

Vertrauen ist ein Schritt  
Vertrauen ist Schritt für Schritt  
Vertrauen ist gehen  
Immer  
Weiter gehen.

**HILDEGARD AEPLI**



Foto © Morlat Kawinichay/Shutterstock.com



Ökumenische Fastenwoche  
Rapperswil-Jona



Evangelisch-reformierte  
Kirchgemeinde  
Rapperswil-Jona



KATHOLISCHE KIRCHE  
in Rapperswil-Jona

# Schritt um Schritt

ÖKUMENISCHE  
FASTENWOCHE  
RAPPERSWIL-JONA

10. bis 17. März 2017

**7**  
Tage  
ohne





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. Wählen Sie dafür eine der drei Möglichkeiten aus – und seien Sie herzlich willkommen!

Für die »7 Tage ohne« haben Sie die Möglichkeit zu wählen zwischen:

- » **Verzicht-Fasten:** Während einer selbstbestimmten Zeit verzichten Sie auf bestimmte Lebens- oder Genussmittel, elektronische Medien oder eine selbstgewählte Aktivität.
- » **Soft-Fasten:** Dies ist eine etwas abgemilderte Form des strengeren Voll-Fastens. In dieser Woche nehmen Sie nur Obst- und Gemüsesäfte, Tee und Wasser zu sich.
- » **Voll-Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner:** Sie trinken vor allem Tee und Wasser und kleine Mengen Obst- und Gemüsesäfte sowie fettfreie/ salzarme Gemüsebouillon, dazu als »highlight« ein wenig Honig.

- » **Eröffnungabend:** 10. März 20.00 Uhr Busskirch
- » **Fastenbrechen:** 16. März 19.30 Uhr Kapuzinerkloster Rapperswil
- » **Fastenfestmahl:** 17. März 19.00 Uhr im Evangelischen Zentrum Rapperswil
  
- » **Anmeldeschluss:** 11. Februar

Haben Sie Lust? Das ausführliche Programm können Sie unverbindlich anfordern bei

- » Beatrice Hächler, Telefon 044 935 34 51, [beatrice.haechler@bluewin.ch](mailto:beatrice.haechler@bluewin.ch)  
Anmelden können Sie sich bis zum 11. Februar.

Weitere Auskünfte geben ebenfalls

- » Werner Sutter, Telefon 055 225 78 31, [werner.sutter@krj.ch](mailto:werner.sutter@krj.ch) und
- » Christopher Wellauer, Telefon 055 220 52 68, [christopher.wellauer@ref-rajo.ch](mailto:christopher.wellauer@ref-rajo.ch)

### **Die Ateliers unter der Woche sind:**

Morgenmeditation; fit in den Tag;  
Pilgern um den Zürichsee mit spirituellen  
Impulsen; kreatives Schaffen von Hand mit  
Ton; kreatives Schaffen mit Pinsel, Farbe  
und Papier; Qi Gong;