

Die Themen der Ausgabe 04/2012

- 01. Neuigkeiten aus dem Studio 52
- 02. Yoga-Reise Andalusien 3.-10. November 2012
- 03. Yoga-Specials
- 04. Ayurvedische Massage
- 05. Angebote anderer Veranstalter im Studio 52

Hallo zusammen,

heute möchten wir Euch ein paar meditative Gedanken zum Frühling mit auf den Weg geben. Da es sich um einen längeren Text handelt, haben wir die Meditation in den [Anhang](#) gesteckt! Viel Freude damit!

Schon an dieser Stelle verweisen wir gerne auf ein besonderes [Highlight zu Ostern](#): am Oster-Montag unterrichtet Andrea ein Special zum Thema [Handbalancing von 12-14 Uhr](#).
Für nähere Infos schaut dazu unter Punkt 3!



Viel Spass beim Üben und Stöbern wünscht Euch
Euer Studio 52-Team

01. Neuigkeiten aus dem Studio 52

Um Eure Lust am Yoga auch weiterhin zu unterstützen, möchten wir Euch im Studio 52 neue Konditionen anbieten:

- ❖ Unsere 10er-Karten sind in Zukunft **4 Monate** gültig und nicht mehr wie bisher 3 Monate.
Damit möchten wir all denjenigen entgegen kommen, die beruflich häufiger unterwegs sein müssen oder auch aus anderen Gründen nicht ganz so regelmäßig kommen können, wie sie eigentlich möchten.
- ❖ Alle diejenigen, die gerne mehrmals wöchentlich zum Yoga kommen möchten:
die zweite 10er-Karte ist in Zukunft deutlich günstiger!
Die **SOLO- Karte** kostet **als Zweitkarte nur 100€**
Das kommt einer Ermäßigung von mehr als 25% gleich!
Die **FLEXI- Karte** kostet **als Zweitkarte nur 110€**
- ❖ Für alle **Studentinnen** und **Studenten** gibt es ebenfalls eine ordentliche finanzielle Erleichterung von ca. 25%!
Für Euch kostet die **SOLO-10er-Karte** in Zukunft **100 €** & die **Flexi-Karte 110 € !**
Dieses Angebot gilt nur bei "Vollzeit"-Studiengängen (nicht berufsbegleitenden Studiengängen) und bei Vorlage der aktuellen Studienbescheinigung.

Die neuen Preise und Konditionen gelten ab sofort!



Wir freuen uns, Euch unseren **Neuzugang im Büro** vorstellen zu dürfen:



Ida Susan Klose-Lehmann ist einigen von Euch vielleicht schon bekannt, denn sie hat bis vor Kurzem bei uns im Studio Ayurvedische Baby-Massage angeboten. Sie ist Dipl. Geographin, Zertifizierte Thai-Yoga-Masseurin, Schönheitspflegerin & Visagistin und nach wie vor Kursleiterin für ayurvedische Babymassage (jetzt in der Hebammenpraxis Lichtblick).

Ida wird zur Zeit von Steffi eingearbeitet, die uns ja Mitte April für ihre Elternzeit verlässt und unterstützt Euch und uns schon jetzt sehr liebevoll und tatkräftig!

PAUSEN-YOGA - Montags 12.30 - 13.30 Uhr - mit Susanne im LOFT

Dieser neue Kurs in der Mittagszeit bietet Dir die Möglichkeit, über Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Tiefenentspannung und Mantrasingen zu Entspannung und Harmonie zu finden. Das Pausen-Yoga ist DIE Gelegenheit, in der Mitte des Tages Deine Energiequellen aufzufüllen und Kraft für die zweite Tageshälfte zu sammeln.

Kosten: 100,- € für den gesamten Kurs (10 Einheiten ab 27.2.).

Bei späterem Einstieg wird die Gebühr entsprechend der Teilnahmen berechnet.

Einzeltermin 10,- €.

Brigitte hat erfolgreich ihre Yogalehrer-Ausbildung abgeschlossen und wird ab Ende April unser Programm um einen **Sanft & Still - Yoga-Kurs** bereichern! Ausserdem wird auch ihr **RELAX**-Kurs neu-aufgelegt: am 27. April beginnt der neue Turnus (siehe Kursplan).

Yoga Sanft & Still - Donnerstags 18 - 19.30 Uhr - mit Brigitte im LOFT - ab 26.April

In diesem Yogakurs zum Wohlfühlen üben wir eine achtsame und ruhige Yogapraxis um den eigenen Körper zu erfahren und sorgsam mit seinen Grenzen umzugehen.

Jede Yogastunde ist mit Entspannungstechniken, Atemübungen und einer Meditation verknüpft, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und tiefe Ruhe zu erfahren.

Mit seinen sanften Bewegungsabläufen ist der Kurs für Anfängerinnen ebenso geeignet wie für Teilnehmerinnen mit Yogaerfahrung, die nach einer Krankheit oder einem Unfall ihren Körper langsam wieder in die Bewegung bringen möchten oder die sich einfach mal eine ruhige Wohlfühlstunde gönnen wollen.



Hier noch ein **wichtige Änderung im Kursplan**: Bitte beachtet, dass der Intensive Yoga - Kurs von Andrea Sonntags in Zukunft **auch für Anfänger** im Yoga geeignet ist, da er ab sofort ein **Level I - II** - Kurs ist!

Im folgenden findet Ihr wieder unsere aktuellen Neuerungen im Stundenplan und jene Kurse, in denen noch Plätze frei sind.

STUDIO LENNÉSTRASSE:

Montags 08.15 - 09.45 Uhr Hatha Basis - Simone

Montags 10.00 - 11.30 Uhr Hatha Basis - Simone

Mittwochs 18.30 - 20 Uhr Ashtanga II - Vera

Donnerstags 19.00 - 20.30 Uhr - Vinyasa II - zur Zeit **vertreten** durch Sandra

Donnerstags 20.45 - 22.15 Uhr - Hatha Yoga Basis - zur Zeit **vertreten** durch Sandra

Freitags 16.30 - 17.30 Uhr - RELAX - Brigitte - **Neustart 27. April**

Freitags 20.00 - 21.30 Uhr - Hatha Yoga Mittelstufe - Susanne

Sonntags 11-12.30 Uhr Intensive Yoga I - II - Andrea - **jetzt auch für Anfänger!**

LOFT ANNAGRABEN:

- Montags 18.30 - 20.00 Uhr - Hatha Yoga Mittelstufe - Jessyca
- Montags 20.15 - 21.45 Uhr - Hatha Yoga Basis - Jessyca
- Dienstags 10.30 -12.00 Uhr - BABY-Yoga - Birgit
- Dienstags 18.00 - 19.30 Uhr - Intensive Yoga I - Andrea
- Mittwochs 08.00 - 09.30 Uhr - Hatha Yoga Basis - Madira
- Mittwochs 18.45 - 20.15 Uhr - Vinyasa I - Sandra
- Mittwochs 20.30 - 22.00 Uhr - Hatha Basis - Sandra und Susanne **im Wechsel**
- Donnerstags 8.30 - 10.00 Uhr - Hormon-Yoga - Madira **NEU!**
- Donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr - Yoga Sanft & Still - Brigitte - **NEU - ab 26.April!**
- Samstags 10.00 - 11.15 Uhr - Vinyasa I - Simone
- Samstags 11.45 - 13.15 Uhr - MAMA-YOGA - Sylvia

Wie gewohnt finden in regelmäßigen Abständen an den Wochenenden Yoga-Specials und Workshops statt.

Bitte schaut dazu unter Punkt 3 und auf unsere Internetseite: <http://www.studio-52.de/aktuell.php> und meldet Euch bei Interesse!

02. Yoga-Reise Andalusien

Es sind nur noch wenige Plätze frei! Meldet Euch möglichst bald an!



Es ist wieder soweit!
Nach einem Jahr Pause bieten wir dieses Jahr im Herbst wieder unsere beliebte Yoga-Reise nach Andalusien an!

In dieser Urlaubswoche schenken wir unserem Körper und unserem Geist unsere ganze Aufmerksamkeit und vertiefen unsere Yoga-Praxis oder finden einen intensiven Einstieg in das regelmäßige Üben.

Das Seminar unter der Leitung von Susanne findet statt in der Woche vom

3.-10. November 2012

Um die 3000 Sonnenstunden im Jahr, weiche, grüne, hügelige Landschaft im Hinterland der Atlantikküste, natürliches, ursprüngliches spanisches Leben abseits des Massentourismus, eine Fülle von prächtigen Baudenkmalern aus der Zeit der Mauren-Herrschaft, eine artenreiche Fauna am Wegesrand, weiße, schmucke andalusische Dörfer, interessante, geschichtsträchtige Städte in der Nähe (Sevilla, Cadiz, Jerez, Tarifa), die wunderbare Berglandschaft der Sierra de Grazalema in Tagesentfernung und die feinen, kilometerlangen Sandstrände der Atlantikküste warten darauf entdeckt zu werden.

Das Mittelmeer und der Atlantik begrenzen Andalusien im Südosten und Südwesten und bei klarer Sicht ist von der andalusischen Atlantikküste aus das Rif-Gebirge im Norden Marokkos zu sehen.

Die Nähe des Meeres und der atlantischer Wind sorgen sogar in den Wintermonaten für ein angenehmes, mildes Klima, tagsüber wird es noch bis 20 Grad warm, nur die Nächte werden langsam kühler. Wir reisen in den tiefen Südwesten Andalusiens und unser Ziel ist eine Finca in Meeres-Nähe (4 km), die alles zu bieten hat, was wir für eine Woche Yoga-Urlaub brauchen: sie liegt in wunderbarer Landschaft am Rande des Naturpark Parque Natural La Brena und



nahe der kleinen Badeorte Conil und Barbate, sie bietet Platz (11.000 qm) und alten Baumbestand, ein Schwimmbad und gleich mehrere Sonnenterassen.

Auf einer davon werden wir uns - je nach Wetterlage - zur Yoga-Praxis einfinden.

Auf der 11.000 qm umfassenden Finca mit ihrem alten Baumbestand überwiegen Orangenbäume.

Daneben finden sich Granatapfelbüsche, Quitten, Feigen, Zitronen, Oliven, Japanische Mispeln und einer der letzten alten Maulberbäume im Tal.



Unsere nähere Umgebung:

Der nächste Strand liegt in nur 4 km Entfernung und auch in den nahen Pinienwäldern lassen sich ausgedehnte Spaziergänge unternehmen.

Nette Strandbars findet Ihr im verschlafenen El Palmar und im kleinen umtriebigen Städtchen Conil, es gibt Surfschulen und Reiterhöfe im Umland, sollte das tägliche Yoga-Programm Lust auf noch mehr körperliche Aktivitäten wecken ist sicher für jeden Geschmack etwas dabei.

Ablauf:

Nach einem morgendlichen Tee werden wir an 2 Tagen ab 8 Uhr 3-4 Std. intensiv Yoga praktizieren.

An den anderen 4 Tagen unterrichtet Susanne morgens ab 8 Uhr eine aktivierende, belebende Klasse von 1,5-2 Stunden und am Nachmittag ab 16 Uhr oder 16.30 Uhr eine weitere, eher

sanfte, harmonisierende, ausleitende Klasse von 1,5-2 Stunden.

Je nach Wetterlage kann diese Klasse optional auch am Strand stattfinden.

Susanne's Wunsch ist es, Yoga in seiner ganzen Vielfalt zu vermitteln.

Der Schwerpunkt ihres Unterrichts liegt auf der genauen Ausrichtung der Asanas und dem langen Halten der Positionen, um mit dem Atem die Tiefe der Übung erspüren zu können.

Wir werden viel Zeit haben für das Üben bestimmter Asana-Gruppen (Stehende Stellungen / Umkehr-Haltungen / Drehende Stellungen etc.). Auch wird es - vor allem am Morgen - dynamische Klassen geben, in denen wir uns vom Fluß unseres Atems tragen lassen. Partner-Übungen werden in einigen Klassen einen festen Platz haben.

In den Nachmittags-Klassen wird Susanne Euch auch durch längere Meditationen führen und verstärkt dehnende und entspannende Asanas und restoratives Yoga unterrichten.



Nach der Yoga-Praxis erwartet uns ein ausgewogenes, reichhaltiges Frühstück.



In den Yoga-freien Zeiten könnt Ihr Eure Zeit gestalten wie Ihr mögt:

die wunderschöne Landschaft lädt ein zu langen Spaziergängen, die kilometerlangen Strände zum Muscheln suchen, Reiten oder Baden, die vielen kleinen Städtchen in der Nähe lohnen, erkundet zu werden oder Ihr halten Euch auf dem wunderschönen, wilden Gelände der Finca auf und erfrischt Euch im Pool oder zieht Euch auf eine der Sonnenterassen zurück.

Gegen 20:00 Uhr steht an 5 Abenden ein leckeres vegetarisches Abendessen für uns bereit.

Das Seminar ist sowohl für Einsteiger, als auch für Yoga-Schüler mit Vorerfahrung geeignet, den Anfängern wird allerdings der Besuch eines Yoga-Kurses im Vorfeld empfohlen.

Anreise: Samstag, 03.11.2012

Yoga-Seminar: Sonntag, 04.11. bis Freitag, 09.11.2012

Abreise: Samstag, 10.11., optional Self Practice am Morgen

Leistungen

12 geführte Yogaklassen, Dauer 1,5 bis 2 Stunden
 7 Übernachtungen im Einzel- oder Doppelzimmer
 7 x Frühstück bzw. Brunch
 5 Abendessen auf der Finca
 Wasser, Tee und Obst stehen den ganzen Tag für Euch bereit



Preise

im Doppelzimmer: 669,- €
 im Einzelzimmer: 794,- €
 Teilnahme ohne Yoga: 419,- €

Auf Anfrage ist es auch möglich, zu zweit und gegen einen geringen Aufpreis in einem der sehr schönen, kleinen Apartments auf dem Finca-Gelände zu wohnen. Bitte sprecht uns an.

Bitte mitbringen

Yogamatte, Decke, ggf. Sitzkissen und alle von Dir benötigten Hilfsmittel wie Klötze und Gurte.



Infos

Die Anreise nach Andalusien gestaltet sich sehr unproblematisch und preisgünstig: Es fliegen verschiedene Fluggesellschaften nach Jerez (Ryan Air, Air Berlin, Iberia, Entfernung Finca: 1 Std.), Sevilla (Air Berlin, HLX, 1,5 Std.) oder Malaga (HLX, Iberia, 2,5 Std.).

Das Mieten eines Wagens mit mehreren Teilnehmern für die Zeit des Aufenthaltes wird empfohlen!

Ebenso raten wir dazu, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

Eine individuelle Verlängerung des Aufenthaltes auf der Finca ist nur in Absprache

mit uns möglich.

In den nächsten Monaten habt Ihr bei unseren Andalusien-Workshops die Möglichkeit, Euch ein wenig zu "beschnuppern", Asprachen zu treffen, ggf. eine Zimmer-Nachbarin zu finden und Euch mental schon mal gemeinsam in die Sonne zu begeben! Den nächsten Termin hierfür findet Ihr unter Punkt 2!

Die Anmeldungen werden baldmöglichst erbeten. Im Anhang findet Ihr ein **Anmeldeformular** und den **Reisevertrag** als PDF zum Download!

Es sind bereits einige Plätze vergeben!

03. Specials



Hand Balancing - mit Andrea im LOFT

Die Kraft des Geistes - und der Hände

Oster-Montag, 9. April 10 - 12 Uhr

Die Hände spielen im Yoga eine wichtige Rolle.

Der Yogi im Lotussitz mit einer geheimnisvollen Handhaltung - das ist das Bild, das den meisten Menschen beim Wort 'Yoga' in den Kopf kommt.



Ob im Herabschauenden Hund, in der Planke, in der Kobra oder aber auch im Handstand, unsere Hände spielen eine wesentliche Rolle in fast jedem Asana.

In Standpositionen sein Gewicht auf einem Fuss zu halten, fällt uns manchmal schon schwer. Noch viel schwerer erscheint es uns, auf den Händen zu balancieren, geschweige denn, die ganze Hand in einer so schwierigen Position wie z.B. der Krähe (s.o.) noch bewusst wahrzunehmen, gleichsam „in“ der Hand zu sein.

Lerne in diesem wunderbaren, spielerischen Workshop, Deinen Händen Aufmerksamkeit zu schenken!

Sei offen für Neues und Experimentelles und freu dich auf einen schönen Ostermontag mit Yoga!

Kosten: 25,- € für MG 15 % Ermäßigung
Bitte anmelden!!

Frauen - Fitness und Yoga - mit Susanne im LOFT

Dieser Workshop wird verschoben! Neuer Termin wird bekannt gegeben!

Special Asanas Intensiv - Langes Halten - mit Susanne im Studio

Sonntag, 22.04., 20-22.30 Uhr

Das lange Halten der Asanas in Kombination mit einer langsamen und gleichmäßigen Atmung (Ujjai) ermöglicht uns eine tiefe Erfahrung in jeder einzelnen Position.

Der Fokus liegt sowohl auf Kräftigung, als auch auf Dehnung, da wir kraftvolle Asanas ähnlich lange halten werden wie dehnende Positionen, in denen es vor allem um das Loslassen der Muskelspannung geht.

Der Atem wird uns darin unterstützen, sowohl in die Kraft als auch in die Dehnung und das Loslassen tiefer und tiefer hinein gehen zu können, was viel Geduld mit uns selbst erfordert und unsere Selbstwahrnehmung schult.

Wir lernen unsere Grenzen kennen und achten und uns von der Atmung tragen.

Eine längere Meditation bildet den Abschluss dieses intensiven Specials.

Kosten: 30,- €
für MG 15% Rabatt

Ausblick:

Fitness - Yoga - Workshop - mit Madira im Studio

Sonntag, 03. Juni 11 - 13 Uhr

Dieser Workshop ist eine Herausforderung an Deinen Körper.

Er richtet sich an alle, die einen gesunden Körper haben und regelmäßig Yoga üben und den Fitness-Aspekt im Yoga kennen lernen möchten.

Er beinhaltet:

- Konditionstraining (Sonnengrüße)
- spezielle Asanas zur Stärkung der Muskelkraft
- Asana-Variationen für mehr Flexibilität
- Koordination (Gleichgewicht und Körpergefühl)
- Entspannung



Wir starten mit 108 Sonnengrüßen und arbeiten dann in speziellen Asanas an der Stärkung der Muskelkraft. Auch Asanas für das Gleichgewicht und die Flexibilität sind im Programm. Dieser Workshop erlaubt Dir, Deine physischen Grenzen im Yoga auszutesten und Herz und Kreislauf intensiv zu trainieren. Hab Mut, es ist eine sehr bereichernde Erfahrung!!!

Bitte mindestens 2, besser 3 Stunden vor dem Workshop nichts essen - auch kein Obst oder sonstige Kleinigkeiten ;-) und viel Wasser vorher trinken!!!

Kosten: 25,- €
für MG 15% Rabatt

FREIES ÜBEN - offen für alle

Wir möchten nochmals auf unsere unregelmäßig stattfindenden Termine für das Offene Üben hinweisen, das sich aus der letzten Andalusien-Reise entwickelt hat. Dieses Angebot richtet sich nicht nur an Interessenten für unser nächstes Yoga-Retreat oder "ehemalige" Yoga-Reisende! Es sind alle Yogis willkommen, die gerne mal in einer Gruppe ohne Anleitung üben möchten!

Die nächsten Termine:

Sonntag, 6.Mai
Sonntag, 24. Juni

Meldet Euch am besten kurz bei uns, damit wir Euch genaue Uhrzeit und Ort sagen können! Es wird um einen kleinen Unkostenbeitrag für die Nutzung unserer Räume gebeten.

04. Ayurvedische Massage - im Studio - Brigitte



Die wohltuende Einölung des Körpers mit warmen Ölen spielt im Ayurveda eine wichtige Rolle. Sie entspannt Körper und Geist, wirkt entgiftend und regenerierend. Im Frühling tut es Deinem Körper besonders gut zu entgiften und ihn von den Schlacken der Wintermonate zu befreien. Du kannst den Entgiftungsprozess durch eine ayurvedische Ölmassage wunderbar unterstützen und wirst Dich anschließend angenehm entspannt und erholt fühlen.

Wir konnten unsere Massageangebote erweitern und bieten nun Massagen an folgenden Tagen im Studio an:

Dienstags **13-16 Uhr**
Donnerstags **13 -18 Uhr**
Freitags **12 - 16 Uhr**

Samstags auf Nachfrage

Wir freuen uns auf Eure Termin-Anfragen!

05. Angebote anderer Veranstalter im Studio 52



Jeden Freitag am Vormittag, Termine nach Absprache, im Loft!

Frühjahrs-Special

Behandlung zur Entgiftung, Entspannung und Stärkung

Zu viel Alkohol zu Karneval? Zu viel Braten über die Weihnachtstage? Zu viele Süßigkeiten vor dem Fernseher? Dann ist es Zeit für eine wohltuende Entschlackungs-Kur!

Der legendäre Gelbe Kaiser, der um 2600 v.Chr. sein Wissen zusammengetragen haben soll, schreibt:

„Die drei Frühlingsmonate bringen neues Leben in alle Dinge der Natur. Es ist die Zeit der Geburt. Es ist die Zeit, in der Himmel und Erde wiedergeboren werden. [...]

Auf physischer Ebene ist es förderlich, den Körper zu ertüchtigen und locker sitzende Kleidung zu tragen. Es ist die Zeit für Dehnungsübungen, die Sehnen und Muskeln lockern. Auf emotionaler Ebene ist es förderlich, Gleichmut zu entwickeln, denn der Frühling ist die Jahreszeit der Leber. Schwelgt Ihr in Zorn, Frustration, Depression, Traurigkeit oder in irgendeiner anderen Emotion, schädigt Ihr die Leber. [...] Der Frühling ist der Anfang aller Dinge, und die Energie sollte offen und fließend gehalten werden.“

Mit einem Frühjahrs-Special möchte ich den Prozess von Entgiftung einerseits und das freie Fließen von Energie und Emotionen andererseits unterstützen. Gönt Euch zum Beginn des Frühjahrs eine wohltuende Behandlung!

Sedierendes (zerstreuendes) Schröpfen

Schröpfen ist nicht nur in der westlichen Naturheilkunde bekannt, sondern auch Teil der uralten Tradition der Chinesischen Medizin. Dabei werden filigrane Glaskörper auf die Haut gesetzt. Es entsteht ein Unterdruck, der die Durchblutung fördert, gestaute Energien und Säfte bewegt und löst, so dass sie ausgeschieden werden können.

Gua Sha

Unterstützt wird dieser Prozess durch Gua Sha. Mit einem kostbaren Jade-Stein wird die Rückenmuskulatur massiert, so dass sich Blockaden und Verspannungen lösen.

Tonisierendes (stärkendes) Schröpfen

Anschließend wird die Leber als das dem Frühling zugeordnete Organ gestärkt.

Die Behandlung dauert ca. 30 min.

Eine Einzelbehandlung biete ich als Special für 25 €, eine Serie von 5 Behandlungen für 120 € an.

Gültig bis 25. Mai.

Mit einem Gutschein für eine Entschlackungs-Kur könnt Ihr Eurem Partner, Euren Eltern oder Freunden eine Freude machen und ihm/ihnen Wohlbefinden zum Start in den Frühling schenken.

Für die Absprache eines Termins könnt Ihr mir eine Mail schreiben oder mich anrufen:

E-Mail: info@praxis-giese.com

Tel.: 0177 – 260 37 97

Nora Giese

Heilpraktikerin, Dramaturgin und Dozentin

Verschiedene Aus- und Fortbildungen in Traditioneller Chinesischer Medizin, Chinesischer Arzneimitteltherapie und Ohrakupunktur.

Tanz Orange

5 Rhythmen und Soulwave

Die nächsten Termine vom Tanz Orange:

13.4., 27.4., 11.5., 25.5., 8.6., 22.6.

Zeit: 19:30 bis 22:00 Uhr

Preis: 13,-/11,-€ (ermäßigt)

Keine Anmeldung erforderlich



Weitere Informationen zu den Kursterminen, Aufnahme in e-mail-Verteiler gerne unter: Sebastian.Orths@t-online.de oder 0228-96111255

Frühjahrs-Meditation

Wir schließen unsere Augen und empfinden uns mitten in eine Blumenwiese hinein.
Ich stehe mitten in einer Blumenwiese.

Rund um mich herum blüht es. Ich spüre die Kraft der Blüten in mir.
Ich empfinde den lauen Frühlingswind. Er bringt den Duft der Blumen, der blühenden Sträucher, der jungen Pflanzen mit. Ich rieche den feinen Duft des Lebens.
Meine menschlichen Gedanken fliegen hinweg. Alles, was mich bis zu diesen Minuten beschäftigt hat, schwindet.
Ich fühle mich hinein genommen in das mächtige, kraftvolle Blühen.
Es blüht, es duftet - es strömt mir das Leben der Blumen und Pflanzen zu.
In meinem Antlitz spiegeln die Strahlen der Sonne. Sie durchwärmen meinen Körper.
In mir und um mich ist es wohligh warm; es ist angenehm.
Mein Körper wird immer leichter und leichter. Ich merke kaum mehr die Details meines Leibes.
Er öffnet sich wie die blühenden Blumen und nimmt die Strahlung des Lebens in sich auf.
Es durchstrahlt mich die Natur. Der Duft unzähliger Blüten und jungen Pflanzen durchströmt mich.

Ich atme - und atme den Pulsschlag der Unendlichkeit.
Kein menschlicher Gedanke durchdringt mich. Mich durchstrahlen die Kräfte der Pflanzen, der Blumen, der Kräuter.
Die mächtigen Tannen aus der Ferne sind plötzlich ganz nah. Ihre Kräfte durchströmen mich.
Mein Körper ist durchlässig; er ist ganz fein geworden. An ihm prallt nichts mehr ab; er strahlt nichts Menschliches zurück. Er wird durchstrahlt von den unzähligen Facetten der ewigen Wahrheit.
Die Strahlen der Sonne durchstrahlen mich. Die Kräfte des Alls machen keinen Halt vor mir. Ich bin plötzlich der Allkörper, weil das All mich durchstrahlt.
Meine Empfindungen sind edel; ganz fein. Rein, lieblich und weich fühlt sich mein Inneres an.
Ich empfinde in mir das Strömen der Kräfte von Blumen - Sträuchern, Bäumen. Ich empfinde das Strömen der Kräfte des Alls.
Es strömt.

Wer bin ich? Ich erhebe mein Bewusstsein in der Frage: Wer bin ich? Das, was durch mich strömt, antwortet mir:
Du bist das mächtige Ich Bin – SO HAM. Du bist die Kraft der Blumen, der Sträucher, der Bäume, der Gestirne. Du bist die Kraft der Mineralien und Steine. Du bist die Kraft, die auch in der Tierwelt ist.



Du bist.

Bleibe still. Edle Empfindungen, reinste Gefühle durchströmen dich. Mitten in der Blumenwiese bist du - und bist du doch nicht. Lass deine heiligen Empfindungen zu dem sprechen, in dem du bist.

Spüre weiter in dein Inneres hinein.

Die Unendlichkeit durchströmt dich. Wo hätte da noch ein menschlicher Gedanke Platz? Wo hätte da noch eine menschliche Regung Platz? Du bist gefüllt von Licht und Kraft und bist erfüllt von Weisheit und Größe. Wo hätte da noch ein menschliches Wort Platz?

Spüre, wie leicht und beschwingt du bist!

Nun gehe mit den heiligen Empfindungen über die Blumenwiese. Du gehst durch Blumen, durch Gräser, durch Sträucher. Spüre, es besteht kein Widerstand.

Spüre, wie leicht und behend du über die Blumenwiese gehst!

Spüre, du zertrittst kein Gräslein, keine Blume; auch kein Stein schmerzt und drückt dich.

Spüre, alles, was dich durchstrahlen kann, das ist dir auch ganz bewusst positiv gewogen. Du lehnt es nicht ab; du nimmst es auf. Alles strahlt dir zu und durchstrahlt dich.

Wer bist du? Du bist Freude; du bist Dankbarkeit; du bist Friede; du bist die große Liebe.

Du begegnest deinem Nächsten. Die Begegnung findet im Äußeren *und* im Inneren statt. Die positiven Kräfte durchdringen sich. Dein Nächster ist in dir - du bist in ihm. Ihr reicht euch die Hände und fühlt euch ineinander verschmolzen, getragen durch die Liebe.

Behend und leicht gehen wir Hand in Hand weiter. Wir sind zwei und doch eins, weil wir uns gegenseitig durchstrahlen.

Wir begegnen immer wieder Menschen; wir begegnen Tieren und Pflanzen. Sind sie außerhalb von uns? Wir durchdringen uns.

Jedes Wesen hat seine Mentalität und seine Fähigkeiten - und doch durchdringen wir uns.

Wer ist gegen wen? Wo ist noch Platz für das Gegen? Nirgendwo; denn wir sind eins, weil uns alles Sein durchdringt. Wir sind.

Wir sind Liebe und Kraft.

In Empfindungen kehren wir langsam zurück von der Blumenwiese.

Wir sind und bleiben durchdrungen von der ewigen, allmächtigen Kraft.