



## Was erfrischt Dich?

*- vielleicht sind ja unsere kleine  
Meditation oder die  
Erfrischungsangebote hier in  
unserer Kirche etwas für dich?!*

## Segen

Gott segne dich und behüte dich.  
Gott erfrische dich immer wieder neu  
und gebe dir Kraft für alle Wasser  
des Lebens, die dich herausfordern.  
Gott begleite dich und schenke dir  
Vertrauen in das, was kommt.  
So segne dich Gott.



## Erfrischung gefällig?

IMPULSE IN DER  
CHRISTUSKIRCHE



„Ich will euch erquicken“, sagt Jesus.  
Erquicken - ein Wort, das in unserer  
Alltagssprache kaum mehr verwendet  
wird.

Es bedeutet: stärken und wieder  
lebendig machen. Erquickung gibt es  
an der Quelle, aus der frisches,  
lebendiges Wasser fließt.  
Jesus ist eine Quelle, aus der wir neue  
Kraft schöpfen können. Er lässt uns  
aufatmen und befreit in unseren Alltag  
gehen.

“

*Kommt her zu mir,  
alle, ich will euch  
erquicken*

*nach Math. 11,28*

”

## *Kurze Erfrischungs- Meditation*

### ATMEN

Suche dir einen Platz in einer Bank.  
Sei nun einfach hier.  
Atme ein und atme aus.  
Genieße für einen langen Moment die  
Kühle hier in diesem Raum.  
Lass die Luft in dich einströmen und  
deinen ganzen Körper erfrischen.

### HÄNDE AUF DEM TAUFBECKEN

Gehe nun weiter ans Taufbecken. Lege  
deine Hände an den steinernen Rand des  
Beckens.  
Hier ist der Ort an dem Wasser fließt.  
Stell dir das Taufbecken bis an den Rand  
gefüllt mit Wasser vor.  
Nun nimm deine kühlen Hände und lege  
sie dir in den Nacken oder an die Stirn.  
Genieße die erfrischende Kühle deiner  
Handflächen.

### BLICK NACH OBEN

Stell dich nun direkt vor den Altarraum  
und wende deinen Blick nach oben.  
Das himmlisch Blau trifft dich.  
Lass es auf dich wirken.