



## Projekt Fastenzeit 2023

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

### Eine Einladung

Als siebtes Projekt haben wir dieses Thema entwickelt. Mit diesem Thema beschäftigen wir uns mit unserem eigenen Menschsein. Jedes einzelne Wort des Themas wird nacheinander aufgenommen, selbst, selbst der „Bindestrich“ spielt eine Rolle.

Wenn Sie an dem Thema und den Anregungen interessiert sind, müssen Sie sich zum Projekt auf dieser Seite anmelden, um unseren Newsletter zu erhalten:

[www.projektfastenzeit.org/newsletter](http://www.projektfastenzeit.org/newsletter)

Sie können dies jederzeit tun. Wer im letzten Jahr angemeldet war (und sich bisher nicht wieder abgemeldet hat), erhält den Newsletter 2023 automatisch.

Sie können die Texte für die jeweilige Woche außerdem immer ab Dienstag auf der Seite [www.projektfastenzeit.org](http://www.projektfastenzeit.org) downloaden.

### Unterschiedliche Motivationen

Einige werden mit diesem Projekt und seinen Impulsen ihre Meditationspraxis vertiefen, andere suchen eine Zeit der Stille und des Innehaltens. Manche sind durch das Thema angesprochen und wieder andere werden durch die Lieder oder Gebärden inspiriert.

### Der Umgang mit den Impulsen

Nehmen Sie aus den Briefen das auf, was Ihnen jeweils wichtig ist.

Auf der ersten Seite finden Sie einen Thematischen Impuls, eine Anleitung zur Stille und einen Segen. Auf der zweiten Seite/Rückseite finden Sie einen kurzen Text, der Sie durch diese Woche begleiten kann.

Wenn es möglich ist, wählen Sie einen festen Zeitpunkt für Ihre persönliche Zeit aus. Für viele Menschen ist der Beginn des Tages gut geeignet oder wenn Sie zuhause ungestört sind.

### Ablauf

Wir könnten uns beispielhaft folgenden Ablauf vorstellen:

- ◆ Beginnen Sie mit der Gebärde.
- ◆ Nehmen Sie sich 10-15 Minuten Zeit zur Stille.
- ◆ Beenden Sie die Stille mit dem Vaterunser oder einem Lied und dem abgedruckten Segen.

Nehmen Sie auf, was Sie fördert, und lassen Sie weg, was Sie hindert!

### Gruppen unter [www.projektfastenzeit.org](http://www.projektfastenzeit.org)

In diesem Jahr gib es wieder Gruppen vor Ort geben. Schauen Sie bitte auf der Homepage [www.projektfastenzeit.org/gruppen](http://www.projektfastenzeit.org/gruppen) nach.

Falls Sie inhaltliche Fragen zu unserem Projekt haben oder sich auf dem Weg eine Frage oder ein Problem auftut, können Sie gerne per E-Mail Kontakt zu uns aufnehmen:

[kontakt@projektfastenzeit.org](mailto:kontakt@projektfastenzeit.org)

Wir leiten Ihre Mail zur Beantwortung an Menschen aus dem Team weiter, die Ihnen antworten werden. Allerdings können wir nur konkrete Anfragen beantworten. Für Menschen in Lebenskrisen ist der Kontakt über Mail nicht geeignet.

Wir wünschen Ihnen eine segensreiche und erfüllte Teilnahme.

Ihr Projekt-Team

### Eine Übersicht über die wöchentlichen Themen:

14. Februar 2023	<b>Einführung</b>
21. Februar 2023	<b>Ganz</b>
28. Februar 2023	<b>Schön</b>
7. März 2023	<b>Zerbrechlich</b>
14. März 2023	<b>– (Gedankenstrich)</b>
21. März 2023	<b>Du</b>
28. März 2023	<b>Mein</b>
4. April 2023	<b>Ebenbild</b>