



# MITEINANDER SPIELEN

## 26. Jän. bis 2. Feb. 2025

- Familien-Nonsense-Olympiade
- Zeichenspiele
- Sprachspiele
- Geschicklichkeitsspiele
- Ratespiele
- Bewegungsspiele



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



TYROLIA

SWAROVSKI

firler

Tiroler Tageszeitung



INNSBRUCK



## MITEINANDER SPIELEN

26. Jänner bis 2. Februar 2025

Was gibt es schöneres als in der Familie und mit Freunden zu spielen. Es macht Spaß, erlaubt, erleichtert, befreit, inspiriert, macht vieles möglich und verbindet. Folgendes haben wir für Sie vorbereitet:

- Familien-Nonsens-Olympiade
- Zeichenspiele
- Sprachspiele
- Geschicklichkeitsspiel
- Ratespiele
- Bewegungsspiele

### WAS WOLLEN WIR MIT DEM PROJEKT „GUTES LEBEN“ ERREICHEN?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2025 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- miteinander spielen: 26. Jänner bis 2. Februar 2025
- Fastenzeit: 5. März bis 19. April 2025
- auf Entdeckungsreise im Wald: 22. bis 29. Juni 2025
- mentale Frische für den Tag: 21. bis 28. September 2025
- 8 Schritte zur Entlastung: 16. bis 23. November 2025
- Geborgenheit und Licht: 30. November bis 24. Dezember 2025

### GUTES LEBEN APP

Wir begleiten Sie per App mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und einer Fülle von Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum.

Sie haben die Möglichkeit, Vorhaben festzulegen und können festhalten, ob deren Durchführung gelungen ist. Sämtliche Anregungen stehen Ihnen unter der Download-Funktion auch als drucktaugliche PDF-Datei zur Verfügung.



## MITEINANDER SPIELEN

### 26. Jän. bis 2. Feb. 2025

- Familien-Nonsense-Olympiade
- Zeichenspiele
- Sprachspiele
- Geschicklichkeitsspiele
- Ratespiele
- Bewegungsspiele



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



## MITEINANDER SPIELEN

### 26. Jän. bis 2. Feb. 2025

- Familien-Nonsense-Olympiade
- Zeichenspiele
- Sprachspiele
- Geschicklichkeitsspiele
- Ratespiele
- Bewegungsspiele



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



Paul Klee, Buenos Aires, Museo Nacional



# FASTENZEIT 2025

## 5. März bis 19. April

- tägliche Impulstexte
- Herausforderungen für die ganze Familie
- Dokumentation, ob Vorhaben gelingen
- Feierelemente für die Karwoche
- Materialien für Kindergärten, Volksschulen, Gruppen etc.



Gutes Leben  
◀ Anmeldung  
Umfrage ▶



SWAROVSKI

firoler

Tiroler Tageszeitung



INNSBRUCK



## FASTENZEIT

5. März bis 19. April 2025

Was gibt es schöneres als in der Familie und mit Freunden zu spielen. Es macht Spaß, erlaubt, erleichtert, befreit, inspiriert, macht vieles möglich und verbindet. Folgendes haben wir für Sie vorbereitet:

- tägliche Impulstexte
- Herausforderungen für die ganze Familie
- Dokumentation, ob Vorhaben gelingen Fastenzeit
- Feierelemente für die Karwoche
- Materialien für Kindergärten, Volksschulen, Gruppen etc

### WAS WOLLEN WIR MIT DEM PROJEKT „GUTES LEBEN“ ERREICHEN?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2025 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- miteinander spielen: 26. Jänner bis 2. Februar 2025
- Fastenzeit: 5. März bis 19. April 2025
- auf Entdeckungsreise im Wald: 22. bis 29. Juni 2025
- mentale Frische für den Tag: 21. bis 28. September 2025
- 8 Schritte zur Entlastung: 16. bis 23. November 2025
- Geborgenheit und Licht: 30. November bis 24. Dezember 2025

### GUTES LEBEN APP

Wir begleiten Sie per App mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und einer Fülle von Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum.

Sie haben die Möglichkeit, Vorhaben festzulegen und können festhalten, ob deren Durchführung gelungen ist. Sämtliche Anregungen stehen Ihnen unter der Download-Funktion auch als drucktaugliche PDF-Datei zur Verfügung.



## FASTENZEIT 2025

### 5. März bis 19. April

- tägliche Impulstexte
- Herausforderungen für die ganze Familie
- Dokumentation, ob Vorhaben gelingen
- Feierelemente für die Karwoche
- Materialien für Kindergärten, Volksschulen, Gruppen etc.



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



## FASTENZEIT 2025

### 5. März bis 19. April

- tägliche Impulstexte
- Herausforderungen für die ganze Familie
- Dokumentation, ob Vorhaben gelingen
- Feierelemente für die Karwoche
- Materialien für Kindergärten, Volksschulen, Gruppen etc.



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



familien

Der Katholische  
Familienverband Tirol  
www.familie.at

GUTES  
LEBEN



# AUF ENTDECKUNGSREISE IM WALD

## 22. bis 29. Juni 2025

- Waldaktionen
- detektivische Aufgaben
- Waldspiele
- Achtsamkeitsübungen
- Waldgeschichten
- Kunst im Wald



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



SWAROVSKI

firoler

Tiroler Tageszeitung



INNSBRUCK

**GUTES  
LEBEN**

**GUTES  
LEBEN**



# AUF ENTDECKUNGSREISE IM WALD

## 22. bis 29. Juni 2025

- Waldaktionen
- detektivische Aufgaben
- Waldspiele
- Achtsamkeitsübungen
- Waldgeschichten
- Kunst im Wald



# AUF ENTDECKUNGSREISE IM WALD

22. bis 29. Juni 2025

Wir laden in dieser Aktionswoche dazu ein, auf Entdeckungsreise in den Wald zu gehen, um diesen Lebensraum achtsam zu erkunden. Also raus aus dem Haus, rein in die Natur, wir haben Einiges vorbereitet:

- Waldaktionen
- detektivische Aufgaben
- Waldspiele
- Achtsamkeitsübungen
- Waldgeschichten

### WAS WOLLEN WIR MIT DEM PROJEKT „GUTES LEBEN“ ERREICHEN?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2025 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- miteinander spielen: 26. Jänner bis 2. Februar 2025
- Fastenzeit: 5. März bis 19. April 2025
- auf Entdeckungsreise im Wald: 22. bis 29. Juni 2025
- mentale Frische für den Tag: 21. bis 28. September 2025
- 8 Schritte zur Entlastung: 16. bis 23. November 2025
- Geborgenheit und Licht: 29. November bis 24. Dezember 2025

### GUTES LEBEN APP

Wir begleiten Sie per App mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und einer Fülle von Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum.

Sie haben die Möglichkeit, Vorhaben festzulegen und können festhalten, ob deren Durchführung gelungen ist. Sämtliche Anregungen stehen Ihnen unter der Download-Funktion auch als drucktaugliche PDF-Datei zur Verfügung.



**GUTES  
LEBEN**

# AUF ENTDECKUNGSREISE IM WALD

## 22. bis 29. Juni 2025

- Waldaktionen
- detektivische Aufgaben
- Waldspiele
- Achtsamkeitsübungen
- Waldgeschichten
- Kunst im Wald





# MENTALE FRISCHE FÜR JEDEN TAG

## 21. bis 28. Sept. 2025

- Mo – Tag der guten Gedanken
- Di – Tag der Anerkennung und Würdigung
- Mi – Tag der guten Taten
- Do – Tag des Dankens
- Fr – Wohlfühlfreitag
- Sa – Tag der Leichtigkeit
- So – Alles ist gut



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



TYROLIA

SWAROVSKI

firoler

Tiroler Tageszeitung



INNSBRUCK



## MENTALE FRISCHE FÜR JEDEN TAG

21. bis 28. Sept. 2025

- Mo – Tag der guten Gedanken
- Di – Tag der Anerkennung und Würdigung
- Mi – Tag der guten Taten
- Do – Tag des Dankens
- Fr – Wohlfühlfreitag
- Sa – Tag der Leichtigkeit
- So – Alles ist gut



## AUF ENTDECKUNGSREISE IM WALD

22. bis 29. Juni 2025

Wir laden in dieser Aktionswoche dazu ein, auf Entdeckungsreise in den Wald zu gehen, um diesen Lebensraum achtsam zu erkunden. Also raus aus dem Haus, rein in die Natur, wir haben Einiges vorbereitet:

- Waldaktionen
- detektivische Aufgaben
- Waldspiele
- Achtsamkeitsübungen
- Waldgeschichten

### WAS WOLLEN WIR MIT DEM PROJEKT „GUTES LEBEN“ ERREICHEN?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2025 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- miteinander spielen: 26. Jänner bis 2. Februar 2025
- Fastenzeit: 5. März bis 19. April 2025
- auf Entdeckungsreise im Wald: 22. bis 29. Juni 2025
- mentale Frische für den Tag: 21. bis 28. September 2025
- 8 Schritte zur Entlastung: 16. bis 23. November 2025
- Geborgenheit und Licht: 29. November bis 24. Dezember 2025

### GUTES LEBEN APP

Wir begleiten Sie per App mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und einer Fülle von Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum.

Sie haben die Möglichkeit, Vorhaben festzulegen und können festhalten, ob deren Durchführung gelungen ist. Sämtliche Anregungen stehen Ihnen unter der Download-Funktion auch als drucktaugliche PDF-Datei zur Verfügung.



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



SWAROVSKI

firoler

Tiroler Tageszeitung



INNS BRÜCK



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



SWAROVSKI

firoler

Tiroler Tageszeitung



INNS BRÜCK

## MENTALE FRISCHE FÜR JEDEN TAG

21. bis 28. Sept. 2025

- Mo – Tag der guten Gedanken
- Di – Tag der Anerkennung und Würdigung
- Mi – Tag der guten Taten
- Do – Tag des Dankens
- Fr – Wohlfühlfreitag
- Sa – Tag der Leichtigkeit
- So – Alles ist gut



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



INNS BRÜCK



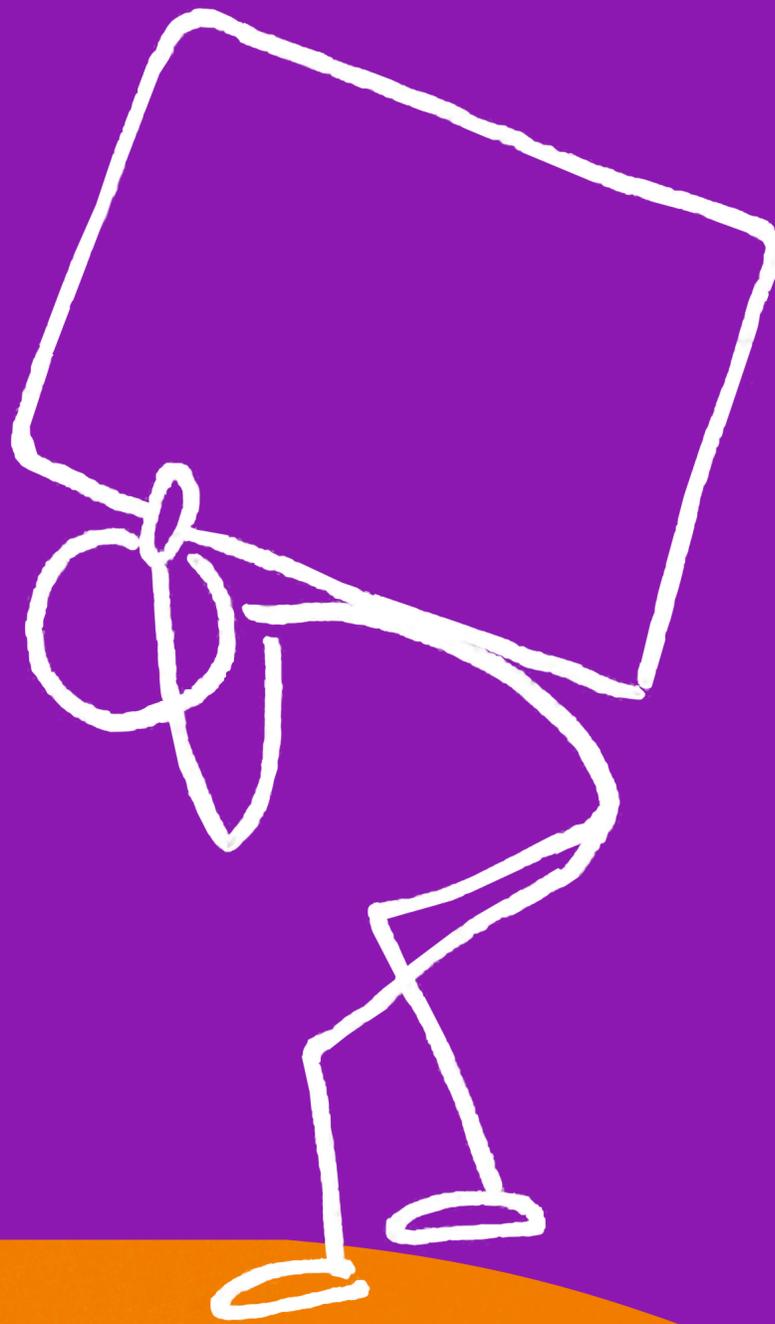
Tiroler Tageszeitung

firoler

SWAROVSKI

TYROLIA





GUTES  
LEBEN

# 8 Schritte ZUR ENTLASTUNG

## 16. bis 23. Nov. 2025

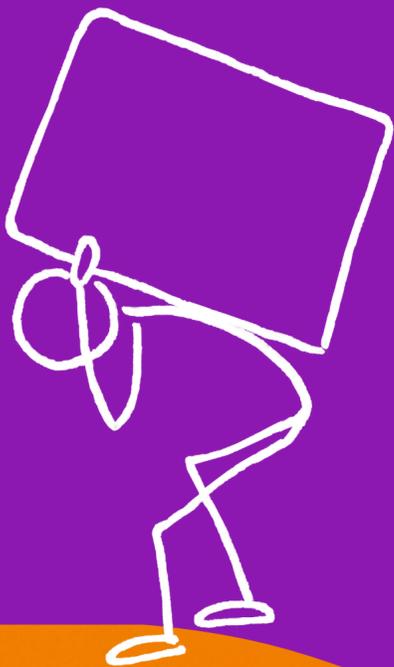
- Selbstfürsorge
- Selbstermächtigung
- Erste Hilfe
- Akzeptanz
- Loslassen
- Netzwerk erschließen
- Austausch
- neue Ziele



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



GUTES  
LEBEN



## 8 Schritte ZUR ENTLASTUNG 16. bis 23. Nov. 2025

- Selbstfürsorge
- Selbstermächtigung
- Erste Hilfe
- Akzeptanz
- Loslassen
- Netzwerk erschließen
- Austausch
- neue Ziele



GUTES  
LEBEN



## AUF ENTDECKUNGSREISE IM WALD

22. bis 29. Juni 2025

Wir laden in dieser Aktionswoche dazu ein, auf Entdeckungsreise in den Wald zu gehen, um diesen Lebensraum achtsam zu erkunden. Also raus aus dem Haus, rein in die Natur, wir haben Einiges vorbereitet:

- Waldaktionen
- detektivische Aufgaben
- Waldspiele
- Achtsamkeitsübungen
- Waldgeschichten

### WAS WOLLEN WIR MIT DEM PROJEKT „GUTES LEBEN“ ERREICHEN?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2025 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- miteinander spielen: 26. Jänner bis 2. Februar 2025
- Fastenzeit: 5. März bis 19. April 2025
- auf Entdeckungsreise im Wald: 22. bis 29. Juni 2025
- mentale Frische für den Tag: 21. bis 28. September 2025
- 8 Schritte zur Entlastung: 16. bis 23. November 2025
- Geborgenheit und Licht: 29. November bis 24. Dezember 2025

### GUTES LEBEN APP

Wir begleiten Sie per App mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und einer Fülle von Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum.

Sie haben die Möglichkeit, Vorhaben festzulegen und können festhalten, ob deren Durchführung gelungen ist. Sämtliche Anregungen stehen Ihnen unter der Download-Funktion auch als drucktaugliche PDF-Datei zur Verfügung.



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



SWAROVSKI

firoler

Tiroler Tageszeitung



INNSBRUCK



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



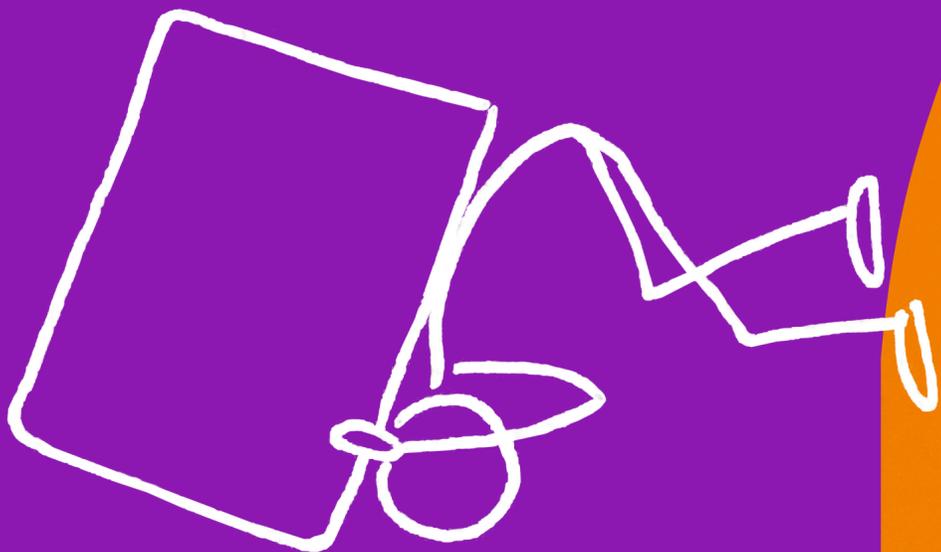
SWAROVSKI

firoler

Tiroler Tageszeitung



INNSBRUCK



GUTES  
LEBEN

## 8 Schritte ZUR ENTLASTUNG 16. bis 23. Nov. 2025

- Selbstfürsorge
- Selbstermächtigung
- Erste Hilfe
- Akzeptanz
- Loslassen
- Netzwerk erschließen
- Austausch
- neue Ziele



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



SWAROVSKI

firoler

Tiroler Tageszeitung



INNSBRUCK



Albin Egger Lienz, Schloss Bruck

# GEBORGENHEIT UND LICHT

## 29. Nov. bis 24. Dez. 2025

Wir begleiten Sie zum Kind in der Krippe mit

- einem täglichen adventlichen Impuls
- Gestaltungselementen für Feiern
- Advent- und Weihnachtsgeschichten
- Brauchtum und adventliche Aktivitäten



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



SWAROVSKI

firoler

Tiroler Tageszeitung



INNSBRUCK



## GEBORGENHEIT UND LICHT 29. Nov. bis 24. Dez. 2025

Wir begleiten Sie zum Kind in der Krippe mit

- einem täglichen adventlichen Impuls
- Gestaltungselementen für Feiern
- Advent- und Weihnachtsgeschichten
- Brauchtum und adventliche Aktivitäten



## AUF ENTDECKUNGSREISE IM WALD

22. bis 29. Juni 2025

Wir laden in dieser Aktionswoche dazu ein, auf Entdeckungsreise in den Wald zu gehen, um diesen Lebensraum achtsam zu erkunden. Also raus aus dem Haus, rein in die Natur, wir haben Einiges vorbereitet:

- Waldaktionen
- detektivische Aufgaben
- Waldspiele
- Achtsamkeitsübungen
- Waldgeschichten

### WAS WOLLEN WIR MIT DEM PROJEKT „GUTES LEBEN“ ERREICHEN?

Das Projekt „Gutes Leben“ dient einzig und allein dazu, Ihr Leben und das Ihrer Familie zu bereichern. Jährlich tragen wir 6 Themenschwerpunkte an Sie heran, zu folgenden Themen liefern wir im Jahr 2025 Anregungen, Informationen und Aktionsvorschläge auf Ihr Handy:

- miteinander spielen: 26. Jänner bis 2. Februar 2025
- Fastenzeit: 5. März bis 19. April 2025
- auf Entdeckungsreise im Wald: 22. bis 29. Juni 2025
- mentale Frische für den Tag: 21. bis 28. September 2025
- 8 Schritte zur Entlastung: 16. bis 23. November 2025
- Geborgenheit und Licht: 29. November bis 24. Dezember 2025

### GUTES LEBEN APP

Wir begleiten Sie per App mit passenden Informationen, Anregungen, Ideen und einer Fülle von Aktionsvorschlägen durch jeden Aktionszeitraum.

Sie haben die Möglichkeit, Vorhaben festzulegen und können festhalten, ob deren Durchführung gelungen ist. Sämtliche Anregungen stehen Ihnen unter der Download-Funktion auch als drucktaugliche PDF-Datei zur Verfügung.



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage



Albin Egger Lienz, Schloss Bruck



## GEBORGENHEIT UND LICHT 29. Nov. bis 24. Dez. 2025

Wir begleiten Sie zum Kind in der Krippe mit

- einem täglichen adventlichen Impuls
- Gestaltungselementen für Feiern
- Advent- und Weihnachtsgeschichten
- Brauchtum und adventliche Aktivitäten



Gutes Leben  
Anmeldung  
Umfrage

