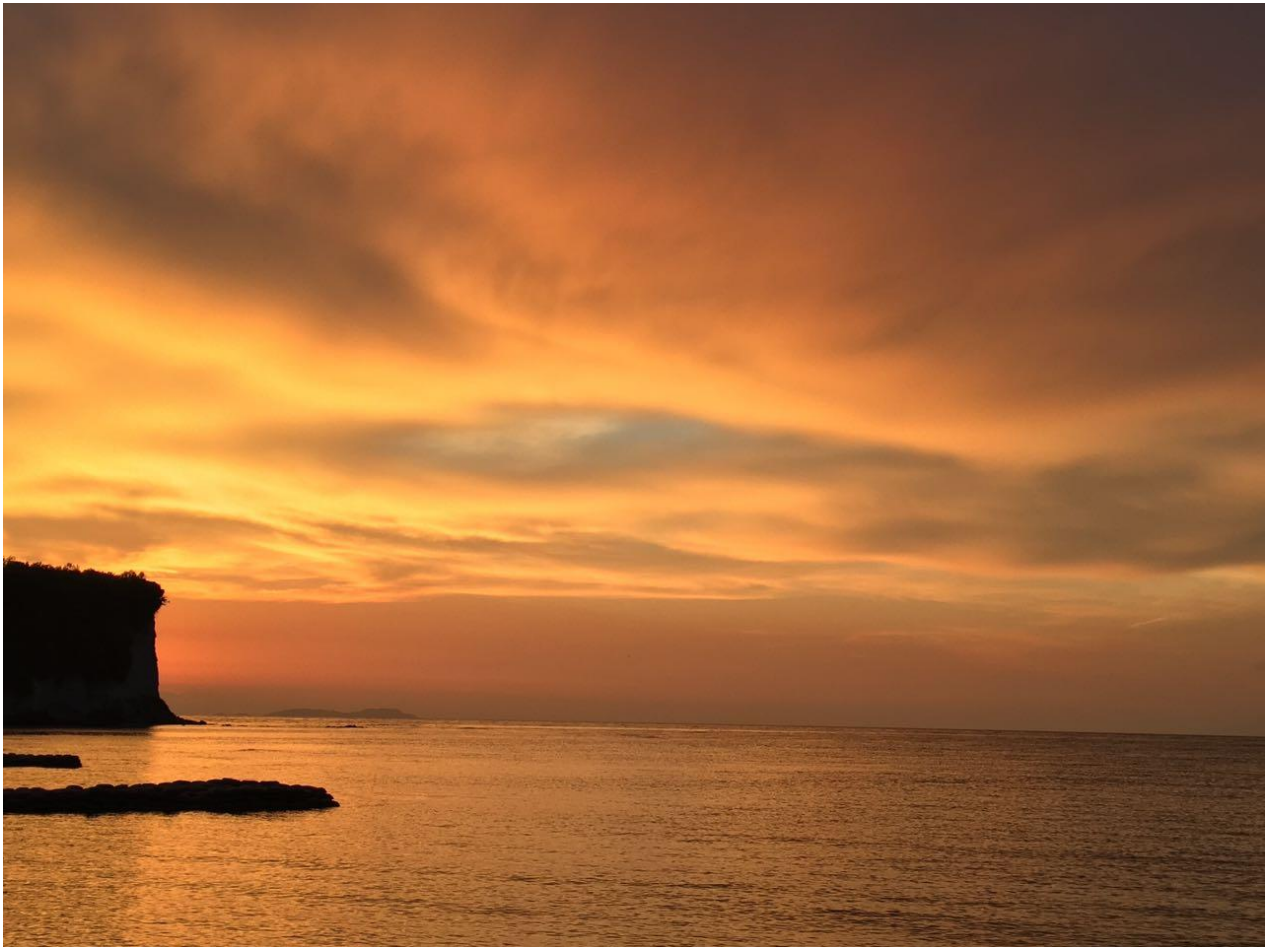


Newsletter

Juli / August 2018



*Der Tag ist vorbei.
Die sinkende Sonne macht Mut zum Loslassen.*

*Quelle: Ernst Ferstl (*1955), österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker*



Liebe Leserin, lieber Leser,

vom „Loslassen“ sollte der Eingangstext meines Juni-Newsletters 2018 handeln. Seitdem sind so viele Ereignisse eingetreten, die immer wieder das Loslassen erforderten. Zunächst irritierte mich dieser Prozess, denn immer wieder musste ich mich auf Neues einstellen und das gelang mir in dieser Häufigkeit zunächst nicht

leicht und fließend.

Wenn wir etwas Loslassen müssen ist das ja auch stets verbunden mit Abschied und dem entstehenden Raum für Neues. Abschied kann mit Trauer als auch mit Erleichterung verbunden sein. Raum für Neues zunächst mit einem Gefühl der Leere als auch mit Vorfreude, den entstandenen Platz kreativ füllen zu können.

Wie wir diese Prozesse bewältigen, überstehen oder auch müheloser hindurchgehen, entsteht durch Reflexion und bewusstes Hinschauen. Welche Haltung lässt uns starr an etwas festhalten? Wie lautet die Regel, an die wir uns unbewusst halten? Wie reagiert unsere innere kritische Stimme? Erliege ich im wahrsten Sinne des Wortes einer Triggersituation und meine körperlichen Reaktionen lähmen mich? Benötige ich kompetente und sachkundige Unterstützung, damit ich mich nicht alleine in dieser inneren Arbeit verliere? Ja, das erfordert Zeit und Zeiträume, denn wir befinden uns ja mitten in unserem Alltag, eingebettet im Berufsleben und dem „normalen“ Privatleben. Und interessanterweise kommt dann zusätzlich noch ein „Problem“ oder Hindernis hinzu, wenn der Partner, die beste Freundin, die enge Verwandte, das Kind aus der Nachbarschaft.....(wer fällt Ihnen/Dir da sonst noch so ein?!) auch Hilfe benötigt.

Ich habe noch einmal deutlicher wahrgenommen, dass nur in mir die Veränderung beginnen kann. Denn meine Entscheidungen, meine Wankelmütigkeit, meine inneren Kritiker, meine wohlwollende weise Stimme, meine innere Ordnung, sind der Boden auf dem ich mich bewege und agiere. Ich kann jeden Tag wieder von neuem meine Ausrichtung, meine Regeln, meine Muster erkennen, leben und mich tatsächlich immer wieder entscheiden. Und meine Lebens-Wirklichkeit, die daraus entsteht, beeinflusst die Außenwelt. Ich kann keinen Stein in meinen inneren See werfen, ohne dass Bewegung im Wasser entsteht. Und wenn ich mich bewege, geschieht das auf allen Ebenen: körperlich, geistig und seelisch. Dann bin ich vielleicht manchmal nicht mehr kompatibel für die Umwelt oder mein Umfeld, welches sich dann auch wieder einschwingen oder sich ebenfalls verändern muss.

Wann haben Sie das letzte Mal eine lieb gewonnene Gewohnheit losgelassen oder die Beziehung zu den inneren Selbstanteilen, die Ihnen sehr nahe standen verändert? Wann haben Sie sich in vergangener Zeit den Raum für Ihre Persönlichkeitsentwicklung genommen und haben sich dadurch Ihre beständige und damit vielleicht auch starre oder sogar instabil gewordene Seelenlandschaft mit neuen Bildern und Wegen ergänzt und Landschaften zu-recht-gerückt?

Ja, es ist eine spannende Lebensreise auf die wir uns begeben haben. Gerne können wir uns austauschen und das Gespräch finden, sowohl im Rahmen meiner Praxistätigkeit als auch.....

an meinem **7. Tag der offenen Tür** mit einem anregenden Programm zum Thema „**Mein Rücken – Meine Haltung**“, sowohl in den Pausen mit mir als auch meinen Kolleginnen, Kollegen und Gästen.

7. Tag der offenen Tür 2018 am 25.08.2018 - Programminhalte

Systemische Skulpturarbeit

Eine Beispielsitzung

Die heute als Skulpturarbeit bekannte Methode würde ursprünglich von Virginia Satir in der Familientherapie entwickelt.

Eine Skulpturarbeit Klienten mit Doubles, Beziehung seiner zu- und untereinander Doubles (Darsteller) vom Klienten Gestik und Mimik ein Rückmeldung. Mit systemischer



ermöglicht es dem u. a. die Haltung und Persönlichkeitsanteile darzustellen. Die nehmen dazu eine vorgegebene Position, und geben keine diesem Bild wird in Arbeitsweise ein

Lösungsbild erarbeitet. Zu diesem Programmpunkt ist eine Voranmeldung erforderlich.

Beate Lugner

Unser Rücken - eine Haltungssache?

In unserer Gesellschaft und in der westlichen Soziokultur nimmt der Rücken einen ganz besonderen Platz ein. Es gibt kaum ein Körperteil, welches auf so vielen verschiedenen Ebenen präsent und mit so vielen unterschiedlichen Vorstellungen und Mythen behaftet ist, sodass vor allem negative Assoziationen mit dem wichtigsten Verbindungsstück des Körpers dominieren.

Mein größter Leitfaden Physiotherapeut in der Menschen verfolge ist in Aufklärung ebenjener Schaffung eines für den Körper. Ziel ist Therapieeinheit neue für den Umgang mit dem geschaffen werden, sodass besser mit seinem Körper



den ich als Zusammenarbeit mit erster Linie die Mythen und die erweiterten Bewusstseins es, dass an jeder Erfahrungen und Ideen eigenen Körper der Mensch mit der Zeit umzugehen weiß als ich.

In meinem 2teiligen Vortrag möchte ich gemeinsam mit Ihnen den Rücken interaktiv erarbeiten. Hierbei sollen nicht nur rudimentär die anatomischen Strukturen und deren biomechanische und physiologische Funktionen klarer, sondern vor allem mit Vorstellungen, zuvor erwähnten Mythen und negativen Assoziationen aufgeräumt werden.

Jan Lugner

Reframing

„positiv umdeuten“ oder „schönreden“?

Das positive Umdeuten ist als Technik in einigen Therapiemethoden zu finden. Schnell bewerten wir etwas negativ, was evtl. liebevoll und positiv gemeint sein kann.

Wir werden zunächst aus dem eigenen Umfeld Zitate, Gedanken und Bemerkungen sammeln, die dann in Form eines Mini-Impro-Theaters vom „frisch gebackenen Systemiker Mischa“ und seiner „ihm angetrauten Systemikerin Beate“ den anderen Blickwinkel beleuchten und darstellen.

Beate und Michael



Kräuterkunde - Bücher - Limonade



Wie auch während der monatlich stattfindenden Kräuterspaziergänge macht **Dia Kranz** wieder beim Tag der offenen Tür halt und lädt ein zum Fachsimpeln über Kräuter - Unkräuter - Heilkräuter und steht natürlich für Fragen und Bestimmungen zur Verfügung. In unserem kleinen „wilden“ Garten werden Sie sicherlich einige Pflänzchen entdecken.

Lass Deinen Rücken wieder lächeln

Unter diesem Motto bietet die TouchLife® Praktikerin und Heilpraktikerin **Ingrid Biebricher** aus Wiesbaden-Auringen TouchLife® - mobil Massagen an.

So können Sie am Tag der offenen Tür eine kostenlose Massage angezogen auf dem Massagestuhl erhalten, um belebt weiter durch den besonderen Tag zu gehen. Lassen Sie sich verwöhnen.

www.touchlife-mobil.de



Natürlich wird auch in diesem Jahr **Sonja** ein paar schöne Fotos aufnehmen. Bitte sagen Sie - aus Datenschutzgründen - schon zu Beginn, ob Sie aufgenommen und die Bilder dann veröffentlicht werden dürfen.

Ein ganzheitliches Regulationssystem

Wie kann man sich mit einem Zeitaufwand von 2 x ca. 7 - 10 Minuten täglich entspannen, regenerieren und sein Körpersystem aufbauen?

Das hört sich erst an. Doch wie etwas? Ich arbeite und möchte gerne Erfahrungen und Erfahrungen von Ihnen teilen. Ich ganzheitliches über ein

Schwingungsmuster

Skelettsystem sanft aufrichtet, rhythmisiert und in eine neue Ordnung bringt. Die Faszien werden von Verklebungen gelöst, die Muskulatur entspannt und aufgebaut, die Organfunktionen angeregt, Stress abgebaut und eine Tiefenentspannung wird erzielt.

Ich möchte Sie gerne mit meinem Vortrag inspirieren und ein System vorstellen, dass die Aspekte Körper, Geist und Seele individuell im menschlichen Sein unterstützt.



einmal fantastisch funktioniert so als Heilpraktikerin meine persönlichen auch die meinen Klienten mit stelle ein System vor, welches dreidimensionales das menschliche

Regina Wiesenborn

Haltung und Atmung im Yoga als Weg zur Achtsamkeit

Yoga wurde vor mehr als zweitausend Jahren in Indien entwickelt und hat seitdem zahlreiche Wandlungen und Erneuerungen erfahren. Viele Menschen praktizieren ihn als Sport. Doch Yoga ist Meditation in Atmung und Bewegung.

Wird er nach Patanjali (ein indischer Gelehrter) praktiziert, ein Ausweg aus der Dadurch hat er heute Aktualität gewonnen. praktizieren möchte informiert, wird viele finden. Ob es das



(ein indischer dann kann er sogar Stressfalle sein. mehr denn je an Wer Yoga und sich im Netz Arten von Yoga Hatha, Vinyasa,

Ashtanga, Bikram, Nigra oder Yin ist. Jeder findet die Art zu praktizieren, die für ihn die beste ist und wird dabei Meditation, Konzentration, Atmung und Bewegung erfahren. Yoga ist der Königsweg zur inneren Freiheit.

Renate von Arend

...Kräuterspaziergang im August...



*„Da haben wir den Salat“
Unkräuter, Wildkräuter, Heilkräuter*

Unsere Kräuterheilfachfrau **Dia Kranz** freut sich auf den sechsten Spaziergang am:

Samstag, 11. August 2018 um 14.00 Uhr

Treffpunkt ist der Dorfbrunnen in Wiesbaden-Rambach, Ortsmitte.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig, da ich die Durchführung der Spaziergänge nicht an eine Mindest-Teilnehmerzahl kopple.

Denkt zum Kräuterspazieren bitte an Folgendes:

- wettergerechte Kleidung
- immer etwas zum Trinken mitbringen
- und evtl. an einen kleinen Rucksack mit:
- kleinen Beutelchen und Kästchen zum Einpacken von Pflanzen

Ich freue mich auf unsere gemeinsamen Kräuterspaziergänge, wo wir viele Vorgänge beobachten können.

Danke Danke Danke - Eure Dia

Dia steht für Fragen gerne telefonisch zur Verfügung: 0173 - 6750550

Jedes Mal kommt ein Spendenbetrag für einen guten Zweck zusammen, den wir nach dem letzten Kräuterspaziergang 2018 bestimmen.



Folgetermine 2018

08.09.2018 / 13.10.2018



...ganzheitliches Bewegen in anderer Art und Weise...



Außere und innere Bewegung im „Atem des Meeres“

in der Salzgrotte Wiesbaden

am Freitag, 07.09.2018 um 17.45 Uhr

und am

12.10. / 02.11. / 07.12.2018

Die Salzgrotte in Wiesbaden ist ein einzigartiger Ort, der Ihnen eine **kleine Mini-Kur** in **Meeresatmosphäre** schenkt. Lernen Sie diesen außergewöhnlichen Ort auf andere Art und Weise kennen und schätzen.

Ich lade Sie zu einem **Atem- und Bindegewebestraining** ein, welches Sie zu Achtsamkeit und Selbstbeobachtung inspiriert. Aktive Bewegungseinheiten verbinden sich fließend in ruhende durch Imaginationen unterstützte Abschnitte, die mit unterschiedlichen Atmungsübungen ergänzt werden.

Gegen Ende der Stunde haben sie die Gelegenheit noch ein paar Minuten schweigend von sanfter Musik begleitet, eingekuschelt in der weichen Decke, nachzuspüren.

Für Ihr Wohlbefinden empfehlen wir bequeme, warmhaltende Kleidung anzuziehen und dicke Socken (*vielleicht sogar 2 Paar*) mitzubringen.

Die Teilnehmer(-innen)zahl ist begrenzt, bitte melden Sie sich entweder direkt in der Salzgrotte unter Telefon/Handy-Nr.:

0611-97136682 oder **0176-96881305**

oder unter

info@beraten-mit-system.de

(Sie erhalten dann eine E-Mail mit weiteren Informationen vom Veranstaltungstag)

Teilnehmer/-innenbeitrag: **16 €** (*einschl. Eintritt in die Salzgrotte*) - Dauer: ca. 60 min.

Treffpunkt: Salzgrotte Wiesbaden, Schlichterstr. 8, 65185 Wiesbaden

Allgemeine Informationen finden Sie unter: <http://www.wiesbadener-salzgrotte.de/>

**Sich des Atems bewusst zu werden ist eine Möglichkeit,
im gegenwärtigen Augenblick anzukommen.**

Thich Nhat Hanh

...8. Ladies-Sports-Night ...

| | | |
|---|---|--|
| <h2>Fitness plus</h2> | <h2>Willkommen</h2> | <h2>8. Ladies Sports Night</h2> <p>In Wiesbaden</p> <p>Fitness und mehr im 1/2-Stunden-Takt</p> |
| <p>Programm-Extras plus Rahmenprogramm</p> <ul style="list-style-type: none"> In Balance mit Kinesologie und ätherischen Ölen Kinsporth®-Instruktorin Nicole Bredy Kinsporth®-Trainerin Astrid B. Ziemann Gedächtnistraining-Parcour Gedächtnistrainerin Frauke Kieckhäfer Direkter Weg in die Tiefenentspannung Gesundheitsberaterin Angela Marcus Heilpraktikerin Regina Wiesenbom Anwendungen nach Kneipp Kneipp-Spezialistin Claudia Sauermann <p>plus Fitnessbuffet</p> <ul style="list-style-type: none"> verschiedene Fitness-Salate Snacks leckere Tapas schmackhafte Dips frisches Obst köstliche Dolces erfrischende Cocktails <p>Macht mit bei der 8. Ladies Sports Night! Unsere Trainerinnen freuen sich auf euch. Sporteln, genießen und wohlfühlen</p>  | <p>Die „Frauenbewegung“ im TVW Allg. Infoe zur Ladies Sports Night</p> <p>Eintritt Im Vorverkauf 10 €, an der Abendkasse 12 €. Bitte nutzen Sie den Kartenvorverkauf.</p> <p>Veranstaltungsort Sporthalle des Gymnasiums am Mosbacher Berg, Konrad-Adenauer-Ring 68, 65187 Wiesbaden</p> <p>Parkmöglichkeiten Parkplätze am 2. Ring, gegenüber der Sporthalle</p> <p>Die 8. Wiesbadener Ladies Sports Night – präsentiert vom Turnverein Waldstraße: Das große Sportevent für Frauen! Mit allbekannten aber auch neuen Trends aus dem Fitness- und Gesundheitsbereich zum Mitmachen.</p> <p>Jede halbe Stunde wechselt das Sportprogramm. Und wer zwischendurch mal pausieren möchte, kann sich: am Fitnessbuffet stärken, einen erfrischenden Kneippguss gönnen, interessante Tipps für den Grips holen, und, und ... oder einfach nur mal ausruhen für die nächste Sporteinheit.</p> <p>Alle Matten und Sportgeräte stehen vor Ort zur Verfügung. Mitzubringen sind nur Turnschuhe, Sportkleidung, ein Handtuch und gute Laune.</p> <p>Weitere Infos findet ihr auf unserer Website oder erfahrt ihr in unserer Geschäftsstelle, in der Waldstraße 22.</p> <ul style="list-style-type: none"> www.tv-waldstrasse.de <p>Kontakt TV Waldstraße-Geschäftsstelle: Telefon: 0611-880 42 18, Fax: 0611-880 42 19 E-Mail: info@tv-waldstrasse.de</p> |  <p>Samstag 4. 8. 2018 Sporthalle am Mosbacher Berg Beginn: 18.00 Uhr</p> <p>Kartenvorverkauf: Naspas Filiale, Waldstraße 87 Buchhandlung Susanne Pristaff, Rathausstraße 46 Pegasus-Sportladen, Waldstraße 93</p> <p><small>www.tv-waldstrasse.de</small></p> |
| <p>TV Waldstraße: Ausrichter der 8. Ladies Sports Night in Wiesbaden</p> |  | |

Nähere Infos unter:
<https://tv-waldstrasse.de/lsn-2018>

...vor einem Jahr meine Wünsche.... wie aktuell sind sie auch heute noch ☺



Liebe Leserin! Lieber Leser!

Lachen, Spaß haben, Kitzeln, Grimassenschneiden, Witze und Anekdoten erzählen, Grinsen im Erinnern an glückliche Momente, Komödien besuchen. Wann haben sie zuletzt so richtig herzlich gelacht?

Ich wünsche Ihnen eine fröhliche Zeit:
Herzliche Grüße
Ihre / Eure / Deine

Beate Lugner