

Gemeinsames Fasten

04. März bis 11. März 2016



Ökumenische
Fastenwoche
Dietikon

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, 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

Reduktion auf das Wesentliche

Wir nehmen das Wesentliche in den Blick: Unsere Beziehung mit Gott und unser Werden als Mensch. Welche Lebensfragen, welche Lebensthemen beschäftigen mich? Was möchte ins Leben kommen? Wohin zieht mich meine Sehnsucht? Nach einem kurzen Austausch erkunden wir mit einer geführten Meditation und viel Stille jeden Tag einen andern Grundbezug unseres Lebens, um tiefer zu begreifen, wie Gott uns und unser Leben gedacht hat. Was wir dabei erkennen, soll uns inspirieren, im Alltag neuen Sinn zu leben und immer mehr «Ewigkeitsqualität» zu gewinnen – die Essenz des Lebens.

19.30 – 21.00 Uhr, Pfarreizentrum St. Agatha

Leitung: Pia Maria Hirsiger

FASTENGRUPPEN

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, Kirchengem. (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

Meditatives Walken

Die Wahrnehmung der inneren Mitte, die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, die Förderung der Durchblutung, das Beleben der Muskulatur oder die Erhöhung der Lungenkapazität sind gesundheitliche Ziele des meditativen Walkens. Jeder langsame und bewusste Schritt, begleitet von einer tiefen Atmung, löst ein immer grösser werdendes Gefühl von innerer Ruhe aus. Die fünf Sinne werden im Verlauf der Woche miteinbezogen und mit Übungen wird die innere Achtsamkeit und Bewusstheit geübt.

Raum für Austausch wird gewährleistet.

19.30 – 21.00, Pfarreizentrum St. Agatha

Leitung: Hélène Hürlimann

ANMELDUNG

Ich melde mich für die Fastenwoche 2016 an und nehme an folgender/n Fastengruppe/n teil: (Bitte ankreuzen):

<input type="checkbox"/>	Morgenmeditation	«Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass meine Teilnahme auf eigenes Risiko und eigene Verantwortung erfolgt.»
<input type="checkbox"/>	6.30 – 7.30 Uhr, Dieter Pestalozzi	
<input type="checkbox"/>	Jin Shin Jyutsu	
<input type="checkbox"/>	19.30 – 21.00 Uhr, Teresa Schmid	
<input type="checkbox"/>	Fastenwandern	Datum, Unterschrift: _____
<input type="checkbox"/>	13.00 – ca. 17.00 Uhr, Gerhard Huwiler	
<input type="checkbox"/>	Der Weg der Perlenschnur	Die ökumenische Fastenwoche Dietikon behält sich vor, je nach Eingang und Anzahl der Anmeldungen einzelne Gruppen zusammenzulegen.
<input type="checkbox"/>	19.30 – 21.00 Uhr, Sepp Strebel	
<input type="checkbox"/>	Yoga für Anfänger	Die Anmeldungen werden vor Fastenbeginn bestätigt.
<input type="checkbox"/>	19.30 – 21.00 Uhr, Devi Zimmermann	
<input type="checkbox"/>	Meditatives Walken	Anmeldung an das Kath. Pfarramt Dietikon, Frau Annarita Müller, Bahnhofplatz 3a, 8953 Dietikon; Tel. 044 743 40 20. Mail: annarita.mueller@seelsoergeraum.ch;
<input type="checkbox"/>	Reduktion auf das Wesentliche	Anmeldeschluss: 5. Februar 2016
<input type="checkbox"/>	19.30 – 21.00 Uhr, Pia Maria Hirsiger	

Name, Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Geburtsjahr, Telefonnummer

E-Mail (für Bestätigung)

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.

Wie funktioniert's?

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 4. – 11. März 2016 in Dietikon

Melde dich bis am 5. Feb. 2016 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 Dieter Pestalozzi,
Tel. 044 741 31 32, Handy: 079 329 31 61, dietrich.pestalozzi@pestalozzi.com
oder Pia Maria Hirsiger, Tel. 043 322 30 58, pia.hirsiger@dietikon-schlieren.ch

PROGRAMM FASTENWOCHE

Eröffnungsabend

Am **Freitag, 4. März 2016** 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, 5. März, bis Donnerstag, 10. März**, täglich mitmachst.

Gemeinsamer Abschluss

Wir lassen die Fastenwoche gemeinsam ausklingen mit dem Austausch der Erfahrungen und einem «Fest der Sinne».

Freitag, 11. März 2016, 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.

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

Pfarramt Dietikon

Annarita Müller

Bahnhofplatz 3a

8953 Dietikon