

Die Tage werden wieder kürzer und der Verlauf der Sonne erinnert uns, dass mit dem Herbst nun auch wieder die Zeit des wärmende und wohltuenden Rückzugs, des mit sich Seins, verstärkt erlebt und gelebt werden darf. Auch wenn es uns vielleicht schwer fallen mag aus der Fülle und Freiheit des Sommers, nun wieder in das Programm der zweiten Jahreshälfte zu wechseln, so ist es doch gemeint, dass diese beiden Seiten unseres Seins sich verbinden dürfen und wir aus der Distanz, in der wir uns vielleicht eher im Sommer verlieren oder uns erlauben zu verweilen – nun wieder in die Begegnung mit uns selbst begeben. Sich selbst zu begegnen, kann durchaus herausfordern sein, aber gleichzeitig erlaubt es uns überhaupt, den eigenen nährenden Boden und die Kraft, die ganz ureigen aus uns strömt, zu leben und zu verwirklichen.

In diesem Sinne lade ich euch herzlich zu meinem Programm nach der Sommerpause ein und freue mich auf die Gemeinschaft die daraus erwächst und zwar in jeder einzelnen Begegnung, in jedem Moment – alles darf sein, alles macht Sinn, alles trägt dazu bei – einfach nur Sein – SAT NAM.

Persönlich möchte ich das lange Ausbleiben des newsletters erklären. In den letzten zwei Jahren habe ich mein Elternhaus, wo ich nun nach über 20 Jahren auch wieder eingezogen bin, renoviert und umgebaut und habe unter anderem auch Räume für meine Arbeit geschaffen. Die Einweihung war vor genau einem Jahr und in Dankbarkeit und Freude, erlebe ich, was sich seitdem alles kraftvoll für mich und andere in der Begegnung zeigen durfte. Der Weg bis dahin, hat mir wenig Ruhe und Zeit für mich gegeben, worunter auch der Informationsaustausch über meine homepage und auch durch den newsletter leider auch gelitten haben. Fortan wird es jedoch wieder einen regelmäßigen newsletter geben und auch die homepage wird wieder den aktuellen Stand aufweisen. Ferner bin ich nun auch auf facebook – unter Lichtblick-Petra Kempf.

Ich freue mich auf die kommenden Herbst- und Erntezeit, die nach der Intensität des Sommers nun in der Tiefe unseres Seins ihren Platz einnehmen darf.

Nächste Aufstellungs- und Heilungsseminare:

Nähe und Distanz

*„Ich und du
Müllers Kuh
Müllers Esel das bist Du
Das bist Du noch lange, lange nicht
Zeig mir doch wer Du wirklich bist.“*

Das Gefühl einsam unter Menschen zu sein, ist sicher niemand fremd, es ist nicht wirklich das Fremde im anderen das uns stört, sondern es erinnert uns vielmehr, dass wir uns selbst vielleicht auch ein Stück weit fremd sind, in dem was uns wirklich ausmacht; dass auch wir nur einem Eindruck, ein Bild von uns selbst leben, der jedoch eben auch nur eine Facette von

uns selbst ist. Je näher wir uns jedoch selbst sind, je besser wir für uns sorgen und uns und unseren Bedürfnissen treu sind, desto mehr können wir auch bei uns bleiben und erkennen was uns ausmacht und nährt. Die Verbindung zum Du, sagt viel über die Verbindung zum Ich. Abhängigkeiten aus Gewohnheiten und Erwartungen, erzeugen nicht die ersehnte Begegnung – und langsam erkennen wir die buddhistischen Weisheit - wenn jeder für sich sorgt, ist für alle – gut – gesorgt in ihrem Kern.

Sonntag, den 27. September und 8. November

jeweils von 10.00- 18.30 Uhr, mit Pausen

Ausgleich: 99/111 Euro für Teilnehmer der Yogakurse/ für alle anderen pro Termin

10 Euro fürs Mittagessen

Ernte Dank ☺

Sei dankbar und freu Dich für das was Du bist und hast und komme in der Tiefe bei Dir an. Erkenne den Weg nach Innen als Raum der Zufriedenheit und Geborgenheit – sei glücklich aus Dir heraus - mach dich frei von deiner Partnerschaft, deinem Zuhause, deinem Erfolg im Job und auch von deinem Fleck auf dem T-Shirt – tauch tief ein, um „groß raus zukommen“.

Samstag, 24. Oktober von 10.00-18.00 Uhr,

Ausgleich: 99/111 Euro für Teilnehmer der Yogakurse/ für alle anderen

10 Euro fürs Mittagessen

Wie spricht man denn mit Engeln?

An diesen drei Abenden geht es um einen ersten Kontakt mit Engeln und andere Lichtwesen. Die geistige Welt möchte uns gerne bei allem was wir tun zur Seite stehen. Aber nehmen wir sie überhaupt wahr? Wie können wir mit ihnen bewusst in Kontakt treten? Anhand von Engelreisen, Kartenreadings und anderen Formen der meditativen, intuitiven Kommunikation werden wir uns gemeinsam dieser lichtvollen Welt nähern und Wege und Formen kennen lernen, die uns im Alltag in jedem Augenblick unterstützen können. Es ist eine Freude diese Wesen bewusst in unserem Alltag zu haben.

freitags 16. Oktober, 27. November und 23. Januar 2016

jeweils von 18.00-21.00 Uhr

Ausgleich 144 Euro

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Yogaangebot ab Oktober - Schenk dir selbst ein Lächeln

Die Yogagruppen gehen wieder ab dem 12. Oktober los, in den kommenden zwei Wochen kann nach Absprache, jeder jetzt schon gerne zum Schnuppern kommen. Meldet euch einfach. Vertraut eurem

Bauch und lasst euch von eurem Kopf nicht sagen, dass ihr nicht beweglich genug seid fürs Yoga. Die Beweglichkeit beginnt meist im Kopf.

Die Einstufung der Kurse in Anfänger, fortgeschrittenen Anfänger etc. ist nicht immer maßgeblich im Hinblick auf die Auswahl des Kurses, sondern hat einfach eher mit den körperlichen Voraussetzungen und der Bereitschaft sich einzulassen zu tun. Daher fragt besser nach und probiert aus, was für euch stimmt.

Fortlaufende Kurse (Hatha Yoga – Iyengar, Vinyasa inspiriert)

montags,

17.30 - 19.00 Uhr Fortgeschrittene Anfänger

19.30 - 21.00 Uhr Fortgeschrittene Anfänger

12. Oktober – 14. Dezember, 10 Termine

mittwochs,

Neu!! vormittags auch mit Kinderbetreuung ☺

10.00 – 11.30 Uhr, Alle Stufen

17.30 - 19.00 Uhr Regeneratives Yoga, Anfänger

19.30 - 21.00 Uhr Fortgeschrittene Yogis

14. Oktober – 17. Dezember, 10 Termine

donnerstags,

19.30 - 21.00 Uhr Anfänger

15. Oktober – 18. Dezember, 10 Termine

Ausgleich:

10 Termine 120 Euro **oder** 10er Karte 150 Euro, 4 Monate Gültigkeit

10 Termine mit Kinderbetreuung – 200 Euro.

Einzelne Stunde 15 Euro

Schnupperstunde einmalig: 10 Euro. Ruft einfach an.

Kinderyoga

für Grundschulkinder mit Jutta und Theo!!!

donnerstags 16.00-17.00 Uhr, 5 Termine

24. September – 22. Oktober

Ausgleich: 40 Euro

Yoganikolausweihnachtswochenende

„Drauß vom Wald da komm ich her...“ - war der Nikolaus ein Yogi?

Freitag, 4. Dezember, ab 18.30 Uhr bis Sonntag, 6. Dezember, 18.00 Uhr.

Ausgleich: 300/270 Euro im EZ/DZ mit VP in Wolfach, Haus Hensellek.
Vergünstigung, wenn zwei oder mehr aus einer Familie mitkommen.

Alle weiteren Details auf Anfrage ab Ende Oktober. Vormerkungen für das Wochenende sind schon möglich, es ist für alle Übungsstufen geeignet.
Schenk Dir selbst ein Lächeln zur Weih-Nacht!! 😊

Ich freu mich auf euch

Namasté

Petra 😊