



## mit dem HERZEN hören

Mit **Aschermittwoch** beginnt die **40tägige österliche Bußzeit**, die Vorbereitungszeit hin auf Ostern.

Fasten kann auch heißen, sich bewusst Zeit zu nehmen für die Vertiefung der persönlichen Gottesbeziehung, um dadurch den Blick zu schärfen für das Wesentliche im Leben und für die Not der Mitmenschen.

***Fasten: mich im Herzen berühren lassen, meinen Beitrag leisten, damit es auch anderen gut geht.***

Unter dem Titel *GUTES vermehren ...* veröffentlicht **Sr. Heidrun Bauer SDS** regelmäßig ihren Atelier-Newsletter. Erwachsene und Kinder finden in der aktuellen Ausgabe viele Tipps und Infos zum bewussten Beginn der Fastenzeit.



**Anmeldung für den Fastenzeit - Newsletter**  
unter diesem QR-Code oder link:  
<https://www.newsletterdienst.at/site/ags1/subscribe>

Impressum: Atelier & Geistliche Begleitung - Sr. Heidrun Bauer SDS  
Pittener Straße 165 - 2625 Schwarzau am Steinfeld

© Foto und Bild: Sr. Heidrun Bauer SDS, 2025, mit dem Herzen hören, Acryl-Mischtechnik auf Leinwand, 40 x 40 cm