

**17. Juli 2019**

**Wer Erholung braucht...**

Meine Kinder, die Sommerferien stehen an oder sind schon teilweise mittendrin. Erholung ist etwas, was die meisten Menschen in euren Landen brauchen, wenn sie das ganze Jahr über fleißig waren. Wer jetzt Erholung braucht, fährt sehr oft mit dem eigenen Auto in den Urlaub und ärgert sich oftmals noch mehr als zuhause, da die Fahrt in den Urlaub sehr oft von unzähligen Staus begleitet wird. Diejenigen unter euch, welche daheim bleiben oder nur in unmittelbarer Nähe, z.B. auf einen Campingplatz fahren, in den Schrebergarten gehen oder an den Baggersee, um nur drei Beispiele zu nennen, haben oft mehr von ihrer Freizeit, als all die Menschen, die sich weite Fahrten im Hochsommer zur besten Ferienzeit, antun. Aus diesem Grunde verlegen viele ältere Menschen ihre Autofahrten in den Süden Europas auf den Herbst, wenn es in Deutschland kühler und stürmischer wird und auch die Autobahnen nicht mehr so voll sind. Erholung kann aber auch sein, daheim die Füße symbolisch hochzulegen und nur das zu tun, was einem Freude macht. Ich empfehle euch, Meine Kinder, dass ihr auf euren Körper hört und somit genau wisst, was er möchte. Erholung ist immer wichtig, nicht nur im Urlaub. Deshalb gönnt euch immer wieder kleinere oder auch größere Auszeiten, um wieder Kraft zu tanken und fit zu werden bzw. zu bleiben. Amen.