

# Ökumenische Fastenwoche 19. bis 26. März 2026



## Einladung zum Mitfasten

**Thema: Entrümpeln**

**Treffen: Täglich im reformierten  
Kirchenzentrum ReZ,  
Lindenplatz Dübendorf**

Das Thema „Entrümpeln“ umschliesst vieles: Es kann sich um das Loslassen und Ausmisten von uns lieb gewonnenen Objekten handeln, aber genauso gut auch um eine spirituelle Konzentration auf das Wichtige im Leben, eine seelische Reinigung angeregt durch Enthaltensamkeit bezüglich Nahrung. Das Fasten macht jede und jeder so, wie es für sie/ihn stimmt, Vollfasten, Verzicht auf gewisse Nahrungs- und Genussmittel, Intervallfasten. Wie es dann bezüglich des „Entrümpelns“ tatsächlich herauskommt, bestimmt die Gruppe gemeinsam.

### **Anmeldung**

Bis Sonntag, **15. März 2026** bei den Sekretariaten:  
Kath. Pfarramt, Tel. 043 / 355 12 30, pfarramt@kath-dfs.ch oder  
Ref. Sekretariat, Tel. 044 / 801 10 10, sekretariat@rez.ch.

### **Ärztliche Begleitung**

Die Fastenwoche wird ärztlich begleitet durch Dr. med. Sven Michelsen.  
Es gibt verschiedene Fastenformen. Wer Vollfasten will, sollte sein Glaubersalz (50 g) schon besorgen und am Montag, 16. März mit 3 Tagen Vorfasten beginnen.

### **Wochenprogramm des Gruppentreffens im Pfarreizentrum Leepünt**

Donnerstag	18.30 h	Einführung, Kennenlernen	Markus Haltiner, Daniel Müller
Freitag	18.30 h	Meditation zum Thema	Claudia Schüpbach
Samstag	14.30 h	gemeinsamer Spaziergang	Sven Michelsen
Sonntag	10.00 h	Gottesdienst ref. Kirche	Benjamin Wildberger
Montag	18.30 h	Meditativer Tanz	Linde Brassel-Ammann
Dienstag	18.30 h	Feldenkrais-Abend	Ruth Mantel
Mittwoch	18.30 h	Brot backen	Suzanne Rimann
Donnerstag	18.30 h	Gottesdienst mit Fastenbrechen in der Lazariterkirche Gfenn	Daniel Müller, Markus Haltiner, Sebastian Bausch

### **Abschluss**

Der Abschluss der Fastenwoche wird mit einem Gottesdienst zum Fastenbrechen am Donnerstag, 26. März 2026, 18.30 Uhr in der Lazariterkirche Gfenn gefeiert. Danach Fastenbrechen in der Klosterstube Gfenn.

### **Schlemmerabend**

Datum wird beim Fastenbrechen festgelegt. Bitte Agenda mitbringen.

### **Friedenslicht abholen**

Sonntag, 13. Dezember 2026, 17.00 Uhr, Schiffflände Bürkliplatz, Zürich  
Genauere Information folgt später.

### **Ansprechpersonen**

Markus Haltiner, Pfarrer  
markus.haltiner@rez.ch  
Tel: 079 467 14 64

Daniel Müller, Seelsorger  
daniel.mueller@kath-dfs.ch  
Tel: 043 355 12 37

Dr. Sven Michelsen  
sven.michelsen@hin.ch  
Tel: 079 400 68 58