

Gönne dir eine Auszeit

Auch wenn wir als Gruppe gerade nicht zusammentreffen können oder wir weit auseinander wohnen, möchten wir in dieser Stillen Zeit unser Gruppengefühl stärken und dich einladen, heute mit uns eine Auszeit zu nehmen.

Wir treffen uns „mental“ um 20 Uhr bei einer Tasse Tee, einem Glas Saft, Bier, was auch immer bei Kerzenlicht.

10 Minuten NICHTSTUN

Nutze diese 10 Minuten und beobachte dein Umfeld,
Die Straße draußen – die Bäume vor deinem Haus
Vielleicht sogar die Menschen...

Beobachte einfach, ohne zu bewerten.

Kein Fernseher, kein Computer, kein Handy!

Bleibe ganz bei dir selbst und versuche das auszuhalten.
10 Minuten lang.

Lass die Gedanken kommen – und lass sie auch wieder dahinziehen.

Halte nichts fest (eben, fang nicht an groß zu denken)!

Das ist deine Auszeit – und ich hoffe, du kannst spüren, dass du nicht alleine bist. Denke an die ganzen Fackelträgerinnen und Fackelträger, die sich jetzt auch in dieser Auszeit befinden.

Wenn du magst kannst du uns deine Erfahrungen damit per Mail oder Telefon mitteilen. Bis 20.30 Uhr ist das Telefon der SHG für dich besetzt – 07748-9297200