

# 7 Wochen 8sam

Einfach offen füreinander zu sein und achtsam wahrzunehmen, was in uns selbst und im andern vor sich geht – das ist gar nicht so einfach in unserer hektischen, durchgetakteten Zeit. Da tut es gut, sich bewusst Zeit füreinander zu nehmen, um (wieder) Augenblicke der Nähe und der überraschenden Freude aneinander zu entdecken.

Wir laden Sie daher ein, die Fastenzeit von Aschermittwoch bis Ostern als besondere Zeit zu nutzen, füreinander und für sich selber achtsamer zu werden.

Acht Fastenzeit-Briefe mit Anregungen und Impulsen zum Ausprobieren möchten Sie dabei begleiten. Diese erhalten Sie kostenlos per Post, E-Mail oder WhatsApp.

Melden Sie sich an unter: [www.7Wochenachtsam.de](http://www.7Wochenachtsam.de)