

Während einer Woche ein altes Heilmittel ausprobieren

Gesund leben durch Fasten

TRANSFORuM



Gemeinsam fasten wir eine Woche lang vom 19. bis 24. März. Durch den Verzicht auf Nahrungsmittel gönnen wir unserem Verdauungssystem eine Pause und Körper, Geist und Seele die Möglichkeit, neue Wege einzuschlagen. Wir schaffen Raum, innezuhalten, alte Gewohnheiten loszulassen und uns selbst neu zu begegnen. Die Fastenpraxis ist in allen Religionen bekannt, um sich neu auf die Beziehung zum Göttlichen einzulassen.

Info-Abend: Donnerstag, 1. März 2018, 19:30 Uhr
Reformiertes Forum, Länggassstrasse 41, 3012 Bern

Infos und Anmeldung bei Thomas Schüpbach-Schmid, 078 842 78 90 oder
thomas.schuepbach@refbejus.ch



Reformiertes Forum
Universität Bern

www.refforum.ch

Fasten fördert die körperliche Gesundheit durch:

- Entlastung des Verdauungssystems stärkt die Abwehrfunktion
- Befreiung von Schlacken und Giftstoffen
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Geist und Seele profitieren durch Fasten:

- Sich selbst und die eignen Bedürfnisse neu kennenlernen
- Abhängigkeiten und Gewohnheiten loslassen
- Bewusstsein und Sinneswahrnehmung stärken
- Sensibilisierung für andere Menschen und Notlagen

Fasten gelingt besser in einer Gruppe. Es erfordert eine sorgfältige Vorbereitung und anschliessend einen achtsamen Aufbau. Während der eigentlichen Fastentage treffen sich die Fastenden über Mittag zum lockeren Austausch über die Erfahrungen, zum Klären von Fragen und zu einem spirituellen Impuls.

Die wichtigsten Voraussetzungen für erfolgreiches Fasten sind die freiwillige Teilnahme und eine normale Gesundheit. Zur Information und als Entscheidungshilfe dient der Info-Anlass am 1. März

Programm der Fastentage

Info-Anlass	Kick-off	Entlastungstage	Fasten	Fastenbrechen	Abschlusstreffen
Do, 1. März 19.30 bis ca. 21 Uhr	Do, 15. März 19 bis 20 Uhr	Fr - So, 16. - 18. März (keine Treffen)	Mo – Fr, 19. - 23. März Tägliche Treffen 12.30 – 13.45 Uhr	Sa 24. März 11 Uhr Aufbautage Sa – Di, 24. - 27. März (keine Treffen)	Mi, 28. März 12.30 Uhr zum Mittagessen
Information, Entscheidung	Vorbereitung	Schrittweise weniger Essen	Nur Fruchtsäfte, Tee und Wasser einnehmen	Schrittweise mehr Essen	Normal Essen

Leitung

- Jana Krückl, Psychologiestudentin
- Janine Schweizer, Theologiestudentin
- Dorothea Loosli, erfahrene Fastenbegleiterin bei Brot für alle und Fastenopfer
- Thomas Schüpbach-Schmid, Hochschuleseelsorger

Infos und Anmeldung bei Thomas Schüpbach-Schmid, 078 842 78 90
oder thomas.schuepbach@refbejuso.ch