

# WESEN-tlich

## Dein Adventskalender der Achtsamkeit

**Innehalten, wachsen, entdecken – finde das Wesentliche in dir, der Welt und Gott. Tägliche Impulse für eine besondere Adventszeit.**

Willkommen zu unserem Adventskalender „WESEN-tlich“! In der oft hektischen Vorweihnachtszeit laden wir, Christiane und Julia, euch ein, den Blick auf das Wesentliche zu richten – auf euch selbst, die Welt und auf Gott. Lasst uns gemeinsam innehalten, wachsen und unser wahres Wesen entdecken.

Jeden Tag erwarten euch inspirierende Bilder von **Wolfgang Fricke** und **Ralf Knoblauch**, die Mut und Leichtigkeit schenken. Entdeckt die Impulse an verschiedenen Orten – unterwegs oder zu Hause – und erlebt den Advent auf neue Weise.

Mach's wie Gott – werde wesentl-ICH!  
Eure Julia & Christiane

Zur Anmeldung

Sollten Sie keine E-Mail als Bestätigung erhalten haben, melden Sie sich bitte bei [david.dudyka@seliger-eduard-mueller.de](mailto:david.dudyka@seliger-eduard-mueller.de)

Der Adventskalender ist ein gemeinsames Projekt der Pfarrei Seliger Johannes Prassek und Seliger Eduard Müller.



**Christiane Bente**

Religionspädagogin, system. Organisationsberaterin & Coach,  
Seelsorgerin

Pfarrei Seliger Johannes Prassek  
[c.bente@johannes-prassek.de](mailto:c.bente@johannes-prassek.de)



**Julia Weldemann, Gemeindefereferentin**

Ehrenamtskoordination und Mitarbeit in pastoralen Projekten

Pfarrei Seliger Eduard Müller

Telefon 0163 2487738

[weldemann@seliger-eduard-mueller.de](mailto:weldemann@seliger-eduard-mueller.de)