

# 7 WOCHEN LEICHTER

## LIEBES PAAR,

### Gönnt euch

- ... leicht-Sinnliches
- ... erleichtert sein
- ... Schwereleichtes

Darum und um vieles mehr geht es bei der deutschlandweiten Fastenzeitaktion für Paare 2022 unter dem Motto „7 Wochen leichter“:

- Anlässe für interessante Gespräche
- neue Impulse für die Partnerschaft
- genussvolle Momente der Nähe
- Ideen zum gemeinsamen Ausprobieren

Nutzen Sie die sieben Wochen der Fastenzeit von Aschermittwoch bis Ostern für sich selbst und füreinander. Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung kostenfrei wöchentlich einen Brief mit Anregungen für Ihre Partnerschaft.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**NEU:** In diesem Jahr gibt es  
7 Wochen auch  
für die ganze Familie.  
Info und Anmeldung:  
[www.elternbriefe.de/7wochen](http://www.elternbriefe.de/7wochen)

### FÜR WEITERE INFORMATIONEN

Generalvikariat Erzbistum Köln  
Abteilung Erwachseneneseelsorge  
Referent/in für Beziehungs- und Ehepastoral  
Georg Kalkum, Tel.: 02195 68 44 53,  
E-Mail: [georg.kalkum@erzbistum-koeln.de](mailto:georg.kalkum@erzbistum-koeln.de)  
Regina Oediger-Spinrath, Tel.: 02233 712 55 37,  
E-Mail: [regina.oediger-spinrath@erzbistum-koeln.de](mailto:regina.oediger-spinrath@erzbistum-koeln.de)

7 WOCHEN  
LEICHTER

### ANMELDUNG UND INFOS

Sie erhalten sieben Briefe kostenfrei auf dem Postweg, per E-Mail oder per Link aufs Smartphone. Melden Sie sich für das gewünschte Format an unter:

**[www.7wochenleichter.de](http://www.7wochenleichter.de)**

Ab dem 04.03.2022 finden Sie Woche für Woche die Inhalte auf obenstehender Homepage.

**Anmeldeschluss** für den Postversand:  
26.02.2022

### Herausgeberin:



Arbeitsgemeinschaft  
für katholische Familienbildung e.V.  
In der Sürst 1 | 53111 Bonn  
[www.akf-bonn.de](http://www.akf-bonn.de)