



Weihnachtsrundbrief Dezember 2020

"Divoc und Anoroc"

Von zwei Pferden die drei Sprünge machen:

Die Fragen die sich mir gerade stellen:

- Wie können kokreative Gruppenprozesse angestoßen werden,
- Wie kann ich selbst kreativer/neuer Denken um zukunftsgestaltend zu wirken?

Meine Idee: **Die Pferde von hinten aufzäumen!** Deshalb setze ich mich in diesem Rundbrief mit den "Pferden **Divoc** und **Anoroc**" auseinander um aus der derzeitigen Krise neue Möglichkeiten aufzuzeigen. Das erfordert Mut und macht Spaß.

Welches Entwicklungspotential in den beiden Pferden steckt, darf erahnt, erfüllt und spekuliert werden.

Ausdrücklich möchte ich hinweisen, dass es mir nicht um relativieren, verdrängen oder überspielen von derzeitigen Problemen und Krankheit geht. Es geht vielmehr darum Möglichkeiten zu finden heraus zu kommen aus Schockstarre, Ohnmacht und Angst. Hin zu mehr Sicherheit, Mut, Selbstwirksamkeit, Autonomie und Vertrauen.

Vorbereitung:

Bevor wir losreiten, ist es gut sich selbst-sicher zu fühlen und zu vertrauen. Eine Frage, die dich dazu anregen könnte:

Woher kommt mein nächster Atemzug?

Die Atmung stellt den direkten Kontakt zu mir und meiner Umwelt und höheren Dimensionen dar. Denn wer gibt meinem Körper den Atemimpuls, wer ist der Taktgeber? Auf der Körperebene sorgen 300 Millionen Lungenbläschen dafür dass ich Sauerstoff bekommen und Kohlendioxyd abgeben kann. Diese Austauschfläche ergibt eine Gesamtfläche von ca. 80-120 qm², würde man die Lungenbläschen ausbreiten. Diese Fläche füllt sich ständig mit neuer Luft und gibt verbrauchte Luft an die Umwelt ab.

Fühle dich eingeladen, dir jetzt 3 bewusste Atemzüge zu erlauben, bevor du weiterliest.

Atmung = Leben, Atmung = Vertrauen!

Die Pferde satteln:

Gesellschaftlich gesehen stecken wir noch voll in der Krise, doch

Diejenigen, denen es möglich ist, sollten ihre Kraft nutzen um beizutragen an **einer guten Veränderung für Alle**. Deshalb mein Aufruf an Dich: Denke neu, denke von der Zukunft her:

Der Ausritt beginnt und auch der 1. Sprung:

"Divoc" und "Anoroc", unsere Pferde machen nun den 1. Sprung nach vorne, in die Zukunft. **Es ist Ende 2021** und du erinnerst dich daran:

- Was war Gut in diesem Jahr? (Für mich als **Person**, für meine **Beziehungen**, für die **Kultur**, für den **Globus**)

Zur Anregung, ein paar Beispiele:

Person:

Ich bin innerlich ruhiger und gelassener geworden, dadurch dass ich regelmäßig Atemübungen integriert habe. Das Wunderwerk Lunge ist mir -seit der Krise- bewusster geworden und ich bin dankbarer für mein LEBEN.

Die Entschleunigung hat "mir Zeit" gegeben, mich zu fühlen und ich konnte mich neu ausrichten auf das, was mir wirklich bedeutsam ist.

Beziehungen:

Die Familiengeburtstage waren Freudenfeste. Es ging um das beieinander sein, so einen intensiven Austausch hatten wir lange nicht. Eine gelöste Stimmung machte sich breit, Umarmungen wurden abgestimmt und auch celebriert.

Das erste Sommer-Sonnwendfest mit den Nachbarn - nach der Krise - war intensiv und stimmig. Wir konnten Distanz und Nähe so bewahren, wie es für Jedem angenehm war. Als ob ein neuer, guter Geist in unsere Gemeinschaft eingezogen wäre.

Kultur:

Der 1. Cafehausbesuch dieses Jahr war ein Highlight, die Gespräche mit meinen Freundinnen waren genial, am Liebsten wären wir den ganzen Tag geblieben, dass nehmen wir uns fürs nächste Jahr vor. ;-). Ein unsichtbares Band der Freude berührte uns auch mit den anderen Gästen. Viele lachten und waren erfreut.

Ein Absolutes Erlebnis und Highlight war ein Konzertbesuch. Die Stimmung war unbeschreiblich gut, es war wie wenn alle Freudentränen in den Augen hatten.

Globus:

Das mir vorgenommene Flugfasten habe ich eingehalten und bin mit meinem Mann umweltfreundlich gereist - Europa ist so schön, Südfrankreich, Venedig - einfach genial.

In unserem Garten erlebte ich dieses Jahr wieder deutlich mehr Schmetterlinge und Insekten auf unserer Blumenwiese. Es war eine Pracht, habe viele schöne Fotos aufgenommen. Eine Erklärung könnte die bessere Luft sein, weil weniger Flieger in der Luft waren?

Der 2. Sprung:

Unsere Pferde sind schnell sie machen ihren 2. Sprung. Dieser ist größer als der Erste. Es ist **Ende 2025** und du erinnerst dich daran:

- Was hat sich Gutes in den letzten 5 Jahren entwickelt? (Für die **Kultur**, für die **Menschheit**, für den **Globus**)

Bei Bedarf können Anregungen folgen!

Der 3. Sprung:

Jetzt folgt noch der 3. und weiteste Sprung unserer Pferde. Es ist **Ende 2045** und du erinnerst dich daran:

- Was hat sich Gutes in den letzten 25 Jahren - seit der Krise - entwickelt? Oder was würdest du deinen Kindern/Enkelkindern wünschen, dass sich für sie seitdem entwickelt hat? (Für die **Kultur**, für die **Menschheit**, für den **Globus**, für die **Biosphäre**, für das **Universum**)

Bei Bedarf können Anregungen folgen!

In die neue Gegenwart:

Danke, dass du die Sprünge mitgemacht hast. Wenn du Lust hast, können wir gemeinsam (online) visionieren. Ab Mitte Januar 2021 bin ich dafür bereit.

Ich wünsche Dir viel Freude.

Eine frohe Weihnachtszeit und einen ebenso guten Übergang 2021

In Verbundenheit und Liebe



Namastè Eure Sandra

Mein Geschenk an Dich: Wunderwerk Mensch, Organmeditation DIE LUNGE (52 min.) auf Youtube.

*Praxis der Heilkunst
Sandra Andrea Kunz - Heilpraktikerin*

*Kapuzinerstraße 22, 94032 Passau
Tel: 0851 9290916,
E-Mail: sandra@heilkunst-passau.de*

Newsletter abbestellen