

# Fastenwochen Biel und Umgebung 2012



## Fasten – eine neue Erfahrung?

Mit der eigenen Vorbereitung und einer guten Begleitung ist Fasten eine bereichernde Erfahrung im ganz normalen Alltag. Körperliches und meditatives Fasten unterstützt das Loslassen auf der körperlichen und seelischen Ebene. Der Organismus wird entgiftet, Schadstoffe, alte Zellen, krankhaftes Gewebe und Fett werden abgebaut und ausgeschieden. Auch in Seele und Geist findet ein Prozess der 'Entschlackung' statt. Es entsteht Klarheit und Kraft für einen Neubeginn. Beim Fasten werden wir offener und bewusster; eingeschliffene Gewohnheiten und Muster werden deutlicher, Grenzen kommen in Bewegung. Impulse, Austausch und Bewegung vertiefen die körperliche und meditative Erfahrung des Fastens.

---

### Fastenwoche 9. bis 16.3.2012

Vom guten Geschmack des Verzichtens – Vollfasten nach Buchinger. Sorgfältige Fastenbegleitung, geeignet für Neufastende

Tägliche Treffen in der Gruppe, 19.00–20.00 Uhr, mit Impuls, Austausch und gemeinsamem Tee, erstmals Freitag, 9. März

Ort: Alternierend im Zentrum Christ-König Geyisriedweg 31, Biel und Pfarrhaus St. Maria, Juravorstadt 47, Biel

Leitung und Auskunft:  
Hermann Schwarzen  
Tel. 032 341 03 67  
hermann.schwarzen@bluewin.ch  
Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

Anmeldung an:  
Sekretariat Pfarrei, Christ-König  
Tel. 032 328 19 30  
admin.christkoenig@kathbielbienne.ch

---

### Fastenwoche 16. bis 23.3.2012

Sorgfältige Fastenbegleitung: Impulse, Körperübungen (Shibashi) und Austausch. Auch für Neu-Fastende geeignet.

Tägliche Treffen in der Gruppe jeweils von 18.00 – 19.00 Uhr, erstmals Freitag, 16.3. (ausser Sonntag)

Ort: Bruder Klaus, Aebistr. 86, Biel  
Leitung:  
Elsbeth Caspar, Uschi Magri  
Unkostenbeitrag: Fr. 20.-

Auskunft und Anmeldung:  
Tel 032 329 50 84  
elsbeth.caspar@kathbielbienne.ch

---

### Fastenwoche 24. bis 30.3.2012

Sorgfältige Fastenbegleitung: Austausch und Impuls. Auch für Neu-Fastende geeignet.

Tägliche Treffen in der Gruppe jeweils 18.00–19.00 Uhr, erstmals Samstag, 24.3.  
Ort: Im ökum. Zentrum, Kürzeweg 6, Pieterlen

Leitung: Bernhard Caspar  
Vorbereitung und Einführung ins Fasten sowie Anmeldung: Tel. 032 377 36 27  
bernhard.caspar@besonet.ch

Anmeldung: Bitte direkt bei den Verantwortlichen der Fastenwoche per Mail, Post oder Telefon, vielen Dank!

---

Ich melde mich an für die Fastenwoche von: .....

Name: ..... Vorname: .....

Strasse: .....

PLZ/Wohnort: .....

E-mail: .....

Tel.: ..... Unterschrift: .....