

WELCHE WELT WOLLEN WIR?



Hungertuch von Emeka Udemba

FASTENWOCHE BERN-ÖST VOM 13. - 18. MÄRZ 2023



berner
münster

FASTENTAGE

EINE EINLADUNG UND EINE HERAUSFORDERUNG

- ◆ Fasten ist ein **natürlicher Vorgang**. Unser Körper besitzt die angeborene Fähigkeit, gespeicherte Nahrungsenergie zu nutzen.
- ◆ Fasten heisst körperlichen und seelischen **Ballast abzuwerfen** und frei zu werden für Neues.
- ◆ Fasten ist mehr als einfach nichts essen und abnehmen wollen, es ist ein starker Impuls, die eigene eingefahrene **Lebensweise zu ändern**.
- ◆ Fasten zielt auf die **Begegnung** mit mir selbst, mit meiner Um- und Mitwelt und auch mit Gott.
- ◆ Fasten richtet sich an Menschen, die sich **körperlich und psychisch gesund** und stabil fühlen und mindestens 50 kg wiegen.
- ◆ Alle **Formen des Fastens** sind willkommen: Vollfasten, Teilfasten und Lohnender Verzicht. Wählen Sie die Form aus, die Ihnen entspricht.
- ◆ Bei Beschwerden oder regelmässiger Einnahme von Medikamenten zuvor mit dem Hausarzt Kontakt aufnehmen und abklären, ob Ihrem Körper das Fasten wohl tut.
- ◆ Welche Welt wollen wir? - Wir setzen uns mit dem Thema der **Ökumenischen Kampagne** von HEKS und Fastenaktion auseinander. Wir arbeiten dabei mit dem «circle of influence and control» von Steven S. Covey.

PROGRAMM

Infoveranstaltung

Montag, 20. Februar 2023, 19.30 Uhr im Kirchgemeindehaus Nydegg
(Nydeggstalden 9, 3011 Bern)

Sie erhalten alle nötigen Informationen, damit Fasten zu einem gelingenden Erlebnis wird.

Entlastungstage

Ab Donnerstag 9. März, selbständig 4 Tage

Ökumenischer Gottesdienst

Sonntag, 12. März, 10.00-11.00 Uhr in der Nydeggkirche
Auftakt zur Ökumenischen Kampagne

Während der Fastenwoche

Verbindliches Abendtreffen:

Von Montag bis Freitag treffen wir uns jeweils von 19.30 - 21.00 Uhr im Kirchgemeindehaus Nydegg (Nydeggstalden 9, 3011 Bern)

Die Treffen werden gestaltet mit persönlichem Austausch, Input zum Thema der Ökumenischen Kampagne, progressiver Muskelentspannung und Segen für die Nacht.

Ein regelmässiger Besuch der abendlichen Treffen ist sinnvoll, damit wir uns als Gruppe gegenseitig unterstützen können.

Freiwilliges Morgentreffen:

Von Montag bis Freitag steht jeweils um 7.30 Uhr beim Undo-endo Kreis ein Morgentee bereit als Auftakt zu einem meditativen Morgenspaziergang im Schweigen.

Spaziergang und Fastenbrechen am Samstag

Am Samstag, 18. März treffen wir uns nachmittags zu einem Spaziergang mit anschliessendem Fastenbrechen.

ÖKUMENISCHE
KAMPAGNE

In Zusammenarbeit
mit «Partner sein»



HEKS
Brot für alle.



Gemeinsam Fasten ist eine Aktion der Hilfswerke *HEKS* und *Fastenaktion* im Rahmen der Ökumenischen Kampagne.

Diese richtet 2023 den Fokus auf unsere Ernährung und deren Produktion und fragt: Für welche Welt wollen wir verantwortlich sein?

Während der sechswöchigen Fastenzeit vor Ostern fasten in der ganzen Schweiz Menschen gemeinsam.

Sie thematisieren die globalen, politischen und gesellschaftlichen Ebenen des Klimawandels und suchen nach Wegen um den konkreten Wandel im Kleinen einzuleiten.

Information und Anmeldung

Dorothea Loosli-Amstutz, Mennoniten-Gemeinde Bern

ärztlich geprüfte Fastenleiterin dfa

Jupiterstrasse 1 / 1560

3015 Bern

mail@dorothealoosli.ch

079 377 84 73

Sabine Müller Jahn, Kirchengemeinde Nydegg

Reformierte Pfarrerin

Schosshaldenstrasse 25

3006 Bern

sabine.mueller@refbern.ch

076 251 22 93