



*für leib & seele*

**Das Programm  
für Zuhause**

**BE**

**BISTUM  
ERFURT**

# DIE KUNST DER UNTERBRECHUNG

Es gibt immer mehr Frauen, die in ihren zahlreichen Rollen, mit all ihren Anforderungen und auch eigenen Ansprüchen, kaum mehr Luft zum Durchatmen haben, zum Pause-machen, zum Entspannen, zum Zu-sich-kommen.

100 PRO ist ein Verwöhnprogramm für Frauen, die sich nach Auszeiten für Körper und Seele sehnen.

Lass dich von den Ideen inspirieren und gönne dir Zeit für dich.

**DEN ALLTAG UNTERBRECHEN**

**NEUE KRAFT SCHÖPFEN**

**ZUR MITTE KOMMEN**

**ENTSPANNEN**

**FÜR SICH SELBST SORGEN**

## ZUR MITTE KOMMEN

### Pendeln

Stell dich mit beiden Füßen parallel und Schulter breit auseinander hin.

Stell dir vor, dass deine Füße wie lange Wurzeln fest im Boden verankert sind. Achte auf deinen Atem.

Verlagere dein Gewicht leicht nach links. Dann verlagere es nach rechts.

Verlagere das Gewicht nach vorne auf den Fußballen. Dann nach hinten auf die Ferse.

Wechsle einige Male hin und her, wie ein Pendel in alle Richtungen.

Achte darauf, dass deine Füße fest auf dem Boden bleiben. Lass die kreisenden Bewegungen immer kleiner werden, bis du schließlich in deiner Mitte ankommst.

Achte auf deinen Atem.  
Genieße die Ruhe.  
Verweile bei dir selbst.

# PERSPEKTIV WECHSEL

## Innere Antreiber

### BEEIL DICH

„Ich habe keine Zeit! Jetzt nicht – vielleicht später! Warum dauert das so lange?“

### SEI PERFEKT

„Ich hätte es noch besser machen können.“

### STRENG DICH AN

„Wenn ich fleißiger bin als andere, bekomme ich mehr Anerkennung.“

### MACH'S ALLEN RECHT

„Es fällt mir schwer NEIN zu sagen.“

## Ermutigung und Erlaubnis

### ICH DARF GENIESSEN

Ich genehmige mir eine kleine Freude. Ich gönne mir etwas, was mich glücklich macht.

### ICH BIN WERTVOLL SO WIE ICH BIN

Ich erlaube mir auch Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen.

### ICH DARF ERFOLGREICH SEIN UND ERFOLGE GENIESSEN

Ich erlaube mir locker und mit Zielorientierung zu arbeiten. Arbeit darf auch Spaß machen.

### ICH DARF ES AUCH MIR RECHT MACHEN

Ich erlaube mir meine Standpunkte und Bedürfnisse ernst zu nehmen.

WECHSEL

PERSPEKTIV

# LEIBÜBUNGEN



## Entspannen

Über das Gesicht streichen.

Reibe deine Hände aneinander, um Wärme zu erzeugen und lege sie auf dein Gesicht.

Beginne mit deiner Stirn. Streiche mit der Hand von innen, vom Scheitelpunkt, nach außen. Dann über die Schläfen und Wangen zum Kiefer.

Wiederhole dies und wärme zwischendurch immer wieder deine Hände.

Dann streiche sanft über deine Augenbrauen und ohne Druck über die Augen, von innen nach außen. Über den Nasenrücken und Mund zum Kinn.

Mach nur das, was dir im Moment gut tut und nimm die Entspannung wahr.



## Beleben

Klopfe deinen Körper mit deinen Händen aus.

Beginne mit einem Arm und klopfe von der Schulter abwärts sanft bis zu den Fingerspitzen. Über die Handflächen geht es zurück zur Schulter und zum anderen Arm. Klopfe erst die äußere Seite, dann die innere ab.

Nun geht es mit beiden Händen über die Brust und den Bauch, in die Oberschenkel.

Klopfe auch hier wieder erst ein Bein ab. Über das Knie bis in den Fuß und über die Wade zurück, in das andere Bein.

Danach darf der Po abgeklopft werden und sehr sanft über die Nierengegend, den Rücken hinauf, soweit wie du kommst.

Es geht wieder auf die vordere Seite des Körpers, dann über die Schultern, sanft den Nacken abklopfen.

Zum Abschluss kannst du deiner Kopfhaut mit den Fingerspitzen eine Massage geben und das Gesicht noch einmal austreichen.

# LABYRINTH

„Das Labyrinth zu begehen bedeutet, unseren inneren heiligen Ort zu entdecken: dieses innerste Gefühl, das darauf wartet, wieder belebt zu werden. Während wir aufwachsen, glimmt dieser Funke des Lebens beständig weiter. Wenn wir diesen Funken ignorieren, werden wir durstig und vertrocknen. Und wenn wir den Funken beachten, dann blühen wir auf. Unsere Aufgabe ist es, aufzublühen, in voller Blüte zu erstrahlen..“

(Lauren Artress, Walking a Sacred Path)

## Das Labyrinth mit den Fingern begehen

Atme tief und lass alle Sorgen und Alltagsgedanken los. Gib dich ganz bewusst dem gegenwärtigen Moment hin.

Folge dem Labyrinth einfach mit dem Zeigefinger. Beginne mit der rechten Hand, dann die linke und schließlich mit beiden Händen zusammen.

Verweile nach jedem Durchgang und nimm dich selbst wahr.

Du kannst die Pfade einfarbig oder bunt bemalen, wie es dir gefällt.



# SEGEN

Zeit nehmen und Inne halten  
Mir etwas gönnen  
Körper und Seele Raum geben,  
um neue Kraft zu schöpfen

Zur Ruhe kommen  
Nicht unter Druck setzen lassen  
Nichts leisten müssen

Zulassen und Loslassen  
Zeit für mich  
Zeit für Gott

Gott.  
In Überforderung und Ungeduld,  
lass mich nicht zweifeln.  
Wenn mir der Boden fehlt, gib du mir  
deine Hand.

Führe mich in deine schützenden Arme  
und schenke mir Gewissheit, dass ich  
immer getragen bin,  
in deiner Liebe.

Segne mich,  
an diesem Tag, in dieser Stunde.  
Hier, wo ich stehe,  
so wie ich bin.  
Amen.



# 100 PRO FÜR LEIB UND SEELE im Bistum Erfurt

## Gastgeberin werden

- ☾ Sie vereinbaren Ihren Wunschtermin.
- ☾ Wir vermitteln Ihnen eine 100 PRO-Botschafterin.
- ☾ Sie laden einige Freundinnen, Verwandte, Nachbarinnen und Bekannte (max. 8) zu sich nach Hause ein und sorgen ggf. für Getränke und Snacks.
- ☾ Die 100 PRO-Botschafterin gestaltet für Sie und Ihre Gäste 100 Verwöhnminuten.
- ☾ Kosten pro Veranstaltung: 20 EUR

## Digitaler 100 PRO-Abend

- ☾ Alle Gäste bleiben bei sich zu Hause und sind über eine Videoplattform miteinander verbunden.
- ☾ Wir schicken Ihnen als Gastgeberin Material für einen 100 PRO Abend zu. Sie verteilen es an Ihre Gäste und dann treffen wir uns an Ihrem Wunschtermin im virtuellen Gesprächsraum.

## Kontakt

Annegret Rhode und Sarah Lamprecht  
Seelsorgeamt Erfurt | 0361 6572-314  
erwachsenenseelsorge@bistum-erfurt.de