



**Fasten und Spiritualität**

Beim Fasten wächst die Sensibilität für tiefergehende Gedanken. Dieser Aspekt erhält während der Fastenwoche besondere Aufmerksamkeit.

Meditation, Atem, Stille und Schweigen sind oft wirksame Begleiter in der Zeit der Einkehr. Das Gebet erhält eine große Tiefe.

Jeden Abend wird ein Aspekt aus dem riesigen Traditionsschatz der christlichen Meditation vertieft und praktisch angewendet.

Fasten ist ein Weg, mit Leib, Geist und Seele aufmerksamer zu werden für uns selbst, für unsere Beziehungen zur Mitwelt und für den Sinn des Lebens.



**Fasten hat Nebeneffekte**

Übergewicht wird abgebaut, die Haut wird schöner, vorzeitige Alterungsvorgänge werden aufgehalten, negative Gedanken und Gefühle machen positiven Platz.



**Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens. Ich kann auf sie ebensowenig verzichten wie auf meine Augen. Was die Augen für die äußere Welt sind, das ist das Fasten für die Innere.**  
*Mahatma Gandhi*

**Im Geiste und am Leibe gereinigt, wird er ausgereift sein, und alle Verschlussheit der tiefsten Geheimnisse wird offenstehen. Und Gott wird ihm die Freude in Fülle schenken.**  
*Hildegard von Bingen*



**Warum Fasten? Warum ist Fasten wichtig?**

In unser Zeit prägen häufig überkommene Traditionen und Wohlstand ein falsches Essverhalten. Wir essen oft zu fett, zu salzig, zu süß, zu nährstoff- und ballaststoffarm. Mangelnde körperliche Bewegung und Stress tun ihr Übriges. Fasten gibt dem Körper die Möglichkeit zur Entschlackung und Entgiftung, zur Gewichtsreduzierung und Neuordnung des Stoffwechsels. Es kann aber auch eine Zeit der Stille, der Meditation, des Findens der inneren Ruhe und der Wahrnehmung des unter Hektik und Alltagsorgen oft verschütteten Selbst sein. Fasten bedeutet:

- Reinigung für Körper und Seele
- Aktivierung der natürlichen Selbstheilungskräfte
- Entschlackung und Entgiftung
- Stärkung des Immunsystems
- Gewicht reduzieren
- Allergiefähigkeit verringern
- Anregung der Hormonbildung und Aktivierung von Herz, Kreislauf und Lunge
- Verbesserung des psychischen Wohlbefindens
- Kraft, Energie und Lebensfreude tanken
- Lebensveränderung, Neuanfang
- Selbsterfahrung



Kursleiter

Für die Leitung der Fastenwoche konnten wir den ausgebildeten und erfahrenen Fastenleiter Daniel Hanselmann aus Chur gewinnen.

Daniel Hanselmann studierte auf dem zweiten Bildungsweg evangelische Theologie. Von 1999 bis 2013 arbeitete er als Pfarrer in Chur. Von 2015 bis 2017 im Wartau. Heute betreut er eine Gemeinde im Bündner Oberland.

Bei der Deutschen Fastenakademie hat sich Daniel Hanselmann zum ärztlich geprüften Fastenleiter ausbilden lassen.



Organisatorisches

**Informationsabend** (obligatorisch)

Dienstag, 18. Februar 2019, 19.30 Uhr, Kath. Kirche Seewis-Pardisla

Die Anmeldung zur Fastenwoche ist im Anschluss an den Informationsabend möglich. Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

**Fastenwoche**

Von Freitag, 21. bis 28. März 2019. Jeden Abend treffen wir uns um 18.30 bis 20.30 Uhr.

**Kosten**

Mitglieder einer Kirche: Fr. 50.00  
Nicht-Mitglieder: Fr. 250.00

**Fasten für Gesunde**

Im Unterschied zum Heilfasten ist eine ständige ärztliche Betreuung die Ausnahme. Deshalb sollten, wie der Name schon sagt, nur gesunde Personen daran teilnehmen.

**Kursleitung**

Pfr. Daniel Hanselmann, Fastenleiter DFA, ärztlich geprüft, Spiritual MAS

# Fasten - Loslassen und Neubeginn



**Infoabend 18. Februar 2019**

**Fastenwoche  
vom 21. bis 28. März 2019**

*Mit professionellem  
Fastenbegleiter DFA*



**Kath. Pfarrei Hl. Josef / Hl. Bruder Klaus**  
Vorder- und Mittelprättigau