



wunder-wahre Impulse

Hallo Ihr Lieben,

Ich möchte heute mit einem herzlichen **Dankeschön** beginnen.

Vielen lieben Dank für die herzlichen Feedbacks, die ich zu meinen wunder-wahren Impulsen erhalten habe. Sie erfreuen mein Herz und tun mir einfach gut. Von Herzen Danke.

Und ich glaube in diesen herausfordernden Zeiten tun liebevolle Worte und Gesten einfach besonders gut. Also wenn Euch an dieser Stelle jemand einfällt, dem Ihr schon lange einmal wieder schreiben oder den Ihr schon lange mal wieder anrufen möchtet, macht das!

Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Mitgefühl, Empathie sind so wundervoll und bereichern unser Leben.

Und so möchte ich auch fragen, wie geht es Dir?

Wer mag, kann mir gerne schreiben oder anrufen. Ich freue mich, von Dir zu hören.

Ich finde, es ist eine herausfordernde Zeit, auch wenn es jetzt „Corona-Lockerungen“ gibt. Geschäfte, Restaurants sind wieder geöffnet, wunder-wahr-Veranstaltungen dürfen wieder stattfinden 😊 ...

Wie geht es Dir damit? Stellt sich Leichtigkeit ein oder fühlst Du eher eine Schwere?

Ich wünsche mir so sehr mehr Leichtigkeit und Lebensfreude.

Und so kam der Impuls für diesen Newsletter zu mir: Sommer.



Sommer beinhaltet all das, was ich mir gerade wünsche:

Sonne, Licht, Wärme, Sommerkleidung, im Freien sein, Blumenwiesen, sattes Grün, lange hell am Abend, draußen essen ...

SOMMER, SONNE, LEBENSFREUDE, LEICHTIGKEIT



Und dieses Geschenk ist da. Ich muss mich „nur“ dafür entscheiden, das Geschenk annehmen. Wir haben ein großes Schöpferpotential. Nutzen wir es. Ich habe mich heute für **SOMMER** entschieden. Ich möchte diesen Sommer genießen.

Was verbindest Du mit Sommer?

Hol Dir die Schönheit und Leichtigkeit in Dein Bewusstsein.
Tauche ein in dieses Gefühl von Sommer.

Vielleicht mögen Dich diese Metta-Sätze unterstützen:

Mögen wir den Sommer in uns fühlen.

Mögen wir das Licht und die Sonne im Außen genießen.

*Mögen wir ganz viel Licht einatmen und
in unseren Herzensraum fließen lassen.*

*Möge die Sonne sich in unserem Herzensraum
immer mehr ausbreiten.*

Mögen wir die Leichtigkeit des Sommers leben.

*Mögen wir die Magie des Sommers spüren
und uns verzaubern lassen.*

Mögen wir uns vom Tanz der Natur inspirieren lassen:

*Die Schmetterlinge tanzen.
Das Licht tanzt auf dem Wasser.
Die Wolken tanzen am Himmel.*

Die Natur ruft uns zu

Tanze, lache, spüre das Leben, fühle Dich, lebe!



Vielleicht magst Du Dir Deine eigenen Metta-Sätze notieren.
Sie schenken uns gute Energie und sind Herzöffner.
In diesen herausfordernden, oft anstrengenden Zeiten können wir gute Energie gebrauchen.

Nutzen wir unser Schöpferpotential, unser Bewusst-Sein.

Ich wünsche Euch von ganzem *Herzen* einen *wundervollen Sommer* mit ganz viel *Sonnenschein* im Innen und Außen, mit *Freude, Licht, Liebe und Leichtigkeit*.

Dieses Jahr habe ich mich ganz bewusst für ein wunder-wahres Sommerprogramm entschieden.

Lasst uns gemeinsam den Sommer fühlen und (er)leben:

- 🦋 Die **Klangschalen** erklingen wieder am 23.07. und am 13.08.2020. Es ist immer wieder berührend und wunderschön.
- 🦋 Am 30.07. freue ich mich auf das „**Fitness-Studio für die Seele**“. Das tut uns jetzt besonders gut.
- 🦋 Mein großes Herzensthema, die Dankbarkeit beschenkt uns am 06.08. mit ganz viel wundervoller Energie. Dieses Mal möchte ich beim **Dankbarkeits-Workshop** auch rausgehen in die Natur, denn die Natur ist ein wunderbarer Kraftort.
- 🦋 Am 20.08. gibt es eine ganz neue Veranstaltung. Vielleicht magst Du Dir einfach mal Zeit nehmen für DICH und DEIN SEIN bei „**Ich bin - eine Zeit für mich**“.
- 🦋 Sommer ist Licht. Ich freue mich am 27.08. endlich mal wieder einen **Lichtkreis** erleben zu dürfen. Es ist einfach so schön.

Nähere Infos zu allen Veranstaltungen, findest Du wie immer unter www.wunder-wahr.de.

Vielleicht spürst Du Freude und einen Impuls, dabei zu sein.

Ich freue mich, endlich wieder ein Miteinander erleben zu dürfen.



**In diesem Sinne hoffentlich bis bald
und alles Liebe von Heike.**

