

# JOY-FASTEN

## Health\*Help(s)\*Happiness

Hast auch du Freude am Fasten?

Fasten liegt im Trend und ist zugleich so alt wie die Menschheit selbst. Wurde das Fasten lange Zeit auf den Verzicht von Nahrung reduziert, wird es heute auf vielerlei Arten praktiziert.

Fasten – von Schokolade bis zu Plastik – tut uns allen gut!

**Fasten mit Hand in Hand tut gut und Gutes!**

Es gibt auf unserer Welt auch ein unfreiwilliges, leidvolles Fasten: das Hungern so vieler Menschen aufgrund von Armut und Not. Inspiriert von den Werten der Fastenzeit starten wir ein gemeinsames Fasten zu Gunsten von Kindern, die unserer Hilfe bedürfen.

Die durch das Fasten eingesparten Kosten spenden wir an **Hand in Hand**. Mit nur 2 € bzw. 4 CHF schenkst Du zwei Kindern in Indien drei gesunde Mahlzeiten!

Mach mit! Egal wann und wie viel Du fastest, schließ dich uns an – gerne mit Freunden und Familie – Join the *Joy of fasting!*

Für einen aktiven Austausch kannst Du gerne eine **Whats-App** an **+41 79 917 18 92** senden oder **folge uns auf Instagram** und teile deine Fasten-Erfolge mit uns: **#Joy\_Fasting**.



**DANKE!**

**KLICKE HIER FÜR DEINE SPENDE**



[www.handinhand.at](http://www.handinhand.at)

[www.hariharanandabalashram.org](http://www.hariharanandabalashram.org)