

Diese Mail wird nicht richtig dargestellt? Klicken Sie hier auf unsere Web-Version.



Samstag, 6. September 2025

Atmende Erde sein

Der heutige Impuls wird gelesen von Gabriele Hartlieb.

[Hier anhören.](#)

||

Ich lade dich ein, einen Moment innezuhalten und deinen Atem zu spüren.
Dort wo du gerade bist; drinnen oder draußen; stehend, sitzend oder liegend.
Spüre dich – und deinen natürlichen Atem; wie er ganz von selbst ein- und ausströmt
...

Vielleicht magst du dabei die Hände sanft an deinen Bauch- oder Brustraum legen.
Wie fühlt sich das an? Was erlebst du beim Berühren deines atmenden Körpers?

Verweile ein wenig – im Kontakt zum Atem; zum Körper ...

Begleite jeden Einatem in deinen Körperinnenraum hinein ∞ und erlaube dir beim Ausatmen mehr und mehr auf der Erde zu landen:

Körper ∞ Erde ∞ Körper ∞ Erde ∞ ...



|

Erkunde so deine natürliche Zugehörigkeit zur Erde: Du bist atmende Erde.

- Atmende Erde sein – inwiefern verändert diese Erfahrung dein Leben?
- Würde mit jedem Atemzug Segen fließen und unsere Herzen berühren – wie wäre das?

Ein Impuls von: Anke Zillessen, Körpertherapeutin, Freiburg.

Email: kontakt@ankezillessen.de | www.ankezillessen.de/handauflegen

Schöpfungszeit teilen – montags 20:30 Uhr – online live

Was berührt mich? Welche Erfahrungen möchte ich teilen? Welche Handlungsimpulse waren hilfreich?

Unsere Schöpfungszeit-Eindrücke wollen wir in einer Zoom-Runde miteinander teilen: fünfmal montags von 20.30 Uhr bis 21:30 Uhr – ohne Anmeldung, kostenfrei und einzeln besuchbar: 8.9., 15.9., 22.9., 29.9. und 6.10.2025

Mit Anke Zillessen, Körpertherapeutin und Seminarleiterin für Handauflegen, Freiburg.

Zoomlink: <https://eu01web.zoom.us/j/64152159222?pwd=Oaki5PYNvbbjadR1KwchTe2mrqWyN2.1>

Meeting-ID 641 5215 9222

Kenncode 371193

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

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.ekifrei.de/schoepfung

