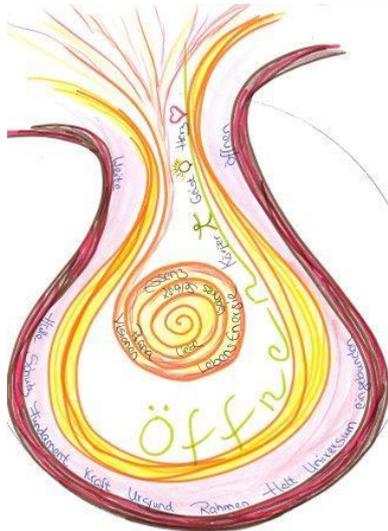


Spurensuche April Zeit der Öffnung und des Schutzes

öffnen



Der Winter ist fort – die letzten Flecken Schnee geschmolzen, der Waldsee nun endlich eisfrei. Die Sonnentage im März – Genuss pur! Und ich spüre – wie sehr ich die Sonne liebe, ich bin ein Sonnenfreak, liege auf der Bank und atme SONNE ein. Ganz weich und offen liege ich dann da – spüre die zärtlichen Strahlen auf meiner bloßen Haut. Wie sehr genieße ich diese wärmende, wandelnde Kraft. Darin das auf und ab – gestern 20°, heute unter 10, nachts einfach mal so unter 0°. Nun – diese Tage lehren uns mal wieder GEDULD. Ich kann nichts ändern am Wetter, kann nur lernen darin gut zu mir zu sein. Und JA- es gibt wichtigere Themen als sich endlos über das ach so Wetter zu unterhalten. Nun denn. Vielleicht vermag dieser Monatsbrief IN DIR die Frühlingskraft weiter zu wecken. Deine Sehnsucht

pflegen. Sehnsucht. Sehned spüren was ich suche.

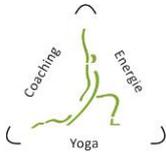
Welch weibliche Energie.



*Frühling feiert Keimen und Wachstum – alles öffnet sich – das Leben kehrt zurück – alles beginnt aufs Neue - Zugvögel - zartes Grün – Sonne – Licht - Ostern – Eier- Frühjahrsputz Vogelgezwitscher – Primeln – Tulpen – grün - Buschwindröschen – Frühlingsgefühle - *müdigkeit - *stürme – Aprilwetter – Winde - Nachtfröste – neues Leben – geturtle und gepaare – Schwalben – Energie – mehr grün*

Frühling ist,
wenn man sich danach fühlt zu pfeifen,
obwohl man die Schuhe voller Schneematsch hat.
Doug Larson

Der April – eine kapriziöse Diva, launisch und verschwenderisch. So will auch der April den Auftritt, das Außergewöhnliche, Beachtung! Mit dem Narrentag am 1. und dem Lebenstanz in der Walpurgisnacht auf den 1. Mai. Dazwischen- jede Menge Leben und jede Menge auf und ab. Sichtbar und spürbar in den Kapriolen des Wetters. Der April kennt keine zarten Zwischentöne. Wenn der Frühling einzieht dann eröffnet er ein RIESEN Konzert – an Farben, Blüten, Tönen, Gerüchen. Ich verstehe wie Maler, Komponisten, Schreiber sich erfüllen ließen und lassen von diesem Reichtum der Natur. Bis zum Ende des Monats wird der Raps weithin das Land



in Sonne tauchen, die Obstbäume mit ihrer Pracht und Fülle Zeichen setzen.

Das was im März begann, dies aufbrechen, setzt sich fort – im Anfangen, Neubeginn – im **ÖFFNEN** für die Lebenskraft!

Genauso wie im AUFBRECHEN, **so kommt die Energie des ÖFFNENS von INNEN**. Ja sicher, manche Komponenten im Außen dürfen passen: sei es Wärme oder Liebe, Wasser oder Bewegung, Dünger oder Nährendes, ein guter Grund (Erde, Ziel, Motivation). Ja, da will was RAUS, alte Krusten brechen, lösen sich, das Neue im Altvertauten, die Urkraft in allem, WILL hinaus!

Der April steht für die Kinderkraft, für den Frischling der Laufen lernt. Er stürmt einfach los, voller Zuversicht. Egal wohin der Weg führt, LOS! „April, April, der macht was er will!“

Die Kräfte der Natur .

Latein. –aperire = öffnen; Name ist Programm: Versprechen des März das Leben Einzug hält, erfüllt sich nun. Starke Temperaturschwankungen sind üblich - April, macht was er will! Die Diva lässt grüßen! Es ist als würde er das gesamte Jahr vorweg nehmen.

Die Vögel wecken mich mit fröhlichen Liedern, das schmutzige braungrau der Wiesen verschwindet mehr und mehr, diese Sonnentage reicht mitunter ein Träger T-Shirt – ja – der Frühling streichelt unsere Seelen. Mein Waldsee ist erfüllt von sehr lebensfrohen Fröschen und Enten. Nichts kann mich im Haus halten wenn die Sonne ruft. Na ja, die Arbeit denn schon – doch wann immer es geht bin ich draußen. Als Sonnenfreak (hallo Barbara!) gibt es viele Möglichkeiten. Das Leben in der Natur lässt sich



auf die Wechselbäder ein: Triebe, Knospen, Blüten setzen sich allem aus - Frösten wie Sonne. Nur so gewinnen sie ihre Stärke, nehmen Unterstützung durch Wärme und Licht ebenso an wie die Widerstandskraft im Kampf gegen die Kälte.

Im Garten spiegelt sich mal wieder mein Leben: Ordnen, verfestigtes umgraben (aufbrechen), unerwünschtes jäten, Altes abschneiden (reinigen). Passende Samen und Setzlinge (Ziele) erwählen und sie umsorgen (nähren). Und doch: ich kann nicht alles tun. Vieles muss ich einfach lassen.

Farben

gelb – viele Blumen die gelb sind: Narzissen, Schlüssel-blumen, Huflattich, Krokus, Forsythien; Hühner und Entenküken; Gelb für die Wiederkehr aus der Finsternis, Schöpfertum; Sonnengötter alter Kulturen; Christus als das Licht

Grün

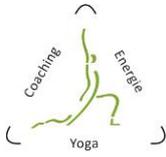
Bis Ende des Monats wird alles GRÜN sein – welche Aussicht!

Rot

Farbe zum Eierfärben: Lebenskraft; Liebe, Erotik Zwiebeln- rostrot, Krappwurzeln – dunkelrot, Sandelholz-warmes rot; Nach dem Färben leicht einfetten, mit Lackstift Symbole drauf malen; Spirale als Symbol für Leben; Segensspruch dazu: „Ich wünsche so viel Glück und Segen, als Tröpflein, die vom Himmel regnen“

Edelstein : Rosenquarz : für die zarten Neuanfänge; dem Herzen zugeordnet, soll die zarten, weichen Gefühle schützen





Spirituell – energetisch

Sich öffnen

Der erste Schritt hinein ins Leben – trau dich!
Öffne dich! Nach Enttäuschungen, Verletzungen, Schmerzen fällt das manchmal schwer. Statt abzuschotten - sich für „unberührbar“, „unverletzlich“ zu halten und zu wünschen – auf Neues einlassen. Da gehört schon immer wieder viel Mut und auch Vertrauen dazu. Nur MIT Mut, mit Vertrauen, mit JA zur Öffnung kann die Kraft des Lebens durch uns fließen, uns erfassen. Jetzt können sich unsere Fähigkeiten und Möglichkeiten entfalten.

Und – es kocht in mir – dies Thema wird uns im Yoga intensivst begleiten. ☺

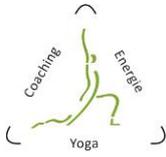
Das ♥ für Neues öffnen! Die Natur erwacht – und ebenso das menschliche BEWUSST-SEIN. Da will uns was blühen. Erlebe unser Leben, all das um uns – es ist aufwühlend. Darin die eigene Wahrhaftigkeit zu spüren ist unsere Aufgabe. Jetzt. Heute. Das Reinigungsprogramm läuft, alte Opferprogramme, einengende Muster wollen gelöst, erlöst werden, bereit für die EigenverANTWORTung um immer mehr bewusste Schöpfer zu werden. Ein Sprichwort lautet: "Verändere dich oder du wirst verändert."

Wichtigst: die Ausrichtung, die Richtung die ich wähle: auf das heilvolle, positive, neue Möglichkeiten, auf etwas GRÖßERES – manche nennen dies Gott, andere Universelle Energie.... Neu überdachte Vorstellungen, Werte wollen gelebt sein.

Hilfreich: "Ich gebe alles zur Heilung frei, was mir und meinem Leben nicht mehr dient". Der Weg in **NEULAND** mit all seinen LebensGeschenken führt über unser Herz. In die unentdeckten Kammern in unserem Herzen, die geöffnet und belebt werden wollen. Lausche auf die **Stimme deines Herzens**, um den inneren Schatz zu entdecken.

Sich schützen

Jede Kraft entfaltet zugleich ihre Gegenkräfte – das Eine nur mit dem Anderen. Tag UND Nacht, Sonne UND Frost, Wachstum UND Widerstände. Hautnah spürbar – wer sich öffnet wird verletzlich. Gerade zu Beginn des Weges. Ob da ein Projekt, die neue Liebe, eine Idee, ein Ziel erste Formen annimmt, schon sind sie da - unerwartete Steine im Weg, Blockierer, Schwermacher (Termine platzen, Pläne funktionieren nicht so wie angedacht, Gutmeiner geben RatSCHLÄGE). Wer Neues wagt, Eigenes ins Leben bringt, wer den Mut hat ANDERS zu sein – der darf auch mit Gegenwind rechnen. Hilfreich ist auch hier der Blick in die Natur. Wie geht's denn da? Zartes, Neues keimt, manches erfriert. Sieh genau hin, die Natur ist schlau – Pflanzen öffnen sich in Raten, Schritt um Schritt. **Eine Öffnung, die die eigenen Grenzen spürt** berücksichtigt äußere Bedingungen, ohne sich vom Ziel abbringen zu lassen. Das heißt für mich → schützen wo es angemessen ist, dabei um meine Grenzen wissend und sie respektieren. Auch im **erbitten und annehmen von Unterstützung**. Dabei stets mein Ziel im Auge, im Herzen bewahren. Pflanzen im Zimmer vorgezogen → erst draußen, bei Wind und Wetter gehen die Pflanzen in ihre Kraft, können stark und Widerstandsfähig werden. Bereit mehr zu tragen, den Rest mitzutragen. Es gilt deshalb auch die „Gegenkräfte“ zu würdigen, die Steine und Knüppel auf unserem Weg. Alles was uns scheinbar behindert, ausbremst, bedroht, hat Sinn, seinen berechtigten Platz im Leben. Im Rückblick können wir dann zumeist erkennen: genau DAS hat uns stark gemacht, hat Energien, Kräfte zum Vorschein gebracht, von denen wir nicht mal ahnten, dass sie da sind. Größe kommt aus dem Entfalten. Lass dich von der Natur ermutigen, geduldig durchzuhalten. Und ERKENNE: **du bist IMMER und überall geschützt. IST SO.**



„Auch aus **Steinen** die einem in den Weg gelegt werden kann man Schönes **bauen**.“



Qualität: *Ich will und ich habe*

In größter Klarheit und Eindeutigkeit gilt es **Visionen konkret** werden zu lassen. Es ist nun Zeit Samen zu setzen damit sich Neues entfalten kann.

Was will ich?
Was kann ich?
Was habe ich im Angebot?

Beginne mit eben dieser Qualität NEUES. Nutze die aufstrebende Kraft des Frühlings, die

Impulsenergie des April – trau dich.

Sei Abenteurer, erobere **NeuLand!** Sei es der ersehnte Tanzkurs, das Abtauchen ins weite Wasser, Saxophon erlernen (MEIN Wunsch), eine

neue andere Frisur oder Farbe ;o), ungewöhnliche Kleider, ein neuer Stil, eine andere als die übliche Jogging-walking-spaziergeh-Runde - **entdecke das Leben neu!** **Stell dich in den Wind** – nur so kannst du spüren, dass er dich trägt.

In der **TCM, in China** ist der April der Monat des **Drachen**. Er steht für die LebensEnergie. Er hat in der Erde geruht, nun steigt er zum Himmel auf. Die Yang Energie als aufsteigende Energie sucht sich ihren Weg. Bestehen hier Blockaden-Verspannungen kommt es zu Folgen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, schlechter Laune. Hilfreich ist es den Körper wie den Geist sanft zu dehnen, strecken und zu drehen. Besonders durch Drehungen wird Leberenergie freigesetzt. Wieder zeigt sich deutlich die Lebenskraft und der MUT darin. Dies einlassen, auf Vertrautes und völlig Neues, bereit – einfach **ANDERS** zu leben und zu sein.

Es gilt sich **GUTES** zu tun – hilfreich sind Fasten – und Reinigungsrituale. Bewegung fällt leicht, die Sonne lockt uns hinaus. Dies zarte saftige Grün schmeckt und reinigt wunderbar- seien es nun Löwenzahnblätter oder Brennnesseln... siehe feines Rezept im Kulinarischen Bereich.

Mythen, Bräuche

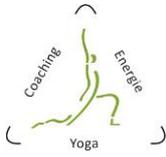
1.April: besorge in der Apotheke „Ibidum“ und „Haumiblausamen“

April steht ganz unter dem Zeichen von Ostern.

23. April – Georgitag: gehört zu den 14 Nothelfern. Laut der Legende tötete er einen menschenfressenden Drachen (der Drache als UrBild der MutterErdeKraft).

Nacht vom 30.April./1.Mai: Walpurgisnacht – die blühende Lebenskraft feiert! Seit Alterszeiten ein wichtiges Fest. Überhaupt wichtig: auf dem Rad des Lebens, dem LebensRhythmus immer wieder **PUNKTE** setzen, ein bewusstes **INNEHALTEN**. Um einzutauchen in die jeweiligen Energie. Bewusst.

Seit dem Amazonenfest, dem Frühlingsanfang, als der Wechsel stattfand vom WinterHalbjahr ins



SommerHalbjahr, von der Mondkraft in die Sonnenkraft, vom Yin ins Yang – sind Tage vergangen. Sichtbar ist im äußeren die Veränderung. Das zarte, junge ist sichtbar weitherzig liebend üppig. So wird zu diesem Fest die Hingabe an die leidenschaftliche Liebe gefeiert, wenn nicht sogar zelebriert :o) In wilden Momenten können hier innige Bande in Freiheit geknüpft werden: "Ich wende mich Dir zu, vergesse die Welt und mein Herz wird weit. Ich erkenne Dich und ich erkenne mich in Dir. Ich bin. Mein Lächeln lockt Dich. Meine Augen strahlen Dich an. Mein Kopf ist Dir zugeneigt. Ich entfalte Einzigartiges in mir und erwecke mich. Die Erde ist groß genug für uns alle." (Angela Klopstech)

Doch die Liebe ist weiter, größer. Herzensbegegnungen allüberall: mit Kindern, alten Menschen, zu Gemeinschaften, auch zu unserem Tun und zu unserem Sein in der Welt. Sich darin erkennen und lernen anzunehmen in diesem Begegnungsspiegel. Die Möglichkeit entdecken, sich in das Ganze, das Zusammenspiel, den Lebenstanz zu verlieben. Im LiebesLEBENSTanz die Augenblicke tiefer Erfüllung entdecken. Tragend für so ein erfüllendes Miteinander ist Selbstliebe. „Ich bin in Ordnung, so wie ich bin, vollständig, vollkommen, liebenswert.“ Kannst du das von dir, zu dir selber sagen? Mit UND ohne Partnerschaft ist es immer möglich aus dieser Liebe heraus mit dem Zauber des Lebens zu sprechen.

Was uns oft daran hindert, uns zu lieben, anzunehmen, ins Volle zu gehen, zu lieben was ist, wie es ist? Alte Muster, Erfahrungen, Prägungen – Samskaras: Opfer sein, Gewalterlebnisse die blockieren, unangenehme Erfahrungen. Daraus resultierend oft Gefühle der Wertlosigkeit, Depression. Gut dass wir heute nach neuen (oder sind das die altvertrauten?) Wege suchen und

FINDEN. Wege, die unsere ♥-en beflügeln, aus unserer Mitte, aus der Quelle heraus uns in Freiheit hinein zu lieben. Die Farbe dieser ursprünglichen Liebeskraft der Frau – ROT. Hier begegnet uns wieder meine geliebte „Grüne Tara“, die große Mutter Tibets, die als Verkörperung aller Frauen gilt, die Große Mutter. Befreiend wirkt sie mit ihrem tiefen Mitgefühl. Ihre Inspiration für die Welt – und hier immer bei mir beginnend und dann hinaus:

1. **großzügig** mit Wärme, Mitgefühl und Wohlwollen
2. **Geduldig**, gelassen Spielraum für Entwicklungs-schritte
3. den Willen anderer **respektieren**, Wahrheit ins eigene Leben durch Überwindung von Illusion
4. Willensanstrengung + **Fleiß**, Entscheidung zu üben, bis im Alltag integriert;
5. **Güte + Sanftmut** – für alles was da ist – für Schwächen und Stärken, Offenheit und Weichheit die hinaus strahlt → entsteht ein NETZ aus Geben und Nehmen, geprägt von

innerem Reichtum, Freiheit

Weisheit die "Erwachen" bedeutet, und so Sinn erfahren. Der Weg der Weisheit geht durch die Stille.

Die Beginen (christliche Gemeinschaften ohne Gelübde) im Mittelalter, sinngemäß in dem Dekret "ad nostrum" von 1312: "Frauen und Männer können in diesem Leben die gleiche Seligkeit, ihrer ganzen Vollkommenheit nach, erreichen, die sie einst im Leben der ewigen Seligkeit besitzen werden. Jede vernünftige Natur ist in sich selbst kraft ihrer Natur glücklich. Die Seele bedarf keiner Gnade um Göttliches zu schauen und genießen zu können." Der Paradiesgarten entfaltet seinen heilenden Zauber im Dialog.

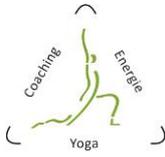
Der eigene Wunschgarten, der die eigenen Bedürfnisse erfüllt, will gestaltet werden. So wird er nicht immer wieder in einem anderen Menschen gesucht. Wir entdecken Möglichkeiten, uns mit Unterschieden und im stimmigen Abstand zu lieben, mit beweglichen, klaren und freundlichen Grenzen.

... und wir teilen ein Lachen, einen Tanz, eine Liebe, ein ...
inspiriert von : <http://www.diezeitspirale.de>

Märchen: Wasser der Lebens



Jesus spricht vom lebendigen Wasser. Wir Menschen sind zu ca. 70 % Wasser. Wasser als Ausdruck des Fließens. In allen **Energiekörpern:** **Physisch** in unseren Lebenssäften. **Geistig-Mental** in unseren Ideen, der Schöpferkraft. **Emotional** in unseren Gefühlen – Tränen sind Wasser, Lachen lässt das Leben fließen.



Festgehaltene, ungelebte Emotionen verhärten, werden zu Eisbrocken, Salzkrusten.

Ja und auch spirituell – eingebunden in den großen Lebensfluss, in das fließen der göttlichen Kräfte in mir und um mich.

Ich bin immer Teil dieser großen Natur.

Was jetzt gut tut:

Hege und pflege dich – entdecke, was dir heute gut tut – und TU ES!

Erwecke den Körper – durch bewusste Bewegung, klasse an der frischen Luft.

Beschenke dich mit einem fröhlichen

Blumenstrauß!

Genieße Momente in der **Sonne!**

Setze dich müßig in ein Straßencafé- Pause –

dolce far niente! Genieße! JETZT. Ganz im Sinne von „**Carpe diem- pflücke den Tag!**“

Schmücke den **Jahreszeitenplatz** mit ersten Zweigen, ersten Blumen.

Yogaübungen die aufsteigende Kraft fördern und unterstützen, entfalten.

Ganzkörpermassage – wecke den Körper mit allen Sinnen – bringe deine Energien in s fließen!

Wechselduschen! In die feuchte Haut Kö-Öl einmassieren.

Trinke weiterhin **Brennnesseltee**- entwässert, entsäuert, kräftigt!

Fastenzeit neigt sich: doch was sind deine Süchte – welche SehnSÜCHTE liegen darunter verborgen?

Sammele die **Frühlingsdüfte** – erschnuppere – atme: die Düfte der Erde, des Grases, des Windes, der Blüten, der Sonne.

Ah – **Tautreten** nach Pf. Kneipp – einige Minuten durchs morgenfeuchte Gras, dem Leben, den Blumen begegnen, dann warme Socken an, hüpfen bis Füße warm sind. Ein schwungvoller Start in den Tag, der zudem Abwehrkräfte stärkt!

Kulinarisches von Bettina

9 -Kräuter Suppe zum Entschlacken im Frühjahr

Nach der langen Winterzeit verleihen die ersten Kräuter im Frühjahr dem Körper *Gesundheit*.

Die 9-Kräuter Suppe hat mit ihren Inhaltsstoffen eine entschlackende und immunstärkende Wirkung. Besonders gut geeignet ist sie im Frühjahr um den Winter aus dem Körper zu vertreiben und ihn für das Neue Jahr vorzubereiten und zu kräftigen.

Je 2Tl. Feingeschnittene

Bärlauchblätter

Brennsselblätter

Gänseblümchen

Gundrebenblätter

Löwenzahnblättchen

Rauke

Sauerampflättchen

Schafgarbenkraut

Wegerichblätter

1-2 Zwiebeln

2 Eßl. Butter

2 Tl. Weizenmehl

1 L Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Ggf. etwas Sahne oder Sauerrahm

Zubereitung: Die Butter schmelzen und die feingehackten Zwiebeln lichtgelb dünsten. Mehl drüber und vorsichtig anschwitzen. Unter Rühren mit der Brühe aufgießen. Kräuter hinzufügen, abschmecken und ca. 5 min. köcheln lassen. Mit ein paar Löffeln Sahne oder Sauerrahm abrunden und z.B. mit Baguette servieren.

Als Basis kann für die Kräutersuppe auch Kartoffeln, Sellerie, Kohlrabi oder Karotten genommen werden. Evtl. noch Knoblauch dazu. Guten Appetit!

Weiter Kräuter die verwendet werden können:

Giersch, Vogelmiere, Kresse, Scharbockskraut, Taubnessel, Trippmadam, Sauerklee, Kerbel. Ergänzt können die Kräuter mit Kresse, Dill, Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Wegwarte, Pimpinelle, Thymian und/oder Salbei.

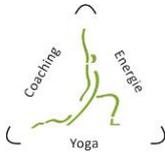
Ayurveda, Bettina Brenner, 73434 Aalen-Reichenbach, 07366-7568, www.ayurveda-aalen.de

Geheim Tipps

CD Clemens Bittlinger – Bilder der Passion – Passion mal anders – Texte-Melodien-Lieder

Feinstens besonders ESSENgehen:

Wacholder in HDH. 😊



Kräuterkraft und Pflanzenschönheit

Aprilpflanzen lieben die Aufbruchsstimmung, bringen Freude und all die Farben des Lebens, vermitteln unerschütterliches Selbstvertrauen.

Löwenzahn – die goldene Kraft des Löwen:
Allround Stärkungsmittel durch Bitterstoffe, ++ Mineralien, Vit. A,B,C,D,E – im Quark, Salat, Tee ; ++für Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse –reinigt und stärkt;

Vergissmeinnicht – *Botschaft*: „Sei mutig! Tu’s einfach. Bringe die Erinnerung, was alles noch in dir steckt, sich sehnt gelebt zu werden; Wenn du heute etwas anders machst als bisher, wirst du morgen anders leben“

Gänseblümchen - ++Gerb-Schleim-Bitterstoffe, wirken blutreinigend, anreg. für Stoffwechsel, stärken Leber, bringen posit. Lebensgefühl – als Blume, gegessen, Tee; seine *Botschaft*: „Leben ist Wachsen, immer wieder aufrichten – Herzenskraft des **Ich bin**“.

Weißdorn – Medizin fürs Herz – Tee aus Blüten stärkt Herz und Kreislauf;

Apfelbaum – geschlossene Blüten sind rosa, geöffnet weiß; *Botschaft*: „Optimismus, Lebensfreude, Leichtigkeit, Liebe. Knorrig und alt mag der Baum sein – üppig und voller Freude hüllt er sich ins Neue, bereit für Wachstum.

Neunkräutersuppe am Gründonnerstag

Eine Yogaübung – ganz für DICH:

Eine Übung passend zur Monatsqualität –

öffnen und schützen:

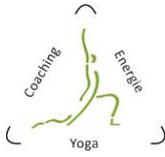
Je nach deiner Vorliebe finde eine Position deiner Wahl – Stand, Kniestand, Sitz – richte dich zuerst darin ein, verbinde dich mit der Erde, nimm die Mitte, die Achse deines Körpers wahr, lass dich ausatmend von den Schultern im Becken nieder. Spüre wie dein Hals deinen Kopf trägt – kraftvoll und leicht. Atme ein und atme aus. Bringe langsam und achtsam deine Handflächen vor der Brust zusammen – verbinde links und rechts, männlich und weiblich, Sonne und Mond, Du und ich. Atme ein, atme aus.

Der Einatem (EA) beginnt, die Bewegung deiner Arme folgt – öffne dich indem du deine Arme nach links und rechts in etwa der Schulterhöhe bringst. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei deinen Schultern und der Mitte deiner Brust. Atme aus, atme ein. Spüre die Weite in dir, spüre die Öffnung. Wie fühlt es sich für dich an? Der Ausatem beginnt, deine Arme folgen im Tempo deines Atems. Lege deine Arme schützend um dich indem die rechte Hand zur linken Schulter geht und die linke Hand zur rechten. Werde in dieser Bewegung weich und etwas rund. Atme ein, atme aus. Spüre auch hier – wie fühlst du dich in dieser Schutzgeste? In deiner eigenen liebevollen Umarmung?

Übe in deinem Atemrhythmus, bleib achtsam im Atem, die Bewegung ist wie immer eingebettet in deinen Atem. Übe 12 Zyklen – wechsle die Überkreuzhaltung deiner Arme – mal links oben, mal rechts.

Spüre achtsam und gut nach. Vielleicht magst du deine Erfahrungen für dich notieren, malen, singen?

Welche Körper Haltung symbolisiert für dich ÖFFNEN? Geh in diese Position, atme, spür den Atem wie er fließt, gib dich deinem Atem Fluss hin und beobachte wie es dir darin IST. Welche Gefühle kommen, wo sitzen diese Gefühle? Was macht der Atem darin, deine Beobachtung?



SchutzImpuls aus der ENERGIE

Arbeit:

Licht- Ei: kreiere, visualisiere ein Licht Ei um dich, das dich nährt und schützt.

Schutz-Ritual: Rufe die göttlichen Kräfte, die Elemente, die Himmelsrichtungen- bitte um die nötigen , passenden Energien und Kräfte, die dich stärken und schützen. DANKE dafür.

Dasselbe geht natürlich auch für andere!
Probiere aus!



Immer sicher und geborgen!

Lade die Sonne zu dir ein, öffne Fenster und Türen damit diese kraftvolle Energie alles durchflutet. Setze dich in die Sonne – atme sie. Gehe in Kontakt mit diesem riesigen Energieball, öffne dein Herz. Spüre die Verbindung zur Sonne. Mit jedem einatmen nehme das kraftvolle Licht in dein Herz, das weit, warm wird. Mit dem Ausatmen erlaube dass sich dies Licht vom Herzen aus in jede Zelle verteilt, hinfließt. Spüre! Bedanke dich. Dies SonnenRitual kannst du allüberall durchführen. Ganz unauffällig, sehr wirksam, LichtEnergie atmen!

Schöne Gedanken

Du, Gott des neuen Lebens,
deinen wärmenden Strahlen strecke ich mich entgegen, befreie und erneuere mich.

Deiner liebenden Gegenwart halte ich still,
weil in der Ruhe vor dir meine Kraft wachsen kann.

Deinen segnenden Umgang mit mir erwarte ich,
wie die Natur sich nach dem Frühling sehnt.

Befreie mich,
hilf mir mich vom Alten zu lösen,

wecke Neues in mir,
weil du das Leben selber bist.

Dein Segen voll Leben und Liebe sei mit mir.
Amen *Kerstin Schmale-Gebhard*

Manchmal Feiern Wir - Songtext:

1. Manchmal feiern wir mitten am Tag
ein Fest der Auferstehung.

Stunden werden eingeschmolzen
und ein Glück ist da.

2. Manchmal feiern wir mitten im Wort
ein Fest der Auferstehung.

Sätzen werden aufgebrochen und ein Lied ist da.

3. Manchmal feiern wir mitten in Streit
ein Fest der Auferstehung.

Waffen werden umgeschmiedet
und ein Friede ist da.

4. Manchmal feiern wir mitten im Tun
ein Fest der Auferstehung.

Sperren werden übersprungen und ein Geist ist da.

FRÜHLING

Frühling lässt sein blaues Band
wieder flattern durch die Lüfte
Süße, wohlbekannte Düfte
streifen ahnungsvoll das Land
Veilchen träumen schon,
wollen balde kommen
horch, von fern ein leiser Harfenton!
Frühling, ja du bist's!
Dich hab ich vernommen!

Eduard Mörike(1804-1875)

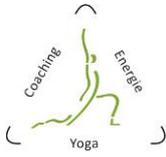
GEBET- was sich so alles öffnen kann:

O Herr, schenke mir **Augen**,
welche das Gute in den Menschen,
das Schöne in der Natur und
das Wunderbare in der Schöpfung sehen.

O Herr, schenke mir **Ohren**,
die hören, wenn jemand meine Hilfe braucht,
die nicht nur Worte meiner Mitmenschen hören,
sondern auch mitbekommen, was diese mir mitteilen wollen.

O Herr, schenke mir **Hände**,
die nicht zögern und zaudern,
sondern gerne und kraftvoll zupacken,
wenn ihre Hilfe gebraucht wird.

O Herr, lass mich die vielfältigen **Düfte und Gerüche**
Deiner Welt voll Freude einatmen.
Erhalte mir eine bewusste Dankbarkeit für jeden Genuss
all der wunderbar schmeckenden Früchte und Speisen,
die Du für mich auf Mutter Erde wachsen lässt.



O Herr, lass mich das lebendige, klare, reine Quellwasser,
das alles Leben ermöglicht,
stets achten und wertschätzen.

O Herr, schenke mir ein **Herz**,
das vor Liebe zu Deiner gesamten Schöpfung überfließt,
und das liebevoll mitfühlt mit allen Lebewesen,
ohne sich einzumischen oder in Mitleid zu versinken.

O Herr, lass mich das **Glück zu leben** intensiv fühlen
und in Demut und **Dankbarkeit**
alle von Dir erhaltenen Fähigkeiten und Talente entfalten
und zum Wohle aller nutzen.
Rudolf A. Schnappauf

Noch mehr FEINES: Ich wünsche dir...

Ich wünsche Dir **offene Augen**,
in denen der Himmel sich spiegeln kann.
Nur wenn sie zur Offenheit taugen,
zieh'n sie ein anderes Augenpaar an!

Ich wünsche Dir **offene Ohren**,
zu lauschen dem Wort, dem Gesang.
Als Hörender bist Du erkoren,
Glück zu erfahren durch Klang!

Ich wünsche Dir **offene Arme**,
in denen sich Freundschaft beweist,
und dass Dein Verstand nicht verarme,
auch einen aufgeschlossenen Geist!

Ich wünsche Dir **offene Sinne**,
es öffne Dein Herz sich ganz weit,
wie einst bei den Sängern der Minne,
die Laute zum Klingen bereit!

Sich öffnen, das mag dazu führen,
dem anderen entgegen zu gehen.
Dann wird vor verschlossenen Türen,
kein Mensch mehr als Fremder stehen!
Elli Michler



*** * ** * * *** * ** *

Frühling

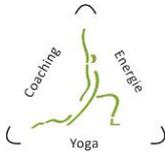
In dämmrigen Grüften
Träumte ich lang
Von deinen Bäumen und blauen Lüften
Von deinem Duft und Vogelgesang.

Nun liegst du erschlossen
In Gleiß und Zier
Von Licht übergossen
Wie ein Wunder vor mir.

Du kennst mich wieder,
Du lockst mich zart
Es zittert durch all meine Glieder
Deine selige Gegenwart. *H.Hesse*

Es gibt unzählige Frühlings- Gedichte-Lieder-
Geschichten - erinnere dich – finde die deinen.





UND: das Leben in Garten, Wald, Familie, das Sternenzelt, Meer, JEDER MENSCH!

FÜNF All-Tags taugliche YogaTipps - im APRIL - ÖFFNEN – Offen leben	
Körperhaltung	Finde DEINE Haltung fürs ÖFFNEN. Nimm diese einmal am Tag ein – atme 3-5-12 Atemzüge. Spüre dies öffnen, atme es.
Reinigung	Altes beLASTet. Nutze mindestens einen Tipp aus „Großreinemachen“ - im blog
ATEM PAUSE	Morgens und Abends im Bett: Hände auf den Bauch und 5-12 tiefe Atemzüge spüren.
Geschenke	Schenk dir 5 Minuten jeden Morgen – übe eine der YogaAbläufe die du schon kennst. Stehe dann noch einen Moment – atme – 2-3 AZ und dann hinein in den neuen Tag!
MALE	Wie sieht „ÖFFNEN“ in Farben und Formen aus? Probiere und staune.

DEIN PLATZ – Raum für dich und deine Gedanken – schreibend, malend, singend –

*Was soll sich öffnen in deinem Leben –
in dir – für dich?
Wo brauchst du noch Schutz –
und wie kann er aussehen?*

Literatur – Inspiration – Texte aus:
„Ein Jahr für die Sinne – Schnitzler-Forster + Schmale Gebhard
„Pflanzengöttinnen“ – Ursula Stumpf
„Der Jahreskreis“ - Martina Kaiser
„Von Sonnwend bis Raunacht“ - Valentin Kirschgruber