



ST.GALLEN
29.3.-5.4.2025

Stadt- fasten

EINE WOCHE FASTEN
IM ALLTAG

INFOVERANSTALTUNG
5. März 2025, 18.30 - 20.00
www.stadtfasten.ch



Eine Fastenwoche im Alltag

29.3. – 5.4.2025

Stadt-
fasten

Beim Fasten wird die Gewohnheit der täglichen Ernährung durchbrochen. Dies ermöglicht dem Körper eine Regenerationspause. Fasten ist aber nicht nur ein körperlicher, sondern auch ein geistiger Prozess, der bei vielen Menschen zu neuer Kreativität, innerer Klarheit und spiritueller Achtsamkeit führt.

Mit dem **Stadtfasten** laden wir zu einer Fastenwoche im Alltag ein. Wir orientieren uns dabei an der Buchinger-Methode, die den geregelten Verzehr von Gemüsebrühe und Obstsaften erlaubt. Eingeladen sind alle, die im Alltag innehalten und für eine Woche den Konsum verringern möchten.

Infoveranstaltung, Mittwoch, 5.3.2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Centrum St. Mangen, Magnihalden 15, 9000 St. Gallen

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, Anmeldung ist nicht erforderlich

Rahmenprogramm Fastenwoche, 29.3. – 5.4.2025

Centrum St. Mangen, Magnihalden 15, 9000 St. Gallen (ausser 1.4.2025)

- Fastenstart mit Impuls & Fastensuppe: 29.3.2025, 12.00 Uhr
- Impuls & Austausch: 30.3.2025, 17 Uhr
 - 1.4. (Kirche St. Laurenzen) & 3.4.2025, jeweils 18.30 Uhr
- Gemeinsames Fastenbrechen: 5.4.2025, 12 Uhr
- Fastensuppe am Mittag, 31.3. – 4.4.2025, 12.15 – 13.30 Uhr
- Vorbereitungstreffen für Erstfastende, 25.3.2025, 18.30 – 19.15 Uhr (optional)

Die Teilnahme am Rahmenprogramm ist erwünscht, aber nicht obligatorisch.
Der Unkostenbeitrag für die Teilnahme ist CHF 60.00 / 30.00 für Auszubildende

Leitung und Kontakt

Christoph Kassian Albrecht, Sam Hug, Pfarrerin Kathrin Bolt

Mail: stadtfasten@gmail.com

Details und Anmeldung: stadtfasten.ch



reformierte kirche
st. gallen centrum

Das Stadtfasten wird von der Reformierten Kirchgemeinde C der Stadt St. Gallen unterstützt.

Illustration von Maj Lisa Dörig