

Auf zum guten Leben!

Fastenwoche in Lichtenberg

Fasten in unserer christlichen Tradition hat ein spirituelles Ziel. Hier geht es vordergründig nicht um „Abspecken“, um das Erreichen eines „Idealgewichts“, um eine „schlanke Linie“, um eine „Hungerkur“.

Es will den ganzen Menschen erfassen: Körper, Seele und Geist. Für uns Christen geht es bei solchem ganzheitlichen Fasten um die Erfahrung von Leben, Tod und Auferstehung. Unser Körper belohnt unsere Anstrengungen beim Fasten mit dem unvergleichbaren Gefühl körperlicher Regeneration. Wer schon einmal in diesem Sinn gefastet hat, wird das bestätigen können.

Der Hl. Benedikt (480-547) schreibt, wir sollten durch das Fasten „in aller Lauterkeit auf unser Leben achten“ (Regula Sancti Benedicti 49). Für uns ist Fasten also nichts Lebensfeindliches, sondern lässt uns vielmehr wieder ganz neu auf das Leben in seiner Ganzheitlichkeit von Leib und Seele achten.



In diesem Sinne wollen wir auch heuer wieder in unserer Pfarre in der Fastenzeit zu einer begleiteten Fastenwoche einladen; im Wissen, dass es leichter fällt, als Gruppe zu fasten als allein.

Wir fasten nach bewährter Art und Weise

der Mönche des Benediktinerklosters Gut Aich (Semmel und Tee).

Leib und Seele sollen durch das Fasten in Schwung kommen: Neben gemeinsamen freiwilligen Treffen zu **Spaziergängen** und **Nordic Walking** trifft sich die Fastengruppe jeden zwei-

ten Tag abends zum **Austausch**, zu angeleiteten **Körper- und Wahrnehmungsübungen** und zur **Meditation**.

max. Teilnehmerzahl: 18 Personen (Reihung nach Eintreffen der Voranmeldung, siehe Abschnitt unten)

Anmeldeschluss: SO 15.2.2015 (mittels Anmeldeformular oder per E-mail, siehe Abschnitt unten)

Teilnahmebeitrag: € 35,- (beinhaltet auch ein Fastenskriptum und „Vollverpflegung“ für die Fastenwoche: Dinkelsemmel, Tee, Basenpulver und Bittersalz für Morgenstrunk) –Der Reinerlös dient zur Finanzierung unseres neuen Seelsorgezentrums.

Termine:

- Informationsabend (auch für jene, die sich bezüglich ihrer Teilnahme noch etwas unsicher sind): DO 26.2., 20 Uhr
- 1. Begleittreffen: FR 6.3., 20 Uhr
- 2. Begleittreffen: SO 8.3., 20 Uhr
- 3. Begleittreffen: DI 10.3., 20 Uhr
- 4. Begleittreffen: DO 12.3., 20 Uhr (Fastenbrechen → Abfasten)
- Abschlusstreffen und Feier: SO 15.3., 20 Uhr

Ort: Seelsorgezentrum Lichtenberg

Hinweis: Wer das erste Mal fastet, sollte dieses Vorhaben im Vorhinein **mit einem Arzt besprechen**. Es empfiehlt sich dabei die Blutzucker-, Schilddrüsen-, Nieren-, und Blutfettwerte kontrollieren zu lassen. An einer chronischen Erkrankung leidende sollten in jedem Fall Rücksprache mit einem Arzt halten.

**Auf Ihre/deine Teilnahme freuen sich
Josy Neuböck, Inge und Ludwig Kreil, Christian Hein**

Seelsorgezentrum Lichtenberg
R.K. Pfarre Pöstlingberg-Lichtenberg
PAss Mag. Christian Hein

Am Ortsplatz 5
A-4040 Lichtenberg
Telefon 0 7239 / 64 65
mobil: 0676 / 8776 5774

E-mail:
seelsorgezentrum.lichtenberg@dioezese-linz.at
Internet:
http://www.pfarre-poestlingberg.at

Katholische Kirche
in Oberösterreich



Anmeldung zur Fastenwoche (in den Postkasten des Seelsorgezentrums Lichtenberg werfen; auch per email möglich: christian.hein@dioezese-linz.at)

Ich melde mich zur Fastenwoche 2015 im Seelsorgezentrum Lichtenberg an. Diese Anmeldung ist eine Voranmeldung. Meine fixe Teilnahme entscheide ich beim Informationstreffen am DO 26.2.

| | |
|-----------|----------|
| Name: | Adresse: |
| Geb.dat.: | |
| Telefon: | mobil: |
| email: | |

Unterschrift: _____