



WERKVORM 1

“ÉÉN MINUUT MET GOD”

Doelgroep:
Alle leeftijden

Tijdsduur:
2 tot 5 minuten

Benodigdheden:
Geen

Doel:

Door middel van stilte- en ademhalingsmomenten jongeren laten focussen op God, rust vinden en hun hart openzetten.

Werkwijze:

- Vraag iedereen rechtop te zitten, voeten op de grond.
- Adem samen 4 tellen in – 4 tellen uit.
- Laat één eenvoudige zin of Bijbeltekst meekomen op de adem, bv.:
 - “Jezus, U bent hier.”
 - “Mijn hart is open.”
 - “Kom naar Mij toe, allen die vermoeid en belast zijn, en Ik zal u rust geven”
- Laat het 1 minuut stil blijven.
- Sluit af met “Amen” of een korte gebed.

Vragen ter nabespreking

- Wat merkte je op in je lichaam? (rust, spanning, koud, warm...)
- Had je het gevoel dat God dichtbij was?
- Welke gedachten of beelden kwamen bij je op?
- Wat zou God volgens jou willen zeggen in zo’n moment van rust?
- Wat wil je vandaag aan God toe vertrouwen?
- Als je dit elke dag zou doen, wat zou er kunnen veranderen?
- Als je je gevoel nu in één woord moest zeggen, welk woord kies je?