

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

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;"> Mittwoch, 19. Februar 19 Uhr Informationsabend 20:30 Uhr Einführung Meditation </div>			10:30 Meditation 12:00 Suppen Z'Mittag			10:00 Messe mit Austeilung der Asche
März	2			5	6	7	8
				10:30 Meditation	18:00 Weltgebetstag		10:00 Familienmesse 11:30 Fastensuppe
	9	10	11	12	13	14	15
			8:00 Meditation DSG Deutsche Schule	10:30 Meditation 12:00 Suppen Z'Mittag			10:00 Messe
	16	17	18	19	20	21	22
	18:00 Bible journaling 19:30 Qi-Gong	19:30 Meditation mit Impuls		10:30 Meditation 12:00 Suppen Z'Mittag	20:00 Bibelabend		10:00 Messe
	23	24	25	26	27	28	29
		19:30 Gaumenfreude		10:30 Meditation 12:00 Suppen Z'Mittag			10:00 Messe
April	30	31	1	2	3	4	5
	18:00 Bible journaling 19:30 Qi-Gong	19:30 Meditation mit Impuls		10:30 Meditation 12:00 Suppen Z'Mittag			10:00 Palmsonntags- messe + Fastenopfer