

Gemeinsam Fasten

09. – 14. März 2026



„Tu deiner Seele und deinem Körper Gutes“

Entschlacken, entschleunigen, entrümpeln

In der Woche vom **09. - 14. März 2026** bieten wir im Pfarreizentrum Heilig Geist eine Fastenwoche an. Möglich ist ein Heilfasten nach Buchinger oder mit Unterstützung von Säften / Smoothies.

Anmeldung via QR-Code bis Montag, 2. März



Fasten hat viele Aspekte. In der Gruppe fasten stärkt und unterstützt diesen Prozess.

Die Gruppe trifft sich täglich von **19.00 – ca. 20.15 Uhr** zu Austauschrunde, thematischem Input und abschliessenden sanften Körperübungen.

18.30. – 18.55 Uhr Meditation in der Kirche, fakultativ
Mittwoch, 11. März, 14.00 – 16.00 Waldbaden, fakultativ
Samstag, 14. März, 11.00-13.00 Fastenbrechen

Kursleitung

Ingeborg Prigl, Seelsorgerin, 043 311 30 36, iprigl@kathhoengg.ch
Dr. Monika Bauer



„Fasten führt zu einer tiefen Verbundenheit mit sich selbst,
mit den anderen Menschen und mit der Natur,
deren Luft wir atmen, deren Wasser wir trinken, die uns ernährt,
von der wir also leben.

Aus dieser tiefen Verbundenheit mit allen und allem wächst die
Bereitschaft, sich für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der
Schöpfung einzusetzen.“ (Niklas Brantschen)