**Textbausteine Fastenzeit**

**Text zum Beispiel 1 (Info-PDF Hoch)**

Fastenzeit: 22. Februar bis 08. April 2023

Unser Motto „Brauchen wir, was wir haben? Haben wir, was wir brauchen?“ lenkt den Blick auf Konsumgewohnheiten und auf die Bedürfnisse für ein gutes Zusammenleben.

*Die Fastenzeiten sind Teil meines Wesens.*

*Ich kann auf sie ebenso wenig verzichten*

*wie auf meine Augen.*

*Was die Augen für die äußere Welt sind,*

*das ist das Fasten für die innere.*

Mahatma Gandhi (1869 – 1948)

Die Fastenzeit bewusst feiern und gestalten

Die Fastenzeit ist eine gute Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und sich auf das Wesentliche zu besinnen. Wir laden die Familienmitglieder ein, in der Fastenzeit manches zumindest probeweise zu verringern, anderes zu stärken und aus den dabei gesammelten Erfahrungen für die Zukunft zu lernen.

Lassen Sie sich von uns durch die Fastenzeit begleiten mit

● einem täglichen Impulstext, nicht nur für Christ:innen

● Gestaltungselementen und Anregungen für

> das Feiern der Fastensonntage

> die Feiertage der Karwoche

> das Osterfest

● Weisheits- und Ostergeschichten

● Ideen zu Brauchtum

So kommen Sie zu den täglichen Impulsen, Anregungen und Gestaltungselementen:

Per App: Kostenlos, werbefrei, anonym und bereichernd!

Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

Per Mailversand: Schicken Sie ein E-Mail an info-tirol@familie.at.

Projekt „Gutes Leben“

Mit diesem Projekt bringen wir jährlich 6 Themenschwerpunkte an Familien heran. Zu jedem Thema liefern wir per App oder „Gutes-Leben-Mailversand“ Impulse, Informationen und Aktionsvorschläge nach Hause mit dem einzigen Ziel: Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern.

Folgende Themen bringen wir im Jahr 2023 auf Ihr Handy bzw. zu Ihnen nach Hause:

**Text zum Beispiel 2 (Info-PDF quer)**

Wir liefern Ihnen jährlich per App 6 Themenschwerpunkte mit dazu passenden Impulsen und Aktionsvorschlägen nach Hause. Kostenlos, werbefrei, anonym, bereichernd und jederzeit zur Hand. Über einen Downloadbereich können sämtliche Impulse und Inhalte auch heruntergeladen und ausgedruckt oder geteilt werden.

Gutes Leben - Fastenzeit:

Unser Motto „Brauchen wir, was wir haben? Haben wir, was wir brauchen?“ lenkt den Blick auf Konsumgewohnheiten und auf die Bedürfnisse für ein gutes Zusammenleben.

Aktionswoche: 22. Februar bis 08. April 2023

Wir laden die Familienmitglieder ein, in der Fastenzeit manches zu verringern, anderes zu stärken und aus den dabei gesammelten Erfahrungen für die Zukunft zu lernen.

Wir begleiten Sie durch die Fastenzeit mit

● *täglichen Impulstexten* ● *Ideen und Aktionen zum Mitmachen* ● *Feierelementen für die Karwoche* ● *Materialien für Familien, Kindergärten, Volksschulen, Gruppen etc*.

**Text zur App**

**Per App durch die Fastenzeit:**

Der Katholische Familienverband Tirol bringt mit dem Projekt „Gutes Leben“ jährlich 6 Themenschwerpunkte nach Hause, u. a. auch zur Fastenzeit. Zu jedem Thema liefern wir per App Impulse, Informationen, Ideen und Aktionsvorschläge auf das Handy, folgendes haben wir für die Fastenzeit vorbereitet:

**Tagesimpulse**

Sie möchten täglich eine kleine Nachdenkpause? Wir liefern täglich einen Impuls!

**Das ziehe ich die ganze Fastenzeit lang durch!**

Hier gilt es, ein Vorhaben konsequent durchzuziehen. Als Inspiration, wie und wo hier angesetzt werden kann, halten wir 32 Vorschläge bereit.

**6 Ansätze, einander näher zu kommen**

Jede Begegnung ist eine Möglichkeit, dem Gegenüber Wertschätzung und Aufmerksamkeit entgegen zu bringen und so Beziehung zu schaffen und einander näher zu kommen.

Wir haben für Sie 6 Ansätze bzw. Übungen vorbereitet, die Sie in den 6 Wochen der Fastenzeit ausprobieren könnten.

**40 Tage Fastenzeit – 40 gute Taten**

Gutes zu tun ist nicht nur ein Zeichen der Nächstenliebe, es macht auch glücklich – so das Ergebnis mehrerer Studien. Deshalb möchten wir Sie in der Fastenzeit auch jeden Tag zu einer entsprechenden Aktivität einladen.

**Miteinander die Fastenzeit feiern**

... und zwar an den Tagen der Fastenzeit, die für Christ:innen eine besondere Bedeutung haben. Wir möchten Sie ermuntern, den Aschermittwoch und die Feiertage der Karwoche zu Hause miteinander zu feiern und haben für Sie und Ihre Familie entsprechende Anregungen und Texte vorbereitet.

**Infos, Texte, Geschichten**

- Warum dauert die Fastenzeit 40 Tage?

- Informationen und Brauchtum rund um das Osterfest

- Ostergeschichten

Wenn Sie sich per App durch die Fastenzeit begleiten lassen wollen, kann diese in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“ heruntergeladen werden. Die App ist komplett anonym, es werden keinerlei Daten benötigt.