



## Innehalten und Auftanken

Ruhe und Frieden finden wir nicht einfach in uns selbst, und wir können das auch nicht mit einer Technik «machen». Wir können jedoch Voraussetzungen schaffen, damit Körper, Seele und Geist zur Ruhe kommen. Dann geht es darum, die Gegenwart Gottes bewusst wahrzunehmen und Seine Liebe und Seinen Frieden zu erfahren.

Bei Gott allein kommt meine Seele zur Ruhe. (Psalm 62,6)

Unser Alltag ist geprägt von Hektik und Ruhelosigkeit. Oftmals gelingt es uns nicht, selber in die Ruhe bei Gott zu finden. Deshalb biete ich Ihnen die Möglichkeit, dies in einer angeleiteten Form zu erleben.

Wir werden mit Körperwahrnehmungen und der Fokussierung auf den Atem ganz im Hier und Jetzt ankommen. Begleitet von ruhiger Musik und Worten aus der Bibel können wir dann in Gottes Gegenwart sein und uns von Seiner Liebe beschenken lassen.

### Informationen zum Workshop

Der Workshop ist dreiteilig und findet jeweils am Montagabend statt:

**8. Januar • 5. Februar • 4. März**

**Zeit:** 19.00 – 20.00 Uhr

**Ort:** Ziegelgut 6A, 3400 Burgdorf

**Preis:** CHF 30.– pro Anlass

**Mitnehmen:** bequeme Kleidung, ev. warme Socken

Teilnehmerzahl beschränkt

Anmeldung via Webseite [www.lebenswert-therapie.ch](http://www.lebenswert-therapie.ch)  
oder über [info@lebenswert-therapie.ch](mailto:info@lebenswert-therapie.ch)