



**GEMEINSAM  
FASTEN**

Warum soll ich fasten?

**ÖKUMENISCHE  
KAMPAGNE**

*In Zusammenarbeit  
mit «Partner sein»*



**Fastenaktion**



**HEKS**  
Brot für alle.

# Impuls mit Wohlfühl- und Gesundheitseffekt



## Fastenaktion

Alpenquai 4  
6002 Luzern  
041 227 59 59  
fastenaktion.ch  
PC 60-19191-7



**HEKS**  
Brot für alle.

Seminarstrasse 28  
Postfach  
8042 Zürich  
044 360 88 22  
heks.ch  
PC 80-1115-1

### Warum sollte ich fasten?

Fasten ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele und damit viel mehr als «einfach nichts essen». Fasten ist eine Pause vom Alltag im Alltag, zu der sowohl Entspannung, Bewegung, Entgiftung und Körperpflege wie auch innere Einkehr gehören. Leben aus den eigenen Ressourcen ist ein selbstbestimmtes Erlebnis, das achtsam werden lässt gegenüber den eigenen Bedürfnissen, den Mitmenschen und der Umwelt.

### Die Methode

Es beginnt mit drei bis vier Entlastungstagen, gefolgt von fünf bis sieben Tagen Trinkkur mit geringem Kaloriengehalt und abschliessend drei bis vier Aufbau Tagen. So gestaltet sich das Fasten für Gesunde nach Buchinger/Lützner.

### Wer unterstützt mich?

Fastengruppenleiterinnen und -leiter begleiten in der ganzen Schweiz jedes Jahr viele Menschen, die vor Ostern während der Ökumenischen Kampagne von HEKS und Fastenaktion eine Woche gemeinsam fasten. Die Erfahrung zeigt: Gemeinsam geht's viel einfacher als alleine. Sind Sie dabei?



Hier finden Sie die  
Fastengruppe in Ihrer Nähe

[sehen-und-handeln.ch/fasten](https://sehen-und-handeln.ch/fasten)