Möchtest Du den Weg des Verzichts als Vorbereitung auf den Frühling wagen, zur Fokussierung auf Wichtiges legen oder einfach eine neue Erfahrung durchleben?

Verzichten und Fasten darf jede/r gesunde Erwachsene. Es ist jedoch ratsam, nicht in Zeiten zu fasten, in der grosse berufliche oder familiäre Verpflichtungen Dich belasten oder Du Dich körperlich nicht wohl fühlst. Falls Du regelmässig Medikamente einnehmen musst, bespreche dies doch kurz mit Deinem Arzt.

Der Schritt in die Fastengruppe kostet Dich nebst der eigenen Entscheidung vielleicht etwas Überwindung und den Unkostenbeitrag von Fr. 40.-.

**Interessierte, Einsteiger\*innen ins Fasten melden sich bei der Kontaktperson. Willkommen sind auch Verzichtfaster\*innen,   
d. h. wenn Du während dieser Zeit bewusst auf Konsum verzichtest und reduziert weiterisst.**

**Kontaktperson für Fragen und Vorinformationen:**

Karl-Heinz Kagerer

[karlka95@bluewin.ch](mailto:karlka95@bluewin.ch) oder 079 869 71 19

**Wenn Du eine Lampe für jemanden anzündest, beleuchtet diese ebenso deinen Weg.**

unbekannt

*Substantiv, feminin* [die]

Wechselseitige Beziehung, die sich über unmittelbare oder mittelbare Kontakte zwischen zwei oder mehreren Personen ergibt, d.h. die Summe dessen, was zwischen Personen in Aktion und Reaktion geschieht.



**Die Fastenwoche  
von Mittwoch, 03. März bis Mittwoch 10. März 2021**

Wir treffen uns jeweils an den Abenden zum gemeinsamen Austausch ab 18.45 Uhr in der Mauritiusstube (unterhalb der Mauritiuskirche) in Trimbach.

**Coronabedingt entfallen die Gruppentreffen**

**Interessierte aller Konfessionen sind herzlichst eingeladen zum gemeinsamen Voll- oder Verzicht-Fasten.**

**Verzicht / Fasten**

* als freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung und ungesunde Gewohnheiten, um den Körper zu reinigen und von dem zu entschlacken, was er nicht braucht, was ihn belastet.

**Verzicht / Fasten**

* als Chance, sich mit dem eigenen Leben auseinanderzusetzen, nach dem Sinn und der Zukunft zu fragen und dabei Gott zu entdecken versuchen.

**Verzicht / Fasten**

* als Möglichkeit, sich zu solidarisieren. Umkehr wahrnehmen, offen werden, teilen und sich einsetzen für Menschen und eine gerechte Welt.

**Verzicht / Fasten**

* als Gruppe miteinander Erfahrungen machen. Gemeinsames Austauschen, kreatives Arbeiten, Entspannungsübungen, Stille und kurze Impulse sollen uns zum Eigentlichen führen.

**Verzicht / Fasten**

* einfach, weil es gesund ist und guttut.

**Gruppentreffen während des Fastens**

Unser Ziel ist das Los- und Entstehen lassen. Nicht der Kampf gegen das Essen soll im Vordergrund stehen, sondern der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung, Genussmittel und / oder Gewohnheiten in dem Rahmen, der Dir möglich ist.

Mitmachen ist nicht schwierig – es braucht nur etwas Mut.

Wir freuen uns, Dich kennenzulernen.

**Unsere abendlichen gemeinsamen Treffen**

am Mittwoch, 03. März

🖙 18:45 Uhr Treffen im Netz über Video

🖙 Einleitung zum Thema

🖙 Austauschrunde

🖙 Definition Ablauf

🖙 Diskussion zum Wochenprogramm

**Anmeldung**

bis spätestens 28. Februar 2021 möglich:

unter [www.fastengruppe-trimbach.com](http://www.fastengruppe-trimbach.com)

Es werden nur Personen eingeladen, die bisher schon in der Fastengruppe waren.

* Die Anmeldung für die gesamte Woche ist verbindlich.
* Die Abmeldung für einzelne Abende muss über Kontakt eingegeben werden.
* Eine spontane Teilnahme ist nicht möglich.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko. Die einzelnen Mitglieder des Fasten-Teams übernehmen keine Haftung und die angemeldete Person ist selber verantwortlich, im Zweifelsfall den Hausarzt zu konsultieren.