

## Die Daten auf einen Blick

**Informationsabend: Donnerstag, 6. März, 20.00 Uhr  
im Pfarreiheim Buchs**

Informationen zur Fastenwoche, zum Fasten allgemein nach verschiedenen Methoden. Literatur zum Thema.

**Anmeldeschluss: Freitag, 14. März 2024**

Falls eine gute Zahl von Teilnehmern aus einer anderen Pfarrei der Seelsorgeeinheit kommt als Buchs-Grabs, ist der Treffpunkt in der Fastenwoche auch an anderen Orten möglich.

---

**Fastenwoche: ab Samstag, 15., oder Montag, 17. März 2025**

Wer eine volle Woche fasten möchte, beginnt nach Möglichkeit schon am Samstag.

**Entlastungstage:** (individuell)

2 Tage vor Beginn: freiwilliger Obst- und Rohkosttag

1 Tag vor Beginn: obligatorischer Obst- + Rohkosttag

**Tägliche Treffen:** Montag bis Samstag 18.00 - 19.00 Uhr

**Fastenbrechen:** Samstag, 22. März, 18.00 Uhr

**1. Aufbau-tag:** Sonntag, 23. März (oder individuell)

Für das Gemeinschaftserlebnis ist es wünschenswert, wenn wir als Fastengruppe die tägliche Stunde am Abend gemeinsam verbringen können.



## **Fastenwoche Zum Thema Frieden**

**15. März - 22. März 2025  
im Pfarreiheim Buchs**

**Informationsabend am 6. März 2025  
um 20.00 Uhr im Pfarreiheim Buchs**

## Religiöses Fasten

Fasten ist ein uralter Weg zu innerer Freiheit und Erkenntnis. Viele grosse Religionsstifter wie Moses, Christus, Buddha und Mohammed haben in langen, freiwilligen Fastenzeiten zu Grundordnungen des Daseins gefunden.

Im religiösen Fasten dankt der Mensch Gott für die von ihm gegebene Möglichkeit, zu überleben und satt zu sein.

### Fasten kann bedeuten:

- den Körper entschlacken
- aus dem Alltagstramp aussteigen
- innehalten, sich zurückziehen
- Gewohnheiten überdenken und ins Lot bringen
- Sinne öffnen, sensibler werden
- langsamer werden
- Zeit gewinnen für Stille, für Begegnungen
- Freude an kleinen Dingen erleben

### Für ein erstmaliges Fasten braucht es:

- ein bisschen Mut und Lust, Neues zu entdecken
  - Ruhe, Geborgenheit, Wärme
  - gute psychische und physische Gesundheit
- Wer untergewichtig ist oder regelmässig Medikamente einnehmen muss, sollte sich mit dem Arzt absprechen.

### Die 5 Grundregeln des Fastens:

- **nicht essen**, nur trinken (Wasser, Tee, Gemüsebrühe, Dinkelbrühe, verdünnte Fruchtsäfte)
- **alles weglassen, was nicht nötig ist:**  
Nikotin, Alkohol, Kaffee...
- **sich soweit als möglich vom Alltag lösen:**  
Terminkalender überdenken, Verzicht auf Medien.

Statt Reizüberflutung von aussen, auf Gott hören, die Stille suchen, sich selber begegnen.

- **sich natürlich verhalten** - das tun, was dem Körper gut-tut: ausruhen, viel schlafen, spazieren, Musik hören...
- **alle Ausscheidungen fördern:** den Darm regelmässig entleeren, Nieren durchspülen, schwitzen, Haut und Schleimhäute pflegen.

### Impulse

### Begleitung:

Ottmar Hetzel, Seelsorger, Pfrundgutstr. 5,  
9470 Buchs

Tel. 081 750 60 53 / [o.hetzel@kathbuchs.ch](mailto:o.hetzel@kathbuchs.ch)

### Daten auf einen Blick siehe Rückseite! →

**Anmeldung** bis 10. März an die obenstehende Adresse oder an die Sekretariate der Seelsorgeeinheit Werdenberg in Buchs (081 750 60 50; [pfarramt.buchs@kathbuchs.ch](mailto:pfarramt.buchs@kathbuchs.ch)), Gams (081 771 11 44; [sekretariat.gams@kathwerdenberg.ch](mailto:sekretariat.gams@kathwerdenberg.ch)), Wartau (081 783 11 73; [pfarramt@kathwartau.ch](mailto:pfarramt@kathwartau.ch))

✂-----

### **Anmeldung** für die Fastenwoche vom 15. 3. bis 22. 3. 2025

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich faste zum ersten Mal     Ich habe schon gefastet

Bemerkungen: \_\_\_\_\_