

NEW

# Fasten

als Teil einer ökumenischen Gruppe  
eine Woche lang eine alte Tradition erleben

**24. bis 31. März 2023**

Info-Abend am 2. März 2023



Katholische Kirche  
Region Rorschach



Evangelisch - reformierte  
Kirchgemeinde Rorschach

Beim **Fasten** wächst die Verbundenheit mit sich selbst, mit anderen, mit der Natur und mit Gott. Gewohnheiten werden infrage gestellt. Der Körper gewinnt neue Energie, obgleich wir auf Nahrung verzichten. Es wird aufgeräumt.

**ganzheitlich — spirituell — sozial — gesund**

Armella Häne und Patrick Marchlewitz laden in der Fastenzeit vor Ostern ein, dem Körper und der Seele eine Woche Auszeit zu schenken. Nicht irgendwo, sondern zuhause und mitten im Alltag. Die Teilnehmenden entscheiden selbst, ob sie nach der **Buchinger Methode** (Vollfasten) oder im **Intervall** (16:8-Rhythmus) fasten wollen.

Am **Info-Abend** wird Armella Häne aus ihrem reichen Erfahrungsschatz erzählen und alle Interessierten in die Thematik einführen. Dieser findet am Donnerstag 02.03.2023 um 19.30 Uhr im Evangelischen Kirchgemeindezentrum statt und kann ohne Anmeldung besucht werden.

An den **vier Treffen** wird es einen spirituellen Teil und eine Zeit des Erfahrungsaustauschs in gelebter Gemeinschaft geben. Am letzten Abend ist das Fastenbrechen mit einem feinen leichten Mahl geplant.

[www.ref-rorschach.ch](http://www.ref-rorschach.ch)

[www.kkrr.ch](http://www.kkrr.ch)

## Orte

Evang. Kirchgemeindezentrum EKZ  
Signalstrasse 34, 9400 Rorschach

Zentrum St. Kolumban ZSK  
Kirchstrasse 9, 9400 Rorschach

## Termine

Fr. 24.03. 19.00 EKZ, 1. Treffen

Sa. 25.03. 19.00 ZSK, 2. Treffen

Mo. 27.03. 19.00 EKZ, 3. Treffen

Mi. 29.03. 19.00 ZSK, 4. Treffen

Fr. 31.03. 19.00 EKZ, Fastenbrechen

## Kosten

Die Teilnahme kostet Fr. 15.-

## Teilnehmer:

Das Fasten ist für jeden gesunden Erwachsenen geeignet.

## Anmeldeschluss

Sonntag, 19.03.2023

## **Pfr. Patrick Marchlewitz**

071 855 48 65, 079 526 37 68

[patrick.marchlewitz@ref-rorschach.ch](mailto:patrick.marchlewitz@ref-rorschach.ch)

## **Armella Häne**, 078 730 72 80

[armellahaene@gmail.com](mailto:armellahaene@gmail.com)