

Spurensuche Juli - Zeit der vernetzung + des äußeren wachstums

verbinden & hingeben

Diese Tage sind geprägt vom Auf und Ab des Wetters! Knallsommertropenheiß, sturmmässige Regenwind Vorhänge oder heizungsnötigkühl. Für was ist dieses Wetter Spiegel? Sieht nicht unser Kosmos ebenso aus – Kapriolen – Altes löst sich auf, bröckelt, bröseln. Zickezacke. Was seither fest und tragend war beginnt sich zu bewegen, verändern. Wahrhaft „bewegte“ Zeiten. Wie sieht es bei DIR aus – in dir, in deinem Leben – wo oder wer oder was schlägt hier Kapriolen? Wie sorgst du in diesen Tagen gut für dich?

Tauche ein in den Juli mit seinen Qualitäten – Vernetzung (Netze können SO toll tragen – und eine Hängematte ist genial zum abhängen :o))) und äußeres Wachstum. Außen! Der Juli hat **ENTSPANNUNG** im Paket. Sonne liegen, lange warme Tage und Abende, Urlaubszeit. Na, schau wir mal. Schau wir mal, welche Impulse die Natur uns geben kann.

Wärme – Sonne – Hitze – alles blüht – sattes Grün – und Funken von Gold (Sonne, Getreidefelder) - Monat der **Verbindungen** (Pflanzen-Tier-und Menschen-Welt) und Verzauberung.



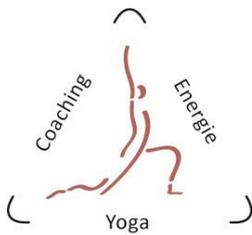
„Es war, als hätt' der Himmel die Erde still geküsst“

JA, jetzt kann ich den Sommer RIECHEN – heugrün und satt, SCHMECKEN- erdbeerrot + kirschenrund. Nie schmeckt Eis SO gut wie jetzt. Es ist die Zeit der Heuernte, erste Feldfrüchte werden eingebracht. Es ist dieser unvergleichliche Duft nach frischgeschnittenem Gras, Kräutern, Sonne, Blüten.

Als Erntemonat ist er auch ein Monat der Reife. Reifen geschieht im Stillen. Siesta passt dazu, Mittagsruhe wenn es gar so heiß wird. Der Himmel - so weit – er zeigt uns die Freiheit, eine Leichtigkeit, die weder erobert noch verteidigt werden muss. Sie wird uns einfach geschenkt. SO ist der Sommer. Hier sind die Urlaubsmonate. Atempause für Mensch wie Natur. Vieles ist geschafft, auf noch mehr dürfen wir einfach voller Geduld, voller Muße, warten. Dürfen uns der Wärme, der Sonne, dem Licht **hingeben**.

Vor dem Winter kann man sich verstecken, dicke Mäntel schützen, unsere „Höhlen“ sind warm. Dem Sommer kann ich mich nur **hingeben**, darf weich sein wenn die Hitze mich „platt“ macht. Hier kann ich lernen, auf meinen Körper zu hören, lernen das Richtige zu tun. Oftmals sind wir erzogen, uns in der Gewalt zu haben, uns zu fordern oder überfordern, um zu funktionieren. Der Sommer hilft uns, wieder in den Rhythmus der Natur, seine eigene Natur zu finden. Wie? Spiele! Es ist das Tor zum Glück. Nimm endlich mal alles nicht so ernst. Tue etwas ver-rücktes, tanze, singe im Regen, schauke, wähle ungewöhnliche Kleidung, erfreue dich am Leben und all seinem Buntsein, stecke dir eine Blüte ins Haar, flechte einen Blumenkranz, sei kreativ, LEBE!

Und eben in diesen Tagen fordern uns die Wetterkapriolen ordentlich heraus. Wie wohltuend nach der schweren Wärme des Tages noch eine Runde über die Felder. Die untergehende Sonne leuchtet, im Getreide



wiegen wilde Kornblumen, weithin leuchten Klatschmohn und Margeriten. Am nächsten Abend völlig anderes Spiel- Wetterblitze, heftige Windböen, die Ungewissheit – kommt das angekündigte Unwetter, inwieweit betrifft es uns? Lese- es sind die Westwinde die dies unbeständige Klima bewirken. Kühle Atlantikluft trifft auf die warme FestlandLuft.

Am See ist es herrlich – ganz verzaubert – das Wasser tiefschwarz und magisch, tanzende Mücken, unzählige Wasserläufer, Egel, Kaulquappen. Die Quappen bekommen teils bereits Beine, sie sind SOO klein, hüpfende Punkte im Gras. Manche noch mit Schwanz behaftet. Ist der Frosch noch uneins was er ist, was er werden soll? Ein Känguru, das braucht eben einen starken Schwanz. Ein Prinz? Wer küsst mich? Oder will er „wenn ich mal groß bin“ ein Drache werden? Frau Gulliver (das bin ich!) darf da mit elfengleichen Beinen schweben. Ich übe ;o) Hier am See finde ich Stille und tiefe Ruhe, hier kann ich auftanken. Die Luft ist trotz der Sommerschwere frei!

Und abends denn – die Düfte für den Magen – Grillfeuer und frisches vom Grill, ein Zisch – das Radler schmeckt besonders gut!

Farben

Juli bleibt rot, gelb, grün – alles blüht und duftet, reift und öffnet sich dem Leben!

rot- pulsierendes Leben, **Mohn** – in der eigenen Verbindung von Kraft, Zartheit und



Vergänglichkeit; steht für das Üppige, für die Fülle, aber auch das Vergängliche, denn, einmal gepflückt, schnell verwelkt.

Pfingstrosen, Früchte + Gemüsesorten, Kirschen, Johannisbeeren, Paprika, Chili, Tomaten
Rot- des Sommers – Hitze, feuriges Element, Liebe, Sinnlichkeit, Erotik

Gelb - Sonnenblumen, Gesichter der Margeriten, Ringelblumen in allen Schattierungen, die Farbe des Sommers! Van Gogh! In Asien heilige Farbe, Fb der Sonne, des Lichtes, der Erleuchtung. In Märchen – Menschen und Tiere mit goldenen Haaren oder Gefieder.

Und natürlich **grün** – in allen Tönen- gelbgrün, tannengrün, lindgrün, grasgrün, sattes Grün, schwarzgrün... Als Farbe der Natur vielfältigst anzutreffen. Hier tanken wir Gelassenheit, Zuversicht, Gesundheit. Grün beruhigt, entspannt, gleicht aus, ist voller Frieden. Hildegard von Bingen: „Es ist eine Kraft der Ewigkeit und diese Kraft ist grün...“

Edelsteine – Rubin und Granat – erinnern an pulsierendes Leben. Licht scheint hindurch, ein funkeln in der Sommersonne.

Spirituell – energetisch

Energetische Qualität: Verbindung + Kommunikation

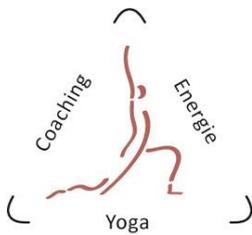
Zeit des Austausches von Informationen zwischen allem was lebt. Die Wechselwirkung spürend – ich lebe eingebunden in ein großes vielfältiges Netz, Lebewesen, Natur – eine faszinierende Gesamtheit.

Im Juni: als Persönlichkeit nach Außen wachsen, in Welt und Gesellschaft entfalten

Im Juli: die eigene Macht annehmen + Leben aktiv gestalten

Dies Eingebunden-Sein wahrnehmen

Bild vom Baum hilft: Wachstum und Raum für uns stößt immer wieder an äußere Grenzen! Lass uns einen Schritt zurücktreten – aus der Distanz:



jeder einzelne Baum ist eingebunden in Gesamtorganismus aus Pflanzen und Tieren, einem, seinem Netzwerk. Hier übernimmt jedes Einzelne die Aufgabe, die seinen Fähigkeiten entspricht.

Verknüpfung zur menschl. Gemeinschaft: auch wir sind hier eingebunden, aufeinander angewiesen und je mehr Mensch wächst, je größer und stärker er wird, desto größer wird seine Verantwortung.

Im Gehen des eigenen Weges

Wachsen ist nicht unser Recht, sondern geradezu unsere Pflicht – größer, stärker und damit auch mächtiger zu werden, um unsere Aufgabe im Netzwerk Leben, Gemeinschaft, Welt einnehmen zu können. Indem unsere Wünsche und Sehnsüchte zu Taten werden aktivieren wir unser „Programm“. Mit unseren Gefühlen, Ideen, Fähigkeiten → ver-WIRK-lichen wir uns in dieser Welt. Etwas WIRKT hinaus in die Welt. Im Einklang mit all dem was uns umgibt, Familie, Menschen, Natur entfalten wir unsere Potentiale → hinterlassen persönliche Fußspuren! Unser Licht leuchtet weithin!

Sich dem Netz anvertrauend

Vertrauen - „sich trauen“ – „Mut haben“ – „etwas wagen“. Vertrauen beginnt im Anerkennen, dass im Leben nichts für immer sicher oder gewiss ist.

Gute wie schlechte Erfahrungen machen irgendwie Sinn, und sind in irgendeiner Form für unser Wachstum notwendig. Alle Erfahrungen sind Etappen, Wegmarken → jeder Schritt unsres Wegs ist wichtig und wertvoll!

Kommunizieren

Wieder hilft uns die Natur – betrachten wir die Gemeinschaft des Waldes, einer Wiese → funktioniert mit Prinzip des Infoaustauschs. Alles scheint verknüpft, verwoben, kommuniziert miteinander, beeinflusst sich. Nicht immer von außen erkennbar doch sichtbar in der Lebendigkeit. Besonders dann – wenn

Verknüpfung gestört – wenn nichts mehr geht. Auch unser Körper ist ein solches Netzwerk. Nervenimpulse, Botenstoffe informieren rundum. Nur so bleiben wir im Gleichgewicht. Durch Austausch. D.h. mit uns selbst in Kontakt zu bleiben + uns mit den anderen auszutauschen. Schäden im Kleinen wirken ins Große, Ungleichgewichte im Großen wirken im Kleinen.

Persönliche Fragen:

Bin ich dieses Jahr erblüht?

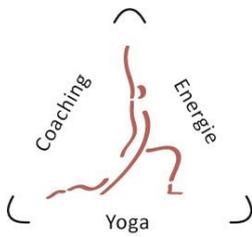
Kann in mir und durch mich Frucht reifen?

Was ist in mir erblüht?

Sommer als die Zeit des Herzens, das über das Blut und den Rhythmus regiert. Entfaltung - innerlich wie äußerlich. Spüren, was ich brauche und es mir holen, d.h. das Herz nähren. Zugeordnet ist die Leidenschaft – engagiert sein – Wärme ausstrahlen, intuitiv sein, gefühlvoll und miteinander verbinden – das wärmende Feuer des Herzens. Der Stimme des Herzens folgen – „ich möchte endlich mal...“.

LEBEN ist BEWEGUNG – ein ständiges IN-Bewegung-Sein. Da ist nichts Statisches, Festes – in Wahrheit verändert sich alles – ständig! Darin – finden wir Pausen. Atempausen. In der Natur, wie bei uns. Jetzt im Hochsommer – der Übergang vom Wachsen in die Erntezeit. Das YANG, die aufstrebende, männliche Energie ist voll ausgereift, kommt nun zur Ruhe, bevor die Bewegung zurück in das schützende, bewahrende, weibliche YIN führt. Diesem Rhythmus folgen wir, jeden Tag, in jedem Atemzug. Wir finden Lücken, Momente des Innehaltens, der Atempausen. Plötzlich ist er da, der Moment der Stille, der LEERE. Im Yoga arbeiten wir damit um in diese Pausen einzutauchen.

GEHE und ATME. Erspiele, erforsche deine Haltung – schreite- aufrecht, gelassen, wissend und entspannt. Spüre wie dein Herz LACHT, lass den Sommer, die Sonne und diese Weite in dein Herz. Hier kannst du den Sommer bewahren.



Mythen, Bräuche - Heiliges Wasser

Kelten, Germanen → „Blut“ der Erde, reinigt + versorgt

Wasser – existiert, doch keine eigene feste Form; kann in jede Form hineinfließen, ohne sie jedoch auf Dauer beizubehalten

Wasser als Sinnbild jenes ursprünglichen Stoffes, aus dem alles Leben geformt wird

Brunnen – als Übergänge zwischen Hübten und Drüber, Leben und Tod – galten als heilig

Flüsse, Seen, Quellen - Brauchtum, **heilkräftige**

Quellen, Wasserwesen (Jungfrauen vom Döngasee, vom Mummelsee, Elbjungfrau von Magdeburg, die schöne Melusine, die schöne Lau im Blautopf).

Wichtiger „**Lostag**“ des Juli, geeignet für Orakel aller Art, ist der **20. Juli**, Tag der Heiligen Margarete. Gilt als Schützerin der Frauen, tritt als erste „Schnitterin“ auf – jene todbringende Kraft, die in Verbindung zum Schicksal selbst steht und den Lebensfaden durchtrennt. Ihre Attribute sind Krone, Stab und der Drache (Lindwurm, Schlange -Symbol der ursprünglichen Erdkräfte). Den Aspekt der Schnitterin finden wir in zahlreichen Kulturen und Mythen. Er begegnet uns noch einmal ganz stark zum 1. August – dem Schnitterfest der Kelten.

Im Brauchtum mitten im sonnigen und lebensfrohen Juli – Schützenfeste, Kinderfeste, Stadt- und Fischerfeste, Ritterspiele, Schäferläufe...

LEBEN und FEIERN!



Was jetzt gut tut: .

Abkühlung am Wasser – sei's nun Dusche oder Meer, See, Fluss oder Schwimmbad!

Wie wär's mit einem Zimmerbrunnen oder ein Teich/Brunnen im Garten?!

Jahreszeitenplatz- rot-gelb-orange in Blüten, Beeren; Schale mit Sand; Getreide, Wiesenblumen

Genieße die Sonne, atme die Sonne, tanke auf!

Klasse Zeit für Grillfeste mit Freunden, an lauschigen Abenden draußen sitzen und beisammen sein. Rezepte ausprobieren! Das Leben feiern!

Genieße deine Sinne, deine Leidenschaft!

Schneide **Lavendelblüten** für duftende Säckchen. L- reinigt, löst Krämpfe, beruhigt, hilft bei innerer Unruhe, Stress, Schläffördernd, schützt vor Motten, schmackhaft u verdauungsfördernd;

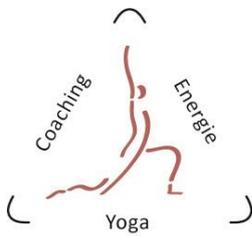
Viele weitere SOMMER TIPPS im Juni Brief

Ernährungstipps:

Geschmack des Sommers ist frisch, salzig und süß.

Achte darauf – kühl tut wohl – Salate, Baden – doch die Kälte darf sich nicht im Körper festsetzen. In der Ausgewogenheit von warm und kalt erfährst du Kraft und Energie. Trinke besonders bei Hitze viel – 3-4 Liter ist voll ok. Versuche doch mal dies **Wüstengetränk**: Heißer Schwarztee mit Minzeblättern und Zucker. Regt den Energiefluss an und bringt zum Schwitzen, so dass sich der Körper selbst kühlen kann.

Interessant ist sicher auch die Ernährung den Jahreszeiten gut anzupassen – du findest viele gute Tipps im e-net unter Essen nach den 5-Elementen. Sommer= Feuer.



Kräuterkraft und Pflanzenschönheit

Frauenmantel – heilend und stärkend; das Frauenkraut; für Menses, bei Krämpfen, begleitet Schwangerschaft und Geburt, macht Wandeljahre zu kraftvoll gelebter Zeit. Am Morgen die Tropfen „Himmelswasser“ sammeln, voller Licht, Klarheit, Lebensfreude. Sie bringen das urweibliche Wissen der Göttin zu dir. Mit Gerb-Bitterstoffe- Flavonoiden heilt sie Wunden, hemmt Entzündungen, entfernt Schwermetalle



aus dem Körper. Sammle blühenden Frauenmantel für den Vorrat. Zupfen oder schneiden, in Schraubglas mit etwa 40 % Alk bedeckt etwa 4 Wochen an hellem Platz stehen lassen, täglich liebevoll schütteln. Dann filtrieren, Tinktur in kleinen dunklen Fläschchen aufbewahren. Bei Themen 5-10 Tropfen in ein Glas Wasser. Über den Tag verteilt trinken.

Ihre Botschaft: „Finde und lebe deine urweibliche Kraft, lebe deine Vorstellungen von Liebe lächelnd und selbstverständlich. Lebe das Schöne, Besondere, Unkonventionelle in dir!“

Beifuß – Pflanze der Macht – heilend – wärmespendend – Bitterstoffe gut für Verdauung – soll Motten vertreiben – Schlaf fördernd im Kopfkissen – beruhigt das Gemüt – entkrampft – als Tee, Tropfen, Moxa = reinigt den ganzen Körper von Grund auf – unser einheimisches Echinacin; Fußbad: Handvoll Beifuß in 3 l Wasser ziehen lassen bis Temperatur angenehm = Wohltat bei

kalten Füßen, Einschlafstörungen, Kopfschmerzen, Mensesbeschwerden.

Ihre Botschaft: „Ich steigere die Abwehrkräfte von Körper und Seele. So helfe ich dir, dich zu wehren, gegen all das, was dir zu viel wird, nicht zu dir gehört. Ich wecke dein Feuer der Begeisterung, helfe dir, es zu leben. Du wirst dich öffnen für die Liebe, für das Leben. Für die Liebe zum Leben. Sei du selbst! Gehe neue Wege, pfeife auf Normen!“

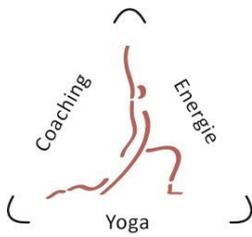
Königskerze – Brustkraut bei Atemwegserkrankungen – wertvollstes Öl bei Autoimmunerkrankheiten, Asthma, Ekzemen, ADHS, PMS, Wandeljahren -

Ihre Botschaft: „Ich verrate dir von der Schönheit der Nacht und ihrer Kraft. Ich helfe dir gelassen und aufmerksam zu bleiben, locker im Strom des Lebens.“

Mädesüß – kunstvolle Spiralen die Samen – hieraus kam Aspirin – duftet nach Honig, Vanille, Mandeln – verlieh dem Met Geschmack – ätherische Öle, Gerbstoffe = lindern Kopfschmerzen, Neuralgien, bei Erkältungen, Virusinfektionen, hemmt Entzündungen; Tee- 1 TL zerkl. Blätter und Blüten mit 250 ml kochendem Wasser 5 min ziehen lassen, schluckweise über den Tag verteilt trinken; bei Rheuma, Arthrose Mullkompressen in Tee tauchen für heiße Umschläge;

Für die Küche- Schlagsahne aromatisieren mit frischen Blüten, oder Beeren und Kuchen. Ihre Botschaft: „Ich habe Sonnenlicht in Lächeln verwandelt, in dein Lächeln. Lass dich entführen in die Sommerwelt. Werde zu deiner eigenen Königin: tanze, hüpf, lache, singe, spiele.“

Eberesche – Vogelbeere – sind nicht giftig! Nur sehr her – 100 g Beeren = 100 mg Vit C – Für die Stimme, bei Heiserkeit- Absud aus Handvoll Beeren. ½ l Wasser, damit gurgeln; Ihre Botschaft: Stehe wie ich in allen Stürmen des Lebens. Standfest, mit tiefen Wurzeln. Nutze den Wind der Veränderung, er weht die Chancen herbei – ergreife sie.



Holunder – blüht um die Sommersonnwende – ein magischer Baum – Vermittler zwischen den Welten – Frau „Holle“, die mächtige alte Göttin sorgt im Holler für Gesundheit und Gedeihen. Tee aus Blüten schmeckt und hilft bei Fieber, Erkältungen.

Probieren „Hollerküchle“ – Blüten in Bierteig ausgebacken im Fett

Fein auch *Holundersirup*:

3 L Wasser, 15 gr. Dolden Blüten, Saft von 3 Zitronen, 2 kg Zucker, 60 g Zitronensäure; ansetzen und 48 dunkel kühl stellen. Abseihen und aufkochen, in saubere Flaschen füllen. Kühl und dunkel hält sich Holundersirup monatelang. 1:6 Mischverhältnis mit Wasser, oder auch 1 TL im Sekt. Hmmm!

HolunderBlütenHonigErsatz:

25 Blütendolden, ungewaschen

1 Zitrone in Scheiben

1 Saft von Zitrone

1 L Wasser

1 kg (Einmach) Zucker

Dolden leicht ausschütteln, frei von Insekten, nicht waschen. Blüten von den Stielen abschneiden, in großen Topf geben. Mit Zitronenscheiben und Wasser 30 min. kochen lassen. Zugedeckt 24 Stunden ziehen lassen. Durch Mulltuch gießen, mit Zucker und Zitsaft aufkochen lassen. Achtsam sein, schäumt rasch. So lange kochen, bis honigartige Masse. (hm- können schon mal 2 Stunden sein). Abkühlprobe – sollte dickflüssig wie Honig sein. In Schraubgläsern abkühlen lassen. Bon Appetit.

Rosmarinwein – Belebung für müde Geister
Erdbeeren satt , Kirschen rot – Beeren in Hülle und Fülle – für Nachspeisen und Haupttische – Konfitüren und Muse – am besten direkt vom Grün in den Mund!

Geheim Tipp: .

Sinne leben im

EINSundALLES in Welzheim

Oder/und

Sinnwelt inBiberach beim Jordanbad

SEHR zu empfehlen!

„Erfahrungsfeld der Sinne EINS+ALLES!

Was das ist? Ganz einfach: kennen Sie das Gefühl, einen Luftballon in eine voll tönende Klangschale hineinzuhalten? Erinnern Sie sich, wie Sie als

Vierjähriges die Welt bestaunt haben? Oder können Sie sich im Dunkeln blind auf Ihre Sinne verlassen? Finden Sie es heraus – an unzähligen Stationen im Innen- und Außenbereich des Erfahrungsfelds, mitten im idyllischen Welzheimer Wald! Erlebnispfad und Rote Achse, Aktionsplatz und Dunkelgang, mongolische Jurte, Feuerzelt, TierOase und Weidenkathedrale lassen nicht nur Kinderherzen höher schlagen. Überall dürfen Sie riechen, hören, tasten, balancieren, experimentieren und staunen, wozu Ihre Sinne in der Lage sind.“



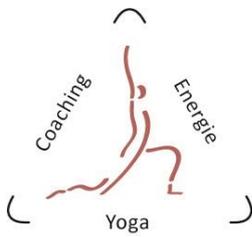
Eine Yogaübung – ganz für DICH: .

Eine Übung passend zur Monatsqualität –

Die eigene Macht annehmen und Leben aktiv gestalten - das Herz nähren

Finde einen stabilen Stand, breiter wie hüftgelenks-breit. Verwurzele dich gut über deine Füße mit der Erde. Spüre wie die Energie der Erde durch deine Füße in dir aufsteigt und im Beckenraum sammelt. Beuge leicht die Knie. Die Hände liegen wie in Schalen vor dem unteren Bauch ineinander. Führe einatmend deine Hände zum Herzen, AA lass die Schultern los, EA weite dich und deine Herzenergie nach vorn, AA spüre die Weite und Fülle darin, EA gib Raum nach oben in den Himmel, öffne dich für die Energien des Himmels, führe beide Arme öffnend zum Himmel. Beide Energien vermengen sich, bringe AA beide Hände zu deinem Herzen. Schwinge dich ein und erlaube deinem Atem immer ruhiger und gleichmäßiger zu werden. Überlasse dich deinem Atem, erlebe wie der Atem die Bewegung trägt und die Energien von Himmel und Erde in deiner Mitte zusammen finden. Lass dich tragen vom Atem, von der Erd- und Himmelsenergie, übergib dich der Übung für mehrere Zyklen. Spüre 6 AZ in Stille nach.





*Spüre- wie du mit allem verbunden bist, vernetzt-
über die Luft die du aus- und einatmest.*

Verbunden mit allem was ist.

Nimm für dich wahr, wie alles was du tust,

Auswirkungen hat, auf dich, auf dein Umfeld.

*Alles was um dich ist, Wirkung zeigt auf dich. Wir
sind alle miteinander verwoben.*

Schöne Gedanken

Mondnacht

Es war, als hätt' der Himmel die Erde still geküsst,
dass sie im Blütenschimmer von ihm nun
träumen müsst.

Die Luft ging durch die Felder,
die Ähren wogten sacht,
es rauschten leis die Wälder,
so sternklar war die Nacht.

Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus,
flog durch die stillen Lande,
als flöge sie nach Haus.

Joseph von Eichendorff

Und: Achte auf den Juli Vollmond– er ist knapp
über dem Horizont, als rötliche, riesige Scheibe
erhellte er die lauen Juli Nächte.

Ritual . . . Vielleicht eine Idee für DICH?

Meditation zur Verbundenheit

Draußen, dort wo es dir gut tut, beim spazieren -
STEHE – spüre deine Verbindung, dein
Eingebundensein.

Die Erde unter dir und den Himmel über dir.
Dazwischen ist alles: Wetter, Winde, Meere,
Lebewesen – und alle sind mit unsichtbaren
Fäden miteinander verbunden. Sprich folgenden
Text, ruhig öfters und spüre:

*„Ich bin eingebunden mit allem Sein
mit Schwester Mond und ihren Schatten
mit Mutter Nacht, Sonne und Sternen
mit Bruder Tage, Großmutter Erde
mit allen Tieren und allen Pflanzen
So bin ich ich
und Teil des GANZEN.“*

Dazu gehören, mit aller Verantwortung und aller
Geborgenheit. (erinnert dich dieser Text auch so
sehr an den Sonnengesang des Franz von Assisi?!)
**Verbündete suchen – einen „Medizinbeutel“
füllen**

Kennen wir aus Kindertagen – wichtige Schätze
sammeln, sie hüten. Bei den nordamerikanischen
Indianern ein Symbol für die Hilfe, die ein Mensch
aus der spirituellen Welt erhält. Mit
Gegenständen befüllen, die für dich eine
Verbindung zu hilfreichen Wesen oder Kräften
symbolisieren - Kräuter, Steine, Knochen, Kristalle
etc.

Vögel schenken Fähigkeit abzuheben

Bienen bringen Geborgenheit und Versorgung

Füchse Schlauheit

Rehe Schnelligkeit und Gemeinschaft

Zahn/Dorn – Wehrhaftigkeit für schwache Zeiten

Stein aus Fluss –Bewegung in festgefahrene
Situationen

➔ „Alle Kräfte, die mich auf meinem Weg
unterstützen, nehme ich jetzt mit Dank im Herzen
an“. Beutel verschließen und zu lassen. Probier
doch mal – trag ihn stets bei dir für 9, 30 oder 90
Tage.

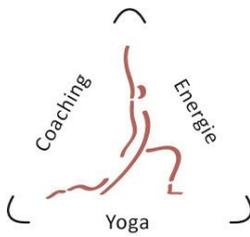
Wasser/Quellen - sich einbinden

Quellen – Orte des Übergangs – etwas Neues in
dieser Welt begrüßen

Flüsse – etwas in Fluss bringen – was zu viel
Stillstand erlebt oder wenn auf Beharrlichkeit aus

Seen – noch stärker **Meer** – Orte der Stille, Tiefe
– Urgrund, dem wir entstammen, die stillen
Wasser, in deren Tiefen vieles zu finden ist
Besonders in der Nacht kraftvoll dorthin zu





gehen. Wer richtig toll ist – der nimmt ein nächtliches Bad – taucht unter – mit „die Wasser der Welt segnen mich und mein Leben!“

Beim letzten MeerUrlaub – das Meer= Urmutter.

Macht-annehmen-Ritual

An einem Wasser, nach Regentag, feuchte Erde
Sich gut erden – „Ich bin auf dieser Erde, um meinen eigenen Weg zu gehen. Die Erde trägt mich, der Himmel schützt mich. Nichts hält mich mehr, Hindernisse überquere ich. Ich beginne JETZT meinen Weg und hinterlasse MEINE Spuren.“

Schritte gehen, hinterlassen, anschauen – und an dies Gefühl erinnern – von unten getragen und von oben beschützt zu sein und genau das zu tun, was du dir vorgenommen hast!

Affirmationen - Saatgedanken

Meine Gedanken sind klar und konzentriert.

Ich gebe und nehme es voller Freude an.

Ich öffne mein Herz für die Freude.

Ich lasse nur Freundliches und Aufbauendes an mich heran.

Mein Leben ist voll Lust und Freude.

DEIN PLATZ – Raum für dich und deine Gedanken – schreibend, malend, singend –
DEIN Juli in Farben – Worten – Symbolen:

verbinden und hingeben

Literatur – Inspiration – Texte aus:

„Ein Jahr für die Sinne – Schnitzler-Forster + Schmale Gebhard

„Pflanzengöttinnen“ – Ursula Stumpf

„Der Jahreskreis“ - Martina Kaiser

„Von Sommwend bis Raunacht“ - Valentin Kirschgruber

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