



Römisch-Katholische
Kirche im Aargau
Erwachsenenbildung Fricktal

Fastenwoche

Mein Leben neu beginnen durch Fasten

Veränderung fängt bei Dir selbst an. Eine Woche Heil-Fasten bietet die Chance von Veränderung und Neubeginn, beim Essen, Konsumieren und Leben-Gestalten. Wie lebe ich? Wie ernähre ich mich? Was brauche ich, um ein gutes Leben zu führen? Wofür möchte ich mich einsetzen?

Gott traut uns Wandel und Bewegung zu. Nichts muss erstarrt bleiben. Wir dürfen ablegen und uns befreien. Eine Auszeit, die neue Möglichkeiten entstehen lässt im Kopf und im Herzen, im Leben und im Handeln.

Die geführte Fastengruppe erwartet Sie mit Gesprächen, Spaziergängen, Heubad und vielen spirituellen Impulsen. Die Methode des „Heilfastens“, begleitet von spirituellen Impulsen und getragen von einer Gruppe Gleichgesinnter, schenkt die Möglichkeit, sich auf ein verändertes Leben einzulassen.

Ablauf der Fastenwoche

Gemeinsamer Einstieg mit einer Fasten-Meditation

am Sonntag, den 8. März 2026, 18.00-19.30 Uhr

Austauschrunde, Spiritueller Impuls, Wärmendes Fussbad (Mi)

jeweils am 9. und 11. März 2026, 19.30-21.00 Uhr

Fastenspaziergang

am 10. und 12. März 2026, 18-19 Uhr

Fastenbrechen: Dankgottesdienst und Mahl

am Freitag, den 13. März 2026, 19.30-21.30 Uhr

Ort: Pfarreiheim, Sulz

Leitung: Sabine Rüede, em. Pfarreiratspräsidentin, Sulz und
Bernhard Lindner, Theologe, Erwachsenenbildner,
Organisationsberater und Supervisor BSO.
Benötigen Sie Informationen, stehe ich Ihnen gerne zur
Verfügung: 079 2591430, bernhard.lindner@kathaargau.ch

Anmeldungen an Bernhard Lindner (s.o.) oder
Sabine Rüede, Tel. 062 875 18 64, fam.rueede@bluewin.ch