

# Fasten und Spiritualität



Beim Fasten wächst die Sensibilität für tiefergehende Gedanken. Dieser Aspekt erhält während der Fastenwoche besondere Aufmerksamkeit.

Meditation, Atem, Stille und Schweigen sind oft wirksame Begleiter in der Zeit der Einkehr. Das Gebet erhält eine große Tiefe.

Fasten ist ein Weg, mit Leib, Geist und Seele aufmerksamer zu werden für uns selbst, für unsere Beziehungen zur Mitwelt und für den Sinn des Lebens.

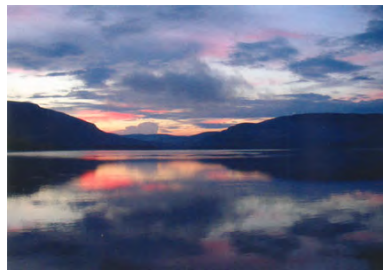
## Fasten hat Nebeneffekte:

Übergewicht wird abgebaut, die Haut wird schöner, vorzeitige Alterungsvorgänge werden aufgehalten, negative Gedanken und Gefühle machen positiven Platz.



Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens. Ich kann auf sie ebensowenig verzichten wie auf meine Augen. Was die Augen für die äußere Welt sind, das ist das Fasten für die Innere.

Mahatma Gandhi



Im Geiste und am Leibe gereinigt, wird er ausgereift sein, und alle Verschlossenheit der tiefsten Geheimnisse wird offenstehen. Und Gott wird ihm die Freude in Fülle schenken.

Hildegard von Bingen

## ZEIT ... Qualität und Quantität



## Fasten – Loslassen und Neubeginn

### Martini Fastenwoche

15. - 22. November 2019

in der Bullingerkirche, 8004 Zürich

## Warum Fasten?

### Warum ist Fasten so wichtig?

### Warum tut Fasten so gut?

In unserer Zeit prägen häufig überkommene Traditionen und Wohlstand ein falsches Essverhalten. Wir essen oft zu fett, zu salzig, zu süß und zu nährstoff- u. ballaststoffarm. Mangelnde körperliche Bewegung und Stress tun ihr übriges. Fasten gibt dem Körper die Möglichkeit zur Entschlackung und Entgiftung, zur Gewichtsreduzierung und Neuordnung des Stoffwechsels. Es kann aber auch eine Zeit der Stille, der Meditation, des Findens der inneren Ruhe und der Wahrnehmung des unter Hektik und Alltagsorgen oft verschütteten Selbst sein.

Fasten bedeutet:

- Reinigung für Körper und Seele
- Aktivierung der natürlichen Selbstheilungskräfte
- Entschlackung und Entgiftung
- Stärkung des Immunsystems
- Gewicht reduzieren
- Allergieanfälligkeit verringern
- Anregung der Hormonbildung und Aktivierung von Herz, Kreislauf und Lunge
- Verbesserung des psychischen Wohlbefindens
- Kraft, Energie und Lebensfreude tanken
- Lebensveränderung, Neuanfang
- Selbsterfahrung

## Organisatorisches

### Informationsabend (obligatorisch)

Freitag 25. Oktober 2019, 19.30 – 20.45 Uhr.

Die Anmeldung zur Fastenwoche ist im Anschluss an den Informationsabend möglich.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

### Fastenwoche

Von Freitag, 15. – Freitag 22. November. Wir treffen uns jeweils um 19.30 bis 20.45 Uhr.



### Kosten

Für ganzen Kurs Fr. 50.--

### Fasten für Gesunde

Im Unterschied zum Heilfasten ist eine ständige ärztliche Betreuung die Ausnahme. Deshalb sollten, wie der Name schon sagt, nur gesunde Personen daran teilnehmen.



Ein Angebot der  
Bullingerkirche, Kirchenkreis vier fünf, Zürich  
und des Stadtklosters Zürich.

### Auskünfte und Kursleitung:

Pfarrer Daniel Hanselmann

Spiritual MAS

Fastenleiter DFA, ärztlich geprüft

Gürtelstrasse 84

7000 Chur

und

Pfarrer Rolf Mauch

Spiritual MAS,

Exerzitienbegleiter

Bullingerplatz 1, 8004 Zürich

Tel. 044/ 242 44 38

rolf.mauch@reformiert-zuerich.ch