

Im Januar 2019

Hallo Ihr Lieben!

Liebe Interessentin, lieber Interessent, liebe Freundinnen und
Freunde, Kolleginnen und Kollegen!

„Wenn wir unseren Tag bewusst leben, nehmen wir den „magischen
Augenblick“ wahr. Er hilft uns etwas zu verändern, lässt uns
aufbrechen um unsere Träume zu verwirklichen.“

Ich wünsche Dir und Euch gute Tage (und Nächte) in diesem Jahr,
die Fülle und Schönheit des Lebens, Liebe und Mitgefühl für Dich
und alle Wesen, verbunden sein mit Erde und Himmel und den
Elementen!

Mögest Du, möget Ihr glücklich sein und immer wieder aufbrechen
ins Leben!

Du findest in diesem **ersten Rundbrief im Januar 2019**
Veranstaltungs- und Gruppen Angebote der kommenden Monate.
(Diese sind fettgedruckt) Auch gibt es eine Vorschau auf
kommendes Und ich werde ein bisschen erzählen aus der Praxis,
Ideen teilen und etwas zur Jahreszeit schreiben in der wir uns gerade
bewegen.

**Im Anhang finden sich die meisten Angebote noch mal
ausführlicher als Flyer und auch auf der Webseite.**

- **29.1. Schnupperabend, Dem Leben die Tür öffnen! In
Bensheim**
- **12. Februar, Frauengruppe, Dem Leben die Tür öffnen! In
Bickenbach**
 - **11.Februar, Atmen,dehnen, strecken
...! in Bickenbach**
 - **5.Mai, Frauen-Oasen-Feier-Tag**
- **ca ab 24. Mai ist Lilian hier und gibt gerne Ölanwendungen**

Bisschen ausführlicher!

Am Dienstag, 29. Januar bin ich seit längerem mal wieder als Gästin im Frauenbüro der Stadt Bensheim

und heiße Dich (die Frauen, unter den Leserinnen) herzlich willkommen

um 19 Uhr zu einem Schnupperabend für Frauen. Wenn Du Dich dafür interessierst wie Du mehr und mehr aus Deiner Mitte heraus präsent und klar mit deinen verschiedenen inneren Bedürfnissen, Notwendigkeiten immer wieder in Balance kommen kannst, gut für deine inneren Mädchen, die innere Frau sorgen kannst und Deine Träume und Herzenswünsche ernst nehmen kannst, komm doch vorbei. Über IIFS (Integrative Systemische Arbeit mit der Inneren Familie) kannst Du auch mehr erfahren.

Um 19 Uhr. Flyer im Anhang

Und vielleicht bist Du ja auch an der gleichnamigen

Frauengruppe

Dem Leben die Tür öffnen!

- Eine unterstützende, ermutigende und inspirierende Gruppe für Frauen, die ihre Lebendigkeit wieder genießen, sowie sich auf eine heilsame Weise Raum und Zeit für sich und ihre Lebensthemen gönnen möchten.

die ab Dienstag, 12. Februar in Bickenbach in der Praxis stattfindet, interessiert.

Die Frauen, die im Herbst an der Frauengruppe teilgenommen haben, fühlten sich gut begleitet in einer kleinen Gruppe. Und angeregt mit der Art und Weise des Umgangs mit dem inneren Kind, inneren Seiten, heilsam weiter zu gehen. Viel Spaß hatten wir auch. Eine gute Mischung zwischen Entspannung, Miteinander und heilsamen Umgang mit eigenen Themen.

Du findest den Flyer im Anhang. Es sind 6 Abende. Eine Verlängerung ist möglich. Es sind derzeit noch ein paar Plätze frei.

Ein Tag vorher, am **Montag, 11. Februar 2019** gibt's wieder das Angebot

Atmen, dehnen, strecken!

Entspannt und beweglich der Sprache des Körpers lauschen!

6 Montage für alle Menschen, die in freundlicher Gemeinschaft sich zentrieren, bewegen, verstehen, stärken, lockern und entspannen mögen. Mit Impulsen, Anregungen in den Alltag hinein und schönen Begegnungen mit sich selbst und den anderen.

Flyer im Anhang. 6 Montage, 19 - 20.30 Uhr

Reiki-Austausch-Treffen am Samstag, 23. März 19 hier in der Praxis von 16 - 18.30 Uhr

Alle ab dem 1. Grad Reiki sind herzlich willkommen. Bitte unbedingt kurz Bescheid geben, wenn Du kommst.

Auf Spendenbasis

**Reiki-„Urlaub“ im Winter und im Übergang zum Frühling !
Vielleicht möchtest Du Dir in der dunklen Jahreszeit bewusst Zeit und Raum, tiefe Erholung und Regeneration für dich schenken.**

Mehr zu Reiki unter www.beatrice-seuberling.de

Reiki lernen, Reiki - Kurse auf Anfrage!

**In diesem Jahr biete ich zwei
Oasen - Feier - Tage für Frauen an.**

Sie können einzeln besucht werden, gerne auch beide.

Einen im Frühling und einen im Herbst.

Wenn Du gemeinsam mit anderen Frauen in achtsamer, wertschätzender Gemeinschaft liebevoll Deine Weiblichkeit entfalten und ihr genussvoll Raum, Ausdruck, Tanz, Farbe geben möchtest, vielleicht magst Du in die Frauenoase kommen!

Am Sonntag, 5. Mai 19 von 12 - 18 Uhr.

Es geht um Dein tiefes „Ja“ zu Dir selbst, nährendes und heilendes für Dich, um eine Liebesgeschichte mit Dir und Deinem Leben!
Du bist herzlich willkommen!

Der Flyer ist noch nicht fertig. Bitte bei Interesse bei mir anfordern oder auf die Webseite gucken, ab spätestens Mitte Februar ist er dort zu finden.

Und sonst:

Wie immer hat die Oase hier auch Raum für Dich, wenn Du zur Einzelberatung oder zum Reiki kommen magst. Manchmal tut auch ein einzelner Termin gut.

Voraussichtlich ab 24. Mai wird Lilian in Bickenbach sein. In diesen Tagen dann wird es wieder

ein **Fest der Sinne!**

Erlebnisorientierter Kennenlern -Vortrag zu authentisch ätherischen Ölen von Young Living mit Riech- und Kostproben hier in der Praxis geben.

Ölanwendungen zu verschiedenen Themenschwerpunkten sind möglich.

Wenn Du frühzeitig wissen willst, wann sie kommt, maile mir oder ihr.lilian-seuberling@posteo.de, mobil: 0174 6454125

Mehr über die vielfältigen Wirkungen der Ölanwendungen unter :

<http://bewegung-im-leben.com/oele/oelanwendungen/>

Rückschau auf den vergangenen Herbst und Winter und ein bisschen erzählen

Im Herbst hatten wir ein Reiki-Austausch-Treffen hier in der Praxis. Auch hier fiel das Wort „Oase“ und die Frauen fühlten „sich berührt davon zu berühren und berührt zu werden“. „Von vielen Händen gehalten. Sich umfassen fühlen.“

Dankbar war ich auch wieder für die **Feier der Wintersonnwende am 21. Dezember**, den Weg den wir gegangen sind im Rückblick, unsere Geschichten und Herzenswünsche und Themen fürs neue Jahr zu teilen.

Und wie ich hörte, erfahren die Herzenswünsche, die in der Wintersonnwende auf den Weg gebracht wurden große Kraft in ihrer „Verwirklichung“.

Lilian war hier in den Rauhnächten mit einer **Kennenlern-Veranstaltung über Öle mit Riech und -Kostproben. Ein Fest der Sinne!**
und einige konnten ihre **Ölanwendungen genießen.**

Zu Weihnachten bekam ich eine Ölanwendung von Lilian geschenkt: „**Die Weiblichkeit in Dir**“, die mich sanft und tief berührt und bewegt! Und mit ein Impuls war für das Angebot des **Oasen-Feier-Frauentags**

Ausstellungs-Tipp!

Im Dezember habe ich im Städel Museum in Frankfurt die Ausstellung über Lotte Laserstein (1898–1993) besucht. Die Begegnung mit ihr hat mich inspiriert und gestärkt und ich möchte sie Dir und Euch empfehlen.

Sie gehört zu den großen Wiederentdeckungen der letzten Jahre und zeichnet sich durch ebenso sensibel wie eindringlich gestaltete Porträts aus den späten Jahren der Weimarer Republik aus. Von „**Angesicht zu Angesicht**“ ist die erste Einzelpräsentation der Künstlerin in Deutschland außerhalb Berlins. Seit dem Ende der 1920er-Jahre nahm Lotte Laserstein regelmäßig an Ausstellungen teil und schaffte es als eine der wenigen Frauen in der Kunst sich einen Ruf aufzubauen und Feuilletons und Kritiker fanden geradezu hymnische Worte für ihre Kunst. Sie leitete eine Malschule. Es ist sehr ermutigend ihr als Frau und Künstlerin, ihrem Mut, ihrer Kraft und Entschlossenheit auch von ihrer Kunst zu leben zu begegnen.

Und beeindruckende Porträts und Aktbilder. Nach der Machtergreifung der Nationalsozialisten zählten ihre Werke zur

entarteten Kunst und sie konnte als Jüdin nur knapp dem
Konzentrationslager entkommen.
Die Ausstellung geht noch bis zum 17. März.

Seit etwa einem halben Jahr gingen bei mir verstärkt und auf einmal
Dinge kaputt. Die Waschmaschine, der Drucker, das Auto,....., auf
der Webseite verschwinden die Bilder (sie sind wieder da!), das
Telefon funktionierte zeitweise nicht, im Gruppenraum gab es
Wasserflecke an der Wand Bereiche in denen ich nicht selber
gut bin darin zu reparieren, in denen ich angewiesen auf andere
bin.

Es kostete Zeit. Mich kümmern, wer/ welche kann reparieren, wo
wasche ich die Wäsche, HandwerkerInnen kommen, manchmal auch
doch nicht.

Es gibt dann Phasen in denen mich das nebenbei zu organisieren, zu
untersuchen, woher kommt das Wasser in die Wand (die Spalte am
Fenster wird gerade ausgestopft, gefüllt) überfordert, stresst, mir die
Zeit nimmt tanzen zu gehen, für „Schönes“

Und immer wieder bin ich dann gefordert, es anzunehmen wie es ist,
meine Überforderung. Und immer wieder zu danken für was mich
alles unterstützt. Und gute Begegnungen so nebenbei beim
Wäschewaschen bei einer Freundin, beim Austausch mit einem
Handwerker wert zu schätzen,
Anzunehmen, dass dieser Rundbrief erst im Januar geschrieben
werden kann.

Und Meditation, heilsame Körperübungen mit in „die Küche“ zu
nehmen. Da ich mehr Zeit brauche, das Geschirr mit der Hand zu
spülen, übe ich den Einbeinstand (Vorübung für den Baum im Yoga),
wenn ich Geschirr abwasche Das wird auch bei „**Atmen,**
dehnen , strecken“ immer mal eine Anregung sein. Meditieren
beim Putzen, wohltuende Übungen für Körper*in und Seele im
Alltag, bei der Hausarbeit, im Stau, an der länger roten Ampel, beim
Warten an der Kasse oder auf den Zug , zu integrieren und so den
Raum der da ist in den „Hindernissen“, einzunehmen.

An Neujahr war ich in Bickenbach in einem Gottesdienst. Die Orgel wurde von einer jungen Frau zum ersten Mal als Begleitung des Gottesdienstes gespielt, manchmal holprig, stockend. Immer wieder kreativ, spielerisch. Um mich herum gab es den einen oder anderen kritischen Blick. Ich saß da und sang und war so dankbar, mit erleben zu dürfen, wie etwas, das Orgelspiel, wächst und gedeiht und am werden ist und noch unvollkommen sein darf und ich das miterleben darf. Mein Mitgefühl für die junge Frau floss zu ihr, meine Achtung für ihren Mut sich auf den Weg zu machen in die Öffentlichkeit und ein tiefes Wissen und Vertrauen, dass ihr Spiel immer fließender und runder werden wird, und verbunden mit ihr sein wird.

Es darf sein, zu lernen und nicht weiter zu wissen und wieder aufzustehen.

Auf meinem Kühlschrank steht seit langem(mit Magnetbuchstaben):
Hinfallen, aufstehen, Krönchen richten, weiter gehen.

Und dazu brauchen wir auch immer wieder Vertrauen und Mut! Das wünsche ich Dir!

Im Tanz, in der Authentischen Bewegung hält die „Zeugin“, die Gruppe den Raum mit ihrer Aufmerksamkeit, ihrem Wohlwollen und Interesse für das was für die/ den Tanzende*n Sein und werden will.

So durfte ich etwas davon auch in diesem Gottesdienst erleben. Die Gemeinde sang einfach weiter, wenn es mal holperte.

Ich wünsche Dir und Euch , dass Du Dir immer wieder den Raum gibst,dass Sein darf und sich entwickeln kann was in Dir werden will.

Die Welt braucht Dich so wie Du bist!

Und wir brauchen auch die Verbundenheit miteinander, das immer wieder ein Stück gemeinsam gehen, wie ich es in den Beratungen, im Reiki, in den Gruppen immer wieder heilsam mit erleben, begleiten und mit gestalten darf.

„Mitgefühl ist die Antwort des Herzens auf den Schmerz.

Wir haben Anteil an der Schönheit des Lebens und am Ozean der
Tränen.

Das Leiden am Leben ist Teil unseres Herzens sowie Teil dessen,
was uns miteinander verbindet.

Es trägt eine Zärtlichkeit in sich,
ein Mitgefühl und ein Wohlwollen,
das alle Dinge umfängt und jedes Wesen berühren kann.“

Jack Kornfield

Jetzt am 2. Februar feiern wir Maria Lichtmess und die
Frühlingsgöttin Brigid, die die Saat, die noch unter der Erde ruht,
bewacht. Bald finden wir die ersten Schneeglöckchen. Wir spüren es
täglich. Die Tage werden länger und heller. Die Vögel zwitschern
schon anders und lauter. Zeit sich allmählich vom Winter zu
verabschieden und die Nase immer mal aus der Höhle zu strecken.

Auch wenn es noch kalt draußen ist.

Zeit aufzuräumen im Inneren und Äußeren(z.B. den
Weihnachtsschmuck) und sich neuen Ideen und Zielen zu widmen.

Mit Vorfreude auf den Frühling und auf Begegnungen mit Dir und
Euch, so Ihr mögt, schicke ich Dir und Euch herzliche Grüße

von

Beatrice Ananda Seuberling

Ps. Wenn Du magst, ich freu mich immer, wenn Du meine
Angebote, diesen Rundbrief an Interessierte weitergibst!

Danke!

Ich möchte mit meinen Rundbriefen informieren und nicht
belästigen. Du bist mit deiner E-Mailadresse in meinem Verteiler
gespeichert, weil du dich vor kurzer oder längerer Zeit für die
Zusendung meiner Rundbriefe angemeldet hast oder mich darum
gebeten hast, dich in den Verteiler aufzunehmen. So gehe ich davon

aus, dass keine*r gegen ihren/ seinen Willen meine Informationen erhält. Deine E-mailadresse wird an keine*n weitergegeben und ausschließlich für diesen Zweck gespeichert. Wenn du meine Rundbriefe nicht mehr erhalten möchtest, schicke mir bitte einfach die mail zurück, mit dem Vermerk: Keine Post mehr, o.ä. eindeutigen Inhalt.

Ausführliche Information und die erweiterte Datenschutzerklärung findest du auf meiner Webseite, unter Impressum : www.beatrice-seuberling.de