



**4 Wochen  
in Kontakt  
mit Gott**

Spirituelle  
Übungen  
auf Ostern zu

  
heilig kreuz  
rheingau

# Impulse vor Ostern – zum Einstimmen

Dreimal pro Woche sind hier im Postkartenformat Gebets-Impulse abgedruckt. Nehmen Sie sich zweimal in der Woche und einmal am Wochenende Zeit für sich.

Vor der Gebetszeit können Sie die Karte „Sich-Öffnen“ nutzen, zum Abschließen die Karte „Ausklängen-Lassen“.

Ein geborgener Ort zum Beten hilft.  
Eine feste Zeit dafür auch.  
Gott führt die Seele zur Lebendigkeit.



## Themen der Wochen:

1. Woche: Hinsehen
2. Woche: Neues wagen
3. Woche: Loslassen
4. Woche: Segen finden

Wir danken für die Unterstützung von [www.refugium-auszeiten.de](http://www.refugium-auszeiten.de)

Wir danken für die Bilder von Ilse Marie Freimuth 😊

Die Bibeltexte sind aus der Einheitsübersetzung.

Verantwortlich für Inhalt: Sonja Haas-Wessendorf, Heilig Kreuz Rheingau