

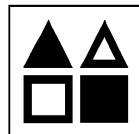
Gemeinsames

Fasten

13. bis 20. März 2015

Informationsabend

26. Januar 2015



Oekumenische
Fastenwoche
Dietikon

DU BIST HERZLICH EINGELADEN

Wer sind wir?

Wir sind ein Team mit Fastenerfahrung und bejahender Haltung gegenüber den christlichen Kirchen, dem alle Leiter und Leiterinnen der Fastengruppen angehören. Seit über zwei Jahrzehnten bieten wir gemeinsames Fasten in verschiedenen Gruppen an. Die katholische und die reformierte Kirchgemeinde Dietikon unterstützen die Ökumenische Fastenwoche.

Wie funktioniert's?

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

Erfahre mehr am Informationsabend

Am Montag, 26. Januar 2015, 19.30 Uhr, laden wir dich herzlich zum Informationsabend in die Cafeteria des Pfarreizentrum St. Agatha ein. Wir erläutern unser Programm und beantworten Fragen wie: Was bringt das Fasten? Welche Fastenmethode passt zu mir? Welche gesundheitlichen Wirkungen und Risiken sind mit dem Fasten verbunden? Was bieten die verschiedenen Fastengruppen an?

Auch wenn du am Informationsabend nicht teilnehmen kannst, bist du zur Fastenwoche herzlich eingeladen.

Wann und wo findet die Fastenwoche statt?

Vom 13. – 20. März 2015 in Dietikon

Melde dich bis am 13. Februar 2015 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 Pfr. Daniel Wiederkehr, daniel.wiederkehr@ref-dietikon.ch, Tel. 043 322 31 84, oder Monika Hemri, Tel. 044 741 13 68.

PROGRAMM FASTENWOCHE

Eröffnungsabend

Am Freitag, **13. März 2015** starten wir gemeinsam in die Fastenwoche.

Treffpunkt ist um **19.00 Uhr** im Pfarreizentrum St. Agatha.

Fastengruppen

Wähle deine Fastengruppe, bei welcher du während der Fastenwoche vom

Samstag, 14. März, bis Donnerstag, 19. März, täglich mitmachst.

Gemeinsamer Abschluss

Wir lassen die Fastenwoche gemeinsam ausklingen. Wir tauschen Erfahrungen aus und geniessen ein „Fest der Sinne“.

Freitag, **20. März 2015**, Pfarreizentrum St. Agatha, **19.00 Uhr**

FASTENGRUPPEN

Morgenmeditation

Die Teilnehmenden beginnen den Tag mit leichten Körperübungen, Stille und einem Wort aus der Heiligen Schrift. Das gemeinsame Gebet geht über in den Austausch bei einer Tasse Tee. Nun sind wir gewappnet für die Herausforderungen des Tages.

6.30 - 7.00 Uhr, Tee bis 7.30 Uhr, Kirchengzimmer (Ref. Kirche)

Leitung: Pfr. Daniel Wiederkehr

Fastenwandern

Wandern ist ein Ausgleich für Leib und Seele während der Fastenwoche. Es entspannt den ganzen Körper. Auch im bekannten Gelände begegnen wir Neuem. Im Laufe der Wanderung halten wir eine kurze Meditation, tauschen unsere Erfahrungen aus und stärken uns mit feinem Tee. Die Wandergebiete erreichen wir mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

13.00 - ca. 17.00 Uhr, Besammlung vor Pfarreizentrum St. Agatha

Leitung: Gerhard Huwiler

Kraft aus Stille und Bewegung

Wir beginnen mit Tee und erzählen von unseren Fastenerfahrungen. Mit leichten Körperübungen entspannen wir uns und nehmen uns bewusst wahr. Danach lassen wir uns in die Stille führen und verweilen eine Weile im „Geheimnis des Lebens“ in uns. Neue sanfte Bewegung geleitet uns ins Alltagsbewusstsein zurück. Musik und Wort unterstützen unsere Reise nach innen.

Dieser Weg in die Stille ist gleichzeitig eine Einführung in die Kontemplation, eine frühchristliche Meditationsweise.

19.30 - 21.00 Uhr, Pfarreizentrum St. Agatha

Leitung: Monika Hemri

Beckenboden in Bewegung

Im Becken liegt das Bewegungszentrum des Körpers. Ein starker Beckenboden richtet uns über die Vernetzung mit Rücken-, Bauch- und Beinmuskeln innerlich auf. Eine gute Haltung, ein geschmeidiger Gang und ein kräftiger, gerader Rücken ergeben sich daraus. Ausserdem sitzt die Quelle der Lebensenergie im Becken. Die werden wir zusammen entdecken, spüren und aktivieren. Mit einer kleinen Entspannung lassen wir den Tag ausklingen.

19.30 – 21.00 Uhr, Pfarreizentrum St. Agatha

Leitung: Heidi Zahnd

Der Weg der Perlenschnur

Zu Beginn und Einstimmung fertigen wir mit dem abgegebenen Material unsere Perlenschnur 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. Dazwischen geniessen wir unseren Fastentee und tauschen uns aus.

Bequeme Kleidung, Socken, Schreibzeug.

19.30 - 21.00 Uhr, Pfarreizentrum St. Agatha

Leitung: Sepp Strebel

Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu ist eine jahrtausendealte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Durch gezieltes Auflegen der Hände kann jeder lernen, seine Gesundheit zu stärken und besseres Wohlbefinden erfahren.

19.30 - 21.00 Uhr, Pfarreizentrum St. Agatha

Leitung: Teresa Schmid

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

Eine optimale Körperhaltung mit dem Antara® Konzept

Antara® verbindet Elemente der Bewegung, Atmung und Entspannung. Durch kleine Bewegungen, die kontrolliert und konzentriert ausgeführt werden, entsteht eine Körperspannung, die bis in die Tiefenmuskulatur reicht und diese aktiviert. Mit regelmässiger Übung wird das tiefe Core-System, also die Stütz- und Haltemuskulatur gestärkt. Das Ergebnis: ein gesundes Aussehen, eine geschützte und belastbare Wirbelsäule, ein stärkerer Beckenboden und ein ausgeglichener Atemrhythmus. Die Wechselwirkung der o.g. Effekte führt zu mehr Belastbarkeit im Leben.

19.30 - 21.00 Uhr, Pfarreizentrum St. Agatha

Leitung: Hélène Hürlimann

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. Mehr dazu erfährst du auch am Informationsabend.

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.

Buchtip: „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.

Buchtip: „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.

Buchtip: „Basenfasten. Sanft entlasten und dauerhaft abnehmen“ von Sabine Wacker, Verlag Gräfe & Unzer

ANMELDUNG

Ich melde mich für die Fastenwoche 2015 an und nehme an folgender/n Fastengruppe/n teil:

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Morgenmeditation
6.30 - 7.00 Uhr, Daniel Wiederkehr | <input type="radio"/> Kraft aus Stille und Bewegung
19.30 - 21.00 Uhr, Monika Hemri |
| <input type="radio"/> Fastenwandern
13.00 – ca. 17.30 Uhr, Gerhard Huwiler | <input type="radio"/> Beckenboden in Bewegung
19.30 - 21.00 Uhr, Heidi Zahnd |
| <input type="radio"/> Jin Shin Jyutsu
19.30 - 21.00 Uhr, Teresa Schmid | <input type="radio"/> Der Weg der Perlenschnur
19.30 - 21.00 Uhr, Sepp Strebel |
| <input type="radio"/> Yoga für Anfänger
19.30- 21.00 Uhr, Devi Zimmermann | <input type="radio"/> Antara
19.30- 21.00 Uhr, Hélène Hürlimann |

Name, Vorname _____ Geburtsjahr _____

Strasse, PLZ, Ort _____

Telefonnummer _____ E-Mail (für Bestätigung) _____

„Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass meine Teilnahme auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung erfolgt.“

Datum, Unterschrift _____

Die Ökumenische Fastenwoche Dietikon behält sich vor, je nach Eingang und Anzahl der Anmeldungen einzelne Gruppen zusammenzulegen. Die Anmeldungen werden vor Fastenbeginn bestätigt.

Anmeldung an das Kath. Pfarramt Dietikon, Frau Annarita Müller, Bahnhofplatz 3a, 8953 Dietikon, annarita.mueller@kath-dietikon.ch. Anmeldeschluss ist der 13. Februar 2015.