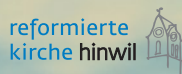


Wir haben viel – wie Wasser im Meer.  
Im Überfluss auf etwas verzichten ist  
eine wertvolle Erfahrung.  
Umso grösser die Freude danach.

## Entdecke dein Fasten

Ökumenische Fastenwoche Hinwil

**9. – 15. März 2019**



## Weniger konsumieren macht aufmerksamer und freier.

«7 Tage ohne» – ohne Nahrung, ohne TV, ohne Süsses, ohne Alkohol.

Wir wollen dem nachgehen, was uns trägt und stärkt, was uns fest auf dem Boden stehen lässt. Indem wir bewusst verzichten, werden wir um Erfahrungen reicher. Wähle dafür eine der drei Möglichkeiten aus – und sei herzlich willkommen!

### Für die «7 Tage ohne» kannst du wählen zwischen:

#### Verzicht-Fasten

Während einer bestimmten Zeit verzichtest du auf bestimmte Lebens- oder Genussmittel, elektronische Medien oder eine selbst gewählte Aktivität.

#### Saft-Fasten

Dies ist eine etwas abgemilderte Form des strengen Voll-Fastens. In dieser Woche nimmst du nur Obst- und Gemüsesäfte, Tee und Wasser zu dir.

#### Voll-Fasten nach Dr.

**Buchinger / Dr. Lütznert:**  
Du trinkst vor allem Tee und Wasser und kleine Mengen Obst- und Gemüsesäfte sowie fettfreie Gemüsebouillon.

#### Informationsabend

Mittwoch, 6. Februar, 19.30 Uhr  
Katholisches Pfarreiheim Hinwil

#### Vortreffen

Montag, 4. März, 19.00 Uhr  
Katholisches Pfarreiheim Hinwil

#### Einstieg

Samstag, 9. März, 19.30 bis 20.30 Uhr  
Katholisches Pfarreiheim Hinwil

#### Fastenbrechen

Donnerstag, 14. März, 19.30 Uhr  
Katholisches Pfarreiheim Hinwil

#### Fastenfest

Freitag, 15. März, 18.30 Uhr  
Katholisches Pfarreiheim Hinwil

#### Anmeldeschluss

Mittwoch, 1. März 2019

#### Angebote unter der Woche

**Gemeinsam Unterwegs**  
Wandern als Ausgleich für Leib und Seele.  
13 Uhr bis ca. 15 Uhr

#### Abendtreffen

**Gemeinsamer Tagesausklang**  
Für alle verbindlich.  
19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

#### Mach doch mit!

Weitere Informationen können unverbindlich angefordert werden bei  
Natascha Rüede, 079 734 47 84,  
natascha.ruede@kath-hinwil.ch  
Elisabeth Spörri, 044 937 11 57,  
e.spoerri@ref-hinwil.ch

