

## (Familien-)wanderung mit Impulsen 4

### 1. Beginn: Vorstellungsrunde am Start

- a. z.B. Jede/r in der Runde stellt sich mit Namen und einer typischen (Hand-)Bewegung vor (eventuell wiederholen die anderen immer die Namen und die Handbewegung aller vorhergehenden oder wenigstens der Vorrednerin/des Vorredners)
- b. **Lied:** Lasst uns dem Leben trauen, weil Gott es mit uns geht (nach der Melodie von „Laudate omnes gentes“).

### 2. Losgehen – ca.10 Minuten mit Reden

### 3. 1. Stopp: Anleitung zur Sinneswahrnehmung: Was rieche ich? Duft in Natur, Abgase, mich selbst, andere, Dinge (Moos, Rinde, Blume ...)

### 4. Gehen im Schweigen: Jede/r riecht und geht zuerst alleine. Langsames Gehen, sodass man auch stehenbleiben kann. Nur eine kleine Wegstrecke ausmachen; vielleicht etwas mitbringen

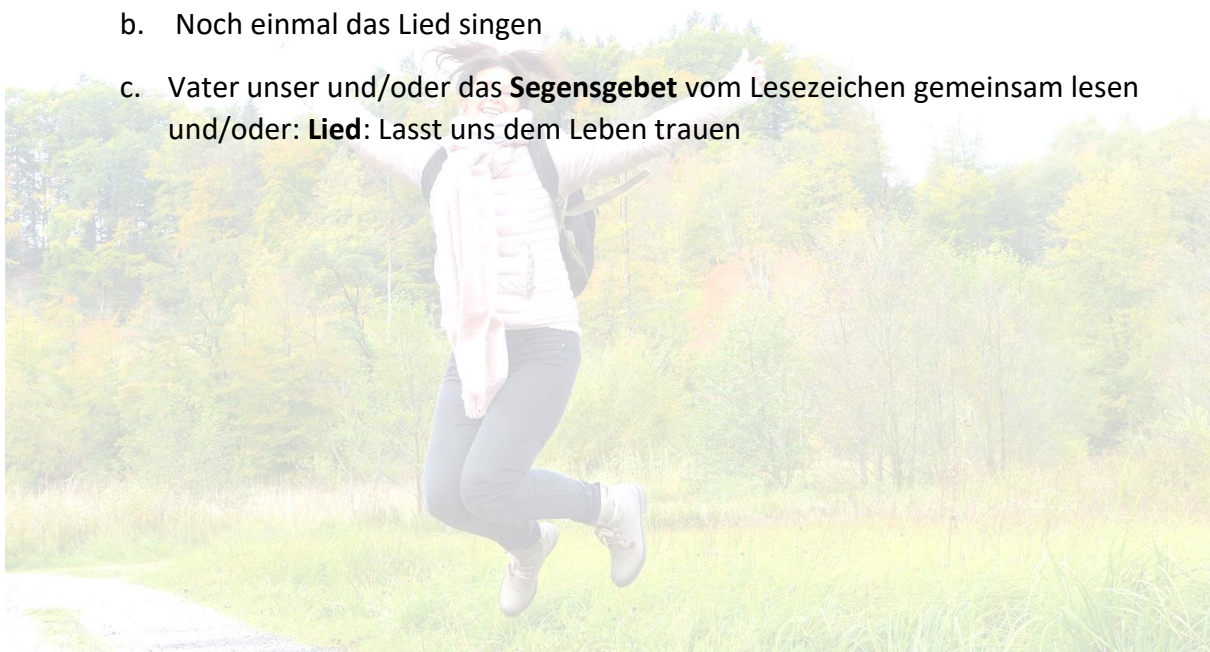
### 5. 2. Stopp:

- a. Jede/r sagt kurz, was ihr/ihm aufgefallen ist: Wie ist es mir beim bewussten Riechen ergangen?
- b. Menschen in Schwierigkeiten: Wie kann ich beten, gute Gedanken weiterschicken? Kerze anzünden in Kirche  
**Lied:** Heile sie austeilen; gemeinsam singen

### 6. Gehen in Stille 10 Minuten – dieses Lied oder den Text für eine bestimmte Person still sprechen

### 7. Schluss:

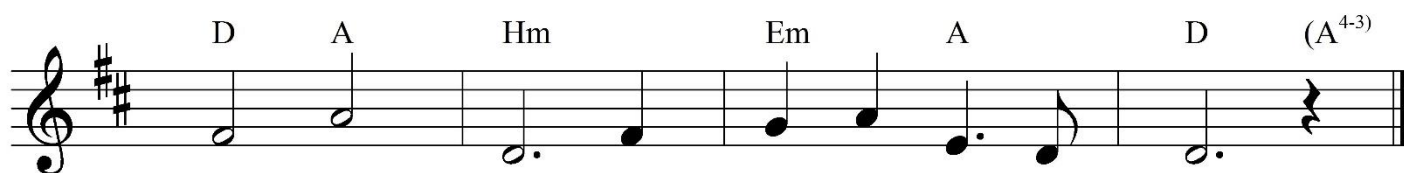
- a. Wenn das Ziel eine Kirche/Kapelle ist: **Kerze anzünden** für die Personen, an die man gedacht hat (eventuell Namen aussprechen lassen); ansonsten beim Spaziergang ein Symbol mitnehmen (z.B. Stein, ...) und dieses für diese Person an einen schönen Platz zum Schluss gemeinsam hinlegen.
- b. Noch einmal das Lied singen
- c. Vater unser und/oder das **Segensgebet** vom Lesezeichen gemeinsam lesen und/oder: **Lied:** Lasst uns dem Leben trauen



T/M und Rechte: Irmgard Scholz



a) Hei - le sie in der Tie - fe ih - res Her - - zens.  
b) Stär - ke sie in der Tie - fe ih - res Her - - zens.  
c) Füh - re sie in der Tie - fe ih - res Her - - zens.  
d) Fül - le sie in der Tie - fe ih - res Her - - zens.



a) Hei - le sie durch dei - ne Lie - be, Herr!  
b) Stär - ke sie durch dei - ne Lie - be, Herr!  
c) Füh - re sie durch dei - ne Lie - be, Herr!  
d) Fül - le sie durch dei - ne Lie - be, Herr!