



Ostara-Letter 82

März 21

Liebe Lichtträger!

Wir sind in der Ostara-Woche! Es ist eine heilige Zeit. Wir feiern die Kraft des Lebens und des Neubeginns. Vielleicht möchtest du in der Natur Ausschau halten, nach den ersten, grünen Grashalmen? Vielleicht gibt es auch die Möglichkeit, die Schuhe kurz auszuziehen und sich auf diese neuwerdende Erde zu stellen, um die aufsteigende und aufstrebende Energie zu spüren, einzuatmen, sich zu stärken und zu nähren? Vielleicht erhaschen wir zwischendurch einige Sonnenstrahlen, können stehenbleiben, um ihr wärmendes und belebendes Feuer auf unserer Haut zu spüren und es tief in uns aufzunehmen? Wir können die ersten Frühlingsblumenboten und -botinnen begrüßen, der Erde danken und sie segnen, mit ihr lachen, für sie tanzen und singen. Viele Naturwesen, die sich zum Schlafen und Ruhen zurückgezogen hatten, kehren nun wieder zurück, um mit uns in Kontakt zu treten. Wir können uns für sie öffnen, wenn wir möchten, und sie hören, spüren, sehen, riechen oder schmecken.

Es ist eine gute Zeit, um uns zu dehnen und zu schütteln, um den Winterschlaf abfallen zu lassen. Es tut uns gut, in Bewegung zu kommen oder weiter zu sein, denn das hilft unsere Lebendigkeit und unsere Lebensgeister zu aktivieren. Was möchten wir beginnen? Jetzt ist ein guter Zeitpunkt dafür.

Wir können auch den Vogelkonzerten lauschen und mit dem Herzen hören, was sie uns darüber mitteilen möchten.

Ostara ist eine der weißen Göttinnen, eine Frühlingsgöttin, an die wir uns in diesen Tagen wenden können, um sie kennenzulernen zu dürfen, um von ihr zu lernen und um uns über die Begegnung mit ihr, an Qualitäten zu erinnern, die wir selbst in uns tragen und die darauf warten, zu erwachen. Sie ist eine germanische Göttin der Morgenröte, der Fruchtbarkeit und des neuen Lebens, des Lichts und der Wiedergeburt. Ihr Monat ist der April, sodass wir sie an jedem seiner Tage feiern können, wenn wir möchten. Ihr heiliger Begleiter ist der Hase. Das Ei ist ihr Symbol.

Zu Ehren Ostaras wurden Schwerttänze getanzt, wobei die Kraft der Sonne gewürdigt wurde (und dadurch auch die Sonnengötter geehrt wurden), die nun wieder stärker wird. Heute können wir, wenn wir möchten, zur Freude Ostaras im Kreis oder in Spiralen tanzen oder zumindest im Kreis oder in Spiralen gehen. Vielleicht möchten wir ja in diesen Tagen eine Tanz- bzw. Gehmeditation machen – als Dank an Ostara oder ausgerichtet auf ein bestimmtes Thema, das uns gerade bewegt und beschäftigt, um Antworten, Lösungen und Heilungen zu erfahren?

Der Frühling, den Ostara ins Land bringt, ist auch eine Einladung zum Lächeln!

Doch wir können uns auch mit Kore verbinden, der griechische Frühlingsgöttin. Sie ist die Göttin der Unschuld, des Liebreizes, der Kindheit, der Jugend und der jungen Erde. Sie bildet mit Demeter und Persephone eine Göttinnen-Triade. Kore wurde auch in Ägypten (in Karnak), als auch in der Bretagne (in Carnac) verehrt. Auch die sogenannten BewohnerInnen von Carnuntum an der Donau, waren die Kinder der Göttin Car/der Kore. Der heilige Berg Karmel, der in Israel steht, ist der Göttin Kore geweiht. Aus dem islamischen Kontext kennen wir den arabischen Stamm der Koreischiten. Es heißt, dass sie Nachkommen von Abraham sind und Mohammed war einer ihrer Söhne. Auch von ihnen wird gesagt, dass sie Kinder der Kore waren/sind.

Früher wurde das Fest der Kore bereits in der Nacht zum 06. Jänner gefeiert. Hier begann das neue Wachstumsjahr, das Sommerhalbjahr begann. Es war ein Fest des neuen Lebens und der Hoffnung.

Weitere Frühlingsgöttinnen sind auch die römischen Göttinnen Maia, Flora oder Feronia.



Aktuelles:

Wir dürfen uns nach wie vor in Flexibilität üben, sodass es einen weiteren Krönchen-Fahrplan gibt. Wir stellen Folgendes auf Webinare um:

09. – 11. 04. EPA 11 – laufende Ausbildungsgruppe

15. 04. Meditations- und Channelabend

Unser Yogakurs am Mittwoch – Mond-Yoga und Faszienentspannung findet im Moment von 17 Uhr 45 – 19 Uhr 15 statt.

Für das Abschluss-WE der Channelausbildungsgruppe 2020, das Ende März gewesen wäre, suchen wir gerade einen Herbst/Winter-Alternativtermin.

Neue Webinare:

Nadas Sprechstunde und den roten Faden nicht verlieren

Aufgrund der äußeren Umstände, ist es für viele Menschen eine sehr emotional bewegte Zeit. Das kann unterschiedliche Gründe haben bzw. verschiedene Lebensbereiche betreffen. Zusätzlich sind wir über die morphogenetischen Felder verbunden, sodass uns die Erfahrungen dieser Tage alle, mehr oder weniger, berühren. Deshalb meinte Nada, dass es wichtig ist, Räume zu schaffen, um ein größeres Verständnis für die weitreichenden, aktuellen Entwicklungen zu bekommen. Das tut sie, indem sie auf die derzeitige Zeitqualität eingehen möchte und dabei gerne auch auf einige Fragen der TeilnehmerInnen antworten wird.

Nadas Sprechstunde: 16. 04., 18 – 21 Uhr, Austausch: € 24,-- (inkl. 20 % MwSt.)
– hier geht es mehr um Informationen zu dieser Zeit

Den roten Faden nicht verlieren: 17. 04., 10 – 13 Uhr & 16 – 20 Uhr, Austausch: € 66,-- (inkl. 20 % MwSt.) – hier wird Nada auch von anderen Lichtgeschwistern unterstützt, die ihre Botschaften mit uns teilen möchten, um uns Werkzeuge zu übermitteln, damit wir mental, emotional und physisch in der Mitte bleiben und fokussiert sein können, um unser Lebensschiff ruhig durch die stürmischen Wasser zu steuern und unseren sogenannten roten Faden nicht verlieren!

An beiden Webinaren kann unabhängig voneinander teilgenommen werden. Gemeinsam bilden wir Kraftfelder des Friedens und der Gelassenheit, der Freude und der Freiheit! Anmeldungen: info@ava-minatti.at

Wann immer es weitere kurzfristige Umplanungen gibt, sind diese erneut auf der Homepage zu finden bzw. darüber ersichtlich.



Kleiner Rückblick:

Bei unserem **ersten Meditations- und Channelabend** dieses Jahres, den wir kurzfristig online stattfinden lassen durften, bat uns Jophiel unsere Hände auf unsere Milz zu legen, um über ihn Lebendigkeit, Zuversicht und Lebensfreude in die Milz einfließen zu lassen. Wir sollten sie beglücken, damit sie sich wohlfühlen und kraftvoll ihre Aufgabe erfüllen kann. So stärken wir unsere Mitte und können in ihr ruhen, was in diesen bewegten Zeiten unterstützend ist.

Die geistige Welt lud uns ein, uns unserem inneren Kind zuzuwenden und es immer wieder zu fragen, was es braucht und es ihm zur Verfügung zu stellen, um durch diese besonderen Herausforderungen frei und freudvoll hindurchgehen zu können. Denn unser inneres Kind mag keine Einschränkungen und rebelliert manchmal so dagegen, dass wir nicht mehr klar spüren können, was für uns in einer Situation wirklich angemessen ist und was nicht. Um in unserer Klarheit bleiben zu können, ist der Kontakt zum inneren Kind wichtig und auch das Befriedigen seiner Bedürfnisse und das ihm mit Verständnis zu begegnen. Dann fühlt es sich sicher und kann mit uns weitergehen. Und wenn sich unser inneres Kind wohlfühlt, kann sich die Gesamtheit, die wir sind, wohlfühlen ... ☺.

Die Vogelgöttin berührte unsere Basis, weil hier die Erinnerungen an jene Zeiten gespeichert sind, wo wir mit ihr eng verbunden waren. Sie führte uns zurück in die gemeinsamen Inkarnationen, die wir in der heute sogenannten Île-de-France Region hatten und dort in Höhlen lebten. Jeder Vogel war uns heilig. Wir haben ihre Knochen gesammelt, um daraus die Botschaften der Vogelgöttin lesen zu können. Sie sagte zu uns, dass wir den Spuren der Vögel erneut folgen sollen, um den Kontakt mit ihr, und dem Urmutter-Prinzip, das sie ist, zu erneuern und zu vertiefen. Sie möchte uns die Verbindung zwischen Luft und Wasser lehren, das Teil des Wassermann Zeitalters ist. Bis jetzt stand die Aufhebung der Trennung von Feuer und Wasser im Vordergrund, denn dieses ist erforderlich gewesen, um Atlantis neu und in seiner ursprünglichen Reinheit erstrahlen zu lassen. Nun verändert sich das Wirken mit den Elementen. Unsere Reise in die neue Zeit geht weiter.

Passend zu dieser Jahreszeit kam Brigid mit einem frischen Birkenzweig zu uns, um uns zu segnen. Sie klopfte uns damit sanft ab, um Ungleichgewichte aufzulösen, ein Loslassen, von dem, was nicht mehr dienlich ist, zu fördern und um unsere Systeme

zu reinigen. So löste sie die Kälte und die Starre des Winters aus unseren Ebenen, damit der Fluss der Lebendigkeit und des Neubeginns in uns wieder zu strömen und zu sprudeln beginnt.

Meister Jesus sagte, dass wir, wann immer wir uns unsicher fühlen sollten, uns auf das Sternenfeld Großer Wagen ausrichten können, um seine Energien zu uns und durch uns fließen zu lassen. Das beruhigt und lässt Vertrauen in uns wachsen. Es unterstützt uns auch, sicher zu werden und zu sein, welche Entscheidungen wir für uns treffen können/sollen und dient uns als Orientierungshilfe. Der Große Wagen zentriert, stabilisiert und erdet, sodass wir unseren Weg erkennen und gehen können. Seine Energie geleitet uns auch gut durch diese persönlichen und kollektiven Transformationsprozesse.

∞ ∞ ∞

Bei unserer **Reise durch unsere 12 Energiewirbel** sind wir schon bei unserem dritten, unserem Solarplexus angekommen: Es ist immer wieder unterstützend, uns auf unsere einzelnen Energiezentren einzulassen und wahrzunehmen, wie sie sich im Moment anfühlen, dieses zu beobachten, ohne es zu bewerten oder auch verändern zu wollen und zu müssen. Vielleicht möchtest du das jetzt mit deinem Solarplexus machen? Wie spürt er sich an, wie erlebst du ihn? Alles darf sein. Falls in weiterer Folge daraus ein Impuls entstehen sollte, was du ihm Gutes tun oder womit du ihm eine Freude bereiten könntest, kannst du dieses, wann immer es für dich stimmig ist, umsetzen.

Unser dritter Energiewirbel erinnert uns daran, dass wir ein Sonnenkind sind. Vesta zeigt sich uns als Hüterin des Feuerzentrums, wie sie unseren Solarplexus nennt. Wann immer sie ihn berühren darf, stärkt sie das solare Licht in ihm. Zusätzlich können wir ihn unterstützen, kraftvoll zu pulsieren und in der Balance zu sein, wenn wir für ihn die Affirmation: ICH BIN, das ICH BIN! ICH BIN, der ICH BIN! ICH BIN, die ICH BIN! wiederholen und nachklingen lassen. Aus diesen drei Sätzen entsteht ein feuriges Dreieck, das die solare Essenz dieses Energiewirbels darstellt, wobei „ICH BIN, das ICH BIN“ den integrativen Punkt bildet. Wir können es in unserem Solarplexus wahrnehmen und visualisieren, wann immer wir möchten. Es hilft uns auch, das Emotionalfeld auszugleichen und bei Bedarf zu beruhigen.

Über die Verbindung zum Sternenfeld Löwe formt sich in diesem Feuertreieck das Bild eines großen, mächtigen, männlichen Löwen. Er erfüllt den ganzen dritten

Energiewirbel mit seiner Gegenwart und seiner Kraft. Wann immer er brüllen darf, können wir unsere eigene König- und Königinnenkraft in unserem und über unseren Solarplexus spüren, damit wir voller Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein unseren Platz einnehmen können, um ihn in und mit Leichtigkeit und Freude auszufüllen.

In weiterer Folge lädt uns die geistige Welt dazu ein, sich den goldgelben Löwen in einen rubinrotgoldenen wandeln zu lassen, denn der rubinrotgoldene Strahl ist ebenso mit unserem Solarplexus verbunden. Der rubinrotgoldene Löwe ist ein Symbol unserer Christusenergie und unserer Manifestationskraft, die bis in die Materie wirkt. Über das Wahrnehmen des rubinrotgoldenen Löwen in unserem dritten Energiewirbel, können wir noch deutlicher erkennen, was Schöpfer und Schöpferinnen sein in der Materie bedeutet. Über die Verbindung zwischen den beiden Löwenenergien und die Wandlung vom goldgelben zum rubinrotgoldenen Löwen können wir erleben, dass wir der Löwe Gottes (hier wird bewusst die männliche Form der Quelle gewählt) und der Löwe der neuen Zeit sind!

∞ ∞ ∞

Bei unserem ersten **Bärinnenclan-Abend** haben wir den Kontakt zu unserer inneren Heilerin vertieft. Es ist ein uralter Aspekt von uns, der zu allen Wissensspeichern dieser Erde und des Universums Zugang hat und der die Heilwirkungen kennt, von Pflanzen, Kräutern, Kristallen, Metallen, Sternenenergie und von allem, was Heilung schenken kann. Die innere Heilerin spricht zu uns über unsere Stärken, unser Potential und wie wir es entfalten können und darüber, was unsere eigene Medizin ist und wie wir sie entwickeln können. Unsere innere Heilerin aktiviert unsere Bärinnenkraft, die uns liebend und nährend und gleichzeitig ganz klar sein lässt. Sie lehrt uns, bei Bedarf, Grenzen zu setzen. Das ist Bärinnen-Medizin.

Artio ist die Bärengöttin und die Göttin des Sternenfeuers. Sie unterstützt uns, wann immer wir Nahrung, Mütterlichkeit und Erholung benötigen. Auch sie steht mit dem Sternenfeld Großer Wagen in Verbindung und lenkt seine Energien in die Materie. Sie lädt uns ein, wann immer wir möchten, ein Fest für Mütter und Großmütter zu feiern – für physische und energetische. Wir können es so gestalten, wie es uns möglich ist, für uns stimmig ist und uns Freude bereitet.

∞ ∞ ∞

Bei unserem **Avalon-Schule Seminar bzw. Webinar** widmeten wir uns dem Thema **Mond und Magie**. Magie kann dort entstehen, wo wir uns eingebettet fühlen, also als Teil davon erleben. Zusätzlich zu der sogenannten rituellen Magie geht es darum, sie mit unserem Alltag zu verbinden und dadurch einen „magischen Alltag“ zu gestalten. Dadurch verändert sich die Wahrnehmung von dem, was wir tun, als auch von uns selbst. Wenn wir etwas segnen, wirken wir magisch. Denn Magie bedeutet nichts anderes, als etwas zu wandeln.

Auch der Apfel, der eng mit Avalon verbunden ist, ist eine magische Frucht. Wann immer wir einen Apfel verspeisen oder verschenken, ist das ein magische Handlung ☺. Der Apfel ist der Venus zugeordnet und dem Wasser Element. Er steht für Fruchtbarkeit, Fülle, Liebe, Wunscherfüllung und den Segen der Großen Göttin. Wenn wir den Apfel quer schneiden erkennen wir einen fünfzackigen Stern (ein venusisches Symbol), halbieren wir ihn der Länge nach, können wir eine vulvaähnliche Form sehen. Der Apfel ist ein altes Symbol der Weiblichkeit, der Erde, des Bauches, als auch der weiblichen Brust, die deshalb früher als Frauenapfel bezeichnet wurde. Pomona ist eine sehr alte, römische Göttin der Baumfrüchte. Sie ist eine Hüterin des Herbstes und ihre Zeichen sind ein krummes Messer und ein Füllhorn.

Es gibt eine Geschichte zu ihr: Sie war die Frau des Gottes Vertumnus (ursprünglich ein Erd- und Wandlungsgott der Etrusker, wurde von den Römern übernommen, die ihm auch den Hochwasserschutz anvertrauten). Nachdem sich Pomona nur um ihren Garten kümmerte, der von Männern nicht betreten werden durfte, und alle Annäherungsversuche ihres Gatten abblitzen ließ, verwandelte sich dieser in ein altes, runzeliges Weib, um zu ihr gehen zu können. Er küsste sie, begann über seine Vorzüge zu sprechen und darüber, dass sich Frauen und Männer unterstützen sollten, sodass beide wachsen und gedeihen könnten und verglich sie mit einer Ulme, die von einer fruchttragenden Rebe umrankt wird. Er meinte, dass sich Pomona an der Rebe ein Beispiel nehmen sollte, sonst müsste er ihr womöglich noch Gewalt antun. Dann nahm Vertumnus seine wahre Gestalt ein und hatte Pomona durch seine Worte überzeugt.

Pomona ist also eine Göttin des Apfels, die wir einladen können, wann immer wir möchten, uns noch mehr von der Bedeutsamkeit dieser Frucht zu berichten.

Was ich spannend finde, ist, dass von 1783 – 1784 eine monatliche, deutsche Frauenzeitschrift in Speyer erschienen ist. Sie hieß „Pomona für Teutschlands Töchter“. Es wurden philosophische Texte über Erziehung und Bildung veröffentlicht, als auch Informationen über Gesundheit, Medizin, Ernährung und Kunst. Die Zeitschrift enthielt Portraits erfolgreicher Frauen. Herausgeberin war Sophie von La Roche, die darin auch Empfehlungen für den Haushalt und das Schlafzimmer gab. Katharina die Große kaufte 500 Abonnements der Zeitschrift, die sie an ihrem Hof verteilte. Bildung für Frauen war Sophie von La Roche ein Herzensanliegen.

Wenn wir uns mit dem Mondkalender beschäftigen und ihn in unser Leben mit einbeziehen, praktizieren wir Mondmagie. Während des zunehmenden Mondes können wir Neues zum Wachsen bringen. Die Jahreskreisfeste Imbolc, Ostara und Beltane entsprechen ihm. Der Vollmond steht im Zeichen der Vollendung und des Abschließens. Er repräsentiert Litha. Der abnehmende Mond hilft beim Treffen von Entscheidungen, beim Ordnen und Loslassen. Hier gehören die Jahreskreisfeste Lammas und Mabon dazu. Während dem Schwarzmond geht es um das Verabschieden und Transformieren, von dem, was wir verändern möchten und nicht mehr benötigen. Wir können Gewohnheiten loslassen und neue Vorsätze bilden. Samhain ist das Fest, das zum Dunkelmond gehört. Zu Neumond, wenn die erste Sichel wieder sichtbar ist, können wir alles, was wir neu beginnen möchten, feiern und in die ersten Umsetzungsschritte bringen. Ihm entspricht das Yule-Fest.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Zu dieser Zeit:

Saturn, unser Jahresregent, lädt uns immer wieder ein, nach innen zu gehen – hier finden wir die Antworten, die Lösungen und auch unsere Freiheit. Darüber kommen wir nicht nur mit unserem Wissen und unserer Weisheit in Kontakt, sondern wir können auch spüren und erahnen, was es bedeutet, Schöpfer und Schöpferin zu sein und unsere schöpferische Kraft zum Kreieren unserer Wirklichkeiten zu nützen. Deshalb bittet er uns, uns regelmäßig zurückzuziehen und in der Stille zu sein. Solange, bis sie uns erfüllt und wir in ihr Zuhause sein können. Durch das, was uns dabei berührt, können wir in weiterer Folge den Impulsen folgen, und sie dann nach außen tragen und umsetzen. Zuerst dürfen wir also im Kontakt mit uns selbst sein, um im Anschluss daran in den Kontakt mit anderen zu gehen 😊.

Es gibt eine Aussage zur österreichischen Mentalität: Wir handeln zuerst und dann beginnen wir zu denken! Das bedeutet, dass wir uns viele Diskussionen, Untersuchungsausschüsse und ähnliches mehr sparen hätten können, wenn wir es umgekehrt angegangen wären!

Unser Saturn-Lehrer bittet uns nun, unabhängig davon ob es persönliche oder kollektive Themen betrifft, zuerst nach innen zu gehen und dann im Außen Schritte zu setzen. Also zuerst beispielsweise ein- und auszuatmen, bevor wir etwas sagen oder antworten. Es ist auch eine Aufforderung, zuerst zuzuhören, bevor man gehört werden möchte. Und unsere Zeitqualität ist nach wie vor ein unendliches Lernfeld, das uns behilflich ist, den kosmischen Menschen, der wir sind, weiter zum Leuchten und zum Strahlen zu bringen.

Die Reinheit und die Klarheit des Frühlings entspricht der Qualität des Segnens. Das heißt, dass der Segen eine Kraftlenkung der weißen Göttin ist, die Magie der weißen Göttin ist. Deshalb sind wir in der Zeit der Segnungen und des Segens. Das Osterfest ist ein Fest der Segnung und des Segnens, die Frühlingsbräuche und -rituale sind Segnungsbräuche und -rituale und Bräuche und Rituale des Segnens. Die Segnungsenergie erneuert und befreit uns und erinnert uns daran, dass wir göttliche Wesen sind. Der Segen verbindet uns mit der Quelle. Deshalb ist er so heilsam. Ein Segen wandelt das, was er berührt, in seine im Moment höchstmögliche Lichtpotenz. Durch das Segnen verändern wir die Welt. Aus diesem Grund bittet uns die geistige Welt, weiterhin, alles, was uns derzeit begegnet, zu segnen: Entscheidungen, Einschränkungen, Überzeugungen, Menschen und ihre Art, mit der derzeitigen Situation umzugehen, Ängste, Auswirkungen, Konsequenzen, Grenzkontrollen, Impfstoffe, Forschungseinrichtungen, Intensivstationen, uns selbst ... alles, was und alle, die uns in diesem Zusammenhang berühren ... Ein Segen ist eine absichtslose Absicht. Er ist weit, frei, liebend, verbindend – in ihm hat alles Platz und darf jeder/jede sein! Sei gesegnet!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Unsere Gäste in Aldrans:

Larina Langmair wird mit ihrer **ganzheitlichen Körperarbeit** am **11. & 12. 04.** und am **16. & 17. 05.** wieder bei uns in Aldrans sein. Dauer: **ca. 50 min**, Austausch: **€ 60,--**, **Terminvereinbarungen bitte unter info@ava-minatti.at**, **mehr Informationen über Larina** findet ihr unter **www.langmair.at**

∞ ∞ ∞

Ärger - Tanzparkett – Vom Ärger zum besseren Verständnis von uns selbst - Tagesworkshop mit Christa Wolf. In der Zeit der Quarantäne und weiteren gesetzlichen Beschränkungen sind einige Bedürfnisse, die uns sehr wichtig sind, aufgrund von dem Bedürfnis nach Sicherheit und Gesundheit in den Hintergrund gedrängt worden. Die Beschränkungen, die wir uns selbst auferlegt haben, kollidieren mit der Zeit immer mehr mit den anderen Bedürfnissen, die mehr Raum haben möchten. Und das kann Ärger entstehen lassen. Die oft gewählte Strategien damit umzugehen sind: andere dafür verantwortlich zu machen und subtil oder offen aggressiv gegen sie vorzugehen oder den Ärger gegen uns selbst zu richten und uns dafür zu bestrafen – mit Schuld- und Schamgefühlen bis hin zur Selbstverletzung. So geht uns leider die hilfreiche Botschaft in diesem Ärger-Gefühl verloren. Und das können wir nun ändern! Wir heißen es willkommen, drücken es aus, hören uns zu und finden heraus, was wirklich in uns lebendig ist. Ich möchte gerne das Ärger-Tanzparkett mit euch beschreiten. Bridget Belgrave & Gina Lawrie haben ein Modell entwickelt, in dem wir mehrere Schritte durchlaufen. Wir „tanzen“ mit dem Ärger, der da sein darf – hin zur Erkenntnis welche Bedürfnisse nicht erfüllt sind und suchen mit diesem Verständnis eine neue Strategie, um eine Erfüllung zu finden. (Arbeit mit Grundlagen der einfühlsamen Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.) Meine Erfahrung ist, dass sich der Ärger komplett auflösen kann. Manchmal vollständig, manchmal nur teilweise, je nachdem wo ich in meiner persönlichen Entwicklung zu diesem Thema stehe. Grundkenntnisse der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg sind erforderlich (mind. ein Wochenende Grundlagenkurs)! **Termin: 25. 04., 09 – ca. 16 Uhr; Leitung: Christa Wolf**, Lebensberaterin, Trainerin einfühlsame Kommunikation, Humanenergetikerin und Psychotherapeutin; **TeilnehmerInnenzahl ist auf vier Personen beschränkt (mit negativem Corona-Test).** **Kostenbeitrag: € 75,-- oder Beitrag nach eigenen Möglichkeiten;** **Anmeldungen und weiter Infos: 0043-650-7017234 oder Christawolf1@gmx.at**



Sonstiges:

Folgende Bücher möchte ich euch gerne ans Herz legen:

Der Frauen-Atlas – Ungleichgewicht verstehen, 164 Infografiken und Karten, Joni Seager, Hanser Verlag

Das große Handbuch der Elfen, Emily Hawkins und Jessica Roux, Prestel Verlag



Nordische Länder, wie Finnland, Dänemark, Island, Schweden u. a. m., sind in den Statistiken der glücklichsten Länder der Erde weit vorn. Es gibt ein Wort für das skandinavische Lebensgefühl „**Hygge**“, was so viel wie Gemütlichkeit und Geborgenheit bedeutet. Hauptsächlich ist Hygge eine dänische Art des Glücklichseins. Dieses hyggelige Gefühl breitet sich in Europa immer mehr aus, zumindest in Form von Büchern und Zeitschriften, in denen darüber geschrieben wird oder durch den Besuch eines Hygge-Seminars, um Anregungen zu erhalten, das eigene Leben hyggeliger gestalten zu können. Ein hyggeliges Gefühl kann bei einer Tasse Kaffee oder Tee, einem Spaziergang, einem Gespräch mit Freunden oder einem leckeren Essen entstehen. Es ist etwas, das unser Vertrauen und unser Sicherheitsempfinden stärkt und uns entspannen lässt. Das, was wir dazu benötigen, sind wir selbst. Denn es geht darum, Glücksmomente im Alltag zu erkennen, zu schaffen und zu genießen. Häufig werden dazu Kerzen genützt. Hilfreich ist ein kuscheliger Ort in unserem Wohnbereich, wo wir uns wohlfühlen können. Dankbarkeit und das Ausrichten auf die freudvollen und kleinen Dinge des Alltags gehören ebenso mit dazu. **Meik Wiking**, der Leiter des Instituts für Glückforschung in Kopenhagen, hat ein Buch darüber geschrieben: **Hygge- ein Lebensgefühl, das einfach glücklich macht. Lübbe-Verlag**. Gerade in dieser Zeit ist es sehr unterstützend, hyggelig zu sein. Also: Heute schon gehyggelt?



Sonja hatte bei unserem Avalon-Seminar ein inspirierendes Mond-Orakel-Kartenset dabei: **Moonology – Das Mond-Orakel, Yasmin Boland und Diane von Weltzien, Integral Verlag**



Zur aktuellen Zeit:

Da es zu Ostern üblich gewesen ist, die Felder zu weihen, könnten wir das auch mit unseren Wohnräumen tun. Dazu können wir in den vier äußersten Ecken unseres Zimmers, unserer Wohnung, unseres Hauses, unseres Gartens, Blumen legen (Frühlingsblumen, wie z. B. Schlüsselblumen, Gänseblümchen, Schneeglöckchen, Palmkätzchen). Wir können eine Kerze entzünden und Ostara einladen, unseren Raum zu segnen, mit ihrer Gegenwart zu erfüllen, sodass es ein freudvolles, gesundes, kreatives und was immer, uns wichtig ist, Jahr in unseren und für unsere Lebensräume wird. Abschließend danken wir Ostara. Wer möchte, kann die Blumen trocknen lassen und sie erst nächstes Ostern verbrennen oder wir nehmen sie nach einigen Tagen und tragen sie hinaus in die Natur, um sie so an Ostara zurückzugeben. Ihr Segen wirkt in unseren Räumen dennoch weiter.

Das Ei ist natürlich auch magisch, dem unterschiedlichste Kräfte und Möglichkeiten zugesprochen werden. Es ist ein Symbol des Lebens. Wir können auf ein (gekochtes oder rohes) Ei, das malen oder schreiben, was wir uns wünschen und es dann in der Erde vergraben, es der großen Göttin übergeben, sodass es in unser Leben kommen kann. Wir können auf ein (gekochtes oder rohes) Ei, das aufzeichnen oder notieren, was wir loslassen möchten und es dann in die Erde zurückgeben. So kann uns die große Mutter unterstützen, dass sich das Gewünschte auflöst und das, was wir stattdessen in unserem Leben stärken möchten (das durch das Innere des Eis dargestellt wird), kann Raum nehmen. Dieses zweite Ritual können wir auch so gestalten, dass wir auf ein hart gekochtes Ei, physisch oder energetisch schreiben, was wir transformieren möchten. Wenn wir es schälen, lassen wir all das bewusst los. Das Ei selbst steht für das, was wir in unser Leben bringen möchten und indem wir daran denken, wenn wir es essen, ziehen wir es an und verinnerlichen es ...

Somit wünsche ich euch ein fröhliches und lebensspendendes Oster- und Frühlingsfest! Möge Ostara euch und uns segnen!

Abrundend gibt es eine kleine Frühlingsbotschaft der geistigen Welt, die ihr über folgenden link anhören könnt: [Frühlingsbotschaft Ostern 2021](#)

Von Herzen

Ava

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

Die nächsten Termine – wenn nichts anderes angegeben ist, finden alle Veranstaltungen in Aldrans statt:

- 06. 04. Reise durch unsere Energiewirbel 4/Webinar**
- 07. 04. Mond-Yoga und Faszienentspannung**
- 08. 04. Engel-Yoga® Übungsabend - Standhalten**
- 09. – 11. 04. EPA 11 – laufende Ausbildungsgruppe/Webinar**
- 13. 04. Der Regenwurm als Erdenhüter und Krafftier/Webinar**
- 14. 04. Mond-Yoga und Faszienentspannung**
- 15. 04. Meditations- und Channelabend/Webinar**
- 16. 04. Nadas Sprechstunde/Webinar**
- 17. 04. Den roten Faden nicht verlieren/Webinar**
- 26. 04. Engel-Yoga® Übungsabend - Standhalten**
- 27. 04. Die kosmischen Gesetze 3/Webinar**
- 28. 04. Mond-Yoga und Faszienentspannung**
- 30. 04. – 02. 05. Engel-Yoga® Lehrausbildung 3**
- 03. 05. Engel-Yoga® Übungsabend - Standhalten/Webinar**
- 04. 05. Reise durch unsere Energiewirbel 5/Webinar**
- 05. 05. Mond-Yoga und Faszienentspannung**
- 08. – 09. 05. Sei klar & zielgerichtet! Seraphis Bey & der weiße Strahl/Webinar**

- 11. 05. Engel-Yoga® Übungsabend - Standhalten**
- 12. 05. Mond-Yoga und Faszientension**
- 14. – 16. 05. BotschafterInnenTreffen**
- 17. 05. Engel-Yoga® Übungsabend – Standhalten/Webinar**
- 18. 05. FGZ: Kinderwunsch, Fehlgeburten, Empfangen & Loslassen/Webinar**
- 19. 05. Mond-Yoga und Faszientension**
- 26. 05. Mond-Yoga und Faszientension**
- 27. 05. Engel-Yoga® Übungsabend – Standhalten**
- 26. – 30. 05 EPA 12 – laufende Ausbildungsgruppe**
- 31. 05. Engel-Yoga® Übungsabend – Standhalten/Webinar**