



## Fasten-Vertrag 2019

Meine Absicht ist es, in der Fastenzeit, zwischen 6. März und 18. April 2019 oder in diesem Zeitraum von ..... bis ..... meine Achtsamkeit auf diese Übungsfelder zu richten und innerhalb des von mir bestimmten Rahmens auf diese Art des Konsums und/oder Tätigkeiten zu verzichten oder diesen zu reduzieren:

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

**Unterstützung** (Personen, Gruppe, ...)

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

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

Unterschrift .....