

Zürich, 3. Oktober 2024

Treffen für Fastenleitende / Einführung in die Leitung einer Fastengruppe

Liebe Damen und Herren

Fasten lehrt uns, die Welt mit neuen Augen zu sehen. Als Fastenleiter:innen ermöglichen wir den Zugang zur reichen Erfahrung des Fastens – einer Welt, die weniger auf Verzicht als vielmehr auf Reichtum und Fülle beruht. Wir schaffen Raum, sich auf einen Prozess einzulassen, der auf der spirituellen und gesundheitlichen Ebene stattfindet, der aber auch auf Gemeinschaft basiert und dazu anregt, sich sozial und nachhaltig in dieser Welt zu engagieren. Über diese vier Aspekte des Fastens möchten wir mit Euch ins Gespräch kommen.

Treffen für Fastenleitende

Samstag, 9.11.2024, 9 – 14 Uhr

Reformierte Kirche, Hirschengraben 50, Zürich

Eingeladen sind Fastenleitende und Personen, die in Zukunft eine Fastengruppe leiten möchten. Der Austausch von Erfahrungen in der Leitung von Fastengruppen ist uns ein grosses Anliegen. So lernen wir voneinander und entwickeln gemeinsam Ideen für die zukünftige Fastenarbeit. Und nicht zuletzt ermutigen wir uns gegenseitig, die wertvolle Erfahrung des Fastens in die Welt zu tragen.



Agenda 9.11.2024

- ab 8.30 Uhr Ankunft und Kaffee
- 9.00 Uhr Begrüssung / Vorstellungsrunde
- 9.30 Uhr Vier Aspekte des Fastens: Spiritualität, Gesundheit, Gemeinschaft, Engagement
Kurze Impulse von Samuel Hug, Tina Goethe, Simon Weber
Austausch im Plenum
- 10.45 Uhr Pause
- 11.15 Uhr Workshop zu den vier Aspekten des Fastens
- 12.45 Uhr Schlussrunde
- ab 13.00 Uhr Stehlunch

Leitung:

Samuel Hug, Fastenbegleiter Fastenaktion/HEKS;

Tina Goethe, Co-Abteilungsleitung Entwicklungspolitik und Themenberatung, HEKS

Simon Weber, Fachverantwortlicher bei HEKS zu Theologie, Katechese und Sensibilisierung

Kosten: Kollekte

Anmeldung: <https://forms.office.com/e/YeMxYrPJD3> (Anmeldeschluss: 1.11.2024)

Einführung in die Leitung einer Fastengruppe im Alltag

Freitag, 8.11.2024, 9 – 17 Uhr, Raum LAB-F010

Pädagogische Hochschule Zürich, Lagerstrasse 2, Zürich, [Anfahrt](#)

Mit diesem Anlass bieten wir Interessierten, die in Zukunft eine Fastengruppe leiten möchten, eine Einführung in die Fastenbegleitung. Im Zentrum steht die gesundheitliche Dimension des Fastens. Dabei orientieren wir uns an der Fastenmethode von Buchinger/Lützner.

Agenda 8.11.2024

- Begrüssung / Vorstellungsrunde
- Einführung in die unterschiedlichen Dimensionen des Fastens
- Fastenbegriffe, Heilfasten und Gesundheitsfasten
- Der Fastenstoffwechsel
- Fastenmethode nach Buchinger / Lützner
 - Vorbereitung
 - Fastenstart
 - Fastenverpflegung
 - Unterstützende Massnahmen und Hilfsmittel
 - Fastenbrechen und Aufbau
- Klärung von offenen Fragen und Schlussrunde

Falls wir noch Zeit haben, können wir auf weitere Aspekte des Fastens eingehen.

Leitung: Samuel Hug, Fastenbegleiter Fastenaktion/HEKS

Kosten/Person: CHF 90.00 inkl. Unterlagen, Rechnung folgt separat

Anmeldung: <https://forms.office.com/e/YeMxYrPJD3> (Anmeldeschluss: 1.11.2024)

Die beiden Veranstaltungen können einzeln, aber auch zusammen belegt werden. Wir freuen uns auf den Austausch und wünschen eine gute Zeit.

Mit herzlichen Grüssen

Samuel Hug

Fastenbegleiter Fastenaktion/HEKS

ärztl. geprüfter Fastenleiter dfa

+41 (0)76 588 86 32

fasten-begleitung@sehen-und-handeln.ch

sehen-und-handeln.ch