



reformierte
kirche oberwinterthur

Fasten Weekend

Eine Auszeit für Körper, Seele
und Geist – innehalten, loslassen,
aufbrechen

27. Februar bis 1. März 2026

Fasten und Meditation kennenlernen

Betend malen mit einer Maltherapeutin

Kosten: 50 Franken*

Stille und Achtsamkeit üben

Eine Auszeit für Körper, Seele und Geist – innehalten, loslassen, aufbrechen

Die Fasten- und Passionszeit lädt ein zur Stille und Einkehr – ideal für eine bewusste innere und äussere Reinigung durch Fasten und Beten.

Unser Fastenweekend Ende Februar beginnt am Freitagabend mit einer Einführung ins Fasten und in die Meditation. Gemeinsam kommen wir zur Ruhe, fahren Körper und Geist langsam herunter und bereiten uns innerlich auf den Fastentag am Samstag vor.

Am Samstag starten wir gemeinsam in den Tag, den wir in Stille und ohne feste Nahrung verbringen. Tee, Bouillon und Fruchtsäfte stehen zur Verfügung.

In der Stille fällt es dir leichter, loszulassen und neue Kraft zu schöpfen. Begleitet von einem erfahrenen Team nimmst du dir Zeit, um zur Ruhe zu kommen, wahrzunehmen, was dich innerlich bewegt, und um aufzutanken. Ein sanftes Rahmenprogramm hilft dir, wieder bei dir selbst anzukommen und dich bewusst auf Gott auszurichten.

Ein wohltuendes Fastenwochenende auf dem Wildberg erwartet dich!

Offiziell endet das Wochenende am Samstagabend um 20 Uhr. Wir empfehlen jedoch, bis Sonntag nach dem Gottesdienst zu bleiben – so kann das Erlebte nachwirken. Der Sonntag ist aber fakultativ.

Bei Fragen oder Unsicherheiten melde dich gerne bei Barbara Amon



* Du möchtest gerne am Fasten Weekend teilnehmen, bist aber nicht in der Lage die Kosten zu zahlen, dann kontaktiere mich gerne.