



Hallo miteinander!

Sommerferienzeit. Zeit, sich an schönen Tagen und Abenden zu erholen und die Seele "baumeln zu lassen". Aber auch Sommermonate können stressig sein. Unwetter, Trauer, Stau, Ärger. Im schlimmsten Fall sehnt sich unsere Seele bereits in den Ferien nach den nächsten Ferien...

Wie gut, gibt es Ratgeber wie "[10 Schritte für die psychische Gesundheit](#)". Allerdings greifen dessen Empfehlungen etwas zu kurz. Wenn die biblischen Psalmen 42 + 43 von "Seele" sprechen, meinen sie nicht nur unsere Psyche, sondern auch ein unsichtbares geistliches Organ, das sich nach Gott sehnt. Und die gleichen Psalmen geben uns mindestens 7 Tipps, wie wir unsere Seele *ganzheitlich* zur Ruhe führen können. Mehr dazu im Leittext.

Herzliche Grüsse!

Markus Brunner

Impressum

Markus Brunner

Der Rundbrief der "Division Ost" richtet sich einerseits an LeiterInnen und (leitende) MitarbeiterInnen des "Kirchlichen Werks" der Heilsarmee Schweiz in der Nordostschweiz, andererseits aber auch an alle interessierten Personen von innerhalb und ausserhalb der Heilsarmee.

Die Texte von Markus Brunner sind durch seinen über 30-jährigen Dienst als Heilsarmeeoffizier geprägt, entsprechen aber nicht zwingend der offiziellen Haltung der Stiftung Heilsarmee Schweiz. Markus Brunner will seine Texte als Gedankenanstoss verstanden wissen, die zum Reflektieren und zum Weiterentwickeln von eigenen Meinungen und Ansichten einladen.

Für den Rundbrief-Versand anmelden

www.MarkusBrunner.faith/kontakt

Homepages von Markus Brunner

Datei-Box (Rundbriefe, Kurse, Predigten): www.MarkusBrunner.faith, oder: www.Markus.li

Homepage für Esoterisch-Denkende (2-Minuten-Test): www.enneastar.ch

Video-Box: www.enneastar.net