



Fasten-Vertrag

Meine Absicht ist es, in der Fastenzeit, zwischen 10. Februar und 26. März 2016 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 Verzichts:</i>
Achtsames Essen	
Tierische Produkte (Fleisch, Milch, Käse)	
Schokolade, Süßes, Kekse	
Achtsames Trinken	
Kaffee	
Alkohol	
„Medien-Fasten“	
PC, Laptop, Tablet	
Smartphone	
Internet - „offline“	
Social Media	
Fernsehen	
Zeitungen, Magazine, Bücher	
Achtsames Einkaufen	
Billigprodukte	
Schnäppchen-Käufe	
Sonstiges	
Rauchen	

Unterstützung (Personen, Gruppe, ...)

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

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

Unterschrift