

## Meditation



Foto: pixabay.com

### **Urlaubszeit -**

es ist gut, dass nach jedem Tag eine Nacht kommt,  
die uns einlädt zur Ruhe zu kommen,  
neue Kraft zu schöpfen.

Es ist gut, dass mir auf der Höhe des Jahres  
eine Zeit der Entspannung geschenkt ist.

Es tut gut:

in Ruhe zurück schauen,

sich neu orientieren

die Kräfte sammeln für das Kommende.

### **Urlaubszeit -**

eine Zeit ohne Terminkalender,

eine Zeit ohne Erwartungsdruck,

nur da sein und im Augenblick leben:

den Moment genießen,

sich an dem freuen,

was jetzt gerade dran ist.

Urlaubszeit -

Zeit für mich und Dich!

Zeit um dankbar die Schönheit der Natur zu spüren,

Zeit, die Fülle des Lebens wahrzunehmen.

Zeit um Dir, dem Gott meines Lebens,

neu und tiefer zu begegnen.

Sr. M. Annetraud Bolkart