

# Ökumenische Fastenwoche 3. bis 10. April 2025



## Einladung zum Mitfasten

**Thema: Säen und Ernten**

Treffen: Täglich im Pfarreizentrum Leepünt

**«Ich fahre fort, jeden Tag ein Samenkorn zu säen. Wenn es an der Zeit ist, werden ich oder andere ernten.»**, *Johannes XXIII.* Wo immer wir sind, wir säen, wir ernten. Manche Saat geht auf, manchmal bleibt sie verborgen. Wir lassen uns beim Fasten darauf ein und erleben gemeinsam, wohin uns dieses Thema trägt und verbinden es mit der spirituellen Erfahrung des gemeinsamen Fastens.

### **Anmeldung**

Bis Montag, **24. März 2025** bei den Sekretariaten:  
Kath. Pfarramt, Tel. 043 / 355 12 30, pfarramt@kath-dfs.ch oder  
Ref. Sekretariat, Tel. 044 / 801 10 10, sekretariat@rez.ch.

### **Ärztliche Begleitung**

Die Fastenwoche wird ärztlich begleitet durch Dr. med. Sven Michelsen. Es gibt verschiedene Fastenformen. Wer Vollfasten machen will, sollte sein Glaubersalz (50 g) schon besorgt und am Montag, 30. März mit 3 Tagen Vorfasten begonnen haben.

### **Wochenprogramm des Gruppentreffens im Pfarreizentrum Leepünt**

Donnerstag	18.30 h	Einführung ins Thema/Gesang	Hedy R., Daniel M., Claudia J.
Freitag	18.30 h	Kennenlernrunde der Gruppe	Markus Haltiner
Samstag	14.30 h	Spaziergang Weg der Achtsamkeit	Claudia Schüpbach
Sonntag	10.00 h	Gottesdienst Kath. Kirche	Markus Weber
Montag	18.30 h	Meditativer Tanz	Linde Brassel-Ammann
Dienstag	18.30 h	Feldenkrais-Abend	Ruth Mantel
Mittwoch	18.30 h	Brot backen, Qi-Gong	Suzanne Rimann, Sven Michelsen
Donnerstag	18.30 h	Gottesdienst mit Fastenbrechen Krypta Kirche Maria Frieden	Hedy Raymann, Daniel Müller, Markus Haltiner, Claudia Jörg

### **Abschluss**

Der Abschluss der Fastenwoche wird mit einem Gottesdienst zum Fastenbrechen am Donnerstag, 10. April 2025, 18.30 Uhr in der Krypta der Kirche Maria Frieden gefeiert. Danach Fastenbrechen im Pfarreizentrum Leepünt.

### **Schlemmerabend**

Datum wird in der Fastenwoche festgelegt.

### **Friedenslicht abholen**

Sonntag, 14. Dezember 2025, 17.00 Uhr, Schiffflände Bürkliplatz, Zürich  
Genauere Information folgt später.

### **Ansprechpersonen**

Markus Haltiner, Pfarrer  
markus.haltiner@rez.ch  
Tel: 079 467 14 64

Hedy Raymann, Katechetin  
hedy.raymann@kath-dfs.ch  
Tel: 079 633 79 06

Dr. Sven Michelsen  
sven.michelsen@hin.ch  
Tel: 079 400 68 58