



Fasten

Sich Zeit nehmen

Tief durchatmen

Entspannen

In sich hineinhören

Distanz gewinnen

Sich selbst näherkommen

Verarbeiten und loslassen

Mit sich ins Reine kommen

Bilanz ziehen

Umkehren

Aufbrechen und neue Schritte wagen

Schauen und hören

Tasten und fühlen

Neu werden

Ökumenische Fastenwoche 29. März bis 5. April 2019 in Bremgarten

Aufbruch in eine bessere Welt.



Ökumenisches Leitungsteam
Hans E. Jakob, Reformierte Kirchgemeinde
Cäcilia Stutz, Pastoralraum Bremgarten-Reusstal

Aufbruch in eine bessere Welt – ankommen in der Fastenzeit

„Wer aus der Tür tritt, hat schon einen Teil der Reise hinter sich gebracht“, besagt ein Sprichwort. Wir laden Sie ein, mit uns vor die Haustüre des gewohnten Lebens zu treten und sich mit uns auf eine „Reise“ zu begeben.

Gemeinsam fasten ist ein Angebot zur Unterbrechung von Gewohnheiten, zum Atemholen, um zur Ruhe zu kommen.

Zur Ruhe kommen mit Fasten

Wir laden Sie herzlich ein, sich in einer Gruppe fastend zu besinnen, was uns und andern gut tut, den Alltag zu entschleunigen, zu erfahren wie unser Körper auf eine Veränderung der Gewohnheiten reagiert und wie sich eine Solidarisierung mit den Hungernden der Welt einstellen kann.

Die Gruppe trifft sich während der Fastenwoche für ca. eine Stunde vom 29. März bis am 5. April 2019 jeweils um 19:00 Uhr beim reformierten Kirchgemeindehaus an der Bärenmattstrasse 1 in Bremgarten.

Es ist von Vorteil, wenn Sie sich ca. eine Woche vor der Fastenwoche mental und körperlich darauf einstellen und sich etwas Zeit freihalten.

Ihre Fragen und Anmeldungen richten Sie bitte an:

Cäcilia Stutz, 079 752 90 29,
caecilia.stutz@pr-bremgarten-reusstal.ch

oder an

Hans E. Jakob, 056 633 11 04,
hans.jakob@mutschellen.net



**Einladung zum Einführungsabend in
das Fasten am Dienstag, 5. März, 19 Uhr,
in der Synesiusstube (Kirchgasse 7)
Bremgarten**

**mit Dr. med. Thomas Thaler, Facharzt
FMH Kardiologie und Innere Medizin**

**Ein aufschlussreicher Abend für
Fastengewohnte, für Neueinsteigende
und für Interessierte**

Anmeldung zur Ökumenischen Fastenwoche

Anmeldeschluss 19. März 2019

Name _____

Adresse _____

Wohnort _____

Telefon _____

Mail _____

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.
Bei ‚normaler‘ Gesundheit ist das Fasten kein Risiko.
Das Leitungsteam kann beraten, aber keine Haftung übernehmen.
Bei Unsicherheit kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt.

Ihre Anmeldung richten Sie bis 19. März an

Cäcilia Stutz, 079 752 90 29,
caecilia.stutz@pr-bremgarten-reusstal.ch

oder an

Hans E. Jakob, 056 633 11 04,
hans.jakob@mutschellen.net

Anmeldung zur Ökumenischen Fastenwoche

Anmeldeschluss 19. März 2019

Name _____

Adresse _____

Wohnort _____

Telefon _____

Mail _____

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.
Bei ‚normaler‘ Gesundheit ist das Fasten kein Risiko.
Das Leitungsteam kann beraten, aber keine Haftung übernehmen.
Bei Unsicherheit kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt.

Ihre Anmeldung richten Sie bis 19. März an

Cäcilia Stutz, 079 752 90 29,
caecilia.stutz@pr-bremgarten-reusstal.ch

oder an

Hans E. Jakob, 056 633 11 04,
hans.jakob@mutschellen.net