

## News Nr. 10 zur Herbst Tag- und Nachtgleiche 2014

### Liebe Abonentinnen und Abonnenten

Die Balance von Aktivität und Entspannung ist von grösster Bedeutung. Die Natur zeigt es uns vor, wenn sie sich jetzt im Herbst zu „entspannen“ beginnt, sich im Winter erholt, um im nächsten Frühling wieder frisch und voller Kraft zu erwachen. Machen wir es ihr doch nach und entspannen und geniessen.....

### Was ist Autogenes Training (AT)?

Dr. J.H. Schultz, ein deutscher Nervenarzt, entwickelte in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts eine Entspannungsmethode und nannte sie konzentrierte Selbstentspannung oder eben Autogenes Training. Es ist eine der best erforschten Entspannungsmethode, welche ganz einfach durch Konzentration erlernt werden kann. Dr. Schultz benutzte das AT damals in der Seelen-Heilkunde, und zur Erhöhung der Abwehr und Widerstandskraft des Organismus‘.

Heute wird AT als Gesundheitsvorsorge, zur Stressbewältigung und Entspannung angewendet. Durch regelmässiges Üben, wird der Körper trainiert, sodass er in einer stresserzeugenden Situation rasch auf Entspannung umschaltet, ein kurzes Innehalten möglich wird und Ruhe bewahrt werden kann. Durch regelmässiges Anwenden steigert AT das Wohlbefinden, bringt Körper, Seele und Geist in Ausgleich. Stress bewirkt Anspannung und AT wirkt stressbedingten Erkrankungen und deren Symptomen entgegen. Entspannungsmethoden sind ein Trend der Zukunft, um mit den heutigen Anforderungen und Informationsflut umzugehen, sich vermehrt auf sich zu besinnen und gesund und gelassen zu bleiben.

[http://www.ursola.ch/content/autogenes\\_training](http://www.ursola.ch/content/autogenes_training)

### Geniessen

Was heisst das? Wann genieesse ich? Wie geht es mir dann? Was tue ich, wenn ich genieesse? Überlege mal einen Moment.....

„In vollen Zügen geniessen“ meint doch, sich ganz auf etwas einlassen, ganz mit dem sein, was gerade ist und diesen Moment ganz im Hier und Jetzt zu erleben mit all seinen Sinnen, Gedanken und Gefühlen.

In unserem manchmal hektischen Alltag ist dies gar nicht immer so einfach, aber wenn es möglich wird; ganz hier sein zu wollen und sich hinzugeben, entspannt sich etwas in uns und wir gewinnen durch die Hingabe an Lebensqualität.

*Dazu eine kleine Übung:* Was nimmst du gerade wahr an deinem Körper, was machen die Gefühle?

Falls du denkst, nimm wahr, dass du denkst (und nicht was du denkst...). Frag dich „und jetzt...?“ und mach wieder das gleiche, nimm wahr was gerade ist. „Und jetzt...?“ mach dies weiter und weiter, bis sich ein angenehm wohlige Gefühl einstellt und dann geniess es ☺!

### Astroeccke

#### Chiron

ist ein Symbol im Horoskop, er ist eigentlich zu klein ein Planet zu sein, so wird er Planetoid genannt. In der Mythologie war Chiron ein Kentaur, also halb Mensch und halb Pferd, er war ein einfühlsamer, weiser Heiler und unsterblich. Doch gegen Verletzungen und Krankheiten war er nicht gefeit, so wie die reinen Götter und so wurde er durch einen giftigen Pfeil verletzt, seine Wunde heilte nie. Durch sein Leiden entwickelte er noch mehr Mitgefühl für die andern und wurde zum „verwundeten Heiler und Lehrer“. Chiron lebte als Aussenseiter einsam in einer Höhle.

Dies ist seine Essenz und wenn bei uns plötzlich chaotische Zustände herrschen, wenn Kränkungen verletzen, wenn immer wieder die gleichen Hindernisse oder Ungerechtigkeiten auftauchen oder man sich als Aussenseiter fühlt, dann lohnt es sich vielleicht hinzuschauen, welche Position Chiron im Horoskop hat, was gerade von ihm getriggert wird oder wenn er nach einer Umlaufzeit um die Erde, nach ca. 50 Jahren wieder an die Ausgangsposition vom Geburtshoroskop „zurückkehrt“. Die Chancen stehen dann gut, eine tiefe Verletzung zu heilen, indem man sie anschaut und annimmt, statt sich dagegen zu wehren.... Mach die obige Übung dazu.... ☺

### Aktuell

#### Autogenes Training

##### Grundkurse in Langenthal

5 x Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr ab 14. Oktober 14

5 x Montag 19.30 – 21.00 Uhr ab 01. Nov. 14

5 x Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr ab 11. Nov. 14

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

#### Bach-Blüten Beratung auf Anmeldung

[http://www.ursola.ch/content/bach\\_blueten\\_beratung](http://www.ursola.ch/content/bach_blueten_beratung)

*Geniesst den Herbst, gebt euch hin, dem was ist, und freut euch an der Schönheit dieser Jahreszeit*

Ursula Geissmann

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