

Jetzt geht's erst richtig los!

Liebe Interessierte, liebe Mitmenschen,

Kaum zu glauben, dass wir nun bereits den „längsten Tag“ des Jahres, die Sommer-Sonnen-Wende, schon wieder hinter uns haben! Aber was heißt das? Ab nun geht's bergab???

Aber nein – jetzt geht es doch erst richtig los!!! Mit dem Sommer, dem Waldbaden, der Outdoor-Freizeitgestaltung, dem langen Draußen-Sitzen, unter Bäumen Schatten suchen, Schwimmen im See, Vitamin D tanken, bunte Blumenpracht bewundern, sich in die Wärme der Sonne hüllen und vom leichten Wind zart streicheln lassen.

Was für eine herrliche Aussicht!



Natürlich kann auch alles ganz anders kommen ... Schnell kann es wieder ZU heiß werden, die Natur kann austrocknen, unsere Gesundheit leiden. Aber wer zuversichtlich in die Zukunft sieht, wird stärker und gelassener und kann mit Krisen deutlich besser umgehen!

Neuigkeiten und Wissenswertes

Die Kraft der Zuversicht

Die Zuversicht ist eine innere Kraft, die vieles zum Positiven verändern kann. Sie ist eine Einstellung und Haltung, die auch mit der Hoffnung und dem Glauben daran zu tun hat, dass sich die Dinge zum Guten wenden können. Schon ein kleiner Hoffnungsfunke, dass es besser werden könnte, befreit uns ein wenig aus der Angstschleife und gibt uns neue Energie. So können wir auch in schwierigen Situationen eher neue Perspektiven entdecken. Wem es möglich ist, das Schicksal als Prozess zu begreifen, der kann eine Krise besser verarbeiten.

„Der zuversichtliche Mensch erkennt die Schwierigkeiten und den Ernst der Lage, aber er kapituliert nicht, sondern ergreift die kleinen Handlungsspielräume.“ (aus einem Interview mit Dr. theol. Melanie Wolfers, Theologin und Philosophin).

Viele Studien zeigen, dass ein Aufenthalt in der Natur Körper, Seele und Geist stärkt. Dr. Melanie Wolfers: „Die Natur ist eine große Quelle der Zuversicht. Der Mensch kommt aus der Natur und ist ein Element von ihr. Natur ist nicht nur Umwelt, sondern auch Mitwelt, und deshalb können wir dort die Erfahrung von Resonanz und Verbundenheit machen. Wenn wir mit allen Sinnen im Wald spazieren gehen, den Wind auf der Haut spüren, den nassen Boden riechen, die Vögel singen hören, berührt uns das häufig auf einer ganz tiefen körperlichen und seelischen Ebene. Das heißt, wir fühlen uns als Teil des Ganzen und lebendig. Dazu kommt, dass wir im Grünen meist zur Ruhe kommen. Das kann auch das Karussell im Kopf stoppen.“



Zuversicht kann gelingen, indem ich zunächst mal die gegenwärtige Situation akzeptiere und dazu stehe, dass ich weder ein noch aus weiß, dass mir alles über den Kopf wächst, dass ich den Glaube an das Gute verloren habe. Erst wenn ich meine Gefühle anerkenne, können sie sich verwandeln.

Dabei hilft z.B. die Frage nach dem WOZU? Die Frage nach dem Warum ist rückwärtsgewandt, das führt häufig nicht weiter. Mit der Frage nach dem Wozu nehmen wir die Sinnperspektive in den Blick. Wer sein Tun als sinn- und wertvoll erlebt, kann Krisen besser verarbeiten.

Ebenfalls hilfreich: Trotz allen Unglücks die Wahrnehmung nicht nur darauf beschränken – auch wenn unser Gehirn uns mit seinem Negativfokus dazu verführen mag. Es gibt immer auch etwas Schönes, Erfreuliches, Nischen des Glücks, auf die wir bewusst unsere Wahrnehmung lenken können. Durch Dankbarkeit für diese kleinen Freuden verstärken wir unseren Fokus auf das Positive.

Wir können uns auch erinnern an Situationen, in denen wir uns schon mal ohnmächtig und elend gefühlt haben. Es stärkt uns, wenn wir daran denken, dass wir bereits Krisen bewältigt haben.

Dies alles stärkt die Kraft, damit wir wieder hoffnungsfroh der Zukunft entgegen blicken können.

Und - wen wundert's? – dabei hilft uns natürlich ganz freiwillig und unentgeltlich unsere Natur!

„In der Natur finden wir zurück zu unserem Ursprung und damit zu uns selbst. Unter freiem Himmel erweitern wir unser Sichtfeld, sind offener für neue Impulse und kommen mit Leichtigkeit und Freude zu häufig unerwarteten Antworten und Lösungen“ – heißt es in der Beschreibung des Buches: Kraftrituale in der Natur, von Volker Peters.

„Die Natur ist die stärkste Kraft. Im Einklang mit ihr geht man niemals verloren.“
(Jeanne Ruland)



Glücklich und bereichert von den tief berührenden Situationen und Erlebnissen beim Waldbaden-Kurs der letzten Wochen danke ich allen Mitwirkenden von Herzen!

Und hier die nächsten Termine:

Termine:

Im kommenden Monat startet der **Ferienkurs: 3 x mittwochs – 14-tägig.**

Am **06. + 20.07. sowie am 03.08.22** treffen wir uns nach Feierabend um 17.30 Uhr für ca. 2 Stunden zu je 20 Euro 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.

Das erste Treffen findet statt am Pendlerparkplatz neben der Auffahrt „Hagen-Süd“, das zweite Treffen im Hagener Stadtwald und für das dritte Treffen entscheiden wir gemeinsam. Nähere Informationen zum genauen Treffpunkt bekommt ihr bei der Anmeldung.

Für die **Schlostour** am Sonntag, den **03.07. von 11.30 bis ca. 15.30 Uhr** sind noch Plätze frei!

Treffpunkt ist der Schlossparkplatz, Neuer Schlossweg in Hohenlimburg.

Dann geht es auf wunderschönen Trampelpfaden mitten durch den Wald, mit herrlichen Ausblicken über die Täler, vorbei an der Wesselbach-Quelle und vieles mehr. Lasst euch überraschen. Kosten: 35 Euro.

Am **Samstag, den 27.08.** treffen wir uns um **15.00 Uhr** schräg gegenüber vom Restaurant Hünenpforte in Hohenlimburg an der Straße „Zur Hünenpforte“, wo es neben mystischen Wiesen und Felsen, bizarren Baumfiguren und traumhaften Wegen auch noch andere Überraschungen gibt. Dauer: ca. 3 Stunden. Kosten: 28,00 Euro.

Weitere Termine sind geplant für **Sonntag, den 25.09.**, ehe wir dann am **Samstag, den 22.10.** den Saison-Abschluss feiern.

Genaue Routen und Uhrzeiten folgen noch.

Anmeldung:

Bitte meldet euch – wie gewohnt – bis spätestens 3 Tage vor dem Termin bei mir telefonisch, per Mail oder über Whatsapp unter 0178-6314221 an!

Übung:

Um in die Zuversicht zu kommen, braucht es erstmal eine kurze Auszeit, in der wir uns selbst wieder spüren und das Hier und Jetzt bewusst wahrnehmen. Um seelische Anspannungen loszulassen und in die Entspannung zu kommen, hilft das **Gähnen.**

Dazu atmet ihr zunächst tief aus. Öffnet dann euren Mund und Rachenraum so weit, wie es geht. Der Unterkiefer sinkt dabei entspannt herab. Beugt den Kopf nun leicht nach hinten und schiebt das Kinn nach vorn. Nun langsam und tief ein und ausatmen. Reckelt euch, dehnt Arme, Hände und Oberkörper dabei so, wie es sich gut anfühlt.

Dabei wird das Gehirn mit frischem Sauerstoff versorgt. Das löst Verspannungen und hilft gegen Müdigkeit. Und es fördert die Ausscheidung von Giftstoffen.



Wenn ihr dann bereits etwas entspannt seid, könnt ihr nun in die bewusste Achtsamkeit gehen, um euren Kopf frei zu kriegen und euch neu zu orientieren.

Dabei hilft die **Atemtechnik „Vollatmung“:**

Legt euch flach auf den Rücken oder stellt euch gerade und aufrecht hin. Nun konzentriert euch auf euren Körper und atmet während der gesamten Übung entspannt und langsam, aber tief und kräftig.

Die Hände in Höhe des Bauchnabels legen und den Atem sanft dorthin lenken. Dabei spüren, wie sich die Hände heben und senken. 3 mal.

Nun die Handflächen rechts und links auf den Flanken platzieren und erneut gegen die Hände atmen und spüren, wie sich die Rippen beim Atmen nach außen bewegen. Wieder 3 mal.

Dann die Hände auf die Brust legen und 3 mal tief in diesen Körperbereich atmen, so dass auch hier das Auf und Ab des Luftstroms spürbar ist.

Am besten diese Übung in den Alltag integrieren und regelmäßig durchführen.

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 Gesundheitscoaching, Biografiearbeit) begeistern wollt, leitet den Newsletter gern weiter.

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



Leuchtimpulse

Wir setzen Impulse, die Sie zum Leuchten bringen!