

## 1. Woche (29.11. bis 5.12.) - „Einstimmen“



- Machen Sie die eine oder andere Übung aus den „Übungen zum Einstimmen“
- Gehen Sie so oft wie möglich in die Natur – machen Sie einen „Achtsamkeitsspaziergang“.
- Finden Sie Ihren **Gebetsort** und gestalten Sie ihn liebevoll.
- Finden Sie die beste **Gebetszeit**.
- Finden Sie eine Antwort auf die Frage: **Was bewegt mich in der Tiefe meines Herzens - worum bitte ich Gott?**
- Beginnen Sie in dieser Woche mit dem „**Gebet der Liebenden Aufmerksamkeit**“ am Ende des Tages.

