

-Gemeinsam Fasten-

ist eine Aktion der Hilfswerke HEKS und Fastenaktion im Rahmen der Ökumenischen Kampagne. In dieser steht 2022 erneut die Klimagerechtigkeit im Mittelpunkt. Während der sechswöchigen Fastenzeit vor Ostern fasten in der ganzen Schweiz Menschen gemeinsam. Sie thematisieren die globalen, intergenerationellen, politischen und gesellschaftlichen Ebenen des Klimawandels und suchen nach Wegen, um den konkreten Wandel im Kleinen einzuleiten.

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.

sehen-und-handeln.ch/fasten

Oberes Entlebuch- Escholzmatt



[KlimaGerechtigkeit – jetzt.ch](https://KlimaGerechtigkeit-jetzt.ch)

Die Kraft des Wandels im Fasten erfahren

7. – 12. März 2022

Fasten – eine Einladung zur Veränderung des Lebensstils mit Wohlfühl- und Gesundheitseffekt

Fasten ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele und damit viel mehr als «einfach nichts essen». Fasten ist eine Pause vom Alltag im Alltag, zu der sowohl Entspannung, Bewegung, Entgiftung und Körperpflege wie auch innere Einkehr gehören. Leben aus den eigenen Ressourcen ist ein selbstbestimmtes Erlebnis, das achtsam werden lässt gegenüber den eigenen Bedürfnissen, den Mitmenschen und der Umwelt.

Wir beginnen mit drei bis vier Entlastungstagen. Es folgen fünf bis sieben Tage Trinkkur mit geringem Kaloriengehalt und abschließend drei bis vier Aufbau Tage – so die Fastenmethode für Gesunde nach Buchinger/Lütznier kurz beschrieben.

Dieses Fasten richtet sich an Menschen, die sich körperlich und psychisch gesund und stabil fühlen und mindestens 50 kg wiegen. Bei Beschwerden oder regelmäßiger Einnahme von Medikamenten zuvor mit dem Hausarzt Kontakt aufnehmen und abklären, ob Ihrem Körper das Fasten wohltut.

Gerne ermuntern wir Sie, mit uns den Versuch zu wagen, Sie werden staunen. wie einfach es geht.

Infoveranstaltung

Samstag, 12. Februar, um 14.00 Uhr

Pfarrsaal Escholzmatt, rechts neben dem Hauptportal der kath. Kirche (siehe Markierung). Sie erhalten alle nötigen Informationen, damit Fasten zu einem gelingenden Erlebnis wird.

Entlastungstage/Vorbereitungstage

Ab Donnerstag, 3. März, selbständig 4 Tage

Einstimmung Fasten

Freitag, 4. März im Gottesdienst um 19.30 Uhr in der Pfarrkirche Escholzmatt

Fastenwoche

Montag, 7. – Samstag 12. März 2022, 19:00 Uhr

Tägliche Treffen mit Tee, Austausch und meditativem Input oder Spaziergang; falls nicht möglich, online oder telefonisch.

Fastenbrechen

Samstag, 12. März um 10 Uhr

Pfarrsaal Escholzmatt

Feierlicher Abschluss und Informationen zum Nahrungsaufbau.

Information und Anmeldung

Renate Muff-Müller, renate-muff@bluewin.ch, 079 887 86 74

Koordinatorin

Dorothea Loosli-Amstutz

Theologin, ärztlich geprüfte Fastenleiterin dfa@mail@dorothealoosli.ch, 079 377 84 73