

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



Donnerstag 10. September 2026

## Wassersegen

Hier anhören.

I

Ich lade dich ein, innezuhalten und einen Schluck Wasser zu trinken:

Wasser berührt deine Lippen, benetzt deine Zunge, erfrischt deine Kehle.

Es gluckert durch Körperhöhlen und fließt durch Gefäße, Muskeln, Gewebe.

Wasser nährt und umhüllt deine Nerven und Sinne ... umspült und schützt dein Gehirn ... formt, bewegt und erfüllt dein Herz.

Wasser klärt deine Augen, befeuchtet die Nase, verdampft und verdunstet.

Glänzt und glitzert auf Haut und Haar. Bewegt, belebt und berührt dich.

Du bist lebendiges Wasser.



## II

Geh an ein Wasser in der Natur.  
Nähere dich mit der flachen Hand behutsam der Wasseroberfläche.  
Spüre, wie sie dir entgegenkommt.  
Erkunde die Berührung.

Begreife dich als Hüter\*in lebendigen Wassers.

*Ein Impuls von Anke Zillessen, Körpertherapeutin | [kontakt@ankezillessen.de](mailto:kontakt@ankezillessen.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](mailto:schoepfungszeit.freiburg@kbz.ekiba.de)  
[www.ekifrei.de/schoepfung](http://www.ekifrei.de/schoepfung)

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