

Solidarfasten

Ein Angebot der Katholischen Frauenbewegung Kärnten im Rahmen des Familienfasttages 2021



Infoblatt zum organisatorischen und inhaltlichen Ablauf der Fastenwoche

Jungbrunnen Fasten

Fasten reinigt den Körper intensiv, regt alle Zellen zur Reparatur und Regeneration an. Wehwehchen heilen aus, ein paar Pfunde schmelzen, Energie und Tatkraft kehren zurück. Fasten klärt den Geist und macht durchlässig für neue Gedanken und Perspektiven. Und es rührt die Seele an, sodass wir gütiger werden können und uns verbunden fühlen mit uns selbst, mit der Welt um uns, mit Gott. Aus dieser Güte erwachsen das Bedürfnis und die Bereitschaft, sich für jene einzusetzen, denen es nicht so gut geht.

Im Solidarfasten bringen wir beides zusammen: Der bewusste Verzicht verleiht uns neue Spannkraft und Vitalität. Den Frauen in unseren Projekten schenken wir neue Zuversicht und Perspektiven. Deshalb bitten wir anstelle eines Kursbeitrages um eine Spende, die zur Gänze in die Aktion Familienfasttag fließt.

Das ist wichtig zu wissen

Bei der angebotenen Fastenwoche handelt es sich um ein „Fasten für Gesunde“ und nicht um ein ärztlich begleitetes Fasten! Sollten Sie **Medikamente** einnehmen, setzen Sie sich bitte unbedingt **vorab mit Mag. Karin Zausnig in Verbindung**.

Fasten im Alltag hat zahlreiche Vorteile, aber auch seine Herausforderungen. So bleiben die Aufgaben am Arbeitsplatz, in der Familie und im Haushalt bestehen. Bitte teilen Sie sich für die Fastenwoche nicht zu viele Termine ein! Trotz der täglichen Aufgaben sollte das Fasten Raum, Zeit und Aufmerksamkeit bekommen und nicht einfach ein weiterer Termin im Kalender sein.

teilen spendet zukunft. aktion familienfasttag

 Katholische
Frauenbewegung

www.teilen.at/spenden • Spendenkonto: IBAN AT83 2011 1800 8086 0000. Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

Halten Sie die Woche nach dem Fasten ebenso terminlich etwas „luftiger“. Auch die Aufbauzeit braucht Ihre Aufmerksamkeit! Sprechen Sie mit Ihrer Familie über Ihr Vorhaben. Wenn Sie Unterstützung von zu Hause bekommen, geht das Fasten gleich nochmal so leicht.

Entlastungstage

Wenn der Körper gut auf das Fasten vorbereitet ist, gelingt der Einstieg leichter. Es ist ein Einstimmen auf das, was kommt. Die Entlastungstage sind bereits Teil des Fastenprozesses.

Sie bekommen rechtzeitig **Unterlagen mit Rezeptvorschlägen** und Hinweisen zu den Entlastungstagen zugesandt, damit Sie diese in Eigenregie durchführen können. Planen Sie drei bis fünf Einstimmungstage ein. Außerdem erhalten Sie eine **Einkaufsliste** mit Lebensmitteln und Dingen, die Sie **für die Fastenwoche** vorrätig haben sollten.

Terminübersicht			
Einstimmungstreffen	Do, 4. März 2021		Austausch und Info am
1. Fastentreffen	Sa, 6. März 2021	Morgengymnastik mit Christina an den Fastentagen Uhrzeit wird von der Gruppe vereinbart	Abend jeweils von 18 – 19.30 Uhr
2. Fastentreffen	So, 7. März 2021		
3. Fastentreffen	Mo, 8. März 2021		
4. Fastentreffen	Di, 9. März 2021		
5. Fastentreffen	Mi, 10. März 2021		
Fastenbrechen	Do, 11. März 2021		8.00 Uhr

Vorbereitungstreffen (Donnerstag, 4. März 2021)

Wir besprechen die Fastenverpflegung, den geeigneten Einstieg ins Fasten und einen Teil der fastenbegleitenden Maßnahmen. Gerade am Anfang gibt es viel Klärungs- und Anleitungsbedarf. Bitte nehmen Sie sich für dieses Treffen **ca. 2 Stunden** Zeit.

1. – 5. Fastentreffen (Sa, 6. – Mi, 10. März 2021)

Der Austausch in der Gruppe ist ein wesentliches Element dieser Treffen. Wie ist der Fastenverlauf? Sind Fragen aufgetaucht? Wo gibt es Unsicherheiten? Wo braucht es Hilfestellung? Diese Fragen bekommen Raum, um geklärt zu werden.

Hier gibt es auch täglich Inputs zu diesen und anderen Themen:

- Was geht im Körper während des Fastens vor?
- Warum ist fasten gesund?
- Reinigende und Ausleitende Anwendungen während des Fastens
- Kostaufbau und das Essen nach dem Fasten
- Exkurs: Frauen in Guatemala – das FFT-Projekt 2021

Während der Fastentage ist die Kursleiterin **rund um die Uhr** telefonisch für Sie **erreichbar!**

Zusätzliches Angebot während der Fastentage:

Den Körper geschmeidig machen, den Kreislauf anregen, den Atem vertiefen. Sanfte und ausreichende Bewegung ist das A und O im Fasten. Christina Hardt-Stremayr unterstützt Sie durch wohltuende Morgengymnastik dabei!

Fastenbrechen (Do, 11. März 2021)

Mit dem gemeinsamen Fastenbrechen beenden wir die Fastenwoche und feiern, was wir geschafft haben. Zugleich ist es der Wiedereinstieg ins Essen. Diesen wollen wir bewusst begehen.

Aufbautage

Um den Fastenerfolg möglichst lange in den Alltag tragen zu können und auch nachhaltig vom Fasten zu profitieren, braucht das Essen in den Auftagen besonders viel Aufmerksamkeit. Planen Sie jedenfalls noch 5 – 7 Auftage ein! Während der Fastentage besprechen wir auch genau, wie Sie die Auftage gestalten können. Außerdem erhalten Sie einen detaillierten „Fahrplan“ mit Menüvorschlägen und den entsprechenden Rezepten.

Information

Sie haben noch Fragen oder brauchen noch weitere Informationen? Gerne werden diese von Karin Zausnig beantwortet!

Kursbeitrag

Wir bitten um Ihre Spende, die zur Gänze der Aktion Familienfasttag zu Gute kommt. Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

Anmeldung

Mit Anmeldeformular (hier im Anhang und auf kath-kirche-kaernten.at/kfb im Downloadbereich), das Sie bitte ausgefüllt und unterschrieben an karin.zausnig@kath-kirche-kaernten.at senden.

Kursleitung

Mag. Karin Zausnig, Ernährungswissenschaftlerin, Fastenleiterin, Buchautorin, kfb-Frau und FFT-Unterstützerin
T 0676 8772 2432
E karin.zausnig@kath-kirche-kaernten.at

Morgengymnastik

Christina Hardt-Stremayr, BA; Yoga- und Nordic-Fitness-Trainerin, kfb-Frau und FFT-Unterstützerin

Anmeldeformular

Ich melde mich verbindlich an zum Kurs

„Solidarfasten“

Zeitraum: 4. – 11. März 2021

Vorname	Nachname, Titel
Telefon	E-Mail
Geburtsdatum	Fastenerfahrung, Methode
Ort, Datum	Unterschrift

Hinweis und Haftungsausschluss:

Dieser Kurs ist eine Veranstaltung unter dem Thema: „**Fasten für Gesunde**“, also **kein Heilfasten** unter ärztlicher Leitung. Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich mich für gesund halte und freiwillig und in eigener Verantwortung an diesem Kurs teilnehme. Jede Haftung von Seiten der Fastenbegleitung und der Veranstalter (Katholische Frauenbewegung Kärnten und Katholisches Bildungswerk Kärnten) wird ausgeschlossen.

Ort, Datum

Unterschrift

teilen spendet zukunft. aktion familienfasttag



Katholische
Frauenbewegung