

FASTEN

Bingo

Auf der Suche nach Gott mit allen Sinnen

Mache einen Spaziergang in der Natur – konzentriere dich auf deine Schritte.	Ernähre dich heute rein pflanzlich, also ganz ohne Fleisch.	Lege bewusst einen Handy-freien-Tag ein und fühl dich frei.	Genieße die Sonnenstrahlen – geh raus!
Atme bewusst 3 Mal tief ein und aus – spürst du die Entspannung?	Gib den Glauben an das Gute nicht auf – bleib positiv!	Bleib offen für Gott - wo wirst du ihn wohl heute überall entdecken?	Strecke dich nach dem Aufstehen und heiße den Tag willkommen.
Schreibe 3 Dinge auf, die du gut kannst und lobe dich!	Nimm dir Zeit für eine liebe Person und melde dich bei ihr	Backe leckere Kekse und genieße den frischen Backduft.	Schreibe 3 Dinge auf, wofür du dankbar bist.
Zünde eine Kerze an und schau dir für ein paar Minuten die Flamme an.	Nimm dir Zeit für die Familie – wie wäre es mit einem Gesellschaftsspiel?	Iss ein Stück Schokolade so langsam wie es geht.	Was hörst du gerade? Konzentriere dich auf die Geräusche um dich herum
Sag heute mal zu allem, was möglich ist JA.	Schreibe 3 Dinge auf, die dich jetzt gerade glücklich machen	Wer würde sich über einen handgeschriebenen Brief freuen? Schreib los!	Schau dir alte Videos an – die Erinnerung bleibt immer in unseren Herzen

Die Fastenzeit soll (nicht nur) von Verzicht geprägt sein. Vielmehr geht es darum, den Alltag immer mal wieder zu unterbrechen. Die Sinne und den Geist für das Wesentliche schärfen: Gott. Mit den 20 Ideen im Fasten-Bingo machen wir uns gemeinsam auf die Suche nach Gott. Ob klein oder groß, jung oder alt – das Fasten-Bingo kann dich persönlich oder euch gemeinsam als Familie begleiten.

