



ZEIT DES RÜCKZUGES

Reich beschenkt mit Farben, Wärme und Licht verabschiedete sich der Oktober 2017.

Ich hoffe, dass ihr euch reichlich aufgetankt habt, um die frostigen Wintermonate wohlrig und kuschelig zu verbringen.

Für viele war jetzt der Einzug des dunklen, feuchten Novembers eine abrupte Änderung. Die verkürzten Tage fordern ein Umstellen der ruhelosen Aktivitäten. Manche werden sogar gezwungen sich ein wenig Ruhe zu gönnen. Ruhe und Rückzug lässt bei vielen Menschen auch Ängste hochsteigen. Die Dunkelheit unterstützt dann diese Gefühle noch. Man verspürt Druck auf dem Herzen, Panik, Leere, Einsamkeit, Hilflosigkeit und Todesängste.

Diese Emotionen werden meistens fluchtartig verlassen! Medikamente oder ständiger Ausgang bieten hier Auswege.

Sich selbst aushalten oder sich mit seiner eigenen Person zu beschäftigen ist wahrlich eine Kunst in unserer schnelllebigen Gesellschaft.

Es wäre aber so wichtig!

Nach der chinesischen Philosophie drücken die Herbst- und Winterzeit die Yin Energie aus. Wie mehr Ruhe ich mir gönne, umso gestärkter werde ich im Frühling aufblühen und die Grippe wird mir fernbleiben.

Ein einfühlsamer Beobachter wird diesen Prozess bereits in der Natur entdeckt haben.



RÜCKZUG = REGENERATION

Die Dunkelheit, das Alleinsein und die Stille zu lieben bewirkt bei mir Kraft und Heilung von Innen und lässt mich meine wahrliche Person erkennen und wertschätzen.

Gerne schenke ich euch 16 Tipps für eure innere Ruhe:

1. *Gönnt euch viel Schlaf.*
2. *Zieht euch kuschelig und warm an, dies ist wichtig für eure Nieren.*
3. *Trinkt warme Getränke (Tee, Punch, Qi Latte, Glühwein usw.).*
4. *Esst warme Speisen und würzt sie mit Ingwer, Kardamom, Zimt, Nelken, Paprika, Muskatnuss und Kurkuma.*
5. *Eine brennende Kerze schenkt Frieden und Harmonie im Raum.*
6. *Hört berührende Musik, musiziert, tanzt und singt.*
7. *Besucht einen Qi Gong, Tai Chi, Yoga oder Tanzkurs*
8. *Freut euch an Gesellschaftsspiele*
9. *Kocht und backt zusammen.*
10. *Richtet ein Duftlämpchen ein. Angenehme, biologische Düfte sind Zimt, Nelken, Ingwer, Orange, Nadelholz, Lavendel und Melisse.*
11. *Lest ein interessantes Buch*
12. *Strickt oder häkelt einen Schal.*
13. *Findet Genuss am Regenspaziergang!*
14. *Gönnt euch immer wieder ein Fussbad oder ein Vollbad.*
15. *Gönnt euch eine wohltuende Akupressur-Massage mit Johanniskrautöl.*
16. *Liebt Euch!*

So simpel und wirkungsvoll!

Wer noch tiefer in die eigene Person eindringen will, dem empfehle ich die Meditation. Um einen freien Geist zu bekommen solltet ihr mindestens 1x pro Tag 15 Minuten meditieren. Nach diesem Rückzug werdet ihr euch wie neugeboren fühlen.

Probierts aus!

Die Gesundheitsquelle

Die Gesundheitsquelle TCM
Yolanda Koffel
Altikematte 15
4806 Wikon

062 752 13 13
info@die-gesundheitsquelle.ch



Wir alle sind es wert, dass wir mit uns selbst liebevoll und wertschätzend umgehen, so können wir diese Empfindungen bewusst weitergeben.

Die Dunkelheit schenkte mir die wahrliche Freude am Licht. Das Licht gestaltete für mich eine kreative Dunkelheit!

Herzlichst,
Yolanda Koffel