

## wunder-wahre Impulse

### Hallo Ihr Lieben!

Ich melde mich aus einer längeren Sommerpause zurück und freue mich, wieder schreiben zu können, Impulse weitergeben zu dürfen und Euch vielleicht bei einer wunder-wahr Veranstaltung demnächst sehen und sprechen zu dürfen.

Folgender Impuls kam bei einem schönen Spaziergang mit meinem Hund Aventin zu mir und möchte weitergegeben werden.

*„Öffne Dein Herz und lass die Liebe fließen ...*

*Öffne Dein Herz für Dich, für ein Miteinander und für das Leben.“*

Ich denke, wir dürfen in diesen herausfordernden Zeiten der LIEBE einen ganz besonders großen Platz geben, uns die LIEBE immer wieder bewusst machen, die LIEBE leben, die LIEBE fließen lassen.

Ich habe LIEBE deshalb ganz bewusst groß geschrieben!

Es ist so viel Angstenergie im Feld, wir spüren das. Ich werde auch immer wieder mit meinen Ängsten konfrontiert. Und gleichzeitig weiß ich, es braucht gerade meine LIEBE, es ist wichtig, dass ich mein Herz öffne und die LIEBE und das LICHT fließen lasse, im Vertrauen bin und auch das Schöne und Gute sehe. In diesem Prozess hilft mir meine gute Freundin, die Dankbarkeit. Sie ist eine wundervolle Energie, die unser Energieniveau sehr schnell hebt.

Ich habe darüber schon sehr oft geschrieben und gesprochen. Bei Interesse mache ich auch gerne mal wieder einen Dankbarkeitsworkshop.

Lasst uns in diesen Zeiten ganz besonders liebevoll mit uns umgehen. Gerade höre ich häufig, dass Menschen erschöpft und müde sind. Das geht mir auch oft so. Dann gönne Dir eine Pause, eine kleine Ich-Zeit. Sei gut zu Dir. Finde heraus, was Dir guttut.

Für mich ist die Natur immer wieder ein Kraftplatz, ein heilender Raum.



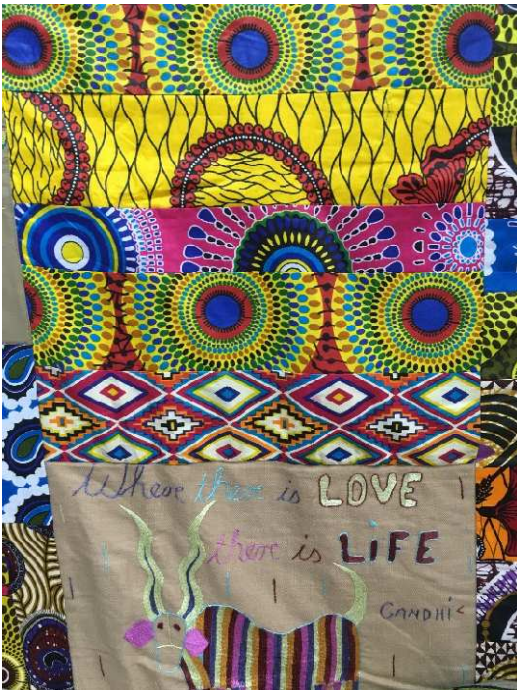
Ich möchte heute ein Bild weitergeben, das mir sehr viel Kraft und Freude schenkt und so wunderbar zum heutigen Impuls passt:

Dieser Wandbehang mit seiner Farbenpracht und diese Weisheit

### **Where there is love, there is life**

erfüllen mein Herz mit Freude und zaubern mir ein Lächeln ins Gesicht.  
Vielleicht geht es dir auch so.

Das Bild wirkt wie eine Meditation ...



**Schau Dir das Bild noch einmal ganz bewusst an und lasse die Farben und den Text auf Dich wirken.**

**Fühle wie sich Dein Gesicht erhellt und entspannt, schenke Dir ein Lächeln.**

**Dann lege Deine Hände auf Dein Herz, spüre Deinen Herzschlag, spüre Dich.**

**Sprich diesen Satz nochmal für Dich:  
„Where there is love, there is life.“**

**Wo die Liebe ist, da ist das Leben.**

**Lass Dich von der Liebe berühren.**

**Öffne Dein Herz für die Liebe, die Du bist.**

**Lächle und spüre die Freude in Deinem Herzen.**

**Genieße diesen Moment der Stille, genieße Dich und Dein lichtvolles Sein und fühle die Freude und die Liebe in Deinem Herzen.**

**Lass die Liebe und Freude fließen ...**

**Alles Liebe von Herzen von Heike ♥**

Ich freue mich auf die nächsten wunder-wahr-Veranstaltungen.

Wie immer lasse ich mich von der Zeitqualität und meiner Herzensstimme inspirieren. Wenn jemand von Euch eine Idee oder Inspiration für wunder-wahr hat, lasst es mich wissen. Ich freue mich immer über einen Austausch und ein Feedback.

Die erste Veranstaltung im Herbst/Winterprogramm ist auch auf Anregung einer lieben Teilnehmerin entstanden. Sie hat mir erzählt, dass ihre Engelwurzsalbe aufgebraucht sei und sie gerne eine neue hätte und ob Regina Nerz und ich nicht mal wieder einen Engelwurz-Workshop anbieten könnten. Gesagt, getan ...



## Workshop Engelwurz mit Herstellung einer Engelwurz-Salbe

Ich freue mich sehr, wieder eine Veranstaltung mit **Regina Nerz** bei wunder-wahr anzubieten. Mittlerweile dürfen wir auf zahlreiche wundervolle gemeinsame Veranstaltungen zurückblicken, für die ich sehr dankbar bin.

**Regina begeistert die Teilnehmer immer wieder mit ihrem großen Wissen über Wild- und Heilpflanzen.** An diesem Abend steht eine wundervolle Pflanze im Mittelpunkt: **die Engelwurz**.

Hier die Seminarbeschreibung von Regina Nerz:

*Die Engelwurz, auch Angelika, genannt ist eine sehr starke Schutzpflanze, mit vielen Heilwirkungen. Sie ist immunstärkend, enthält Stoffe, die die Verdauungssäfte anregen und krampflösende Eigenschaften haben. Angelika ist ein wichtiger Bestandteil der „Schwedenkräuter“.*

*Dieser Abend steht ganz im Zeichen der Engelwurz. Wir lernen ihre besondere Heilwirkung kennen und beschäftigen uns auch mit ihrer Botanik, so dass wir sie in der Natur sicher bestimmen können. Außerdem stellen wir eine Engelwurzsalbe her. Diese wirkt schleimlösend, wärmend und entkrampfend. Deshalb hilft sie bei Erkältungen, Schnupfen- und Nasenhöhlen-Erkrankungen. Außerdem kann man sie zum Einmassieren bei Rheuma und Muskelverspannungen verwenden.*



Passend zur Engelwurz werde ich den Abend mit einer **Engel-Meditation** begleiten. Ich freue mich sehr. Vielleicht hast auch Du Freude und Zeit dabei zu sein, dann melde Dich an, entweder bei Regina Nerz, unter [www.regina-nerz.de](http://www.regina-nerz.de) oder direkt bei mir über [www.wunder-wahr.de](http://www.wunder-wahr.de) .

**Donnerstag, 15.09.2022, 19.00 - 21.00 Uhr** im Kloster Albstadt-Margrethausen

Teilnahmegebühr: 36,00 € incl. Skript und Material

## Am Freitag, 23.09. geht es raus in die Natur!

Lasst uns gemeinsam bei einer **Natur**🍀**Glück** Veranstaltung die Natur erleben und genießen. Diese Veranstaltungsreihe liegt mir sehr am Herzen und ich möchte Natur-Glück hier nochmals vorstellen:

### Natur🍀Glück



Die Idee, Veranstaltungen mit dem Namen „Natur-Glück“ anzubieten, kam natürlich in der Natur.

Die Natur ist mein **Kraftort**, mein Heilender Raum.

In der Natur spüre ich die **Verbundenheit** mit allem Sein.

Ich fühle mich freier, leichter, glücklicher, kreativer.

Die Natur beschenkt uns reich.

**Lasst uns gemeinsam hinausgehen in die Natur, Kraft tanken, uns erden, innehalten, meditieren, genießen, Dankbarkeit fließen lassen und unsere Verbundenheit spüren.**

Wir werden bei unserem Spaziergang die Geschenke der Natur mit allen Sinnen erleben.

***Mögen wir die Geschenke der Natur bewusst wahrnehmen und annehmen.***

***Mögen wir der Natur in Dankbarkeit und Achtsamkeit begegnen.***

***Mögen wir die Verbundenheit mit der Natur spüren und immer mehr erkennen, wir sind eins.***

Vielleicht magst Du dabei sein. Ich freue mich auf Dich und eine wunder-wahre Zeit **in** und **mit** der **Natur**.

**Freitag, 23.09.2022, 15.00 - 17.00 Uhr**

Die Teilnahmegebühr beträgt 15,00 €

Ort: in der Natur, Raum Albstadt, den genauen Ort gebe ich noch bekannt

Mitzubringen: gutes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung

Im Oktober gibt es weitere wundervolle wunder-wahr-Veranstaltungen, die bereits online sind, schaut einfach mal unter [www.wunder-wahr.de](http://www.wunder-wahr.de).

Ein Herbst-/Winter-Flyer ist ebenfalls in Arbeit.

Als ich 2016 mit wunder-wahr begann, stand immer das MITEINANDER für mich im Fokus und so möchte ich heute noch einmal auf „die Lichtinsel“ hinweisen, die vor etwa einem Jahr entstanden ist und sich über weitere Mitglieder freut, denen ein achtsames und lichtvolles Miteinander ebenfalls am Herzen liegt. Wer sich angesprochen fühlt, schaut einfach mal auf der Homepage unter dem Menüpunkt Lichtinsel. Bei Fragen und Anregungen gerne melden.

Zum Abschluss möchte ich Euch noch diese wunderschönen Bilder zeigen:



Every day is earthday 

***Mögen wir unsere Herzen weit öffnen für die Schönheit der Schöpfung.***

***Mögen wir unsere Herzen weit öffnen für die Liebe, möge die Liebe fließen ...***

***Mögen wir in einem achtsamen und respektvollen Miteinander leben.***

***Mögen wir in Liebe, Achtsamkeit und Dankbarkeit leben - für uns, für unsere Mitmenschen und für die Schöpfung.***

Von Herzen alles Liebe von Heike