

# Luft für's Fasten

Ein gemeinsam  
gestaltetes

Fastenangebot

mit Impulsen vom  
10.-15. März 2025

Luft für's Fasten und sich Zeit nehmen. Unter diesem Motto steht das gemeinsame Fastenangebot der Kirchgemeinden Frieden, Heiliggeist und der offenen kirche bern.

Fasten ist eine Möglichkeit, bewusst durch eine bestimmte Zeit zu gehen. Wieder Luft zum Atmen zu haben, für Ideen, für Pausen und für sich selbst. Befreiend und dennoch gemeinschaftlich verbunden. Mit täglichen Treffen und regelmässigem Kneipen.

- **Einstimmung in Abbautage mit Meditation und Musik zum Wochenschluss**  
Freitag, 7. März, 17 Uhr – 17.40 Uhr, Heiliggeistkirche.  
Mit anschliessendem Tee trinken und Möglichkeit zum Kennenlernen
- **Tägliche Impulse und Treffen während der Fastenwoche**  
Montag – Freitag, 10.-14. März, jeweils 07.15 Uhr – 07.45 Uhr, Heiliggeistkirche.  
Mit Impuls, Austauschmöglichkeit und Tee trinken.
- **Fastenbrechen**  
Samstag, 15. März, 10 Uhr, Bürenpark oder nach Absprache

Jede Person fastet individuell, ob nach Buchinger, klassisches Wasserfasten oder der Verzicht auf Konsumgüter.  
Alle sind willkommen. Für mehr Informationen und für eine Anmeldung:

Isabelle Schreier, [isabelle.schreier@offene-kirche.ch](mailto:isabelle.schreier@offene-kirche.ch), 031 370 71 15

Kirchgemeinde  
Frieden  
Bern



Kirchgemeinde  
Heiliggeist



offene kirche bern – in der Heiliggeistkirche,  
[www.offene-kirche.ch](http://www.offene-kirche.ch) @    offene kirche bern  
Offen: Dienstag bis Freitag 11–18.30Uhr, Sonntag 13–17Uhr