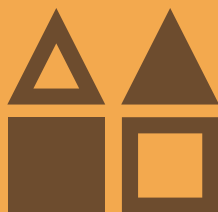


Gemeinsames Fasten

17. bis 24. März 2023



Ökumenische
Fastenwoche
Dietikon

PROGRAMM

Eröffnungsabend

Freitag, 17. März 2023, 19 Uhr, im Pfarreizentrum St. Agatha

Wir starten gemeinsam in die Fastenwoche und erhalten Informationen zur Woche, zum Projekt und zu den Gruppen.

Für Erstfastende gibt es um **18 Uhr** im Pfarreizentrum die Möglichkeit, sich über Fastenmethoden, körperliche und seelische Auswirkungen des Fastens sowie über die Gruppenangebote zu informieren.

Fastengruppen

vom Samstag, 18. März bis Donnerstag, 23. März

- **Morgenmeditation mit einer Geschichte aus dem Evangelium**
06.30–07.30 Uhr, Kirchengemach der Ref. Kirche, Leitung: Dieter Pestalozzi
- **Yoga für Anfänger (Sa–Mo) und Fünf Tibeter (Di–Do)**
19.30–21.00 Uhr, Pfarreizentrum St. Agatha,
Leitung: Devi Zimmermann bzw. Sepp Strebel
- **Pilates**
19.30–21.00 Uhr, Pfarreizentrum St. Agatha, Leitung: Carmen Eckstein
- **Achtsam leben**
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

Freitag, 24. März 2023, 19 Uhr, im Pfarreizentrum St. Agatha

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

Noch Fragen?

Auskunft erteilen gerne

Doris Zürcher, +41 44 745 59 59, doris.zuercher@ref-dietikon.ch

Daniela Federer, +41 79 418 97 03, dfederer3@gmail.com

Dietrich Pestalozzi, +41 79 329 31 61, dietrich.pestalozzi@pestalozzi.com

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 **4. März 2023** mit untenstehendem Talon oder per E-Mail an doris.zuercher@ref-dietikon.ch.

Mit der Anmeldung erklärst du, dass deine Teilnahme auf eigenes 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 2023 verbindlich an und nehme an folgender Fastengruppe teil (bitte ankreuzen):

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Informationen zum Fasten
17.3.23, 18.00 Uhr | <input type="checkbox"/> Pilates
19.30 – 21.00 Uhr, Carmen Eckstein |
| <input type="checkbox"/> Morgenmeditation
6.30 – 7.30 Uhr, Dieter Pestalozzi | <input type="checkbox"/> Achtsam leben
19.30 – 21.00 Uhr, Daniela Federer und Monika Hemri |
| <input type="checkbox"/> Yoga für Anfänger / Fünf Tibeter
19.30 – 21.00 Uhr,
Devi Zimmermann bzw. Sepp Strebel | <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

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

Reformierte Kirchengemeinde
Frau Doris Zürcher
Bremgartnerstrasse 47
Postfach
8953 Dietikon