



-----  
**Anmeldung zur Fastenwoche im Alltag**

Vom Samstag, 02. März bis Freitag, 08. März 2024

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

Ich weiss, dass es ein Fasten für Gesunde ist. Ich halte mich für gesund (oder habe mich mit meinem Arzt/meiner Ärztin besprochen) und übernehme die Verantwortung.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Bitte senden Sie die Anmeldung bis zum 16. Februar 2024 an:**

Pfarrei Hl. Familie Gerliswil, Walter Amstad,  
Gerliswilstr. 73 a, 6020 Emmenbrücke oder:

[walter.amstad@kath.emmen-rothenburg.ch](mailto:walter.amstad@kath.emmen-rothenburg.ch)



# Fastenwoche Weniger ist mehr



**Fasten im Alltag für Gesunde**

**Samstag, 02. März bis Freitag, 08. März 2024**

**Im Pfarreisaal Rothenburg**

## Fastenwoche

**Fasten** - das ist zunächst eine Einladung an den ganzen Menschen zur Umkehr mit Körper und Geist, mit Leib und Seele. Eine Einladung zur Besinnung auf sich, auf seine Lebensgewohnheiten und -gestaltung, auf den Sinn seiner Lebens- und seiner Entwicklungsmöglichkeiten.

**Fasten** - das heisst freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung sowie ungesunde Gewohnheiten (z.B. Nikotin, Alkohol, Kaffee ...); nicht essen, nur trinken; umschalten auf körpereigene Reserven, Aktivierung des 'inneren Arztes' (Paracelsus), d.h. der Körper geht auf Sparflamme, nährt und entschlackt sich selbst.

**Fasten** - das ist die Zeit, in der wir freier, offener und sensibler werden können für uns, für unseren Körper, für die Menschen unserer Umwelt und für Gott; das ist die Zeit, in der wir uns im Stillwerden, Beten und Handeln auf die Kar- und Ostertage vorbereiten.

**Fastenwoche** - das ist die Einladung an alle Fasteninteressierten zu einem 'ganzheitlichen Fasten' mit Körper und Geist, Leib und Seele; sie ist eine Starthilfe zum Verzicht, zur Einkehr und Umkehr; ein Weg, um sich selbst und seine Bedürfnisse wieder zu entdecken und unterscheiden zu lernen, was Leib und Seele wirklich brauchen; sie ist eine Herausforderung, bei mir selbst anzufangen.

Aus dieser Grundhaltung heraus machen wir uns miteinander auf den Weg in der vorösterlichen Fastenzeit 2024. Die Fastenwoche will Anleitung geben, die Augen da und dort in die Lebenssituation hinein neu zu öffnen. Es wird um die Erfahrung gehen, dass wir mit viel weniger, als wir meinen, ganz gut leben können.

## Informationen

Achten Sie bitte schon jetzt darauf, dass Sie während der Fastenwoche viel Zeit für sich einplanen, und dass Sie 2–3 Tage danach noch leichte Kost essen werden.

## Fastenanfänger:innen

Falls Sie noch nie gefastet haben, aber interessiert sind, an dieser Erfahrung teilzuhaben, sind Sie eingeladen, sich an Walter Amstad zu wenden. Er ist Theologe und hat Erfahrung im eigenen Fasten seit über 30 Jahren.

Er ist erreichbar per Telefon 079 899 50 52 oder per Mail an [walter.amstad@kath.emmen-rothenburg.ch](mailto:walter.amstad@kath.emmen-rothenburg.ch)

**Fakultative Treffen:** Sonntag, 03. Mittwoch, 06. und Freitag, 08. März 2024, jeweils um 19.00 im Pfarreisaal Rothenburg.