

In den vergangenen Jahren hatten sich an vielen Orten Gruppen getroffen, in denen sich die Teilnehmenden über ihre Erfahrungen mit den Wochenimpulsen austauschten. Es wurde gesungen und gebetet, es wurde Stille miteinander geteilt.

Während der Corona-Pandemie waren Gruppen häufig online verbunden.

Wir hoffen, dass wie im vergangenen Jahr auch wieder 2024 leibliche Begegnungen möglich sind, unterstützen aber auch jedes Bemühen von Gruppen, online in Kontakt zu bleiben.

Schauen Sie doch einfach auf der Homepage nach, ob sich vielleicht in Ihrer Nähe eine Gruppe vor Ort oder auch online trifft:
www.projektfastENZEIT.org/gruppen

Falls Sie Fragen zu unserem Projekt haben, können Sie gerne per E-Mail Kontakt zu uns aufnehmen:
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. Der Kontakt über Mail ist für Menschen in Lebenskrisen nicht geeignet. Wir wünschen Ihnen eine segensreiche und erfüllte Teilnahme am Projekt 2024.

Ihr Projekt-Team

Themenübersicht

STILLE

6. Februar 2024

Einführung ins Thema

13. Februar 2024

Still halten

20. Februar 2024

Stilles Örtchen

27. Februar 2024

Stilles Verlangen

5. März 2024

Klang der Stille

12. März 2024

Waffen-Stille

19. März 2024

Stillen

26. März 2024

Toten-*Stille*-Leben



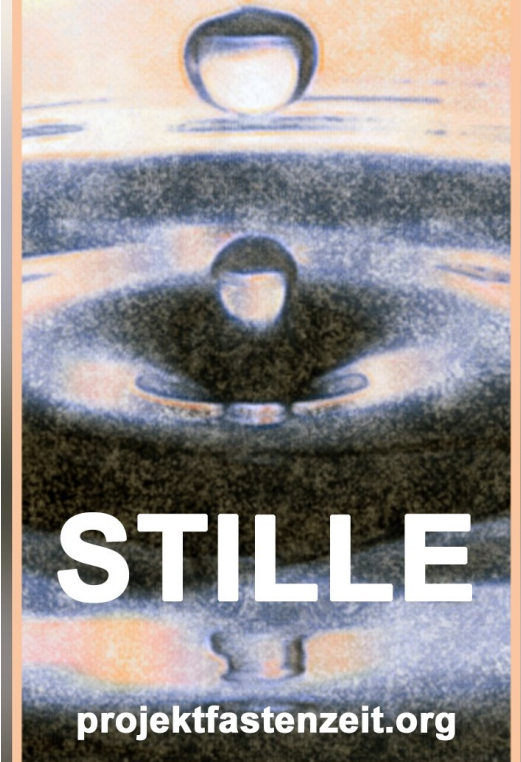
kontakt@projektfastENZEIT.org

www.projektfastENZEIT.org

Exerziten im Alltag

**Projekt Fastenzeit
2024**

PROJEKT FASTENZEIT 2024





Als achttes Projekt haben wir dieses Thema entwickelt. Stille steht eigentlich schon für sich und doch ist sie mit unterschiedlichen Erfahrungen und Emotionen verbunden.

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

Sie können dies jederzeit tun. Wer im letzten Jahr angemeldet war (und sich bisher nicht wieder abgemeldet) hat, erhält den Newsletter 2024 automatisch.

Sie können die Texte für die jeweilige Woche außerdem immer ab Dienstag auf der Seite www.projektfastenzeit.org downloaden.



STILLE

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.

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

Auf der ersten Seite finden Sie einen Thematischen Impuls und einen Segen. Auf der zweiten Seite / Rückseite finden Sie einen kurzen Text, der Sie durch diese Woche begleiten kann und den QR-Code / Link zur Körperübung.

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.

Nehmen Sie das auf, was Sie fördert und lassen Sie das, was Sie hindert.

Körperübung (Qi-Gong)

In diesem Jahr begleitet Sie durch die sieben Wochen des Projekts nicht eine einzelne Gebetsgebärde, sondern soll wöchentlich eine eigene Körperübung den jeweiligen Impuls vertiefen.

Die Körperübungen sind dem Qigong entlehnt. Sie eignen sich auch als Gebetsgesten.

Wir könnten uns beispielhaft folgenden Ablauf vorstellen:

- ◆ Beginnen Sie mit der Körperübung.
- ◆ Lesen Sie den Impuls zur Stille.
- ◆ Nehmen Sie sich 10 – 15 Minuten Zeit zur Stille.
- ◆ Wiederholen Sie die Körperübung.
- ◆ Beenden Sie die Stille mit dem Vaterunser oder einem Lied und dem abgedruckten Segen



QR-Code mit dem Handy einscannen und direkt zur Seite der Newsletter-Anmeldung gelangen.