



KÖRPERGEBET AM ABEND

Ich sammle mich in meiner Mitte

Hände gefaltet in der Körpermitte – am Herzen

**Ich spüre die Erde, auf der ich stehe,
der Boden, der mich trägt, der mir Halt gibt
Ich spüre meine Fußsohlen.**

Sie haben mich heute durch den ganzen Tag getragen

*Ein wenig hin und her wippen, um die Sohlen zu spüren
– Hände weiterhin in der Herzensmitte*

**Ich spüre mein Verwurzelte sein
Ich stehe aufrecht – zum Himmel hin offen**

Hände fallen lassen und aufrecht stehen

**Ich öffne meine Hände
Ich bin dankbar für diesen Tag
Ich bin dankbar für alles, was ich heute empfangen durfte:
von Menschen, durch Begegnungen, durch Freundschaft und
Nähe, von Gott**

Hände zu einer Schale vor dem Körper öffnen

Meine Dankbarkeit bringe ich vor Gott

Hände mit der Schale noch vorne Richtung Himmel strecken



KÖRPERGEBET AM ABEND

Ich sammle mich in meiner Mitte

Hände gefaltet in der Körpermitte – am Herzen

Ich spüre auch meine leeren Hände

Hände fallen lassen und leicht öffnen

**Ich bringe alles, was heute schwierig und leidvoll war zu Gott
Ich bitte ihn um Wandlung**

Hände geöffnet nach oben vorne führen

Ich strecke mich aus, dem Himmel entgegen

Arme und Hände nach oben zum Himmel strecken

**Ich öffne mich, um Segen und die Kräfte des Himmels zu
empfangen**

Hände weiter öffnen

**Ich bitte Gott um seinen Segen für diese Nacht
AMEN**

Leichte Verbeugung

(Magdalena Beier)