

Monats-Impuls im Dezember 2019



Liebe Leserin, lieber Leser,

der Dezember ist da. Der Dezember ist so vieles auf einmal: Jahresende, Weihnachtszeit, Adventszeit, Winteranfang, dunkelster Monat, Sonnenwende, Rauhnächte. Vielleicht empfinden wir den Dezember oft genau deshalb als stressig. Natürlich kommen auch immer wieder viele Termine im Dezember auf uns zu. Doch wir sollten mal genau hinschauen: Lassen wir uns von den Terminen überrollen oder wählen wir gezielt aus, was uns gut tut?



Wenn ich Mitte November schon die Frage höre, ob wir ein Treffen denn überhaupt noch vor Weihnachten ausmachen können, dann sträubt sich in mir ganz viel sich diesem Terminstress hinzugeben.

Was genau einem gut tut, muss jeder für sich selbst entscheiden. Dem einen tut es gut, im gemütlichen Zuhause Plätzchen zu backen, eine andere mag Weihnachtsmarktbesuche entspannend finden und andere gehen lieber in die Natur um zur Ruhe zu kommen. Ich lade Dich ein, genau in Dich hineinzuhorchen, welche Dezember-Qualitäten Dir wirklich Freude bereiten und Dir für diese Aktivitäten genug Zeit im vollen Terminkalender zu reservieren. Dennoch hat der Dezember auch eine sehr beruhigende Zeitqualität, wenn wir genau hinhorchen, mit dem Herzen schauen, dann fühlen wir diese Ruhe, die sich breit macht. Etwas kommt zum Abschluss, ist fast fertig. Lasst uns lieber mehr von dieser Ruhe in unser Leben holen als uns dem gesellschaftsbedingten Stress hinzugeben! In diesem Sinne wünsche ich Euch einen wunderschönen letzten Monat des Jahres, habt eine schöne Zeit und achtet auf Euch!



Heilpflanze des Monats: Kardamom

Kardamom findet sich auch in dem ein oder anderen Gewürzregal. Ich persönlich liebe Kardamom – nicht nur wegen dem wundervollen Geschmack, sondern auch wegen seiner Heilwirkung. Kardamom wirkt bei vielen Problemen. Gerade in der Winterzeit ist er hervorragend bei Husten und Erkältung einsetzbar. Weiterhin hilft er bei Frauenleiden und kann Regelschmerzen mindern. Auch bei Darmproblemen wirkt er hervorragend. So hilft er beispielsweise bei Blähungen und Magenkrämpfen. Er stärkt auch, wenn er regelmäßig verzehrt wird, die allgemeine Körperversfassung.

Am besten eignen sich die Samen, da sie die stärkste Heilwirkung haben. Entweder benutzt man die Samen, die in Kapseln sitzen, im Ganzen oder mahlt sie frisch. Das fertige Pulver verliert meist schnell an Heilwirkung, weil sich die ätherischen Öle zu schnell verflüchtigen. Kardamom passt sowohl im Essen zu herzhaften Speisen als auch zum Weihnachtsgebäck. Auch als Tee ist er – vor allem in Mischungen – sehr lecker.



Monatskarte Dezember Krokus

In dieser neuen Rubrik präsentiere ich Euch immer eine Karte, die ich für den aktuellen Monat gezogen habe. Diesmal stammt die Karte aus dem Kartendeck „Die Rauhnächte-Orakelkarten“ von V. Griebert-Schröder und F. Muri.

Wenn der Krokus gezogen wird, sagt uns das, dass eine Zeit vor uns liegt, in der unsere wahre Stärke zu Tage tritt. Wie der Krokus durch die Erde bricht und die Aussicht auf den Frühling verspricht, so können auch wir voller Vertrauen und Hoffnung sein. Nicht zuletzt zeigt uns der Krokus, wie wenig man sich aus der Ruhe und Kraft bringen lassen muss: er lässt sich weder von Schnee noch Frost abhalten. Er gibt nicht auf, weil er einfach weiß, dass der Frühling kommt. Genauso können wir auch in Krisenzeiten darauf vertrauen, dass alles gut wird.

VOLLMOND

12. Dezember
2019



Zwillinge

NEUMOND

26. Dezember
2019



Steinbock

Ausblick – Im Dezember biete ich das Rauhnächte Seminar an. Eine Veranstaltung für alle, die im und nach dem Weihnachtsstress mehr zu Ruhe kommen möchten. Für alle, die mehr über alte Bräuche erfahren wollen und für alle, die eine Portion Stille und Achtsamkeit in ihren Jahresabschluss und Jahresstart bekommen möchten. Das Seminar findet an drei Tagen statt, die inhaltlich aufeinander aufbauen. Eine frühzeitige Anmeldung ist hilfreich, da es nur begrenzte Plätze gibt.

Anregung des Monats – Rauh Nächte

Früher war es üblich die Rauh Nächte zu begehen. Die Rauh Nächte sind die 12 dunklen Tage, die der Sonnenwende folgen. Der Anfang dieser Tage wird unterschiedlich gehandhabt. Für die einen beginnen sie direkt mit oder nach dem Julfest, der Sonnenwende – also dem Tag mit der längsten Nacht des Jahres. Andere begehen die Rauh Nächte nach Weihnachten. Ihr Ursprung geht auf eine frühere Kalenderberechnung zurück, in der die Zeit nicht nach Monaten sondern nach Mondzyklen berechnet wurde. In dieser Berechnung folgen auf 12 Mondzyklen noch 12 Tage „zwischen den Jahren“ bevor das neue Jahr wieder beginnt. Das Jahr mit seinen 365 Tagen wurde auch damals schon nach dem Zeitraum von Wintersonnenwende zu Wintersonnenwende berechnet. So entstand eine Differenz von eben diesen 12 Tagen, die dadurch sozusagen außerhalb der Zeit lagen und deshalb mystisch waren. Deshalb sind die Rauh Nächte eine Zeit, die einlädt zur Ruhe zu kommen, Achtsamkeit zu üben, Vergangenes abzuschließen und sich zu besinnen. Wer mag, kann sich Rituale überlegen, die an diesen Tagen praktiziert werden. Falls Du jetzt neugierig geworden bist und Dich das Thema anspricht, kannst Du Dich gerne zu meinem Rauh Nachts-Workshop anmelden. Weitere Infos findest Du am Ende der Seelenimpulse.



Challenge des Monats: Rauh Nachts-Rituale

Die Rauh Nächte kann man auf vielerlei Art begehen. Man kann allgemein Ruhe und Achtsamkeit einkehren lassen. Oder man setzt sich bewusst hin und nimmt sich jeden Tag ungestört 5 Minuten – oder je nach eigenem Antrieb auch eine halbe Stunde – und konzentriert sich auf die Rauh Nächte. In dieser Zeit kann man einfach meditieren, Räuchern, Orakeln oder Seelenreisen begehen – der Phantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

Wenn Du magst, finde für Dich etwas, das Dir entspricht. Etwas, das Du jeden Tag für 12 Tage lang tust. Tue dies möglichst immer am gleichen Ort, damit dieser Ort zu einem Ruhepol werden kann. Ob Du jetzt gerne orakelst oder meditierst oder einfach nur räucherst, bleibt dabei natürlich Dir überlassen.



Vorstellung Heilsteine: Malachit

Der Malachit holt verborgene Gefühle ans Tageslicht, damit wir sie verarbeiten können und sie danach loslassen. Er hilft deshalb auch bei Liebeskummer und kann psychosomatische Krankheiten verbessern. Er wirkt dadurch, wenn er regelmäßig oder langfristig angewendet wird, auch ausgleichend und harmonisierend. Weiterhin lässt der Malachit einen direkter werden und fördert Verständnis und Auffassungsgabe. Der grüne Stein ist dem Herzchakra zugeordnet.

Malachit darf allerdings nur äußerlich angewendet werden, da er innerlich giftig wirkt. Das heißt, Du kannst ihn auf die Haut auflegen, als Handschmeichler oder Schmuck tragen. Möchtest Du trotzdem ein Heilsteinwasser vom Malachit herstellen, dann darfst Du nur Methoden anwenden, bei denen der Stein nicht mit dem Trinkwasser in Berührung kommt.



Krafttier Biber

Der Biber ist ein Tier, dass sich nicht viel darum schert, was andere von ihm denken. Allerdings sind die Biber dabei absolute Familientiere. Der Biber bringt eine gesunde Portion Egoismus mit, was nicht heißen soll, dass er rücksichtslos handelt. Vielmehr kümmert er sich um sein eigenes Wohlergehen und das seiner Familie. Wenn es jemanden stört, dass das Wasser jetzt von ihm gestaut wird, dann ist es ihm egal. Biber sind sehr treue Wesen, sie leben monogam und bleiben ihr Leben lang mit ihrem Partner zusammen. Die Biber sind ausdauernd, geduldig und in ihren Ansichten sehr gefestigt. Haben sie sich erst einmal für etwas entschieden, sind sie schwer wieder davon abzubringen. Und obwohl sie eher stille Menschen sind, die nicht zu großen Auftritten neigen, können sie es schaffen, durch ihr stetiges Wesen ihre Umwelt Stück für Stück zu verändern.



Wenn Du meine Seelenimpulse gerne regelmäßig per E-Mail (zurzeit einmal pro Monat) bekommen möchtest, dann kannst Du Dich online dazu anmelden. Für einen wöchentlichen Terminüberblick biete ich auch eine WhatsApp-Gruppe an, dazu kannst Du mir einfach eine Nachricht schicken.



Seelenbaum

Coaching & Reiki

Angebote im November

Offene Angebote:

Hochsensibilität - Gesprächskreis
Mittwoch, 4. Dezember, 20 Uhr

Heilkreis
Montag, 9. Dezember, 19 Uhr

Seelenbaum-Abend
Montag, 16. Dezember, 19 Uhr

Workshops & Co: (vorher anmelden!!)

Entdecke dir Göttin in DIR
Sonntag, 1. Dezember, 14 Uhr

Rauhnächte
Samstag, 7. Dezember, 15 Uhr
+ Freitag, 27. Dezember, 19 Uhr
+ Samstag, 11. Januar, 14 Uhr

**Hochsensibilität als Chance
(Ausblick auf Januar)**
Sonntag, 12. Januar, 14 Uhr

Jane Pajor - Seelenbaum

01520 / 29 855 78

02407 / 90 42 9 44

www.seelenbaum-coaching.de

info@seelenbaum-coaching.de