

## RUHEPLÄTZE aufsuchen

### Gemeindeschottergrube in Alkoven



Das Biotop liegt am Weg der Vielfalt und lädt ein, die Natur zu genießen und sich zu erholen.

### Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser. (Psalm 23,2)

- Ich nehme mich selbst wahr. Welche Herausforderungen habe ich derzeit zu tragen? Was belastet mich?
- Was sind die grünen Auen im Augenblick gerade für mich?
- Wenn ich an meinen Ruheplatz denke, welches Bild wird da in mir wach?
- Was muss ich sein lassen, um im Hier und Jetzt in Ruhe da sein zu können?
- Schließe die Augen und stelle dir deinen persönlichen Auszeitort vor:  
Was siehst du?  
Was hörst du?  
Was spürst du?  
Was schmeckst du?  
Was riechst du?

eine Auszeit nehmen  
den Alltagstrubel hinter mir lassen  
Ruhe finden und Heilsames  
im eigenen Inneren  
ganz da  
vor DIR

