



Evangelische
Friedenskirche
Eichenau Alling

Ein herzliches „Grüß Gott“ von Ihrer Kirchengemeinde,

Ich sitze am Fluss – Sorgen loslassen

Sorgen können einen ganz schön im Griff haben
Sie kreisen um einen und versuchen sich einzunisten.

Für manche könnte folgende Übung hilfreich sein:

Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort und schließen Sie die Augen.

Stellen Sie sich vor:

Ich sitze am Ufer eines großen Flusses.

Das Wasser strömt an mir vorbei.

Es kommt, es zieht weiter

Ich nehme es alles wahr, was ich sehe, höre, fühle, denke, was mich beschäftigt.

Was mir schwer ist, lasse ich ins Wasser gleiten.

Oder werfe es weit hinaus. Je nach Temperament oder momentaner Kraft.

Und dann nimmt die Strömung es mit.

Ich schicke einen Gruß nach.

Ich achte darauf, was sich in mir bewegt, lockert, löst...

Ich bleibe noch eine Weile so sitzen und öffne dann meine Augen wieder.

All eure Sorgen werft auf Gott, denn er sorgt für euch (1. Petrusbrief 5, 7)

Sie führen Ihren Hund aus – und verteilen nebenbei den Gemeindebrief?

Sie sind gerne an der frischen Luft – wir suchen ehrenamtliche Mitarbeiter für unseren Gemeindebrief

Unser Impuls kommt 4x im Jahr in den Briefkasten.

Wenn Sie diesen gerne austragen möchten oder gerne als Urlaubsvertretung einspringen wollen,

dann melden Sie sich bei uns im Pfarramt unter Tel. 3608 – 00 .

Wir freuen uns von Ihnen zu hören.

Abendspaziergang heute am Mo 12. Oktober um 18 Uhr

Den Tag gut zu Ende bringen, die Gedanken auslüften, dem Körper etwas Gutes tun, die Seele auftanken.

Für jeden, der gerne ca. eine gute Stunde mitgehen mag. Mit Pfarrer Christoph Böhlau

Treffpunkt am Parkplatz der Kapelle Roggenstein, Eichenau.

(keine Anmeldung nötig, entfällt nur bei Sturm und Gewitter, Info über www.friedenskirche-eichenau.de)

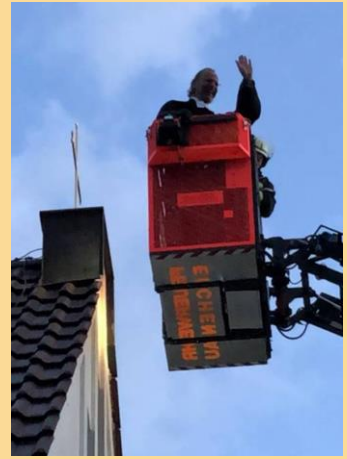


Nächster Abendspaziergang: Di 20.10. 20 um 17.30 Uhr

Ein kleiner Rückblick

Seit dem 6. Oktober leuchtet wieder das Kreuz auf der Friedenskirche





Fotos: Rudolf Schwarz (vielen Dank!!!) und Christoph Böhlau