



Newsletter 89

Juli 22

Liebe Lichtträger!

Es ist heiß! Wir sind in einer „Feuerzeit“ – in einer Hoch-Zeit des Feuers. Wasser gleicht aus. Wenn das Feuer zu intensiv lodert, werden wir gereizt und innere und äußere Spannungsfelder bauen sich auf und vergrößern sich.

Vielleicht möchtest du innehalten und spüren, wie es deinem Feuer geht? Wie heiß ist dir oder wie heiß ist es in dir? Wo sind möglicherweise Anspannungen und Konflikte? Ärgert dich etwas? Bist du gereizt?

Falls du das Gefühl haben solltest, es wäre gut, ein bisschen „abzukühlen“, und dass dein inneres Feuer zu sehr brennt, könntest du dich an ein Wasser setzen und die Füße hineingeben oder schwimmen gehen oder dir einen Kübel mit Wasser füllen, um deine Füße hineinzusetzen oder dir vorstellen, du seist in einem Wasser baden.

Wenn du dir ein Wasser visualisieren möchtest, wo ist dieses und wie sieht dein Wasserplatz aus? Ist es ein erfrischender Gebirgsbach oder ein Meer oder ein kleiner Wasserfall und ein Wasserbecken? Lasse dich tiefer auf die Wasserenergie ein.

Das Feuer repräsentiert die Sonnenkraft, die dynamische Kraft in uns, das Wasser, die Mondenergie und unsere Rezeptivität. Es geht also wieder um Balance zwischen unseren männlichen und weiblichen Facetten.

Es ist eine gute Zeit, um mit Feuer und Wasser in die Freude zu kommen – was brauchst du dazu und wie möchtest du das fördern oder gestalten?

Gehe, wenn du möchtest, über dein Sakralzentrum, mit deinem inneren Mann und deiner inneren Frau in Kontakt. Wie geht es ihnen gerade? Brauchen sie etwas, um sich wohlfühlen zu können? Möchten sie vielleicht gemeinsam auf Urlaub fahren und wie könnte das aussehen? Was würde ihnen gut tun, ihnen Freude machen und Erholung bringen? Male es dir mit ihnen gemeinsam aus.

Auf jeden Fall wünsche ich dir viel Frieden zwischen deinem Feuer und deinem Wasser. Möge er sich über dich ausbreiten, um dem großen Ganzen zu dienen!

∞ ∞ ∞

**Neu:**

**Botschaften von Antares:** Bei unserem letzten Webinar „Kosmische Begegnungen und Schwingungsfelder“ meldeten sich die Sternenwesen von Antares und sagten, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf sie legen sollen, weil sie für diese Zeit unterstützende Schwingungsqualitäten zur Verfügung stellen würden. Sie luden die Menschen, die einen innigen Bezug zu Antares haben, ein, sich mit ihnen zu verbinden. Eine ihrer Aufgaben ist es, die Neuerstehung der weiblichen Kraft auf Gaia zu fördern und uns zu vermitteln, was holistisches und multidimensionales Sein zu leben, bedeutet, ohne dabei die Zentrierung und das in der Mitte sein zu verlieren. Deshalb baten sie um diese Möglichkeit, um diesen Raum und diese Zeit, ihre Botschaften übermitteln zu können. Termin: **25. Juli, 19 – ca. 22 Uhr**, Austausch: **freiwillige Spenden**, Anmeldungen: **info@ava-minatti.at**

∞ ∞ ∞

**Bringe deinen Tag mit deiner Nacht zusammen / Webinar:** Viele Menschen tragen klare Bilder und Visionen in sich, wissen wie ihre inneren Wirklichkeiten und Träume aussehen und gleichzeitig scheinen die äußeren Erfahrungen und Erlebnisse ganz anders zu sein. Die geistige Welt nennt diese innere Klarheit unsere Nacht und das, was uns im Außen begegnet, unseren Tag. An diesen drei Abenden möchten uns unsere feinstofflichen Geschwister folgendes näherbringen:

Wieso unterscheidet sich unsere Nacht (unsere innere Welt) immer wieder so sehr vom Tag (unsere äußere Welt)? Welcher Wahrnehmung können wir vertrauen, wenn unsere Nacht und unser Tag so unterschiedlich zu sein scheinen? Wo sind sich unsere Nacht und unser Tag vielleicht näher als wir ahnen? Wie können wir unsere Nacht und unseren Tag zusammenbringen? Und in welchen Kontexten ist es möglicherweise wichtig, dass unsere Nacht und unser Tag parallel nebeneinander bleiben und sein dürfen und sollen?

Erneut geht es bei diesem Zusammenfließen lassen und diesem Vernetzen, um ein Gleichgewicht zwischen unserer Shekaina-Energie (Nacht) und unserem ElShaddai-

Fokus (Tag). Wenn wir unsere Nacht und unseren Tag besser verstehen, erweitert sich auch unser Zugang zu unserem schöpferischen Sein und wir können diese Zeit, ihre Manifestationen und Entwicklungen leichter erfassen. Daraus entsteht Freiheit!

**Dieses Webinar ist in drei Teile aufgeteilt**, damit sowohl die Nacht als auch der Tag und das Zusammenbringen von Nacht und Tag ihren/seinen Raum und ihre/seine Zeit bekommen. So lädt die geistige Welt zu einer Selbstentdeckungs- und -findungsreise ein! Termine: **Teil 1**, (Tag oder Nacht – die geistige Welt wird kurzfristig entscheiden, womit wir starten werden): **27. Juli**, **Teil 2** (Tag oder Nacht – ergibt sich aus der Entscheidung der geistigen Welt): **10. August**, **Teil 3** (Zusammenbringen von Tag und Nacht): **24. August**, jeweils von **19 – ca. 22 Uhr**, Austausch: **€ 77,77 (für alle 3 Teile)**, Anmeldungen: [info@ava-minatti.at](mailto:info@ava-minatti.at)

∞ ∞ ∞

Am **16. September** startet im U7 eine neue Ausbildungsgruppe „**Auf den Spuren der Essener**“; **Leitung: Elmar Thurner**. Zum Kennenlernen der essenitischen Lehre und Heilarbeit, findet am **26. August um 19 Uhr ein Informationsabend** mit einem offenen Zirkel statt. Weitere Details zu den Terminen und Anmeldung findest du unter [www.essener.at](http://www.essener.at), email: [elmar.thurner@gmail.com](mailto:elmar.thurner@gmail.com)

∞ ∞ ∞

**EINLADUNG:** Vom **20. – 25. Juli** werden **Ursula Beiler (Grüß Göttin Künstlerin)** und ich unsere „**Brustbilder**“, im Rahmen des **Symposiums „Wunden & Wunder 2.0“**, gemeinsam mit internationalen Künstler\*innen mit **Kunstinstallationen, Ausstellungspräsentationen, Musik, Performances, Filmen und interaktiven Aktionen, zeigen und ausstellen**. Ort: **Haus der Begegnung, Rennweg 12, 6020 Innsbruck**, Veranstalter und Mitveranstalter: **Haus der Begegnung Bildungshaus der Diözese Innsbruck und Kunstkollektiv Wildwuchs**. Am **23. Juli** ist um **19 Uhr** die **offizielle Präsentation und Eröffnung – jede und jeder ist herzlich willkommen**.

Unsere „Brustbilder“ sind durch die Unterstützung von und in der Zusammenarbeit mit fast 30 Frauen entstanden. (Vielen Dank Mädels! Ihr seid super! Und ich hoffe, dass wir uns während der Tage vor Ort in Innsbruck sehen werden!)



### **Kleiner Rückblick:**

Beim **FGZ** haben wir uns damit beschäftigt, wie sehr wir uns selbst immer wieder zurücknehmen oder ausbremsen, aus Angst, es könnte etwas peinlich sein oder weil wir etwas als peinlich empfinden. Deshalb können wir, wenn wir möchten und die Gedankenkonstrukte und Glaubenssätze entdecken, das, was uns peinlich ist oder sein könnte, aufschreiben, das Blatt verbrennen und uns stattdessen mit Selbstvertrauen, Lebensfreude, Gelassenheit, Humor ... auffüllen. Das macht weit und fühlt sich besser an 😊!



Beim **Feenmedizin 1 Seminar** haben wir weitere Blüten der Anderswelt kennengelernt, die zu den 64 Grundblüten gehören. Das Seminar war eingebettet in die Avalon-Schule und somit eine Fortbildung für Seepriesterinnen. Für die Lösung der aktuellen persönlichen und globalen Themen ist es wichtig und unterstützend, den Priester\*innen-Anteil in uns zu aktivieren und zu verkörpern. Denn viele der Herausforderungen sind da, weil wir uns zu sehr von den Befindlichkeiten unserer Persönlichkeit führen lassen, was Trennung erzeugt, anstatt, dass wir uns auf ein gemeinsames Ziel oder eine gemeinsame Vision ausrichten, wo es jeder/jedem gut gehen darf und soll. Die Priesterin und der Priester in uns, dient dem Wir und dem großen Ganzen und baut deshalb Brücken und überwindet und transformiert Trennungsenergien. Eine Priesterin/ein Priester zu sein, ist eine innere Haltung, eine Einstellung, wie ich dem Leben begegne und nicht an einen Glauben, eine Religion gebunden. Es ist ein innerer Archetyp.

Unsere Geschwister aus der Anderswelt stellten uns z. B. das Phönixkraut vor. Es schenkt uns den Phönix-Staub, der in die Auflösung bringt, was wir transformieren und verändern möchten. Er lässt uns wieder spüren, wofür wir „brennen“ möchten und können.

Die Blüte „Unsichtbar sein“ beispielsweise überträgt uns diese Qualität, wann immer wir das möchten oder benötigen und hilft, unsere Persönlichkeit zu erweitern und zu wandeln und uns Zurücknehmen zu können.

∞ ∞ ∞

Beim **Webinar „Weg der Kriegerin“** trugen wir Kriegerinnensätze zusammen, über die wir für die Entwicklung und Unterstützung unserer Kriegerin meditieren und sie verinnerlichen können. Sie sind sicher auch auf Krieger übertragbar. Das sind z. B.:

Eine Kriegerin ist sich selbst und ihren Werten verpflichtet.

Eine Kriegerin erlaubt niemandem, ihre Grenzen zu überschreiten.

Eine Kriegerin vergibt sich alles.

Eine Kriegerin nimmt nichts persönlich.

Eine Kriegerin kann andere gewinnen lassen, ohne ihre Kraft zu verlieren.

Eine Kriegerin transformiert jegliche Gewalt in Frieden.

Eine Kriegerin hat viele Leben.

Eine Kriegerin steht immer wieder auf.

Eine Kriegerin verrät niemals eine andere Kriegerin, verrät niemals eine ihrer Schwestern.

Eine Kriegerin genießt ihr Alleinsein.

Eine Kriegerin surft auf allen Frequenzen.

Eine Kriegerin hat den Mut, umzukehren.

Eine Kriegerin weiß, wann es Zeit für eine Pause ist.

Diese heißen Tage bzw. überhaupt die Sommerzeit sind Krieger\*innentage – weil sie das Feuer in uns aktivieren und das Feuer ist das Element der Krieger\*innen. 😊

∞ ∞ ∞

Unser **kosmischer Ausflug zu den Sternfeldern und Galaxien** führte uns beim letzten Mal in die „Gefiederte Galaxie“, die wie ein Vogelnest oder ein Auge von einem kosmischen Wesen aussieht, in das Sternfeld Schwan, einstimmend auf das kommende WE 😊, in das „Feld der Erinnerungen“, ein röntgenstrahlensendender Haufen von Galaxien mit einem schwarzen Loch in der Mitte und in den jungen Sternhaufen NGC 3603, den die geistige Welt „Das Feld der Wandlung“ nennt, weil dessen Energie, die Manifestation des neuen Europas und der neuen Welt fördert.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

## **Zu dieser Zeit:**

Es ist manchmal nicht so einfach, ausgerichtet zu bleiben, wenn man so viel hört und liest, was Stress erzeugt und Ängste schürt. Es ist so wichtig, dass wir nicht vergessen, dass wir selbst unzählige Möglichkeiten haben, unser Leben zu gestalten und Schöpfer\*innen sind. Die Veränderungen, die wir uns im Außen wünschen, beginnen in uns selbst. Die äußere Welt spiegelt nur unsere innere wider, sodass wir also nach wie vor an unserem inneren Weltbild arbeiten dürfen, wenn wir das äußere wandeln möchten. Doch was können wir tun, wenn es uns „erwischt“? Wenn wir nicht mehr in unserer Mitte sind, uns fürchten, zweifeln, unsicher und wütend sind? Dann braucht es einen Platz, wo all das, sein darf.

Das kann z. B. unsere Kummerkiste sein. Wir können sie uns selbst gestalten. Es kann eine Schachtel sein, die wir, einer Kummerkiste entsprechend, schmücken. Sie sollte eine kleine Öffnung haben, die verschließbar ist und auch geöffnet werden kann, ansonsten ist unserer Kreativität keine Grenze gesetzt. Wenn wir jemanden brauchen, der uns zuhört, bei dem, was uns Angst macht oder wenn wir schimpfen oder jammern möchten, öffnen wir die Kummerkiste und sprechen oder mosen hinein. Wenn wir fertig sind, verschließen wir sie wieder. Alles, was wir in sie hineingeben, bleibt in ihr. Es ist wie der Bauch der Shekaina, der alles aufnehmen kann, um es zu verdauen und zu transformieren. Wenn wir die Kummerkiste geschlossen haben, ist es wichtig, noch innezuhalten und uns bewusst mit dem aufzufüllen, was uns in diesem Moment gut tut – eine Farbe, eine Qualität usw. Erst dann ist das kleine Ritual abgeschlossen. Das können wir wiederholen, sooft wir es benötigen. Wir übernehmen dabei die Verantwortung für unsere Gefühle und für unsere Gedanken und breiten sie nicht in alle Himmelsrichtungen aus.

Es könnte natürlich auch ein Kummerstein sein, den wir, bei Bedarf in unsere Hände nehmen und alles hineinsagen und -rufen, was uns bewegt und belastet. Wenn wir fertig sind, legen wir ihn zur Seite, füllen uns auf und im Anschluss daran, wird der Stein unter fließendes Wasser gegeben, mit der Bitte, dass die Informationen transformiert werden und er wieder leer und klar wird – unabhängig davon, ob er ein Flusstein oder z. B. ein Bergkristall ist.

Die geistige Welt bittet uns, in der Weite zu bleiben. Auch wenn es Veränderungen gibt, dürfen wir auf das Finden von neuen Wegen und Lösungen fokussiert bleiben.

Wir sind nach wie vor in dem großen Übungsfeld zu lernen, uns gegenseitig zu unterstützen und zu teilen, damit es uns allen gut gehen kann.

Sie bittet uns, das Vertrauen nicht zu verlieren. Was ist unsere grundsätzliche Lebenseinstellung, unsere Haltung zum Leben? Können wir davon ausgehen und damit mitschwingen, dass alles, unserem Wohle dient und zu unserem Besten ist? Dass das Leben uns liebt? Dass uns von allen Seiten nur Gutes zufließt? Dass alles, was und jeder/jede, der und die uns begegnet, ein Ausdruck von Liebe ist? Was könnte uns unterstützen, um diese Grundeinstellungen wiederzufinden oder zu stärken, wenn wir das möchten?

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

### **Unsere Gäste in Aldrans:**

**LOMI LOMI NUI - jeweils donnerstags ab 16 Uhr mit Martha Wirtenberger.** Lomi Lomi Nui ist Hawaiis traditionelle Form der Körperarbeit, eine von Musik begleitete Ganzkörpermassage mit Ölen. Sie betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Mit sanften und auch festeren Griffen (vor allem mit dem Unterarm, Ellbogen) und fließenden Bewegungen wird der Körper und die Emotionen wieder in FLUSS gebracht. Die Öle, der „Tanz“ des Behandlenden um die Klientin und das vertrauensvolle Ambiente schaffen eine ganz besondere Oase des Loslassens, Entspannens und des „Wieder in Fluss“ kommen. Die Behandlung beginnt mit einem Vorgespräch und einem Ritual, das variiert, wie es für die Person stimmig ist, und dauert insgesamt in etwa 1,5 Stunden. Energieausgleich: **EUR 95. Termine bitte direkt, bis spätestens drei Tage vorher, mit Martha vereinbaren: [martha@martha-wirtenberger.at](mailto:martha@martha-wirtenberger.at)**

**Zu Martha Wirtenberger:** Lebens- und Sozialberaterin, Energetikerin, Reisende, Autorin, [www.martha-wirtenberger.at](http://www.martha-wirtenberger.at)

∞ ∞ ∞

**Larina Langmair** wird mit ihrer **ganzheitlichen Körperarbeit** am **11. & 12. 09.** Und am **30. & 31. 10.** wieder bei uns in Aldrans sein. Dauer: **ca. 50 min**, Austausch: **€ 70,-**, **Terminvereinbarungen bitte unter [info@ava-minatti.at](mailto:info@ava-minatti.at), mehr Informationen über Larina** findet ihr unter [www.langmair.at](http://www.langmair.at)



### **Sonstiges:**

**Thea Unteregger und Sylvia Stifter: Ein Kleid für mich!** Ein ganz persönliches Wunschkleid selbst gestalten und nähen. **11. – 13. 11. 22 in Bozen.** Nähere Infos und Anmeldungen: [info@amathea.it](mailto:info@amathea.it), <https://amathea.it>

Thea hat auch die Informationen über **Das Rote Zelt der Frauen** weitergeleitet: **29. 08. – 09. 09. 22**, EKIZ Klein & GROSS, Dragonerstraße 44, A-4600 **Wels**, Anmeldungen und weitere Infos: [emkiz.wels@aon.at](mailto:emkiz.wels@aon.at)

**Mit vielen tollen Referentinnen und Referenten, wie z. B. Mathilde Eder (Schilddrüsencoach, [www.mathildekaser.at](http://www.mathildekaser.at))**



**Wer nicht so lange mit dem Nähen warten möchte, kann auch zu Sigrid Wenter gehen: Nähferien im Atelier Sigrid Wenter:** Sommerferien einmal anders - tauche ein - in das erfrischende Wasser des Nähens – mit kreativen Bewegungen – und meiner fachlichen Anleitung: **NÄHZAUBER II Tagesworkshop am 23. Juli**, 9:00 bis 17:00 - 8 Stunden inkl. Vegetarischer Mittagssnack - Preis 160,00. Weitere Infos und Anmeldungen: [sigrid@sigridwenter.at](mailto:sigrid@sigridwenter.at), [www.zammnahn.at](http://www.zammnahn.at)



**Julia Giesinger bietet weiter ihre Soul Meals an: Ayurveda Einzelcoachings:** Hierbei erarbeiten wir gemeinsam, wie du die ayurvedische Ernährung auf einfach Weise in deinen Alltag integriert werden kann. Du erhältst eine Übersicht über besonders wohltuende Lebensmittel und Lebensmittel, die eher weniger gut geeignet sind, bekommst leckere Dosha-gerechte Rezepte mit nach Hause und erhältst ausgleichende Ayurveda-Lifestyle-Tipps für deinen Alltag. Auf Wunsch begleite ich gerne auch längerfristig. **Ayurveda Kochkurse bei dir daheim:** Du möchtest erleben, wie ayurvedisch gekocht wird, hast Fragen zur praktischen Umsetzung und Wunschgerichte, die du gerne kochen lernen würdest? Gerne komme ich zu dir nach Hause und führe dich, entweder im Einzelsetting oder in einer kleinen Gruppe, in die ayurvedische Kochweise ein. **Ayurveda Online**



**Kurs:** Für die Zukunft möchte ich gerne einen gut aufgebauten Ayurveda-Online-Kurs anbieten, der 3 Monate lang dauert und Schritt für Schritt in die ayurvedische Ernährungs- und Kochweise einführt. Geplant sind wöchentliche Online-Meetings mit einem Input von mir, Raum für Fragen, einfache Rezepte und Lifestyle-Tipps zum Ausprobieren und auch der Möglichkeit die Gruppe in echt zu sehen. Beispielsweise mit gemütlichen Picknicks, wo jede etwas Selbstgekochtes oder Gebackenes mitbringt... Und: Am **17. September 2022** findet das zweite **Yoga und Ayurveda Day-Retreat in Lustenau in Vorarlberg** statt. Wenn ihr Lust habt dabei zu sein, gebt mir gerne Bescheid: [mail@cardamoon.com](mailto:mail@cardamoon.com), [www.cardamoon.com](http://www.cardamoon.com)

∞ ∞ ∞

**Bettina-Christin Lemke** verwandelt ihre Yogastunden in etwas ganz Besonderes und hat AST-Yoga entwickelt (Affirmations-Storytelling-Yoga). Sie hat dazu zahlreiche Videos mit den verschiedensten Themen aufgenommen: <https://ast-yoga-1.jimdosite.com> oder auf **youtube unter AST-Yoga**

∞ ∞ ∞

**Silvia Gruber** hat ein **neues Produkt mitentwickelt**, das uns in dieser Zeit unterstützen kann, leichter in der Mitte zu bleiben, indem es **elektromagnetische Strahlungen ausgleicht und harmonisiert**: <https://eneu.life>

∞ ∞ ∞

Über <https://kornkreiswelt.at> könnt ihr, wenn ihr möchtet, die neuen Kornkreise sehen. 😊

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

**Zur aktuellen Zeit:**

Obwohl es noch ein wenig dauert, freue ich mich dieses Mal besonders auf die Erntefeste und auf die Kräuterweihen! Vielleicht hat es mit meinem Alter zu tun? 😊

Am **02. August feiern wir Lammas**. Und obwohl wir uns noch im Reich der roten Göttin befinden, ist es auch ein Fest der Artemis, die uns bereits als weiße Göttin begegnet ist. Das kommt daher, weil Artemis eine kompromisslose Jägerin ist. Sie

durchtrennt und schneidet alles ab, was nicht mehr stimmig ist. Vielleicht hast du eine Sichel oder einen Ritualdolch mit der/dem du einen Schnitter\*innen-Tanz, gemeinsam mit Artemis, tanzen möchtest? Was darf sich verabschieden, was möchtest du lösen?

(Alle Göttinnen tanzen gerne oder freuen sich über einen Tanz. Die Erd-, Ernte- und Landwirtschaftsgöttinnen, wie z. B. die germanische Meda, mögen es dabei besonders gern, wenn kraftvoll in die Erde hineingestampft wird.)

Anfang August beginnt die intensivste Kräutersammelzeit des Jahres! Die Frauendreißiger-Tage sind besonders magisch, innerhalb des Jahreskreises. Die gesammelten und getrockneten Kräuter werden in Kräuterkissen gegeben, zu Kräuterräucherstäben gebunden, für Kräutersträuße oder auch für Liköre, Tees und sonstige Zubereitungen verwendet. Man kann die getrockneten Pflanzenteile im Medizinbeutel, in der Geldtasche, in einem Amulette etc. bei sich tragen, um sich von der Pflanze begleiten und unterstützen zu lassen.

Wenn wir Kräuter sammeln, können wir intuitiv wählen, welche wir pflücken möchten. Wir lassen immer genug zurück, sodass sie weiterwachsen können, genauso wie wir den Pflanzen danken und ihnen kleine Geschenke mitbringen, wenn wir sie ernten dürfen. Welche Pflanzen begegnen dir, wenn du spazieren gehst, welche rufen dich, welche wachsen in deinem Umfeld – auch wenn du in einer Stadt leben solltest? Haben sie vielleicht eine Botschaft für dich?

Es gibt ein altes Milchritual, das auch wunderbar in die Sternschnuppenzeit, die der August ist, passt, denn es ist ein Wunscherfüllungsritual. Wenn man es mit mehreren Menschen machen möchte, bilden alle einen Kreis. Nach einer Einstimmung, wird eine kleine Schale mit ein wenig Milch herübergereicht. (Es geht sicher auch mit Soja- oder Hafer- oder Kokosmilch ...) Nun wird der Zeige- und der Mittelfinger und der Daumen, dreimal in die Milch getunkt. Dabei werden einige Tropfen Milch in die Luft gespritzt. Beim ersten Mal wird ein persönlicher Wunsch formuliert, beim zweiten Mal ein Wunsch für die Herzensmenschen, beim dritten Mal für die Gemeinschaft bzw. die Menschheit einschließlich der Ahnen und Ahninnen. Wenn die Schale wieder am Ausgangspunkt angekommen ist, wird ein Abschluss zelebriert. Im Anschluss daran kann weitergefeiert, gesungen, getanzt, gegessen etc. werden. Die Milch wird z. B. der Erde übergeben, um ihr zu danken und sie zu segnen.

∞ ∞ ∞

Es gibt ein Mudra, das die Stimmung hebt und positive Gefühle weckt:

Umfasse mit dem rechten Hand, den linken Ringfinger und kleinen Finger. Der rechte Daumen liegt dabei bei der Fingerwurzel des kleinen Fingers. Dabei können die Worte: Liebe – Frieden – Freude innerlich wiederholt werden. Oder du kannst dich auf das ausrichten, was du möchtest und dir gut tut.

Empfohlen wird es, dieses Handzeichen mehrmals täglich für einige Minuten zu halten.

Einfach ausprobieren 😊!

∞ ∞ ∞

Als ich unlängst mit Gandhi spazieren gegangen bin, kamen wir an einem kleinen, toten Spatzen vorbei. In mir entstand der Wunsch, ihn so gerne in die Hände nehmen zu wollen und zu können, um ihm wieder Leben einzuhauchen. Ich war traurig, dass ich das nicht (mehr) konnte. Dann sah ich über dem Kleinen einen strahlenden, weißen und größeren Vogel schweben. Er zeigte mir seine Seele. Sie war voller Liebe und Weisheit erfüllt. Dieser Vogel „lächelte“ mir zu und sprach ohne Worte: „Ich lebe!“. Er vermittelte mir auf eine zärtliche Weise, was ich denn hätte, er sei nicht tot. Er lebe ja immer noch. Es gäbe nichts zu tun. Alles sei gut! Alles ist gut!

Das war für mich eine so berührende Lektion, dass ich sie nach wie vor tief in meinem Herzen spüre.

∞ ∞ ∞

Ich wünsche euch eine entspannte Zeit des Gleichgewichtes zwischen Feuer und Wasser und einen segensreichen und reifefreudigen Sommer!

Von Herzen

Ava

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

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

- 22. – 24. 07. Sternenfeld Schwan – Sternenexplosion – Geburt der Liebe**
- 25. 07. Botschaften von Antares/Webinar**
- 27. 07. Bring deinen Tag mit deiner Nacht zusammen – Teil 1/Webinar**
- 28. 07. Kartoffelkäfer und andere Insekten als Krafftiere/Webinar**
- 30. 07. Nadas Lebensschule/Webinar**
- 31. 07. Kolibri-Medizin 2/Webinar**
- 04. 08. Meditations- und Channelabend/Webinar**
- 10. 08. Bring deinen Tag mit deiner Nacht zusammen – Teil 2/Webinar**
- 11. – 14. 08. Die Geburt des Kosmischen Menschen – Jesus lehrt den Weg der Liebe zu gehen**
- 15. 08. Maria Himmelfahrt – eine (energetische) Kräuterweihe/Webinar**
- 24. 08. Bring deinen Tag mit deiner Nacht zusammen – Teil 3/Webinar**
- 07. 09. Mond-Yoga und Faszienentspannung**
- 09. – 11. 09. Orden des roten und grünen Drachens – Druiden- und Druidinnenschulung**
- 12. 09. Tag der Freude – Meditation/Webinar**