



Auskünfte und Kursleitung:

Pfr. Rolf Mauch
Spiritual MAS,
Exerzitienbegleiter
Bullingerplatz 1, 8004 Zürich
Tel. 044/ 242 44 38
rolf.mauch@reformniert-zuerich.ch

und

Pfr. Daniel Hanselmann
Spiritual MAS
Fastenleiter DFA, ärztlich geprüft
Gürtelstrasse 84
7000 Chur

Vertrauen

Fasten, loslassen und Neubeginn



Fastenwoche in der Fastenzeit

29. Februar bis 7. März 2020
im Sonnentzimmer der Bullingerkirche
am Bullingerplatz, 8004 Zürich

Wir treffen uns täglich um 19.30 bis 20.45 Uhr.

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- und ballaststoff-arm. Mangelnde körperliche Bewegung und Stress tun ihr übriges.

Fasten gibt dem Körper die Möglichkeit zur Reinigung 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 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.

Das Thema „Vertrauen“ soll uns dabei leiten.

Fasten bedeutet:

- Reinigung für Körper und Seele
- Aktivierung der natürlichen Selbstheilungskräfte
- Entschlackung und Entgiftung
- Stärkung des Immunsystems
- Gewicht reduzieren
- Allergiefähigkeit 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)

am Freitag, 31. Januar 2020, 19.30 – 20.45 Uhr
im Sonnentzimmer.

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

Kosten:

Für die ganze Woche: 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.

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

Mahatma Gandhi

