



# „Neues wagen“

## Digitale Fastenwoche

So, 3. April, bis Sa, 9. April



- am Morgen ein **Impuls** über Signal/WhatsApp,
- am Abend (18.30h) **Austausch** per Zoom,
- **Fastenreader** mit Texten zur Meditation,
- **Einzelgespräche** nach Vereinbarung.

Eine Woche Verzicht auf Nahrung reinigt Leib, Seele und Geist (Buchinger-Fasten, andere Formen des Fastens sind nach Absprache auch möglich). Tägliche Zeit der Stille und Besinnung unterstützt die inneren Prozesse. Der abendliche Austausch in einer Kleingruppe gibt Rückhalt und ermöglicht Austausch. Auf Wunsch ist Begleitung im Einzelgespräch (per Zoom oder „analog“) möglich. Beginn am Sonntag, 3.4., 18.30 Uhr. Abschluss mit Fastenbrechen am Samstag, 9.4., 18.30 Uhr.

7 WOCHEN  
OHNE

Die Fastenaktion  
der evangelischen  
Kirche 2022

### Veranstalter und Informationen:

Pfr. Thomas Balzk (Koblenz I 0173 8797 492), Pfr. Edwin Dedekind (Bendorf 01511 2338029),  
Pfr. Tim Mahle (Koblenz II 0173 8797 473), Pfr. Dr. Roger Mielke (Koblenz III 01577 6399742);  
Pfr. Karsten Wächter (Bonn 0173 8797 277),

**Anmeldung per Mail an:** [fasten.loslassen.anfangen@gmail.com](mailto:fasten.loslassen.anfangen@gmail.com)

Bitte mit der eigenen Mobilnummer und Angabe, ob für den Versand der Impulse WhatsApp oder Signal genutzt werden soll. Nach der Anmeldung werden weitere Informationen, Reader und der Zoom-Link zugeschickt.