

7 Tage ohne - Ökumenische Fastenwoche Rapperswil-Jona

10. bis 17. März 2017

Sich für die Teilnahme an einer Fastenwoche zu entscheiden ist ein Schritt, vielleicht ins Ungewisse – ein Wagnis. Schritt um Schritt gemeinsam dran bleiben. Weiter, immer weiter, treu dem Entschluss. 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 Schritte in eine neue Zukunft machen lässt. 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.

Voll-Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner bedeutet im Gegensatz zum Saft-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.

Saft-Fasten ist eine etwas abgemilderte Form des strengeren Voll-Fastens. Beim Saft-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.

Sowohl für das Voll-Fasten als auch für das Saft-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. Die Abführmittel zum Fasteneinstieg können bei der Anmeldung bestellt und am Einstiegsabend bezogen werden.

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

Jede Form von Fasten bedarf einer Zeit der Einstimmung. Gebe ich neuen Erfahrungen Raum? Mit welchen persönlichen Themen möchte ich mich während dieser Woche auseinandersetzen? Habe ich eine wichtige Entscheidung zu treffen?

7 Tage ohne / Schritt um Schritt / kurzer Überblick über die Fastenwoche

Den **Eröffnungsabend** gestalten wir gemeinsam am **Freitag, 10. März, 20.00 Uhr** in der Kirche Busskirch. Treffpunkt: 19.30 Uhr beim katholischen Kirchgemeindehaus in Jona oder bei der Hochschule Rapperswil (Südseite Bahnhof); dann gemeinsamer Spaziergang nach Busskirch. Das bestellte Abführmittel wird am Schluss der Feier abgegeben.

Während der Fastenwoche trifft man sich regelmässig in der gewählten **Fastengruppe**. Dort lassen wir uns auf Impulse ein. 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, 16. März, 19.30 Uhr** im Kapuzinerkloster Rapperswil.

Zum Abschluss geniessen wir am **Freitag, 17. März, 19.00 Uhr** ein fröhliches **Fastenfestmahl** im EZRA (Evangelisches Zentrum Rapperswil).

Unsere sechs Fastengruppen

Gruppe 1 **Morgen-Meditation** **Mit einer Geschichte den Tag beginnen**
mit Werner Sutter, Pfarreibeauftragter, Jona (055 225 78 31)
Ort **Pfarrkirche Maria Himmelfahrt Jona**
Tage / Zeit **Mo, Di, Mi, Do 06.30 – 07.10 Uhr**
Anzahl Teilnehmende: **offen**

Fasten – 7 Tage ohne: Schritt um Schritt! Wir beginnen den Tag mit einer Geschichte, denken nach, hören hinein und tauschen aus.
„Schritt um Schritt“, diese Thematik begleite uns durch die Woche. Schon früh am Morgen muss der erste Schritt getan werden, um sich auf den Weg zur Kapelle zu begeben. Aber ist mal der erste Schritt getan, so geht es Schritt um Schritt weiter in den Tag hinein. Schön, wenn wir den Tag gemeinsam beginnen können. Wagen wir gemeinsame Schritte im Hören, Singen und Beten.
Herzlich willkommen!

Gruppe 2 **um den Zürichsee in fünf/sechs Tagen - gehen mit spirituellen Impulsen**
mit Esther Rüthemann (055 225 78 34) und Patrick Hächler (044 935 34 51)

Sonntag Nachmittag	Schmerikon - Rapperswil
Montag	Rapperswil - Meilen
Dienstag	Meilen - Zürich
Mittwoch	Zürich - Horgen
Donnerstag	Horgen - Rapperswil
Freitag individuell	Pfäffikon - Schmerikon

7 Tage ohne Essen, ohne ganzes Essen, ohne Fernsehen, ohne Kaffee – ABER mit ganz viel Anderem. Mit Bewegung, mit spirituellen Impulsen, mit Erfahren und Begegnen, mit Austausch und Anteilnehmen. Wir werden in diesen fünf/sechs Tagen fast/ganz um den Zürichsee wandern und innehalten, miteinander schweigen und ins Gespräch kommen. Am Sonntag steigen wir mit einer kleineren Wanderung von knapp 3 Stunden ein und werden an den folgenden Tagen je ca. 5 Stunden netto am Wandern sein. Wir reisen mit dem Zug jeweils zum Ausgangspunkt und wieder zurück, d.h. wir sind täglich rund 8 Stunden unterwegs, etwa von 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr.

Wunderbar, wenn Du Dich für den ganzen Weg entscheidest. Es ist aber auch möglich an einzelnen Tagen mitzugehen. Bitte im Voraus bei Esther melden.

Gruppe 3 **Fit in den Tag** **„Ich-bin-Worte Jesu“**
mit Sr. Ursula Raschle (055 220 53 08)
Ort **Saal des Kapuzinerklosters**
Tage / Zeit **Sa, Mo, Di, Mi, Do 09.30 - 11.00 Uhr**
Anzahl Teilnehmende **maximal 12 Personen**

„Ich-bin-Worte Jesu“ - mit diesem Thema machen wir uns auf den Weg in diese Woche. Jeden Tag wird uns ein Wort begleiten, um das Geheimnis dieser Worte zu erspüren.

Weitere Informationen

Anmeldung bis spätestens **11. Februar 2017** mit Anmeldeblatt

Beatrice Hächler, Felsbergstrasse 2, 8625 Gossau ZH, 044 935 34 51
beatrice.haechler@bluewin.ch

Auskunft 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.-

Die Kurskosten 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 2017

Beatrice Abegg, Margreth Ammann, Karl Frei, Therese Debrot, Christina Erni, Beatrice und Patrick Hächler, Monika und Kurt Hess, Marlen Meier, Br. Paul Meier, Sr. Ursula Raschle, Esther Rüttemann, Werner Sutter, Christopher Wellauer



Evangelisch-reformierte
Kirchgemeinde
Rapperswil-Jona

Anmeldetalon bis **11. Februar 2017** 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 _____
 Voll-Fasten
 Saft-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 10. 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 9. bis 16. März 2018

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

Datum / Unterschrift