

## Körpergebet

*Das Gebet dreimal hintereinander sprechen:*

- Zuerst spricht eine, und alle machen dazu die Bewegungen.
- Dann machen alle ohne Worte nur die Bewegungen.
- Zuletzt sprechen und bewegen alle gemeinsam das Gebet.

*(Hände wie eine Schale vor dem Körper)*

Ich stehe vor dir Gott, *(einatmen)*

gebunden an die Erde, die du liebst. *(ausatmen und Hände zur Erde)*

Ich stehe vor dir Gott, *(einatmen)*

ausgestreckt zum Himmel *(Hände zum Himmel)*

den du verheißt. *(ausatmen)*

Ich stehe vor dir Gott, *(einatmen)*

als Tochter des Himmels *(eine Hand zum Himmel)*

und der Erde. *(ausatmen und eine Hand zur Erde)*

*(Hände zur Schale)*

Ich stehe vor dir Gott, *(einatmen)*

und bin offen für das Geschenk des neuen Tages. *(ausatmen)*

Amen

Nach einer Idee von Anneliese Wohn, Frauenreferentin aus der Diözese Limburg, bearbeitet von Petra Hülpiusch und Karin Böhmer, Evangelische Frauen in Hessen und Nassau e.V.