



## Begleitete Fastenwoche

Freitag, 05.04.2019 bis Freitag, 12.04.2019  
mit Karolina Gad und Jürg Spielmann

## Fastenwoche

Im Rahmen der Fastenzeit und der ökumenischen Kampagne 2019 führen die kath. und ref. Kirchgemeinden Bülach eine ökumenische Fastenwoche durch. Die Teilnehmenden verzichten eine Woche lang ganz oder teilweise auf Nahrung und treffen sich jeden zweiten Abend zu Austausch, Stille und Besinnung. Das hilft, mit dem Fasten auch im Alltag zurecht zu kommen und die eigene Gottesbeziehung zu vertiefen.

Die Teilnehmenden werden mit der Fastenmethode nach Buchinger vertraut gemacht und erhalten damit die nötige Anleitung für die beim Fasten wichtigen körperlichen und seelischen Aspekte. Hungergefühle sind bei adäquater Fastenmethode und der Aufnahme von viel Flüssigkeit keine Belastung. Bei aktuellen gesundheitlichen Problemen sollte man eine Teilnahme nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt in Betracht ziehen. Für die gesundheitlichen Risiken beim Fasten übernehmen die Teilnehmenden selber die Verantwortung. Auch Teilfasten ist möglich. Die Veranstaltung ist kostenlos.

### Orientierungsabend

Am Dienstag, 26. Februar 2019 findet um 19.00 Uhr, im Unterrichtszimmer 2 (reformiertes Kirchgemeindehaus, Grampenweg 5) in Bülach, ein Einführungsabend zur Fastenwoche statt.

### Programm der Abende in der Fastenwoche, 19.30 Uhr, kath. Pfarreizentrum:

**Freitag, 5. April 2019:** Fastenbeginn

**Sonntag, 7. April 2019:** Treffen der Fastengruppe, Besinnung, Körperübung und Kontemplation

**Dienstag, 9. April 2019:** Treffen der Fastengruppe, Besinnung, Körperübung und Kontemplation

**Donnerstag, 11. April 2019:** Treffen der Fastengruppe, Besinnung, Körperübung und Kontemplation

**Freitag, 12. April 2019:** Fastenbrechen mit Abendmahl

Anmeldungen bis spätestens **Freitag, 29. März 2019 an:**

Pfr. Jürg Spielmann, Hans-Haller-Gasse 3, 8180 Bülach,  
043 411 41 63, [juerg.spielmann@refkirchebuelach.ch](mailto:juerg.spielmann@refkirchebuelach.ch)

Für Rückfragen steht das Leitungsteam gerne zur Verfügung:  
Karolina Gad, 043 411 30 37, [karolina.gad@kath-buelach.ch](mailto:karolina.gad@kath-buelach.ch),  
Kath. Kirchgemeinde Bülach

Jürg Spielmann, 043 411 41 63, [juerg.spielmann@refkirchebuelach.ch](mailto:juerg.spielmann@refkirchebuelach.ch),  
Ref. Kirchgemeinde Bülach