

Fasten – Aufbruch zu Neuem

Fastentagung, Samstag, 22.11.2025, 9.15 – 15.30 Uhr

Reformierte Kirche, Hirschengraben 50, Zürich

Das Fasten eröffnet einen Raum, in dem wir unserem Menschsein in all seinen Facetten begegnen können. Es lädt uns ein, die Welt mit neuen Augen zu sehen, sie lebendig wahrzunehmen. Diese Erfahrung der Erneuerung – sei es auf körperlicher, sozialer oder spiritueller Ebene – schenkt uns Kraft und Inspiration zur Wandlung. Darüber möchten wir miteinander ins Gespräch kommen.

Agenda:

- Ab 9.00 Uhr Ankommen und Kaffee
- 9.15 Uhr Begrüssung und Einführung in den Tag
- 10.00 Uhr **NO CAP – Leben in Würde. Ethischer Konsum.**
Einblicke in die sklavenähnlichen Lebensbedingungen migrantischer Feldarbeiter:innen in Süditalien
Verena Mühlethaler, Pfarrerin, Citykirche Offener St. Jakob, Zürich
- 10.45 Uhr Pause
- 11.15 Uhr **Vom Fastentor zur Alltagsschwelle**
Der Fastenaufbau als spannender Wendepunkt. Wer achtsam aufbaut, baut für lange. Interessantes und Neues aus Praxis und Forschung
Birgitt Bley, Dipl.oec.troph, Univ., Ernährungsberaterin Klinik Buchinger Wilhelmi
- 12.00 Uhr Stehlunch
- 13.00 Uhr **Aufbruch zu Neuem**
Spirituelle Impuls von Simon Weber, Samuel Hug
- 13.30 Uhr **Barcamp zum Thema Fasten**
Ein Barcamp ist eine locker organisierte, offene Gruppenveranstaltung, in der die Teilnehmenden die Themen und den Ablauf selbst einbringen, gestalten und dazu in den Austausch kommen.
- 15.00 Uhr Schlussrunde und Verabschiedung
- 15.30 Uhr Ende der Veranstaltung
Änderungen im Programm vorbehalten

Zielgruppe: Fastenleiter:innen und Interessierte am Fasten

Leitung: Samuel Hug, Fastenbegleiter Fastenaktion/HEKS, ärztl. geprüfter Fastenleiter dfa
Simon Weber, Fachverantwortlicher bei HEKS zu Theologie und Sensibilisierung

Unkostenbeitrag: CHF 40

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

