

ÖKUMENISCHE FASTENWOCHE

BERN-OST

23. - 28. MÄRZ 2026



Bild: @ Beat Loosli

ZUKUNFT SÄEN

FASTENTAGE

AUFTANKEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Fasten ist etwas ganz Natürliches

Wenn wir bewusst auf Essen verzichten, kann unser Körper seine gespeicherte Energie nutzen – und wir gewinnen neue Leichtigkeit.

Fasten eröffnet Raum,

um Ballast loszulassen und neue Energie für Veränderungen zu schöpfen.

Fasten ist mehr als Nahrungsverzicht

Es bietet die Chance, Gewohnheiten zu überdenken und das Leben bewusst neu zu gestalten.

Fasten gibt Gelegenheit,

vertiefte Beziehungen zu sich selbst, den Mitmenschen, der Welt und Gott zu schaffen.

Fasten bedeutet,

bewusst zu erkennen, wovon wir im Leben weniger brauchen und was uns wirklich bereichert. Im Austausch mit anderen Fastenden und in der Auseinandersetzung mit inspirierenden Texten eröffnen sich neue Perspektiven auf unser Leben.

Fasten in allen Formen willkommen

Vollfasten, Teil- oder Basenfasten oder bewusster Verzicht. Wählen Sie die Variante, die zu Ihnen passt.

Fasten bedingt folgende Voraussetzungen

Körperliche und psychische Gesundheit sowie ein Gewicht von mindestens 50 kg.

Fasten bei gesundheitlichen Beschwerden oder regelmässigem Medikamentenbedarf

Vorher unbedingt Rücksprache mit dem Hausarzt nehmen, um sicherzugehen, dass das Fasten dem Körper guttut.

ABLAUF DER WOCHE

Informationen rund um das Fasten

Wer noch keine Fastenerfahrung hat, erhält von Dorothea Loosli-Amstutz eine persönliche Einführung. Bitte nehmen Sie frühzeitig Kontakt mit ihr auf, um alle wichtigen Informationen zu erhalten und optimal auf das Fasten vorbereitet zu sein.

Entlastungstage

Ab Donnerstag 18. März 2026, selbständig 4 Tage.

Gottesdienst zum Auftakt der Fastenwoche

Sonntag, 22. März 2026, 10 Uhr im Berner Münster,
mit Pfrn. Joanna Mühlemann.

Abendliche Treffen im Kirchgemeindehaus Nydegg

Von Montag bis Freitag treffen wir uns jeweils um 19 Uhr im Kirchgemeindehaus Nydegg. Wir beginnen mit einer Tee-Austausch-Runde und entspannen uns anschliessend in einer sanften Bewegungseinheit. Geist und Seele nähren wir mit einer fokussierten, stillen Bildbetrachtung. Dabei wird uns das Thema der Ökumenischen Kampagne «Zukunft säen» begleiten und hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven eröffnen. Mit einem Segen für die Nacht werden wir das Treffen beschliessen.

Die regelmässige Teilnahme an den Abendtreffen ermöglicht es uns, als Gruppe zusammenzuwachsen und einander auf dem Weg zu unterstützen.

Abend mit Musik und Meditation

Am 26. März laden wir Sie im Anschluss an unser Treffen im Kirchgemeindehaus Nydegg ins Berner Münster zur gemeinsamen Meditation über Joseph Haydns «Sieben letzte Worte des Erlösers am Kreuz» ein, mit «Pacific Quartet Vienna». Die Veranstaltung beginnt um 20 Uhr und ist öffentlich zugänglich.

Fastenbrechen

Am Samstag, 28. März 2026 treffen wir uns um 10 Uhr zum feierlichen Fastenbrechen - ein achtsamer und bewusster Übergang zurück in den Alltag.

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

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

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

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.

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.

