

Klang der Stille

**Einladung zur Heilfastenwoche vom
18.3. bis 24.3.2023**

Informationsabend am Montag, dem 13.3. um
18 Uhr

Meist „klingt“ in uns etwas anderes als Stille! Anforderungen im Beruf oder auch privat lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Da kommt der Wunsch nach Urlaub auf oder zumindest nach einer Nische, in der ich Zeit für mich selbst habe. Eine solche Nische kann das Fasten sein.

Eine Woche ohne feste Nahrung auszukommen, das klingt erst einmal schwierig, ist aber in einer Fastengruppe gut zu schaffen.

Warum lohnt sich das Fasten? Das Fasten zieht den Menschen heraus aus dem Alltag und lässt ihn oder sie wieder stärker zu sich selbst und auch zu Gott finden. So erleben viele Fastende das Heilfasten als eine Woche Urlaub. Das Heilfasten ist eben nicht nur ein körperlicher Vorgang, sondern öffnet auch für seelische Eindrücke. Deshalb wird das körperliche Fasten ergänzt durch geistliche Nahrung in Form von Ruheübungen und Impulsen, in diesem Jahr rund um das Thema Stille.

Fasten ist erlernbar. Wir möchten Ihnen dabei helfen und Sie dazu ermutigen. An einem Informationsabend, am Montag, dem 13.3. um 18 Uhr möchten wir Sie in unserem Gemeindezentrum ausführlich über das Heilfasten informieren. An diesem Abend soll sich dann auch eine Gruppe bilden, die eine Heilfastenwoche vom 18.3. bis 24.3. gemeinsam durchführt. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie dabei sind.

Bei Fragen: Gemeindereferent U. Geschwinder

Tel.: 0571/710554 oder Ulrich.Geschwinder@web.de

