

Alles Neu?!

**Einladung zur Heilfastenwoche vom
14.3. bis 20.3.2026**

Informationsabend am Donnerstag, dem 5.3. um 17 Uhr

Manchmal wünschen wir uns: Es soll alles anders, es soll alles neu werden! Und vielleicht gibt es auch schon konkrete Ideen, was denn neu werden sollte. Aber dann trauen wir uns nicht so recht und das Gewohnte zieht an uns wie ein Gummiband und hält uns gefangen. Einmal aus dem Alltag aussteigen und dann mit Zuversicht Neues wagen! Das wäre wunderbar! 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 „Alles Neu?!”.

Fasten ist erlernbar. Wir möchten Ihnen dabei helfen und Sie dazu ermutigen. An einem Informationsabend, am Donnerstag, dem 5.3. um 17 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 14.3. bis 20.3.25 gemeinsam durchführt. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie dabei sind.

Bei Fragen: Gemeindereferent U.Geschwinder

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

