



Römisch-Katholische
Kirche im Aargau
Erwachsenenbildung Fricktal

Fastenwoche

Sich aufmachen – neu anfangen

Eine Woche Heil-Fasten bietet die Chance von Veränderung und Neubeginn, beim Essen, Konsumieren und Leben-Gestalten. Wie lebe ich? Wie ernähre ich mich? Was brauche ich, um ein gelungenes Leben zu führen? Wofür möchte ich mich einsetzen? Die Veränderung der Welt beginnt im eigenen Leben.

Gott traut uns Wandel und Bewegung zu. Nichts muss erstarrt bleiben. Wir dürfen ablegen und uns befreien. Eine Auszeit, die neue Möglichkeiten entstehen lässt im Kopf und im Herzen, im Leben und im Handeln.

Eine geführte Fastengruppe erwartet Sie mit Gesprächen, Spazieren, Heubad und vielen spirituellen Impulsen. Die Methode des „Heilfastens“, begleitet von spirituellen Impulsen und getragen von einer Gruppe Gleichgesinnter, bietet die Möglichkeit, sich auf ein verändertes Leben einzulassen.

Ablauf der **Fastenwoche**

Gemeinsamer Einstieg mit einem Fastengottesdienst

am Sonntag, den 12. März 2023, 19.30-21.00 Uhr

Austausch, Spiritueller Impuls, Wärmendes Fussbad

jeweils am 13. und 15. März 2023, 19.30-21.00 Uhr

Fastenspaziergang

am 14. und 16. März 2023, 18-19 Uhr

Fastenbrechen: Dankgottesdienst und Mahl

am Freitag, den 17. März 2023, 19.30-21.30 Uhr

Ort: Pfarreiheim oder Kirche, Sulz

Leitung: Sabine Rüede, em. Pfarreiratspräsidentin, Sulz und
Bernhard Lindner, Theologe, Erwachsenenbildner,
Organisationsberater und Supervisor BSO.

Benötigen Sie Informationen, stehe ich Ihnen gerne zur

Verfügung: 079 2591430, bernhard.lindner@kathaargau.ch

Anmeldungen an Bernhard Lindner (s.o.) oder

Sabine Rüede, Tel. 062 875 18 64, fam.rueede@bluewin.ch