

DIE FASTENZEIT

Einladung für einen liebevollen Umgang mit uns selbst!



Liebe Familien, Ehepaare, Paare, Singles, Alleinstehende und Verwitwete,

die Coronazeit hat uns alle mit einer großen Zahl an Zumutungen und Sorgen fest im Griff. Wir erleben selbst oder bei Freunden und Bekannten, dass wir täglich an unsere Belastungsgrenzen kommen.

Umso wichtiger ist es, sich nicht von den Umständen treiben zu lassen, sondern ganz bewusst ein positives Gegenkonzept zu suchen. Die Fastenzeit lädt uns ein, bewusst auf unser Leben zu schauen, achtsam und liebevoll mit uns selbst umzugehen, uns von Belastendem zu trennen. Dazu gehört auch, positiv auf die Menschen um uns herum zu schauen und zu überlegen, was unser Leben wertvoll macht.

Als Equipes-Notre-Dame möchten wir Euch genau dazu herzlich einladen und dabei unterstützen, diese Kraftquellen zu erschließen und sie Euch – gegenseitig – zu schenken.

Wie wünschen Euch viel Freude beim Lesen und Umsetzen der Ideen!

Klaus & Savina

Worum geht es?

Dieses "Fastenprogramm" ist bewusst so gestaltet, dass es alle Menschen dort abholt, wo sie im Leben stehen. Ein besonderes kirchliches Engagement oder eine Kirchenbindung ist nicht nötig.

Das Programm bietet verschiedene Module, aus denen man auswählen kann. Wer Zeit und Lust hat, kann das gesamte Programm nutzen - oder auch nur die Teile, die einem persönlich passen.

Das sind die Module (zum Aussuchen):

- Persönliche Fasten- und Achtsamkeitsziele
- Täglicher WhatsApp Lese-Impuls
- Geschlossene Facebook Gruppe für den Austausch über Eure Erfahrungen und Anliegen
- Impuls aus dem Leben und Austausch in einer Kleingruppe (Zoom, freitags 20:00 Uhr)

PS: Wir freuen uns über Fotos oder kleine Erlebnisberichte auf der geschlossenen Facebook Gruppe (oder per WhatsApp: +49/152/33505806 oder per Email Region@equip-es-notre-dame.de)!



Equipes Notre-Dame

DIE FASTENZEIT

Einladung für einen liebevollen Umgang mit uns selbst!

Was könnt Ihr von den einzelnen Modulen erwarten?

(Ihr könnt jederzeit anfangen)

Persönliche Fasten- und Achtsamkeitsziele: Im Anhang findet Ihr ein paar Gedanken und Anregungen, um die passenden Fastenziele für Dich und Euch festzulegen. Lasst Euch bitte nicht von der Vielzahl der Möglichkeiten/Dimensionen verunsichern. Ihr entscheidet, was jetzt zu Euch passt. Das kann ein Ziel sein oder eine Reihe von Zielen, die Ihr abwechselnd angeht. Keine Angst: Der Weg ist das Ziel.

Der WhatsApp Lese-Impuls: Hier erhaltet Ihr täglich einen kurzen Text zum Nachdenken.

Über den Link könnt ihr der Gruppe beitreten (nur die Administratoren senden)

<https://chat.whatsapp.com/lcVf3Q4Q3BO23lxjKNdvce> (Bitte den Link auf dem Handy/WhatsApp öffnen. Wenn Ihr Schwierigkeiten habt, sendet uns eine Mail mit Eurer Handynummer und wir fügen Euch manuell dazu.)

Die geschlossene Facebook Gruppe: Hier kann sich, wer Lust hat, über seine Fragen, Erfahrungen, Gedanken oder auch Gebetsanliegen austauschen. *Diese Gruppe lebt von eurer Offenheit, Fürsorge und Anteilnahme.* www.facebook.com/groups/1767724363409967/

Der Impuls aus dem Leben: Jeweils freitags um 20:00 Uhr organisieren wir ein Zoom-Meeting zu einem praktischen Lebensthema. Ihr erhaltet im Vorfeld eine paar Zeilen zum Thema und zwei Fragestellungen. Der Austausch fängt mit einem Gebet und mit einem Impuls aus der Lebenserfahrung (5-10 min) an. Dann werdet Ihr in Kleingruppen aufgeteilt, und je Lust und Laune könnt Ihr Euch beim Austausch zum Thema einbringen oder einfach zuhören. Dann werden die Ergebnisse zusammengetragen. Und wir schließen mit einem Gebet ab. (Die einzelnen Impulse sind unabhängig voneinander.)

Anmeldung per Email – oder Ihr findet die Termine und Themen auf der Webseite: www.equipesnotredame.de
[Zoom Meeting](#) Meeting-ID: 873 2984 0609 Kenncode: 995883

Wer ein konkretes Redebedürfnis hat, kann sich per Mail bei uns melden (Adresse unten). Wir werden Euch dann ein Gespräch mit einem empathischen und zuhörenden Mitmenschen oder Ehepaar vermitteln (keine Therapie!):
Region@equipes-notre-dame.de.

Wer sind die Equipes Notre Dame?

Die Equipes-Notre-Dame (END) ist eine weltweite, christliche Gemeinschaft, die Ehepaare dabei unterstützen will, ihre Ehe glücklich zu führen und miteinander in Verbindung zu bleiben.

Die Paare in der Gemeinschaft sehen ihre Liebe und Ehe als ein Geschenk Gottes, das sie bewusst ganzheitlich pflegen wollen. Dazu gehören eine bewusste Kultur des liebevollen Zuhörens und Annehmens, ein guter Lebensrhythmus sowie das gemeinsame Gebet für und miteinander.

Ziel ist es, sowohl in der Liebe zum Partner als auch im Glauben als verbindende Basis zu wachsen. Jeweils 4-6 Paare und ein geistlicher Begleiter bilden eine Gruppe (Equipe), um sich gegenseitig auf diesem Weg zu unterstützen und zu tragen. Ein genial einfaches und praxisbewährtes Konzept, das sich für viele tausend Ehepaare weltweit bewährt hat.



Equipes Notre-Dame

Für Fragen oder weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Klaus und Savina von Massenbach | +49 (0) 173 68 22 570 |

Region@equipes-notre-dame.de www.equipesnotredame.de

Spendenkonto IBAN: DE-47 6601 0075 0125 0937 55, Stichwort Fastenaktion