

# in der «Wüste» zu sich finden



© u-y53p0jd1v5 auf Pixabay

## Ökumenische Fastenwoche

**Sonntag, 9. März - Samstag, 15. März 2025**

eine begleitete «Fastenwoche zuhause» mit Impulsen aus der  
biblischen Josefserzählung

## Zum Fasten

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung während einer begrenzten Zeit. Beim richtigen Fasten hungert man nicht. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bleiben erhalten. Es ist möglich, während einer Woche fastend den alltäglichen Verpflichtungen nachzugehen. Beim Fasten werden die Sinneswahrnehmungen geschärft. Es lohnt sich, sich dafür die nötigen Freiräume zu schaffen.

## Zur Fastenwoche

Fasten können alle, die sich gesund fühlen. Falls Sie unsicher und auf Medikamente angewiesen sind, fragen Sie Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt. Neben Stille und Impulsen wird Lotti Hasenfratz mit Körper- und Atemübungen unser Fasten begleiten. Im persönlichen Erfahrungsaustausch in der Gruppe wird gegenseitig Unterstützung und Ansporn erfahren. Mit Tee – und wer mag mit Fastensuppe – beschliessen wir die regelmässigen Gruppentreffen am Abend.

«**Fasten light**»: Zusätzlich zu Tee und Bouillon kann man in der Fastenwoche Säfte trinken.

- Leitung: Gregor Sodies, Pfarreileiter  
Lotti Hasenfratz, Physiotherapeutin
- Ort: Limi (kath. Begegnungszentrum)
- Daten: Sonntag, 9. März bis Samstag, 15. März
- Zeit: Sonntag, 17.30 - ca. 19.30 Uhr gemeinsamer «Einstieg»  
in die Fastenwoche (mit leichter Mahlzeit)  
Montag bis Freitag, jeweils 18.30 bis 20.00 Uhr  
Samstag, 11.00 bis ca. 12.30 Uhr Fastenbrechen  
Die Teilnahme an jedem Abend ist nicht zwingend!

Mitbringen: Matte (kann für die Woche ausgeliehen werden),  
ev. dicke Wollsocken  
(können die ganze Woche in der Limi bleiben)

Tenue: lockere bequeme Kleider

Kosten: Kollekte zur Deckung der Unkosten

Auskunft: Gregor Sodies, 044 940 67 01  
Lotti Hasenfratz, 044 940 76 54

Infoabend: Donnerstag, 13. Februar, 19.30 Uhr in der Limi



**Anmeldung bis zum 3. März an:**

Kath. Pfarrei Johannes XXIII, Gregor Sodies,  
Im Städtli 13, 8606 Greifensee, gregor.sodies@pfarrei-greifensee.ch

Ich nehme auf eigene Verantwortung an der ökumenischen  
Fastenwoche 2025 verbindlich teil:

Vorname und Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tel./eMail: \_\_\_\_\_

Erfahrung mit einer Fastenwoche:  JA  NEIN

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

# Fasten – den Raum

## des Möglichen erweitern

Reformierte Kirche Greifensee

Im Städtli 2

8606 Greifensee

044 941 55 25

[info@ref-greifensee.ch](mailto:info@ref-greifensee.ch)

[www.ref-greifensee.ch](http://www.ref-greifensee.ch)

Kath. Pfarrei Greifensee-Nänikon-Werrikon

Gregor Sodies, Pfarreileiter

Im Städtli 13

8606 Greifensee

044 940 67 01

[gregor.sodies@pfarrei-greifensee.ch](mailto:gregor.sodies@pfarrei-greifensee.ch)

[www.pfarrei-greifensee.ch](http://www.pfarrei-greifensee.ch)