

News Nr. 13 zur Wintersonnenwende 2015

Liebe Abonentinnen und Abonnenten

Noch ist nicht viel vom Winter zu sehen. Macht sich bereits der Frühling wieder bereit? Auch die Vögel sind etwas verwirrt und pfeifen in der Sonne, schauen sie sich schon nach Nistplätzen um?

Fällt es da nicht schwer, Weihnachten zu feiern? Es ist einfach nicht so, wie wir es uns vorstellen oder wie wir es gewohnt sind. Können wir uns auf das Hier und Jetzt einlassen und Weihnachten so feiern, wie es eben gerade ist? Wenn ja, dann begegnen wir in diesem Moment der Wirklichkeit, eben dem, was wirklich ist. Diese Begegnung ist ein Moment der Ruhe....

*„Es gibt vielleicht kein allgemeineres
Heilmittel als Ruhe“
E. Jacobson*

Heil, Heilig

Wir sind mitten drin, in der heiligen (Advents-) Zeit, eben dieses Jahr etwas anders als gewohnt. Was ist eigentlich „heilig“? Ist es nicht etwas Mystisches, Unergründbares, Unfassbares, etwas wo ein Geheimnis dahinter liegt? „Heilig“ bezeichnet etwas Besonderes, Verehrungswürdiges und stammt wortgeschichtlich von Heil ab. Die Religionen meinen mit „heil werden“ auch „Busse tun“, das was aus der Einheit gefallen ist, wieder mit dem Höchsten zu verbinden, ganz werden oder „aus dem Irrtum zur Erkenntnis gelangen“. In der Medizin wird Heilung als Wiederherstellung der körperlichen oder psychischen Gesundheit unter Erreichen des Ausgangszustandes definiert.

Wie wird etwas „heil“ in uns? Grundsätzlich ist in allen Lebewesen etwas vorhanden, das Richtung „gesund“ oder „heil“ führt, so wie z.B. Wunden automatisch heilen. Manchmal braucht es Zeit dazu oder eben Ruhe. Man kann dem Heilungsprozess auch Raum geben. Raum entsteht im Hier und Jetzt, das heisst, hinsehen und wahrnehmen, was jetzt da ist. Durch Annehmen was jetzt da ist und bejahendes Fühlen kann etwas heil werden in uns. Ein heiliger Moment ist dann, wenn sich die Wandlung zum „heil“ vollzieht.

Neu im Angebot: Achtsamkeits-Meditation

Achtsamkeits-Meditation ist eine Möglichkeit, dem Hier und Jetzt zu begegnen. Eine Methode dazu heisst „med. Achtsamkeits-Interozeption®“. Sie hat ihren Ursprung in den östlichen Traditionen und stammt aus der altchinesischen Praxis, wie z.B. das Qi-Gong. Achtsamkeit ist eigentlich keine Technik, sondern ein gesundheitsfördernder Lebensstil. Es ist eine Geisteshaltung, die man durch beständiges Üben entwickeln kann. Auch der Alltag ist ein gutes Übungsfeld um Routinetätigkeiten bewusster und

achtsamer zu erledigen. Interozeption heisst, in den Körper schauen, also die Körperwahrnehmungen beobachten. „med.“ bedeutet, dass diese Methode medizinisch erforscht wurde und ihre Wirkung nachgewiesen ist, wenn sie regelmässig und korrekt ausgeführt wird. Das Ziel des Praktizierens der med. Achtsamkeits-Interozeption® ist, den Entspannungszustand über einen längeren Zeitraum zu halten, im Hier und Jetzt mit wohlwollender Aufmerksamkeit das wahrzunehmen was sich gerade zeigt. Dies führt zu mehr Zufriedenheit, Gelassenheit, innerer Ruhe, ist gesundheitsfördernd auf körperliche Vorgänge, gleicht Emotionen aus, lässt Gedanken zur Ruhe kommen, verbessert die Konzentration und mehr. Diese Technik biete ich in meinen Kursen an.

http://www.ursola.ch/content/entspannungsverfahren/achtsamkeits_meditation

Neu im Angebot: Reiki

Viele haben schon davon gehört oder bereits selber erfahren, wie gut diese universelle Lebensenergie tut. Menschen, Tiere und Pflanzen freuen sich über eine Berührung. Eine Reiki-Behandlung kann in einen tiefen Entspannungszustand führen und Anspannungen lösen. Auch hier kann ein Raum geschaffen werden, welcher zur Gesundheit beitragen kann. Eine Reiki-Behandlung ist eine gute Ergänzung zu den Entspannungsmethoden und eine kleine Auszeit aus dem Alltag, hier darf man einfach mal nur sein, sich hinlegen, hingeben und geniessen.

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

Aktuell

Kurs für Progressive Muskelentspannung PME

6 x Dienstag Abend ab 12. Januar 2016

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

Grundkurs für Autogenes Training

6 x Donnerstag Abend ab 21. Januar 2016

6 x Dienstag Abend ab 15. März 2016

6 x Mittwoch Abend ab 6. April 2016

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

Kurs med. Achtsamkeits-Interozeption

8 x Mittwoch Abend ab 20. Januar 2016

Monatliche Übungsabende ab 20. April 2016

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

Psychosoziale Begleitung auf Vereinbarung

http://www.ursola.ch/content/psychosoziale_begleitung

Bachblüten-Therapie auf Vereinbarung

http://www.ursola.ch/content/bach_blueten_beratung

Nun wünsche ich eine lichtvolle Weihnachtszeit mit heiligen Momenten und für 2016 Glück, Zufriedenheit und Gelassenheit.

Ursula Geissmann