



BEGLEITETE FASTENWOCHE VOR OSTERN

Thema: Spirituelles Erwachen

Montag bis Samstag, 02. – 07. März 2020

Unverbindlicher Informationsabend:

05. Februar 2020, 20.00 Uhr,

Pfarrhaus Maschwanden, Dorfstr. 46, 8933 Maschwanden

Reformierte Kirche Maschwanden

Dorfstrasse 46

8933 Maschwanden

Telefon: 044 767 09 78

claudia.mehl@kirche-maschwanden.ch

www.kirche-maschwanden.ch

Begleitetes Fasten vor Ostern

Fasten gehört traditionellerweise in die Zeit vor Ostern als Reinigung von Körper und Seele und zur Neuausrichtung. Auch dieses Jahr biete ich wieder eine begleitete Fastenwoche für Frauen und Männer aus Maschwanden und der umgebenden Region an. Die Fastenwoche eignet sich für alle, die sich gesund fühlen und sowohl die Zeit als auch den Willen haben, eine knappe Woche ohne feste Nahrung auszukommen. Es empfiehlt sich, in dieser Woche Musse und Ruhe zu haben. Die Fastenden treffen sich täglich zu einer allmorgendlichen oder abendlichen kurzen Meditations- und Befindlichkeitsrunde und einen sich anschliessenden Spaziergang.

Für alle, die neugierig oder noch etwas unsicher sind, findet am Mittwoch, 05. Februar um 20.00 Uhr im Pfarrhaus Maschwanden eine Einführung in die Thematik des Fastens mit *Helen Dettwiler*, *Fachfrau für Ernährung* und *Pfarrerin Claudia Mehl* statt.

Daten:

Montag bis Freitag, 02. März. – 06. März: jeweils 09.00 Uhr oder 18.00 Uhr
Samstag, 07. März: 09.00 Uhr gemeinsames Fastenbrechen.

Wir fasten nach der Methode des bekannten Fastenarztes Dr. med. Otto Buchinger.



Leitung:

Pfarrerin Claudia Mehl

Tel: 0447670978

Mail: claudia.mehl@kirche-maschwanden.ch

Wer von euch vermag durch Sorgen seiner Lebenszeit auch nur eine Elle hinzuzufügen?

Und was sorgt ihr euch um die Kleidung? Lernt von den Lilien auf dem Feld, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht,

Ich sage euch aber: Selbst Salomo in all seiner Pracht war nicht gekleidet wie eine von ihnen.

Wenn Gott aber das Gras des Feldes, das heute steht und morgen in den Ofen geworfen wird, so kleidet, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen!

(Matthäus 6, 27-30)

Wir wollen uns in dieser Woche mit dem Thema "Spirituelles Erwachen - Leben im Hier und Jetzt" befassen und dazu einige Texte aus der Bibel hören.

Anmeldung Fastenwoche bis 24. Februar an Pfrn. C. Mehl

Name.....Vorname.....

Adresse.....

e-mail.....

Fastenerfahrung: ja nein

Telefon: