



# 7 Wochen 8sam

EINE AKTION FÜR PAARE  
IN DER FASTENZEIT

# 7 Wochen 8sam

## ANMELDUNG

Melden Sie sich ab dem **14.01.2019** je nach Wunsch für den Post-, E-Mail- oder WhatsApp-Weg unter **www.7Wochenachtsam.de** an.

Für den termingerechten Versand der **Postbriefe** Anmeldung **bis spätestens 14.02.2019**.

Sie können auch ab Aschermittwoch die **App „Gott offen“** zum Erhalt der Briefe nutzen oder sie auf der Webseite dann Woche für Woche selber herunterladen.

**Ergänzende Veranstaltungen** finden Sie ab Anfang Februar 2019 auf unserer Webseite.

**www.7Wochenachtsam.de**



## LIEBES PAAR,

was das Leben reicher macht, sind Augenblicke der Nähe, der Achtsamkeit und der überraschenden Freude aneinander.

Wir laden Sie ein, die Fastenzeit **von Aschermittwoch bis Ostern** für sich selber und füreinander zu nutzen, achtsame Momente zu erleben und miteinander zu genießen.

Probieren Sie aus, mit ungeteilter Aufmerksamkeit offen und neugierig in der Gegenwart präsent zu sein. Spüren Sie, was Entschleunigung verändert. Gewinnen Sie neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten und vertiefen Sie so Ihre Liebe zueinander.

Acht Briefe möchten Sie dabei unterstützen. Diese erhalten Sie kostenlos per Post, E-Mail oder WhatsApp. Auf **www.7Wochenachtsam.de** erhalten Sie auch Informationen über regionale ergänzende Veranstaltungen.

Wenn Sie Lust haben, sich als Paar gemeinsam auf den Weg zu machen, melden Sie sich an (s. linke Spalte).

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

### Es begrüßt Sie für das Vorbereitungsteam

- Georg Kalkum, Regina Oediger-Spinrath (Referent/-in für Beziehungs- und Ehepastoral)
- Erwin Becker und Eva Scharr (Leitung der EFL Bergisch-Gladbach und der EFL Gummersbach)

**Für weitere Informationen:** • *Georg Kalkum, 02195 684453, georg.kalkum@erzbistum-koeln.de;*  
• *Regina Oediger-Spinrath, 02233 7125537, regina.oediger-spinrath@erzbistum-koeln.de*