

# Monats-Impuls im September 2019



Seelenbaum  
Coaching & Reiki

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

der September ist ein Monat, in dem man den Umbruch der Jahreszeit deutlich merkt. Man geht von der warmen Jahreshälfte in die kühle Jahreshälfte. Ich persönlich liebe die Jahreszeiten des Umbruchs besonders. Die Veränderung liegt in der Luft, es liegt eine Energie in Natur, die sich kaum beschreiben lässt. Das Wetter ist unberechenbar, von einem warmen Spätsommertag bis zu einem nass-kalten Herbsttag ist alles drin. Ist das nicht spannend? Mal bekommt man Lust auf eine Tasse Tee und eine Woldecke und ein anderes Mal hat man das Bedürfnis zur nächsten Eisdiele zu pilgern und die Sonnenstrahlen zu genießen.



**Das Besondere im September**

## **Mabon – Herbst-Tagundnachtgleiche**

Mabon ist das Fest, das man genau an dem Tag feiert, an dem Tag und Nacht gleich lang sind. Traditionell gibt der männliche Aspekt (der Tag, die Sonne) das Zepter an den weiblichen Part (die Nacht, der Mond) ab, da dieser weibliche Teil nun den Tag regiert, da die Nächte von nun an länger sind als die Tage. Es ist ein Fest des Übergangs, in dem beide Kräfte noch aktiv sind und in Harmonie leben. Nun ist die Hoch-Zeit der Ernte, die fruchtbare Jahreszeit nähert sich ihrem Ende und geht langsam in eine Zeit des zur-Ruhe-Kommens über. Gefeiert wird Mabon am 23. September, der Tag an dem auch der Herbstanfang liegt.

---



**Heilpflanze des Monats:  
Beinwell**

Der Beinwell *Symphytum officinale* ist eine starke und schon sehr lange bekannte Heilpflanze, Ihr Name lässt direkt Schlüsse auf ihr Einsatzgebiet zu. Bein-well lässt direkt an das Wohlsein von den Knochen bzw. Gebeinen denken. Diese Schlussfolgerung ist durchaus berechtigt. Der Beinwell kann hervorragend bei schmerzenden Knochen und stumpfen Verletzungen jeglicher Art eingesetzt werden. Er hilft bei Verstauchungen genauso wie bei Wachstumsschmerzen und Verspannungen. Auch Brüche kann man mit Beinwell behandeln, damit die Knochen besser zusammenwachsen. Allerdings sollte man Beinwell am besten nur äußerlich anwenden, da die enthaltenen Alkaloide die Leber schädigen könnten. Deshalb verwendet man Beinwell am besten in Salben oder Tinkturen oder frische für Umschläge. Für Salben und Tinkturen eignen sich am besten die Wurzeln, die ab September gesammelt werden.



**Rezept-Tipp:  
Stockbrot / schnelles Baguette**

Dieses Rezept kannst Du sowohl für Stockbrot nutzen, als auch für eine Baguette-Alternative, wenn es mal schnell gehen soll.

**Zutaten:**

300g Mehl (z.B. Dinkelmehl 630), 1 Päckchen Backpulver, 150g Quark, 6 EL Olivenöl, 6 EL Milch, ca 1 TL Salz, evtl 1 Prise Zucker und nach Belieben frische gehackte Kräuter, Brotgewürze, Mohn / Sesam zum Bestreuen

**Zubereitung:**

Den Quark mit Öl und Milch glattrühren. Die Kräuter entweder jetzt in die Quarkmasse rühren oder am Schluss in den Teig geben. Das Mehl mit den anderen trockenen Zutaten (Salz, Backpulver, evtl. Gewürze, Zucker) vermischen und dann mit der Quarkmasse gut verrühren bzw. verkneten. Für Baguette, Brötchen o.ä. den Teig in die gewünschte Form bringen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech im (vorgeheizten) Ofen bei ca. 180 Grad backen bis der gewünschte Bräunegrad erreicht ist. Für Stockbrot den Teig in ca. 8 Stücke teilen und lange dünne Rollen formen, die um den Stock gewickelt werden. Dann im Feuer oder auf dem Grill braun werden lassen, dabei regelmäßig drehen.

**VOLLMOND**

14. September  
2019



Fische

**NEUMOND**

28. September  
2019



Jungfrau

**\* NEU \* NEU \* NEU \* NEU \***

Seit August biete ich regelmäßige offene Gruppenabende für Meditation, Heilkreise und Energiearbeit an. Hinzu kommen nun Achtsame Körper- und Atemübungen, die an Übungen aus dem QiGong angelehnt sind. Außerdem gibt es Workshops zu den Themen Hochsensibilität und Tinkturen aus Heilkräutern selbst herstellen. Weitere Informationen kannst Du auf den Terminflyern oder auf meiner Internetseite finden. Zusätzlich möchte ich Dir die Gelegenheit geben, mich persönlich kennen zu lernen. Deshalb biete ich immer Mittwoch vormittags von 9 bis 12 Uhr einen **offenen Vormittag** in meinem Kursraum in der Villa Herzogenrath an. Da kannst Du einfach mal vorbei kommen, Dir meine Räume angucken, mich kennen lernen, Fragen stellen, Termine machen und und und...

## Anregung des Monats – wir sind Teil der Natur

Die Natur ist nicht von uns getrennt, wir sind ein Teil der Natur. Leider haben wir oft das Gefühl für die Natur verloren und sehen uns nicht im großen Ganzen, sondern separiert. Der Mensch neigt dazu, sich selbst als höchste Instanz zu sehen, übergeordnet den anderen Lebewesen. Als Krone der Schöpfung ist er etwas Besseres, dem alles Untertan sein muss. Doch dies ist ein Irrglaube, denn der Mensch ist auf die Natur angewiesen. Wir gehören zusammen, sind miteinander vernetzt. Es ist an der Zeit, diese Verbindung wieder bewusst wahrzunehmen und zu leben. Das kann schon im Kleinen anfangen, indem wir andere Lebewesen unterstützen – angefangen bei der Biene, der wir mit Blütenpflanzen auf dem Balkon eine Unterstützung geben können. Oder wir können die Augen aufmachen und darauf achten, welche Produkte wir einkaufen: sind es Dinge, wegen denen andere leiden müssen oder nicht? Wenn wir uns mehr als ein Teil der Natur verstehen, können wir die Kräfte der Natur auch wieder anders wahrnehmen und aus dieser Verbindung schöpfen.

---



### **Challenge des Monats: Spüre die Kräfte der Natur:**

Gerade im September gibt es viele verschiedene Wetterlagen. Ich möchte Dich einladen, diese einmal bewusst wahrzunehmen und zu spüren. Du kannst bei jeder Wetterlage die Kräfte der Natur erspüren. Gehe raus und wenn Du magst, schließe die Augen, vielleicht breitest Du sogar die Arme dabei aus, und fühle, was um Dich herum ist. Bei einer gefährlichen Wettersituation kannst Du dies natürlich auch von Deinem Zuhause aus machen. Je nach Wetter sind andere Naturkräfte vorrangig. Spürst Du sie? Welche Wirkungen haben sie auf Dich? Kannst Du in jeder Kraft etwas Schönes spüren oder gibt es Umstände, die Dir Angst machen oder gegen die Du eine starke Abneigung verspürst? Was gibt Dir Kraft? Wenn Du merkst, welche Naturkräfte Dir zu neuer Energie verhelfen, kannst Du diese Energie immer dann in Dich aufnehmen, wenn das Wetter stimmt.

---



### **Vorstellung Heilsteine: Karneol**

Der Karneol kann in verschiedenen Rotnuancen vorkommen. Die Intensität des Rottons hängt vom Eisenanteil im Stein ab. Wegen seiner Farbe wird er auch Blutstein genannt, außerdem ist er in der Chakrenlehre ein Heilstein für das Wurzelchakra, das für das Urvertrauen steht. Der Karneol hilft deshalb auch sehr gut dabei, seinen Weg zu gehen und das Vertrauen nicht zu verlieren oder wiederzufinden. Er gibt Standfestigkeit und Mut, fördert den Realismus und die Fähigkeit, Probleme schnell und pragmatisch zu lösen. Er hilft auf körperlicher Ebene auch, die Aufnahme von Vitaminen und Nährstoffen zu verbessern und regt den Stoffwechsel an. Man legt den Karneol auf die Haut auf, trägt ihn direkt am Körper oder kann ihn als Essenz einnehmen.



### **Krafttier Adler**

Der Adler ist der König der Luft. Denke daran, wie ein Adler durch die Lüfte gleitet und Du wirst dieses majestätisch-erhabene Gefühl wahrnehmen. Doch wie jeder gute Herrscher will der Adler, wenn er Dein Krafttier ist, auch von Dir, dass Du Dein Bestes gibst, keine halben Sachen machst und nicht egoistisch handelst sondern dem großen Ganzen dienst. Wenn Du diese Stärken in Dir aktivierst, wird der Adler Dich förmlich empor heben, denn er steht für die Verbindung von Himmel und Erde, er wird Deinen Geist beflügeln und Dich mit Deinem höheren Selbst stärker verbinden. Außerdem steht er für Freiheit. Er ist in sich ruhend und kennt keine Unsicherheit. Menschen mit dem Adler als Krafttier sind dazu aufgerufen, zu reflektieren, denn wenn man sich auf die Macht und Freiheit beschränkt, verliert man den Kontakt zu sich selbst. Auch der Adler zieht am Himmel seine Kreise und betrachtet die Begebenheiten „von oben“. Der Adler steht auch für heilende Kräfte, die eingesetzt werden können, wenn man sein inneres Gleichgewicht gefunden hat.



Wenn Du meinen Newsletter gerne regelmäßig (etwa einmal pro Monat) bekommen möchtest, dann kannst Du Dich online dazu anmelden.



# Seelenbaum

## Coaching & Reiki

### **Termine im September**

#### **Offene Angebote:**

- **Offener Vormittag** – Mittwochs  
9 – 12 Uhr
- **Meditation** – Montags  
19:30 – ca 20:30 Uhr  
2.9. / 9.9. / 16.9. / 23.9. / 30.9.
- **Energiearbeit** – jeden 2. Dienstag  
19:30 Uhr – ca. 21 Uhr  
3.9. / 17.9. / 1.10.
- **Heilkreis** – jeden 2. Dienstag  
19 Uhr – ca. 21:30 Uhr  
10.9. / 24.9.
- **Achtsame Körper & Atemübungen**  
die ersten 3 Mittwochs im Monat  
20 Uhr – ca. 21 Uhr  
4.9. / 11.9. / 18.9.

#### **Workshops & Co:**

- **Hochsensibilität als Chance**  
Freitag, 13. September 18:30 Uhr
- **Tinkturen und Salben aus Heilkräutern herstellen**  
Freitag, 21. September 18:30 Uhr

**Jane Pajor**

Maria-Montessori-Straße 35  
52134 Herzogenrath (Kohlscheid)  
01520 / 29 855 78  
02407 / 90 42 9 44

[www.seelenbaum-coaching.de](http://www.seelenbaum-coaching.de)  
[info@seelenbaum-coaching.de](mailto:info@seelenbaum-coaching.de)