



Fasten im Alltag

innehalten – durchatmen – neu ausrichten



Februar/März 2026

Kirchgemeindehaus Johannes Bern

Körper und Seele in Einklang bringen

Mit dem Fasten schenken wir uns einen Unterbruch von den alltäglichen Gewohnheiten und gönnen uns eine Pause. Der Körper kann sich regenerieren, Selbstheilungskräfte werden angeregt und unser Geist auf das Wesentliche in unserem Leben ausgerichtet.

Individuell und gemeinsam auf dem Weg in die innere Freiheit

Beim Fasten geht es darum, in mir zu entdecken, was mich eigentlich hält, wovon ich im Grunde lebe. Neben dem je eigenen Weg des Fastens und der inneren Reinigung nutzen wir die Kraft der Gruppe und treffen uns jeden Abend im Kirchgemeindehaus Johannes zum Austausch, zu einer Bewegungseinheit und einem kontemplativen Input.

Fachlich und geistlich begleitet

Am Informationsabend erfahren Sie alles rund ums Fasten. Die Teilnehmenden wählen die für sie passende Fastenform (Voll-Fasten, Basen-Fasten, Verzicht-Fasten) und erhalten dazu eine Anleitung.

Programm

Informationsabend

Dienstag, 10. Februar, 19.30 Uhr, KGH Johannes, Wylstrasse 5

Wir empfehlen die Teilnahme besonders allen, die noch nie oder schon lange nicht mehr gefastet haben.

Bei Verhinderung Kontaktaufnahme mit Dorothea Loosli-Amstutz

Feierlicher Auftakt der Fastenwoche

Sonntag, 1. März, 19 Uhr, Johanneskirche, Breitenrainstrasse 26

Wort – Stille – Musik

Fastengruppen-Abende

Montag, 2. März bis Freitag, 6. März, 19.30– ca. 20.30 Uhr, KGH Johannes

Ab 19 Uhr jeweils Austausch an der Tee-Bar im Bistro Johannes

Besinnliches Fastenbrechen

Samstag, 7. März, 10 Uhr, KGH Johannes

Leitung/Informationen

Mirjam Wey, Pfarrerin, Exerzitienleiterin/geistliche Begleiterin

031 331 34 70, mirjam.vey@refbern.ch

Dorothea Loosli-Amstutz, ärztlich geprüfte Fastenleiterin dfa

079 377 84 73, mail@dorothealoosli.ch

**Reformierte
Kirchgemeinde
Bern Nord**