

Liebe Pfarreimitglieder und Interessenten

Heute kommt wieder die

SONNTAGSPOST

zu euch nach Hause!

*Wir wünschen allen noch österliche Freude und Spass beim Lesen
und auch meditative Momente!*

Don Matias / Sr. Sandra

SONNTAG – 4. Sonntag der Osterzeit

3. Mai 2020

Die Suche nach neuen Quellen



Die Quelle der Simme – Internet.lenk-simmental.ch

Sie kennen das aus dem Alltag: Wenn dem Handy, dem Laptop oder der Taschenlampe die Energie langsam ausgeht, verbinden wir das Gerät mit dem Netz oder setzen eine neue Batterie ein. Wir haben unsere vertrauten Energiequellen im täglichen Leben. Diese Erfahrung machen wir auch, wenn es um unsere Lebensenergie geht. Doch die eine oder andere Quelle ist gegenwärtig nicht mehr zugänglich: Umarmung von lieben Menschen, Gottesdienste, Besuche bei Bekannten, Vereinsanlässe und vieles mehr. Um dieses Manko zu kompensieren, sind wir notgedrungen auf der Suche nach neuen Quellen. Und ich hoffe, dass viele von uns bereits neue Quellen gefunden haben.

Don Matias

Liesel Fasko schickt uns nochmals eines ihrer schönen, tiefen Gedichte aus ihrem Gedichtband „Wie eine Feder im Wind“ und wünscht allen eine gesegnete, frohe Woche.

sprudelnde quelle
ein vogel im wind
uferlose weite
freiheit wo führt sie hin

stein der ins Wasser fällt
bewegung
urgund des seins
stille

durchkreuzende wege
spuren im sand
mandala zur Mitte hin
GOTT

Während der Woche gibt es genug spirituelle Impulse. Das Wetter ist schön – die Natur blüht – wunderbar... So wünsche ich allen einen gemütlichen Spaziergang! Ort und Zeit, wo und wann es nicht viele andere gibt ☺... Distanz behalten, ist weise ☺...

Warum nicht mal turnen, um nicht einzurosten? Es folgt ein kleiner Vorschlag:

Training der Beinmuskulatur

1. Setzen Sie sich auf einem Hocker oder Stuhl mit geradem Oberkörper und stellen die Füße immer abwechselnd auf Hacken und Zehen. Dabei ist es einfacher, es wechselseitig zu tun, ein Fuß steht auf der Ferse, der andere auf den Zehen, dann wechseln beide Füße ihre Positionen. Wenn immer nur ein Fuß auf Hacke und der andere auf den Zehen steht, ermüdet die Muskulatur der Unterschenkel nicht so schnell und es ist auch nicht so anstrengend.
2. Nach ca. 10 bis 15 Mal abwechselnd die Beine vom Boden heben und vom Körper weg strecken. Das Strecken der Füße zum Körper hin und wieder zurück kann auch im Liegen durchgeführt werden. Mit dieser Übung werden nicht nur die Muskulatur und Gelenke trainiert, sondern auch die Durchblutung verbessert und so der Gefahr von Thrombosen und Krampfadern vorgebeugt.

Mit herzlichen Grüßen und einem Dankeschön fürs Mitmachen!

Sr. Sandra Brodmann



Foto: Désirée Benedetti

Liebe Leserinnen und Leser

Die Worte von Schwester Sandra, wir sollten auch für die Natur beten, haben eine grosse Bedeutung für mich und sicher für viele andere Menschen, die jeden Tag mit Leidenschaft ihre Texte lesen. Die Natur gibt uns so viel - gerade jetzt mit den vielen Farben und den wunderbaren Düften im Wald und von den Rapsfeldern. Das gibt mir, wenn ich mal nicht so einen guten Tag habe, eine wahnsinnige Energie und positives Denken.

Ich wünsche allen, dass die Natur auch euch Kraft gibt, so wie mir.

Liebe Grüße

Désirée Benedetti