

# Lebensmut to go

Fastenwoche in Eben-Ezer



## Fastenwoche vom 18. - 26. Januar 2025

### Programm

- Sa 18.01. Fastenvorbereitungen zuhause (Abführtag)
- So 19.01. 15:00 Gemeinsamer Spaziergang am Schlachtensee  
Treffpunkt S-Bahnhof Schlachtensee
- Di 21.01. 19:00 **Austausch** mit Fastenexpertin Beate Brandt  
Fragen rund ums Fasten, Kostenaufbau, Ernährung
- Mi 22.01. 19:00 **Healthy fit** – Sportliche Einheit mit Katja
- Do 23.01. 19:00 **Themenabend „Mehr Mut zum Leben – Langmut, Demut, Sanftmut...“**  
Vortrag und anschließender Austausch mit Uwe Heimowski
- Sa 25.01. 11:00 **Meditation** mit Sandra, danach **gemeinsames Fastenbrechen**
- So 26.01. 10:00 **Gottesdienst** mit Uwe Heimowski  
Thema „Lebensmut“

### Veranstaltungsort:

Gemeinderäume Eben-Ezer,  
Celsiusstr. 46-48, 12207 Berlin

### Kostenbeitrag: 50 €

inklusive aller Veranstaltungen,  
Getränke und Fastenbrechen

### Voraussetzung für die Teilnahme

ist Ihre Vorerfahrung im Heilfasten.

Alle Teilnehmenden sind für das  
Fasten und ihr Wohlergehen dabei  
selbst verantwortlich.

### Kontakt und Anmeldung

Ute Rastert

Tel. 0177 340 4009

heilfasten@eben-ezer-berlin.de

**Eben+Ezer**  
Gemeinschaft in der Ev. Kirche