

## Fasten mit allen Sinnen

Mit den Augen fasten,  
um das zu sehen, was wir sonst übersehen,  
um zu spüren, wie sehr unser Alltag von den Medien  
geprägt ist.

Mit den Ohren fasten,  
um genauer hinzuhören, was andere sagen wollen,  
um ruhig zu werden und in uns hineinzuhören.

Mit dem Mund fasten,  
um wieder einfache Speisen und Getränke  
wertschätzen und geniessen zu können,  
um zu erahnen, was Hunger ist.

Mit den Händen fasten,  
um auszuspannen und zur Ruhe zu kommen,  
um Hand anlegen zu können, wo Hilfe gebraucht wird.

Mit den Füßen fasten,  
um nachzudenken und andere Wege zu gehen,  
um erreichbar zu sein für die neben mir.

Mit dem Leib fasten,  
um ursprünglicher und echter zu sein,  
um von Äusserlichkeiten frei zu werden.



## Auf zur Quelle!

**Fastenwoche**  
**29. März bis 4. April 2026**

Machen Sie sich gemeinsam mit uns auf zu einer Woche ohne feste Nahrung oder mit Teilfasten. Tun Sie ihrem Körper und ihrer Seele damit etwas Gutes. Dies in einer Gruppe zu tun ist wertvoll, inspiriert und trägt auch durch schwierige Phasen hindurch.

Der Verzicht kann zu neuen Lebenswegen motivieren und den eigenen spirituellen Weg vertiefen. Während dem Fasten gelingt es immer besser, Dinge loszulassen oder abzuschliessen. Die freigesetzte Energie, durch die fehlende Verdauung, weckt Lebenslust und Lebensfreude. Die freiwendende Zeit, die wir sonst mit Kochen/Essen verbringen, können wir für Einkehr und Stille nutzen; um uns aufzumachen zur Quelle.

### **Verschiedene Formen des Fastens**

Es gibt verschiedene Formen des Fastens: einfaches, reduziertes Essen über längere Zeit, einzelne Mahlzeiten auslassen, Verzicht auf Fleisch, Verzicht auf feste Nahrung. Sie können aber auch auf etwas anderes verzichten während dieser Woche, z.B. auf den Konsum digitaler Medien.

### **Tägliche Treffen**

Während der Karwoche (Sonntag, 29.3. - Karfreitag, 4. 4.) treffen wir uns jeweils um 18.30 für eine Stunde in Sursee. Bei diesen Abendrunden gibt es zuerst einen meditativen Tagesabschluss in der Kirche und anschliessend einen Erfahrungsaustausch bei einer Tasse Tee im Kirchenzentrum.

### **Vorbereitungstreffen**

Am Dienstag, 10. März, 19.00 - 20.00 treffen sich Interessierte und Teilnehmende der Fastenwoche zu einem Einführungsabend im Kirchenzentrum Sursee. Wenn Sie noch nie gefastet haben, ist es wichtig, bei diesem Vorbereitungstreffen dabei zu sein!

### **Fragen und Anmeldung:**

Andreas Müller, Sozialdiakon, 041 921 11 38,  
[andreas.mueller@reflu.ch](mailto:andreas.mueller@reflu.ch)

