

# Inhalt

Gnadentraining – Einübung ins Christentum	7
Vom Segen einer täglichen Zeit mit Gott	13
Der Gottesdienst als geistliche Übung	18
Die Kunst des Sehens im sakralen Raum	23
Die spirituelle Dimension von Chorsingen und Musik	29
Christliche Meditation	33
Kontemplation und Herzensgebet	39
Die spirituelle Dimension diakonischen Engagements	44
Bewegte Spiritualität: Spazieren, wandern, pilgern	47
Der Körper – Gefängnis der Seele oder Tempel des Geistes?	54
Körper, Sexualität, Heiligung	61
Urlaub und Erholung, Wellness und Entspannung	67
Fasten als Läuterung des Leibes	72
Eutonie: Der gespannte Körper	77

Bogenschießen als geistlicher Weg	83
Kann man als Christ Yoga praktizieren?	88
Meditativer Tanz	93
Naturspiritualität als Weg zu Gott	98
Gartenarbeit als geistliche Übung	103
Alltagsrituale	107
Exerzitien im Alltag	113
Auf nackten Sohlen – Straßenexerzitien	118
Traumarbeit als geistliche Übung	123
Achtsamkeit als spiritueller Weg	128
Ars moriendi – die Kunst des Sterbens	134
Wie der Jahreskreis unser Leben bereichern kann	140
Den Advent spirituell gestalten	145
Weihnachten und wir	150
Adressen und Links	155
Autorinnen und Autoren	157