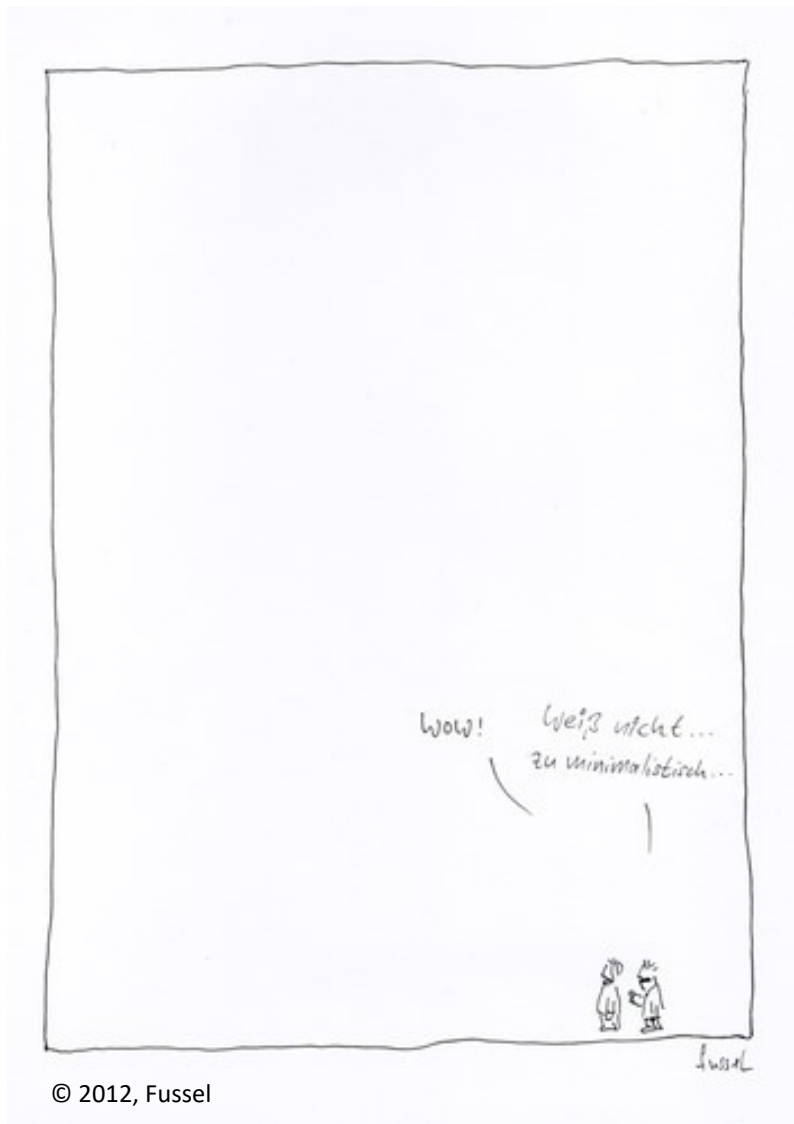


ÖKUMENISCHE FASTENWOCHE BERN-OST 19. - 24. FEBRUAR 2024



FASTENTAGE

EINE EINLADUNG UND EINE HERAUSFORDERUNG

- ◆ Fasten ist ein **natürlicher Vorgang**. Unser Körper besitzt die angeborene Fähigkeit, gespeicherte Nahrungsenergie zu nutzen.
- ◆ Fasten heisst, körperlichen und seelischen **Ballast abzuwerfen** und frei zu werden für Neues.
- ◆ Fasten ist mehr als einfach nichts essen und abnehmen wollen. Es ist ein starker Impuls, die eigene eingefahrene **Lebensweise zu ändern**.
- ◆ Fasten zielt auf die **Begegnung** mit mir selbst, mit meiner Um- und Mitwelt und auch mit Gott ab.
- ◆ Fasten richtet sich an Menschen, die sich **körperlich und psychisch gesund** und stabil fühlen und mindestens 50 kg wiegen.
- ◆ Alle **Formen des Fastens** sind willkommen: Vollfasten, Teilfasten und Lohnender Verzicht. Wählen Sie die Form aus, die Ihnen entspricht.
- ◆ Bei Beschwerden oder regelmässiger Einnahme von Medikamenten bitte zuvor mit dem Hausarzt Kontakt aufnehmen und abklären, ob Ihrem Körper das Fasten wohl tut.
- ◆ **„Weniger ist mehr“**: Warum ist es ein Gewinn, auf etwas zu verzichten? Wovon brauchen wir weniger? Wovon brauchen wir mehr? Im Austausch mit anderen Fastenden und im Gespräch mit biblischen Texten entdecken wir neue Seiten in unserem Leben.

ABLAUF DER WOCHE

Informationen rund ums Fasten und die Entlastungstage

Wer keine Fastenerfahrung hat, bekommt eine persönliche Einführung durch Dorothea Loosli-Amstutz.

Nehmen Sie frühzeitig mit ihr Kontakt auf und erhalten Sie alle nötigen Informationen, damit Fasten zu einem gelingenden Erlebnis wird.

Entlastungstage

Ab Donnerstag 15. Februar 2024, selbständig 4 Tage.

Verbindliche Abendtreffen im Kirchgemeindehaus Nydegg

Von Montag bis Freitag treffen wir uns jeweils von 19.30 - 21.00 Uhr im Kirchgemeindehaus Nydegg (Nydeggstalden 9, 3011 Bern).

Unsere Treffen gestalten wir mit leichten Körperübungen, einer Austauschrunde in der Gruppe, biblischen Gedanken, stillem Gebet und einem Segen für die Nacht.

Körper, Geist und Seele werden in dieser Zeit genährt und gestärkt.

Ein regelmässiger Besuch der abendlichen Treffen ist sinnvoll, damit wir uns als Gruppe gegenseitig unterstützen können.

Ökumenische Gottesdienste

Auftakt: Sonntag, 18. Februar, 10.00 Uhr im Berner Münster, mit Pfrn. Joanna Mühlemann

Abschluss: Sonntag, 25. Februar, 10.00 Uhr in der Nydeggkirche, mit Pfrn. Sabine Müller Jahn

Spaziergang und Fastenbrechen am Samstag

Am Samstag, 24. Februar treffen wir uns nachmittags zu einem Spaziergang mit anschliessendem Fastenbrechen und Abendmahl in der Nydeggkirche.

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.



Gemeinsam Fasten ist eine Aktion der Hilfswerke HEKS und Fastenaktion im Rahmen der **Ökumenischen Kampagne**. Während der sechswöchigen Fastenzeit vor Ostern fasten in der ganzen Schweiz Menschen gemeinsam.

Information und Anmeldung

Dorothea Loosli-Amstutz
ärztlich geprüfte Fastenleiterin dfa
Jupiterstrasse 1 / 1560
3015 Bern
mail@dorothealoosli.ch
079 377 84 73

Pfrn. Sabine Müller Jahn, Kirchgemeinde Nydegg
Schosshaldenstrasse 25
3006 Bern
sabine.mueller@refbern.ch
076 251 22 93

Pfrn. Joanna Mühlemann, Kirchgemeinde Berner Münster
Herrengasse 11
3011 Bern
joanna.muehlemann@refbern.ch
079 708 46 28