

7 TAGE  
OHNE

ÖKUMENISCHE FASTENWOCHE  
RAPPERSWIL-JONA

wegwärts

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!

Für die «7 Tage ohne» hast du die Möglichkeit zu wählen zwischen:

- » **Verzicht-Fasten:** Während einer selbstbestimmten Zeit verzichtest du auf bestimmte Lebens- oder Genussmittel, elektronische Medien oder eine selbstgewählte Aktivität.
- » **Teil-Fasten:** Dies ist eine mildere Form des Voll-Fastens. Du schränkst dich in der Ernährung wesentlich ein und verzichtest z. B. auf Kaffee, Alkohol, Fleisch, Zucker und Stärkegerichte. Du ernährst dich von Gemüse, sowie den unter Voll-Fasten erwähnten Flüssigkeiten.
- » **Voll-Fasten nach Dr. Buchinger/Dr. Lützner:** Du trinkst vor allem Tee und Wasser und kleine Mengen Obst- und Gemüsesäfte sowie fettfreie/salzarme Gemüsebouillon, dazu als «Highlight» ein wenig Honig.

- » **Eröffnungsabend:** 11. März – 20 Uhr  
in der Evang.-ref. Kirche Rapperswil
- » **Fastenbrechen:** 17. März – 19.45 Uhr  
im Kapuzinerkloster Rapperswil
- » **Fastenfestmahl:** 18. März – 19 Uhr  
im Evangelischen Zentrum Rapperswil

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

- » Morgenbesinnung
- » Pilgern um den Zürichsee  
mit spirituellen Impulsen
- » Zwischenhalt am Mittag (per Zoom)
- » Bibel getanzt
- » Shibashi Qi Gong
- » Biblische Abendmeditation

Bist du interessiert? Das ausführliche Programm kannst du unverbindlich anfordern bei

- » Barbara Streule | Telefon 055 225 78 00 | [barbara.streule@krj.ch](mailto:barbara.streule@krj.ch)  
Anmeldungen sind bis zum 15. Februar 2022 möglich.

wegwärts

7 TAGE  
OHNE

ÖKUMENISCHE FASTENWOCHE  
RAPPERSWIL-JONA | 11. bis 18. März 2022

Geht es abwärts oder aufwärts?  
Woher und wohin?  
wegwärts

Foto: © kaliersoade7/istock.com



Ökumenische Fastenwoche  
Rapperswil-Jona



Reformiert  
Rapperswil-Jona



KATHOLISCHE KIRCHE  
in Rapperswil-Jona