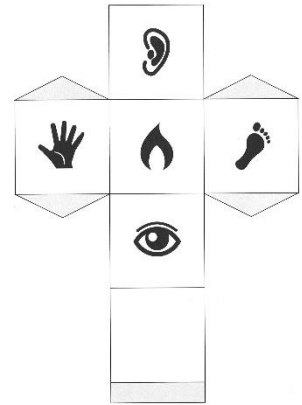


Fastenwürfel

Wie wäre es mit einem Spiel für die ganze Familie? Bastelt nach unserer Vorlage einen Fastenwürfel. Jeden Tag darf ein Familienmitglied würfeln und wählt so für die ganze Familie eine Tagesaufgabe aus. Wir haben Ideen für euch gesammelt. Ein Feld des Würfels ist aber frei geblieben für eure eigenen Ideen.



In der Fastenzeit geht es ja darum **MEHR** Lebensqualität zu erhalten, den Blick auf das Wichtige und Wesentliche frei zu bekommen.

Deshalb wollen wir in dieser Zeit **WENIGER** Oberflächliches, Überflüssiges und Schädliches.

Auge

Mehr: Versucht heute 5 Minuten etwas ganz genau zu beobachten: vielleicht Wolken am Himmel oder Vögel am Futterhäuschen. Konzentriert euch 5 Minuten auf nichts Anderes.

Weniger: Versucht den Medienkonsum für den heutigen Tag zu reduzieren. Weniger Handy, PC, Konsole und Co.

Ohr

Mehr: Hört genau hin. Auf das, was eure Mitmenschen erzählen und auch auf die Geräusche eurer Umgebung. Die Straßen eures Dorfes, den Vogel auf dem Baum. Und auch auf eure innere Stimme.

Weniger: Nehmt euch selbst heute ein bisschen zurück. Redet, wo es möglich ist, weniger und lauscht stattdessen.

Hand

Mehr: Spendet dem Fühlen heute besondere Bedeutung. Achtet mal genau darauf, wie sich Dinge, die ihr tagtäglich benutzt anfühlen. Achtet auf Temperatur, Beschaffenheit. Gewicht. Schenkt allem, was eure Hände anfassen eure Aufmerksamkeit.

Weniger: Versucht weniger Dinge gleichzeitig zu tun. Wenn ihr einen Teller tragt, dann tragt den Teller und schaltet dabei nicht noch den Fernseher aus....

Fuß

Mehr: Nehmt euch am Tag eine halbe Stunde, um spazieren zu gehen.

Weniger: Versucht heute für all eure Wege das Fahrrad zu nutzen oder zu Fuß zu gehen, wenn dies möglich ist.

Geist

Mehr: Wählt euch heute ein besonderes Gebet aus und betet es entweder allein für euch vor dem Zubettgehen oder gemeinsam mit der Familie vor dem Essen. Seid heute großzügig und verteilt in eurer Umgebung Komplimente.

Weniger: Versucht euch heute weniger Sorgen und negative Gedanken zu machen und stattdessen positiv zu denken. Schenkt den kleinen Glücksmomenten Beachtung!