

Doppelte Premiere

Liebe Interessierte, liebe Mitmenschen,

am vorletzten Sonntag fand nicht nur das erste Waldbaden 2022 statt, es war auch das erste Waldbaden im Schnee! Da hat uns der April nach den sonnig-warmen Tagen im März gleich mal gezeigt, was er kann. Glücklicherweise tat das der Erholung und der Freude keinen Abbruch. Wir sind alle bereichert und entspannt zurück gekehrt!



Zu dem neuen Selbstfürsorge-Kurs:

Ich hatte ja schon darauf hingewiesen, dass die Grundlage der Selbstfürsorge die Selbstliebe ist. Dazu möchte ich euch hier noch etwas mitteilen:

Selbstliebe ist die Krönung von Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und Selbstachtung. Sie wird oft verwechselt mit Egoismus oder Narzissmus, dabei ist es das Gegenteil. Gesunde und ausgewogene Selbstliebe ist die Basis für Mitmenschlichkeit.

Die heilende Kraft der Liebe – wir kennen sie vom Verliebt-Sein – zaubert Wärme ins Herz und Strahlen ins Gesicht. Alles ist hell und bunt, die Welt ist schön und wir sind gelassener. Wir können Schwieriges besser ertragen oder leichter verzeihen, wir fühlen uns kraftvoller und energiegeladener.

Meist kennen wir diese Gefühle oft eher in Verbindung mit anderen Menschen bzw. in Bezug auf andere Menschen. Aber auch das ist nur möglich, wenn der Grundstein für die Fähigkeit zu tiefer und wahrhaftiger Liebe als Kind in uns angelegt wurde – eben von den Eltern bzw. unseren Bezugspersonen. Häufig geschieht dies allerdings aus den unterschiedlichsten Gründen oft nur unzureichend. Ohne diesen Grundstein fühlen wir uns oft nicht liebenswert, nicht besonders wertvoll, nicht so wichtig usw.

Wenn uns dieses Rüstzeug nicht ausreichend mitgegeben wurde, sind wir aber **nicht** für alle Zeit verloren! Wir können es nachholen und uns selbst damit auftanken. Mit der Liebe zu uns selbst.

„Meine Überzeugung, nicht gut genug zu sein, ist nur wahr, solange ich sie selbst glaube. Sie ist wie ein alter Mantel, den ich mir selbst übergelegt habe und den ich

jederzeit wieder ausziehen kann“ (aus: ‚Zurück zu mir‘ von Laura Malina Seiler, Coach und Podcasterin).



In dem Kurs wollen wir uns diesen Mantel genauer anschauen und Methoden ausprobieren, um ihn abzulegen. Alles beginnt – wie so oft – mit einer ersten bewussten Entscheidung – der Entscheidung, diesen Mantel loswerden und ein neues Selbstbild gestalten zu wollen.

Und damit möglicherweise auch die Entscheidung, am Samstag, den 30.04.22 von 11.00 bis 16.30 Uhr an meinem Kursangebot teilzunehmen. Ich freue mich auf euch!!

Wir wollen und wir können lernen, uns selbst Liebe zu schenken, um uns selbst damit versorgen und heilen zu können und um sie nach außen zu tragen und die Welt ein kleines Stück besser zu machen.

Ich füge euch nochmal die Kursbeschreibung bei, damit ihr sie an Interessierte weiterleiten könnt. Vielen Dank dafür schon mal im Voraus!

Anmeldeschluss: Freitag, der 22.04.2022

Termine:

Da ich im Mai Fortbildung, Abitreffen ;-) und Urlaub habe und im Juni der untenstehende Kurs der Erwachsenenbildung Iserlohn stattfindet, folgt der nächste Einzel- und Wochenendtermin für Waldbaden am Sonntag, den 03. Juli. Und zwar machen wir da – sofern die Wetterbedingungen es zulassen – wieder eine längere, also eine ca. vierstündige Tour. Dafür treffen wir uns am Schloss in Hohenlimburg.

Diejenigen, die bereits eine Tour dort mitgemacht haben, dürfen sich auf eine neue – noch schönere – Strecke freuen! Ich hatte in einem meiner letztjährigen Newsletter bereits von dieser wunderschönen Tour mit herrlichen Abschnitten und Aussichten berichtet und Fotos gezeigt!

Anmeldung:

Bitte meldet euch diesmal gern etwas frühzeitiger an und zwar bis spätestens am 26.06.22 bei mir telefonisch, per Mail oder über Whatsapp unter 0178-6314221!

Im **Juni** folgt der Kurs bei der **Erwachsenenbildung Iserlohn**. Kurs-Nr. 301

01. bis zum 22.06.22 4 x mittwochs 17.30 – 19.45 Uhr. 48,-- Euro.

Treffpunkt jeweils Parkplatz Seilersee, Seeuferstraße in Iserlohn.

Anmeldung über: Evangelische Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Iserlohn

Tel.: 02371 795-203; E-Mail: is-erwachsenenbildung@kk-ekvw.de; www.kirche-iserlohn.de

Im **Juli** wird es wieder einen **Ferienkurs** geben – 3 x mittwochs – 14-tägig.

Am **06. + 20.07. sowie am 03.08.22** treffen wir uns nach Feierabend um 17.30 Uhr an unterschiedlichen Orten, um neben dem Waldgenuss auch immer ein bisschen Urlaubsfeeling zu bekommen. Ihr könnt euch entweder für den gesamten Kurs anmelden oder auch für einzelne Termine. Den gesamten Kurs könnt ihr für **ermäßigte 50 Euro** buchen.

Übung:

Heute eine Reflexionsübung, eine nachdenklich stimmende, aber sicher auch sehr erkenntnisreiche Übung. Es lohnt sich! Es geht um Fragen wie:

Wo stehst du jetzt? Was hast du erlebt? Was hast du gelernt?

Versuche nun mal, dich in dein jüngeres Ich hinein zu versetzen, beispielsweise in dein 16-jähriges oder 18-jähriges Ich. Welchen Rat würdest du – mit deinem heutigen Wissen und deiner Lebenserfahrung – deinem damaligen jungen Ich geben?

Dann drehe das Ganze mal um und schaue in die Zukunft. Überlege dir, wie wohl dein 80-jähriges Ich sein wird und welche Ratschläge dir dein zukünftiges Ich für dein heutiges Leben geben würde.

Das mag zwar etwas seltsam klingen, aber es offenbart dir vielleicht hilfreiche Hinweise!

Und wenn es dir nicht so gut gelingt, in solch eine Vorstellung zu gehen, versuche, dich selbst mit einer Meditation zu deinem jüngeren und deinem zukünftigen Ich zu führen. So kommen die Antworten wahrscheinlich leichter.

Eine erkenntnisreiche Reflexion!

Vielleicht ja schon an Ostern!?

Jedenfalls wünsche ich euch

entspannte und freudvolle Feiertage!



Und auf ein baldiges Wiedersehen im Wald
oder in meiner Praxis,

herzlichst, eure *Anita Schmidt*

P.S. Wenn ihr auch andere für Waldbaden
und/oder meine anderen Angebote
(Psychosoziale Beratung, Mediation
und Konfliktberatung, Natur- und Gesund-
heitscoaching, Biografiearbeit) begeistern wollt,
leitet den Newsletter gern weiter.

Ich freue mich über jede Neuanmeldung mit Mail-
adresse bei mir. Und natürlich könnt ihr euch jederzeit
vom Newsletter abmelden mit ebenfalls einer kurzen
Nachricht an mich.



Leuchtimpulse

Wir setzen Impulse, die Ihr Leben zum Leuchten bringen!