

Diese Mail wird nicht richtig dargestellt? Klicken Sie hier, um den Newsletter im Browser zu öffnen.



Samstag, 21.09.2024

Frei und heiter

[Diesen Impuls anhören.](#)

Viele Menschen erleben sich eingespannt in einen übervollen Alltag. Man fühlt sich hin und her gezerrt von vielerlei Verpflichtungen, die oft gleichzeitig zu erledigen sind. Ein Spaziergang in die Natur schafft Distanz. Ich entferne mich schrittweise vom Getriebe des Alltags und kann im Hier und Jetzt ankommen.

Gehen hilft, uns vom Kopf auf die Füße zu stellen. Im bewussten Aufsetzen der Füße und Abrollen der Fußsohlen können sich Spannungen lösen, die sich im Körper festgesetzt haben. Beim Gehen kommen mir Gedanken. Doch ich muss ihnen nicht nachhängen, sondern kann sie weiterziehen lassen. So wie über mir Wolken kommen und gehen. Manchmal wird es einem geschenkt, dass mich keine Gedanken mehr beschäftigen, sondern der Himmel über mir frei und heiter geworden ist. Dann lebe ich ganz im Licht der Gegenwart.



Ein Impuls von Br. Andreas Knapp, Kleine Brüder vom Evangelium / Charles de Foucauld.

klbr.andreas@gmail.com

(aus: A. Knapp: Pace e bene. Ein spiritueller Pilgerbegleiter für den Franziskusweg)

Morgen, Sonntag 15.9., laden wir herzlich von 18 bis 19 Uhr zum Zoom-Austausch ein:

- Was hat mich von den Impulsen angesprochen?
- Welche Erfahrungen möchte ich teilen?
- Welche Handlungsimpulse waren hilfreich und wie können wir etwas in den Alltag mitnehmen?

Die Austauschrunde wird moderiert von Anke Zillessen, Körpertherapeutin und Seminarleiterin für Handauflegen, Freiburg,

Zoomlink: <https://eu01web.zoom.us/j/63604907272>

Kein Kenncode! Der Zoom-Raum ist ab 17:50 Uhr geöffnet.

Notfallnummer, falls das Einloggen nicht klappt: 0179 12 00 581



Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, [können Sie sich hier abmelden.](#)

© Evangelische Erwachsenenbildung und Stadtkirchenarbeit Freiburg

Schnewlinstr. 2, 79098 Freiburg

Redaktion: Gabriele Hartlieb und Dr. Detlef Lienau

Mail: schoepfungszeit.freiburg@kbz.ekiba.de

Internet: www.eeb.evangelisch-in-freiburg.de