

Monats-Impuls im Oktober 2019



Seelenbaum
Coaching & Reiki

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Oktober hält der Herbst richtig Einzug. Die Blätter werden gelb, orange oder rot, und fallen langsam von den Bäumen. Kastanien kommen uns ins Gedächtnis, Kerzen werden herausgekratzt und der Teevorrat aufgestockt. Der Herbst weckt in uns das Bedürfnis nach kuscheligen Schals, Decken oder Socken und lädt uns zu Herbstmärkten und -spaziergängen ein. Kürbisse nehmen einen Platz in der Dekoration ein und manch einer bekommt Lust zum Basteln oder auf Spieleabende. Der Oktober ist eine Zeit des zur Ruhe-Kommens und des Kraft-Schöpfens bevor die Kälte des Winters beginnt.



Das Besondere im Oktober

Samhain – Halloween

Samhain, so nannte man früher die Nacht an Halloween. Es war für die Kelten ein Jahreswechsel, das heißt man feierte am 31. Oktober sozusagen Silvester. Und da man glaubte, dass in dieser Nacht die Schleier zur Geister- und Anderswelt durchlässig sind, zündete man viele Feuer und Lichter an und verkleidete sich oder zog Masken an, damit die Geister einen nicht finden konnten oder abgeschreckt wurden. Halloween ist also keine neuzeitliche Erfindung, sondern ein altes Fest, das nur in neuer Form zu uns zurück gefunden hat.



Heilpflanze des Monats:
Mutterkraut

Der Begriff Mutterkraut ist nicht eindeutig, da je nach Region verschiedene Pflanzen diesen Namen bekommen haben. Hier ist die Rede von *Tanacetum parthenium*, das je nach Region auch bekannt ist als Falsche Kamille, Sonnenauge, Fieberkraut oder Bertram. Die Blüte des Mutterkrauts ähnelt der Kamille, doch wenn man genau hinschaut, erkennt man die Unterschiede. Mutterkraut hat wundervolle Heilkräfte. Wie der Name schon sagt, eignet es sich hervorragend für frauentypische Beschwerden wie schmerzhafte Periode oder Geburtsschmerzen. Weiterhin wirken die ätherischen Öle des Mutterkrauts gut bei Migräne, wenn es über einen längeren Zeitraum (mehrere Wochen oder Monate) eingenommen wird. Mutterkraut hemmt Entzündungsprozesse und kann deshalb auch bei Rheuma oder Arthritis unterstützend eingesetzt werden. Auch die Histaminausschüttung wird vom Mutterkraut gehemmt, was bei Allergikern gute Hilfe bieten kann. Bei Allergien gegen Korbblütler sollte man allerdings vorsichtig bei der Verwendung des Mutterkrauts sein. Anwenden kann man es beispielsweise als Tee, Tinktur oder Heilsalbe.



Rezept-Tipp:
Kokos-Heidelbeer-Smoothie

Zutaten:

2 reife Bananen, 1 Dose Bio-Kokosmilch, ca. 150 g Heidelbeeren (gefrorene oder frische), Pflanzenmilch (z.B. Hafer-Sofa-Drink) nach Belieben (wer mag kann natürlich auch normale Kuhmilch nehmen), etwas Vanille, Kurkuma, Zimt, eine Prise Pfeffer, eine Prise Ingwer (oder statt den Gewürzen ca. 1 TL Goldene Milch-Gewürzmischung)

Zubereitung:

Bananen, Kokosmilch und Heidelbeeren zusammen in den Mixer geben. Danach mit Gewürzen abschmecken und so viel Pflanzenmilch zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

VOLLMOND

13. Oktober
2019



Widder

NEUMOND

28. Oktober
2019



Skorpion

* **NEU** * **NEU** * **NEU** * **NEU** *

Ich habe zwei wunderschöne neue Workshops im Angebot. In der **Seelenreise** gehen wir in unser Innerstes und nehmen wahr, was unsere Seele uns mitteilen möchte. Und „**Entdecke die Göttin in Dir**“ ist ein speziell auf Frauen zugeschnittener Erfahrungs-Workshop, in dem wir unsere ureigensten Kräfte annehmen und (wieder)entdecken, was das Frau-Sein eigentlich bedeutet. Auch neu sind die monatlichen Austauschabende zum Thema **Hochsensibilität**, das mir sehr am Herzen liegt. Auch monatlich gibt es jetzt **Reiki-Abende**, die gleichermaßen für Interessierte und AnwenderInnen aller Stile gedacht sind.

Anregung des Monats – fühle den Herbst

Die Jahreszeiten der Natur sind für uns eine gute Grundlage, um zu erkennen, was uns gerade gut tut. Im Herbst bekommen wir vielleicht auf bestimmte Lebensmittel Lust – wie Nüsse, Kürbis, verschiedene Kohlsorten, Äpfel, Kartoffeln. Diese Nahrungsmittel entsprechen der Jahreszeit Herbst und lassen uns auf eine ganz natürliche Art und Weise eine Verbindung zur Natur herstellen. Wir essen das, was die Natur uns gerade anbietet und uns schenkt. Weiter ist uns vielleicht vermehrt danach, warme Speisen wie Suppen, Eintöpfe oder Aufläufe zu essen. Auch das entspricht der Jahreszeit, da der Körper nun etwas mehr Unterstützung braucht, um Wärme zu produzieren, da es im Außen kälter wird. Manch einer bekommt Lust, das Zuhause neu zu dekorieren und gemütlich zu machen. Auch das geschieht, weil wir im Herbst und Winter vermehrt in unseren Wohnräumen sind. Wenn Du magst, spüre einmal in Dich hinein und entdecke, was alles in Deinem Inneren der Herbstqualität entspricht.



Challenge des Monats: Dankbarkeit leben

Dankbarkeit ist ein reines, tiefes Gefühl, verwandt und eng verbunden mit der Liebe. Wenn ich dankbar bin, erweise ich nicht nur meiner Umwelt die Ehre und den Respekt, den sie verdient hat. Dankbarkeit geht weit darüber hinaus. Wenn ich anfangs für kleine Sachen dankbar zu sein – für den Ausblick aus dem Zimmer, für die Tasse Lieblingstee, den Anruf einer lieben Person – dann lege ich in diesem Moment den Fokus auf das Schöne und Gute in meinem Leben. Dadurch dass der Fokus auf dem Schönen ist, ziehe ich nach dem Gesetz der Anziehung auch wieder Schönes an. Wenn ich also dankbar bin für die kleinen Glücksmomente, dann bekomme ich neue Glücksmomente, für die ich wieder dankbar sein kann. Wodurch ich weitere schöne Momente anziehe. Und so weiter. Dankbarkeit ist ein wunderschönes Beispiel für eine Glücksspirale. Also lade ich Dich ein, jeden Tag für einen Moment inne zu halten und zu überlegen: Wofür bist Du dankbar?



Vorstellung Heilsteine: Rosenquarz

Rosenquarz gilt als Stein der Liebe. Er ist hellrosa oder rosa und eng verbunden mit dem Herzchakra. Der Rosenquarz harmonisiert. Er hilft Situationen zu bereinigen, „dicke Luft“ zu vermeiden. Er hilft bei Liebeskummer und Beziehungsängsten. Auch ist er eine gute Unterstützung beim Ausgleich von Gefühls- und Stimmungsschwankungen; er reinigt das Gemüt. Weiterhin hilft er bei Schlafproblemen und stärkt einen bei einem Neuanfang. Rosenquarz ist auch ein wundervoller Stein für Kinder und Jugendliche: Er hilft ihnen, mit ihren Gefühlen besser zurechtzukommen und die verschiedenen Wünsche nach Selbstständigkeit und Geborgenheit einfacher vereinen zu können. Rosenquarz kann man wunderbar als Schmuckstein tragen, aber auch Handschmeichler oder Rohsteine, die man als Raumdekoration verwenden kann, sind eine gute Idee.



Krafftier Eichhörnchen

Das Eichhörnchen ist ein faszinierendes Tier. Es ist fleißig, plant voraus, indem es einen Vorrat für den Winter anlegt. Das Hörnchen lädt uns ein, Projekte anzugehen, zu planen – uns etwas zuzutrauen. Der kleine Nager ist ebenfalls lebenslustig, man denke nur daran, wie freudig die Eichhörnchen um Baumstämme kreisen oder von Ast zu Ast hüpfen. Es ist grazil und geschickt. Um den Nachwuchs kümmert es sich liebevoll und über Monate hinweg. Wer das Eichhörnchen als Krafftier hat, ist dazu eingeladen, sich diese Eigenschaften vor Augen zu führen und sie wiederzuentdecken oder zu stärken. Oft lädt das Eichhörnchen uns auch dazu ein, unser Leben oder bestimmte Bereiche davon auszubalancieren oder in Einklang zu bringen. So wie das Eichhörnchen selbst in großen Höhen das Gleichgewicht und die Übersicht nie verliert.



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



Seelenbaum

Coaching & Reiki

Termine im Oktober

Offene Angebote:

Montags um 19 Uhr:

- ☉ **Heilkreis** (1. Montag im Monat)
- ☉ **Meditation** (2. Montag im Monat)
- ☉ **Energiearbeit** (3. Montag im Monat)
- ☉ **Seelenbaum-Abend** (4. Montag im Monat)

Dienstags um 19 Uhr

- ☉ **Achtsame Körper- & Atemübungen** (die ersten 3 Dienstage im Monat)

Mittwochs 9-12 Uhr

- ☉ **Offener Vormittag** (kostenfrei)

Mittwochs um 20 Uhr

- ☉ **Hochsensibilitäts-Austauschabend** (1. Mittwoch im Monat)
- ☉ **Reiki-Treffen** (3. Mittwoch im Monat)

Workshops & Co:

- ☉ **Seelenreise**
Freitag, 18. Oktober, 19 Uhr
- ☉ **Entdecke die Göttin in Dir**
Sonntag, 27. Oktober, 14 Uhr

Jane Pajor - Seelenbaum

01520 / 29 855 78

02407 / 90 42 9 44

www.seelenbaum-coaching.de

info@seelenbaum-coaching.de