

HVIL MED VILJE

HVAD

Vi er alle forskellige, og hviler på forskellige måder. Nogle hviler bedst i selskab med andre mennesker, andre har behov for at være alene. Hvile er ikke nødvendigvis en lang eftermiddag på sofaen med serier. Som studerende er det godt at komme væk fra skærmen og opgaverne og lave noget helt andet. Noget der giver energi, lader os op, bringer os tættere på Gud og på hinanden.

HVORFOR

Bibelen beskriver i begyndelsen, hvordan mennesket blev skabt i Guds billede med samme lyst og trang til at skabe som Gud. Vi har godt af at arbejde og er skabt til at arbejde. Adam lå ikke i en hængekøje i Edens have. Han blev sat til at arbejde. Men det allerførste, mennesket blev sat til, var at hvile. Skaberværket var færdigt, da mennesket blev skabt på sjattedagen, og på den syvende dag havde Gud sat hvile på skemaet. Det er godt og gudsvillet at hvile. Det er faktisk et bud. Du skal hvile.

HVEM

Det er godt at tage hvilen alvorligt. Som studerende kan hvilen nemt blive nedprioriteret. En måde at tage den alvorligt på er at bruge tid på at finde ud af, hvordan du hviler bedst og finde en, der kan holde dig op på at hvile. Vi introducerer: hvilemakkeren™. En du kan udforske hvilen sammen med, og som kan hjælpe dig med at holde fast i hvilen, når hverdagen rammer.

FREM GANGSMÅDE

Herunder har vi fundet på nogle forskellige måder, hvorpå man kan hvile med vilje. Prøv dem af, alene eller sammen med din hvilemakker og venner. Find ud af, hvad der får dig til at hvile og hold fast i det! Aftal med din hvilemakker, hvordan I vil øve jer i at hvile, og find endelig på mere selv.

Skøjtetur!

Sæt dig på en cafe, og se på mennesker
Lav mad sammen, og nyd fællesskabet omkring maden.
Gå i kirke med venner, og lav noget spontant bagefter
Læs en bog i Bibelen - alene eller sammen
Bag en kage, og tag den med på skovtur
Genopdag den fine kunst: stearindryp
Sluk for sociale medier en hel dag
Find et godt klatretræ
Gå en tur i skoven.
Lav kastanjedyr
Spil et spil
Dans!

Saml nogle venner, og hør hinandens udvalgte musik

Planlæg noget godt for en af jeres venner
Læs en roman. Højt for andre eller alene.
Gå på biblioteket, og læs et magasin
Hør en lydbog/podcast
Læg et stort puslespil
Find en byvandring
Tag på museum.
Tag i biografen.
Lav perleplader
Syng sammen
Syng selv

...



GRUPPER