Gebets- und Fastenzeit

14. Februar bis 28. März 2024

Gebets- und Fastenzeit

In der Fastenzeit vor Ostern wollen wir innehalten, um unsere Prioritäten auf Jesus auszurichten und unseren Fokus zu schärfen. Indem wir bewusst auf irdische, vergängliche Genüsse und Vergnügungen verzichten, verleihen wir unserer Sehnsucht nach mehr von Gott Ausdruck und schaffen Raum für die Begegnung mit Ihm.

Entscheide dich im Voraus, was und wie lange du fasten willst. Einige möglichen Formen des Fastens sind:

Vollfasten
Vollständiger Verzicht auf feste Speisen; Beschränkung auf Wasser, Saft, Suppe und/oder Smoothie.

Teilfasten
Verzicht auf bestimmte Speisen (z.B. Alkohol, Süsses, Fleisch) oder Beschränkung auf bestimmte Speisen (z.B. Früchte, Gemüse); auslassen einer oder mehrerer Mahlzeiten.

Medienfasten
Verzicht auf Medien und Unterhaltung.
(z.B. Soziale Medien, Netflix, News)

Fastenguidelines

Beim Voll- oder Teilfasten

Bereite deinen Körper mit kleineren Mahlzeiten und leicht verdaulichen Speisen vor.

Nimm genügend Flüssigkeit zu dir.

Bei gesundheitlichen Beschwerden oder regelmässiger Einnahme von Medikamenten, besprich deine Absicht zu Fasten zuerst mit dem Arzt. Personen mit Essstörungen und schwangere Frauen sollten auf keinen Fall fasten.

Breche das Fasten mit leicht verdaulichen Speisen. Pro Woche Vollfasten plane 2 Angewöhnungstage ein, bevor du wieder normal isst.

Allgemein während der Fastenzeit

Plane in deinem Alltag bewusst Zeit fürs Bibellesen und Beten ein.

Beschränke Medienkonsum und Aktivitäten, um bewusst Zeit zu haben, um Gott zu suchen.

Wie wir die Gebets- & Fastenzeit gemeinsam gestalten, findest du unter: vineyard-bern.ch/gebet

Infos

Vom 17. bis 28. März richten wir einen **Gebetsraum** im Büro im Käfiggässchen ein, für den du dich eintragen kannst.
➔ vineyard-bern.ch/gebetsraum

Jeden Freitag treffen wir uns um 7 Uhr im Apotheker im Käfiggässchen zum **Frühgebet**. (ohne Voranmeldung)

Während der Fastenzeit veröffentlichen wir regelmässige **Videoimpulse**, um uns zum Gebet zu inspirieren und zu ermutigen.
➔ vineyard-bern.ch/impuls

Teile deine **Eindrücke** und **Geschichten** mit uns, welche du während der Fastenzeit erlebst.
➔ vineyard-bern.ch/geschichten

vineyardbern