

# Intervallfasten 2026 in Münster

Von BG

26. Jan. 2026

Katholische Kirchengemeinde St. Christophorus, Dieburger Land

Herzliche Einladung zum Intervall-Fasten in St. Michael in Münster

(M)ein Weg durch die Fastenzeit

vom 23. März bis 28. März 2026

Wir starten direkt am Montag, 23. März 2026, 18.00 Uhr „Hinter der Kirche“ am Außenaltar und „machen uns auf den Weg“ – auch in diesem Jahr steht wieder das „Intervall-Fasten“ auf dem Programm.

An diesem Abend findet auch unser Informations-Abend in der Zeit von 18.00 bis 19.30 Uhr statt. Sie werden über alles Wissenswerte, was das Intervall-Fasten betrifft, informiert. Folgendes Programm ist geplant. Die genauen Zeiten sprechen wir mit der Gruppe ab.

- 23. März 18.00 – 19.30 Uhr Informationsabend
- 24. März 18.00 – 19.30 Uhr progressive Entspannung
- 25. März 18.00 – 19.30 Uhr Klangmeditation
- 26. März 18.00 – 19.30 Uhr Mandalas und Tee
- 27. März 18.00 – 19.30 Uhr Wohlfühlrunde m. Spaziergang
- 28. März 18.00 – 19.30 Uhr Abschluss

Haben wir Ihr Interesse geweckt, etwas für sich und Ihr Wohlbefinden zu tun? Wir laden Sie ein mit dabei zu sein und freuen uns auf Ihre Anmeldung. Die Teilnahmegebühr beträgt 15 €.

Anmeldung und weitere Informationen unter Tel. 06071 35324

Brigitte Ganz, Erwachsenenbildung St. Michael Münster.