



# EINE WOCHE FASTEN

**Orientierung:** Mo, 23. Februar, 19.30 Uhr, Pfarrhaus St. Jakob

**Daten:** 01. - 06. März 2026 Fastenwoche

**Leitung:** Markus Blöse

**Angebote in der Fastenwoche:**

So, 01. März	18.00 Uhr	Fastenstart
Mo, 02. März	18.00 Uhr	Fastentreffen
Di, 03. März	08.30 Uhr	„Zeit der Stille“, anschl. Teerunde
Mi, 04. März	18.00 Uhr	Fastentreffen
Do, 05. März	13.30 Uhr	Shibashi Qi Gong, Teerunde
Fr, 06. 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).