

FASTENEXERZITIEN



Fastenzeit Fasten Ostern - Kostenloses Foto auf Pixabay

28. Februar bis 7. März 2026
plus Entlastungs– und Aufbautage

Eine Woche ganzheitliches Heilfasten mit spirituellen Impulsen, Gebeten und Texten.

- Körperlichen und geistigen Ballast abstoßen – und das Wesentliche entdecken.
- Innerlich Platz schaffen, um Gott besser hören zu lernen.
- Bewusst in die Wüste für Sinne und Geist gehen – und plötzlich entdecken, dass sie blüht.

Alle Interessierten treffen sich am **Mittwoch, 25.02.26** (Termin verschoben) **um 19:30 Uhr im Pfarrstadl von Aufkirchen**. Sie erfahren den Ablauf und die Vorbereitung auf die Fastenexerzitien, die dann ab dem 26.2.26 mit Entlastungstagen beginnen.

Gefastet wird vom 28.2. - 7.3.26 und dann folgen noch zwei bis drei Aufbautage.

Ein Begleittreffen findet am 3.3.26 und das Abschlusstreffen am 10.3.26 statt.

Am 14.3.26 gibt es die Möglichkeit zur Wallfahrt nach Maria Birnbaum um die körperlichen und geistigen Vorteile des Fastens mit der spirituellen Erfahrung des Pilgerns zu verbinden.

Auch wenn Heilfasten die Gesundheit fördern kann, dürfen Menschen mit Herz-, Nieren- und Krebserkrankungen, Gicht, Gallenproblemen oder Essstörungen nicht fasten.

Bitte melden Sie sich spätestens bis zum 22.02.2026 an:

mfritsch@ebmuc.de oder 08145 9959070

