**Jetzt NEU mit VERÄNDERTEM ANMELDEVERFAHREN**

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

**Freitheit. 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 der Spur ihrer Sehnsucht nachgehen können. Wir möchten dieses Thema aufnehmen und in einen weiten gesellschaftlichen und spirituellen Horizont stellen.

**Wer wird angesprochen, brauche ich Vorkenntnisse?**

Eingeladen sind alle, die möchten: Neugierige, Suchende, Anfänger, Geübte in Meditation, …

Die Intensität bestimmen Sie durch Auswahl der angebotenen Impulse selbst.

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

Schön wäre es, 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. Um diesen Newsletter zu erhalten, müssen Sie sich unter **www.projektfastenzeit.org** anmelden. Nur über diese Webseite ist eine Anmeldung möglich. Sie finden die Anmeldung dort unter: **Anmeldung zum Projekt**. Dort geben sie bitte ihren Namen und ihre Mail-Adresse ein. Sie erhalten umgehend eine Mail-Rückantwort an die von ihnen angegebene Adresse, in der Sie aufgefordert werden, den Bezug des Newsletters zu bestätigten und damit zu aktivieren. Mehr muss von ihrer Seite aus nicht geschehen.

***Bitte beachten Sie:*** Manche Mail-Server (vor allem @ekir.de) sind gegenüber Newslettern und den automatischen Rückantworten der Seite **www.projektfastenzeit.org** eher skeptisch und qualifizieren die Mails vielleicht als Spam. Wenn die Anmeldung nicht funktionieren sollte, schauen sie bitte im Spam-Ordner Ihres Postfachs nach oder wenden sich an **kontakt@projektfastenzeit.org**.

Sie können sich dort auch jederzeit vom Bezug des Newsletters abmelden. Für uns ist dieses Verfahren eine sehr große Arbeitserleichterung. Auf **www.projektfastenzeit.org** erhalten Sie auch weitere Informationen über das Projekt und das Team.

Ab den 10. Februar erhalten Sie die Grundinformationen und die Einstimmung. (Extra-Newsletter). Zu Aschermittwoch hin kommt der erste Brief. Der letzte Brief wird zum 3. April versandt. Wenn Sie keine Mail-Adresse haben, verbinden Sie sich bitte mit jemand, der den Newsletter für Sie ausdrucken kann.

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

**Die Themen und Termine**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zum 17. Februar** | 1. **Woche** | **Freiheit in Grenzen** |
| **Zum 24. Februar** | 1. **Woche** | **Freiheit in Bindung** |
| **Zum 3. März** | 1. **Woche** | **Freiheit zum Verzicht** |
| **Zum 10. März** | 1. **Woche** | **Freiheit zum Bewahren und Neuwerden** |
| **Zum 17. März** | 1. **Woche** | **Freiheit zum Mitgefühl** |
| **Zum 31. März** | 1. **Woche** | **Freiheit und Befreiung** |
| **Zu Ostern hin**  **3. April** | **Abschluss** | **Freiheit vom Tod: Auferstehung!?** |