



# GEMEINSAM FASTEN

## 15.-20. MÄRZ 2025

Fasten bedeutet Gewinn durch Verzicht. Denn

**«Der Verzicht nimmt nicht. Er gibt. Er gibt die Grösse des Einfachen.» Martin Heidegger**

Wir verzichten auf feste Nahrung oder auf Eiweiss- und Getreideprodukte sowie auf Zucker, Kaffee und Alkohol. Und gewinnen dadurch ein leichtes Körpergefühl, einen wachen Geist und die Chance, Essgewohnheiten zu verändern und offen zu werden für Neues!

*Brot für alle* und *Fastenopfer* organisieren die Ökumenische Kampagne seit 1969. Gegenwärtig fasten schweizweit über 1600 Menschen in 120 Fastengruppen! Zusammen setzen wir ein Zeichen der Verbundenheit mit den Menschen, die auch heute noch hungern und spenden den Gegenwert des Verzichts zugunsten der Menschen, die nicht selbst entscheiden können, wie viel oder wie wenig auf ihrem Teller liegt.

Während der Fastenwoche treffen wir uns drei Mal während einer Stunde. Der Informationsanlass findet statt am: **14. Februar 19.00 Uhr** im ref. Kirchgemeindehaus.

Wir freuen uns über ihre Kontaktaufnahme und Anmeldung bis zum 24. Februar.

- Rita Lussi: 076 251 59 57  
rita.lussi@kloster-engelberg.ch
- Pfrn. Stefanie Gilomen: 079 234 29 16  
stefanie.gilomen@refow.ch