

# Fasten

–  
Training  
zur inneren freiheit

Ökumenische  
fastenwoche  
vom 7.–14. märz 2021

Eine fastenwoche dient deinem körper zur entgiftung. Du verlierst den drang nach zucker, milch oder weizen. Dadurch fällt dir eine ernährungsumstellung viel leichter.

Wir begleiten dich während 7 tagen, und helfen dir, körper, seele und geist wieder in einklang zu bringen. Diese positiven effekte stärken ausserdem dein immunsystem, da dein darm gereinigt wird.

Wer sich anmeldet, erhält als motivationsgeschenk ein notizbuch, für alle gedanken und inputs, die dir während der woche wichtig werden. Carmen oder Samuel bringen dir das buch vorher persönlich vorbei.

Ein Teilnehmer erhält die gelegenheit, sich in der reformierten kirche derendingen während der ganzen woche zurückzuziehen.



## Fasten auf drei Pfeiler:

ernährung:

Der verzicht auf nahrung ist eine art resetknopf für den körper. Dieses entgiften tut den zellen und den organen nachhaltig gut. Die lungen und die haut scheiden giftstoffe aus und reinigen somit den ganzen körper.

bewegung:

Beim fasten wird neben kohlenhydraten und fetten auch eiweiss abgebaut. Um den eiweissabbau in den muskeln zu verhindern, ist bewegung erforderlich.

Wenn sie schon immer anfangen wollten, regelmässig etwas für den körper zu tun, dann ist jetzt der richtige zeitpunkt.

entspannung:

Spirituell: Vom gesundheitlichen aspekt ist die spirituelle dimension des fastens nicht zu trennen. Das fasten bringt uns in eine stimmung des sensibelwerdens für die grösseren zusammenhänge des lebens, für einen sozial-engagierten lebensstil.



## Vorbereitungen & ablauf

Nach der anmeldung wirst du von uns telefonisch kontaktiert. Dabei besprechen wir grundlegende fragen wie: deine grundmotivation, die vorbereitung der fastentage, deine spirituellen bedürfnisse.

Carmen oder ich bringen dir darauf dein persönliches gedankenbuch vorbei.

Wir starten die woche am 5. märz mit einem online-treffen per teams.

### Tagesstruktur:

07.00 uhr:

spiritueller input per wa auf dein handy

14.00 uhr:

treffpunkt bei der kirche: spaziergang in 2-er gruppen rund um derendingen

19.00 uhr:

online-treff per teams

### Abschluss der fastenwoche:

Ökumenischer. gottesdienst, in der kath. kirche derendingen.

Zeit: 10.30 uhr, sonntag 14. märz 2021

### Einkauf

- verschiedene teesorten
- gemüsebuillon
- honig
- frucht und gemüsesaft



### Ernährungsplan während der fastenwoche:

#### morgens:

½ l tee, mit zitronenschnitzen

#### mittags:

1/4 l gemüsebuillon, oder gemüsesaft

#### nachmittags:

¼ l Tee, mit honig

#### abends:

fruchtsaft, mit wasser verdünnt

**dazwischen:** stilles wasser, kräutertee

### Darmentleerung

Für ein erfolgreiches fasten ist ein leerer darm unabdingbar. Ist der darm leer, bleibt auch das hungergefühl aus und fasten fällt wesentlich leichter.

Es wird empfohlen, in der apotheke bittersalz zu kaufen, und hier in der beratung die individuelle dosierung zu erfragen.

## 10 to do's beim fasten:

- körperliche konstitution abklären, allenfalls arzt fragen
- Vorräte im kühlschrank vorher brauchen
- lektüre/filme vorbereiten
- viel trinken

## Anmeldung

mit beiliegendem anmeldezettel an das reformierte oder katholische pfarramt derendingen

## Leitung – Auskunft

Katholische Pfarrei Derendingen

Carmen Ammann, Religionspädagogin

Hauptstrasse 51

4552 Derendingen

079 690 72 59

c.ammann-herzjesu-derendingen@

bluewin.ch

Reformierter Pfarrkreis Derendingen

Samuel Stucki, Pfr.

Schützenstrasse 5

4552 Derendingen

078 851 63 80

samuel.stucki@ref-wasseramt.ch

