

## News Nr. 9 zur Sommer-Tag- und Nachtgleiche 2014

### Liebe Abonentinnen und Abonnenten

Die Sonne hat wieder ihren Höchststand erreicht, heute ist der längste Tag! Dieser wurde bereits in der Stein- und Bronzezeit gefeiert und der Brauch ist in Skandinavien bis heute lebendig. Wir geniessen bereits die ersten Sommerfrüchte (Kirschen :-)), Blumen und Büsche blühen in ihrer vollen Pracht und Sommergefühle zeigen sich....

### Gefühle

#### **Wozu haben wir Gefühle?**

Die Lust und die Freude brauchen wir um in Kontakt zu gehen und im Kontakt zu bleiben, die Trauer ist da um etwas wieder loszulassen und Platz für Neues zu machen. Angst ist ein Warnsystem und schützt uns vor Bedrohung, Aggression hilft uns, uns durchzusetzen und zu handeln.

Gefühle entstehen in Zentrum des Gehirns, normalerweise sind sie wie Wellen, sie kommen und gehen. Jedes Gefühl (ausser Lust und Freude) und auch jeder Gedanke erzeugen eine kleine Anspannung im Körper. Menschen, die sich viel freuen sind oft entspannter als Menschen mit Angst oder Aggressionen, und sie tun andern gut!

### Astroecke

#### **Krebs und Mond**

Die Sonne wechselt ins Krebs-Zeichen, das Zeichen der Gefühle im Element Wasser. Man sagt, die Krebs-Mütter schauen wunderbar zu ihren Jungen und behüten diese wie ihren Augapfel. Wenn die Krebse wachsen, werfen sie ihren Panzer ab und sind sehr verletzlich, bis der neue nachgewachsen ist. Auch Menschen mit Krebsbetonung haben oft diese Eigenschaften. Darum findet man ganz viele „Krebse“ in pflegenden und helfenden Berufen, sie sind sehr fürsorglich, mitfühlend und nehmen ganz schnell wahr, wie es den andern geht. Sie brauchen aber auch Zeit, um sich zurück zu ziehen und sich zu regenerieren.

Der Mond ist dem Krebszeichen zugeordnet, er symbolisiert das mütterliche und veränderliche Prinzip. So wie der Mond jeden Tag anders am Himmel steht, so wechseln manchmal auch die Stimmungen bei Krebs-Menschen. Was sie denken und tun, es ist immer das Gefühl dabei. Wie erlebt ihr das?

#### **„Achte den Holunderstrauch und zieh vor ihm den Hut“**

...sagt ein altes Sprichwort....

Der Holunderstrauch ist symbolisch dem Mond zugeteilt, er wächst am liebsten über dem Wasser, also auf Wasseradern und es wird ihm nachgesagt, dass er die Energie in Fluss bringe und viele Heilwirkungen habe. Darum werden viele Mythen und Geschichten um ihn erzählt und früher stand bei fast allen Bauernhöfen ein „Elder- oder Hollerbusch“, denn er beherbergt gute Geister, zieht diese an und galt darum im Volksmund als Abwehrmittel gegen schwarze Magie und Hexen, zudem schützt er vor Feuer und Blitz...

Der Holunder zählt seit eh und je zu den populärsten Volksheilmitteln und wer hat nicht schon mal Hustensirup mit Holunder genommen? Der Holunderstrauch war auch der Lieblingsbaum der germanischen Göttin Holla, welche wir aus dem Grimm-Märchen als Frau Holle kennen. Ein Blütendolder kann in den Boden gesetzt werden, dann wachsen ihm Wurzeln, in der Alchemie ist dies eines der höchsten Prinzipien, nach oben und unten wachsen zu können.

Ja, und heute schätzen wir den feinen Holunderblütensirup und Vieles mehr aus Blüten und Beeren. Es gibt also viele Gründe diesen „heiligen“ Busch zu achten und vor ihm den Hut zu ziehen....

### Aktuell

#### **Autogenes Training**

##### **Grundkurse in Langenthal**

5 x Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr, ab 19. August 14

5 x Montag 09.00 – 10.30 Uhr, ab 1. September

5 x Montag 19.30 – 21.00 Uhr, ab 1. September

5 x Dienstag 19.00 – 21.00 Uhr ab 14. Oktober 14

<http://www.ursola.ch/content/aktuell>

#### **Chakra-Workshop**

##### **„Innere Kräfte stärken und harmonisieren“**

Montag Abend, monatlich

<http://www.ursola.ch/content/aktuell>

#### **Bach-Blüten Beratung** auf Anmeldung

<http://www.ursola.ch/content/bach-blueten-beratung>

Taucht in die Welt der Gefühle, freut euch an den langen Sommer-Abenden und den romantischen Sonnenuntergängen.

**Ursula Geissmann**

[www.ursola.ch](http://www.ursola.ch)