



27. Februar – 5. März 2026

Ökumenische Fasten- und Verzichtswochen

Fasten bedeutet – Gewinn durch Verzicht, denn..

**«Der Verzicht nimmt nicht. Er gibt.
Er gibt die Grösse des Einfachen.»**

Martin Heidegger

Ob wir auf feste Nahrung verzichten, auf Eiweiss- und Getreideprodukte oder auf Zucker, Kaffee und Alkohol – wir gewinnen ein leichtes Körpergefühl, einen wachen Geist und die Chance, Essgewohnheiten zu verändern und offen zu werden für Neues.

Brot für alle und **Fastenaktion** organisieren die Ökumenische Kampagne seit 1969. Gegenwärtig fasten schweizweit über 1600 Menschen in 120 Fastengruppen!

Zusammen setzen wir ein Zeichen der Verbundenheit mit den Menschen, die auch heute noch hungern und spenden den Gegenwert des Verzichts zugunsten der Menschen, die nicht selbst entscheiden können, wie viel oder wie wenig auf ihrem Teller liegt.

Während der Fastenwoche treffen wir uns drei Mal für je eine Stunde, um Erfahrungen zu teilen, einander zu ermutigen und geistlich gestärkt durch die Woche zu gehen.

INFOANLASS

- 3. Februar, 19.00 Uhr, im reformierten Kirchgemeindehaus
Anmeldung bis 30. Januar
- Die Teilnahme an der Fastenwoche setzt den Besuch des Infoanlasses oder eine frühere Fastenerfahrung voraus.

ANMELDUNG FASTENWOCHE

Bis spätestens 10. Februar.

DATEN

Während der Woche treffen wir uns an folgenden Daten, jeweils im reformierten Kirchgemeindehaus:

- 27. Februar, 19.00 Uhr
- 03. März, 19.00 Uhr
- 05. März, 19.00 Uhr

KONTAKT, FRAGEN ETC.

Rita Lussi: rita.lussi@kloster-engelberg.ch oder 041 639 61 33

Stefanie Gilomen: stefanie.gilomen@refow.ch oder 041 637 45 44