

# Fasten für Gesunde

Möglichkeit zur  
leiblichen und seelischen Neuausrichtung

04. 03. - 09. 03. 2024



## Kontakt:

**Antony Manickathan**

Pfarrer

antony.manickathan

Tel.: 0211/ 87 74 97 45

## **Pastoralbüro**

**St. Antonius und Elisabeth**

Am Schönenkamp 147

40599 Düsseldorf

pastoralbuero@antoniuselisabeth.de

Tel.: 0211 / 74 19 52

Fax.: 0211 / 74 56 90

## **Öffnungszeiten**

Mo., Di., Fr.: 9 – 11 Uhr;

Do.: 16 – 18 Uhr;

Mittwoch geschlossen



**Katholische Kirchengemeinde  
St. Antonius und Elisabeth**



## Anmeldung zum Infoabend zur Fastenwoche 2024

Ich interessiere mich für die Teilnahme an der Fastenwoche vom 04. bis 09. März 2024 und melde mich hiermit zum **Informations- und Vorbereitungsabend am Freitag, den 23.02.24 um 19.00 h** im Pfarrheim an.

Name: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Ich bin gesundheitlich in der Lage an der Fastenwoche teilzunehmen.

**Ich habe bereits Erfahrung mit Fasten nach Buchinger.**

Ja

Nein

\_\_\_\_\_  
(Unterschrift)



### Was?

#### 1. Informationsabend für alle Interessierten

**Freitag, 23.02.24 19.00 h im Pfarrhaus,**  
Am Schönenkamp 146 (hinteres Haus).

#### 2. Was gehört zur Fastenwoche dazu?

- Die Fastenwoche beginnt mit einem diätischen Entlastungstag
- Danach nehmen wir fünf Tage lang keine feste Nahrung zu uns.
  - Das Fastenbrechen findet dann am Samstag statt (09.03.)
  - An jedem Abend dieser Woche treffen wir uns um 19.00 h in unserer Fastengruppe.
- Die Abende bestehen aus einem spirituellen Impuls, einem Austausch über die Erfahrungen mit dem Fasten und einem abschließenden Segensgebet.

### Wer?

Herzlich eingeladen sind Personen, die gesund sind und die Bereitschaft mitbringen:

- sich auf Neues einzulassen
- jeden Abend zum Fastengruppentreffen zu kommen und
- über sich und den eigenen Lebensalltag nachzudenken.

### Interesse?

Dann melden Sie sich gerne zum Infoabend an. Dort können Sie dann auch noch entscheiden, ob Sie an der Fastenwoche teilnehmen möchten.

### Begleitung

Durch die Fastenwoche begleitet Sie Pfarrer Antony Manickathan.

### Anmeldung:

Die Anmeldung nimmt das Pastoralbüro entgegen. Sie kann per Fax, Email, Post oder persönlich mit Hilfe des beige-fügten Anmeldeabschnittes geschehen. Alle dazu benötigten Angaben finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.

**Anmeldeschluss: 01.03.2024**