Adventskerzen anzünden

**Beim Entzünden der ADVENTSKERZEN sprechen:**

# Kerze:

# Jesus Christus ist das Licht der Welt:

# Er kommt zu uns

# und bringt das Licht in unser Leben,

# das uns erleuchtet.

# Kerze:

# Jesus Christus ist das Licht der Welt:

Er kommt zu uns

und sein Licht vertreibt alles Dunkel.

1. Kerze:

# Jesus Christus ist das Licht der Welt:

Er kommt zu uns

und wir lassen sein Licht in uns hinein.

1. Kerze:

# Jesus Christus ist das Licht der Welt:

Er kommt zu uns

und macht uns zu Lichtern in der Welt.

ÜBUNGEN:

Zu 1.: Hände ausstrecken zum Licht und zum Herzen führen

Zu 2.: Atemübung: Licht einatmen (beim Einatmen vorstellen, dass ich das Licht aufnehme) und beim Ausatmen alles DUNKEL ausatmen (alle Sorgen, Angst, Wut, Enttäuschung usw)

Zu 3.: Übung – Arme heben, Hände zusammenführen und nach unten sinken lassen – das Licht in alles, was ich bin hineinfließen lassen

Zu 4.: Teelicht an der Adventskerze entzünden,- weitergeben an jemand mit einem Segenswunsch, bzw. gemeinsam oder alleine Fürbitte halten und das Licht in die Mitte stellen,- Namen und Orte nennen

Autor: Frank Puckelwald.