

Ich laufe los...



Schuhe sitzen gut, ich hab alles,
was ich brauche.
Das Handy hat mal Pause...

Laufen Sie sich ein paar Minuten ein. Sie finden sicher Ihren Rhythmus.

Ich vertraue darauf,...



dass die Gedanken
sich mit jedem
weiteren Schritt
sortieren werden.

Nehmen Sie die Landschaft, durch die Sie laufen, bewusst wahr.

Ich spüre mich...



und meinen Körper,
meine Atmung und
meinen Rhythmus.

Genießen Sie die Sonnenstrahlen im Gesicht, den blauen Himmel, Seine Schöpfung, die gerade nach dem Winter erwacht.

Ich öffne mich...



und meine Sinne für die
Schöpfung und höre.
sehe und schmecke den
Frühling.

Sie sind mitten in Gottes Schöpfung. Er spricht Sie an.

Ich fühle...



was ist. Was mich bewegt,
meine Sorgen, Freude und
alle Gedanken.

*Sie gehören zu Ihnen
und sind alle ok.*

Ich spreche...



Gott an. Und erzähle
Ihm von dem, was mir
auf der Seele brennt.

Er freut sich, von Ihnen zu hören. Er hat Zeit und Geduld mitgebracht.

Geistlicher spaziergang

Ich komme an...



und beende bewusst
meinen Weg.

Wenn Ihnen danach ist, danken Sie Gott für das Gespräch.