



E-Mail-Newsletter

28. SEPTEMBER 2015

AUSGABE 3, 2015

Liebe Interessenten meiner Arbeit ☺

Der Sommer liegt in den letzten Zügen – ich hoffe, ihr hattet die Gelegenheit, euch gut zu erholen.

Ich liebe den Herbst mit seinen vielen Aspekten – manchmal schenkt er uns sonnige Stunden, die uns an die Wärme des Sommers erinnern und wir genießen nochmal für ein paar Stunden..., ein anderes Mal ist es schon kalt und nass draußen und wir fangen an, wieder mehr Zeit drinnen zu verbringen, uns wieder mehr uns zuzuwenden. Der Nebel morgens lässt die Übergänge fließend werden... Die Natur verändert sich deutlich, sie zeigt uns im Außen, wie Früchte reifen und jetzt geerntet werden können – wir können sie einlagern für die kalte Jahreszeit während sich draußen alles für die Winterruhe vorbereitet.

Das hat mich animiert und inspiriert und ich wandle auf neuen Pfaden :o)

- zum ersten Mal in meiner Laufbahn als Reiki-Lehrerin gibt es einen öffentlichen Vortrag zu Reiki
- Zur Ruhe kommen..... wer wünscht sich das nicht ? Was können wir aktiv dazu tun? Ich möchte in Kürze einen Meditations-Workshop anbieten, für alle, die Lust haben, Meditation für sich auszuprobieren.
- Im November gibt es wieder einen Reiki 1 Kurs in Günzburg an der Schule – 2 Plätze bzw. Teilnahmemöglichkeiten / Mitfahrgelegenheit bestehen für kurzfristig Interessierte
- Und weiter möchte ich zum ersten Mal einen EFT-Einsteigerkurs anbieten. EFT bedeutet mir in meiner Praxisarbeit sehr viel – und ich möchte meine Begeisterung gern weitergeben. Euch zeigen, wie das „bisschen“ klopfen viel Erleichterung im Alltag bringen kann und zwar bei ganz profanen Alltags-Themen wie:
 - ✓ „heute habe ich keine Lust auf...“
 - ✓ „ich habe Kopfweg“...
 - ✓ „mein Chef macht mich wütend, wenn ich ihn nur sehe“...
 - ✓ „mein Partner sollte....“

Ich freu mich drauf !
Herzlichst Eure Christine

Reiki:

✓ Reikivortrag

Am 30.09.2015 bin ich in Immenstaad am Bodensee bei der interkulturellen Frauengruppe eingeladen. Sie veranstalten regelmäßig ein Frauenfrühstück mit wechselnden Themen. Dieses Mal soll es um Reiki gehen :o) Der Besuch ist für alle offen, ein Bericht in der Zeitung folgt.

✓ Monatliche Reikitreffen für alle:

Ich möchte auch unsere Reikitreffen wieder anbieten – in neuer Form.

Ich denke an ein „Praktikertreffen“ – d.h. es soll geübt werden, es darf gefragt werden, wir können uns auch spezielle Themen setzen – es darf auch in die Tiefe gehen :o)

Es soll ein Angebot für alle sein, die mit Gleichgesinnten gerne Reiki machen und üben wollen, ihre Fragen klären..... unabhängig vom Reikigrad. Die Inhalte könnt ihr mitgestalten – Absprache erfolgt am ersten Termin.

Die Details:

- **Anmeldung für jeweils 6 Termine a 2-3 h auf verbindlicher Basis**
- **der Treff findet ab 5 Anmeldungen statt**
- **Termin: gerne Dienstag Abends wie bisher**
- **Kosten: 60 €/für 6 Abende fällig bei Anmeldung**
- **Anmeldung möglich bis 30.11.15**
- **Start im Januar 2016 bis Juni 2016**

Meditation:

✓ Meditation kennenlernen

Wer noch nie meditiert hat, weiß meist auch nicht, wie er sich der Meditation nähern kann. Welche Form eignet sich für mich? Was gibt es überhaupt? Muss ich auf dem Boden sitzen?? Meditation in Stille?? Oder doch lieber eine geführte Meditation? Muss ich an irgend etwas denken? Muss ich etwas glauben?? Wie viel Zeit brauche ich jeden Tag, damit es funktioniert??

Es gibt unglaublich viele Kurse in den verschiedensten Disziplinen und evtl. muss man/frau mehrere Kurse besuchen, um die Form zu finden, die für einen gut funktioniert. Das hat mich darauf gebracht, das Thema einmal anders anzugehen:

Nachdem ich verschiedene Formen kennen gelernt habe, möchte ich gerne mit euch einfach anfangen zu meditieren. Es geht mir ums TUN.

In einer Reihe von Terminen möchte ich euch jeweils eine Art der Meditation bzw. Achtsamkeitspraxis vorstellen, diese mit Euch üben, dann übt ihr zu Hause.

Beim nächsten Termin unterhalten wir uns kurz über eure Erfahrungen, die Pro`s und Contra`s die ihr erlebt habt mit der „erlernten“ Form und lernen dann eine andere Form kennen. Diese üben wir gemeinsam und dann übt ihr wieder zu Hause.....

In zunächst 4 Terminen möchte ich euch auf diese Weise vier verschiedene Techniken zeigen, damit ihr probieren könnt, wie ihr damit zurecht kommt und vielleicht so den Einstieg in eure individuelle Praxis findet.

Die Details:

- **Anmeldung für den Kurs bis 15.10.15**
- **der Kurs findet ab 5 Anmeldungen statt**
- **Termin 14 täglich, jeweils Freitag Abend, 18.00-20.00 Uhr**
- **Start: 13.11.15 (27.11.15; 11.12.15, 02.01.16)**
- **Kosten: 59 € (Frühbucher bis 30.09. – 50€)**

Auf Wunsch können weitere Termine stattfinden

EFT – Klopfakupressur nach Gary Graig

✓ EFT Einsteigerkurs

Es geht mir darum, euch zu zeigen, dass wir nicht warten müssen, bis unsere Problemchen zu Problemen mit Außenwirkung werden – NEIN !! Klopfen wir doch gleich – für mehr Leichtigkeit, mehr Flexibilität, mehr Freude im Leben.

Mir ist die Alltagstauglichkeit sehr wichtig – es geht nicht immer darum „ein besserer Mensch“ zu werden und sich in seine Mustern/Themen und Dramen zu werfen – ich möchte euch beibringen, wie wir mit beständigem Klopfen die täglichen „Aufreger“ und „Anstrenger“ reduzieren können und fast nebenbei die o.g. Muster finden und in Fluss bringen – einfach durch ein bisschen klopfen.

Wir lernen die Technik an sich kennen, wir üben verschiedene Herangehensweisen, sehen uns Fallstricke auf dem Weg des Tuns an und klopfen, klopfen, klopfen...

Die Details:

- **Anmeldung bis 30.12.15**
- **der Kurs findet an einem Wochenende statt (SA/SO 10-16.00 Uhr)**
- **Termin – wird abgestimmt -**
- **Kosten: 180 €**
- **max. 6 TN**

Zum Schluss noch eine Bitte in eigener Sache:

Wenn jemand in seiner Gemeinde Flyer für mich auslegen kann – würde ich mich riesig freuen!
Sprecht mich gerne an – ich habe jede Menge davon :o) Dankeschön !