

Fastend das Leben neu zum Klingen bringen



Möchtest Du Dich in der kommenden Fastenzeit bewusster auf Ostern einstimmen?
Auf die Suche gehen nach vielleicht vom Alltag verschütteten oder auch neuen Lebensklängen?
Die Lebenssaiten frisch stimmen, in dem du die mit Essen verbundenen persönlichen und sozialen Gewohnheiten unterbrichst?
Fasten fordert und fördert uns gesundheitlich, spirituell und mitmenschlich-sozial.
Ob neugierig auf eine erste oder auf mehr Fastenerfahrung – Du bist eingeladen!

Paulus-Fastenwoche, 9. bis 15. März 2025

Ablauf:

- Individuelle Umstellung auf das Fasten bis Sonntagabend, 9. März 2025.
- Während der Woche ist es möglich fastend den normalen Tätigkeiten nach zu gehen, Zeit für Stille und Bewegung kann helfen.
- Von Sonntag- bis Freitagabend Gruppentreffen jeweils um 19.00 Uhr im Raum der Stille in der Pauluskirche, Tagesrückblick und Impuls mit biblischen und poetischen nachklingenden Texten.
- Persönliche Begleitgespräche sind möglich.
- Am frühen Samstagmorgen Spaziergang und gemeinsames Fastenbrechen.

Wo, Wann, Wer?

- Sonntag, 9. März, bis Freitag, 15. März 2025: Tägliche Treffen von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr im Raum der Stille, Pauluskirche, Freiestrasse 8, 3012 Bern
- Samstag, 15. März 2025, Treffen ca. 8.00 Uhr, Spaziergang und Fastenbrechen (Abschluss ca. 10.00 Uhr)
- Begleitung: Anke Jucker (Ausbildung in geistlicher Begleitung) und Meret Reichenau (Ausbildung in Exerzitien und geistlicher Begleitung), beide fastenerfahren.

Weitere Informationen und definitive Anmeldung möglichst bis 20. Februar 2025 bei anke.jucker@bluewin.ch oder Tel. 078 826 80 24. Die Plätze sind auf 10 beschränkt. Du erhältst anschliessend ein Fastenheft mit allen wichtigen Informationen zur Vorbereitung.