



IN BEWEGUNG  
BLEIBEN

GUTES LEBEN

© Svitlana Ponurkina-Dreamstime.com

# Gutes Leben – in Bewegung bleiben

Aktionswoche: 22. bis 29. Jänner 2023

## Wir bringen Sie auf Trab mit

- einem ungewöhnlichen Balancewettbewerb in der Familie
- Übungen, die Ihre Beweglichkeit fördern
- einfachen Yogaübungen für die ganze Familie
- Bewegungsabläufen, die Ihr Gehirn auf Vordermann bringen
- Anregungen für Übungen bei einem Spaziergang

## „Gutes Leben“ per App



bereichernd • kostenlos • werbefrei • anonym  
in den Stores zu finden unter „Gutes Leben“

**familien**

Der Katholische  
Familienverband Tirol  
[www.familie.at](http://www.familie.at)



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler Tageszeitung

TYROLIA

SWAROVSKI

tiroler  
VERSICHERUNG

INNS'  
BRÜCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage





© Paul Klee-Kunstmuseum Basel

FASTENZEIT  
GUTES LEBEN

# Gutes Leben – Fastenzeit

22. Februar bis 08. April 2023

Wir begleiten Sie durch die Fastenzeit

- mit täglichen Impulstexten
- Materialien für Familien, Kindergärten, Volksschulen etc.
- Ideen und Aktionen zum Mitmachen
- Feierelementen für die Karwoche



Begleitapp unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“



**familien**  
Der Katholische  
Familienverband Tirol  
[www.familie.at](http://www.familie.at)



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler Tageszeitung

TYROLIA

SWAROVSKI

tiroler  
VERSICHERUNG

INNS'  
BRÜCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage



HINAUS IN  
DIE NATUR

GUTES LEBEN

# Gutes Leben – hinaus in die Natur

Aktionswoche: 18. bis 25. Juni 2023

Raus aus dem Haus, rein in die Natur! Wir liefern Ihnen dazu

- Tagesimpulse
- Familienspiele aus dem Rucksack
- Waldaktionen für Groß und Klein
- Geschichten und Gedichte
- Achtsamkeitsübungen

„Gutes Leben“ per App



bereichernd • kostenlos • werbefrei • anonym  
in den Stores zu finden unter „Gutes Leben“

familien<sup>v</sup>

Der Katholische  
Familienvorstand Tirol  
[www.familie.at](http://www.familie.at)



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler Tageszeitung

TYROLIA

SWAROVSKI

tiroler  
VERSICHERUNG

INNS'  
BRÜCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage





KOSTBARES  
WASSER

GUTES LEBEN

# Gutes Leben – kostbares Wasser

Aktionswoche: 17. bis 24. September 2023

Eine Woche lang Leitungswasser trinken wird zum Genuss mit

- einem täglichen Impuls zum Thema Wasser
- einem „Wasserpass“ zur Dokumentation
- einer Alternative zum „Wasserpass“
- Geschichten zum Thema Wasser
- Impulsen zur Wertschätzung

„Gutes Leben“ per App



bereichernd • kostenlos • werbefrei • anonym  
in den Stores zu finden unter „Gutes Leben“

familien<sup>v</sup>

Der Katholische  
Familienverband Tirol  
[www.familie.at](http://www.familie.at)



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler Tageszeitung

TYROLIA

SWAROVSKI

tiroler  
VERSICHERUNG

INNS'  
BRÜCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage





# Gutes Leben – miteinander reden

Aktionswoche: 15. bis 22. Oktober 2023

## Aufmerksam reden und zuhören, sich besser verstehen mit

- praktischen Tipps für gelingende Gespräche
- inspirierenden Geschichten zum Thema Kommunikation
- Ideen und Anregungen zum miteinander Reden
- humorvollen Sprüchen und berührenden Zitaten
- Impulsfragen als „Eisbrecher“

## „Gutes Leben“ per App



bereichernd • kostenlos • werbefrei • anonym  
in den Stores zu finden unter „Gutes Leben“

**familien**<sup>v</sup>

Der Katholische  
Familienverband Tirol  
[www.familie.at](http://www.familie.at)



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler Tageszeitung



SWAROVSKI



INNS' BRÜCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage



MENSCH WERDEN

GUTES LEBEN



© Kath. Familienverband R. Betz

# Gutes Leben – Mensch werden

Aktionszeitraum: 02. bis 24. Dezember 2023

**Bis Sie bei der Krippe ankommen, begleiten wir Sie mit**

- einem täglichen Impulstext, nicht nur für ChristInnen
- Gestaltungselementen und Anregungen für
  - > das Feiern der Adventsontage > das Fest des Hl. Nikolaus > den Hl. Abend
- Advent- und Weihnachtsgeschichten
- Ideen zu Brauchtum und adventlichen Aktivitäten



Begleitapp unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

**familien**<sup>v</sup>

Der Katholische  
Familienverband Tirol  
[www.familie.at](http://www.familie.at)



Gutes Leben  
Anmeldung  
Information

Tiroler Tageszeitung

TYROLIA

SWAROVSKI

tiroler  
VERSICHERUNG

INNS'  
BRÜCK



Hier geht es zur  
begleitenden  
Onlineumfrage

