



„Meine eigene Balance leben“ - Heilfasten für Gesunde

Leitung: Gabriele Köppe, Heilpraktikerin

Wann?

12.-17. März 2026

jeweils
19:00 - ca. 20:30 Uhr

Wie viel?

Kosten: 65 € incl.
Material

Wo?

Meditationsraum
unter der Pfarrkirche
St. Martin
Aulendorf



Anmeldungen bis zum 9. März 2026 an:

Kath. Pfarrbüro St. Martin
(07525) 924 000

pfarrbuero@stmartin-aulendorf.de



Fastenwoche 2026:

“Meine eigene Balance leben”

Wir leben alle in einer Welt der Extreme, nicht nur was den Konsum betrifft: Social media, IT, Ernährung, die Freizeitgestaltung und auch unser Arbeitsalltag sind oft geprägt von Überfluss, Überforderung, Hektik und Lärm. Auf der anderen Seite jedoch verarmen wir immer mehr, z.B. durch den Wegfall allgemeingültiger menschlicher Werte und sicherheitsspendender Familien- und Sozialstrukturen. Es zählt die Vermarktung, die Effizienz und der wirtschaftliche Gewinn in allen Bereichen. So bietet uns z.B. die Lebensmittelindustrie heute meist hochverarbeitete Fertig- und High-Tech-Produkte, die nicht mehr viel mit natürlichen Lebensmitteln zu tun haben, und unserer Gesundheit eher schaden!

Inmitten all dieser unüberschaubaren Vielfalt sind wir mehr denn je gefordert, unser eigenes Leben nicht nur zu leben, sondern aktiv und bewusst zu gestalten! Sowohl die Selbstfürsorge, als auch Zeiten der Einkehr und der Besinnung auf uns selbst, sind heute wesentlich für unsere Gesundheit an Körper, Psyche, Geist und Seele.

Daher ist die Bedeutung und der mögliche Gewinn einer selbst gestalteten Fastenzeit aktueller und wertvoller denn je! Sie hebt sich von unserem Alltag ab und befähigt uns durch freiwilligen Verzicht, die eigene Wertehierarchie zu überdenken, bewusste Entscheidungen zu treffen, und somit dem eigenen Leben wieder mehr Raum zu geben.

Auch der gesundheitliche Wert des Fastens im Bereich der Ernährung ist natürlich hinreichend belegt und als Therapie bei vielen Erkrankungen anerkannt. Aber Fasten ist eben nie nur ein rein körperliches Fasten! Die Fastenzeit ist schon seit jeher eine Zeit der Besinnung und der Einkehr und daher fester Bestandteil aller Religionen und Kulturen. Sie lädt uns dazu ein, bei uns selbst anzukommen und sensibler zu werden. Wer fastet, verzichtet bewusst für einige Zeit auf gewisse äußere Einflüsse bzw. Nahrung. Man zieht sich ein Stück weit in sich selbst zurück und kommt so in Kontakt mit den eigenen, wahren Bedürfnissen seines Körpers und seiner Seele. Dabei erfährt der Fastende eine Kraft, die aus seinem Innern kommt. Eine Quelle, die ihn trägt und nährt, und aus der man jederzeit schöpfen kann. Fasten in diesem Sinne bedeutet daher nie Mangel oder ungesunde Askese, sondern ist ein Weg der inneren Freiheit, der Achtsamkeit und Wertschätzung.

Während der Fastenwoche greifen wir eine alte Fastentradition auf: Gemeinsam zu fasten, zur gegenseitigen Unterstützung, Bereicherung und mit dem gleichen Ziel.

Der erste Abend ist ein Informationsabend über die Tradition, den Sinn und gesundheitlichen Wert des Fastens, sowie der praktischen Durchführung. Gefastet wird dann ganz individuell nach Dr. Buchinger, nach der F. X. Mayr-Kur oder auch moderat mit Basenfasten zum Entgiften, wenn man nicht ganz auf feste Nahrung verzichten kann oder will.

Die folgenden Gruppenabende (jeweils von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr) dienen vor allem dem lebendigen Erfahrungsaustausch mit Infos zu den neuesten Erkenntnissen aus der Fastenforschung und der Ernährungsmedizin, sowie Aspekten der ganzheitlichen, gesunden Lebensführung. Körperliche Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Atemübungen runden die Abende ab.