



Petra Unterberger

Eine Handvoll Licht

Spirituelle Begleitung
für Sinnsucher:innen

52 x Impulse, Gedichte, Übungen



TYROLIA

Petra Unterberger

Eine Handvoll Licht

Spirituelle Begleitung
für Sinnsucher:innen

52 x Impulse, Gedichte, Übungen

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien



Nachhaltige Produktion ist uns ein Anliegen; wir möchten die Belastung unserer Mitwelt so gering wie möglich halten. Über unsere Druckereien garantieren wir ein hohes Maß an Umweltverträglichkeit: Wir lassen ausschließlich auf FSC®-Papieren aus verantwortungsvollen Quellen drucken und verwenden Farben auf Pflanzenölbasis. Wir produzieren in Österreich und im nahen europäischen Ausland, auf Produktionen in Fernost verzichten wir ganz.

Mitglied der Verlagsgruppe „engagement“

© 2024 Verlagsanstalt Tyrolia, Innsbruck

Umschlaggestaltung: Tyrolia-Verlag, Innsbruck

Layout und digitale Gestaltung: Tyrolia-Verlag, Innsbruck

Herausgeberin: Aktion Familienfasttag der Katholischen Frauenbewegung Österreichs, www.teilen.at

Druck und Bindung: FINIDR, Tschechien

ISBN 978-3-7022-4210-7

E-Mail: buchverlag@tyrolia.at

Internet: www.tyrolia-verlag.at



Katholische
Frauenbewegung
Österreichs

Für meine Kinder und Enkelkinder,
von denen ich so viel lernen durfte

INHALT

Vorwort	10
-------------------	----

Jänner

Glücksritter:in oder Fragmente des Glücks	13
Untergetaucht	17
Suppe am Herd	21
Und Gott hatte Glück	26

Februar

Dem Wesentlichen auf der Spur	31
Lebensfreude	34
Schlüssel zum Leben	38
Recycelt beten	42
Der Lech und Gott	46

März

Frühjahrsputz	50
Die Kraft der Würde	54
Würde und Verantwortung	57
Aufblühen	61

April

Herzflüstern	65
Fußspuren der Liebe	68
Aufbruch in den Morgen	72
Lyrische Vertiefung: Kartage und Ostern	76
Im inneren Raum	79

Mai

Barfuß im Herzen	83
Der Weisheit auf der Spur	86
Wandlung	89
Verknotungen und Verstrickungen lösen	92
Der Liebe lauschen	96

Juni

Glut unter der Asche	100
Lyrische Vertiefung: Pfingsten	104
Zum Niederkniala schea	107
Leichtfüßig das Himmelreich entdecken	110
Brunnengespräche	114

Juli

Daheim sein, verbunden sein	118
Vom Wasser des Lebens getragen	123
Gipfelerfahrung	127
Frauen(T)räume	131

August

Goldmarie	136
Waldbaden	140
Brot und der Hunger nach Leben	143
Gestillt	147

September

Zuhören und lernen	150
Sonnenblume, ach wie schön!	153
Eine mutige Frau	157

Hoch hinaus	160
Du führst mich ins Weite	164

Oktober

Einfach leben	169
Erntezeit	172
Nichts bleibt, wie es ist	176
Aschenbrödel oder die königliche Berufung	180

November

Turbulente Zeiten	184
Ja zu dem, was war	187
Nebel	190
Wurzelzeit	193

Dezember

Sternstunden	197
Sehnsuchtsvolles Warten	201
Durchlässig werden	204
Lyrische Vertiefung: Advent und Weihnachten	208
In guter Hoffnung	212
Alles hat seine Zeit	216
Dank	222
Die Autorin	223
Quellennachweise	224

eine handvoll licht
für den blick
in den eigenen brunnen
eine handvoll licht
für die worte
des lebens
eine handvoll licht
für die begegnung
mit dir
eine handvoll licht
für die stille sehnsucht

eine handvoll licht
das wünsche ich dir

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

auf dem Umschlag sehen Sie das Altarbild der Konzilsgedächtniskirche der Pfarre Wien-Lainz. Die Erstkommunionmütter der Pfarre haben dieses Tuch nach einer Idee von Katrin Sas gestaltet. 15 Frauen kamen dafür ein Jahr lang Woche für Woche zusammen, um unter der fachlichen Leitung von Manuela Schlechter zu nähen. Viele Dreiecke – sie symbolisieren die Heilige Dreifaltigkeit – mussten zugeschnitten, gebügelt und zusammengenäht werden. Miteinander ist ihnen ein grandioses Werk gelungen. Jede durfte ihre Begabungen einbringen. Wer nicht nähen konnte, übernahm andere wichtige Aufgaben.

Die Patchworktechnik und die Entstehungsgeschichte des Tuches passen gut zum Inhalt meines Buches. Die bunten Farben und die kleinen Einzelteile aus wertvoller Seide stehen für meine bewegte Lebensgeschichte sowie für die verschiedenen Lebenserfahrungen, die Menschen in meinen Seminaren mit mir geteilt haben. Vielfältige Begegnungen und die daraus gewachsenen Zugänge zum Leben finden sich in diesem Buch wieder.

Zehn Jahre lang durfte ich den Grundkurs Bibel in der Diözese Innsbruck mit Albert Pichler begleiten. In mir, mit ihm und durch den Aus-

tausch mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen ist ein tiefer, vielfältiger und lebensdienlicher Zugang zur Bibel erwachsen, den ich mit Ihnen teilen möchte.

Meine pastoralpsychologische Ausbildung an der Uni Graz auf dem Hintergrund der Gestalttherapie und die Fortbildung in integrativer Tanz- und Bewegungstherapie bei Ursel Burek machten mir in besonderer Weise die leibliche Dimension der religiösen Sinnsuche und des Gebetes zugänglich. Sie zeigt sich in den diversen Übungsanleitungen, die auch als Audiodateien abrufbar sind. Ganzheitlich mit Leib und Seele können Sie sich auf die verschiedenen Angebote einlassen.

Sie sehen: Der Stoff, aus dem dieses Buch gewirkt ist, besteht aus vielen Einzelteilen – bunt und vielfältig wie das Altartuch in Wien-Lainz.

Es wirkt auch hinaus in die Welt: Das Honorar für mein Buch unterstützt Projekte der Katholischen Frauenbewegung Österreichs, die Frauen in Tansania, Indien, auf den Philippinen und in vielen anderen Ländern zu Bildung und Selbstbewusstsein verhelfen (Aktion Familienfasttag, www.teilen.at).

So darf ich Ihnen Woche für Woche eine *Handvoll Licht* anbieten, gesammelt aus ganz unterschiedlichen Lebenserfahrungen und Lebenszugängen.

GLÜCKSRITTER:IN ODER FRAGMENTE DES GLÜCKS

Am Neujahrstag sprechen wir einander Glück und Segen zu. Ein gesundes und vor allem glückliches Jahr soll es werden. Diese Zusage, dieser Wunsch macht schon deutlich, was wir eigentlich alle wissen: Glück ist nicht machbar, Glück kann man nicht herstellen oder mit viel Fleiß erringen. Die bekannte Literaturpreisträgerin Pearl S. Buck hat mich als junge Frau mit ihrer Trilogie „Die gute Erde“, „Söhne“ und „Das geteilte Haus“ fasziniert. Ich habe diese ergreifende Geschichte über die Sehnsucht nach Glück eines einfachen Bauern und seiner Frau im China des 20. Jahrhunderts mehrere Male gelesen. Mit viel Fleiß und Sparsamkeit können sich Wang Lung und seine Frau O-lan wirtschaftlich emporarbeiten, doch ihre Sehnsucht nach dem großen Glück erfüllt sich nicht. Vieles zu besitzen und die eigenen Ziele zu erreichen, scheint also noch nicht glücklich zu machen. Wenngleich sich natürlich für den Moment ein unglaubliches Hochgefühl beim Erreichen von lang verfolgten Zielen einstellt. Das Zitat von Pearl S. Buck „Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das große vergebens warten“ ist mir in diesem Zusammenhang ganz besonders in Erinnerung. Die kleinen alltäglichen Freuden wahrzunehmen scheint mir für ein geglücktes und



erfülltes Leben wesentlich zu sein. Die Verbundenheit und Vertrautheit mit der Natur, mit anderen Menschen, mit mir selbst und mit Gott sind gute Voraussetzungen, dass uns immer wieder Glücksmomente zufallen. Jemandem eine Freude zu bereiten oder einander Gutes zuzusagen, hinterlässt ein Gefühl des Glücks und macht uns zu Glücksrittern und Glücksritterinnen. Es stellt sich ganz unbeabsichtigt ein.

Für mich ist einander zu segnen eine besonders gute Art, sich gegenseitig Gutes zuzusagen. Im Aaronsegen aus dem Buch Numeri kommen viele Facetten des Wohlwollens und der Verbundenheit zum Ausdruck: „Gott segne dich und behüte dich. Gott lasse sein Angesicht über dich leuchten und sei dir gnädig. Gott wende sein Angesicht dir zu und schenke dir Frieden.“ (Numeri 6,25–26) Ich bin eher eine Freundin von spontan

ausgedrückten, frei formulierten Zusagen wie „Der göttliche Sonnenschein möge dich wärmen“ oder „Sei geschützt und begleitet in dieser schweren Zeit“ oder „Die göttliche Geistkraft möge dich nähren und begleiten“. Wie auch immer ein Segenswunsch ins Wort gebracht wird, er drückt Verbundenheit, Wohlwollen und Zuneigung aus. Ein Text des französischen Schriftstellers Marcel Proust begleitet mich in diesem Zusammenhang schon seit vielen Jahren: „Lasst uns dankbar sein gegenüber Menschen, die uns glücklich machen. Sie sind liebenswerte Gärtner, die unsere Seele zum Blühen bringen.“

MEDITATION – SEGEN AM MORGEN

Stellen Sie sich locker und beckenbreit ans Fenster. Sie spüren den Boden unter Ihren Füßen. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht durchgestreckt, sondern locker und weich sind. Die Arme lassen Sie seitlich am Körper, die Handflächen drehen Sie nach außen. Ziehen Sie beide Hände mit ausgestreckten Armen seitlich nach oben bis in Schulterhöhe, die Handflächen zeigen dabei nach oben. Halten Sie kurz inne und spüren Sie die Spannung in den Armen. Anschließend ziehen Sie die Hände weiter nach oben bis über den Kopf. Sie schauen dabei zur Decke. Dehnen Sie nun Ihren Körper und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen, Ihre Hände berühren sich. Legen Sie bei gestreckten Fingern Daumenspitze auf Daumenspitze und Zeigefingerspitze auf Zeigefingerspitze – die Handflächen zeigen dabei nach unten. Ziehen Sie die so verbundenen Hände vor Ihrem Körper nach unten bis zum Becken. Dort lösen Sie die Hände und beginnen die Übung von vorne. Beim Hinaufziehen der Hände atmen Sie ein, beim Hinunterziehen



atmen Sie aus. Machen Sie eine kurze Atempause, bevor Sie neuerlich beginnen. Wiederholen Sie die Übung einige Male. Zum Abschluss falten Sie die Hände vor Ihrer Brust und verharren einige Zeit in dieser Haltung. Wenn Sie möchten, sprechen Sie die Worte: „Ich bin gesegnet. Ich möchte zum Segen für andere werden.“ Verbeugen Sie sich nun vor dem Tag und vor allem, was Ihnen begegnen oder zufallen wird. Nehmen Sie sich am Abend einige Minuten Zeit, um auf den vergangenen Tag zu schauen. Was war schön? Was ist Ihnen zugefallen? Worüber haben Sie sich gefreut? Schreiben Sie ihre Entdeckungen auf ein Blatt Papier. Sie können ein Danke-Tagebuch anlegen, in dem Sie so oft wie möglich Ihre „Fragmente des Glücks“ sammeln.

glücklich wer
die schönheit der natur sehen kann
glücklich wer
sich vom Leben überraschen lassen kann
glücklich wer
den tränen freien lauf lassen kann
glücklich wer
seine bedürftigkeit zeigen kann
glücklich wer
sein kann wie er und sie ist
glücklich wer
für frieden und gerechtigkeit eintritt
glücklich ja selig ist wer
gott raum gibt

Gott, du Lebendige, öffne meine Augen für die kleinen Freuden des Alltags. Gott, du Lebendige, öffne mein Herz. Gott, du Lebendige, segne mich und lass mich zum Segen für andere werden.

UNTERGETAUCHT

„Petzi, komm, beeil dich, wir radeln ins Schwimmbad“, ruft mein um ein Jahr jüngerer Bruder. Petzi – das war mein Spitzname als Kind und ins Schwimmbad sind meine zwei Geschwister und ich im Sommer beinahe jeden Tag geradelt. Ich erinnere mich sehr gern an diese unbeschwerte Zeit zurück. Der Sprung ins Wasser, das Herumtollen und ganz besonders das Tauchen hat uns begeistert. Wer schafft wohl als Erster oder Erste eine ganze Länge, ohne Luft zu holen? Dieser Wettkampf hat uns zu immer größeren Distanzen animiert. Weniger gefallen hat mir, dass die größeren Buben sich immer wieder einen Spaß daraus machten, uns „Kleine“ unterzutauchen. Da kam es schon vor, dass wir wild zappelnd, ja beinahe panisch, darauf gehofft haben, dass der Angreifer endlich loslässt, um auftauchen zu können und nach Luft zu schnappen. Das befreiende Gefühl kommt jetzt noch auf, wenn ich daran denke.

Untergetaucht werden auch die Buchdrucker und Buchdruckerinnen am Ende ihrer Lehrzeit. In der Gautschfeier erhalten Sie nach bestandener Abschlussprüfung den Gautschbrief, dem ein kräftiges Un-



tertauchen in einem Fass mit Wasser vorangeht. In diesem Freisprechungsritual werden die Fehler der Lehrzeit abgewaschen und ein neues, selbstverantwortetes Berufsleben kann beginnen.

Sie denken jetzt vielleicht auch an Johannes den Täufer, der am Jordan die Menschen untergetaucht hat, um sie von ihren Sünden reinzuwaschen. Vielleicht haben die Getauften damals auch ein ähnlich befreiendes Gefühl beim Auftauchen empfunden wie ich als kleines Mädchen im Schwimmbad. Auch Jesus machte sich zu ihm auf den Weg. Doch Johannes, der in ihm „das Lamm Gottes, das die Sünde der Welt hinwegnimmt“ erkennt,

der ihn als den, der für eine gute, für eine rechte Ordnung einsteht, begreift, verweigert zunächst das öffentliche Versöhnungsritual. Doch dann gibt er dem Drängen Jesu nach. Jesus taucht ganz ein und unter im Wasser, dem Symbol für das Irdische. Der Himmel, das Symbol für das Göttliche, öffnet sich ihm. Himmel und Erde scheinen verbunden zu sein. Gottes Zuspruch „Du bist mein geliebter Sohn, an dem ich Gefallen gefunden habe“ (Lukas 3,22) ermutigt und bestärkt ihn für den herausfordernden Weg durch die Wüste. Dort erkennt Jesus seine Berufung und beginnt im Anschluss mit seinem öffentlichen Wirken.

Die Taufe kann für uns auch ein Zeichen des Wohlwollens und des Zuspruchs Gottes sein. Denn wir dürfen uns geliebte Töchter und geliebte Söhne nennen. Befreit zu einem selbstverantworteten Leben. Ermutigt und gestärkt für die Wirrnisse und Herausforderungen im Leben darf jeder und jede von uns die persönliche Berufung entdecken und leben.

MEDITATION – GELIEBT

Richten Sie eine Kerze her, es darf auch gerne die Taufkerze sein. Suchen Sie sich einen angenehmen Platz in Ihrer Wohnung. Vielleicht einen feinen Sessel, eine Matte oder auch Ihr Bett.



Sie spüren Ihren Atem, wie er kommt und geht. Nun schließen Sie die Augen und gehen in Ihrer Vorstellung an den Jordan – an die Taufstelle Jesu. Sie sehen den Fluss und Sie sehen Johannes, wie er im Fluss steht. Sie sehen die vielen Menschen, die um ihn herum sind, sie alle sind zu ihm hinausgekommen. Schauen Sie sich um. Vielleicht können Sie Jesus auch entdecken – er geht langsam durch die Menschenmenge. Sie sehen, wie Jesus zu Johannes ins Wasser steigt. Die zwei sprechen miteinander. Dann taucht Johannes Jesus ganz unter – in das irdische Wasser.

Als Jesus wieder auftaucht, verändert sich die Stimmung: Sehen Sie nur, es wird heller, viel heller. Sie hören die Stimme aus dem Himmel. Sie hören die göttliche Zusage: „Du bist mein geliebter Sohn, an dir habe ich Gefallen gefunden.“ Verharren Sie einige Zeit in dieser Stimmung. Nehmen Sie Ihren Körper wahr – wie fühlt er sich an? Sie spüren wieder Ihren Atem, wie er kommt und geht. Sie spüren Ihre Unterlage und nun recken und strecken Sie sich, machen einen tiefen Atemzug

und öffnen Ihre Augen. Sie sehen sich um, Sie sehen die Kerze und entzünden sie und wiederholen mehrmals den Satz: „Ich bin geliebte Tochter Gottes“ oder „Ich bin geliebter Sohn Gottes“.

der heruntergekommene
menschgewordene
wird eingetaucht
in das wasser des lebens
schmutzig manchmal
gewaltig
und voller zerstörung
reißt ja zerreißt dieses
wasser des lebens
auch dich und mich
er der heruntergekommene
traut der stimme
„du bist mein geliebter sohn“
drum öffne dich
denn du und ich sind so wie er
geliebte
mitten im tohuwabohu
von heute und morgen

Gott, du Lebendige, in deinem Sohn eröffnest du mir ein befreites Leben.
Gott, du Lebendige, Vater und Mutter, du lässt mich aufatmen, denn
geliebte Tochter/geliebter Sohn bin ich auf ewig.

SUPPE AM HERD

Nach einer Rodelpartie oder einem langen Spaziergang im tief verschneiten Wald freue ich mich auf eine dampfend heiße Suppe. Beim Umrühren in meiner bunten Gemüsebouillon erinnere ich mich an die heiß begehrte Suppe mit klein aufgeschnittenen Frankfurter Würsteln in der Kindheit. Beim Schöpfen versuchte jedes Kind, so viele Würstel wie möglich zu „fischen“. Anschließend legten wir die errungene Beute sorgfältig am Tellerrand ab, um sie zum Schluss der Mahlzeit zu genießen.

Mein Leben scheint so ähnlich wie diese Suppe am Herd, mit jedem Umrühren kommt etwas anderes an die Oberfläche. Manchmal sind es die heiß begehrten Würstel, also die schönen und belebenden Zeiten in meinem Leben. Manchmal allerdings kommen auch die schweren und verletzenden Erfahrungen zum Vorschein – sie kochen auf, könnte man sagen, und schwimmen ganz oben und wollen gewürdigt werden.

Falls Sie Geschwister haben, wissen Sie, dass Kindheitserinnerungen sehr unterschiedlich sein können. Was dem einen Kind ganz unangenehm und lebensbehindernd im Gedächtnis geblieben ist, haben die anderen vielleicht gar nicht in Erinnerung oder sogar ganz anders. Und manchmal bekommt das Erlebte im Nachhinein eine neue lebensförderliche Bedeutung. Ich kenne das aus meiner eigenen Geschichte



sehr gut. Ich hatte eine sehr konflikthafte Beziehung zu meinem Vater und so manche Erinnerung machte mir immer wieder zu schaffen, sie kochte auf und brachte mich emotional auf Hochtouren. Als mein Vater schwer an Corona erkrankte, durfte ich mehrere Tage bei ihm im Krankenhaus sein, um ihn auf seinem letzten Weg zu begleiten. Wir haben nicht viel miteinander gesprochen, weil er immer wieder nach Atem ringend abbrechen musste. Und doch war ich meinem Vater mit seiner Lebensgeschichte sehr nahe. Es breitete sich so nach und nach eine neue ungewohnte Nähe zwischen uns aus. Ich konnte die erfahrenen Zurückweisungen von damals loslassen und so manche schöne Erinnerung ist aufgetaucht. Zeichen des Wohlwollens und der Fürsorge in schwierigen Zeiten wurden mir bewusst und ich hatte plötzlich eine neue Vaterbeziehung, ja eine neue und schönere Kindheit, die erfüllt war mit Dankbarkeit für so viele schöne gemeinsame Stunden.

Aus der Verbundenheit mit unseren Eltern, Großeltern und durchaus auch weiter zurück in der Ahnenreihe kann uns Kraft, Mut und Lebensenergie zufallen. Immer mehr Menschen machen sich auf, um die Familiengeschichte zu erforschen, den eigenen Stammbaum zu ergänzen und die Ahnenreihe so weit wie möglich nach hinten zu erkunden. Manchmal findet sich Überraschendes und Neues. So ergeht es mir auch, wenn ich den Stammbaum Jesu am Beginn des Matthäusevangeliums lese. Die Ahnenreihe wird dabei in dreimal vierzehn Generationen geteilt. Bei genauerem Hinsehen kann man drei wesentliche Abschnitte in der Geschichte des Volkes erkennen. Sie beginnt mit Abraham dem Stammvater in der ersten Reihe. In der zweiten Reihe findet sich König David und der Beginn des Königtums sowie dessen Ende im Exil. Und in der dritten Reihe geht es dann weiter durch die Zeit der Fremdherrschaft hin zu Jesus, der als Retter und Ziel des Heilsplans Gottes am Ende des Stammbaumes steht.

Überraschend und außergewöhnlich im Judentum ist die Erwähnung der vier Stammmütter: Tamar, Rahab, Rut und Batseba, die Frau des Urija. Mit ihnen werden vier Nichtjüdinnen und gesellschaftlich Außenstehende in das Heilshandeln Gottes mitaufgenommen. Erstaunlich finde ich auch, wie die vier Frauen durch ihr überraschendes Handeln heilvoll für das Volk gewirkt haben. So erlebt Tamar eine dramatische Geschichte mit ihren Männern, den Söhnen von Juda. Einer nach dem anderen verstirbt, ohne ihr die erhofften Kinder zu schenken. Der dritte Mann verweigerte ihr die Möglichkeit Mutter zu werden, indem er, wie es in der Bibel heißt, seinen Samen in die Erde fallen ließ. Und der vierte Sohn Judas wurde ihr vom Schwiegervater vorenthalten. Die Weitergabe des Lebens war damals die wichtigste Aufgabe

der Frau und gleichzeitig ihre soziale Absicherung. Tamar war also in einer prekären Situation. Und so setzte sie sich an das Stadttor und bot sich ihrem Schwiegervater verkleidet als Prostituierte an. Sie wurde schwanger und konnte aufgrund ihrer weisen Voraussicht beweisen, dass Juda der Vater war. Mit Mut, List und Klugheit erkämpfte sie sich gesellschaftliche Anerkennung. Dass Tamar mit dieser doch sehr anrühenden Geschichte in den Stammbaum Jesu aufgenommen wurde, ist wohl auch Zeichen dafür, dass die Jesusbewegung gesellschaftliche Grenzen überschreitet.

Der Höhepunkt findet sich dann in Maria, einem einfachen Mädchen, das bereit ist, Jesus in ihrem Leib aufzunehmen und in die Welt zu tragen.

IMPULS – AHNENREIHE

Versuchen Sie Ihren Stammbaum zu erstellen. Gehen Sie dann folgender Frage nach: Zu welchen Menschen spüren Sie eine besondere Nähe? Schreiben Sie nun alle Charaktereigenschaften, die Ihnen zu den betreffenden Personen einfallen, dazu.

Wer kann Ihnen Kraft, Mut und Lebensenergie geben? Gibt es Frauen in Ihrer Familiengeschichte, die durch ihr mutiges, vielleicht überraschendes Handeln dem Leben gedient haben?

Zum Abschluss können Sie sich vorstellen, dass alle Personen, die für Sie wichtig und voller Energie sind, hinter Ihnen stehen und Ihnen Kraft und Stärke geben.

vater und mutter nenn ich dich
tastend suche ich nach dir
bergend zärtlich zeigst du dich
deinen geist erbitte ich
du in mir das hoffe ich
vertrauen will ich ganz
meine schuld leg ich dir hin
und mein leid will ich vergessen
schöne stunden gab es viele
dankbar will ich sein dafür
in deiner spur versuche ich zu bleiben
und das reich der himmel erben

Gott, du Lebendige, dankbar schaue ich auf mein Gewordensein und auf alle Menschen, die mir Kraft, Liebe und Wohlwollen geschenkt haben.
Gott, du Lebendige, segne mich und meine Stammväter und Stammmütter.

Poetisch und besinnlich das Leben spüren

Erfahrungen aus dem Alltag verknüpft mit biblischen Geschichten und den Zeiten im Jahreskreis – Woche für Woche bietet dieses Buch eine Portion geerdete Spiritualität für alle, die eine achtsame Auszeit suchen. Die Gedichte der Autorin, die Gebete und eine Vielfalt an Bildern schenken Tiefe. Ergänzt durch Körperübungen, die lockern und entspannen, lädt das Buch ein, „leichtfüßig den Himmel zu entdecken“. Die Übungen lassen sich dank QR-Codes bequem anhören und ganzheitlich erfahren.

Das Buch unterstützt verschiedene Frauenprojekte.
www.teilen.at

ISBN 978-3-7022-4210-7



9 783702 242107

www.tyrolia-verlag.at