

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 Daepen  
Feldheimweg 14  
3432 Lützelflüh  
079 885 78 41  
[thomas.daepen@zapp.ch](mailto:thomas.daepen@zapp.ch)

Anmeldung bitte bis Samstag, 08. März 2026  
Thomas Daepen

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 teilstafen?

Fasten oder teilstafen 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 teilstafen?

Fasten oder teilstafen 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 Teilstagens 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.