Ferienzeit – Ruhezeit

In Markus 6,31 heißt es: „Und er spricht zu ihnen: **Kommt ihr selbst her an einen öden Ort für euch allein und ruht ein wenig aus**. Denn es waren viele, die kamen und gingen, und sie fanden nicht einmal Zeit, um zu essen.“

Warum sind Ruhezeiten so wichtig? Hier einige Antworten: Ruhezeiten sind für uns Menschen essenziell, sowohl für die körperliche Gesundheit als auch für das psychische Wohlbefinden. Hier sind die wichtigsten Gründe, warum Ruhe so wichtig ist:

1. Erholung des Gehirns

- Während Ruhephasen verarbeitet das Gehirn Informationen, lernt und speichert Erinnerungen.
- Schlaf und Pausen verbessern Konzentration, Kreativität und Problemlösungsfähigkeit.

2. Stressabbau

- Ruhe reduziert den Cortisolspiegel (Stresshormon).
- Dauerstress ohne ausreichende Ruhe kann zu Burnout, Depression oder Angststörungen führen.

3. Regeneration des Körpers

- Im Schlaf regenerieren sich Zellen, Muskeln und das Immunsystem.
- Ohne ausreichende Ruhe steigt das Risiko für Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes.

4. Leistungsfähigkeit erhalten

- Kurze Pausen im Alltag (z.B. „Powernaps“ oder bewusste Entspannung) steigern Fokus und Produktivität.
- Wer ohne Pausen arbeitet, wird schneller müde, macht mehr Fehler und wird weniger effizient.

5. Emotionale Balance

- Ruhe hilft, Gefühle zu verarbeiten und sich emotional zu stabilisieren.
- Schlafmangel macht reizbar, ungeduldig und senkt die emotionale Belastbarkeit.

Fazit: Regelmäßige Ruhezeiten sind keine Faulheit, sondern eine Notwendigkeit. Wer sich Pausen gönnt, lebt gesünder, arbeitet besser und fühlt sich wohler. Und diese Ruhezeiten sind für unser geistliches Wohlbefinden und Wachstum extrem wichtig. Nutzen wir sie.

■ Eckhard Lüling

Gemeinde am Mühlenweg

Versammlung:

Sonntags um 10 Uhr – an jedem ersten Sonntag im Monat mit Mahlfeier – gleichzeitig Kinderstunde

Montagabendversammlung:

Montags um 20 Uhr – Wir treffen uns zu Mahlfeier und gemeinsamem Gebet für aktuelle Anliegen. An jedem Montag nach dem ersten Sonntag im Monat findet eine Gebetsversammlung ohne Mahlfeier statt.

Teenkreis (10-14 J.):

Mittwochs von 16:30 Uhr bis 18:30 Uhr (außer in den Ferien) – Kontakt: Silas Zach, Tel.: 0152 337 460 52

Royal Rangers (7-15 J.):

Freitags, 16:30 Uhr bis 18:30 Uhr (außer in den Ferien); Treffpunkt: zwischen Oster- und Herbstferien auf dem Grundstück mit der Adresse Birkhahnweg 28a in Moormerland, zwischen Herbst- und Osterferien im Gemeindegebäude im Mühlenweg 2c
Kontakt: Lukas Grabe, Tel.: 04489 4046755

Jugend (ab 14 J.): Freitags um 20 Uhr

Kleiderkammer:

In unserer Kleiderkammer werden saubere und heile Textilien, Schuhe und Spielsachen angenommen. Das Missionswerk Friedensbote bringt die Spenden zu bedürftigen Menschen in den Osten, z. B. Ukraine, Georgien, Moldawien. Annahme: Donnerstags von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr. Bitte keine Bücher und Haushaltswaren!

Adresse: Mühlenweg 2c, 26789 Leer-Loga

Website: www.gam-loga.de

Älteste:

Wolfgang Heitz	Tel.: 0491-73717
Eckhard Lüling	Tel.: 04921-946770
Joe Wittrock	Sabbatical

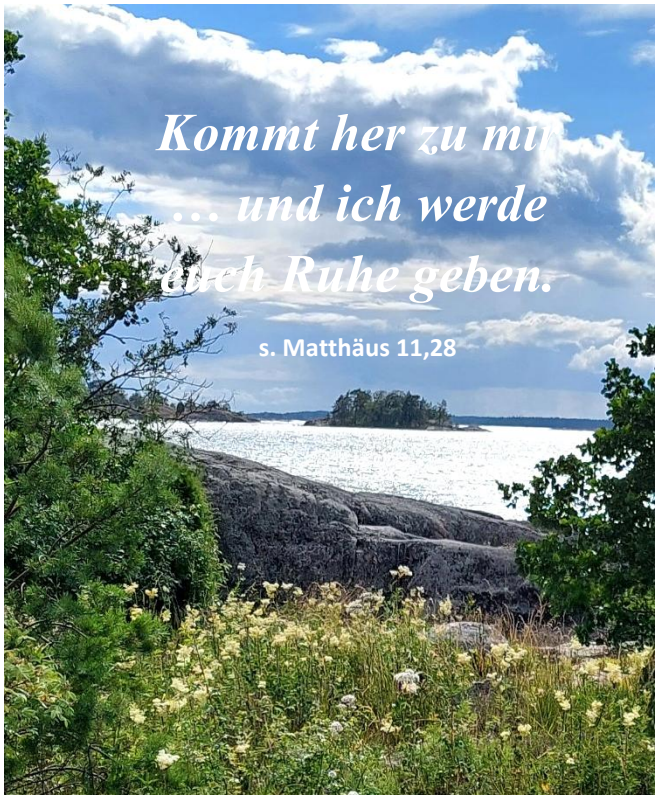
Gemeindebüro:

E-Mail: post@gam-loga.de; Tel.: 0491-99751595
Vor-Ort-Treffen gerne nach Terminabsprache

Konto:

Christliche Dienste e.V. / Sparkasse LeerWittmund
IBAN: DE45 2855 0000 0008 9532 34
BIC: BRLADE21LER

Mitteilungsblatt für Glieder und Freunde der Gemeinde am Mühlenweg in Leer-Loga



Nr. 518 – August 2025

Sonntag, 03.08.
10 Uhr – Versammlung mit Mahlfeier

Der Umgang mit Geld

Eckhard Lüling

Montag, 04.08.
20 Uhr – Gebetsversammlung

Lobpreis, Gebet
und Wortbetrachtung über
Psalm 23

Silas Zach

Samstag, 09.August
13:45 Frauenausflug

Am Samstag, 9. August, werden wir um 15 Uhr im Tuinfleur-Besuchsgarten erwartet, ca. 40 km entfernt, bei Winschoten.
www.tuinfleur.nl
Wir treffen uns um 13:45 Uhr auf dem Parkplatz hinter dem Gemeindegebäude und fahren von dort gemeinsam los. Genügend Mitfahrgelegenheiten sind vorhanden. Der Eintritt mit 2 x Kaffee/Tee und Apfelkuchen kostet 9 € pro Person. **Bitte, meldet euch bis zum 31.7. auf der Liste im Foyer an** und gebt das Geld Anke oder steckt es mit dem Vermerk „Frauenausflug“ und mit eurem Namen in den Kollektenkasten. Wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit euch!
Das Vorbereitungsteam

HERZLICH WILLKOMMEN!

Sonntag, 10.08.
10 Uhr – Versammlung

Lasst euch erfüllen mit Geist!
Epheser 5,18b
Wolfgang Heitz

Montag, 11.08.
20 Uhr – Mahlfeier und Gebet

Wir treffen uns zu Mahlfeier und gemeinsamem Gebet für aktuelle Anliegen

Samstag, 16.August
9 Uhr – Männerfrühstück

JederMann ist herzlch willkommen!
Bitte, meldet euch über die Liste im Foyer an!

Sonntag, 17.08.
10 Uhr – Versammlung

Die Berufung des Levi Ben Alphäus, Matthäus genannt
Matthäus 9,9-13; Markus 2,13-17; Lukas 5,27-32
Joe Wittrock

Montag, 18.08.
20 Uhr – Mahlfeier und Gebet

Wir treffen uns zu Mahlfeier und gemeinsamem Gebet für aktuelle Anliegen

Sonntag, 24.08.
10 Uhr – Versammlung

Ein Mitarbeiter der
Deutschen Missionsgesellschaft
wird zu Besuch sein und predigen

Montag, 25.08.
20 Uhr – Mahlfeier und Gebet

Wir treffen uns zu Mahlfeier und gemeinsamem Gebet für aktuelle Anliegen

Sonntag, 31.08.
Ab 10 Uhr – Gemeindefest

Theaterstück: Petrus, ein Leben voller Wunder / Kurzpredigt von Ralf Papendick: Du bist ein Projekt Gottes! / Gemeinschaft / grillen / spielen …
Für das gemeinsame Essen werden noch Salate zum Grillgut, Kuchen für nachmittags und Hilfe gebraucht. Bitte, tragt euch dazu in die Liste an der Pinnwand ein! Danke!