



## Spüren was wir wirklich brauchen – Fastenzeit gemeinsam erleben

In vielen Kulturen führt der Weg in die Stille über das Fasten. Ziel ist es, leer zu werden, sich durch den Verzicht wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren und den eigenen Sinn zu finden. Im Christentum dienen dazu vor allem die vierzig Tage vor Ostern. In sich hineinhören, zu sich kommen, die Bedürfnisse des Körpers wahrnehmen und sich auf den eigenen Weg ausrichten – dieser Kurs begleitet Sie dabei.

Ein gemeinsames 5-tägiges Fasten (nach Buchinger) mit abendlichen Treffen bietet die Möglichkeit, den eigenen Alltag aus einem ganz neuen Blickwinkel zu betrachten, sich neu auszurichten und der Stille mehr Raum zu geben. Gleichzeitig unterstützen Sie Ihren Körper beim Entlasten und Entgiften und sammeln neue Energie.

**Freitag, 18. bis Donnerstag, 24. März 2022**

**Kosten: € 80**

**Anmeldung bitte bis 7. März 2022.**

**Birgit Schultz, Qigong-Lehrerin und Fastenbegleiterin  
Kirstin Kruger-Weiß  
Raum der Mitte**

# Stille mittendrin

Jeden Mittwoch,  
19.00 – 20.00 Uhr

Dieser Kurs ist ein Angebot für  
Gesunde, die bereits erste  
Fastenerfahrungen gesammelt haben.  
Detaillierte Hinweise zur Vorbereitung  
erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn.

**Information und Einführung (online):**

**Montag, 14. März 2022**

**19.00 – 20.00 Uhr**

**Gemeinsame Treffen:**

**18. – 23. März 2022**

**jeweils 17.30 – 19.30 Uhr**

**24. März 2022, 09.30 – 11.00 Uhr**

station s

Das Spirituelle Zentrum der Kath. Kirche  
Seidenstraße 39 | 70174 Stuttgart

[www.station-s.de](http://www.station-s.de) | [station-s.stuttgart@drs.de](mailto:station-s.stuttgart@drs.de)