

Fastenzeit zum Erleben



Wellness für die Seele....

In diesem Heft möchten wir Ihnen an verschiedenen Tagen einen Impuls schenken, der Sie zum Nachdenken, zum Abschalten oder zum Loslassen anregt: Impulse zur Kreativität, zu einem Miteinander und zu einem Neuanfang.

Gönne dich dir selbst!

Ich sage nicht: Tu das immer.

Ich sage nicht: Tu das oft.

Aber ich sage:

Tu es wieder einmal.

Sei, wie für alle Menschen,

auch für dich selber da.

Oder jedenfalls-

sei es nach allen anderen.

(Bernhard von Clairvaux)

Mittwoch, 02.03.

Nehmen Sie sich heute ein altes Fotoalbum zu Hand und blättern Sie darin

herum. Erinnern Sie an die schöne Zeit
und schwelgen Sie in Erinnerungen.

Freitag, 04.03.

Herr, Guter Gott, zu dir bete ich heute:

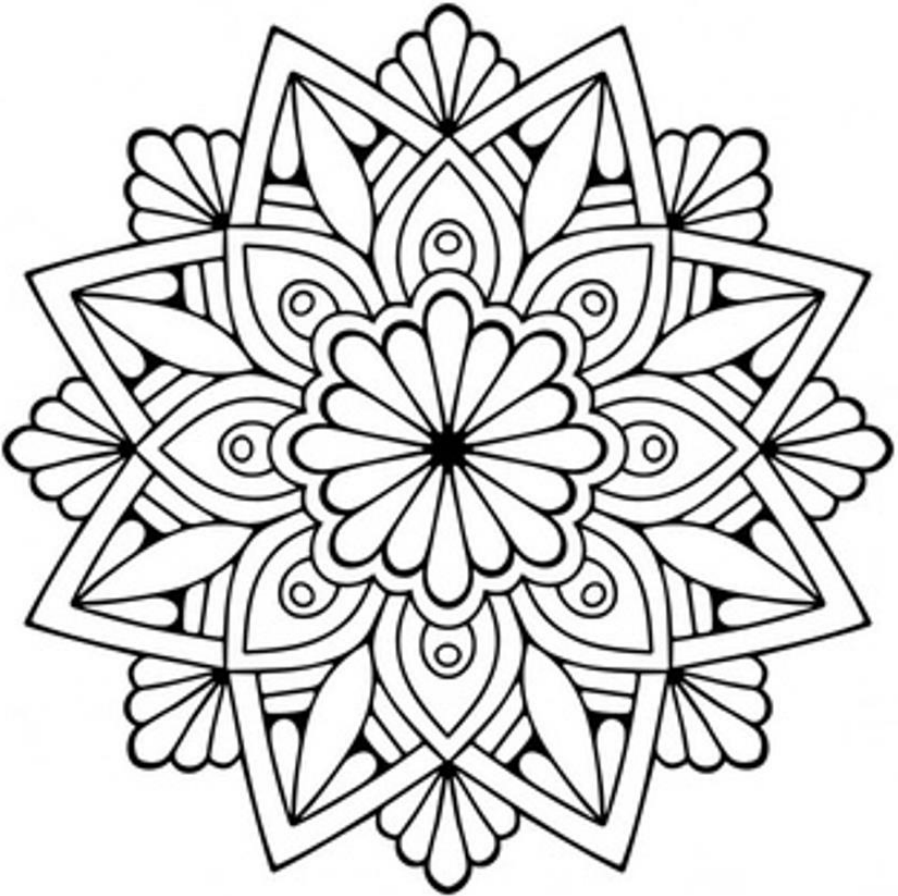
Nun ist es wieder Zeit
Zu beten und zu fasten,
ich mache mich bereit,
die Seele zu entlasten.

Bei dir Gott finde ich,
was mich lebendig macht,
durch Fasten nehme ich
auf meine Seele acht.

Bei Gott, du schenkst mir Mut,
und gibst mir Kraft,
Verzichten tut mir gut,
weil es neue Kräfte schafft.
Amen.

Sonntag, 06.03.

Manchmal ist es wichtig seinem Leben eine
Pause zu gönnen. Ein Mandala kann einem hel-
fen, sich einen Moment für sich zu nehmen und
zur Ruhe zu kommen.



Dienstag, 08.03.

SODOKU

Das gesamte Quadrat ist in neun kleinere Unterquadrate eingeteilt. Ziel ist es, jede Zeile, jede Spalte und jedes Unterquadrat mit den Ziffern von 1 bis 9 zu befüllen. Dabei darf keine Zahl doppelt sein.

3						5	8	1
			8		5			
5				2	4		6	
6	4	2					7	
8		7		6		4		5
	1					2	3	6
	9		2	7				8
			4		6			
7	5	1						4

Donnerstag, 10.03. Etwas zum Schmunzeln

„Die Fastenzeit dauert 40 Tage. Nein, ich zieh das schneller durch.“

Samstag, 12.03.

Zeit für raus!

Nehmen Sie sich heute einmal Zeit, zum Spazieren gehen.

Montag, 14.03.

Eine kleine Geschichte

Eines Tages kam ein Reisender an einem Dorf in den Bergen vorbei. Vor diesem Dorf befand sich ein Friedhof.

Auf dem ersten Grabstein las er: „Yosef – 5 Jahre, 3 Monate, 2 Wochen, 5 Tage.“ Auf dem zweiten stand: „Miriam – 2 Jahre, 10 Monate, 5 Wochen, 1 Tag“. Auch der dritte, vierte, fünfte und sechste Grabstein war mit den genauen Lebenszeiten der Verstorbenen beschriftet.

„Was müssen die Leute dieses Dorfes so unglücklich sein, wenn ihre Kinder schon so früh sterben“, dachte er. Mit diesem Gedanken wandte er sich an den Dorfältesten. „Du irrst, mein Sohn“, sagte ihm dieser. „Wir haben in unserem Dorf eine lange Tradition: Jeder Bewohner erhält mit dem Beginn seiner Volljährigkeit ein kleines schwarzes Buch. In dieses Buch trägst du ein, wenn du wirklich glücklich bist. Aus welchem Grund und wie lange dein Glück anhält.“

Bei deinem ersten Kuss, während dem Blickkontakt mit deiner besten Freundin. Wenn du merkst, dass dich jemand mag oder wenn ein Streit beendet wird. Egal wann, wo, warum und wie lange. So dauerte das Glücksgefühl bei meinem ersten Kuss zum Beispiel zwei Minuten. Diese zwei Minuten schreibst du auf. So machen wir es unser ganzes Leben lang.

Mit unserem Tod werden die glücklichen Momente zusammengezählt und dies ist auch die Zeit, die später auf dem Grabstein stehen wird. Denn nur die Zeit, in der du wirklich glücklich bist, gilt als echte Lebenszeit!“

Mittwoch, 16.03.

Denken Sie darüber nach, was Sie glücklich macht und notieren Sie es auf dieser Seite.

Freitag, 18.03.

Rezept für einen schönen Tag

1. Mache deinen Lieben eine Freude
2. Gehe nach draußen und genieße die Frische Frühlingsluft
3. Esse dein Lieblingsessen

4. Mache einen entspannten Mittagsschlaf
5. Spiele dein Lieblingsspiel mit deinen Freunden

Sonntag, 20.03.

Ein Gedicht

Nimm sein Vertrauen, du kannst auf ihn bauen. Gott ist immer für dich da, Tag für Tag und Jahr für Jahr.

Dienstag, 22.03.

Rufen Sie heute jemanden an, mit dem Sie schon sehr lange nicht mehr gesprochen haben.

Donnerstag, 24.03. Reflexionstag

Lieber Gott, lass mich erinnern an die schönen Momente, die du mir geschenkt hast. Hilf mir, mich auf Dinge zu konzentrieren, die wirklich wichtig sind! Amen.

Welche 5 Dingen sind Ihnen in Ihrem Leben wichtig?

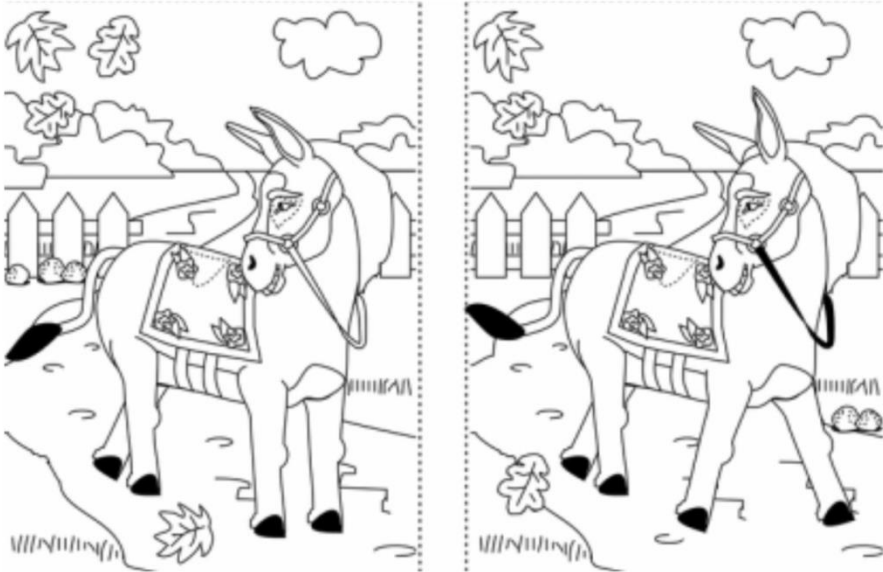
Welche Erlebnisse haben Sie in Ihrem Leben geprägt?

Was ist das Beste, was heute passiert ist?

Was schätzen Sie an Ihrem Leben?

Samstag, 26.03.

Finden Sie die 10 Fehler!



1. Quelle: schule - und - familie.de

Montag, 28.03.

Musik liegt in der Luft

Suchen Sie einen lieben Menschen mit dem Sie ein schönes Frühlingslied singen.

Mittwoch, 30.03.

Osterflunkerei

Im Kindergarten Morgenstern,
da malen kleine Geister gern.
Sie blasen Hühnereier aus,
und hängen sie am Osterstrauß.

Dann lauschen sie mit kleinen Ohren,
die nach dem Grund der Eier bohren.
Und unter ihnen *das* Genie,
es fragt die Tante Irmelie:

„Warum mal'n wir die Eier an,
wenn das der Osterhase kann?
Sind ihm die Eier nicht zu schwer,
wo nimmt er denn die Farbe her?“

„Ist er vielleicht ein Eierdieb?
Ach, Tante Irmchen sei so lieb,
und klär' uns Kinder bitte auf.“
Gespannt schau'n sie zu ihr herauf.

Das Irmchen schnappt nach frischer Luft,
erzählt sodann vom Blütenduft,
von Neugeburt in Eierschalen,
dem Auferstehen, Frühlingsmalen.

Und auch von einer Fastenzeit,
von Bräuchen und vom Hungerleid.

Von Fruchtbarkeit und neues Leben,
dem Glaube und dem gerne geben.

Sie singt vom Hasenhelferlied,
das über's ganze Land sich zieht.
Schnell werden Geisteraugen klein,
und alle schlafen träumend ein.

Gabriela Bredehorn

**Freitag, 01.04. Um fit zu bleiben, ist Yoga eine gute
Idee.**

- Lege dich auf den Rücken. Mit dem Einatmen bringe die Zehen zueinander, mit dem Ausatmen wieder Richtung Boden.
- Bewege die gestreckten Beine im Wechsel wie eine Schere auf und ab.
- Stelle dich hin. Führe diese Bewegung (Einatmen, Beine strecken, Ausatmen, Beine beugen) hintereinander im Wechsel aus.
- Mit der Einatmung bringe die Hände mit gestreckten Armen über dem Kopf aneinander. Mit der Ausatmung entspanne die Arme über die Seite nach unten.

Sonntag, 03.04.

TIPP

Es ist besonders wichtig, immer genügend zu trinken, vor allem Wasser.

Dienstag, 05.04.

Eine kleine Lektion zum Selbstwertgefühl

Ein Redner hielt einen Vortrag vor hunderten Leuten. Er hielt einen 100 Euro Schein in die Luft und fragte: „Wer will diesen Schein haben?“ Sofort schossen alle Hände in die Höhe.

Daraufhin zerknüllte er den Schein zwischen seinen Händen und fragte: „Wer will ihn immer noch haben?“ Es waren immer noch alle Hände oben.

„Alles klar“, sagte der Redner und warf den Schein auf den Boden. Er trampelte und sprang darauf herum. Dann fragte er: „Wer würde ihn immer noch nehmen?“ Es waren unverändert alle Hände erhoben.

Der Redner sagte: „Sehr gut. Was auch immer mit dem Geld passiert, ihr begreift, dass es seinen Wert nicht verliert. Selbst, wenn es zerknittert und verschmutzt ist, versteht ihr, dass es dadurch nicht wertloser geworden ist. Wieso können wir das nicht auch bei uns selbst begreifen? Wir sind oft zerknittert, am Boden und fühlen uns deshalb wertlos. Aber ändert das irgendetwas an unserem Wert? Natürlich nicht! Ihr würdet einen Geldschein trotz aller Umstände nicht verschmähen, obwohl er nicht annähernd so wertvoll ist wie ihr selbst. Sobald ihr das versteht, werdet ihr euer Selbstwertgefühl nie wieder in Frage stellen!“

Machen Sie heute 5 verschiedenen Menschen eine kleine Freude, indem Sie ihnen ein schönes Kompliment machen!

Donnerstag, 07.04.

Gehen Sie heute ganz bewusst eine Runde spazieren.

Atmen Sie tief ein und aus, nehmen Sie die Geräusche um Sie herum wahr und zaubern Sie sich ein Lächeln aufs Gesicht.

Samstag, 09.04.

Impuls

Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann; den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

- Reinhold Niebuhr -

Montag, 11.04.

Sich an das Schöne des Tages zu erinnern

Abendgebet

Lieber Gott,
des Morgens wache ich auf
die Sonne lacht,
das Frühstück schmeckt,
die Lieblingssendung läuft im Fernsehen,
der Mittag kommt,
Spaß hab ich ganz viel,
lese ein Buch,
plauder mit Freunden,
lecker essen auch noch dazu,
der Abend kommt,
die Sonne geht unter,
der Mond taucht auf,
müde werd ich,
das war ein toller Tag,
am Ende will ich dir noch danken,
für das schöne und das tolle,
jetzt mach ich die Augen zu
und freue mich auf morgen.

Mittwoch, 13.04.

Suchsel

Es werden 13 Wörter gesucht die von links nach rechts → als auch von rechts nachlinks ← von oben nach unten als auch von unten nach oben gesucht werden. Hierbei handelt es sich um die Kirche.

R	G	T	K	I	R	C	H	E	Y
E	E	J	A	E	L	Q	H	I	F
N	B	P	P	T	K	M	G	T	X
E	E	A	E	S	M	A	C	S	T
I	T	S	L	I	H	R	X	O	E
D	S	T	L	R	G	I	B	H	B
S	B	O	E	K	L	A	N	V	E
S	U	R	I	A	D	Z	L	E	G
E	C	Y	K	S	T	T	O	G	D
M	H	O	K	U	O	S	M	A	S
K	I	S	U	M	L	E	G	R	O
P	W	R	J	E	S	U	S	F	I

Freitag, 15.04.

Fitness



Erstmal die Hände zu Fäusten machen und dann kann es auch schon losgehen. Abwechselnd links und rechts in die Luft schlagen und das ganze machen wir 20-mal.



Und jetzt abwechselnd erst das linke Bein dann das rechte Bein so hochheben wie es nur geht. Und für die Fortgeschrittenen unter euch ihr könnt es gerne auch schneller machen 😊 .

Das wird dann insgesamt 20-mal gemacht.



Und zum Schluss noch etwas für die Koordination. Ihr stellt euch zuerst auf das linke Bein und macht mit den rechten Fuß einen großen Kreis.

Das wiederholt ihr 10-mal und wechselt dann das Bein.

3 Wiederholungen am Morgen= Bereit für den Tag

Wunderschöne Momente wünschen Ihnen

die 10. Klassen der katholischen und evangelischen Religionskurse
der



in Zusammenarbeit mit der Pfarrei Vierzehnheilige Morbach