

Erstes Treffen Mo, 24. November 2025, 18.15 Uhr,
forum³, Länggassstrasse 41, 3012 Bern

Austauschmöglichkeit im Anschluss an Rorate am Mi 3., 10. und 17.
Dezember 2025, ca. 7.30 Uhr
aki, Alpeneggstr. 5, 3012 Bern

SCHLÜSSEL- ZEIT

Fastengruppe im Advent

Gemeinsam brechen wir alte
Gewohnheiten und öffnen Raum, um mit
einem bewussten Vorsatz durch die
Adventszeit zu gehen.

Erstes Treffen am 24. November im
forum³, danach freiwillige weitere Treffen
im Anschluss an die Rorate-Feiern im aki.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ständig auf Social-Media am Rumschrollen? Binge-Watching statt ruhige Abende?

Das kennen wir wohl alle. Hast du Lust, in diesem Advent alte Gewohnheiten aufzubrechen, um Raum für dich und einen bewussten Fokus zu schaffen? Als lose Gruppe wollen wir genau das ausprobieren und gemeinsam durch die erwartungsvollen Tage vor Weihnachten gehen.

In einem ersten Treffen lernen wir uns kennen und wählen einen individuellen Vorsatz, beispielsweise eine Zeitbeschränkung für die Handynutzung.

Danach ist die Teilnahme an wöchentlichen Rorate-Andachten am frühen Morgen mit anschliessendem Erfahrungsaustausch beim Brunch möglich (aber nicht verpflichtend).