

# FreiRaum Fastenzeit

“Mein Terminkalender ist übertoll.” – doch wofür möchte ich meine Zeit und Energie wirklich einsetzen? Die Fastenzeit ist eine Einladung zum Innehalten. Eine Zeit um FreiRäume in meinem Leben zu schaffen.

## Anhalten

Dann und wann  
das Tempo verlangsamen,  
anhalten,  
in Ruhe wahrnehmen,  
was um uns ist, was uns schützt,  
was bedroht, erfreut,  
fordert, fördert,  
uns neu einstellen und ausrichten.

Dann und wann  
das Tempo verlangsamen,  
anhalten,  
sich hinsetzen und setzen lassen,  
was sich in uns bewegt.  
Unsere Strukturen wahrnehmen,  
sehen, was und wie wir sind.

Dann und wann  
das Tempo verlangsamen,  
anhalten,  
aus unserer Tiefe Bilder aufsteigen lassen,  
dankbar sein und sehen,  
was sie uns zeigen wollen,  
wohin sie uns weisen.

Max Feigenwinter

# Kontakt

## Informationen

Sabine Arneth  
sabine.arneth@gmx.ch  
Tel. 079 600 62 94 oder +33 450 56 01 52

Dona Mommsen  
ghomo@me.com  
Tel. +33 450 48 82 18

Mittwoch, 19. Februar 2020  
19:00 Uhr Informationsabend  
20:30 Uhr Einführung Meditation

## Veranstaltungsort

Katholische Kirchengemeinde St-Boniface

Avenue du Mail 14  
1205 Genf

Silvia Meier  
saint.boniface@bluewin.ch  
022 320 96 82



# Fastenzeit in St-Boniface

die Gemeinde der deutschsprachigen Katholiken in Genf und Umgebung lädt ein



“ Ich möchte  
mir Zeit nehmen,  
gemeinsam  
Neues entdecken,  
den inneren Kompass  
neu ausrichten,  
und dann aufbrechen.  
Kommst Du mit? ”

**Online Impulse**  
... «Alles umsonst»

mir täglich Zeit zur  
Besinnung nehmen  
und mich darüber  
austauschen können:  
[oekumenische-  
alltagsexerzitionen.de](http://oekumenische-alltagsexerzitionen.de)

... «Schaffenspause»

Impulse für Jugendliche  
und junge Erwachsene  
[heaven-on-line.de](http://heaven-on-line.de)

**Austausch**  
beim Suppen Z'Mittag

Wir treffen uns nach der  
Meditation zum  
Austausch über die  
Online Impulse, und was  
uns sonst bewegt und  
berührt

... Gaumenfreude

Bei einem Abendessen  
bewusst mit allen Sinnen  
geniessen

**Meditation**  
...in Stille

*Schweigen*, offen sein,  
staunen, Stille erfahren  
... mit Impuls

durch Texte oder Bilder

... in Bewegung

beim *Qi-Gong* kommt  
meine innere Energie ins  
fliessen

**Bibel**  
...kreativ

beim *Bible Journaling*  
kann ich mich mit  
Farben und Bildern  
ausdrücken

... im Dialog

beim *Bibelabend* teilen  
wir, was uns anspricht

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Februar	24	25	26	27	28	29	1
	<div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <b>Mittwoch, 19. Februar</b>  <b>19 Uhr Informationsabend</b>  <b>20:30 Uhr Einführung Meditation</b> </div>			<b>10:30</b> Meditation <b>12:00</b> Suppen Z'Mittag			<b>10:00</b> Messe mit Austeilung der Asche
März	2			5	6	7	8
				<b>10:30</b> Meditation	<b>18:00</b> Weltgebetstag		<b>10:00</b> Familienmesse <b>11:30</b> Fastensuppe
	9	10	11	12	13	14	15
			<b>8:00</b> Meditation DSG Deutsche Schule	<b>10:30</b> Meditation <b>12:00</b> Suppen Z'Mittag			<b>10:00</b> Messe
	16	17	18	19	20	21	22
	<b>18:00</b> Bible journaling <b>19:30</b> Qi-Gong	<b>19:30</b> Meditation mit Impuls		<b>10:30</b> Meditation <b>12:00</b> Suppen Z'Mittag	<b>20:00</b> Bibelabend		<b>10:00</b> Messe
	23	24	25	26	27	28	29
		<b>19:30</b> Gaumenfreude		<b>10:30</b> Meditation <b>12:00</b> Suppen Z'Mittag			<b>10:00</b> Messe
April	30	31	1	2	3	4	5
	<b>18:00</b> Bible journaling <b>19:30</b> Qi-Gong	<b>19:30</b> Meditation mit Impuls		<b>10:30</b> Meditation <b>12:00</b> Suppen Z'Mittag			<b>10:00</b> Palmsonntags- messe + Fastenopfer