

Termine Fastentreffen

Entlastungstag	Montag, 24. März	
Rohkosttag	Dienstag, 25. März	Erstes Fastentreffen 19 Uhr, Einstieg ins Fasten
1. Fastentag	Mittwoch, 26. März	19 Uhr
2. Fastentag	Donnerstag, 27. März	19.45 Uhr
3. Fastentag	Freitag, 28. März	19 Uhr
4. Fastentag	Samstag, 29. März	16.30 Uhr, drinnen oder draussen
5. Fastentag	Sonntag, 30. März	16.30 Uhr, drinnen oder draussen
6. Fastentag	Montag, 31. März	19 Uhr, Fastenbrechen
Rückblick	Freitag, 4. April	19 Uhr, Rückblick und Auswertung (ca. 45 Min.)

Das Recht auf Nahrung ist ein international anerkanntes Menschenrecht. Es schützt das Recht jedes Menschen, sich selbstständig ernähren zu können, sei es durch den Anbau von eigenen Nahrungsmitteln – das heisst durch den gesicherten Zugang zu den notwendigen natürlichen Ressourcen wie Land, Saatgut oder Wasser – oder in dem die Menschen genug verdienen, um Nahrung einzukaufen.

«**Gemeinsam Fasten.** Für das Recht auf Nahrung.» setzt mit dem freiwilligen Verzicht ein Zeichen der Verbundenheit mit den Menschen, die auch heute noch hungern und die nicht selbst entscheiden können, wie viel oder wie wenig auf ihrem Teller liegt.

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.



**GEMEINSAM
FASTEN.**

Fastenwoche

24. – 31. März 2025
im Chorherrehaus Baden



KATHOLISCHE PFARREIEN
BADEN-ENNETBADEN

Teilnehmer berichten: «Etwas beklommen haben meine Frau und ich zum ersten Mal in einer Fastengruppe der beiden Hilfswerke Brot für alle und Fastenopfer teilgenommen. Ist es nicht töricht, eine Woche lang auf Nahrung zu verzichten? Welche Auswirkungen wird dies auf unsere Gesundheit, unsere Paarbeziehung haben?

Wir verspürten den Wunsch nach einer Pause in unserem Leben, in unseren Alltagssorgen. Die Möglichkeit dem Sinn des Lebens nachzuspüren, ein Projekt kennen zu lernen und die Osterzeit reflektiert zu begehen, liess uns diesen Entscheid treffen.

Die Erfahrung war sehr positiv: Nach einer guten Vorbereitung fasteten wir 5 Tage, unsere Körper gewöhnten sich ohne grosse Schwierigkeiten daran und unser Geist öffnete sich. In den abendlichen Treffen lebten wir physische und spirituelle Solidarität und diskutierten über die Bedeutung und Tragweite biblischer Texte.

Kurz, die Fastenwoche hat uns bereichert. Wir haben uns den Termin für nächstes Jahr wieder reserviert!» *Ein Teilnehmerpaar*

Wer darf fasten?

Fasten darf an sich jeder Erwachsene, sofern er nicht an einer zehrenden Krankheit leidet, oder eine schwächende Krankheit gerade durchgemacht hat (zum Beispiel starke Grippe o.ä.). Im Zweifelsfalle fragen Sie vorher Ihren Hausarzt.

Ebenfalls Ihren Hausarzt befragen sollten Sie, wenn Sie regelmässig Medikamente einnehmen müssen, denn während des Fastens reagiert der Körper sensibler respektive manchmal auch anders.

Menschen in Berufen, in welchen eine anhaltende 100-prozentige Konzentration von Nöten ist (z.B. Berufsschauffeure u.ä.), wird vom Fasten abgeraten.

Ist der Zeitpunkt des Fastens für mich günstig?

Sie sollten nicht in einer Zeit fasten, in der Sie unter extremer Belastung und Stress stehen. Sie sollten sich Zeit nehmen können, um das zu machen, worauf Sie Lust haben. Allerdings wird einem durch das Fasten auch viel Zeit geschenkt!

Abendliche Treffen

Diese Treffen sind ein wichtiger Bestandteil der Fastenwoche und dauern ca. eine Stunde. Es ist sehr empfehlenswert, dass man an den Treffen teilnehmen kann. Wir tauschen in der Gruppe Erfahrungen und Tipps aus, machen zusammen Atmungs- und Bewegungsübungen, halten Meditationen und trinken Tee.

Anmeldung

Beim Stadtpfarramt Baden, Tel. 056 222 57 15 oder per Mail an pfarramt@pfarreibaden.ch. Am Informationsabend respektive beim ersten Treffen erhalten Sie detaillierte Informationen zur Fastenwoche.

Anmeldeschluss	Samstag, 15. März
Teilnehmerzahl	Max. 12 Personen (Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt)
Kosten	ca. Fr. 20.--
Ort der Treffen	Chorherrehus, Kirchplatz 12, 5400 Baden
Literatur	Wer sich ins Thema einlesen möchte, ist mit einem der folgenden Bücher gut bedient: - → «Wie neugeboren durch Fasten» Dr. med. H. Lützner (<i>vermutlich das meistverkaufte Fastenbuch, gibt einen guten Einblick</i>) → «Fasten neu erleben» Brantschen Niklaus, Herder (<i>inkl. Blick auf die religiöse, d.h. christliche Seite des Fastens</i>)

Informationsabend

Am **7. März, um 19 Uhr** oder am **8. März um 11 Uhr** findet im Chorherrehus je ein Informationsanlass statt. Für alle, die zum ersten Mal fasten, ist dieser Abend verpflichtend.

Sollten Sie Interesse an der Fastenwoche haben, aber am Informationsabend verhindert sein, melden Sie sich beim Kursleiter.

Weitere Informationen und Leitung

Stefan Essig, stefan.essig@pfarreibaden.ch oder Tel. 056 210 35 37