



## E-Mail-Newsletter

9. SEPTEMBER 2016

AUSGABE 2, 2016

### Liebe Interessenten meiner Arbeit 😊

Heute nur ein ganz kurzer Newsletter aus dem Urlaub – ich genieße es :o) und ich hoffe ihr genießt ebenfalls oder habt zumindest genossen?

Viele Menschen können ihren Urlaub nicht wirklich genießen, denn kommen Sie zur Ruhe – also im Urlaub raus aus dem Hamsterrad – melden sich die Themen. Das scheint im Moment häufig der Fall zu sein – daher nachfolgend ein paar kurze Tipps, wie ihr euch selber etwas Erleichterung verschaffen könnt:

- Nehmt euch kurz Zeit, wenn unangenehme Gefühle hochkommen – schiebt sie nicht weg, sondern setzt euch einen Moment an einen ruhigen Platz und spürt nach..  
„Was will dieses Gefühl mir sagen?“ „Welche Botschaft liegt darin für mich verborgen?“  
Atmet dabei ruhig weiter und seid euch bewusst – **es sind nur Emotionen**, die sich zeigen und die wahrgenommen werden möchten. Lasst das Gefühl da sein und hört in euch hinein, was ist da vorhanden und was braucht es von euch?  
Vielleicht Annahme, Akzeptanz oder Aufmerksamkeit? Verzeihen, sich Zeit nehmen?

Eure innere Weisheit, weist euch den Weg und hat meist die Antwort parat und in aller Regel ist es nicht ein großer Schritt sondern eher eine kleine Geste, die so manchem unangenehmem Gefühl hilft sich in eine angenehme Aha-Erkenntnis zu wandeln ;o)

- Wer mit Reiki arbeitet, dem empfehle ich gerne, mit Hilfe der Hände auf dem Herzen das nachspüren zu vertiefen und wirklich zu spüren, wie die blockierte Energie wieder ins Fließen kommt. Auch der Einsatz von Mentalreiki für ebendieses Thema kann eine wunderbare Hilfe sein
- Wer EFT Klopfakupressur kennt – einfach eine Runde tappen mit dem einfachen Satz „Dieses unangenehme Gefühl in mir“ – seid neugierig! Es ist eure Seele, die sich meldet und die etwas zu sagen hat!

.... und solltet ihr nicht weiter kommen, dann holt euch Rat und Hilfe, bei Freunden oder in der Reikigruppe oder natürlich gern auch bei mir – das ist gut investierte Zeit auf eurem Lebensweg.

Herzlichst Eure Christine

Reiki:

## Reiki-Workshop mit Andrea Leitold 23.-25.09.16



*Wir sind mittlerweile eine schöne Teilnehmergruppe und die Restplätze gehen zu Neige – ich habe das bereits auf Facebook verlauten lassen – also wer noch dabei sein will – bitte jetzt schnell melden!*

### ✓ Reikitreffen für alle:

Reikitreffen 27.10.16 um 18.30 Uhr in meiner Praxis – für alle, die gerne einmal üben möchten – bitte Anmeldung bis 14.10.16 – ab 5 TN treffen wir uns