



Neue Wege gehen! – Fastenwoche online

Fünf Tage Heilfasten können uns in Bewegung bringen. Fünf Tage gehen wir einen kleinen Weg abseits der Hauptwege und gewinnen neue Perspektiven, Freiheit und Leichtigkeit. Wir befreien uns gehend von äußerem und innerem Ballast und vertreiben die Müdigkeit des Winters. Fünf Tage werden biblische Texte und Anregungen zum Thema „Gehen“ die Fastentage begleiten.



Foto: Ralf Ruppert / Pixabay

26. Februar – 2. März 2026

Jeden Abend von 17:30 Uhr – 19:00 Uhr teilen wir unsere Erfahrungen und Erkenntnisse im digitalen Zoom-Raum. Die Themen der fünf Tage orientieren sich rund um das Thema „Gehen“. Denn: „Gott geht mit den Menschen – und der Mensch wird gerettet, indem er mit Gott geht!“ und „Die Bibel ist kein Buch der Orte, sondern der Wege!“ Diesen Aussagen gehen wir nach. Dabei wird das Fasten unseren Geist frei machen für neue Gedanken und das Herz für die Gegenwart Gottes.

Jeden Abend hören wir einen geistlichen Impuls und gehen für 10 Min. in die Stille. Dann folgen ein Erfahrungsaustausch und Informationen rund ums Fasten.

Die Bereitschaft zu einem vertrauensvollen Umgang ist Voraussetzung für die Teilnahme, wie natürlich auch eine seelische und körperliche Verfassung, der Fasten nicht schadet. Heilfasten bedeutet, fünf Tage auf feste Nahrung zu verzichten und Tee, Wasser und Gemüsebrühe als ausreichend zu erleben. Unser Körper hat fast immer genug Energie, die er schnell zur Verfügung stellt, wenn von außen keine Nahrung mehr kommt.

Da das Thema „Gehen“ nicht im Sitzen für uns erfahrbar wird, ist es sinnvoll, jeden Tag eine Zeit von 30 – 60 Min. zu gehen.

Auch für seelsorgerliche Gespräche steht die Referentin in der Fastenzeit zur Verfügung.

Für Fragen vorab melden Sie sich bitte bei der Referentin: mueller@frauen-rheinland.de

Referentin: Pfarrerin Dagmar Müller (Geistliche Begleiterin, Kontemplationsbegleiterin)

Anmeldung: <https://www.ebz-rheinland.de/veranstaltungsdetails/neue-wege-gehen-fastenwoche-online>