



Im Advent ankommen

Geistliche Übung für die erste Adventswoche

Sehnsucht nach Licht und Weite
Spüren Sie dieser Sehnsucht nach. Suchen Sie sich eine Lichtquelle, eine Kerze oder die Sonne und nehmen Sie sie bewusst wahr. Schließen Sie die Augen. Lassen Sie Licht auf Ihr Gesicht scheinen. Weiten Sie sich beim Atmen. Öffnen Sie Ihre Arme weit. Erinnern Sie sich an Momente, in denen Sie Weite erfahren haben.

Lebenslandschaft

Schauen Sie auf verschiedene Zeiten Ihres Lebens. Jedes Leben ist reich und vielfältig. Über die Jahre haben sich viele Erinnerungen angesammelt. Betrachten Sie Fotos und machen Sie sich bewusst, was Sie alles erlebt haben.

Bewusst wahrnehmen

Nehmen Sie sich Zeit für einen Spaziergang. Heizen Sie dabei nicht, sondern halten Sie immer wieder inne. Nehmen Sie mit allen Sinnen Ihre Umgebung auf – die Weite der Landschaft, das Rauschen der Bäume im Wald, die Geräusche der Stadt, die Klänge in einem Gebäude.



Im Advent ankommen

Geistliche Übung für die erste Adventswoche

Sehnsucht nach Licht und Weite
Spüren Sie dieser Sehnsucht nach. Suchen Sie sich eine Lichtquelle, eine Kerze oder die Sonne und nehmen Sie sie bewusst wahr. Schließen Sie die Augen. Lassen Sie Licht auf Ihr Gesicht scheinen. Weiten Sie sich beim Atmen. Öffnen Sie Ihre Arme weit. Erinnern Sie sich an Momente, in denen Sie Weite erfahren haben.

Lebenslandschaft

Schauen Sie auf verschiedene Zeiten Ihres Lebens. Jedes Leben ist reich und vielfältig. Über die Jahre haben sich viele Erinnerungen angesammelt. Betrachten Sie Fotos und machen Sie sich bewusst, was Sie alles erlebt haben.

Bewusst wahrnehmen

Nehmen Sie sich Zeit für einen Spaziergang. Heizen Sie dabei nicht, sondern halten Sie immer wieder inne. Nehmen Sie mit allen Sinnen Ihre Umgebung auf – die Weite der Landschaft, das Rauschen der Bäume im Wald, die Geräusche der Stadt, die Klänge in einem Gebäude.