

Diese E-Mail wird nicht richtig dargestellt? Klicken Sie auf unsere [Web-Version](#).



Sonntag 20. September 2026

Windhauch

Hier anhören.

|

von gottes geistkraft bewegt

kann ich

meine ängste lüften

mich in mehr freiheit hineinatmen

mir luft machen für mein ureigenstes

mich dem werden und wandeln anvertrauen

mich wundern über wachsende verbundenheit

und

mich im windhauch gehalten fühlen



Morgens

Steh auf – öffne das Fenster – atme die einströmende Luft bewusst ein –
atme durch und es dir leicht(er)

Mittags

Geh paar Schritte vor die Tür – Wie berührt dich der Windhauch Gottes?
Wohin bewegt er dich im Innen und Außen?

Abends

Nimm zwölf achtsame Atemzüge, die dich mit den Erfahrungen des Tages
verbinden – beende mit Dank für Gottes bleibende Geistkraft den Tag.

*Ein Impuls von Irene Hildenhagen | Haus der Stille Rengsdorf |
irene.hildenhagen@ekir.de*

[Datenschutz](#) | [Impressum](#)



Folgt uns gerne auf [Instagram](#)!

© Evangelische Erwachsenenbildung Freiburg
Haus der Evangelischen Kirche
Schnewlinstraße 2, 79098 Freiburg

Redaktion: Gabriele Hartlieb und Dr. Detlef Lienau
Mail: schoepfungszeit.freiburg@kbz.ekiba.de

Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

