

7 Tage ohne - Ökumenische Fastenwoche Rapperswil-Jona

11. bis 18. März 2016

Geerdet und frei, der Welt zugewandt und den Himmel im Blick.

„**Erdverbunden – himmelnah**“ Das versuchen wir in der Fastenwoche 7 Tage ohne – ohne Nahrung, ohne TV, ohne Süsses, ohne Alkohol, ohne ... Wir wollen dem nachgehen was uns trägt und stärkt, was uns fest auf dem Boden stehen lässt und uns in den Himmel zieht. Wir verzichten bewusst und werden um eine Erfahrung reicher. Körper, Geist und Seele mögen erfüllt sein in diesen 7 Tagen ohne. Sei herzlich willkommen.

Wähle eine der drei Möglichkeiten:

Verzicht-Fasten Während einer selbstbestimmten Zeit verzichtest du auf Lebens- oder Genussmittel (Fleisch, Süssigkeiten, Alkohol...), elektronische Medien (Fernsehen, PC, Internet, Handy...) Es darf auch ein Verzicht auf eine anderweitige Aktivität sein, oder vielleicht wagst du es, auf das Auto zu verzichten. Du entscheidest selber, wie lange und worauf du verzichtest.

Soft-Fasten ist eine etwas abgemilderte Form des strengeren Voll-Fastens. Beim Soft-Fasten verzichtest du in dieser Zeit auf feste Nahrung. Du trinkst frisch gepresste oder gekaufte Bio-Obst- und Gemüsesäfte, sowie Wasser und/oder Tee. Durch die tägliche Zufuhr von etwa 300 Kalorien ist diese Form für viele leichter durchführbar.

Voll-Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lütznert bedeutet im Gegensatz zum Soft-Fasten vor allem Tee und Wasser (täglich zirka 2 Liter) trinken, wenig Gemüsebrühe, Obst- oder Gemüsesaft (zirka 2.5 dl), und als Besonderheit ein wenig Honig.

Sowohl für das Soft-Fasten wie für das Voll-Fasten sind als **Vorbereitung zum Fasten die Entlastungstage** sehr wichtig. Es lohnt sich, Genussmittel (Kaffee, Alkohol usw.) frühzeitig abzusetzen und dann vor Fastenbeginn 1-2 Obst-, Rohkost- oder Reistage einzuplanen.

Zum Fasteneinstieg Abführmittel einnehmen. Dies kann am Einstiegsabend bezogen werden.

Nach der Fastenwoche beginnt der mehrere Tage dauernde Aufbau mit leichten Speisen. Die Entlastungs- und Aufbau tage gestalten sich beim Soft-Fasten und Voll-Fasten gleich.

Jede Form von Fasten bedarf einer Zeit der Einstimmung. Welchen persönlichen Schwerpunkt möchte ich während dieser Woche im Herzen bewegen? Gebe ich neuen Erfahrungen Raum? Habe ich wichtige Weichen zu stellen?

7 Tage ohne / erdverbunden - himmelnah / kurzer Überblick über die Fastenwoche

Den **Einstiegsabend** gestalten wir gemeinsam am **Freitag, 11. März, 20.00 Uhr** in der Kirche Buskirch. Für Voll- und Soft-Fastende wird das bestellte Abführmittel abgegeben.

Treffpunkt: 19.30 Uhr hinter dem Hotel „Kreuz“ in Jona oder bei der Hochschule Rapperswil (Südseite Bahnhof); dann gemeinsamer Spaziergang nach Buskirch.

Während der Fastenwoche trifft man sich regelmässig in der gewählten **Fastengruppe**. Dort erhalten wir Impulse. Zudem können wir unsere Fastenerfahrungen austauschen. Die Teilnahme an allen Treffen ist wichtig – Absenzen sind zu vermeiden. Mit der Anmeldung wählst du deine Gruppe (siehe unten).

Das **Fastenbrechen** feiern wir gemeinsam im Rahmen eines ökumenischen Gottesdienstes am **Donnerstag, 17. März, 19.30 Uhr** im Kapuzinerkloster Rapperswil.

Zum Abschluss geniessen wir am **Freitag, 18. März, 19.00 Uhr** ein fröhliches **Fast-Fest-Mahl** im EZRA (Evangelisches Zentrum Rapperswil).

Gruppe 4 **kreatives Schaffen mit Wort, Pinsel und Farbe
mit Margreth Ammann (055 210 65 52)**
Ort **kath. Kirchgemeindehaus Jona, im Untergeschoss**
Treffen / Zeit **Sa, Mo, Di, Mi, Do 09.00 – 11.00 Uhr**
Anzahl Teilnehmende **4 - 8 Personen**
Kosten für Material **Fr 10.-**

Inspiriert von einem Text/einer Geschichte, die wir jeweils zur Einstimmung hören, geben wir mit Wort, Pinsel und Farbe dem Ausdruck, was uns daran berührt hat. Geschichten laden uns ein zu einer Reise ins Innere, in die Tiefe unserer Seele. Sie sind ein Weg zu einem kreativen, selbstverantwortlichen Leben. Es besteht die Möglichkeit, mit Farben aber auch mit Worten, unterstützt von kreativen Schreibimpulsen, schöpferisch tätig zu sein. Dazu braucht es keine Vorkenntnisse, lediglich Freude an kreativem Tun.

Gruppe 5 **Kreatives schaffen von Hand mit Ton
mit Monika und Kurt Hess (044 935 17 29 abends)**
Ort **Kloster Wurmsbach, Seeblick**
Treffen / Zeit **Sa, Mo, Di, Mi, Do 14.00 - 16.30 Uhr**
Anzahl Teilnehmende **2 - 12 Personen**
Kosten für Material **Fr 10.-**

Aus dem lärmenden Alltag laden wir sie ein zu einer Reise in die Stille. Mit Ton versuchen wir den Erlebnissen dieser Tage Ausdruck zu geben, durch ganz persönliches Gestalten. Nach dem Trocknen werden wir die Objekte brennen. Diese sollen sie durchs ganze Jahr hindurch an diese kostbare Zeit erinnern.

Gruppe 6 **Besinnlicher Abendspaziergang
mit Karl Furrer (055 210 13 67)**
Treffen / Zeit **Sa, Mo, Di, Mi (Zeit: siehe Text)**
Wichtig: warme Kleidung.

Am **Samstag und Montag** treffen wir uns jeweils beim Bahnhof Rapperswil. Billet nach Pfäffikon einfach lösen. Abfahrt **18.32 Uhr mit S5**. Wir spazieren von Pfäffikon zur **Kapelle Hurden** (Meditation). Anschliessend kehren wir zu Fuss über den Holzsteg nach Rapperswil zurück .

Dienstag, Mittwoch: Treffpunkt Bahnhof Blumenau um **18.35 Uhr** (mit der S6 Richtung Ziegelbrücke, Rapperswil ab **18.33 Uhr**).

Autoparkplätze: Blumenaustrasse südlich Bahnhof Blumenau oder Geberit Langrüti an der Stampfstrasse.

Dienstag gehen wir durch das Jonerriet zur **Kapelle St. Dionys**. Rückfahrt mit Bus oder Bahn nach Jo/Ra.

Mittwoch wandern wir entlang der Jona zur **Kirche Busskirch**. Der Heimweg kann dann frei gewählt werden.

Weitere Informationen

- Anmeldung** bis spätestens **12. Februar 2016** mit Anmeldetalon
- Für Neufastende** ist eine Dokumentationsmappe mit Orientierungen erhältlich bei Beatrice Hächler, Felsbergstrasse 2, 8625 Gossau ZH, 044 935 34 51 beatrice.haechler@bluewin.ch
- Fragen generell** Werner Sutter, Friedhofstrasse 2, 8645 Jona, 055 225 78 31 werner.sutter@krj.ch
- Christopher Wellauer, Zürcherstrasse 14, 8640 Rapperswil, 055 220 52 68 christopher.wellauer@ref-rajo.ch
- Kosten** **Fr 70.-**
für allenfalls eine zweite Gruppe zusätzlich Fr 50.-
- Für Gruppe 4 „kreatives Schaffen mit Wort, Pinsel und Farbe“ und für Gruppe 5 „Kreatives schaffen von Hand mit Ton“ zusätzlich Fr 10.- für Material
- Die Kurskosten und allenfalls Materialkosten sind am ersten Gruppentreffen der Kursleitung zu bezahlen.
- Gruppeneinteilung / Bestätigung** Bitte auf dem Anmeldeblatt auf jeden Fall eine zweite Wahl der gewünschten Gruppe angeben. Dies erleichtert die Zuteilungen. Die Bestätigung der Anmeldung zur Fastenwoche und die Gruppeneinteilung wird **Anfang März** zugeschickt.
- Fragen** zu Inhalt und Gestaltung der einzelnen Gruppen: an den/die Leiter/in zur Gruppeneinteilung: an Beatrice Hächler (044 935 34 51)

Mit frohen Grüßen

für das Fastenteam Beatrice Hächler

Das ökumenische Fastenteam 2016

Beatrice Abegg, Margreth Ammann, Karl Frei, Therese Debrot, Christina und Bernhard Erni, Karl Furrer, Irene Gnädinger, Beatrice und Patrick Hächler, Monika Hess, Marlen Meier, Br. Paul Meier, Sr. Ursula Raschle, Esther Rüthemann, Rita Schnyder, Werner Sutter, Christopher Wellauer



Evangelisch-reformierte
Kirchgemeinde
Rapperswil-Jona

Anmeldetalon bis **12. Februar 2016** vollständig ausgefüllt an beatrice.haechler@bluewin.ch
oder per Post an: Beatrice Hächler, Felsbergstrasse 2, 8625 Gossau ZH

Name Vorname
Strasse PLZ Ort
Telefon Mail

Ich entscheide mich fürs **Verzicht-Fasten** von _____ bis _____
 Saft-Fasten
 Voll-Fasten

Verzicht-Fasten kann mit den beiden andern Formen in Verbindung gebracht werden.

Ich melde mich an für die **Fastengruppe** Nr. _____ Thema _____
2. Wahl, unbedingt angeben Nr. () Thema _____
Evtl. Anmeldung für eine **zusätzliche Gruppe** Nr. () Thema _____

Bitte bedenken: Ist der Besuch aller Treffen in beiden Gruppen möglich? Keine Überschneidung?

Für **Saft-Fasten** oder **Voll-Fasten** beziehe ich zur **Darmentleerung** am Einstiegsabend 11. März
 Glaubersalz oder
 Alternatives Abführmittel „San Pellegrino“ oder
 Ich organisiere mich selbst

Für das **Fast-Festmahl** am Freitag 18. März kann ich Mithilfe anbieten:

- Ich bin bereit, bei der Vorbereitung in der Küche mitzuhelfen, ca. ab 17.00 Uhr
- Ich bin bereit, im Saal beim Tischdecken und Dekorieren mitzuhelfen
- Ich bin bereit, beim Aufräumen mitzuhelfen, ca. ab 22.00 Uhr

Bemerkungen

- Ich wünsche Informationen über die Fastenwoche vom 11. bis 18. März 2016

**Ich bemühe mich, an allen angebotenen Treffen dabei zu sein.
Meine Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung; ich bin über das Fasten informiert.**

Datum / Unterschrift