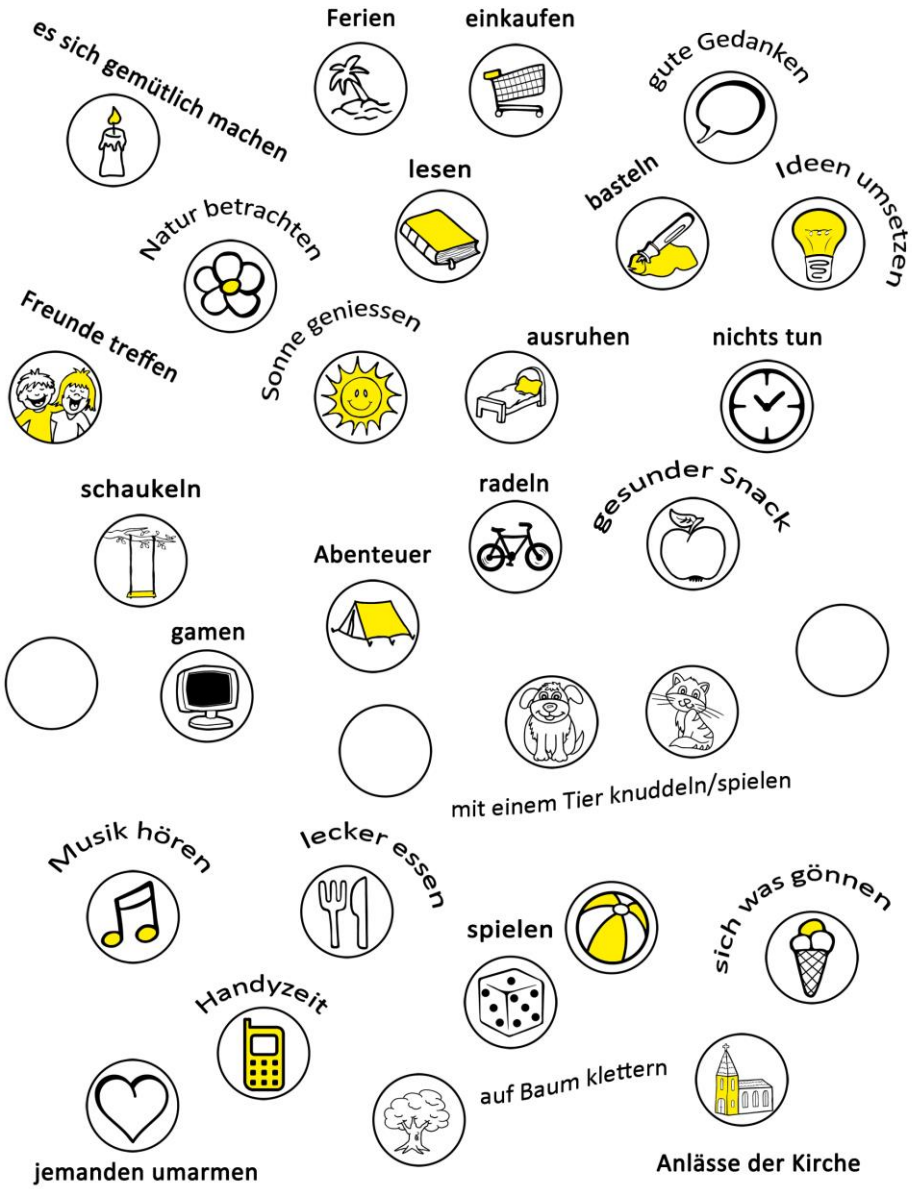
SICH BERUHIGEN

Dinge, die du tun kannst, wenn du dich beruhigen musst.
Kreise ein, was dir hilft oder male eigene Bilder.



© Illustrationen: Bianca Stegmaier, Ditzingen

Ein Gebet:

Immer wieder muss ich es mir sagen: Vertrau auf Gott, dann findest du Ruhe!
Er allein gibt mir Hoffnung, er ist der Fels und die Burg, wo ich in Sicherheit bin;
darum werde ich nicht wanken.
(aus: Psalm 62,6-7 / Gute Nachricht Bibel)