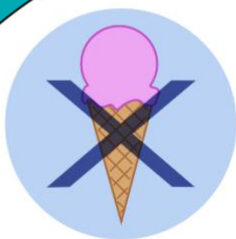


Weiser werden — Woche 6
Wachsen durch Fasten!

family.fit
fast

7 Minuten, um *Familie.Fitness.Glaube.Spaß*
wachsen zu lassen



www.family.fit

Es ist so einfach!

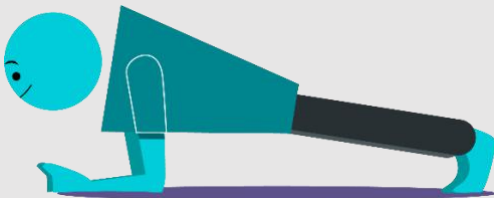
Versammelt eure Familie für 7 Minuten:

	 Aktiv werden <i>4 Minuten</i>	 Ruhe und Gespräch <i>3 Minuten</i>
TAG 1	Kniefänge	Lest und bespricht Matthäus 6,16-18.
TAG 2	Heißer Stuhl	Lest und bespricht Matthäus 6,16-18.
TAG 3	Plank und Ausfallschritte als Challenge	Lest und bespricht Matthäus 6,16-18.

Jesus geht davon aus, dass seine Jünger als Teil ihres Gebets und ihrer Hingabe zu Gott von Zeit zu Zeit fasten werden. Fasten ist eine gute Sache aber es sollte aus den richtigen Gründen geschehen.

Es ist in der Bibel in Matthäus 6,16-18 zu finden.

Es ist einfach! Keine spezielle Ausrüstung. Nur Spaß und ein offenes Herz!



Weitere Informationen findet ihr am Ende der Broschüre. Bitte lest die ABGs.

TAG 1

Aktiv werden



Kniefänge

Spielt zu zweit. Versucht die Knie eures Gegners in 60 Sekunden so oft wie möglich zu berühren und schützt währenddessen eure eigenen Knie. Wechselt die Partner und versucht es erneut

Versucht nun die Knie aller Mitspieler zu berühren, während ihr eure eigenen weiterhin beschützen müsst.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

Pause und Gespräch



Der Grund für das Fasten

- *Was war die längste Zeit, die ihr je ohne Essen ausgehalten habt?*

Lest Matthäus 6,16-18.

- *Warum hat Jesus diese Anweisungen gegeben, wie man fasten soll?*

Normalerweise bedeutet Fasten, nicht zu essen aber es reicht nicht, einfach auf Essen und Schlaf zu verzichten. Wir müssen uns auch Gott widmen und ihn anbeten.

Gespräch mit Gott: Auf etwas verzichten zu müssen, ist eine Möglichkeit, unsere Prioritäten zu überprüfen. Betet, dass Gott euch zeigt, worauf ihr eine Zeitlang verzichten könnt. Nutzt das, um eure Beziehung zu ihm zu vertiefen.

TAG 2

Aktiv werden



Heißer Stuhl

Eine Person hält eine Kniebeuge, während die anderen 30 Hampelmänner machen. Ruht euch für 20 Sekunden aus und gebt an die nächste Person weiter.

Macht vier Runden.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

Pause und Gespräch



Viel zu schnell

- *Auf welche Weise ändern wir unsere Gesichtsausdrücke, wenn uns andere sehen?*

Lest Matthäus 6,16-18.

- *Wie können wir unsere Gesichter oder Erscheinungen nutzen, um zu verbergen, was in unseren Herzen ist?*

Diese Verse erinnern uns daran, dass wir, wenn wir uns dafür entscheiden, zu fasten und auf etwas zu verzichten, keine Miene verziehen und es nicht offensichtlich machen sollen. Wir können unsere Motive vor anderen verbergen, aber nicht vor Gott.

Gespräch mit Gott: Vereinbart etwas, auf das eure Familie verzichten kann und für wie lange. Betet, dass Gott diese Zeit nutzen wird, um eure Verbindung mit unserem Vater zu stärken, der ins Verborgene sieht.

TAG 3

Aktiv werden



Plank und Ausfallschritte als Challenge



Sucht euch einen Partner. Während eine Person Planks macht, macht die andere Ausfallschritte. Wechselt die Plätze nach 10 Ausfallschritten mit jedem Bein. Macht vier Runden.

Pause und Gespräch



Das Ergebnis des Fastens

Lest Matthäus 6,16-18.

Jesus macht deutlich, dass diejenigen, die fasten, es im Stillen und heimlich tun sollten.

- *Was verspricht Jesus denen, die aus den richtigen Gründen fasten?*

Gespräch mit Gott: Denkt an ein Bedürfnis in eurem Umfeld, das konsequentes Gebet braucht. Macht es für eine Woche zu eurem Fokus indem ihr Zeiten 'ohne' schafft.

Worte der Woche

Ihr findet diese Worte in einer kostenlosen Online-Bibel hier in [Matthäus 6,16-18](#).

Bibelstelle — Matthäus 6,16-18

‘Wenn ihr fastet, so tut es nicht öffentlich wie die Heuchler, die blass und nachlässig gekleidet herumgehen, damit die Leute sie für ihr Fasten bewundern. Ich versichere euch: Das ist der einzige Lohn, den sie jemals dafür erhalten werden. Wenn du fastest, dann kämme deine Haare und wasche dir das Gesicht. Dann wird niemand auf den Gedanken kommen, dass du fastest, außer deinem Vater, der weiß, was du in aller Stille tust. Und dein Vater, der alle Geheimnisse kennt, wird dich dafür belohnen.’

Gesundheits-Tipp

Sich gut ernähren.

Habt einen Vorrat an gesunden Snacks für eure Familie im Haus, z.B. Obst, Nüsse und Gemüse.



Weitere Informationen

Wir hoffen, dass euch die *family.fit* Kurzversion gefallen hat. Dies wurde von Freiwilligen aus der ganzen Welt zusammengestellt. Es ist kostenlos!

Alle neuen family.fit-Einheiten findet ihr auf der Website <https://family.fit> Teilt family.fit mit anderen.

Videos findet ihr auf dem [family.fit YouTube® -Kanal](#)

Auf Social Media findet ihr uns hier:



Wenn ihr dieses Material in eure Sprache übersetzt, sendet es bitte an info@family.fit damit es mit anderen geteilt werden kann.

Danke.

Das family.fit Team



AGBs

WICHTIGE VEREINBARUNG VOR DER NUTZUNG

Wer dieses Material verwendet, stimmt unseren AGBs zu, welche auf der Webseite <https://family.fit/terms-and-conditions/> in voller Länge beschrieben sind. Diese regeln die Nutzung des Materials durch dich und alle, die mit dir trainieren. Bitte stelle sicher, dass du und die Personen, die das Material mit dir nutzen diese AGBs vollständig akzeptieren. Wer mit diesen AGBs im Ganzen oder in Teilen nicht einverstanden ist, darf das Material nicht verwenden.



family.ft

