

## PRESSEINFORMATION

---

### Geschäftsführung

Johannes Lerch

Alberichstraße 66  
68199 Mannheim | Deutschland

Telefon: +49 173 3210261  
geschaeftsfuehrung@emmanuel.de  
www.emmanuel.de

2. Februar 2024

Fastenexerziten mit der Gemeinschaft Emmanuel

### 10 Tage Heilfasten für Körper und Geist

**Bereits zum vierten Mal bietet die Gemeinschaft Emmanuel Online-Fastenexerziten an – dieses Jahr in flexiblerem Format.**

10 Tage lang nur flüssige Nahrung zu sich nehmen (nach dem „Buchinger“-Heilfasten) und dieses Fasten mit Impulsen und Austausch bewusst als einen geistlichen Weg leben – darin besteht das Konzept der Aktion „10 Tage Fasten“. Rund 250 Menschen aus ganz Deutschland haben letztes Jahr mitgemacht. Die angemeldeten Teilnehmer erhalten einen Link zu zehn ca. 15-minütigen geistlichen Fastenimpulsen von Pfarrvikar Dr. Andreas Schmidt, Priester der Gemeinschaft Emmanuel in München, oder Lucia Weskamp, Mitglied der Gemeinschaft Emmanuel aus Niedersachsen. Den Zeitpunkt für dieses Fasten unter dem Motto „10 Tage intensiv fasten und beten“ kann jeder innerhalb der Fastenzeit selbst festlegen.

Anschließend gibt es die Möglichkeit, sich etwa eine halbe Stunde in einer Kleingruppe auszutauschen. Viele suchen sich selbst Mitfastende, mit denen sie sich online oder in Präsenz treffen – täglich oder nur an einzelnen Tagen. Es gibt aber auch die Möglichkeit, sich mit noch Unbekannten in einer Online-

Gruppe zu treffen. Hier ist dann Gelegenheit, über die Impulse und die eigenen Erfahrungen zu sprechen und sich auf dem gemeinsamen Weg zu stärken.

Die Teilnehmer sind eingeladen, körperlichen und geistigen Ballast abzustößen, um innerlich Platz zu schaffen und besser auf Gottes Stimme hören zu können.

Teilnehmer der letzten Exerzitien berichten von mehr Offenheit für die Nähe Gottes, eine gewachsene Sehnsucht nach vertrauensvoller Begegnung mit dem Herrn, aber auch eine größere Wertschätzung für das Essen, ein bewussteres Leben, mehr Gelassenheit und Frieden im Alltag sowie die Lösung von Abhängigkeiten.

Wer sich auf dieses Fasten-Abenteuer einlassen will, findet auf der Webseite [10tagefasten.emmanuel.de](https://10tagefasten.emmanuel.de) alle Informationen sowie einen Link zur Online-Anmeldung. Jeder kann mitmachen – ob mit oder ohne Fastenerfahrung, und mit oder ohne Kleingruppe.

## Bildmaterial

Download unter [www.emmanuel.de/wp-content/uploads/2024/02/Fotos-Presseinfo-10-Tage-Fasten-2024.zip](https://www.emmanuel.de/wp-content/uploads/2024/02/Fotos-Presseinfo-10-Tage-Fasten-2024.zip)



Abb. 1: Keyvisual „10 Tage intensiv fasten und beten“



Abb. 2: Flyer 10 Tage Fasten



Abb. 3: Logo der Gemeinschaft Emmanuel