

Ökumenische Fastenwoche Rapperswil-Jona

7 Tage ohne

11. bis 18. März 2022



Drei Schritte vorwärts, zwei rückwärts. Geht es abwärts oder aufwärts? Woher und Wohin? In den vergangenen Monaten hat sich die Frage nach der (Aus-)Richtung im Leben neu gestellt. Wegweiser sind gesucht, Wegleitungen geschrieben und neue Wege getestet worden. In der ökumenischen Fastenwoche sind alle herzlich dazu eingeladen, den eigenen Weg bewusst «wahr» zu nehmen: Egal ob wir in der Fastenwoche 7 Tage auf (feste) Nahrung, TV, Kaffee, Süßes oder etwas anderes verzichten: Ein Unterbruch der Gewohnheiten schafft Freiraum um innezuhalten, sich zu orientieren und sich auszurichten: «Wegwärts»!

Wähle eine der drei Fastenmöglichkeiten aus – und sei herzlich willkommen!

- **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 Aktivität sein. Vielleicht wagst Du es sogar, auf das Auto zu verzichten.
- **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 abgemilderte Form des strengeren Voll-Fastens. Du verzichtest auf feste Nahrung, trinkst frisch gepresste oder gekaufte Obst- und Gemüsesäfte sowie Wasser und/oder Tee. Diese Form ist 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 Auftage 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?

Überblick über die Fastenwoche

Eröffnungsabend:

Freitag, 11. März – 20 Uhr in der Evang.-ref. Kirche in Rapperswil

Das bestellte Abfuhrmittel wird am Schluss der Feier abgegeben.

Während der Fastenwoche:

regelmässige Gruppen-Treffen (entspricht dem gewählten Atelier)

Wir lassen uns auf Impulse ein und tauschen unsere Fastenerfahrungen aus.

Fastenbrechen:

Donnerstag, 17. März – 19.45 Uhr im Kapuzinerkloster Rapperswil

Wir feiern gemeinsam einen ökumenischen Gottesdienst.

Fastenfestmahl

Freitag, 18. März – 19 Uhr im Evang.-ref. Zentrum Rapperswil

Zum Abschluss geniessen wir gemeinsam ein feines Festmahl.

Unsere geplanten Ateliers:

Im Bezug auf die Schutzmassnahmen die Covid-19-Pandemie betreffend halten wir uns bei der Durchführung der Ateliers an die aktuellen Vorgaben des Bundes, des Kantons sowie des Bistums und der evangelischen Kantonalkirche. Die angemeldeten Personen werden kurzfristig informiert.

Die Termine der ökumenischen Fastenwoche sind verbindlich und es wird eine möglichst lückenlose Teilnahme erwartet.

Atelier 1 Zwischenhalt am Mittag - *per Zoom*
online – aber trotzdem von der Gruppe getragen
mit Ariane Albisser | 076 221 44 22)
Anzahl Teilnehmende: offen

Wo: **Wo immer Du dann bist - über Deinen Computer,
Laptop oder Dein Mobile (digital via Zoom)**

Wann: **Sa, So, Mo, Di, Mi, Do – 12 bis 12.30 Uhr**

Fasten – 7 Tage ohne... obwohl das Leben weitergeht? Ein Zwischenhalt am Mittag lädt Dich dazu ein, einen Moment Innezuhalten, Kraft zu tanken, Richtung zu suchen und finden und gestärkt aufzubrechen in die zweite Tageshälfte: wegwärts!

Atelier 2 Morgen-Meditation

Mit Geschichten und Gebeten in den Tag

mit Werner Sutter, Pfarreibeauftragter Jona | 055 055 225 78 31

Anzahl Teilnehmende: offen

Wo: **Pfarrkirche Maria Himmelfahrt Jona**

Wann: **Mo, Di, Mi, Do – 6.30 bis 7.10 Uhr**

Wir beginnen den Tag gemeinsam, denken nach, hören hinein und tauschen aus. *wegwärts* - diese Thematik begleitet uns durch die Woche. Viele Geschichten und Gebete der Bibel handeln vom Weg. Auch wenn wir am Fasten sind, wollen wir verschiedene „Wege“ gehen. Vielleicht entdecken wir wieder das neue und sinnlichere Hinsehen und Wahrnehmen.

Schön, wenn wir den Tag gemeinsam beginnen können und das Auftanken im Hören, Singen und Beten wagen.

Atelier 3 zu Fuss um den Zürichsee in fünf/sechs Tagen - gehen mit spirituellen Impulsen

mit Diakon Jürg Andrin Hermann | 055 220 52 68

und Karl Frei

Anzahl Teilnehmende: offen

Sonntag-Nachmittag: Schmerikon – Rapperswil

Montag: Rapperswil – Meilen

Dienstag: Meilen – Zürich

Mittwoch: Zürich – Horgen

Donnerstag: Horgen - Rapperswil

Freitag individuell: Pfäffikon – Schmerikon

7 Tage ohne - ohne Essen, ohne Fernsehen, ohne Kaffee... – ABER mit ganz viel Anderem. Mit Bewegung, mit spirituellen Impulsen, mit Erfahren und Begegnen, mit Austauschen 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 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 oder etwas mehr unterwegs, etwa von 9 Uhr bis gut 17 Uhr. Die genauen Zeiten werden den Angemeldeten rechtzeitig angegeben. Kosten fallen an für das Billett, das Du jeweils selber besorgen musst.

Wunderbar, wenn Du Dich für diesen langen Weg entscheidest.

Atelier 4 Bibel getanzt: wegwärts - unterwegs

mit Beatrice Hächler | 044 935 34 51 und Ariane Albisser
Anzahl Teilnehmende: mindestens 6 Personen

Wo: **Evangelisches Zentrum Rapperswil (EZRA)**
Zürcherstrasse 14, Rapperswil

Wann: **Sa – 18 bis 20.15 Uhr**
Mo, Di, Mi –19 bis 21.15 Uhr

«Bibel getanzt» bietet die Möglichkeit, Texte aus der Heiligen Schrift in Tanz und Gebärde zu erleben. Ähnlich wie Bibliolog oder Bibliodrama wird dabei das geschriebene Wort Gottes mit Leib und Seele erfahrbar.

«Bibel getanzt» lädt dazu ein, sich auf den Weg zu machen: In den getanzten Schritten meditativer Kreistänze richten wir uns tanzend und betend aus auf denjenigen Gott, der auch in Tagen des Verzichts zu uns spricht und sagt: «Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben».

Die Tänze werden so angeleitet, dass alle – auch ohne vorherige Tanzerfahrung – mittanzen können.

Atelier 5 Shibashi Qi Gong – Meditation in Bewegung

mit Marlen Meier | 055 212 63 16

Anzahl Teilnehmende: mindestens 4, maximal 8 Personen

Wo: **Im Evangelischen Zentrum Rapperswil**

Wann: **Sa, Mo, Di, Mi – jeweils 19.00-20.30 Uhr**

Shibashi Qi Gong ist eine Heil- und Meditationsform und wird auch als „Gebet mit Leib und Seele“ bezeichnet. Die sanften, fließenden Bewegungen verbinden uns mit unserer Herzenskraft und lassen uns achtsam im Hier und jetzt, in unserer Mitte ankommen. Gleichzeitig werden Organe, Gelenke und Muskeln gestärkt, der Stoffwechsel angeregt und der Energiefluss im Körper wird harmonisiert und Spannungen gelöst.

Vielleicht ist Shibashi Qi Gong auch für Dich ein neuer Weg zu mehr Spiritualität im Alltag.

Atelier 6 Biblische Abendmeditation

mit Pfarrer Heinz Fäh | 055 210 16 54 | heinz.faeh@ref-rajo.ch

Anzahl Teilnehmende: mindestens 5, maximal 20 Personen

Wo: **In der Evangelisch-reformierten Kirche Rapperswil**

Wann: **Sa, Mo, Di, Mi –19 Uhr bis 20.30 Uhr**

Wir feiern eine kurze Abendmeditation und entdecken spielerisch und dialogisch die Töne und die Zwischentöne, *das weisse und das schwarze Feuer* biblischer Texte. Durch die Methode des Bibliologs erfahren wir gemeinsam mehr, als jeder und jede für sich alleine erkennen würde. Uns begleitet durch die Woche die Geschichte von Joseph aus Genesis 37-47, eine der tiefgründigsten und hoffnungsvollsten der Bibel.

Weitere Informationen

Anmeldung bis spätestens **15. Februar 2022** mit Anmeldetalon an:



Barbara Streule
Katholische Kirche in Rapperswil-Jona
Friedhofstrasse 3, 8645 Jona
055 225 78 51 | barbara.streule@krj.ch

Auskunft Heinz Fäh, Pfarrer | 055 210 16 54 | heinz.faeh@ref-rajo.ch
Werner Sutter, Pfarreibeauftragter | 055 225 78 30 |
werner.sutter@krj.ch

Kosten **CHF 60.-**
für allenfalls ein zweites Atelier: zusätzlich CHF 40.-

Die Kurskosten sind am ersten Treffen im Atelier der Kursleitung zu bezahlen. Die Teilnehmenden der Online-Gruppe können die Zahlung per Überweisung erledigen.

Einteilung der Ateliers / Bestätigung

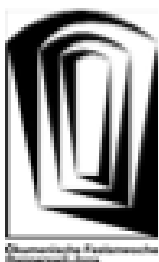
Bitte auf dem Anmeldeblatt auf jeden Fall eine Ersatzvariante zusätzlich zum gewünschten Atelier angeben. Dies erleichtert die Zuteilungen. Die Bestätigung der Anmeldung zur Fastenwoche und die Einteilung der Ateliers wird **Anfang März** zugeschickt.

Fragen **zu Inhalt und Gestaltung** der einzelnen Gruppen: an die Leiterin oder den Leiter direkt
zur Einteilung der Ateliers: an Barbara Streule

Das ökumenische Fastenteam 2022

Ariane Albisser, Heinz Fäh, Karl Frei, Beatrice und Patrick Hächler,

Jürg Andrin Hermann, Werner Sutter



Anmeldetalon



bis **15. Februar 2022** vollständig ausgefüllt an
barbara.streule@krj.ch

oder per Post an: Barbara Streule
Katholische Kirche Rapperswil-Jona
Friedhofstrasse 3, 8645 Jona

Name Vorname

Strasse PLZ Ort

Telefon Mail

FASTEN: Ich entscheide mich fürs

Verzicht-Fasten **Voll-Fasten** **Saft-Fasten**

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

Für **Saft-Fasten** oder **Voll-Fasten** beziehe ich zur **Darmentleerung** am
Einstiegsabend 11. März 2022:

- Glaubersalz oder
- Alternatives Abführmittel „San Pellegrino“ oder
- Ich organisiere mich selbst.

ATELIER: Ich melde mich an für

Atelier-Nr: **Thema:**

Ersatzvariante:

Unbedingt angeben, falls obiges Atelier überbelegt sein sollte.

Ersatz-Atelier-Nr: **Thema:**

Evtl. Anmeldung für ein zweites Atelier:

Atelier-Nr: Thema:

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