



Fasten – ein Weg zur inneren Ruhe

REKINGEN (mz) – Das Thema Fasten hat einige interessierte Zuhörerinnen in die Trotte gelockt. Sie durften einen interessanten Frauenmorgen erleben.

Kompetenter Vortrag

Das Fasten hat eine lange Tradition in allen Weltreligionen. Es gab Zeiten, in denen das Fasten von den Kirchen stark reglementiert und Verstösse hart bestraft wurden. Als Reaktion brachen die Reformatoren radikal mit der Fastentradition. Heute entdecken die Kirchen das Fasten neu als Möglichkeit, Körper, Geist und Seele zu stärken.

Mit grosser Fachkompetenz führte *Marco Vonarburg*, Diakon der Katholischen Pfarrei

Zurzach, die Frauen in das Thema ein. Fasten heisst einerseits, bewusst auf Nahrung zu verzichten, andererseits den Körper zu reinigen mit dem Ziel, sich eine Pause und eine Zeit der Ruhe zu gönnen. Es macht also keinen Sinn, in belastenden oder stressigen Zeiten eine Fastenwoche einzuschalten. Fasten ist eine Chance, massvolles Essen und sinnvolles Geniessen neu zu entdecken, kann helfen, eine neue Gewohnheit anzufangen und lässt einen vom Äusseren zum Innern gelangen.

Eigene Erfahrungen präsentiert

Seine mittlerweile zehnjährige Erfahrung mit dem Fasten gibt Marco Vonarburg seit einigen Jahren in Fastengruppen weiter, an denen Interessier-

te mitmachen können. So wie dieses Jahr vom 14. bis 20. März 2010 im Forum Zurzach. Allabendlich trifft man sich zu einem spirituellen Impuls, zur Stille und zum gegenseitigen Austausch. Teilnehmerinnen des letztjährigen Kurses berichteten über ihre Erfahrungen und es entstand eine rege Diskussion bei Kaffee und Zopf.

Der Frauenmorgen vom Mittwoch, 24. Februar 2010 steht im Zeichen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Silke Altorfer, Naturärztin in TCM führt in die Sichtweise der TCM ein und gibt Tipps zur Behandlung von typischen Frauenleiden. Informationen zum Programm gibt es laufend auf www.frauenmorgen.ch.