

# Erholung



# Auf ein Wort...

***Seid getröstet,  
Gott wird es niemals versäumen,  
für alle Bedürfnisse zu sorgen.***

*vgl. 4. Gedenkwort*

***Wir sind zu einem so herrlichen Leben gerufen.***

*Einleitung der Regel*

*Foto: Susanne Heinrigs*

**ERHOLUNG...**

Wovon?

von den Anstrengungen und Belastungen der vergangenen Wochen und Monate, von Stress und Anspannung, von Unzufriedenheit und Unzulänglichkeit

Wofür?

für die kommende Zeit, für alte und neue Herausforderungen, für Schönes und Schweres

Wodurch?

Vieles neu und anders sehen in Natur und Umgebung

Den Menschen mit Aufmerksamkeit und Wertschätzung ungeteilt begegnen

Mit alltäglichen Dingen bewusst und sorgsam umgehen

Viele uns erbrachte Dienste dankbar anerkennen und dies auch zum Ausdruck bringen

Das Verhältnis zu Gott überprüfen, Gebetsformen in den Mittelpunkt rücken, die sonst im Alltag zu kurz kommen, mit Ruhe und Sammlung religiöse Texte auf sich wirken lassen, Gebete wie den Rosenkranz in ihrer meditativen Form neu entdecken und üben.

Das Gespräch mit Gott suchen und anderen davon erzählen

Die gute Luft tief einatmen. Das Wasser als Geschenk Gottes erleben beim Trinken oder Schwimmen

Dem Wind nachspüren, der sich leise bemerkbar macht oder mit Lärm seine Stärke zeigt

Sich an der Vielfalt der Blumen und Pflanzen, der Vögel und Insekten freuen und alles dankbar als Spuren von Gottes unendlicher Größe wahrnehmen

Susanne Heinrigs, Angelakreis Hersel