

News Nr. 11 zur Wintersonnenwende 2014

Liebe Abonentinnen und Abonnenten

Heute am 4. Advent, ist die 4. Ankündigung der „Ankunft von Licht und Liebe“, welche wir dann an Weihnachten feiern. Das Fest der Liebe wird uns ja symbolisch durch die Weihnachtsgeschichte erklärt. Grosse Freude auch, dass das Licht zurückkehren wird und die Tage wieder länger werden, die Hoffnung und Glaube an das Gute sind in dieser Zeit oftmals stärker als im Sommer, wenn die Wärme selbstverständlich ist, die Sonne uns Kraft und Licht spendet.

Liebe

Was ist das überhaupt? Ist es nicht die Grundschwingung von allem was ist? Liegt es an uns, ob wir sie wahrnehmen oder nicht? Wie ist es jetzt gerade, wenn die sanften leuchtenden Schwingungen immer stärker scheinen gegen Weihnachten hin? Leuchtet es jetzt am hellsten, weil es draussen dunkler ist? Manchmal scheint es so zwischen der Alltagshektik und dem Weihnachtsstress hindurch..., ganz fein und doch kraftvoll, die Liebe ist einfach da. Jede/r hat sein eigenes Rezept, den Zugang zu finden, aber ich glaube, es braucht auch ein offenes Herz, innere Ruhe und den Glauben daran.

Manchen Menschen wird es in dieser heiligen Zeit auch zu viel, sie brechen zusammen oder werden krank, und dann plötzlich entspannt sich alles, Ruhe kehrt ein, es entsteht eine wunderbare Leere und darin ein friedliches Leuchten und dann wird es wieder möglich eine berührende Begegnung zu haben, sich zu freuen usw. und das Geheimnis offenbart sich; je mehr Liebe ich gebe, desto mehr kommt zurück.....

Entspannungsverfahren

Dieses und auch nächstes Jahr bilde ich mich weiter um verschiedene Entspannungsmethoden anzuleiten. Gut mit Stress umgehen zu können, bringt mehr Lebensqualität und bessere Gesundheit. Es ist wie eine Lebensversicherung: besser abschliessen, wenn es einem gut geht, um dann in der „Not“ anwenden zu können. Im nächsten Jahr wird mehr dazu kommen, neu ist aber jetzt schon:

Progressive Muskelentspannung (PME),

ein medizinisches Entspannungsverfahren, welches der amerikanische Arzt Edmund Jacobson anfangs des 20. Jahrhunderts entwickelte. Seine Forschungen ergaben, dass psychische Spannungen immer mit Muskelanspannungen einhergehen, und dass sich die Entspannung der Muskeln positiv auf das Körpergefühl und das Seelenleben auswirken. So

stellte er eine Reihe von einfachen Übungen zusammen um den Körper zu entspannen...

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

Neu: Kurs für Autogenes Training

Der Kurs ist neu aufgebaut und es gibt Kurse am Vormittag, Feierabend und wie gehabt, am Abend.

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

Neu: Übungslektionen für Autogenes Training

Alle 2 Monate gibt es eine Möglichkeit in der Kleingruppe zu üben, Fragen zu behandeln oder wieder ins AT einzusteigen...

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

Neuer Raum am gleichen Ort

Ab Januar beziehe ich meinen eigenen Raum in der Praxis Sieben, Wiesenstrasse 7, Langenthal. Alles bleibt gleich, ausser dass der Raum auf der andern Seite des Gebäudes liegt und ich nun an **5 Tagen in der Woche** für Euch da sein kann!

Neu: diese News erscheinen ab 2015 nur noch ½-jährlich im Sommer und im Winter

Aktuell

Autogenes Training

Kurse Vormittag	10 - 11.30 Uhr,
Feierabend	17 - 18.30 Uhr
Abend	19.30 - 21 Uhr

6 x Donnerstag, ab 08. Jan. 2015 alle 2 Wochen

6 x Montag, ab 01. März 2015 alle 2 Wochen

6 x Dienstag, ab 31. März 2015 alle 2 Wochen

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

Progressive Muskelentspannung PME

Vormittag 10 – 11 oder Abend 19.30 – 20.30 Uhr

6 x alle 2 Wochen ab 12. Januar 2015

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

Chakra Workshop

7 x monatlich ab 30. April 2015

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

4 Elemente

4 x alle 2 Wochen ab 23. April 2015

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

Bach-Blüten Beratung auf Anmeldung

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

Ich wünsche Euch eine gesegnete Weihnachtszeit und mögen die Herzen im neuen Jahr offen bleiben und Liebe empfangen und weiter tragen.

Ursula Geissmann