

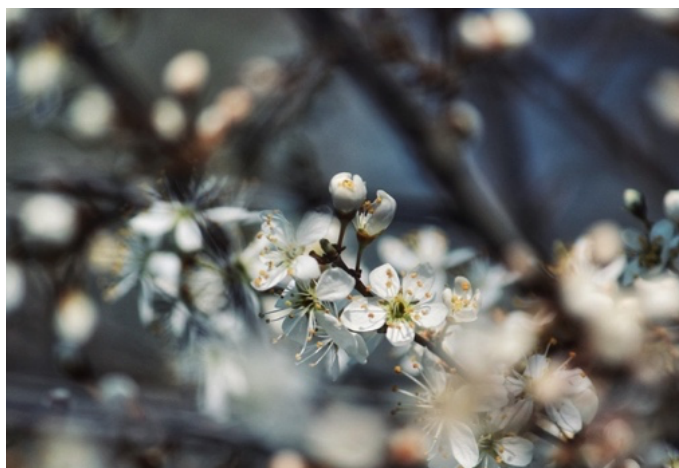
Begleitetes Fasten

23. – 27. März 2026

Fasten ist ein mentaler, körperlicher und spiritueller Neustart.

Jim White, Ernährungswissenschaftler

Wir bieten Ihnen mit einer geführten Fastenwoche diesen Neustart an. Wagen Sie ein Abenteuer mitten im Alltag!



Von **Montag, 23. bis Freitag, 27. März** verzichten wir auf feste Nahrung und treffen uns jeden Abend von 18.00 bis 19.00 Uhr im **Kirchlichen Begegnungszentrum Hünibach, KBZH** (Hünibachstrasse 65).

Die Teilnahme an der Fastenwoche kostenlos und auch möglich, wenn Sie nicht jeden Abend dabei sein können.

Informationsabend

Wichtig: Ein Informationsabend zur Fastenwoche findet am **Freitag, 13. März von 19 bis 20 Uhr** im KBZH statt. An diesem Abend erfahren Sie alles, was Sie für ein sicheres Fasten wissen müssen. Sollten Sie am Infoabend nicht dabei sein können, aber an der Fastenwoche interessiert sein, melden Sie sich.

Leitung: Pfr. Karl Lukas Böhlen und Petra Wittwer-Bernhard

Anmeldung: Pfr. Karl Lukas Böhlen, 033 243 41 92,
klboehlen@kirche-hilterfingen.ch

Verzicht nimmt nicht. Verzicht gibt. Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen.

Martin Heidegger, deutscher Philosoph