



Kraft schöpfen - ein Spaziergang mit Gott

Nutzen Sie das schöne Wetter für einen Spaziergang. Nehmen Sie sich eine Auszeit und machen Sie einen Gang durch die Natur - ganz für sich alleine.

Vielleicht eine gute Gelegenheit gerade in der momentanen angespannten und herausfordernden Situation aufzutanken.

Wählen Sie sich eine Strecke, die Ihnen vertraut ist, ...
möglicherweise auch eine Strecke, bei der Ihnen nicht
dauernd Menschen begegnen und auf der Sie ganz bei sich
und ihren Gedanken bleiben können.

Aufbrechen ...

Sie haben alles dabei, was Sie brauchen, Schuhe sitzen
gut und das Handy ist ausgeschaltet ... Gehen Sie einige
Minuten, Sie werden bestimmt Ihren Rhythmus finden.

Vertrauen ...

Vertrauen Sie darauf, dass sich ihre Gedanken mit jedem
Schritt, den sie gehen sortieren werden. Nehmen Sie auf
Ihrem Weg die Landschaft, durch die Sie gehen ganz
bewusst wahr.

Spüren ...

Spüren Sie in sich hinein, nehmen Sie Ihren Körper wahr,
...Ihre Atmung, ...Ihren Geh- Rhythmus ... Genießen Sie die
Sonne in Ihrem Gesicht, den blauen Himmel, die Natur,
Gottes Schöpfung, die jetzt im Frühling erwacht, ...

Öffnen ...

Öffnen Sie Ihre Sinne für die Natur, für Gottes
Schöpfung und sehen, hören und schmecken Sie den
Frühling.

Bleiben Sie an einer Stelle stehen ... für einige
Augenblicke nutzen Sie ganz bewusst einen Ihrer Sinne
an diesem Ort Ihrer Wahl.

Fühlen ...

Fühlen Sie und nehmen Sie wahr, was ist: Was bewegt
Sie, Sorgen, Freude, Freunde, alle Gedanken dürfen sein.
Ihre Gedanken und Gefühle gehören zu Ihnen. In diesem
Moment darf alles sein. Nehmen Sie wahr, was sich zeigt
und bewerten Sie es nicht, ... alles darf sein.

Sprechen ...

Sprechen Sie Gott an. Vertrauen Sie sich Ihm an - mit
allem, was Ihnen auf der Seele liegt ... mit allem, was in
Ihnen jetzt ist. Halten Sie Gott alles hin, was sie belastet
und was sie freut. Gott hört zu.

Ankommen ...

Beenden Sie bewusst Ihren Spaziergang. Wenn Ihnen
danach ist, danken Sie Gott für das Gespräch.

*Wir hoffen, Sie hatten einen guten Spaziergang
und konnten Kraft tanken!*

Ihr Gemeindeteam Bottenau