

innehalten – beten

mich bewusst hinstellen, hinsetzen
oder auch hinknien. den atem
wahrnehmen. mich ins licht der
gegenwart gottes stellen.

auf meine aktuelle situation
schauen. was bewegt mich? was
geht mir durch den sinn? was rührt
an mein herz?

**darüber mit gott ins gespräch
kommen. reden, wie mit einem
freund einer freundin. bitten und
danken.**

vaterunser beten.

sich verneigen. bewusst
abschließen.