

Reformierte Kirche

Bezirk Hünenberg

Kirche mit Zukunft

Fasten – innehalten - neu ausrichten.

Begleitete Fastenwoche



Bild: pexels

Infoabend: Do, 29.10.2026, 18.30 Uhr

**Treffen: Sa 7.11. / So 8.11. / Mo 9.11. / Di
10.11. / Mi 11.11. / Do 12.11.2026, 18 Uhr**

Fastenbrechen: Fr, 13.11.2026, 18 Uhr

**Ref. Kirchenzentrum Hünenberg,
Zentrumstrasse 8**

Suchst du eine bewusste Auszeit? Möchtest du neue Möglichkeiten der Selbstwahrnehmung erfahren? Bist du offen, dich eine knappe Woche lang auf den Verzicht fester Nahrung einzulassen? Dann bist du herzlich willkommen!

In einer fordernden Zeit bietet die ganzheitliche Fastenwoche Raum, innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen. Sie verbindet bewährte medizinische Fastenansätze (Dr. Buchinger / Dr. Lützner) mit Impulsen aus der ganzheitlichen Sichtweise von Hildegard von Bingen – ergänzt durch Achtsamkeit, Gemeinschaft und auf Wunsch spirituelle Begleitung.

Kosten: keine

Anmeldung: bis spätestens **4.11.2026**
jrene.bianchi@ref-zug.ch

Info/Leitung: Nikoletta Gautschi,
Paracelsus Fastenbegleiterin
nikoletta.gautschi@datazug.ch