



Fasten

als Teil einer ökumenischen Gruppe
eine Woche lang eine alte Tradition erleben

1. bis 8. März 2024

Info-Abend am 7. Februar 2024



Katholische Kirche
Region Rorschach



Evangelisch - reformierte
Kirchgemeinde Rorschach

Beim **Fasten** wächst die Verbundenheit mit sich selbst, mit anderen, mit der Natur und mit Gott. Gewohnheiten werden infrage gestellt. Der Körper gewinnt neue Energie, obgleich wir auf Nahrung verzichten. Es wird aufgeräumt.

ganzheitlich — spirituell — sozial — gesund

Armella Häne und Patrick Marchlewitz laden in der Fastenzeit vor Ostern ein, dem Körper und der Seele eine Woche Auszeit zu schenken. Nicht irgendwo, sondern zuhause und mitten im Alltag. Die Teilnehmenden entscheiden selbst, ob sie nach der **Buchinger Methode** (Vollfasten) oder im **Intervall** (16:8-Rhythmus) fasten wollen.

Am **Info-Abend** wird Armella Häne aus ihrem reichen Erfahrungsschatz erzählen und alle Interessierten in die Thematik einführen. Dieser findet am Mittwoch 07.02.2024 um 18.30 Uhr im Evangelischen Kirchgemeindezentrum statt und kann ohne Anmeldung besucht werden.

An den **vier Treffen** wird es einen spirituellen Teil und eine Zeit des Erfahrungsaustauschs in gelebter Gemeinschaft geben. Am letzten Abend ist das Fastenbrechen mit einem feinen leichten Mahl geplant.

www.ref-rorschach.ch

www.kkrr.ch

Orte

Evang. Kirchgemeindezentrum EKZ
Signalstrasse 34, 9400 Rorschach
Zentrum St. Kolumban ZSK
Kirchstrasse 9, 9400 Rorschach

Termine

Fr. 01.03. 19.00 ZSK, 1. Treffen
So. 03.03. 19.00 EKZ, 2. Treffen
Di. 05.03. 19.00 ZSK, 3. Treffen
Fr. 08.03. 18.00 EKZ, Fastenbrechen

Kosten

Die Teilnahme kostet Fr. 15.-

Teilnehmer:

Das Fasten ist für jeden gesunden Erwachsenen geeignet.

Anmeldeschluss

Freitag, 23.02.2024

Pfr. Patrick Marchlewitz

071 855 48 65, 079 526 37 68
patrick.marchlewitz@ref-rorschach.ch

Armella Häne, 078 730 72 80

armellahaene@gmail.com