



Nahrung für die Seele

Der Mensch kann nicht nur von Brot und Wasser leben.
Wir brauchen mehr. Unser Körper braucht mehr, unsere Seele braucht mehr.

Gerade in der Adventszeit begegnen wir vielen anderen Geschmacksrichtungen und Gerüchen. Eben nicht nur Brot und Wasser.
Die weihnachtlichen Gerüche sind Stimmungsaufheller. Die Düfte von Plätzchen und heißen Getränken verwöhnen die Sinne und schaffen eine schöne, wohlige Atmosphäre. Sie können Erinnerungen an frühere, schöne Weihnachtszeiten hervorrufen.
In Schokolade, Nüssen und Gewürzen stecken auch wertvolle Schutzstoffe, wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Geschmack und Duft von Vanille z.B. fördern das Wohlbefinden und aktivieren Glückshormone. Anis verschafft bessere Laune und wirkt stressmindernd.

Impulse

- Welche Plätzchen sind gut für Ihr (inneres) Wohlbefinden?
- Wenn Sie sich von innen wärmen wollen, dann probieren Sie heißen Ingwertee (Scheiben von frische Ingwer mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen, evtl. mit Honig süßen)

Diese Spur wurde Ihnen gelegt von Nikola Beth

Eine gesegnete Adventszeit wünscht Ihnen Ihr Adventsspurenlegerteam

Nikola Beth, Agnes Dörr-Roet, Stefanie Erbs, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Ulrike Hofmann,
Heinz Lenhart, Dr. Petra Knötzele, Eva Reuter, Dr. Hans Jürgen Steubing, Britta Tembe
[nbsp]

Kirche [&] Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt

Bild: Joujou @ pixelio.de

KIRCHE & CO.

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt