



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.

Kursleiter

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



Organisatorisches

Informationsabend (obligatorisch)

Dienstag, 4. März 2025, 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 Mittwoch, 19. bis 26. März 2025. 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.

Kontakt

Katholisches Pfarramt
Kantonsstrasse 15, 7212 Seewis-Pardisla
Telefon 081 325 34 74, pfarramt@kath-vmp.ch

Fasten - Loslassen und Neubeginn



Infoabend 4. März 2025

Fastenwoche vom 19. bis 26. März 2025

Mit professionellem
Fastenbegleiter DFA

Evangelische Kirchgemeinde Seewis
Katholische Pfarrei Vorder- & Mittelprättigau