



KIRCHEN
GEMEINSAM IN GREIFENSEE

DEN ALLTAG UNTERBRECHEN

**Sonntag, 8. März bis Samstag, 14. März 2026
Landenberghaus**

**eine begleitete Fastenwoche zuhause mit Impulsen aus
der biblischen Erzählung über Zachäus**

Anmeldeschluss: 2. März 2026 · Infos: siehe Rückseite

reformierte
kirche greifensee



KATHOLISCHE PFARRGEMEINDE JOHANNES XXIII
GREIFENSEE I NÄNIKON I WERRIKON

www.ref-greifensee.ch
www.pfarrei-greifensee.ch



Zum Fasten: Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung. 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 Gruppentreffen am Abend.

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

Leitung: Gregor Sodies/Pfarreileiter, Lotti Hasenfratz/Physiotherapeutin

Zeiten: Sonntag 17.30 - ca. 19.30 Uhr gemeinsamer «Einstieg», 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 (kann die ganze Woche im Landenberghaus bleiben): Matte (kann für die Woche ausgeliehen werden), lockere bequeme Kleider, ev. dicke Wollsocken

Kosten: Kollekte zur Deckung der Unkosten

Infoabend: Donnerstag, 12. Februar, 19.30 Uhr im Landenberghaus

Auskunft und Anmeldung (bis 2. März): 044 940 67 01 bzw. gregor.sodies@pfarrei-greifense.ch