

# 10 Minuten + Stille schenken

Das Leben ist ganz schön herausfordernd. Und große Herausforderungen können wir nur in kleinen Schritten meistern.

Probier's doch mal damit:

Schenk dir und anderen täglich 10 Minuten stilles Innehalten!

**Start: I. Fastensonntag**

**5x die Woche für 10 Minuten „Stille schenken“**

Nimm dir die „Stille schenken Kerze“ aus der Kirche mit und sei dabei.  
Man kann noch jederzeit hinzukommen.

1. Suche dir einen guten Platz, wo du 10 Minuten ungestört verbringen kannst.
2. Zünde deine Kerze an.
3. Begib dich in die Gegenwart Gottes, indem du dich mit ihm verbindest.

## **Danke sagen**

Beginne dann nachzudenken, wofür du gerade dankbar bist.

Lege das Gott hin und sage ihm für das viele Gute, das es da gibt „DANKE“.

## **Wer hat es heute schwer - für Menschen beten**

Bete für diejenigen, die dir dabei in den Sinn kommen. Vertraue sie Gott an.

Vielleicht brauchen sie auch eine konkrete Hilfe?