

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.



Entwirren

Gemeinsam Fasten ist eine Aktion der Hilfswerke *HEKS* und *Fastenaktion* im Rahmen der Ökumenischen Kampagne. In dieser steht 2022 erneut die Klimagerechtigkeit im Mittelpunkt. Während der sechswöchigen Fastenzeit vor Ostern fasten in der ganzen Schweiz Menschen gemeinsam. Sie thematisieren die globalen, intergenerationellen, politischen und gesellschaftlichen Ebenen des Klimawandels und suchen nach Wegen um den konkreten Wandel im Kleinen einzuleiten.

www.sehen-und-handeln.ch/fasten

Information / Anmeldung

Dorothea Loosli-Amstutz, Mennoniten-Gemeinde Bern
ärztlich geprüfte Fastenleiterin dfa
Jupiterstrasse 1 / 1560
3015 Bern

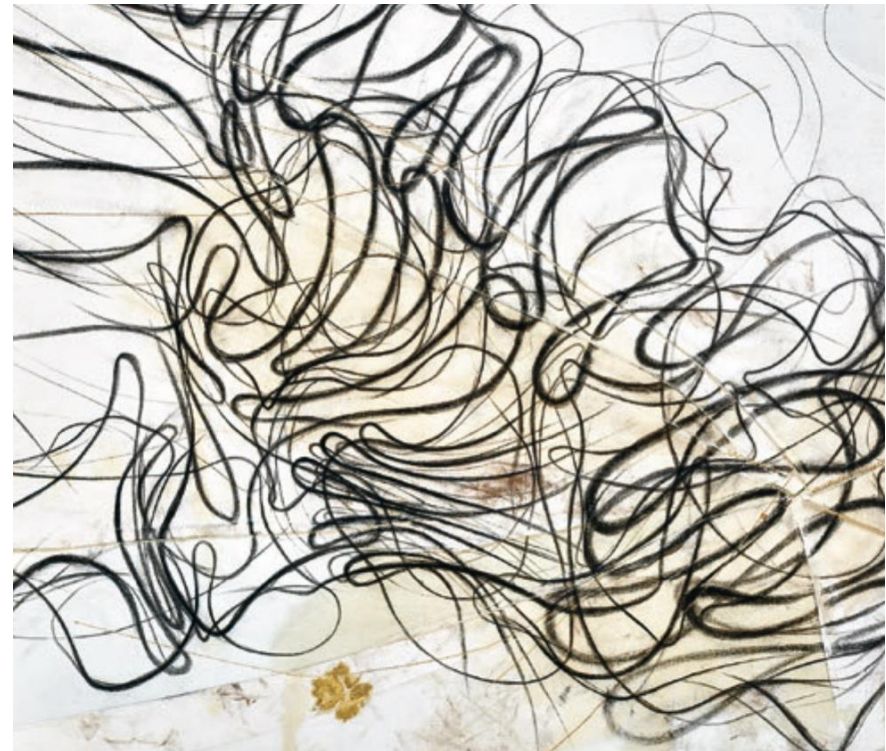
mail@dorothealosli.ch

079 377 84 73

Sabine Müller Jahn, Kirchgemeinde Nydegg
Pfarrerin
Schosshaldenstrasse 25
3006 Bern

sabine.mueller@refbern.ch

076 251 22 93




KIRCHGEMEINDE
NYDEGG BERN


Evangelische
Mennoniten-Gemeinde
Bern, Altäuer

Fastenwoche vom 14. bis 19. März 2022

Fastentage – eine Einladung und Herausforderung

- Fasten ist ein natürlicher Vorgang. Unser Körper besitzt die angeborene Fähigkeit, gespeicherte Nahrungsenergie zu nutzen.
- Fasten heisst körperlichen und seelischen Ballast abzuwerfen und frei zu werden für Neues.
- Fasten ist mehr als einfach nichts essen und abnehmen wollen, es ist ein starker Impuls, die eigene eingefahrene Lebensweise zu ändern.
- Fasten zielt auf die Begegnung mit mir selbst, mit meiner Um- und Mitwelt und auch mit Gott.
- Entwirren – mit den Meditationstexten schlagen wir eine Brücke zum Thema Klimagerechtigkeit der Ökumenischen Kampagne von HEKS und Fastenaktion.
- Fasten richtet sich an Menschen, die sich körperlich und psychisch gesund und stabil fühlen und mindestens 50 kg wiegen.
- Bei Beschwerden oder regelmässiger Einnahme von Medikamenten zuvor mit dem Hausarzt Kontakt aufnehmen und abklären, ob Ihrem Körper das Fasten wohl tut.
- Alle Formen des Fastens sind willkommen: Vollfasten, Teilfasten und Lohnender Verzicht. Wählen Sie die Form aus, die Ihnen entspricht.

Programm

Infoveranstaltung

Dienstag, 1. Februar 2022, 19.30 Uhr im Träffer
Schosshaldenstrasse 43, Bern

Sie erhalten alle nötigen Informationen, damit Fasten zu einem gelingenden Erlebnis wird.

Entlastungstage

Ab Donnerstag 10. März, selbständig 4 Tage

Treffen in der Fastenwoche

Freiwilliges Morgentreffen:

Montag, 14. – Freitag, 18. März, jeweils um 7.30 Uhr Morgentee mit Austausch beim Undo-endo Kreis, meditativer Morgenspaziergang im Schweigen.

Abendlicher Austausch in der Gruppe:

Montag, 14. - Freitag, 18. März, jeweils 20.00 - 21.00 Uhr im Träffer
Schosshaldenstrasse 43

Persönlicher Austausch über den Tagestext in der Gruppe. Anschliessend progressive Muskelentspannung und Segen für die Nacht. Ein regelmässiger Besuch der Abend-Treffen ist sinnvoll, damit wir uns als Gruppe unterstützen können.

Ökumenischer Gottesdienst mit Fastenbrechen

Sonntag, 20. März, 10.00-12.00 Uhr im Träffer
Schosshaldenstrasse 43, Bern

Feierlicher Abschluss mit gemeinsamem Fastenbrechen und anschliessenden Informationen zum Nahrungsaufbau.