

Anmeldung Fastenwoche

Es handelt sich um ein freiwilliges »Fasten für Gesunde«.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung!

Name:.....Vorname:.....

Adresse:.....

Telefon:.....

Mail:.....

Ich habe Fastenerfahrung ja nein

Fastenwoche vom 7. März – 13. März 2026
in Hölstein unter der Leitung von Ursula Schärli
und Ursula Vögelin

Anmeldung an Ursula Schärli
Frenkenstrasse 11
4434 Hölstein
uschaerli@gmx.ch

Anmeldeschluss: 20. Februar 2026



Ökumenische Fastenwoche

Samstag 7. März bis Freitag 13. März 2026

Kirchgemeindehaus Sunnewirbel

Auskunft erteilt:

Ursula Schärli: 061 951 17 19 / 079 401 82 62

uschaerli@gmx.ch

Ursula Vögelin: 061 951 16 82 / 079 578 72 79

ursula.voegelin.marugg@gmx.ch

Evangelisch-reformierte und katholische Kirchgemeinden
des Waldenburgertals

Schenke Dir Fastentage – eine Einladung und Herausforderung!

Fasten, das ist mehr als einfach nicht essen und abnehmen wollen. Fasten ist ein Weg, uns an Leib und Seele zu erneuern, unser Leben zu intensivieren.

Fasten zielt auf die Begegnung mit mir selbst, mit meiner Um- und Mitwelt und auch mit Gott.

Das ist eine Einladung an Sie, körperlichen und seelischen Ballast abzuwerfen und frei zu werden für Neues.

Fasten ist lernbar. Wir möchten Ihnen dabei helfen und Sie ermuntern, mit uns den Versuch zu wagen.

Wir laden Sie ein, nach einem Entlastungstag einige Tage nur zu trinken.

Ein paar grundsätzliche Bemerkungen zum Fasten sollen Ihnen helfen, zu einem klaren Entscheid über eine allfällige Teilnahme zu kommen:

- Fasten darf an sich jeder erwachsene Mensch, sofern er nicht an einer Krankheit leidet. Das Fasten ist nur zu empfehlen, wenn Sie körperlich und seelisch gesund sind.
Im Zweifelsfall fragen Sie vorher Ihren Arzt.
- Sie sollten nicht in einer Zeit fasten, in der Sie unter grosser beruflicher Belastung stehen oder vielen Verpflichtungen nachkommen müssen.

Informationen

- In der Fastenwoche **treffen wir uns jeden Abend** (ausser sonntags) von 18:30 bis 19:30 Uhr im Kirchgemeindehaus Sunnewirbel, in Hölstein um einander zu unterstützen und zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch. In der gemeinsamen Stunde machen wir auch Übungen zur Entspannung und zum allgemeinen Wohlbefinden. So können sich auch Fasten-Unerfahrene ruhig auf dieses Experiment einlassen.
- Wir arbeiten mit dem **Buch:**
„Wie neugeboren durch Fasten“ von Dr. med. Hellmut Lützner.

Der **Unkostenbeitrag** für eine Fastenwoche beträgt **Fr. 40.00**.