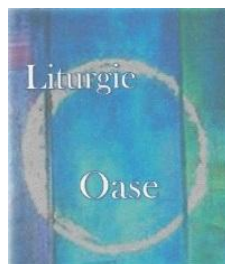


Die Fastenwoche ist ein gemeinsames Angebot von:



**Pfarrei
Maria Geburt
Neuheim**

Fenster auf ...

Begleitete Fastenwoche mit täglichen Impulsen



© Rawf8 via Adobe Stock

16. bis 21. März 2026

Im Pfarreizentrum Menzingen

Fenster auf ...

dem Körper eine Pause gönnen, nichts essen, dafür ausreichend trinken, sich bewegen und sich rundum wohlfühlen. Genau das beschreibt das Fasten nach Buchinger. Eine Fastenwoche ist ein wertvolles Geschenk an sich selbst – sie stärkt die Gesundheit, fördert das Wohlbefinden und bietet inspirierenden Austausch mit Gleichgesinnten.

Am **Freitag, 20. Februar 2026**, findet um **19.30 Uhr** ein Informationsabend im **kleinen Saal des Pfarreizentrums Menzingen** statt. Die Fastenwoche richtet sich sowohl an Einsteigerinnen und Einsteiger als auch an Menschen mit Fastenerfahrung. Bei bestimmten Vorerkrankungen bzw. regelmässiger Medikamenteneinnahme ist es notwendig, die Teilnahme vorgängig mit dem Hausarzt/der Hausärztin abzuklären.

Der ausgebildete Fastenkursleiter **Klaus-Peter Wichmann** gibt Einblick in den Ablauf, erklärt die Voraussetzungen und zeigt auf, wie man sich optimal auf das Fasten vorbereitet.

Der **gemeinsame Start** der Fastenwoche ist am **Freitag, 13. März 2026**, um **19.00 Uhr** im Pfarreizentrum Menzingen. Das darauffolgende Wochenende bietet Raum für die notwendigen Vorbereitungen zu Hause.

Von Montag, **16. März, bis Freitag, 20. März 2026** treffen wir uns jeweils von **19.00 bis etwa 20.30 Uhr** im Pfarreizentrum. Klaus-Peter Wichmann begleitet die Abende mit seinem fundierten Fachwissen. Spirituelle Impulse der Frauen aus der LiturgieOase Menzingen bereichern die gemeinsamen Stunden. Der anschliessende Austausch bei einer Tasse Tee bietet Raum für Begegnung, Unterstützung und gegenseitige Ermutigung.

Am Samstag, **21. März 2026**, schliessen wir die Fastenwoche von 9.00 bis ca. 11.00 Uhr mit einem gemeinsamen Fastenbrechen bei Apfel und Tee ab.

Auskunft und Anmeldung:

Madlen Kaiser

☐ 041 755 01 29

☐ madlenkaiser@datazug.ch

Anmeldeschluss: Montag, 9. März 2026