

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein



Fastengruppe in der Karwoche

Informationsabend am 09. April um 19.30 Uhr
im Evangelischen Gemeindehaus, Balthasar-Neumann-Str. 4

Fasten - das heißt für eine begrenzte Zeit - also 7 Tage - anderen Regeln folgen: die Ernährung umstellen und nur Tee, Brühe und Säfte trinken und dabei sich Öffnen für neue Eindrücke und Erfahrungen, umschalten auf körpereigene Reserven; Aktivierung der „inneren Kräfte“ - das wollen wir in dieser Woche gemeinsam ausprobieren. Dies geschieht in der Fastengruppe, die sich täglich am Abend für eine halbe Stunde trifft, mit einer kurzen Andacht beginnt und bei einem Tässchen Tee und Erfahrungsaustausch endet. Die **Fastenwoche** beginnt am **Samstag, den 13.04.**, mit einem Entlastungstag, danach folgen die 5 Fastentage. Am Karfreitag ist dann das Fastenbrechen, so dass spätestens ab Ostersonntag wieder normal gegessen werden kann. Alle, die Interesse haben, treffen sich **unverbindlich** zum **Informationsabend am 09. April.**

Aber fasten darf nur, wer körperlich und seelisch gesund und stabil ist. Im Zweifel fragen Sie bitte unbedingt Ihren Arzt!

Informationen bei Pfr. Helmuth Bautz, Tel.: 09573/2227880