



# EINE WOCHE FASTEN

**Orientierung:** 11. März, 19.30 Uhr, Chiläträff MZA St. Jakob

**Daten:** 23. - 28. März 2025 Fastenwoche

**Leitung:** Markus Blöse

<b>Angebote in der Fastenwoche:</b>	23. März	18.00 Uhr	Fastentreffen mit Infos zu Kneipp- Anwendungen (V. Gasser)
	24. März	18.00 Uhr	Teerunde
	25. März	08.30 Uhr	„Zeit der Stille“, Entlastungswickel
	27. März	13.30 Uhr	Shibashi Qi Gong, anschl. Teerunde
	28. März	18.00 Uhr	Fasten brechen

In einer gemeinsamen Fastenwoche erleben wir, wie es ist ganz auf feste Nahrung zu verzichten und nur von den körpereigenen Depots zu leben. Der Körper entschlackt und entgiftet. Der Geist erfährt durch den freiwilligen Verzicht eine neue Dimension des Lebens. Die spirituellen Angebote können dies unterstützen.

Wir orientieren uns am Buch: „Wie neugeboren durch Fasten“ (Hellmut Lützner).