**Ich möchte an der Fastenaktion „Luft holen – Sieben Wochen ohne Panik“ teilnehmen**

Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

O Ich komme alleine.

O Wir kommen mit \_\_\_\_ Personen (inklusive der eigenen Person).

Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Informationen**

**„Luft holen – Sieben Wochen ohne Panik“**

Wenn Sie noch weitere Informationen über den Fastenaktion brauchen, sind unsere Kontaktdaten hier unten aufgeführt:

Pfarrer

Thomas Ehrenberg

Evangelische Kirchengemeinde

Havixbeck-Nienberge

Schulstr. 12

48329 Havixbeck

E-Mail: Thomas.ehrenberg@ekvw.de





**Fastenaktion**

**Zeit:**

Ab 10. März 2025



**Informationen**

Am Meer zu stehen und im Rhythmus der anbrechenden Wellen die salzige Luft zu atmen, wie gut tut das!

Vom ersten bis zum letzten Atemzug – unser ganzes Leben hängt davon ab, dass wir Luft holen. Rund 20 000 Mal am Tag atmen wir ein und aus, versorgen unseren Körper mit Sauerstoff, beeinflussen unseren Herzschlag und sogar die Stimmung. Dabei leben wir in atemlosen Zeiten. Gewalt und Hass sorgen uns. Panik verbreitet sich und treibt uns in die Enge. Eine Sprache der Dauerempörung macht uns taub. Immer schwerer wird es, ruhig zu atmen und sich dieser Überwältigung zu entziehen. Die Suche nach dem, was wir wirklich brauchen, die Frage nach den Quellen unseres Trostes und unserer Freude brauchen Zeiten des Luftholens. Am Meer oder anderswo. Ein- und ausatmen, nur das.

Der Mensch ist von Anbeginn eng verbunden mit dem Atem Gottes. Gottes Odem schuf in der Schöpfungsgeschichte aus dem Klumpen Erde den ersten Menschen. Ohne Gottes Atem wäre der Mensch tote Materie geblieben. Diesem Odem nachzuspüren, ihn wieder in sich aufzunehmen, braucht bewusste Zeit. Sieben Wochen sind dafür eine gute Spanne: „Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik“. Die Wochenthemen der Fastenaktion führen Sie in eine Zeit, die quer zu der Atemlosigkeit unseres Alltags steht. Eine Zeit mit dem, der gekreuzigt wird und aufersteht. Jesus hat schon zu Lebzeiten für sich Rückzugsorte und bewusste Zeiten gefunden, um wieder mit Gottes Atem in Kontakt zu kommen.

Deshalb möchte ich mehrere Fastenabende sowohl in Havixbeck als auch in Nienberge anbieten. Jeder Abend hat ein Motto:

* Fenster auf (10. März 2025 in Nienberge)
* Seufzen (17. März 2025 in Havixbeck)
* Dicke Luft (24. März 2025 in Nienberge)
* Frischer Wind (7. April 2025 in Havixbeck)
* Ruhe finden (14. April 2025 in Nienberge).

Die Treffen in Havixbeck finden im Gemeindezentrum in Havixbeck (Schulstr. 12) und die in Nienberge im Lydiazentrum (Plettendorfstr. 1b) jeweils um 19.00 Uhr statt. Das Angebot soll ca. 1 Stunde dauern.

Herzliche Einladung!

Ihr/Euer Pfr. Thomas Ehrenberg



## Anmeldung

## bis 5. März 2025!!!

Telefon: 02507 – 7068

oder

E-Mail:

MS-KG-Havixbeck@kk-ekvw.de