

Beten und bewegen. Wer eh im Haus bleibt und wenig Bewegung hat,
dem schlage ich folgende Übung vor. Beten bewegt.

VATER UNSER IM HIMMEL
offene Hände zum Himmel strecken

GEHEILIGT WERDE DEIN NAME
Arme nach oben hin öffnen und nach oben schauen

DEIN REICH KOMME
die Hände den Erdkreis nachzeichnen lassen

DEIN WILLE GESCHEHE
Hände ballen und Daumen nach oben

WIE IM HIMMEL, SO AUF ERDEN
Hände öffnen, zuerst hoch, dann runter zeigen

UNSER TÄGLICHES BROT GIB UNS HEUTE
Hände zur Schale legen

UND VERGIB UNS UNSERE SCHULD
Arme gekreuzt vor die Brust

WIE AUCH WIR VERGEBEN UNSEREN SCHULDIGERN
die Hand nach vorne zur Versöhnung ausstrecken (ohne konkretes Gegenüber)

UND FÜHRE UNS NICHT IN VERSUCHUNG
Hände abwehrend nach vorne halten

SONDERN ERLÖSE UNS VON DEM BÖSEN
Fäuste machen drücken langsam entspannt öffnen

DENN DEIN IST DAS REICH UND DIE KRAFT
UND DIE HERRLICHKEIT IN EWIGKEIT. AMEN.
Arme leicht ausgestreckt nach oben

Ihr Volker Mayer