

# Gemeinsames Fasten

24. bis 31. März 2017



Ökumenische  
Fastenwoche  
Dietikon

## Yoga für Anfänger

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird (Wikipedia). In den Asanas werden Körperstellungen eine Zeit lang gehalten, um auf sanfte Art Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein zu entwickeln. So kann man blockierte Lebensenergie (Prana) wieder zum Fliessen bringen und innere Heilkräfte aktivieren. Yoga Asanas sind eine ausgezeichnete Vorbeugung gegen jede Art von Krankheit. – Wir werden auch die Atemübungen und die Tiefenentspannung kennenlernen und üben.

19.30 – 21.00 Uhr, Pfarreizentrum St. Agatha  
Leitung: Devi Zimmermann

## Feldenkrais — Bewusstheit durch Bewegung

In einer Feldenkrais-Lektion lernen wir, uns einfacher, leichter und angenehmer zu bewegen und aufzurichten. Die angeleiteten Bewegungen werden langsam und sanft ausgeführt. Sich spüren und wahrnehmen sind wichtige und grosse Bestandteile der Lektion. Auf diesem Weg ist es möglich, körperliche und geistige Beweglichkeit zu fördern und zu erhalten. Ungesunde Bewegungs- und Verhaltensmuster können verändert und Beschwerden gelindert werden. Es ist ein ganzheitliches Lernen für die Gesundheit und hilft uns, unsere Grenzen zu erweitern und uns selber näher zu kommen.

Mitbringen: Matte, warme und bequeme Kleidung inkl. Socken, Frottiertuch als Kopfunterlage.

19.30 – 21.00 Pfarreizentrum St. Agatha  
Leitung Monika Kaderli

## Teilnahme an den Gruppen

Wir empfehlen den Teilnehmern bei der ersten Erfahrung mit der Fastenwoche nur eine Gruppe auszuwählen und dafür diese die ganze Zeit über regelmässig zu besuchen.

Info auf [www.fastenwoche-dietikon.org](http://www.fastenwoche-dietikon.org)

## Morgenmeditation

Der Tag beginnt mit leichten Körperübungen zur Entspannung und Sammlung. Sitzend meditieren wir einen Text aus einem Evangelium. Nach einem kurzen liturgischen Abschluss tauschen wir bei einer Tasse Tee aus. Nun sind wir gewappnet für die Herausforderungen des Tages. 6.30 – 7.30 Uhr, Kirchenzimmer (Ref. Kirche)  
Leitung: Dieter Pestalozzi

## Fastenwandern

Wandern ist ein Ausgleich für Leib und Seele während der Fastenwoche. Es entspannt den ganzen Körper. Auch im bekannten Gelände begegnen wir Neuem. Wir tauschen unsere Erfahrungen aus, stärken uns mit einem feinen Tee bei einem kleinen Halt und schliessen eine kurze Besinnung an. Die Wandergebiete erreichen wir mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. 13.00 – ca. 17.00, Besammlung vor Pfarreizentrum St. Agatha  
Leitung: Gerhard Huwiler

## Der Weg der Perlenschnur

Zu Beginn und zur Einstimmung fertigen wir mit dem abgegebenen Material unsere Perlenschnur an und machen anschliessend praktische Übungen, um unsere Sehgewohnheiten zu erkennen und in kleinen Schritten zu verändern oder zu stärken. Meditative Übungen, die uns helfen können, körperliche, geistige und seelische Zentriertheit zu finden. Auf unserer Perlenschnur entdecken wir wie auf einem Spaziergang neue Dimensionen des Sehens. Mit Denksportaufgaben trainieren wir auf lockere Weise gleichzeitig Augen und Gehirn. Dazwischen geniessen wir unseren Fastentee und tauschen uns aus. Bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug. 19.30 – 21.00, Pfarreizentrum St. Agatha  
Leitung: Sepp Strebel

## INSPIRATION- sich nähren vom Geist

Mit Musik zur Ruhe kommen; durch eine geführte Meditation neue Inspiration empfangen; Zeit haben, sie in sich wirken zu lassen; das Grossartige der Beziehung mit Gott neu entdecken und daraus Kraft schöpfen. Jeden Abend betrachten wir einen Aspekt unseres Leben, um ihn tiefer zu gewinnen. Warme bequeme Kleidung; wer am Boden liegen möchte zur Meditation, bitte eine Matte mitnehmen. 19.30 – 21.00 Uhr, Pfarreizentrum St. Agatha  
Leitung: Pia Maria Hirsiger, Theologien

## ANMELDUNG

Ich melde mich für die Fastenwoche 2017 verbindlich an und nehme an folgenden Fastengruppen teil. (bitte ankreuzen)

- Morgenmeditation  
6.30 – 7.30 Uhr, Dieter Pestalozzi
- Fastenwandern  
13.00 – ca. 17.00 Uhr, Gerhard Huwiler
- Der Weg der Perlenschnur  
19.30 – 21.00 Uhr, Sepp Strebel
- Yoga für Anfänger  
19.30 – 21.00 Uhr, Devi Zimmermann
- INSPIRATION – sich nähren vom Geist  
19.30 – 21.00 Uhr, Pia Maria Hirsiger
- Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung  
19.30 – 21.00 Uhr, Monika Kaderli

**Datum: Unterschrift:** \_\_\_\_\_  
„Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass meine Teilnahme auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung erfolgt.“

Die ökumenische Fastenwoche Dietikon behält sich vor, je nach Eingang und Anzahl der Anmeldungen einzelne Gruppen zusammenzuliegen.

Die Anmeldungen werden vor Beginn der Fastenwoche bestätigt.

Anmeldung an das Kath. Pfarramt Dietikon, Frau Annarita Müller, Bahnhofplatz 3a, 8953 Dietikon; Tel. 044 743 40 20 oder per Mail an [annarita.mueller@kath-dietikon.ch](mailto:annarita.mueller@kath-dietikon.ch) bitte Anmeldung ausfüllen, unterschreiben, einscannen und mailen.

Anmeldeschluss: **28. Februar 2017**

Name, Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Geburtsjahr, Telefonnummer

E-Mail (für Bestätigung)

---

---

---

---

---

---

---

---

Kaht. Pfarramt Dietikon  
Annarita Müller  
Bahnhofplatz 3a  
8953 Dietikon

## DU BIST HERZLICH EINGELADEN

Die Ökumenische Fastenwoche Dietikon lädt dich herzlich zur Fastenwoche drei Wochen vor Ostern ein. Ob Erstfastende oder Fastenerfahrene, alle sind eingeladen. Hier erfährst du das Wichtigste in Kürze:

### Wer sind wir?

Wir sind ein Team mit Fastenerfahrung und bejahender Haltung gegenüber den christlichen Kirchen. Seit über zwei Jahrzehnten bieten wir gemeinsames Fasten in verschiedenen Gruppen an. Die katholische und die reformierte Kirchgemeinde Dietikon unterstützen die Ökumenische Fastenwoche. Weitere Infos siehe [www.fastenwoche-dietikon.org](http://www.fastenwoche-dietikon.org)

### Wie funktioniert es?

Das Team will mit dieser Fastenwoche ein ganzheitliches Fastenerlebnis ermöglichen. Wir verstehen Fasten als körperlichen Vorgang, der uns offen für seelische und geistige Erfahrungen und Erlebnisse macht. Wir fasten eine Woche gemeinsam. Zusammen zu fasten fällt oft leichter. Dazu kannst du dich einer Fasten-Gruppe Deiner Wahl anschliessen.

### Wann und wo findet die Fastenwoche statt?

**Vom 24. – 31. März 2017 in Dietikon**  
Melde dich bis am 28. Feb. 2017 mit dem Anmeldetalon an.

### Wie viel kostet die Teilnahme?

Der Kostenbeitrag beträgt CHF 50.–. Den Überschuss spenden wir einem Projekt.

### Noch Fragen?

Dann wende dich an:  
Pia Maria Hirsiger, Tel. 043 322 30 58, [pia.hirsiger@kath-dietikon.ch](mailto:pia.hirsiger@kath-dietikon.ch)  
oder  
Dieter Pestalozzi Tel. 044 741 31 32, [dietrich.pestalozzi@pestalozzi.com](mailto:dietrich.pestalozzi@pestalozzi.com)

## PROGRAMM FASTENWOCHE

### Eröffnungsabend

Am **Freitag, 24. März 2017** starten wir gemeinsam in die Fastenwoche. Teilnehmern, die das erste Mal dabei sein möchten und ohne Fastenerfahrung sind, bieten wir um 17.30 Uhr eine Information über die verschiedenen Fastenmethoden und die Begleitungen in dieser Fastenwoche an.

**Beginn des Eröffnungsabend für alle ist um 19.00 Uhr im Pfarreizentrum St. Agatha.**

### Fastengruppen

Wähle Deine Fastengruppe, bei welcher du während der Fastenwoche vom **Samstag, 25. März, bis Donnerstag, 30. März**, täglich mitmachst.

### Gemeinsamer Abschluss

Wir lassen die Fastenwoche gemeinsam ausklingen mit dem Austausch der Erfahrungen und einem «Fest der Sinne».  
**Freitag, 31. März 2017**, Pfarreizentrum St. Agatha, 19.00 Uhr

## SO FASTEN WIR

In der Ökumenischen Fastenwoche Dietikon fasten die meisten nach der Methode Buchinger. Du hast aber die Möglichkeit, auf ein leichteres Fasten nach F.X. Mayr oder auf das Basenfasten zurückzugreifen. Hier stellen wir dir knapp und kurz die drei Methoden vor:

### Tee- und Saftfasten nach Dr. Buchinger

Diese Fastenmethode ist jedem gesunden und leistungsfähigen Menschen möglich. Wir verbessern damit unser Allgemeinbefinden und entschlacken, entgiften und entwässern unseren Körper. Und so funktioniert's: Nach der Darmentleerung trinken wir täglich Kräutertee, stilles Wasser, Gemüsebrühe und Obst- und Gemüsesäfte. Mit Wärmeanwendungen unterstützen wir die Reinigung des Körpers. Buchtipp: «Wie neugeboren durch Fasten» von Dr. med. Hellmut Lützner, Verlag Gräfe & Unzer.

### Fasten nach Dr. F.X. Mayr

Franz Xaver Mayr war ein österreichischer Arzt, der vor 100 Jahren lebte. Er entdeckte, dass viele Krankheiten auf Probleme im Darm zurückzuführen sind. Mit dieser Erkenntnis entwickelte er die Kur, welche nach den folgenden drei Stichworten abläuft: Schonung, Säuberung, Schulung. Eine F.X. Mayr-Kur wirkt ähnlich wie das Saftfasten, wird aber von einigen besser vertragen. Buchtipp: «Fasten und Heilen nach F. X. Mayr» von Dr. Robert M. Bachmann, Knauer Taschenbücher, Nr. 87608.

### Basenfasten

Dieses sanfte Fasten baut die Übersäuerung im Körper ab und bringt den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht. Da der Stoffwechsel normal weiterarbeitet, eignet sich das Basenfasten für eine langfristige Gewöhnung an eine gesunde Ernährung. Und so funktioniert's: Während 1 – 2 Wochen essen wir ausschliesslich Gemüse, Kräuter, Früchte und Mandeln. Dazu trinken wir viel stilles Wasser und Tee. Buchtipp: «Basenfasten. Sanft entlasten und dauerhaft abnehmen» von Sabine Wacker, Verlag Gräfe & Unzer