

Eine besondere Zeit!

Eine Zeit zum Innehalten ...
Eine Zeit zum Verweilen ...
Eine Zeit zum Ausprobieren ...

Eine Zeit, sich selbst zu verstehen ...
Eine Zeit, sich selbst zu spüren ...
Eine Zeit sich selbst zu begegnen ...

Eine Zeit der Demut ...
Eine Zeit des Ringens ...
Eine Zeit der Entdeckungen ...

Eine langsame, aber nicht langweilige Zeit ...
Eine aufregende, aber nicht aufreibende Zeit ...

Eine Zeit für mich ...
Eine Zeit für dich ...
Eine Zeit für Gott ...

Eine Zeit von Gott ...
Eine von ihm geschenkte Zeit ...

Eine besondere Zeit ...

DEKANAT
HÖXTER
Kommunikation & Inspiration

Kontakt:

Dekanat Höxter
Klosterstr. 9
33034 Brakel
Telefon 05272 394620-0
info@dekanat-hx.de
www.dekanat-hx.de

Weitere Informationen:

Gisela Fritsche
Dekanatsreferentin



Foto: Shutterstock / isleem

Eine Woche

HEILFASTEN

vom 29.03. bis 06.04.2025

*“Tu deinem Leib Gutes, damit deine
Seele Lust hat, darin zu wohnen.”*

Teresa von Avila

Was ist Heilfasten und was will es?

Das Heilfasten ist eine uralte Methode, den Körper - bei ausschließlich flüssiger Nahrung - von vielerlei Giftstoffen zu entschlacken und zu reinigen.

Dabei geht es jedoch nicht nur um die körperliche Gesundheit, sondern auch um ein seelisches "Auftanken".

In vielen Religionen ist das Fasten eine unersetzbare Hilfe, um sich selbst näher zu kommen.

Wer fastet, wird schnell spüren, wie sich ein neues und intensiveres Körpergefühl einstellt, wie der Geist klarer zu sich selbst findet und die Seele äußere und innere Impulse intensiver wahrnimmt.

Das Heilfasten ist

- eine besondere Zeit, die dazu einlädt, frei zu werden von körperlichen Zwängen, sich auf sich selbst zu besinnen und auf das, was uns leben lässt.
- ein meditativer Weg, sich selbst zu (er)leben als das einmalige Wesen eines großen und guten Schöpfers.
- ein Impuls, der der Fastenzeit in unserer modernen Gesellschaft einen ganz neuen Sinn verleihen kann.

An den Fastentagen bieten wir an fünf Abenden für alle Teilnehmenden, die Zeit und Lust dazu haben, Treffen an, um

1. die Erfahrungen des Fastens auszutauschen, sich gegenseitig Mut zu machen und zu stärken.
2. einen inhaltlichen Impuls für die Fastenzeit zu bekommen.
3. mit Hilfe einer Entspannungsübung den Tag entspannt und wohligh ausklingen zu lassen.

Am letzten Tag werden wir das Fasten mit einem gemeinsamen Aufbau-Mahl beenden.

Gruppentreffen	29.03.2025 (Samstag)
jeweils um 19:30 Uhr	30.03.2025 (Sonntag)
	01.04.2025 (Dienstag)
	02.04.2025 (Mittwoch)
	05.04.2025 (Samstag)

Fastenbrechen	06.04.2025 (Sonntag)
	um 12:00 Uhr



Olga Kazanovskaia / Shutterstock.com

Infoabend:

Zu einem Informationsgespräch laden wir alle Interessierten ein:

Dienstag, 18. März 2025
um 19:00 Uhr

Der Informationsabend verpflichtet nicht zur Teilnahme am Heilfasten.

Veranstaltungsort:

Dekanatsbüro | Klosterstr. 9 | 33034 Brakel

Kosten:

Das Angebot ist kostenlos!

Anmeldung:

per eMail an info@dekanat-hx.de

Anmeldeschluss: 23.03.2025

Hinweis: max. 10 Teilnehmende