

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 sowie die Mitarbeiterinnen für die Administration angehören. Seit über zwei Jahrzehnten bieten wir in Dietikon gemeinsames Fasten in verschiedenen Gruppen an. Das Team arbeitet auf der Basis eines Leitbildes, das auf der Website abgelegt ist und am Eröffnungsabend bezogen werden kann. Die katholische und die reformierte Kirchengemeinde Dietikon unterstützen die Ökumenische Fastenwoche.

Was vermitteln wir?

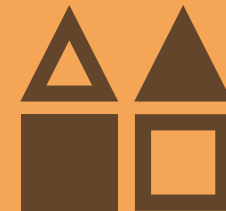
Das Team will mit dieser Fastenwoche ein ganzheitliches Fastenerlebnis ermöglichen. Wir verstehen Fasten als körperlichen Vorgang, der uns offen für seelische und geistige Erfahrungen und Erlebnisse macht. Wir fasten eine Woche gemeinsam. Der Austausch in Gruppen ist unterstützend und vertieft die Fastenerfahrung. Nicht zuletzt verzichten wir zugunsten von Menschen in schwierigen Lebensumständen und spenden für ein ökumenisches Entwicklungsprojekt.

Bitte
frankieren

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

Gemeinsames Fasten

29. März bis 5. April 2019



Ökumenische
Fastenwoche
Dietikon

PROGRAMM

Eröffnungsabend

Am **Freitag, 29. März 2019** starten wir gemeinsam in die Fastenwoche.
Um **17.30 Uhr** bieten wir 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

vom Samstag, 30. März bis Donnerstag, 4. April (bzw. Freitag, 5. April)

- **Morgenmeditation** mit einer Geschichte aus dem Evangelium
6.30–7.30 Uhr, Kirchengemach der Ref. Kirche, Leitung: Dieter Pestalozzi
- **Yoga für Anfänger**
19.30–21.00 Uhr, Pfarreizentrum St. Agatha, Leitung: Devi Zimmermann
- **BGB Osteofitness®** – starke und fitte Knochen dank gezieltem Training
13.30–15.00 Uhr, Pfarreizentrum St. Agatha, Leitung: Hélène Hürlimann
- **Feldenkrais** – Bewusstheit durch Bewegung
19.30–21.00 Uhr, Pfarreizentrum St. Agatha, Leitung: Monika Kaderli
- **Buch-Upcycling** – Aus alten Büchern entsteht Neues
09.00–10.30 Uhr, Pfarreizentrum St. Agatha, Leitung: Conny Ryser
- **Dem Leben achtsam begegnen**
19.30–21.00 Uhr, Pfarreizentrum St. Agatha, Leitung: Daniela Federer und Monika Hemri
- **Fastenwandern** im Limmattal und im Reusstal
13.00–ca. 17.00 Uhr, Besammlung vor dem Pfarreizentrum St. Agatha,
Leitung: Gerhard Huwiler

Wir empfehlen den Teilnehmenden, die ausgewählte(n) Gruppe(n) während der ganzen Woche täglich zu besuchen. Die einzelnen Fastengruppen sind auf unserer Website www.fastenwoche-dietikon.org detailliert beschrieben.

Gemeinsamer Abschluss

Wir lassen die Fastenwoche gemeinsam ausklingen, tauschen Erfahrungen aus und geniessen ein «Fest der Sinne»:

Freitag, 5. April 2019, Pfarreizentrum St. Agatha, **19.00 Uhr**

Noch Fragen?

Auskunft erteilen gerne

Dieter Pestalozzi, 044 741 31 32, dietrich.pestalozzi@pestalozzi.com
Annarita Müller, 044 743 40 20, annarita.mueller@kath-dietikon.ch
www.fastenwoche-dietikon.org

SO FASTEN WIR

Fasten bedeutet Gewinn durch Verzicht: Verzicht auf feste Nahrung oder auf Eiweiss- und Getreideprodukte sowie auf Zucker, Kaffee, Alkohol. Gewinn durch ein leichtes Körpergefühl, einen wachen Geist, die Chance, Essgewohnheiten zu verändern. Wir empfehlen die folgenden drei Fastenmethoden (mit Buchtipps):

- Saftfasten: Dr. med. Hellmut Lützner, Wie neugeboren durch Fasten
- Basenfasten: Sabine Wacker, Basenfasten. Sanft entlasten und dauerhaft abnehmen
- F. X. Mayr-Kur: Dr. Robert M. Bachmann, Fasten und Heilen nach F. X. Mayr

ANMELDUNG

Bitte bis am **10. März 2019** mit untenstehendem Talon oder per E-Mail an annarita.mueller@kath-dietikon.ch

Mit der Anmeldung erklärst du, dass deine Teilnahme auf eigene Risiko und eigene Verantwortung erfolgt. Wir behalten uns vor, je nach Anzahl der Anmeldungen einzelne Gruppen zusammenzulegen. Die Anmeldungen werden bestätigt. Der Kostenbeitrag beträgt **50 Franken**. Den Überschuss spenden wir einem Projekt.



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

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Morgenmeditation
6.30–7.30 Uhr, Dieter Pestalozzi | <input type="checkbox"/> BGB Osteofitness
13.30–15.00 Uhr, Hélène Hürlimann |
| <input type="checkbox"/> Yoga für Anfänger
19.30–21.00 Uhr, Devi Zimmermann | <input type="checkbox"/> Buch-Upcycling
9.00–10.30 Uhr, Conny Ryser |
| <input type="checkbox"/> Feldenkrais
19.30–21.00 Uhr, Monika Kaderli | <input type="checkbox"/> Dem Leben achtsam begegnen
19.30–21.00 Uhr, Daniela Federer und Monika Hemri |
| <input type="checkbox"/> Fastenwandern
13.30–ca. 17.30 Uhr, Gerhard Huwiler | |

Name, Vorname _____ Geburtsjahr _____

Strasse, PLZ, Ort _____

Telefon _____ E-Mail (für Bestätigung) _____

Datum, Unterschrift _____