



# Fasten

mit Körper, Leib und Seele  
in einer ökumenischen Gruppe

20. bis 27.02.2026

Info-Abend am Freitag, 6. Februar



Katholische Kirche  
Region Rorschach



Evangelisch-reformierte  
Kirchgemeinde Rorschach



# Fasten

mit Körper, Leib und Seele  
in einer ökumenischen Gruppe

20. bis 27.02.2026

Info-Abend am Freitag, 6. Februar



Katholische Kirche  
Region Rorschach



Evangelisch-reformierte  
Kirchgemeinde Rorschach

Beim **Fasten** wächst die Verbundenheit mit sich selbst, mit anderen, mit der Natur und mit Gott. Gewohnheiten werden infrage gestellt. Der Körper gewinnt neue Energie, obgleich wir auf Nahrung verzichten. Es wird aufgeräumt.

### Gemeinsam Fasten — Gedanken und Erfahrung teilen

Armella Häne und Patrick Marchlewitz laden in der Fastenzeit vor Ostern ein, mitten im Alltag dem Körper und der Seele eine Woche Auszeit zu schenken. Die Teilnehmenden entscheiden selbst, ob sie nach der **Buchinger Methode** (Vollfasten) oder im **Intervall** (16:8-Rhythmus) fasten wollen.

Am **Info-Abend** wird Armella Häne aus ihrem reichen Erfahrungsschatz erzählen und in die Thematik einführen. Dieser findet am Freitag, 06.02.2026 um 19.00 Uhr im Evangelischen Kirchgemeindezentrum statt und kann ohne Anmeldung besucht werden.

An den **Treffen** wird es einen spirituellen Teil, eine Zeit des Erfahrungsaustauschs und Anleitungen zu Körperbewusstsein nach Feldenkrais geben. Am letzten Abend ist ein Fastenbrechen geplant.

[www.ref-rorschach.ch](http://www.ref-rorschach.ch)

[www.kkrr.ch](http://www.kkrr.ch)

#### Orte

Evang. Kirchgemeindezentrum (EKZ)  
Signalstrasse 34, 9400 Rorschach  
Zentrum St. Kolumban (ZSK)  
Kirchstrasse 9, 9400 Rorschach

#### Termine

Fr. 20.02. 19.00 ZSK, 1. Treffen  
So. 22.02. 19.00 EKZ, 2. Treffen  
Mi. 25.02. 19.00 ZSK, 3. Treffen  
Fr. 27.02. 19.00 EKZ, Fastenbrechen

#### Kosten

Die Teilnahme kostet Fr. 15.-

#### Teilnehmer:

Das Fasten ist für jeden gesunden Erwachsenen geeignet.

#### Anmeldeschluss

Sonntag, 15.02.2025

#### Pfr. Patrick Marchlewitz

071 844 54 18, 079 526 37 68  
[patrick.marchlewitz@ref-rorschach.ch](mailto:patrick.marchlewitz@ref-rorschach.ch)

#### Armella Häne, 078 730 72 80

[armellahaene@gmail.com](mailto:armellahaene@gmail.com)

Beim **Fasten** wächst die Verbundenheit mit sich selbst, mit anderen, mit der Natur und mit Gott. Gewohnheiten werden infrage gestellt. Der Körper gewinnt neue Energie, obgleich wir auf Nahrung verzichten. Es wird aufgeräumt.

### Gemeinsam Fasten — Gedanken und Erfahrung teilen

Armella Häne und Patrick Marchlewitz laden in der Fastenzeit vor Ostern ein, mitten im Alltag dem Körper und der Seele eine Woche Auszeit zu schenken. Die Teilnehmenden entscheiden selbst, ob sie nach der **Buchinger Methode** (Vollfasten) oder im **Intervall** (16:8-Rhythmus) fasten wollen.

Am **Info-Abend** wird Armella Häne aus ihrem reichen Erfahrungsschatz erzählen und in die Thematik einführen. Dieser findet am Freitag, 06.02.2026 um 19.00 Uhr im Evangelischen Kirchgemeindezentrum statt und kann ohne Anmeldung besucht werden.

An den **Treffen** wird es einen spirituellen Teil, eine Zeit des Erfahrungsaustauschs und Anleitungen zu Körperbewusstsein nach Feldenkrais geben. Am letzten Abend ist ein Fastenbrechen geplant.

[www.ref-rorschach.ch](http://www.ref-rorschach.ch)

[www.kkrr.ch](http://www.kkrr.ch)

#### Orte

Evang. Kirchgemeindezentrum (EKZ)  
Signalstrasse 34, 9400 Rorschach  
Zentrum St. Kolumban (ZSK)  
Kirchstrasse 9, 9400 Rorschach

#### Termine

Fr. 20.02. 19.00 ZSK, 1. Treffen  
So. 22.02. 19.00 EKZ, 2. Treffen  
Mi. 25.02. 19.00 ZSK, 3. Treffen  
Fr. 27.02. 19.00 EKZ, Fastenbrechen

#### Kosten

Die Teilnahme kostet Fr. 15.-

#### Teilnehmer:

Das Fasten ist für jeden gesunden Erwachsenen geeignet.

#### Anmeldeschluss

Sonntag, 15.02.2025

#### Pfr. Patrick Marchlewitz

071 844 54 18, 079 526 37 68  
[patrick.marchlewitz@ref-rorschach.ch](mailto:patrick.marchlewitz@ref-rorschach.ch)

#### Armella Häne, 078 730 72 80

[armellahaene@gmail.com](mailto:armellahaene@gmail.com)