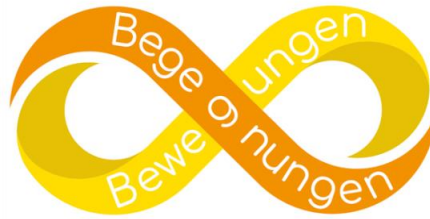


Katrin Firmthaler-Ködel
OT Uichteritz
Markröhlitzer Straße 10
06667 Weißenfels
Mail: cellina@gmx.net
Mobil: 0152 / 052 353 82



Diana Aust
Ludwighafenstraße 6
06258 Schkopau
Mail:
sysber@freenet.de
Mobil: 0176 / 343 491 67

Zweite Monatspost Begegnung ↔ Bewegung zum Thema

„Fasten - Fastenzeit 17.02. bis 03.04.2021“

„Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“¹

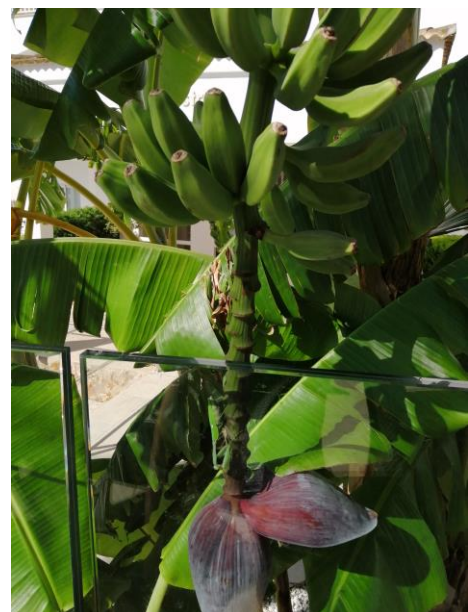
Hippokrates von Kos (460 - etwa 377 v. Chr.), griechischer Arzt, zugeschrieben

Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel sind neben vielen anderen Rollen auch Systemische Supervisorinnen / Systemische Coaches. Wir empfinden es als persönliche Bereicherung andere Menschen zu begleiten.

Da wir sehr gern in methodischer Vielfalt arbeiten und prinzipiell wertschätzend neugierig sind, kamen wir auf die Idee, kleine „Kostproben“ unserer Arbeit zu versenden. Mit unserer Monatspost laden wir ein, aus dem Kreislauf des Alltages herauszutreten und sich Zeit dafür zu nehmen, sich selbst und anderen zu begegnen. Diese Zeit darf zum Träumen, Reflektieren, Wahrnehmen und Spüren genutzt werden. Gern dürfen Sie unsere Monatspost weitergeben und damit auch andere verführen. Wer die Monatspost regelmäßig erhalten möchte, sendet bitte die beigefügte Datennutzungserklärung an uns zurück.

Das Thema der Zweiten Monatspost bezogen auf Begegnung in Bewegung und Bewegung in Begegnung ist die Fastenzeit. Da wir konfessionell offen arbeiten, legen wir den Begriff der Fastenzeit großzügig aus. So darf es auch 7 Wochen Pause heißen und über religiöse Aspekte der Fastenzeit hinausgehen. In diesem Jahr fällt der Aschermittwoch auf den 17.02.2021. Die Fastenzeit endet am Samstag, den 03.04.2021.

- Was nimmt in Ihrem Alltag so viel Raum ein, dass es übermäßig wirkt?
- Wovon wünschen Sie sich in Ihrem Alltag mehr?
- Was können Sie begrenzen, damit das, wovon Sie sich mehr wünschen, Raum erhält?
- Wie könnten Sie eine mehrwöchige Reduzierungsphase gestalten?
- Welche Ihrer Stärken kann einen positiven Einfluss auf das Vorhaben beisteuern?
- Was würden Sie über sich erfahren?



Wir wünschen Ihnen eine gesunde und interessante (Fasten-) Zeit.

Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel

¹https://www.aphorismen.de/suche?f_thema=Fasten&seite=2 am 10.01.2021