

Heilfasten

In alter christlicher Tradition und ökumenischer Verbundenheit findet auch in diesem Jahr wieder ein Heilfastenkurs zu Beginn der Adventszeit statt. Im Vordergrund steht bei diesem Heilfasten nicht der Verzicht auf Nahrung, sondern der Gewinn von Lebensqualität, Wohlbefinden und mentaler Vitalität.

Von Samstag, 01.12.2018, bis Samstag, 08.12.2018, können sich alle Teilnehmenden **möglichst täglich um 20:30 Uhr für etwa eine Stunde** im Gemeindehaus an der Christuskirche (Lange Straße 74) treffen, um miteinander Erfahrungen auszutauschen und Entspannungsübungen zu machen.

Jeder Abend wird mit einer Andacht zum Advent abgeschlossen. Ärztlich begleitet wird der Heilfastenkurs von Dr. med. Carsten Grüneberg.

Eine Kursgebühr gibt es nicht.

Stattdessen besteht die Möglichkeit zu einer freiwilligen Spende für ein Projekt, das die Gruppe miteinander auswählt.

Wer Interesse an dieser Übung von körperlicher und geistiger Besinnung hat und sich über die Chancen und Risiken des Heilfastens informieren möchte, ist zu einem **Informationsabend am Mittwoch, 28.11.2018, um 20:30 Uhr** im Gemeindehaus an der Christuskirche herzlich eingeladen.

Dort wird es auch eine Einweisung über die notwendigen Vorbereitungen für das Heilfasten geben.

Die Teilnahme an diesem Abend ist kostenlos und unverbindlich.

Info: Dr. med. C. Grüneberg und B. Grüneberg (Tel.: 462094)
oder Pfr. R. Haitz (Tel.: 443535)