

Heilfasten

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

Von Samstag, 09.03.2019, bis Samstag, 16.03.2019, treffen sich alle Teilnehmenden **möglichst täglich um 20:30 Uhr für etwa eine Stunde** im Gemeindehaus an der Christuskirche (Lange Straße 74), um miteinander Erfahrungen auszutauschen und Entspannungsübungen zu machen. Ärztlich begleitet wird die Fastengruppe von Dr. med. Carsten Grüneberg. Jeder Abend wird mit einer Kreuzweg-Meditation in der Christuskirche abgeschlossen.

Eine Kursgebühr gibt es nicht. Stattdessen besteht die Möglichkeit zu einer freiwilligen Spende für ein miteinander auszuwählendes Projekt.

Wer Interesse an dieser Methode der körperlichen Besinnung hat und sich über die Chancen und Risiken des Heilfastens informieren möchte, ist zu einem **Informationsabend am Aschermittwoch, 06.03.2019, 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.

Fragen bitte an: Benigna und Carsten Grüneberg (Tel.: 462094)

Pfarrer Ralph Haitz (Tel.: 443535)