

Zuversicht gewinnen

**Einladung zur Heilfastenwoche vom
29.3. bis 4.4.2025**

Informationsabend am Donnerstag, dem 20.3. um 18 Uhr

Wir leben in einer Zeit der Veränderung, die zu einem großen Teil bedrohlich wirkt. Sicher geglaubte Bündnisse gehen verloren, Kriege erschüttern uns und die Sorge um die Umwelt macht uns hilflos. In dieser Zeit der Unsicherheit möchten wir uns auf uns selbst besinnen und neue Zuversicht gewinnen. Eine Möglichkeit dazu 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 Zuversicht.

Fasten ist erlernbar. Wir möchten Ihnen dabei helfen und Sie dazu ermutigen. An einem Informationsabend, am Donnerstag, dem 20.3. 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 29.3. bis 4.4.25 gemeinsam durchführt. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie dabei sind.

Bei Fragen: Gemeindeferent U.Geschwinder

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