



Sent refuorma

# Fasten im Alltag

Die Gründe, warum Menschen fasten, können sehr unterschiedlich sein. Es kann geschehen aus Solidarität mit den Hungernden, um etwas für seine Gesundheit zu tun, um innerlich frei zu werden, oder einfach um einige Pfunde zu verlieren. Egal aus welchem Grund Sie das Experiment «Fasten im Alltag» wagen möchten, sind Sie zu unserer Fastenwoche herzlich eingeladen.

Eingeladen sind alle gesunden Erwachsenen – ob mit oder ohne Fastenerfahrung spielt keine Rolle. Die reformierte Kirchgemeinde Sent wird dieses ganzheitliche Fasten in einer Gruppe anbieten. Fasten ist lernbar und in einer Gruppe geht es viel einfacher.

Eine Woche vor Beginn der Fastenzeit biete ich einen unverbindlichen Vorfastentreff an, wo ich nach einer Reihe von Informationen auf Ihre Fragen und Anliegen eingehen werde. Das Fasten beginnt mit 2-3 Entlastungstagen, wird mit 5 Vollfastentagen (in unserem Fall sind es Saftfastentage) fortgesetzt und endet mit 2-3 Aufbautagen.

**Vorfastentreff:** Montag, 9. März um 19.30 Uhr, Chasa da Pravenda, Erdgeschoss

**Entlastungstage:** 13. bis 15. März

**Fastentage:** 16. bis 20. März

**Aufbautage:** 21. bis 23. März

Wir bieten Ihnen in der Zeitspanne vom 14. bis 21. März jeden Abend von 18.30 bis 19.30 Uhr die Möglichkeit an, sich in der Gruppe zu einem Erfahrungsaustausch und zu beruhigenden Aktivitäten zu treffen.

Sie können sich per E-Mail ([hpmathes@bluewin.ch](mailto:hpmathes@bluewin.ch)) oder telefonisch (079 583 79 56) bis zum 9. März bei mir anmelden.

Cordialmaing

Rav. Hans-Peter Mathes, rimplazzant in pravenda