



## 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)

## Besinnliche Adventszeit

Unser Alltag ist geprägt von Hektik und Ruhelosigkeit. Gerade in der Adventszeit ist der Wunsch da, diese Zeit ruhiger und besinnlich zu erleben.

Oftmals gelingt es uns nicht, selber in die Ruhe bei Gott zu finden. Deshalb biete ich die Möglichkeit, dies in einer angeleiteten Form zu erleben.

Wir werden mit Körperwahrnehmungen und 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.

So kann dieser Abend eine schöne Einstimmung und Vorbereitung auf die kommende Adventszeit sein.

## Informationen zum Workshop

**Datum:** Dienstag 19. November 2024

**Zeit:** 19.00 – 20.30 Uhr

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

**Preis:** Fr. 40.-

**Anmeldung:** bis 15. Nov., der Kurs wird ab 5 Personen durchgeführt

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

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