

News Nr. 12 zur Sommersonnenwende 2015

Liebe Abonentinnen und Abonnenten

Bereits haben wir wieder den Zenith des Sonnenstandes von diesem Jahr erreicht. Im Norden, wo es jetzt kaum dunkel wird, wird das Mittsommernfest gefeiert. Auch bei uns gibt es vermehrt Sonnenwendfeiern mit Musik und Tanz. Die Sommerferien stehen vor der Tür und dies ist ein weiterer Grund sich zu freuen!

In der warmen und hellen Sommerzeit ist oftmals die Stimmung gehoben und die Freude gross.

Stimmung

Ja, wir sind immer in irgendeiner Stimmungslage, ob freudig, traurig, ärgerlich, amourös, morbid oder ängstlich. Solche Stimmungen bestimmen dann unsere Wahrnehmung, Gedanken und das Erleben. Sind wir freundlich gestimmt, erscheint uns die Welt auch freundlich. Eine Stimmung kann sich auch rasch verändern, je nachdem was wir gerade erfahren. Können wir die Stimmung bewusst verändern und uns z.B. einfach freuen?

Freude

Im Duden stehen zu Freude verschiedenen Synonyme. Wie geht es Dir, wenn Du diese Wörter liest?

Begeisterung, Behagen, Belustigung, Fröhlichkeit, Frohsinn, Gefallen, Glück, Glückseligkeit, Heiterkeit, Hochgefühl, Lust, Seligkeit, Triumph, Beglückung, Entzücken, Frohmut, Herzensfreude, Hochgenuss, Spaß, Vergnügen, Vergnüglichkeit

Verändert sich etwas an der Stimmung?

Beim Empfinden von Freude heben sich die Mundwinkel und die Augen bekommen einen leuchtenden Ausdruck. Wie fühlst Du Dich, wenn Du diese Mimik bewusst herbeiführst.....???

Es gibt Menschen, denen ist die Freude abhanden gekommen, sie fragen sich dann warum. In Zeiten grosser Anspannung oder schwierigen Lebenssituationen ist das ganz normal. Aber wie kann man sie wieder finden...??? Es gibt wohl kein allgemeingültiges Rezept, aber hier ein paar Ideen:

- ☺ Erwinnere Dich an ein schönes Ereignis
- ☺ Lass Dich von den Sonnenstrahlen wärmen
- ☺ Lächle, bis es Dir besser geht
- ☺ Entspanne Dich!

Was ist Dein Rezept, Dich zu freuen?

Ja, Freude entspannt und Entspannung hilft mit sich leichter zu freuen!

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

Für 2016 ist ein Workshop in Planung „die Freude wieder finden“. Falls Du/Sie Interesse daran haben oder mehr Infos möchten, bitte um eine kurze Rückmeldung.

Astroecke

Bald wechselt die Sonne ins feurige Löwenzeichen, wo sie in ihrem Domizil ist und im Hochsommer in ihrer vollen Kraft erstrahlt. Die Sonne symbolisiert unseren Wesenskern. Je nachdem in welchem Tierkreiszeichen sie steht ist sie anders „gefärbt“. Die Aufmerksamkeit der Feuer-Sonne ist nach aussen gerichtet, sie sucht Anregung und Freude in der Welt. Ebenso ist die Luft-Sonne, an vielem interessiert, was überall so läuft. Die Wasser-Sonne zieht sich gerne mal zurück und muss sich von den vielen Reizen und Emotionen erholen. Die Erde-Sonne fühlt sich sicher, wenn alles seine Ordnung hat. Diese Unterschiede zeigen auf, wie unser innerstes Wesen ganz verschieden sein kann. Je nachdem welche Aspekte zu andern Planeten vorherrschen oder wie die Planeten im Horoskop verteilt sind, kann die Sonne manchmal ganz verdeckt sein und das Wesentliche bleibt unsichtbar. Dies kann dann der Fall sein, wenn die Freude abhanden gekommen ist und alles andere getan wird, als das was sein eigenes ist. Dann ist es vielleicht Zeit, sich mal zu entspannen und sich auf sich selbst zu besinnen....

Aktuell

Kurs für Progressive Muskelentspannung PME

Montag, 10 - 11 oder 20 - 21 Uhr
ab 10. August 2015, 6 x alle 2 Wochen
<http://www.ursola.ch/content/aktuell>

Grundkurs für Autogenes Training

6 x Dienstag Abend ab 11. August 2015
6 x Donnerstag Abend ab 8. Oktober 2015
genaue Daten: <http://www.ursola.ch/content/aktuell>

Auffrischen des Autogenes Trainings

Montag, 19.30 - 21 Uhr, 11. August, 14. September, 9. November, 7. Dezember 2015
<http://www.ursola.ch/content/aktuell>

Bach-Blüten Beratung auf Anmeldung

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

Nun wünsche ich euch eine und erholsame Sommerzeit mit viel Freude, Licht und Wärme.

Ursula Geissmann