

wunder-wahre Impulse

Hallo Ihr Lieben,



der „**Goldene Oktober**“ hat Einzug gehalten.

Mir gefällt die Bezeichnung „**Goldener Oktober**“, denn Gold verbinde ich mit etwas Schönerem.

Gold bedeutet für mich **Licht** und Glitzer. Und ich denke natürlich auch an eine goldene Kugel, die mir Schutz und Geborgenheit schenkt und die ich mir in Meditationen oder auch einfach so im Alltag gerne erschaffe. Und so freue ich mich auf einen schönen „**Goldenen Oktober**“.

Ich spüre jetzt schon beim Schreiben wie mir das Wort GOLD guttut. Und das brauche ich gerade.

Die Zeitqualität erlebe ich immer noch als sehr herausfordernd. Die Welt im Außen ist turbulent und an manchen Tagen lasse ich es zu, dass Angst, Sorge, Unsicherheit mein Leben bestimmen. Ich mache die Tür zu für die Freude und die Leichtigkeit, die genauso im Universum vorhanden sind. Alles ist da. Wir alle wissen um unser Schöpferpotential. Selbstverständlich ist es wichtig mit Corona achtsam und verantwortungsvoll umzugehen. Das steht außer Frage. Doch ich persönlich muss auch schauen, dass es mir gut geht und ich in der Freude und Liebe bleibe.

Und so kann mich dieser „Goldene Oktober“ unterstützen in meiner Ausrichtung hin zum Licht, der Liebe, der Freude. Vielleicht geht es Euch auch so. **Im Oktober gibt die Natur nochmal alles:**

Der Wald leuchtet in **Rot, Orange** und **Gelb**. Die Sonne verwöhnt uns noch häufig. Die Sonnenuntergänge sind oft spektakulär und sehr farbtintensiv. Gerade diese Farben tun unserer Seele jetzt gut. Man spricht ja viel vom **Waldbaden** und dieses Wort passt jetzt sehr gut. Beim nächsten Herbstspaziergang nehmt ein **Vollbad**, badet in den Farben des Herbstwaldes in Rot, Orange, Gelb und Grün. Dieses natürliche Bad stärkt auch unsere Energiezentren, die sogenannten Chakren. Doch macht Euch hier nicht so viele Gedanken.



Öffnet einfach Euer Herz für die Schönheit der Natur ...

Vielleicht findet Ihr noch ganz besonders schöne Blätter und Kastanien, die Ihr mit nach Hause nehmen könnt. Es ist schön, wenn wir uns die Natur ins Haus holen. Seid kreativ. Jetzt kann man ganz leicht wunderschöne Dekos zaubern. Kerzen sorgen für eine wohltuende Stimmung. Auch hier nehme ich gern warme Farben. Lass Deiner Kreativität freien Lauf, doch mach es spielerisch, ohne Druck. Und es gibt ja auch noch Blumenläden ...



Die Natur beschenkt uns reich.

Mögen wir die Geschenke der Natur in Dankbarkeit annehmen und ihr in Liebe und Achtsamkeit begegnen.

Mögen wir die Verbundenheit mit der Natur spüren und erkennen wir sind Eins.

Ich freue mich sehr, dass wir am 04. Oktober **ERNTE**DANK feiern.

Ein Fest der Dankbarkeit, Freude und Verbundenheit mit der Natur.

Vielleicht mögt Ihr diesen Tag zum Anlass nehmen, Euer ganz persönliches Erntedank zu feiern.

Die Dankbarkeit ist mein großes Herzensthema. Die erste größere Veranstaltung, die ich mit wunder-wahr gemacht habe, war ein Dankbarkeits-Workshop - „Das große Glück der Dankbarkeit“.

Ich möchte hier nochmal bewusst auf die **Dankbarkeit** eingehen, denn Dankbarkeit hat eine so positive Kraft und kann uns in diesen herausfordernden Zeiten auf einfache Weise unterstützen.

Dankbarkeit hebt unser Bewusstsein auf ein gutes Energielevel.

Wir können das ganz leicht erfüllen: Gönn Dir ein paar Minuten Ruhe. Konzentriere Dich auf Deinen Atem. Atme ganz ruhig ein und aus. Visualisiere eine Situation, Begebenheit oder einen Menschen, für den du besonders dankbar bist. Lass Dir Zeit. Spüre wie sich ein gutes Gefühl immer mehr im Herzensraum ausbreitet. Ich bin dankbar für ...

In diesem Gefühl der Dankbarkeit sind wir ganz bei uns, sind glücklich und zufrieden.

Die Dankbarkeit öffnet die Herzenstüren für die Liebe, das Glück, die Freude, den Frieden, die Freiheit ...

An Erntedank feiern wir die Verbundenheit mit der Natur und bringen ihr unsere wertschätzende Dankbarkeit zum Ausdruck. Ein wunderschöner Brauch mit einer langen Tradition.



Ich bedanke mich sehr oft beim Spaziergehen bei der Natur. Manchmal sage ich laut DANKE !!! Manchmal sage ich ganz leise Danke und manchmal denke und fühle ich einfach ein Dankeschön. Ich bin mir sicher, jedes Danke wird mit Freude angenommen.

Vielleicht schreibt ihr mir mal, ob und wie Ihr das Erntedankfest feiert. Das würde mich freuen.

Ich wünsche Euch von Herzen einen Goldenen Oktober mit viel Licht, Liebe, Freude und Dankbarkeit sowie wunderschöne Stunden in der Natur.

Die Natur lädt uns ein.

*„Nimm Platz,
gönne Dir eine Pause,
genieße,
schöpfe Kraft.“*



Es wäre schön, wenn wir uns bei einer wunder-wahr-Veranstaltung mal wieder live sehen würden. Ich glaube fest an die Kraft der Gemeinschaft und möchte hier mit wunder-wahr einen Raum bieten.

Das **HERBST-Programm** ist vielfältig und kann Dich in Deinem (Bewusst)Sein unterstützen.



Am **08. Oktober** gibt es wieder einen **Meditationsabend mit Klangschalen.**

Eine wunderbare Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und Kraft und Energie zu tanken.

Einfach wohltuend. „Spüre den EinKLANG von Körper, Geist und Seele. Spüre DICH.“

Das „**Fitness-Studio für die Seele**“ öffnet seine Türen wieder **am 15. Oktober.**

Vielleicht spürst Du einen Impuls dabei zu sein. Ich freue mich auf Dich.

Am **22.** und **29. Oktober** freue ich mich, **Regina Nerz** wieder bei wunder-wahr begrüßen zu dürfen. Dieses Mal geht es um die „**Engelwurz**“ und ihre Heilwirkungen. Wir stellen auch eine Engelwurz-Salbe her. Da die Nachfrage groß war und der 29. Oktober bereits ausgebucht ist, gibt es einen Zusatztermin am **22. Oktober**. Hier sind noch Plätze frei.

Ich möchte heute schon auf eine Veranstaltung im November hinweisen:

Es wird zum ersten Mal einen Workshop zum Thema Vergebung geben, den ich gemeinsam mit **Thomas Bausch** gestalte - „**Die Kraft der VERGEBUNG**“. **Samstag, 14.11.2020, 14.30 -18.30 Uhr.**

Wie immer gibt es alle Infos zu meinen Veranstaltungen unter www.wunder-wahr.de.

Ich freue mich sehr, diese wunder-wahren Impulse an Euch weitergeben zu dürfen. Vielen herzlichen Dank. Wenn Ihr noch Anregungen habt oder wenn Ihr etwas auf dem Herzen habt, meldet Euch gerne bei mir. Vielleicht bis bald. Das wäre schön.



Eine wunderschöne Herbstzeit
und alles Liebe von Heike.