

**Aktion:  
Gemeinsames Fasten –  
freiwilliges Verzichten**



## Fasten-Vertrag

Meine Absicht ist es im Zeitraum vom ..... bis zum ..... meine Achtsamkeit auf die folgenden Übungsfelder zu richten und innerhalb eines von mir selbst bestimmten Rahmens auf folgende Arten des Konsums zu verzichten oder diese zu reduzieren:

<b>Meine Übungsobjekte für die Fasten-Zeit:</b>	<b>Umfang des freien Verzichtens:</b>
<b>Achtsames Essen</b>	
Tierische Produkte (Fleisch, Milch, Käse...)	
Schokolade, Süßes, Kekse	
....	
<b>Achtsames Trinken</b>	
Kaffee	
Alkohol	
....	
<b>„Medien-Fasten“</b>	
Bildschirmzeiten (PC, Laptop, Tablet...)	
Smartphone-Zeiten	
Internetzeiten („offline“)	
Fernsehen/Streaming	
Zeitungen, Magazine, Bücher	
....	
<b>Achtsames Einkaufen</b>	
Billigprodukte	
Schnäppchen-Käufe	
Impuls-Käufe	
....	
<b>Sonstiges</b>	
Rauchen	
Fliegen	
....	

### Meine Unterstützung

Ich praktiziere zusammen mit ..... und tausche mich über meine Erfahrungen aus.

Unterstützende Maßnahmen (z. B. meditieren, joggen, etc.) .....

Meine Unterschrift ..... Unterschrift/UnterstützerIn .....