

All jene, die noch nie gefastet oder teilgefastet haben oder ihr Wissen darüber auffrischen möchten, dürfen sich gerne bei uns melden um sich zu informieren.

Leitung und Anmeldung

Thomas & Doris Daepfen
Feldheimweg 14
3432 Lützelflüh
079 885 78 41
thomas.daepfen@zapp.ch

Anmeldung bitte bis Samstag, 08. März 2026
Thomas Daepfen

Für Fragen und Unterstützung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf den gemeinsamen Fastenweg und die Begegnungen mit Ihnen.

„Fasten ist mehr als nichts essen“

ökumenische Fastenwoche 2026 in Lützelflüh



**mit geistlichen Inputs
und Erfahrungsaustausch**

**jeweils abends
vom Sonntag, 15. bis 21. März 2026
von 19 bis 20 Uhr
in der Pfrundscheune Lützelflüh**

Warum fasten oder teilfasten?

Fasten oder teilfasten im christlichen Sinn ist mehr als nicht oder wenig zu essen. Es ist eine Übung, die den ganzen Menschen ergreift: Mit Leib und Seele stellen wir uns darauf ein, die Nahrung für eine überschaubare Zeit nicht von aussen, sondern von innen zu beziehen.

Wir verzichten zum Teil oder ganz auf feste Nahrung und Genussmittel, kommen nach und nach zu uns selbst und gewinnen Raum und Zeit für unsere Mitmenschen und unsere Gottesbeziehung.

Mahatma Gandhi sagte es treffend:

„Ich kann auf das Fasten ebenso wenig verzichten, wie auf meine Augen.“

Was diese für die äussere Welt sind, ist das Fasten für die innere.’

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

*In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»*



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.



Wer kann fasten oder teilfasten?

Fasten oder teilfasten können alle, die sich physisch und psychisch gesund fühlen. Personen mit gesundheitlichen Problemen besprechen sich mit ihrer Hausärztin / ihrem Hausarzt.

Die wichtigste Voraussetzung ist der Entschluss, sich geistig und körperlich auf den Weg des Fastens oder Teilfastens einzulassen.

Dies in einer Gruppe zu tun ist sehr hilfreich, besonders wenn wir es wie angeboten im gewohnten Alltag tun.

Bei den abendlichen Treffen können wir uns in der Gruppe austauschen, besinnen und stärken.

Wann und Wo?

Sonntag, 15. bis 21. März 2026

**jeweils 19 bis 20 Uhr in der Pfrundscheune,
Rainbergliweg 4 in Lützelflüh**

tägliches Treffen am Cheminée-Feuer mit
Impulsen und Geschichten zum Fasten, Liedern,
Stille, Gebet, Erfahrungsaustausch und Tee.

Ein **Nachtreffen** mit Rück- und Ausblick vereinbaren
wir mit der Fastengruppe.