

## Anmeldungen an:

Brigitte Ammann  
Telefon: 044 431 56 84  
Email: [h.b.ammann@bluewin.ch](mailto:h.b.ammann@bluewin.ch)

## Für Fasten-Vortreff für Neufastende bitte anmelden bei:

Ulrike Müller, Pfarrerin  
Telefon: 044 431 12 04  
Email: [ulrike.mueller@zh.ref.ch](mailto:ulrike.mueller@zh.ref.ch)

## Informationen bei:

Ulrike Müller, Pfarrerin  
Ref. Kirche Altstetten  
Telefon: 044 431 12 04  
Email: [ulrike.mueller@zh.ref.ch](mailto:ulrike.mueller@zh.ref.ch)

Joachim Schwarz, Pastoralassistent  
Kath. Kirche Heilig Kreuz  
Telefon: 044 435 30 70  
Email: [joachim.schwarz@heiligkreuz-zh.ch](mailto:joachim.schwarz@heiligkreuz-zh.ch)



Kath. Kirchgemeinde  
Heilig Kreuz

reformierte  
kirche zürich altstetten



## Ökumenische Fastenwoche

für Voll- und Teilfastende  
vom 10. - 17. März 2018

### Auskunft und Leitung

Ulrike Müller, Pfarrerin  
Brigitte Ammann  
Lore Albrecht  
Joachim Schwarz, Pastoralassistent



## Warum tut Fasten gut?

Ungesundes Essverhalten – wer kennt das nicht?

Fasten gibt dem Körper die Möglichkeit, sich zu entschlacken und zu entgiften, das Gewicht zu reduzieren und den Stoffwechsel neu zu ordnen.

Es kann aber auch eine Zeit der Stille, des Findens der inneren Ruhe und der wachen Wahrnehmung sein. Beim Fasten kann die Sensibilität für tiefere Vorgänge wachsen.

Meditation, Stille, Gebet, Schweigen und Austausch sind oft wirksame Begleiter in der Zeit der Einkehr.

Fasten ist ein Weg, mit Leib, Geist und Seele aufmerksamer zu werden für uns selbst, für unsere Beziehungen und für den Horizont Gottes in unserem Leben.

## Auskunft

Ulrike Müller: 044 431 12 04; [ulrike.mueller@zh.ref.ch](mailto:ulrike.mueller@zh.ref.ch)

Joachim Schwarz: 044 435 30 70; [joachim.schwarz@heiligkreuz-zh.ch](mailto:joachim.schwarz@heiligkreuz-zh.ch)

## Unsere Angebote in der Fastenwoche

### Vortreff für Neufastende (bitte anmelden!):

Montag, 26. Feb. um 19.30 Uhr im ref. Kirchgemeindehaus  
Wir zeigen den Film „Fasten und Heilen - Altes Wissen und neueste Forschung“

**Fastenbeginn:** Samstag, 10. März um 16.00 Uhr,  
in der kath. Kirche Heilig Kreuz, Saumackerstr. 83,  
Meditationsraum, 3. OG

**Vesper in Einsiedeln:** Sonntag, 11. März um 17.00 Uhr.  
Interessierte melden sich bei: Brigitte Ammann.

### Von Montag, 12. März bis Freitag, 16. März 2018

**Morgenmeditation:** jeweils von 6.45-7.15 Uhr  
in der kath. Kirche Heilig Kreuz, Seitenkapelle  
anschliessend Tee im Beizli Heilig Kreuz

**Mittags-Treff:** jeweils von 12.15-12.45 Uhr  
in der ref. Alten Kirche, Pfarrhausstrasse 21,  
anschliessend Austausch bei Bouillon und Getränken  
im ref. Kirchgemeindehaus.

**Film über aktuelle Erkenntnisse zum Fasten, und Möglichkeit zur Diskussion:** Montag nach dem Mittags-Treff.

**Bibelabend zum Gleichnis „Die Lilien auf dem Felde“**  
Dienstag, 13. März um 19.00 Uhr, kath. Kirche Heilig Kreuz

**„Dem Körper etwas Gutes tun“**  
Mittwoch, 14. März, 19.00 Uhr, ref. Kirchgemeindehaus

**Spaziergang mit Bärlauch-Sammeln:**  
Freitag nach dem Mittags-Treff

**Fastenbrechen:** Samstag, 17. März um 16.00 Uhr  
im Meditationsraum, kath. Kirche Heilig Kreuz, 3. OG

**Fasten-Nachtreffen** mit Teilete: Do, 5. April, 12.00 Uhr  
im ref. Kirchgemeindehaus, Pfarrhausstr. 21