



*Das Leben entfaltet seine Fülle und Schönheit in dem Grade,
wie das Bewusstsein sich öffnet und erweitert wird.*

Paramahansa Yogananda

Infomail September 14

Inhalt:

- Fülle
- Fühlen
- Frau Sein
- Tipp
- Termine

HERBSTZEIT – ERNTEZEIT – ZEIT DER FÜLLE

Zeit, die Fülle der Natur mit ihren vielfältigsten Früchten wahrzunehmen. Obst und Gemüse in alle Farben finden sich in den Gärten und auf den Märkten. Ich selber bin überrascht von einer überaus reichen Haselnussernte und komme kaum mit dem Einsammeln der kleinen braunen Früchte nach.

Diese Fülle macht mich nachdenklich. Wo zeigt sich Fülle in meinem Leben?

Vor allem finde ich sie in der Beziehung zu meinem Partner, der mein Leben unglaublich bereichert und überall dort, wo ich mit Menschen in Berührung komme. Dies ist ein sehr spannender Aspekt der Fülle, denn jede dieser Beziehungen und Begegnungen spiegelt mir meine eigenen Persönlichkeitsanteile wider.

Die, die ich lebe, aber vor allem auch die, die bei mir noch im Verborgenen sind und darauf warten, entdeckt zu werden. Es ist höchst interessant, dass etwas, das mich an einer anderen Person vielleicht fasziniert, ein – noch ungelebter bzw. unentdeckter – Aspekt meiner Selbst ist. Nicht ganz so angenehm, aber eigentlich noch viel aufschlussreicher ist diese Spiegelung, wenn mir meine ungeliebten, meine negativen Seiten in Form von unangenehmen Begegnungen aufgezeigt werden. Denn gerade diese gilt es anzusehen und ins Bewusstsein zu integrieren.

Wie lässt sich dies bewerkstelligen?

Wir sind es gewohnt solche Aufgaben mit unserem Kopf, unserem Verstand anzugehen, was auch seine Berechtigung hat. Ich will unseren Verstand nicht schlecht reden, er ist durchaus ein wertvolles Werkzeug. Wie aber kommt dieses „Wissen“ in den Körper? Wie kann ich verhindern, dass meine „bereits verstandesmäßig integrierten Anteile“ mir bei der nächsten Gelegenheit wieder Schauer über den Rücken laufen lassen, sich mein Körper verkrampft, in Abwehrhaltung geht oder ähnliche Symptome auftreten? Aus meiner Sicht geht das über´s

FÜHLEN

Mich in meinen Körper hinein spüren, aufmerksam hinein lauschen, wodurch verändert sich meine Körperhaltung, meine Spannung und in weiterer Folge, wie wirkt sich dies auf meine Stimmung, auf meine Gefühle aus?

Dieser Weg, sich selber auf diese Weise kennen zu lernen ist zwar ein langsamer, aber spannend und wunderschön zugleich und ich möchte Euch, liebe LeserInnen dieser Zeilen, gerne einladen ins Spüren zu kommen.

Eine wunderbare Möglichkeit dafür bietet (allerdings nur für Frauen) die Workshopreihe

„FRAU SEIN – ZEIT FÜR WEIBLICHKEIT“

wo an 4 Abenden zu jeweils 4 Stunden intensiv mit dem (Er-)Spüren des eigenen Körpers gearbeitet wird!

Ich freue mich sehr, dass dieses Herzensprojekt nun in die zweite Runde geht!!! Nähere Infos dazu findet Ihr als Anhang!

Auch bei meinem Meditationsangebot, welches wieder über die Steyrer Volkshochschule läuft, wird es verstärkt um´s Fühlen gehen.

TIPP

Empfehlen möchte ich euch diesmal das Angebot einer lieben Kollegin, Gabriele Burghuber, die mit „Emotionaler Körperarbeit“ mir geholfen hat, meinen Zugang zum Spüren zu „erlernen“ (siehe auch: Termine und Anhang).

TERMINE

FRAU SEIN - ZEIT FÜR WEIBLICHKEIT

Termin: Freitag 3.10. - 17.10. - 31.10. - 21.11.2014

Zeit: jeweils von 18:00 bis ~ 22:00 Uhr

Ort: 4400 Steyr, der genaue Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kosten: € 140,--

Info: siehe Anhang bzw. unter 0680 1428970 bzw. 0664 1369525

Anmeldung: office@enev.at bzw. telefonisch unter 0680 1428970 bzw. 0664 1369525

Solltest du interessiert, jedoch zu den angegebenen Terminen verhindert sein, melde dich trotzdem, damit ich dich bei Folgeterminen direkt kontaktieren kann!

Meditation " Zeit für mich "

Termin: Samstag, 27. September 14

Zeit: 9:00 -13:00Uhr

Ort: Stadttheater Steyr, Ballettraum

Kosten: € 36,-- / ermäßigt für AK Mitglieder: € 32,40

Info: siehe Anhang bzw. unter 0680 1428970

Anmeldung: VHS Steyr an steyr@vhsooe.at bzw. telefonisch unter 07252 575 DW 342 oder 388

Meditation " Insel der Stille inmitten des Alltags"

Termine: Dienstag, 30.9. - 7.10. - 14.10. - 21.10.
Zeit: 19:00 -21:00Uhr
Ort: Altes Theater Steyr, Bewegungsraum
Kosten: € 65,-- / ermäßigt für AK Mitglieder: € 58,50
Info: siehe Anhang bzw. unter 0680 1428970
Anmeldung: VHS Steyr an steyr@vhsooe.at bzw. telefonisch unter 07252 575 DW 342 oder 388

Meditation " Mein Körper – Tempel meiner Seele"

Termine: Dienstag, 4.11. - 11.11. - 18.11. - 25.11.
Zeit: 19:00 -21:00Uhr
Ort: Altes Theater Steyr, Bewegungsraum
Kosten: € 65,-- / ermäßigt für AK Mitglieder: € 58,50
Info: siehe Anhang bzw. unter 0680 1428970
Anmeldung: VHS Steyr an steyr@vhsooe.at bzw. telefonisch unter 07252 575 DW 342 oder 388
Voraussetzung: Teilnahme an " Insel der Stille inmitten des Alltags" oder" Zeit für mich"

Ich wünsche euch eine spürbar gute Zeit!

Maria Müllner

ENEV e.U.
Energetik & Events
Maria Müllner
Steinwändweg 24
4407 Steyr
++43 680 14 28 970
office@enev.at