

Fastenaktion
Alpenquai 4
Postfach 2856
6002 Luzern

+41 41 227 59 59
fastenaktion.ch

HEKS
Seminarstrasse 28
Postfach
8042 Zürich

+41 44 360 88 22
heks.ch

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»



Fastenaktion



HEKS
Brot für alle.

In Zukunft eine Fastengruppe leiten?

Einführung in die gesundheitliche Dimension des Fastens

Freitag, 21.11.2025, 9.15 – 16 Uhr

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

Mit dieser Veranstaltung 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. Ziel ist es, wichtige Aspekte des Fastens und dessen Auswirkungen auf den Körper aufzuzeigen. Dazu erhalten Sie Tipps für die Begleitung einer Fastengruppe im Alltag.

Agenda

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

Zielgruppe:

Interessierte, welche in Zukunft eine Fastengruppe im Alltag leiten möchten

Kosten/Person:

CHF 90.00 inkl. Unterlagen

Leitung:

Samuel Hug, Fastenbegleiter Fastenaktion/HEKS, ärztl. geprüfter Fastenleiter dfa

Anmeldung:

<https://forms.office.com/e/z3bm46TQWY> (Anmeldeschluss: 8.11.2025)

Kontakt

Samuel Hug
Fastenbegleiter Fastenaktion/HEKS
ärztl. geprüfter Fastenleiter dfa
Mail: fasten-begleitung@sehen-und-handeln.ch
Website : sehen-und-handeln.ch/fasten



www.sehen-und-handeln.ch/fasten