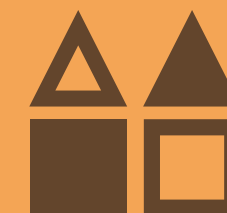


Gemeinsames Fasten

9. bis 16. März 2018



Ökumenische
Fastenwoche
Dietikon

DU BIST HERZLICH EINGELADEN

Wer sind wir?

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

Was vermitteln wir?

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 fasten fällt oft leichter. Dafür kannst du dich einer Fasten-Gruppe deiner Wahl anschliessen.

Wie viel kostet die Teilnahme?

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

PROGRAMM

Eröffnungsabend

Am **Freitag, 9. März 2018** starten wir gemeinsam in die Fastenwoche. Teilnehmenden, die das erste Mal dabeisein möchten und keine Fastenerfahrung haben, bieten wir um **17.30 Uhr** eine Information über die Fastenmethoden und den Ablauf der Fastenwoche an. Beginn des Eröffnungsabends für alle ist um **19.00 Uhr** im Pfarreizentrum St. Agatha.

Fastengruppen

Wähle deine Fastengruppe, bei welcher du während der Fastenwoche vom Samstag, 10. März, bis Donnerstag, 15. bzw. Freitag 16. März (Morgenmeditation), täglich mitmachst.

Gemeinsamer Abschluss

Wir lassen die Fastenwoche gemeinsam ausklingen, tauschen Erfahrungen aus und geniessen ein «Fest der Sinne»:
Freitag, 16. März 2018, 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. Mehr dazu erfährst du auch an der Information vom 9. März, 17.30 Uhr.

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

ANMELDUNG

Ich melde mich für die Fastenwoche 2018 verbindlich an und nehme an folgender Fastengruppe teil (bitte ankreuzen):

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Morgenmeditation | <input type="checkbox"/> Feldenkrais |
| 6.30–7.00 Uhr, Dieter Pestalozzi | 19.30–21.00 Uhr, Monika Kaderli |
| <input type="checkbox"/> Fastenwandern | <input type="checkbox"/> BGB Osteofitness |
| 13.00–ca. 17.30 Uhr, Gerhard Huwiler | 13.30–15.00 Uhr, Hélène Hürliemann |
| <input type="checkbox"/> Yoga für Anfänger | <input type="checkbox"/> Der schöpferische Mensch |
| 19.30–21.00 Uhr, Devi Zimmermann | 19.30–21.00 Uhr, Pia Maria Hirsiger |

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.

Bitte Anmeldung ausfüllen, unterschreiben, einscannen und an annarita.mueller@kath-dietikon.ch mailen oder per Post schicken (Adresse umstehend). **Anmeldeschluss ist der 10. Februar 2018.**

FASTENGRUPPEN

Morgenmeditation

Wir beginnen den Tag mit leichten Körperübungen und nehmen dann das Wort des Propheten Jesaja über den Gottesknecht mit in die Stille. Nach einem liturgischen Abschluss tauschen wir bei einer Tasse Tee aus. Nun sind wir gewappnet für die Herausforderungen des Tages.

6.30–7.00 Uhr, Tee bis 7.30 Uhr, Kirchenzimmer der Reformierten Kirche
Leitung: Dieter Pestalozzi

Fastenwandern

Wandern ist während der Fastenwoche ein Ausgleich für Leib und Seele. 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 dem Pfarreizentrum St. Agatha
Leitung: Gerhard Huwiler

Der schöpferische Mensch – eine Qualitätsfrage

Ausgehend von Texten des Künstlers Josef Beuys werden wir uns mit unserer schöpferischen Kraft beschäftigen. Beuys ist auch bekannt geworden mit dem Satz: «Jeder Mensch ist ein Künstler.» Er hat dazu klare Kriterien genannt, wann ein menschliches Werk künstlerische Qualität hat und dazu erstaunliche Aussagen gemacht. Sie ermöglichen uns einen ganz neuen Blick auf uns selber, auf das Grosse in unserem oft kleinen Alltag.

Durch eine geführte Meditation vertiefen wir jeden Abend einen Aspekt. Wer am Boden liegen möchte, bitte eine Matte mitnehmen. Warme Kleider sind empfohlen.

19.30–21.00 Uhr, Kirchenzimmer der Reformierten Kirche
Leitung: Pia Maria Hirsiger

BGB Osteofitness® – starke und fitte Knochen dank gezieltem Training

BGB Osteofitness® ist ein massgeschneidertes Fitness-Programm für gesunde Knochen. Gezielte Trainingseinheiten als Prophylaxe gegen Osteoporose oder Training bei manifester Osteoporose können einiges bewirken.

Trainingsmassnahmen:

- Statisches und dynamisches Gleichgewichtstraining als Tool zur Sturzprävention
- Krafttraining, um den Stoffwechsel zu stimulieren
- Wahrnehmung-, Haltungs- und Bewegungsschulung, um die aufrechte Haltung und das Gehen zu verbessern
- Doppelaufgaben trainieren, um die Sicherheit für die alltagsmotorischen Aktivitäten zu verstärken

Mach deine Knochen fit und stark!

Mitbringen: Matte, rutschfeste Socken und Trinkwasser

13.30–15.00 Uhr, Pfarreizentrum St. Agatha
Leitung: Hélène Hürlimann

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, Frottierhandtuch als Kopfunterlage.

19.30–21.00 Uhr, Pfarreizentrum St. Agatha
Leitung: Monika Kaderli

Teilnahme an den Gruppen

Wir empfehlen den erstmals Teilnehmenden, nur eine Gruppe auszuwählen und diese während der ganzen Woche täglich zu besuchen.

Noch Fragen?

Auskunft erteilen gerne

Pia Maria Hirsiger, 043 322 30 58, pia.hirsiger@kath-dietikon.ch
Dieter Pestalozzi, 044 741 31 32, dietrich.pestalozzi@pestalozzi.com
Annarita Müller, 044 743 40 20, annarita.mueller@kath-dietikon.ch

Weitere Informationen auf www.fastenwoche-dietikon.org

Kath. Pfarramt Dietikon
Frau Annarita Müller
Bahnhofplatz 3a
8953 Dietikon