

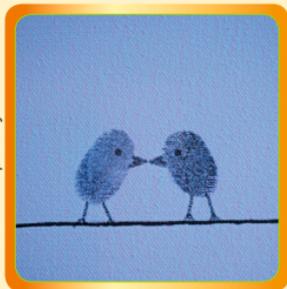
Projekt „Gutes Leben“

Unser Ziel: Ihr Familienleben bereichern

LEBENDIGE
PARTNERSCHAFT

GUTES LEBEN

Seit 2015 liefern wir per „Gutes-Leben-Mailversand“ jährlich 6 Themenschwerpunkte mit passenden Impulsen und Aktionsvorschlägen nach Hause. Ab 2021 kommen diese per kostenloser App auf Ihr Handy – leichtfüßig, übersichtlich, jederzeit zur Hand. Über einen Downloadbereich können sämtliche Impulse und Inhalte auch heruntergeladen und ausgedruckt oder geteilt werden.



© H.Braxmeier-pixabay

Gutes Leben – lebendige Partnerschaft

Egal, wie lange Sie bereits in einer Beziehung leben, es braucht besondere Momente, in denen Sie zum Ausdruck bringen, dass Sie Ihre Partnerin/Ihren Partner schätzen und lieben.

Aktionswoche: 8. bis 14. Februar 2021

In dieser Woche zeigen Sie Ihrer Partnerin/Ihrem Partner mit kleinen Liebesbekundungen, wie wertvoll sie/er für Sie ist.

Wir verwöhnen Sie mit

- humorvollen Liebes- bzw. Weisheitsgeschichten, Sprüchen, Texten
- Anregungen für kleine Liebesbekundungen inkl. einer Ideenliste für gemeinsame Aktivitäten
- Impulsen für einen „Schatzitag“
- einer „Anleitung“, wie Wünsche an den Partner in Erfüllung gehen



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

familien^v

Der Katholische
Familienverband

Projekt „Gutes Leben“

Unser Ziel: Ihr Familienleben bereichern

EINANDER
NÄHER KOMMEN

GUTES LEBEN

Seit 2015 liefern wir per „Gutes-Leben-Mailversand“ jährlich 6 Themenschwerpunkte mit passenden Impulsen und Aktionsvorschlägen nach Hause. Ab 2021 kommen diese per kostenloser App auf Ihr Handy – leichtfüßig, übersichtlich, jederzeit zur Hand. Über einen Downloadbereich können sämtliche Impulse und Inhalte auch heruntergeladen und ausgedruckt oder geteilt werden.



© venciaofrab-www.fotosearch

Gutes Leben – einander näher kommen

Jede Begegnung ist eine Möglichkeit, dem Gegenüber Wertschätzung und Aufmerksamkeit entgegen zu bringen

Aktionswoche: 28. März bis 5. April 2021

Es lohnt sich, Beziehungen bewusst zu vertiefen und Begegnungen positiv zu gestalten. Was braucht mein Gegenüber? Kann ich etwas zu dessen Wohl beitragen?

Vertiefen Sie Beziehungen und Begegnungen mit

- dem Motto „Annäherung von der guten Seite“
- Übungen, die Bewusstsein und Achtsamkeit füreinander wachsen lassen: » aneinander denken » voneinander wissen » miteinander tun » drei Fragen für den Abend
- einem schönen Ansatz für Begegnungen von Mutter Teresa



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

familien^v

Der Katholische
Familienverband

Projekt „Gutes Leben“

Unser Ziel: Ihr Familienleben bereichern



Seit 2015 liefern wir per „Gutes-Leben-Mailversand“ jährlich 6 Themenschwerpunkte mit passenden Impulsen und Aktionsvorschlägen nach Hause. Ab 2021 kommen diese per kostenloser App auf Ihr Handy – leichtfüßig, übersichtlich, jederzeit zur Hand. Über einen Downloadbereich können sämtliche Impulse und Inhalte auch heruntergeladen und ausgedruckt oder geteilt werden.



© kwasy221-www.fotosearch.at

Gutes Leben – hinaus in die Natur

Die Natur hat nicht nur heilsame Wirkung auf Körper und Geist, sie schult unsere Achtsamkeit und öffnet uns den Blick für größere und tiefere Zusammenhänge.

Aktionswoche: 14. bis 20. Juni 2021

Wir möchten Sie dazu motivieren, jeden Tag eine bestimmte Zeit lang spazieren zu gehen. Bei jeder Arbeits- und Gemütslage und bei jedem Wetter.

Natur und Bewegung wirken auch ohne weitere „Zutaten“

Trotzdem begleiten wir Sie auf Wunsch mit

- einem Tagesimpuls vor dem Spaziergang
- poetischen Texten
- spirituellen Gedanken und Gebeten



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

familien^V

Der Katholische
Familienverband

Projekt „Gutes Leben“

Unser Ziel: Ihr Familienleben bereichern

EINFACH ESSEN
EINFACH TRINKEN

GUTES LEBEN

Seit 2015 liefern wir per „Gutes-Leben-Mailversand“ jährlich 6 Themenschwerpunkte mit passenden Impulsen und Aktionsvorschlägen nach Hause. Ab 2021 kommen diese per kostenloser App auf Ihr Handy – leichtfüßig, übersichtlich, jederzeit zur Hand. Über einen Downloadbereich können sämtliche Impulse und Inhalte auch heruntergeladen und ausgedruckt oder geteilt werden.



Gutes Leben – einfach essen, einfach trinken

Was und wie wir essen und trinken, verrät etwas von unserer Lebenseinstellung. Jede Mahlzeit birgt die Möglichkeit für Freude, Dank, Respekt, Gemeinschaft, Verantwortung und Solidarität.

Aktionswoche: 20. bis 26. September 2021

Sie sind eingeladen, einfache, möglichst vegetarische Gerichte zu essen, getrunken wird vorwiegend Leitungswasser.

Unsere Informationen und Rezepte werden Sie überzeugen

- Aktuelles zum Klimaschutz
- Infos zu den Auswirkungen unseres Ess- und Trinkverhaltens auf das Klima
- Getränkepass, um den Getränkekonsum einer herkömmlichen Woche und den der Aktionswoche zu dokumentieren und zu vergleichen
- Rezepte



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

familien^v

Der Katholische
Familienverband

Projekt „Gutes Leben“

Unser Ziel: Ihr Familienleben bereichern

GUTE BALANCE

GUTES LEBEN

Seit 2015 liefern wir per „Gutes-Leben-Mailversand“ jährlich 6 Themenschwerpunkte mit passenden Impulsen und Aktionsvorschlägen nach Hause. Ab 2021 kommen diese per kostenloser App auf Ihr Handy – leichtfüßig, übersichtlich, jederzeit zur Hand. Über einen Downloadbereich können sämtliche Impulse und Inhalte auch heruntergeladen und ausgedruckt oder geteilt werden.



© stf22-www.fotosearch.at

Gutes Leben – gute Balance

Eine gute Balance zu finden bedeutet zuerst einmal, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und das eigene Leben in Ruhe und mit Aufmerksamkeit zu betrachten. Das braucht Mut!

Aktionswoche: 25. bis 31. Oktober 2021

Spüren Sie mit unseren Anregungen und Übungen dem nach, was Ihnen gut tut, Ihnen fehlt und was Ihr Gleichgewicht stärkt.

Für eine gute Balance legen wir Ihnen Folgendes ans Herz

- Zeit für mich: » Übung „zur Ruhe kommen“ » Übung „ein Rendezvous mit mir selbst“
- Vorschläge für einen täglichen, kleinen Balanceakt: Mehr? Weniger? Anders?
- Küren Sie jeden Abend die „Perle des Tages“
- Texte zur Stille und Entspannung



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

familien^v

Der Katholische
Familienverband

Projekt „Gutes Leben“

Unser Ziel: Ihr Familienleben bereichern

GUTE GESCHICHTEN

GUTES LEBEN

Seit 2015 liefern wir per „Gutes-Leben-Mailversand“ jährlich 6 Themenschwerpunkte mit passenden Impulsen und Aktionsvorschlägen nach Hause. Ab 2021 kommen diese per kostenloser App auf Ihr Handy – leichtfüßig, übersichtlich, jederzeit zur Hand. Über einen Downloadbereich können sämtliche Impulse und Inhalte auch heruntergeladen und ausgedruckt oder geteilt werden.



Erwin Moser © Beltz & Gelberg

Gutes Leben – gute Geschichten

Geschichten sind ein kostbarer Schatz! Sie beflügeln Geist und Fantasie und haben die Kraft, uns innerhalb kürzester Zeit in andere Welten zu entführen.

Aktionszeitraum: 18. bis 31. Dezember 2021

Wir laden Sie ein, in unsere kunterbunte Geschichtensammlung einzutauchen. Lesen Sie zumindest eine davon vor und verschenken Sie eine Geschichte an jemanden, der das schätzt!

Für lange Winterabende versorgen wir Sie mit

- einer wunderbaren Liebesgeschichte
- Weisheitsgeschichten
- Sagen
- Märchen
- Geschichten für Kinder
- Weihnachtsgeschichten



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

familien^v

Der Katholische
Familienverband