

Entspannen Sie sich und  
beobachten Sie Ihren Atem.  
Begrüßen Sie Gott in einem Gebet.

**Vertraue die Vergangenheit Gottes Gnade an,  
die Gegenwart seiner Liebe  
und die Zukunft seiner Fürsorge.**

*Augustinus*



© Karl-Georg Michel in: Pfarrbriefservice.de



Ab und an ist es an der Zeit, sich den grundlegenden Fragen zu stellen, nach dem Sinn und Grund von allem zu fragen:

- Wofür lebe ich?
- Wer ist Gott für mich - HEUTE?
- Ist in mir eine Sehnsucht und Zuversicht lebendig, dass ER der Grund und das Ziel meines Lebens ist?



- Weiter-Sehen: Körperübung & Meditation – „Ich bin da“

## Körperübung & Meditation – „Ich bin da“

In der Audiodatei finde ich eine Anleitung für eine kurze Körperübung mit Mantra-Meditation.

Ich suche mir in meinem Zimmer einen Ort, an dem ich einen Moment gut stehen kann. Die Anleitung ist bewusst langsam gesprochen, damit ich in meinem eigenen Tempo nachspüren kann.

Ich teste zuerst die Lautstärke der Audiodatei, damit ich dann im Stehen gut hören kann.

[Hier geht es zur Meditationsanleitung](#)

