



## Loslassen und Erneuern: Einladung zu einer Fastenwoche

Mitten im Sommer gibt es das Angebot, mit Gleichgesinnten gemeinsam 5 Tage bewusst auf feste Nahrung zu verzichten. Im Verzicht liegen viele Chancen: Er unterstützt die Besinnung, bringt Gewinn an Aufmerksamkeit, an Bewusstheit, an Gesundheit... Die Woche unterstützt die Teilnehmenden darin, gut gerüstet in die kühlere Jahreszeit zu starten – mit neuen Impulsen und einem neu gestärkten Immunsystem.

Das Angebot ist die **Fastenwoche vom 17.08. bis 23.08.2024 im Gemeindehaus in Breselenz** unter dem Thema LOSLASSEN und ERNEuern. Eine Fastengruppe erlebt, wie durch den Nahrungsverzicht nicht nur das eigene Körpergefühl erneuert wird, sondern auch die Sensibilität dafür, was dem Leben, dem Glauben und dem Körper wirklich guttut. Die Gruppe unterstützt das Vorhaben wirkungsvoll.

Geistliche Impulse, Musik und verschiedene Entspannungs- und Körperübungen bieten einen vielschichtigen Zugang, der die Teilnehmenden zur Selbstfürsorge ermutigt und befähigt.

Die Zeit wird geprägt durch ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft, das gemeinsame Zubereiten einer Fastenverpflegung, grundlegende Informationen und Tipps für den Alltag und den Austausch über auftauchende Fragen.



Spaziergang in der Gruppe

### An wen wendet sich das Angebot?

Die Teilnahme richtet sich an interessierte, gesunde Menschen ohne und mit Fastenerfahrung.

### Zeiten:

Der Informationsabend am Dienstag, den 02. Juli 2024 von 19.00 bis 21.00 Uhr gibt Orientierung und ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Fastenwoche. Hier können noch offene Fragen geklärt werden. Für Fastenerfahrene kann dieser Abend nach telefonischer Rücksprache auch entfallen.

### Fastenwoche:

Samstag, 17.08. – 15.00 – 18.00

Sonntag, 18.08. – 15.00 – 18.00

Dienstag, 20.08. – 17.30 – 20.00

Donnerstag, 22.08. – 17.30 – 20.00

Freitag, 23.08., 10.00 – 13.00 (oder nachmittags) Abschluss mit Fastenbrechen

### Veranstaltungsort:

Ev. Gemeindehaus in Breselenz, Dorfstr. 1b, 29479 Jameln

### Leitung:

Uta-Maria Döhn, Religionspädagogin und ärztlich geprüfte Fastenleiterin

### Kursgebühr:

Der finanzielle Beitrag wird variabel nach solidarischem Prinzip gehalten. Genaueres erfahren Sie beim Informationsabend.

### Teilnahmezahl:

7 – 14 Teilnehmende

### Anmeldung:

Bitte melden Sie sich bis zum 24.6. zunächst für den Informationsabend am 2.7.24 an: Ev. Akademie im Wendland – Johannisstr. 4 – 29439 Lüchow  
Tel: 05841 2762 – Mail: [susanne.schier@evlka.de](mailto:susanne.schier@evlka.de)