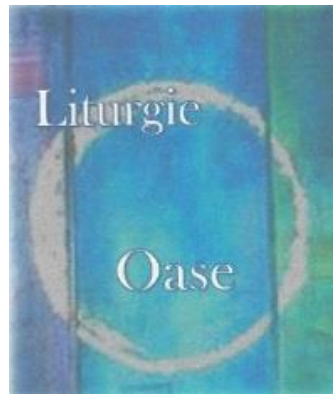
Auskunft und Anmeldung bei:

Eva Maria Müller: 041 755 25 30

evamaria.mueller@pfarrei-neuheim.ch

Anmeldeschluss: Montag, 10. März 2025

Die Fastenwoche ist ein gemeinsames Angebot von:



**Pfarrei
Maria Geburt
Neuheim**