



*Fastentage  
ma. 10. bis do. 15.9.2024*

# Fastentage

## Genug ist genug

Der Verzicht auf feste Nahrung bringt den Körper dazu, auf Reserven zurückzugreifen: Ich kann (wieder neu) spüren, wie viel oder wenig mein Körper braucht und wo genau das Sättigungsgefühl einsetzt. Fasten schärft die Sinne - auch die inneren: Ich bin wach und offen für das Hören auf Gottes Stimme. Die Not von anderen wird mir durch den Verzicht bewusster und lädt mich zum Nachdenken ein: Wo kann ich etwas tun? Wo werde ich gebraucht?

Die Fastentage werden durch Tagzeitengebete strukturiert. Impulse zu biblischen Texten, Stille und zeitweiliges Schweigen gehören ebenso dazu wie Bewegung und Austausch.

Tagesablauf (Änderungen vorbehalten):



### Leitung

Cathrin Legler ist evangelisch-reformierte Pfarrerin und Exerzitienleiterin. Sie arbeitet teilzeitlich im tecum, dem Zentrum für Spiritualität, Bildung und Gemeindebau der Thurgauer Landeskirche, ist verheiratet und Mutter von drei Kindern.

### Datum

ma. 10. bis do. 15.9.2024

### Ort

Campo Rasa im Centovalli

### Kosten

Vollpension Campo Rasa  
zuzüglich Kursgeld von CHF  
250.00 (Paare: 450.00)

### Anmeldung & weitere Infos

[vbg.net/agenda](http://vbg.net/agenda)