

Ökumenische Fastenwoche 2018

Fasten ist mehr ...

Fasten ist nicht hungern und mehr als nur abnehmen.

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung für eine begrenzte Zeit, der von Bewegung, Entspannung und geistiger Regeneration begleitet wird.

Fasten ist ein Abenteuer. Wer Sie auch sind, woher Sie auch kommen – wir laden Sie ein, dieses Abenteuer mit uns zu wagen, Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun, dem Sinn Ihres Lebens auf die Spur zu kommen, Ihre Ess- und Lebensgewohnheiten zu überdenken und allenfalls zu verändern.

Sonntag, 4. März - Freitag, 9. März 2018
Beginn 19.00 Uhr im Zentrum Heilig Geist

Wenn Sie noch nie gefastet haben, dann ist es ratsam, wenn Sie sich direkt bei Frau Nica Geisser über einen guten Fasteneinstieg erkundigen oder einen Beratungstermin vereinbaren.

044 930 30 83

Kornladen Kempten



Entspannungsübungen,
Besinnung und Meditation,
Erfahrungsaustausch,
Ernährungsimpulse und
Begleitung beim Fasten mit:

Felix Geisser, Diakon, katholische Kirchgemeinde Wetzikon
Pfrin. Maria Ines Salazar, evang.-ref. Kirchgemeinde Wetzikon
Nica Geisser, Dipl. Ernährungsberaterin, Kornladen Kempten