



**Füße hoch und einfach mal die Seele baumeln lassen. Das Wochenende steht vor der Tür und vielleicht liegt eine lange Schul- oder Arbeitswoche hinter dir.**

**Da ist es wichtig, sich auch mal eine Pause vom Alltag zu nehmen und sich Zeit für sich zu gönnen.**

**„Du sahst mich schon fertig, als ich noch ungeformt war. Im Voraus hast du alles aufgeschrieben; jeder meiner Tage war schon vorgezeichnet, noch ehe der erste begann.“ (Psalm 139,16)**

**Die Bibel sagt: Gott kennt jeden deiner Tage schon im Voraus – er kennt deine Bedürfnisse und Sehnsüchte an jedem Tag. Hast du Sehnsucht nach Ruhe und Zeit für dich? Dann nimm sie dir an diesem Wochenende.**

**Selbst Jesus war nicht ständig von Termin zu Termin unterwegs. Er wusste genau, was wann für ihn wichtig war: „Jesus aber zog sich in die Einsamkeit zurück, um zu beten.“ (Lukas 5,16)**

**Versteh dies als einen Liebesbrief von Gott an dich: Nimm dir etwas Zeit – für dich!**