

## Schalom –

### die Gabe und die Aufgabe Gottes

an die Menschen, einen dynamischen Zustand anzustreben und herzustellen, in dem jede/r Einzelne mit sich, mit seinen Mitmenschen, seiner Mitwelt und mit seinem Gott im Einklang ist

Dazu braucht es Zeit für sich und für und mit anderen

### *Ich schenke dir Zeit:*

- *für einen Spaziergang mit mir.*
- *für einen gemeinsamen Wellness – Tag.*
- *für einen Arbeitseinsatz bei dir.*
- *für ein verständnisvolles Gespräch.*
- *für einen Kinobesuch.*
- *zum gemeinsamen Träumen.*
- *zum Spielen.*
- *für einen Abend mit deiner Lieblingsmusik.*
- *für einen gemeinsamen Einkauf.*
- *für einen Gottesdienstbesuch.*
- *wenn andere gerade keine Zeit für dich haben.*

## Schalom –

### die Gabe und die Aufgabe Gottes

an die Menschen, einen dynamischen Zustand anzustreben und herzustellen, in dem jede/r Einzelne mit sich, mit seinen Mitmenschen, seiner Mitwelt und mit seinem Gott im Einklang ist

Dazu braucht es Zeit für sich und für und mit anderen

### *Ich schenke dir Zeit:*

- *für einen Spaziergang mit mir.*
- *für einen gemeinsamen Wellness – Tag.*
- *für einen Arbeitseinsatz bei dir.*
- *für ein verständnisvolles Gespräch.*
- *für einen Kinobesuch.*
- *zum gemeinsamen Träumen.*
- *zum Spielen.*
- *für einen Abend mit deiner Lieblingsmusik.*
- *für einen gemeinsamen Einkauf.*
- *für einen Gottesdienstbesuch.*
- *wenn andere gerade keine Zeit für dich haben.*

## NaturfreundInnen Zeit schenken

### Picknick:

Ein Picknick im Park oder auf der Lieblingslichtung deiner Familie bringt nicht nur Menschen zusammen, sondern ermöglicht auch das sinnliche Wahrnehmen von Natur und eine Entschleunigung.

### Fahrradtour/Wanderung:

Mit dem Fahrrad oder zu Fuß – statt motorisiert - durch die Natur, da bestimmen der eigene Körper und dessen Belastbarkeit die Wegstrecke (Länge und Schwierigkeitsgrad) und das Tempo. Die Erinnerung an die gemeinsamen Gespräche und die Landschaft werden nicht so schnell vergessen wie das 20. Buch zum Geburtstag.

### Hundesitting:

Wenn du einen Tag auf den Hund deiner FreundInnen aufpasst, schenkst du ihnen damit freie Zeit. Wenn du mit den FreundInnen eine Woche lang täglich gemeinsam den Hund ausführst, entstehen lebendige Beziehungen.

### Gartenarbeit:

Du hast einen Garten, für den du eigentlich viel zu wenig Zeit hast? Ein schönes Zeit-Geschenk (und eine gute Motivation und Inspiration zum Umgang mit Erde und Pflanzen) ist, einen Tag zusammen bei der Gartenarbeit zu verbringen.

### Kräuterwanderung:

Wenn du dich gut mit Pflanzen und Kräutern auskennst, ist eine gemeinsame Kräuterwanderung eine schöne und lehrreiche Zeit. Erkläre deinen FreundInnen, welche Kräuter man wie verwenden kann. Und zum Schluss fertigt ihr gemeinsam eine Kräutersalbe oder einen leckeren Likör an.

### Fotosafari: seien eigenes Naturbuch

Es müssen nicht nur selfies sein, beim langsamen gemeinsamen Schlendern durch Wiesen und Wälder kann man hervorragende Naturbilde machen, die zu einem Bilderbuch gebunden, später die (gemeinsam) erlebte Zeit zurückbringen und schöne Stunden schenken.

## NaturfreundInnen Zeit schenken

### Picknick:

Ein Picknick im Park oder auf der Lieblingslichtung deiner Familie bringt nicht nur Menschen zusammen, sondern ermöglicht auch das sinnliche Wahrnehmen von Natur und eine Entschleunigung.

### Fahrradtour/Wanderung:

Mit dem Fahrrad oder zu Fuß – statt motorisiert - durch die Natur, da bestimmen der eigene Körper und dessen Belastbarkeit die Wegstrecke (Länge und Schwierigkeitsgrad) und das Tempo. Die Erinnerung an die gemeinsamen Gespräche und die Landschaft werden nicht so schnell vergessen wie das 20. Buch zum Geburtstag..

### Hundesitting:

Wenn du einen Tag auf den Hund deiner FreundInnen aufpasst, schenkst du ihnen damit freie Zeit. Wenn du mit den FreundInnen eine Woche lang täglich gemeinsam den Hund ausführst, entstehen lebendige Beziehungen.

### Gartenarbeit:

Du hast einen Garten, für den du eigentlich viel zu wenig Zeit hast? Ein schönes Zeit-Geschenk (und eine gute Motivation und Inspiration zum Umgang mit Erde und Pflanzen) ist, einen Tag zusammen bei der Gartenarbeit zu verbringen.

### Kräuterwanderung:

Wenn du dich gut mit Pflanzen und Kräutern auskennst, ist eine gemeinsame Kräuterwanderung eine schöne und lehrreiche Zeit. Erkläre deinen FreundInnen, welche Kräuter man wie verwenden kann. Und zum Schluss fertigt ihr gemeinsam eine Kräutersalbe oder einen leckeren Likör an.

### Fotosafari: seien eigenes Naturbuch

Es müssen nicht nur selfies sein, beim langsamen gemeinsamen Schlendern durch Wiesen und Wälder kann man hervorragende Naturbilde machen, die zu einem Bilderbuch gebunden, später die (gemeinsam) erlebte Zeit zurückbringen und schöne Stunden schenken.