



Meditation

Pastoral bei Menschen mit Behinderung

Ein neuer Weg

Die Fasten-Zeit soll eine Zeit sein,
in der wir neue Wege gehen.

Gehe in dieser Woche neue Wege,
ganz wörtlich.

Gehe hinaus auf einen Spaziergang.

Wähle einen Weg,
den du noch nie gegangen bist.

Eine neue Quartierstrasse.
Ein neuer Weg durch den Wald.

Was siehst du?
Was hörst du?
Riechst du etwas Bestimmtes?

Entdeckst du Sachen,
die du noch nie gesehen hast?



Tipp

Täglich reichen schon zehn Minuten spazieren gehen aus,
um deinen Körper zu entspannen.