

Einzelgespräche

Da eine solche Fastenzeit vieles in Bewegung bringt, erfolgen Anmeldungen nach persönlichen Vorgesprächen mit Pastor Weindel! Er steht in der Fastenwoche jederzeit für weitere Gespräche zur Verfügung.

Bei Erkrankungen bedarf es eines medizinischen Einverständnisses.

Anmeldungen:
Pastor Matthias Weindel erreichen sie
matthias.weindel@evlka.de
Tel.: 05365-7659

Eine Veranstaltung der Ev.-luth. Kirchengemeinde
St. Adrian und St. Nicolai
Homepage:
www.evangelisch-in-wolfsburg-heiligendorf-hattorf.de



Ich freue mich auf Sie
Ihr Pastor Matthias Weindel

**Fasten ist heilsam,
Hungern ist grausam.**



Fasten
mit Leib
und Seele

22.– 27. März 2026

Geistliche Übungen zum Thema
*Jesus und Mose –
Aufbrechen zum Leben*

Fasten

Ich freue mich auf Sie!

Eine Woche Fasten mit Leib und Seele bedeutet: Zeit nehmen für sich selber. Bewusst leben. Auf die eigene Seele hören. Gott ins Leben holen. Geistig und geistlich erfrischen. Gewohnheiten verändern. Körper und Seele bewusst trainieren. Den Körper durch leibliches Fasten und die Seele durch geistliche Übungen. Passiv leben und zugleich kraftvoll werden. Eine beglückende Erfahrung.

Körperliches Fasten: Es wird die Methode des Heilfastens nach Otto Buchinger angewandt. Während der 7 Tage werden die Teilnehmenden keine feste Nahrung, sondern ausschließlich Getränke und Brühen zu sich nehmen.

Seelisches Fasten: Die Gruppe kommt täglich zu geistlichen Übungen zusammen, mit Stilleübungen und thematischen Impulsen für den Tag. Dazu trifft man sich früh morgens, bevor die ersten zur Arbeit gehen müssen(!); darüber hinaus zwei Mal abends: am 3. und 7. Tag.

Im Anschluss werden darüber hinaus tägliche geistliche Wanderungen (ca. 30-45 Minuten) im angrenzenden Wald angeboten.

Bei dieser Art zu fasten kann man seiner täglichen Arbeit nachgehen.

Thema

Die Fastentage werden unter das Thema gestellt:

„Jesus und Mose – Aufbrechen zum Leben“

Die Lektionen von Mose und Jesus können auch heute eine Wanderschaft zum Aufbrechen werden. Es werden Grundfragen des Lebens mit persönlichen Lebenserfahrungen ins Gespräch kommen.

Mit den Tagesimpulsen (geistlichen Übungen) wird den Teilnehmenden einerseits die Möglichkeit gegeben eigenes Verhalten wahrzunehmen und andererseits sich neu auszuprobieren.

Die Beziehungen von Menschen zur Seele, zur Mitwelt und zu Gott werden von ihrer Entschiedenheit bestimmt. Wovon hängt man ab? Inwieweit kann man sich noch verändern? Darauf Antworten zu finden stärkt die eigenen Kräfte.



(Foto: Frank Morgner)

Die Tagesimpulse beziehen sich darauf und bestehen aus kurzen Gedanken. Sie werden morgens besprochen, die Texte können in den Tag mitgenommen werden und können anregen, sie mehrmals täglich ins Bewusstsein zu holen. Stilleübungen führen zu konzentriertem Hören.

Termine

Folgende Termine sollten die Teilnehmenden einplanen:

Donnerstag. 12. März, 19:00 -21:00 Uhr
1. Treffen zum Kennenlernen + Informationen

Donnerstag. 19. März
Vorbereitungstag: Ernährungsumstellung

Freitag bis Freitag, 20.-27. März
Geistliche Übungen mit Tagesimpulsen

Freitag bis Donnerstag: 20.-26. März
Körperliches Fasten: keine feste Nahrung

Freitag bis Sonntag: 27.-29. März (oder länger)
Aufbautage mit bewusstem Essen

Abendtermine:
Sonntag, 22. März, 17:00 Uhr
Donnerstag, 26. März, 19:00 Uhr (Auswertung)

Gruppe: max. 12 Personen

Orte:
20.-25.3.: Gemeindehaus in Heiligendorf,
Klöppelstr. 15

26.-27.3.: Gemeindehaus in Hattorf,
Lindenberg 6

Leitung: Matthias Weindel
Tel.: 05365-7659
Mail: matthias.weindel@evlka.de