

Newsletter Herbst 2022



...wahre *S*chönheit kommt von innen...

...eine Herzensbegegnung...

Eine herzliche Begrüßung Euch allen, die jetzt gerade von meinem Newsletter angeleuchtet werden (*einer der positiven Vorteile unserer virtuellen Welt der Handys, Tablets und PC's*) 😊

Über das Angestrahlt werden springe ich wieder zu meinem ursprünglichen Gedanken, einer Redewendung meiner Oma: „Wahre Schönheit kommt von innen!“¹ Und damit meine ich nicht eine gute Ernährung oder bspw. den Einfluss unserer Gesellschaft auf ein Schönheitsideal. Ich denke da an

- ♥ die Energie guter, wohlwollender Gedanken
- ♥ Selbst-Vertrauen
- ♥ Selbst-Bewusstsein
- ♥ Selbst-Liebe
- ♥ dem bedingungslosen Anerkennen, wer oder was ich bin
- ♥ in sich selbst zu ruhen
- ♥ in Verbindung mit all meinen inneren Anteilen sein
- ♥ Empfindungen des Gewahrseins, des Friedens, der Stille, der Ruhe
- ♥ sich selbst der sichere Hafen sein
- ♥ ankommen
- ♥ Freude an sich selbst empfinden
- ♥ mit den Zellen lächeln

Diese Impulse, sprudeln tief aus meiner Herzensmitte empor. Ich bin mir sicher, dass wir alle diese unerschöpfliche Quelle des liebenden Selbst besitzen.

Übung:

Fernab der Anforderungen des Alltags magst Du Dir vielleicht eine Ruhezeit nehmen. Dazu benötigst Du Zeit, einen Raum, einen Spiegel und Dich selbst.

Von ein paar tiefen Atemzügen begleitet, lass' „ALLES“ von Deinen Schultern abfließen. Erlaube Dir mit jedem Ausatmen Deinen Schultergürtel immer weiter ... Dich erleichternd ... leichter werdend ... sinken zu lassen. Spüre, wie Du im Fließen-Lassen immer weiter nachgibst, sich deine Körperspannung verändert.

Erst nach einer Weile innerhalb der Du einfach geatmet hast, schau Dir im Spiegel in Deine Augen. Alle Gedanken, die Dir dabei kommen schieke liebevoll weiter und konzentriere Dich ganz auf Deine Augen. Deine äußeren Augen verbinden Dich mit deinen inneren Augen, die die Fähigkeit haben, tief in Dich hineinschauen zu können. Richte Deine Aufmerksamkeit nun auf Deinen Herzberich. In diesem Herzraum verweile und lausche der Stimme Deines Dich liebenden Selbst.

Du weißt, wann es wieder an der Zeit ist, Kontakt mit dem Außenraum aufzunehmen. Vielleicht schreibst du Dir etwas von dem Erfahrenen auf eine Karte, die Dich als Leseziehen, verabschiedende Aufmunterung an der Innenseite Deiner Wohnungstür oder in den Schlaf begleitend an Deinem Bett steht. Danke für Deine Aufmerksamkeit.

¹© Karl Feldkamp (*1943)

Supervisor und Kommunikationstrainer sowie freier Autor, schreibt Lyrik, Kurzprosa, Essays, Hörspiele, Satire und Rezensionen

...zwei Auszüge aus dem Herbst-Newsletter 2021...immer noch aktuell...

„Ich bin in Frieden und die Welt ist es auch“

Auf einigen Kanälen, in denen ich virtuell unterwegs bin, erreichte mich diese Botschaft mit der Aufforderung: Jedes Mal, wenn du dein Glas Wasser zum Mund führst und trinkst, denke bei jedem Schluck „Ich bin in Frieden und die Welt ist es auch“. Ich mochte es, diesen Gedanken zu denken! Ein stimmiges Gefühl stellte sich bei mir ein.



Da ich keinen Gedanken gleichzeitig denken kann und ich diesen Satz mehrfach wiederholte, übersprang ich damit in diesem Moment die kritischen über die Schief lagen in der Welt.

Somit richtete ich meine Aufmerksamkeit ganz auf die Wortschwingung und Energie des Friedens. Mein Wasserkonsum entwickelte sich zu einem persönlichen Friedensritual.

Wie der Alltag es so mit sich bringt (jedenfalls bei mir) habe ich das Ritual nach einiger Zeit wieder vergessen. Interessanterweise kommt diese Nachricht seit einiger Zeit immer mal wieder leise und unaufdringlich auf mich zu. So erinnert mich das Universum oder die geistige Welt in unaufdringlicher Art und Weise...

...kleine Herzensweisheit...

Unter uns gesagt.

mit sich selbst muss man täglich ganz besonders liebevoll umgehen, schließlich teilt man ja sein ganzes Leben mit sich!



Unbekannte Quelle

© Sonja

...Kurstermine 2. Halbjahr 2022...



Äußere und innere Bewegung im „Atem des Meeres“

in der Salzgrotte Wiesbaden
am **Freitag, 7. Oktober 2022**

(es sind noch drei Plätze frei 😊)

und am **11.11.** und **9.12.2022**
jeweils freitags um **17.30 Uhr**

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

Ich lade Dich zu einem Atem- und Bindegewebestraining ein, welches zu Achtsamkeit und Selbstbeobachtung inspiriert. Impulse zur äußeren und inneren Bewegung verbinden sich fließend mit Imaginationen, die durch unterschiedliche Atemübungen ergänzt werden. Jede Stunde ist eine abgeschlossene Einheit.

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

Für Dein Wohlbefinden empfehle ich bequeme, warmhaltende Kleidung anzuziehen und dicke Socken (vielleicht sogar 2 Paar) mitzubringen.

Die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt, bitte melde Dich direkt bei mir an:

0176-96881305 oder info@beraten-mit-system.de

(Du erhältst dann eine E-Mail mit weiteren Informationen vom Veranstaltungstag)

Kursbeitrag: 20 € (einschl. Eintritt in die Salzgrotte) - Dauer: ca. 45 min.

Treffpunkt: Salzgrotte Wiesbaden, Schlichterstr. 8, 65185 Wiesbaden

Allgemeine Informationen findest Du unter:

<http://www.wiesbadener-salzgrotte.de/> und

<https://www.beraten-mit-system.de/bewegung-1/atem-und-bindegewebestraining-1/>

...Atem-Gedanken...

*„Unsere Atmung ist eines der kostbarsten Instrumente
mit der wir unsere Befindlichkeit steuern
und sensibel dirigieren können“*



*„Pilze sind wie Eisberge:
„den allergrößten sieht man nicht...“*

Merlin Sheldrake



© Michael Lugner im Rambacher Wald

...es geht... „zu den Pilzen“...



Pilz-Lehrwanderung mit dem
Pilzsachverständigen
Michael Röser

- WANN: Samstag, **22. Oktober 2022 um 10.00 Uhr**
- WO: Wiesbaden-Dotzheim, Forsthaus Rheinblick Parkplatz,
Fraensteiner Str. 117, 65199 Wiesbaden
Bushaltestelle der Linie 24
- DAUER: ca. 3 bis 4 Stunden
- UNKOSTENBEITRAG: 15 €
- ANMELDUNG: formlos über: info@beraten-mit-system.de
oder telefonisch **0176-96881305**

Die Teilnehmenden erhalten eine Einführung in die Pilzkunde. Wir werden gemeinsam durch den Wald wandern. Alle gefundenen Pilze werden besprochen (Pilzkorb-Kontrolle!) und Michael wird eine Empfehlung über die Verwertung abgeben. Er ist übrigens auch ausgebildeter Koch ☺

Ich freue mich riesig auf den Tag und die Interessierten, die sich uns anschließen werden.

Melde Dich bitte zeitnah an, denn die Anzahl der Teilnehmenden ist beschränkt.

*Am ersten Termin, dem 15.10.22 ist noch **ein Platz** frei geworden.*



© Thomas Müller

Schnuppert doch einmal auf der Seite von Thomas Müller, der in liebevoller Handarbeit Keramik-Pilze herstellt. Jeder Pilz ist einem Original-Pilz nachgebildet.



<https://www.keramik-pilze.de/>

Es gibt auch ein interessantes Interview, welches mit Thomas Müller geführt wurde:



https://www.youtube.com/watch?v=yO-4Yb_aXQE

Pilates mit Achtsamkeitstraining – online / hybrid



Pilates ist ein ganzheitliches funktionelles Stabilisationstraining, welches auf **Prinzipien** aufbaut. Pilates dient der Verbesserung der Koordination und der aktiven Beweglichkeit. Wahrnehmungsübungen schulen das Verständnis für die Ökonomie der Bewegung und eine im positiven Sinne veränderte Körperaufrichtung.

Dabei spielt die **Zentrierung** der Körpermitte eine wichtige Rolle.

Sich bei jeder Übung wahrnehmen und nachfühlen verstärkt die **Konzentration** auf „**das was ist**“ und „**wie ich funktioniere**“.

Im Pilates gilt „**weniger ist mehr**“, deswegen liegt der Schwerpunkt auf der **präzisen, kontrolliert** ausgeführten Bewegung und nicht auf den Wiederholungszahlen.

Die **Flankenatmung** als natürliche Atmung wird anschaulich und stetig geübt. Damit werden die Atemmuskeln und der Brustkorb mobilisiert.

Nach einigen Übungsstunden werden die Bewegungen in ihren Abläufen **fließender** und **koordinierter**. Es entsteht eine sensible Feineinstellung bei der Ausführung einer Übung.

Den Körper als sensibles Empfindungsorgan kennenlernen schenkt **Achtsamkeit** und eine **realistische Selbsteinschätzung**, z. B. Belastungsgrenzen zu wahren, An- und Entspannungszustände zu unterscheiden oder auch die Frage beantworten zu können: „Ist diese Übung jetzt anstrengend oder bereitet sie mir Schmerzen?“

Pilates ist ein Stück **Hilfe zur Selbsthilfe** den gewohnten Umgang mit seinem Körper zu verändern, d. h. die eigenen möglicherweise negativen Bewegungsmuster und automatisierten Schonhaltungen im Alltag zu erkennen. Daraus folgend besteht die Chance dem Körper neue und in sich stimmig anfühlende Bewegungsabläufe einzuprägen.

Bist Du interessiert an einer Schnupperstunde teilzunehmen?

Du erhältst einen Link, um Dich über das Zoom-Programm einwählen zu können. Bequem von zuhause aus, kannst Du am Bildschirm dabei sein oder bei Nicht-Teilnahme den Film nachträglich anschauen. So verpasst Du keine Stunde. Die Filme sind bis zum Kursende freigeschaltet.

<https://www.beraten-mit-system.de/bewegung-1/pilates-1/kurs-und-veranstaltungstermine/>

...Gedicht...

Leicht verträdel

War einmal ein kleiner Kranich
träumend und gedankenschwer.
Leicht verträdel, etwas traurig
flog er allen hinterher.

Eines Tages sprach der Kranich:
„Warum flieg‘ ich durch die Welt,
wenn beim Flug mir doch so gar nich‘
Schnelligkeit und Ziel gefällt?“

Seitdem fliegt der kleine Kranich
nicht mehr so, wie jeder fliegt,
konsequent, auch hie und da nich‘,
einfach, weil es ihm nicht liegt.

Jörn Heller



Der Zauber der Metamorphose

Der Wandel kniete sich in der Wildnis neben mich nieder und mit der sanftesten Stimme, die ich je gehört habe, sagte er: „Ich liebe es, der Grund für deinen Neuanfang zu sein.“

Dann küsste er die Tränen aus meinen Augen, stand auf und nahm mich an die Hand.

Heather O'Hara



© Judith

Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit und die Zeit, die Du dir genommen hast, meine Zeilen zu lesen!

Vielleicht pflanzt Du jetzt noch das letzte Wintergemüse, Feldsalat oder genießt die Natur mit ihren bunten Farbspielen. Vielleicht kochst Du auch das erste Mal etwas ein oder erntest Hagebutten für eine kräftige Marmelade.

Egal, was Du planst oder Dich von Deinen Ideen überraschen lässt, denke dabei an Dich und an das, was Dir guttut!



Ich wünsche Dir von Herzen eine
wunderbare Herbstzeit
mit vielen Regen-
und Sonnentropfen.

Liebe Grüße

Beate