

Meine innere Mitte finden, um aus der Mitte zu leben...

Nicht nur so dahinleben
von einem Tag zum anderen,
ziellos und sinnlos manchmal.
Bisweilen innehalten und fragen,
ob man sich in all der Mühe,
die einem abverlangt wird,
immer noch wohl fühlt,
oder ob man seinen eingefahrenen Lebensweg
unterbrechen könnte,
um einen anderen einzuschlagen,
auf dem es einem wieder
leicht wird ums Herz.

(aus einem Fastenkalender von Christa Spilling-Nöker)

In der Fastenwoche machen wir uns auf den Weg
zu unserer eigenen Mitte, zu unserem Innersten, zu Gott.
Eingemittelt aus dieser Mitte gehen wir leichtfüßig hinaus,
wagen neue Schritte auf unsere Mitmenschen zu.

Bildnachweis: Foto: Olivier Schopfer



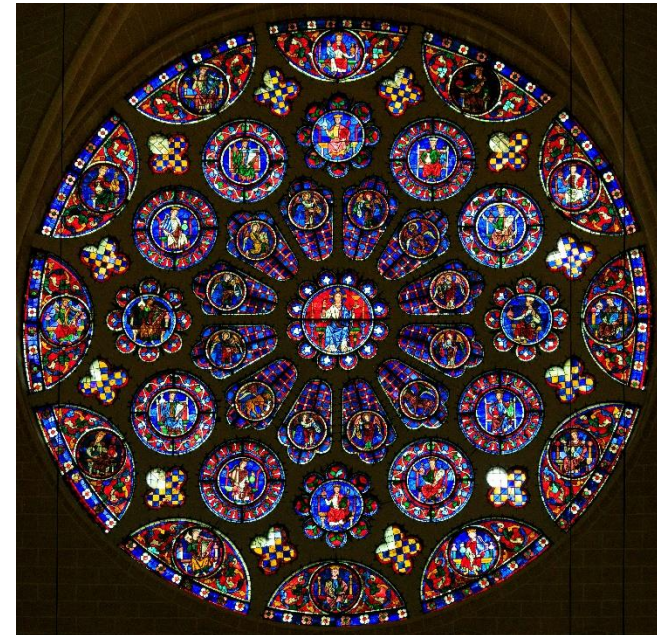
Reformierte
Kirchgemeinde
Münsingen



Katholische Kirche Region Bern
Pfarrei St. Johannes Münsingen

Ökumenische FASTENWOCHE

21.-28. März 2025



Aus der Mitte leben

(alle Fastenarten sind willkommen!)

Die ökumenische Fastenwoche ...

...richtet sich an alle Menschen, die ganz bewusst in der Fastenzeit auf irgendetwas verzichten möchten, um freier zu werden für die Solidarität mit Menschen, die arm, einsam, unterdrückt, auf der Flucht oder von Krieg betroffen sind.

Wir schauen, warum Fasten in vielen grossen Religionen eine lange Tradition hat und entdecken darin Sinn und Bedeutung auch für uns.

Willkommen sind alle, die auf irgendeine Weise fasten (Basenfasten, Intervallfasten, Vollfasten, Suppenfasten, auf Fleisch oder Alkohol oder Handy verzichten usw.) und sich mit anderen austauschen möchten. In der Gruppe können wir einander gegenseitig unterstützen im Fasten.

Tipp: Vorgängig ein Fastenbuch lesen, z.B.

- Wie neu geboren durch Fasten (Helmut Lützner)
- Suppenfasten nach Moll (Ralf Moll)
- Basenfasten für Berufstätige (Sabrina Schmitt)
- Intervallfasten für Berufstätige (Pepe Peschel)
- Hildegard von Bingen. Einfach fasten. (Brigitte Pregoner)

FASTENWOCHE IM ÜBERBLICK

Informationen Wer detailliertere Infos zur Fastenwoche braucht oder wer das erste Mal fasten will, wende sich an Judith von Ah (judith.vonah@kathbern.ch , 079 452 53 70)

Gemeinsame Treffen finden jeweils im kath. Pfarreizentrum am Löwenmattweg 29 statt.

FR 21. März, 19.00 Uhr Einstimmung ins Fasten

SA 22. März Fastenstart, freier Tag

SO 23. März, 18-20 Uhr Filmabend, Tee trinken

MO 24. März, 14-16 Uhr gemeinsamer Spaziergang

DI 25. März, 19.00 Uhr Treffen mit Impuls, Tee trinken

MI 26. März, 14-16 Uhr gemeinsamer Spaziergang

DO 27. März, 19.00 Uhr Treffen mit Impuls, Tee trinken

FR 28. März, 11.30 Uhr gemeinsames Fastenbrechen

Kosten Unkostenbeitrag von Fr. 25.-

Begleitung und Anmeldung (bis 14. März 2025)

Judith von Ah, Theologin (079 452 53 70)

judith.vonah@kathbern.ch

Lore Rahe Schopfer, Pfarrerin (031 720 57 41)

lore.raheschopfer@ref-muensingen.ch