

Während einer Woche ein altes Heilmittel ausprobieren

# Gesund leben durch Fasten



Gemeinsam fasten wir eine Woche lang vom 3. bis 8. April. 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, 16. März 2017, 19:00 Uhr**  
**Reformiertes Forum, Länggassstrasse 41, 3012 Bern**

Infos und Anmeldung bei Thomas Schüpbach-Schmid, 078 842 78 90 oder  
[thomas.schuepbach@refbejuso.ch](mailto:thomas.schuepbach@refbejuso.ch)



**Reformiertes Forum**  
**Universität Bern**

[www.refforum.ch](http://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 16. März

### Programm der Fastentage

Info-Anlass	Kick-off	Entlastungstage	Fasten	Fastenbrechen	Abschlusstreffen
Do, 16.03. 19 bis ca. 20.30 Uhr	Do, 30.3. 19 bis 20 Uhr	Fr - So, 31.3 - 2.4. (keine Treffen)	Mo – Fr, 3. - 7.4. Tägliche Treffen 12.30 – 13.45 Uhr	Sa 8.4. 11 Uhr Aufbautage Sa – Di 8. bis 11.4 (keine Treffen)	Mi, 12.4. 12.30 Uhr zum Mittagessen
Information, Entscheidung	Vorbereitung	Schrittweise weniger Essen	Nur Fruchtsäfte, Tee und Wasser einnehmen	Schrittweise mehr Essen	Normal Essen

### Leitung

- Thomas Schüpbach-Schmid, Hochschulseelsorger
- Janine Schweizer und Karl Böhlen, Theologiestudierende
- Dorothea Loosli, Theologin und Fastenbegleiterin bei *Brot für alle* und *Fastenopfer*
- Jan Tschannen, Theologe, Bereich Theologie und Bildung bei *Brot für alle*

Infos und Anmeldung bei Thomas Schüpbach-Schmid, 078 842 78 90  
oder [thomas.schuepbach@refbejuso.ch](mailto:thomas.schuepbach@refbejuso.ch)