



**Freiheit. Auf dem Weg...**  
**Ein Projekt in der Passionszeit 2021**  
*wie immer kostenfrei*

Jetzt NEU mit VERÄNDERTEM ANMELDEVERFAHREN  
[www.projektfastenzzeit.org](http://www.projektfastenzzeit.org)

**Das 5. Projekt in der Passionszeit**  
**ab Aschermittwoch, 17. Februar 2021**

**Freiheit. Auf dem Weg...**

Wir laden zu unserem 5. Projekt ein, um sich Zeit für Stille und inhaltliche Impulse zu nehmen. Stille schenkt eine Auszeit, in der Menschen Freiheit auf dem Weg entdecken können. Wir möchten dieses Thema aufnehmen und in einen weiten gesellschaftlichen und spirituellen Horizont stellen.

**Wer wird angesprochen? Brauchen Sie Vorkenntnisse?**

Eingeladen sind alle, die möchten: Neugierige, Suchende, Anfänger und Geübte in Meditation, ...  
 Die Intensität bestimmen Sie selbst durch Auswählen der angebotenen Impulse.

**Was erwartet Sie und was kommt auf Sie zu?**

Wir empfehlen, sich vier bis sechs Mal in der Woche für ungefähr eine halbe Stunde Zeit zu nehmen. Dazu gibt es für jede Woche eine geistliche Einleitung, eine Anregung zur Stille und Übungen zur Körperarbeit, z.B. eine Atemübung, ein Impuls zum Gehen, Lauschen, Bewegen..., aus denen Sie wählen können.

**Was bekommen Sie? Bitte beachten Sie das neue vereinfachte Anmeldeverfahren!**

Sie bekommen zu Beginn jeder Woche (möglichst dienstags) einen zweiseitigen Brief per Newsletter zugesandt. Dazu müssen Sie sich unter [www.projektfastenzzeit.org](http://www.projektfastenzzeit.org) anmelden: Bitte klicken Sie auf den Button „Anmeldung zum Newsletter“ und geben Sie Ihren Namen und Ihre Mail-Adresse ein. Sie erhalten umgehend eine Mail-Rückantwort mit der Bitte um Bestätigung / Aktivierung. Mehr muss von Ihrer Seite aus nicht geschehen. Nur über diese Webseite ist eine Anmeldung möglich.

Für uns ist dieses Verfahren eine sehr große Arbeitserleichterung. Auf [www.projektfastenzzeit.org](http://www.projektfastenzzeit.org) erhalten Sie auch weitere Informationen über das Projekt und das Team.

Ab dem 10. Februar erhalten Sie die Grundinformationen und die Einstimmung (Extra-Briefe). Zu Aschermittwoch hin kommt der erste Brief. Der letzte Brief wird zum 31. März versandt. Wenn Sie keine Mail-Adresse haben, verbinden Sie sich bitte mit jemandem, der den Newsletter für Sie ausdrucken kann.

Über eventuelle Gruppenangebote informieren wir Sie auch auf unserer neuen Internetseite [www.projektfastenzzeit.org](http://www.projektfastenzzeit.org). Notwendige Rückfragen sind möglich über [projektwds@t-online.de](mailto:projektwds@t-online.de)

**Die Themen und Termine:**

Zum 17. Februar	1. Woche	Freiheit in Grenzen
Zum 24. Februar	2. Woche	Freiheit in Bindung
Zum 03. März	3. Woche	Freiheit zum Verzicht
Zum 10. März	4. Woche	Freiheit zum Bewahren und Neuwerten
Zum 17. März	5. Woche	Freiheit zum Mitgefühl
Zum 24. März	6. Woche	Freiheit und Befreiung
Zu Ostern, 31. März	Abschluss	Freiheit vom Tod: Auferstehung!?

*Geschrieben wurden die Briefe von geistlichen Begleiterinnen und Begleitern und in der Meditation erfahrenen Menschen aus ganz Deutschland. In diesem Jahr gehören zur Projektgruppe:*

*Jürgen Fobel, Rainer Gertzen, Volker Hassenpflug, Wolfgang Lenk, Eva Manderla, Rüdiger Maschwitz, Rainer Moritz, Juliane Opiolla, Joachim Schick und Karin Thomas.*