

Informationen und Anmeldung  
bis 22. Februar, bitte an:

**Pfr. Patrick Schwarzenbach**

E-Mail: [patrick.schwarzenbach@reformiert-zuerich.ch](mailto:patrick.schwarzenbach@reformiert-zuerich.ch)  
Telefon +41 44 241 37 01  
Stauffacherstrasse 8  
8004 Zürich

**Kosten:**

Von den Teilnehmenden erbitten wir einen Beitrag von Fr. 50.-. Falls nötig, wenden Sie sich bitte an die Kursleitung für eine Ermässigung.

[www.reformiert-zuerich.ch/vier-fuenf](http://www.reformiert-zuerich.ch/vier-fuenf)



**Fasten in der Passionszeit**  
21. bis 27. März 2026

©Christoph Hetzmann

**Was im Stillen wächst**

Individuelles Fasten mit täglichen Gruppentreffen, geistlicher und fachkundiger Begleitung.

Citykirche Offener St. Jakob

# Fasten in der Passionszeit vom 21. bis 27.3.2026

## Körper und Seele in Einklang bringen

Die vielseitig heilende Wirkung des Fastens wird gegenwärtig wiederentdeckt. Mit dem Fasten möchten wir unserem Körper und unserer Seele eine Pause gönnen. Der Körper wird entschlackt, Selbstheilungskräfte angeregt und unser Geist auf das Wesentliche in unserem Leben ausgerichtet.

## Individuell und gemeinsam gehen

Wir nutzen die Kraft der Gruppe und treffen uns jeden Abend im Kirchgemeindehaus St. Jakob zum Austausch. Etwas Musik, Körperübungen, ein spiritueller Impuls und kurze Meditationen vertiefen unsere Fastenerfahrung.

## Fachlich und geistlich begleitet

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen eine Anleitung sowie ein Programm für die Fastenwoche. Wir werden ‚nach Buchinger‘ fasten – individuelle Fastenformen sind aber auch willkommen. Begleitet werden die Fastentage durch Pfrn. Verena Mühlethaler und Pfr. Patrick Schwarzenbach.

## Einführungs- und Informationsabend

Voraussichtlich Ende Februar findet der **Einführungs- und Vorbereitungsabend** statt. Dieser Abend ist ein wichtiger Bestandteil der Fastenwoche und es werden wesentliche Informationen und Materialien verteilt. Dr. Maja Oberholzer-von Tolnai wird uns eine Einführung in die gesundheitlichen Aspekte des Fastens geben.

## Daten (jeweils 19.00 bis ca. 20.15 Uhr)

- 21.3.: Gruppenabend, KGH St.Jakob (Beginn)
- 22.3.: Gruppenabend, KGH St.Jakob
- 23.3.: Gruppenabend, KGH St.Jakob
- 24.3.: Gruppenabend, KGH St.Jakob
- 25.3.: Gruppenabend, KGH St.Jakob
- 26.3.: Gruppenabend, KGH St.Jakob
- 27.3.: Gruppenabend, KGH St. Jakob (Fastenbrechen)