

# Das »Vaterunser« kann mit diesen Bewegungen gebetet werden ...

**Vater unser im Himmel**

*vor der Brust gefaltete Hände*



**Und führe uns nicht in Versuchung**

*Die Handflächen nach unten drehen*



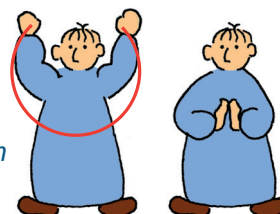
**Geheiligt werde Dein Name**

*Verneigung*



**Sondern erlöse uns von dem Bösen**

*Arme nach oben führen und in einem großen Kreis zur Gebetshaltung*



**Dein Reich komme**

*Hände öffnen*



**Denn Dein ist das Reich**

*Arme öffnen*



**Dein Wille geschehe**

*Aufrecht stehen*



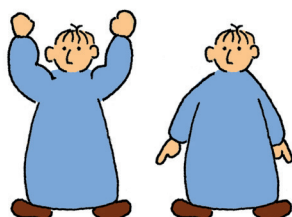
**Und die Kraft**

*Hände etwas höher heben*



**Wie im Himmel, so auf Erden**

*Hände nach oben heben, dann nach unten zeigen*



**Und die Herrlichkeit**

*Hände ganz nach oben heben*



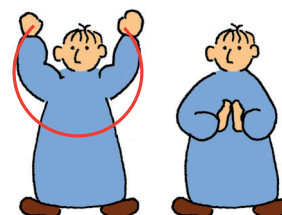
**Unser tägliches Brot gib uns heute**

*Hände wie eine Schale halten*



**In Ewigkeit. Amen**

*Die Hände von oben in einem großen Kreis wieder zurück zur Gebetshaltung führen*



**Und vergib uns unsere Schuld**

*Hand zur Faust machen und an die Brust schlagen*



**Wie auch wir vergeben unseren Schuldigern**

*Hände und Arme zu den Nachbarn hin öffnen*

