



## Fastenwoche vor Ostern

Fasten tut gut und hat eine ganzheitliche Wirkung: Es reinigt meinen Körper, öffnet mir die Augen für meine Umwelt und stärkt meinen Glauben.

In einer Gruppe zu fasten ist einfacher. Nach dem planmässigen Abbau stellen sich Leib und Seele bald darauf ein, die Nahrung für eine bestimmte Zeit nicht von aussen, sondern ausschliesslich von innen zu beziehen.

Fasten bietet Raum, neue Möglichkeiten zu entdecken und zu erweitern. In der kirchlichen Tradition ist Fasten als Vorbereitung auf Ostern fest verankert. Als Leitfaden dient uns das Büchlein von Hellmut Lützner: Wie neu geboren durch Fasten. (Methode Buchinger-Fasten)

Unsere Kirchgemeinde führt heuer eine **Fastenwoche vom 17. – 23. März durch.** (je ein Ab- und Auftag, dazwischen fünf Fastentage)

Fasten braucht Information und innere Vorbereitung, deshalb laden wir auf **Dienstag, 07. Februar 19.30 Uhr** in der **Pfarrschyr** zu einer **Informationsveranstaltung** ein. Der Besuch ist selbstverständlich unverbindlich.

Reformierte Kirchgemeinde Grindelwald,  
Auskunft: Pfarrer Klaus-Dieter Hägele, Tel 033 853 24 56