

## Ökumenische regionale Fasten- & Verzichtswoc

**Pieterlen: 15. – 21. März 2025**

**Diessbach: 11. – 17. April 2025**



Bild: Manki Kim Unsplash

In der Schweiz leben die meisten von uns in einer Welt des Überflusses. Bewusst wollen wir unserem Konsumverhalten etwas entgegensetzen, indem wir während einer Woche innehalten und auf etwas verzichten, das vom Genussmittel schon zum „Muss-Mittel“ geworden ist. Z.B. auf Alkohol, Zigaretten, Fernsehen, Kaffee und Ähnliches. Oder wir verzichten auf feste Nahrung und fasten nach der Buchinger Methode mit

Bouillon und verdünnten Fruchtsäften. Es geht dabei nicht ums Abnehmen, sondern darum auf die leisen Stimmen in uns zu hören und zu spüren, was wir ausser Nahrung auch noch brauchen. Das Fasten richtet sich an gesunde Personen und erfolgt auf eigene Verantwortung.

### **Pieterlen:**

Wir treffen uns jeden Abend von 18.00-19.00 Uhr für einen spirituellen Impuls und zur gegenseitigen Unterstützung im ökumenischen Zentrum Pieterlen.  
Auskunft erteilen: Pfarrerin Brigitta Frey, 077 466 21 27, Theologe Bernhard Caspar: 077 443 26 36

### **Diessbach:**

Wir treffen uns jeden Abend von 20.00-21.00 Uhr in der Kirche Diessbach für einen spirituellen Impuls und zur gegenseitigen Unterstützung.  
Auskunft erteilt: Pfarrer Ueli Burkhalter, 079 290 57 49

## **Anmeldung zur Fasten- und Verzichtswochen vom 15.-21. März 2025**

(Bitte bis 8. März an: Pfrn. Brigitta Frey, brigitta.frey@kirche-pieterlen.ch,  
077 466 21 27)

Name, Vorname:

Adresse:

Mail:

Telefon:

Die Teilnahme an der Fastenwoche erfolgt auf eigene Verantwortung. Falls nötig, beim  
Arzt / bei der Ärztin nachfragen.

Datum, Unterschrift:

---

---

## **Anmeldung zur Fastenwoche vom 11.-17. April 2025**

(Bitte bis 30. März an: Pfr. Ueli Burkhalter, ueli.burkhalter@kirche-diessbach.ch,  
079 290 57 49)

Name, Vorname:

Adresse:

Mail:

Telefon:

Die Teilnahme an der Fastenwoche erfolgt auf eigene Verantwortung. Falls nötig, beim  
Arzt / bei der Ärztin nachfragen.

Datum, Unterschrift:

---