

Projekt „Gutes Leben“

Unser Ziel: Ihr Familienleben bereichern



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.

S. Pomurkina-Dreamstime.com



Gutes Leben – in Bewegung bleiben:

Bewegung ist wichtig – nicht nur für unseren Körper. Es geht um mehr als um Fitness und Beweglichkeit. Bewegung fördert die Ausgeglichenheit und stärkt Geist und Seele.

Aktionswoche: 22. bis 29. Jänner 2023

Mit unseren Übungen treten wir den Beweis an, dass es große Freude und auch Spaß machen kann, sich miteinander zu bewegen. Bewegung stärkt in jedem Fall das Wohlbefinden.

Wir bringen Sie in Schwung mit

- einem Balancewettbewerb in der Familie
- Übungen, die Ihre Beweglichkeit fördern
- einfachen Yogaübungen
- Bewegungsabläufen, die Ihr Gehirn auf Vordermann bringen



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

familien^v

Der Katholische
Familienverband

Projekt „Gutes Leben“

Unser Ziel: Ihr Familienleben bereichern



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.

© Paul Klee-Kunstmuseum Basel



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.



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

familien^v

Der Katholische
Familienverband

Projekt „Gutes Leben“

Unser Ziel: Ihr Familienleben bereichern

HINAUS IN
DIE NATUR

GUTES LEBEN

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.



© B. Kluibenschädl

Gutes Leben – hinaus in die Natur

Der Wald hat immer etwas zu bieten: Er ist Kraftquelle für Körper, Geist und Seele, Lehrmeister, Erholungsraum, Spielplatz und schult die Achtsamkeit.

Aktionswoche: 18. bis 25. Juni 2023

Probieren Sie spannende und lustige Spiele im Wald aus und basteln Sie tolle Erinnerungsgegenstände aus Naturmaterialien. Der Wald eignet sich auch gut, um zur Ruhe zu kommen.

Raus aus dem Haus, rein in die Natur! Wir liefern Ihnen dazu

- Tagesimpulse
- Familienspiele aus dem Rucksack
- Waldaktionen für Groß und Klein
- Geschichten und Gedichte
- Achtsamkeitsübungen, um von der Natur zu lernen.



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

familien^v

Der Katholische
Familienverband

Projekt „Gutes Leben“

Unser Ziel: Ihr Familienleben bereichern



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 – kostbares Wasser

Die Erde hält ihre Gaben für uns bereit. Es liegt an uns Menschen, behutsam damit umzugehen und gerecht zu teilen.

Wasser ist kostbar, Wasser ist Leben, Wasser ist ein Wunder!

Aktionswoche: 17. bis 24. September 2023

In einer Vorbereitungswoche wird der Getränkekonsum in einem „Getränkepass“ festgehalten. Im Aktionszeitraum wird dann möglichst nur Leitungswasser getrunken.

Jeder Schluck Leitungswasser wird zum Genuss mit

- unseren täglichen Impulsen
- einem Getränkepass, um den Wasser- und Getränkekonsum zu dokumentieren
- Geschichten zum Thema Wasser
- Impulsen zur Wertschätzung



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

familien^v
Der Katholische
Familienverband

Projekt „Gutes Leben“

Unser Ziel: Ihr Familienleben bereichern



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.

© J. M. Will-dreamstime.com



Gutes Leben – miteinander reden

Kaum etwas ist so erfüllend wie ein gutes Gespräch. Es stärkt die Verbundenheit, schafft Klarheit, bildet Vertrauen und kann uns nähren.

Aktionswoche: 15. bis 22. Oktober 2023

Nutzen Sie konkrete Momente, um bewusst mit Familienmitgliedern ins Gespräch zu kommen und sich die Zeit für Begegnung und den Austausch miteinander zu nehmen.

Noch aufmerksamer reden und zuhören, sich besser verstehen

• mit praktischen Tipps für gelingende Gespräche • mit Geschichten zum Thema Kommunikation • mit Sprüchen und Zitaten • mit Impulsfragen als „Eisbrecher“



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

familien^v

Der Katholische
Familienverband

Projekt „Gutes Leben“

Unser Ziel: Ihr Familienleben bereichern

MENSCH WERDEN

GUTES LEBEN

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.



R.Betz©Familienverband

Gutes Leben – Mensch werden

Der Advent ist eine gute Zeit, sich mit zentralen Lebensfragen auseinanderzusetzen. Es geht um meine eigene, persönliche Menschwerdung, um die Entfaltung meines Lebens, um meine Bestimmung.

Aktionszeitraum: 02. bis 24. Dezember 2023

Wir laden Sie ein, den Advent und die diversen Feiertage bewusst zu gestalten und zu feiern. Nähren und beleuchten Sie Ihr Innenleben mit der einen oder anderen Betrachtung.

Bis Sie bei der Krippe ankommen, begleiten wir Sie mit:

- einem täglichen Impulstext, nicht nur für Christ*innen
- Gestaltungselementen und Anregungen für die Adventsontage, das Fest des Hl. Nikolaus, den Heiligen Abend
- Advent- und Weihnachtsgeschichten
- Ideen zu Brauchtum und adventlichen Aktivitäten



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

familien^v

Der Katholische
Familienverband