

1

Versucht in der Familie diese Woche wenig mit dem Auto zu fahren



4

Trinke heute mal nur Mineralwasser und keinen Saft, keine Fanta oder Cola.



7

Überlegt in der Familie, auf was ihr verzichten könnt, was ihr diese Woche gekauft hättet und spart das Geld für einen guten Zweck.



10

Hilf heute bei einer Sache im Haushalt mit.



13

Vermeidet diese Woche in der Familie Lebensmittel wegzuwerfen.



16

5 Minuten mit Gott. Nimm dir eine Auszeit und versuche einmal zu beten und mit Gott zu sprechen.



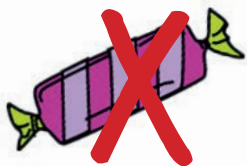
19

**Endspurt!**  
Die Karwoche. Sie beginnt am **Palmsonntag**  
Lies in der neuen Martinspost, was Jesus in der Woche vor seinem Tod alles erlebt hat.



2

Heute keine Süßigkeiten essen.



5

5 Minuten Stilleübung. Suche dir einen ruhigen Platz. Schließe 5 Minuten die Augen. Schweige und höre bewusst hin.



8

Sage heute den Menschen, die du besonders lieb hast, was du am meisten an ihnen schätzt.



11

Denke heute an jemanden, den du schon lange nicht mehr gesehen hast. Schreibe einen richtigen Brief, eine Karte oder male ihm ein Bild.



14

Zündet mit allen in der Familie eine Kerze an und denkt gemeinsam an die Verstorbenen in eurer Familie.



17

Achte heute ganz besonders darauf „Bitte“ und „Danke“ zu sagen.



20

**Gründonnerstag**  
Heute denken wir daran, wie Jesus mit seinen Freunden das letzte Mahl gegessen hat. Teilt auch ihr beim Essen gemeinsam ein Brot.



3

Lass heute mal den Fernseher aus.



6

Heute kein Fleisch essen. Gemüse und Obst ist auch lecker.



9

5 Minuten genau hinsehen. Beobachte etwas in der Natur (z.B. die Wolken, Sterne, den Baum, die Wiese...) ganz genau und freue dich darüber.



12

Achte heute auf die Umwelt. Spare Strom und mache immer das Licht aus, wenn du es nicht brauchst.



15

Überlege heute, wie du jemandem helfen kannst, dem es schlecht geht.



18

Heute keine Computerspiele.



21

**Karfreitag**  
Heute denken wir daran, dass Jesus gestorben ist. Deshalb mache heute etwas Ruhiges und tobe nicht herum.

