



# Fasten im Alltag

**Den roten Faden suchen -  
Zur Mitte finden!**



*Der Weg zu Gott  
ist der Weg zur Mitte.  
Der Weg zur Mitte ist  
der Weg zum Herzen.  
Der Weg des Herzens ist  
der Weg der Liebe.  
Der Weg der Liebe  
führt zurück zur Einheit.*

*(Petra Maria Knell)*

Michaele Althapp  
Gemeindereferentin  
Hospiz – und Trauerseelsorgerin  
Marienstraße 16  
63150 Heusenstamm  
Tel.: 06104/948516  
E-Mail:

[michaele.althapp@katholische-kirche-heusenstamm.de](mailto:michaele.althapp@katholische-kirche-heusenstamm.de)

**13. - 17. März 2022  
in der Pfarrgruppe Heusenstamm**

## FASTENTAGE

Fasten – Menschen in allen Kulturen und zu allen Zeiten fasten. Auch die Pfarrgruppe Heusenstamm lädt dazu ein, im Rahmen einer Fastengruppe die Fastenzeit auf besondere Art und Weise zu erleben. Das Fasten ist ein Angebot, das sich an Menschen richtet, die auf der Suche sind Gewohntes zu unterbrechen.

Die Fastenwoche bietet eine Chance, sich bewusst Zeit zu nehmen, um sich auf die Suche zu begeben, nach dem roten Faden in meinem Leben und in meinem Glauben, um mein Leben, die Beziehung zu meinem Körper, zu den Mitmenschen und zu Gott neu zu überdenken und in eine neue Ordnung zu bringen.

Fasten bedeutet mehr als nur Nahrungsverzicht und Gewichtsreduzierung. Es führt zur Konzentration auf das Wesentliche und eröffnet in uns neue Wege zur eigenen Mitte und zu Gott.

Fasten ist immer ein ganzheitlicher und darum auch ein spiritueller Weg.

Im täglichen Austausch in der Gruppe und im „miteinander teilen“ bringt uns dies Freude, schenkt Lebensqualität und stärkt uns auf unserem Weg zur Mitte hin.

Das Fastenangebot richtet sich nach der Methode von Dr. Otto Buchinger, bei der auf feste Nahrung verzichtet und nur Wasser, Tee, Saft und Gemüsebrühe zu sich genommen wird. Es besteht durchaus auch die Möglichkeit für Menschen, die das Fasten nach Dr. Otto Buchinger nicht machen können, in modifizierter Form, wie z.B. Basenfasten, teilzunehmen.

**Kosten:** Um einen Spendenbeitrag, für ein von der Gruppe ausgesuchtes Hilfsprojekt, wird gebeten.

## FASTENTAGE

### ❖ **Treffen der Fastengruppe:**

Täglich vom 13. – 17. März jeweils ab 19.00 – ca. 20.00 Uhr im Pfarrheim Maria Himmelskron, Marienstraße 16, 63150 Heusenstamm.

Die regelmäßigen Treffen bieten sowohl die Möglichkeit sich ganz auf sich selbst zu besinnen als auch Gemeinschaft zu erfahren. Hilfreich dabei sind fastenbegleitende Angebote wie Information, Anleitung, Austausch, Übungen für Körper und Seele, Gebete, Bilder, Lieder und Symbole.

### ❖ **Mitzubringen:**

Bequeme und warme Kleidung, Wasser oder Tee, evtl. Decke oder Matte.

### ❖ **Begleitung:**

Michaele Althapp  
Gemeindereferentin,  
Hospiz- und Trauerseelsorgerin

### ❖ **Informationsabend:**

Am Donnerstag, 24. Februar 2022 sind alle Interessierte ganz herzlich zu einem Informationsabend um 19.00 Uhr in das Pfarrheim Maria Himmelskron, Marienstraße 16 in Heusenstamm eingeladen.

### ❖ **Anmeldung:**

bis 06. März 2022 bei Michaele Althapp, Marienstraße 16, 63150 Heusenstamm, Tel.: 06104/948516 oder per Email: [michaele.althapp@katholische-kirche-heusenstamm.de](mailto:michaele.althapp@katholische-kirche-heusenstamm.de)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## Anmeldung

Hiermit melde ich mich zu den Fastentagen vom 13.-17.März 2022 an.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich habe schon Erfahrung mit Fasten nach Dr. Buchinger gemacht:

Ja

Nein

Andere Fastenerfahrung: \_\_\_\_\_