

*Mittags um 12.00*

# Eine Minute innehalten

*für Frieden in uns und in der Welt*



Eine Minute innehalten, immer um 12 Uhr mittags, mit dem Gedanken

**Frieden in mir  
Frieden um mich  
Frieden in der Welt**

Innehalten mitten in der Betriebsamkeit des Alltags.

Und wer weiss, an einem Mittag entdeckst Du plötzlich einen, zwei andere Menschen, die auch innehalten – Gemeinschaft, Solidarität entsteht.

12.00 Uhr verpasst: Eine Minute innehalten ist auch zu jeder Tageszeit möglich.

Wir freuen uns, wenn Du uns Dein Mitmachen, Deine Verbundenheit per E-Mail mitteilst: [innehalten@integrale-politik.ch](mailto:innehalten@integrale-politik.ch)

Deine E-Mail-Adresse werden wir nur für die Einladung zu einem jährlichen Treffen benützen.

Herzlichst grüsst: Josef Vogel, Integrale Politik, Gruppe Bern.

E-Mail: [bern@integrale-politik.ch](mailto:bern@integrale-politik.ch) / [www.integrale-politik.ch](http://www.integrale-politik.ch)