



Newsletter

Ausgabe vom 7. April 2017

Liebe Leserin, lieber Leser,

Frühling und Ostern ist eine ganz besondere Zeit im Jahreslauf. Mythen erzählen Geschichten von der Frühlingsgöttin Ostara und von uralten Frühlingsanfangs-Festen wie der Feldweihe. Hier wird die Auferstehung der Natur aus der Winterstarre, die Wiedergeburt des Wachstums gefeiert. Wärme und Licht nehmen zu, es grünt und färbt sich bunt. Etwas regt sich in der Natur und in uns und will aufbrechen.

Jetzt ist genau die richtige Zeit, um den Funken aufzugreifen und sich inspirieren zu lassen. Leider leben wir nicht mehr innig mit dem Naturhaften in uns. Oft merken wir nicht einmal, dass unsere Welt zu großen Teilen eine Künstliche ist. Künstliches Licht, künstliche Nahrung, Kosmetik und Kleidung, künstliche Freundschaften, künstlicher Biorhythmus. Wir versuchen uns an die gegebenen Bedingungen anzupassen. Ist das aber immer und absolut richtig?

Es ist so wunderbar, dass der Frühling uns jedes Jahr immer wieder die Fragen stellt

- bin ich lebendig oder funktioniere ich nur noch,
- bin ich körperlich in meiner Kraft,
- lebe ich in meinem Menschsein mein ganzes Potential,
- ist das, wie ich momentan lebe und was ich tu der Mühe wert,
- ich stecke fest, aber vielleicht ist doch eine Lösung möglich,
- bin ich bereit, einen Neuanfang zu wagen ... ?

Die Natur erwacht. Gestatten Sie sich, dass in Ihnen eine Resonanz entsteht.

Lass den Frühling in dein Herz ... !



Und wie können Sie das angehen?

- Im Körper, den Gedanken, Gefühlen und Taten von uns Menschen ist alles was war und unsere Gewohnheiten gespeichert. Sie **erkennen** es.
- Wollen Sie etwas verändern, müssen Sie sich das **vorstellen** können und Sie brauchen eine Idee.
- Sie **entscheiden**, etwas Neues zu beginnen. Im Beginn entfaltet sich der Weg, und es kann eine neue Kraft entstehen.

Ist Ihr Körper zu allem bereit?

Nehmen Sie sich einmal die Zeit, zu spüren, ob Ihr Körper für die Herausforderungen des Alltags gerüstet ist und ob da noch Spielraum für mehr ist. Sie kennen die Antwort selbst. Verspüren Sie einen Mangel, dann geht es darum, sich auf die Suche zu machen.

Wenn Sie möchten, können Sie sich gerne auch an mich wenden. Wir finden das Problem bestimmt, und damit auch den Lösungsansatz.

Wollen Sie **Frühlingsgefühle** im Körper spüren, dann ist es sinnvoll alte Lasten loszuwerden. Gehen Sie an die **frische Luft** und an die Frühlingssonne. Haben Sie keine Angst vor der **Sonne**. Wenn wir unsere Haut und unsere Augen behutsam an sie gewöhnen, dann brauchen wir auch so gut wie keinen Sonnenschutz. Im Gegenteil, wir brauchen das Licht und die Einwirkung der Sonne.

Und **bewegen** Sie sich so, dass Sie leicht ins Schwitzen kommen. Das reinigt den Körper und bringt ihm Fitness und Kraft. Gut geeignet ist wandern, laufen, Stretching, Joga, ChiKung usw.

Gönnen Sie sich **Massagen**, regen Sie Ihre **Sinne** an mit frischen Farben und Düften der Natur, erhebender Musik, Vogelgezwitscher und kulinarischen Sensationen.

Entdecken Sie den Speiseplan des Frühlings – regional und jahreszeitlich stimmig.

Bärlauch ist in Mode gekommen. Das Wesen des Bärlauchs ist die Expansion. Er ist ein wunderbarer Blutreiniger und regt auch die Ausscheidung über die Nieren an. Verwenden Sie ihn also reichlich in Ihrer Ernährung oder in Ihrer Frühjahrskur als Urtinktur (*Allium ursinum* ø von Ceres).



Aber auch der **Löwenzahn** als ganze frische Pflanze im Salat oder in grünen Smoothies ist phantastisch. Probieren Sie es mal aus. Das Wesen des Löwenzahns ist der Prototyp von Wandlungs-, Anpassungsfähigkeit und Lebenskraft. Er führt aus der Schwäche und Erstarrung wieder heraus. Auch er macht Sinn für Ihre Frühjahrskur (*Taraxacum* ø von Ceres).

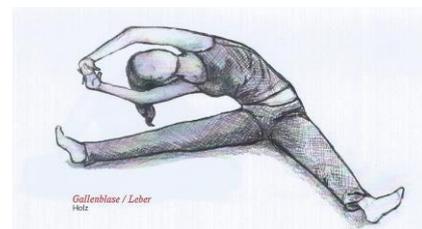
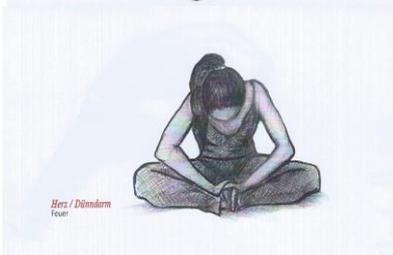
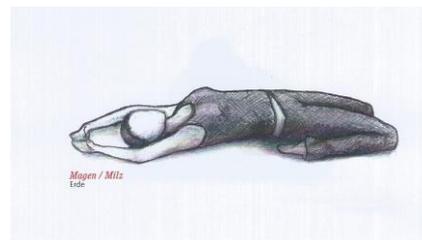
Haben Sie schon mal Brennesseln gegessen? Wenn man die geerntete Pflanze wäscht, in ein Geschirrtuch einwickelt und dann leicht auswindet, brechen die brennenden Härchen ab, man kann so die Brennessel im Salat essen oder wie Spinat zubereiten. Brennessel ist gut zur Blutreinigung, Entgiftung und hilft bei Frühjahrsmüdigkeit und Allergien. Sie hilft erstarre Strukturen in Seele und Körper aufzubrechen. So schafft sie Raum für Neues. Als Frühjahrskur können Sie auch Brennessel-Tee trinken bzw. die Urtinktur einnehmen (*Urtica dioica* ø von Ceres).

Frische **Birkenblätter** als Tinktur (*Betula Folium* ø von Ceres) kann ich empfehlen, wenn Sie die Welt als grau und matt empfinden. Das Wesen der Birke gleicht die Polarität von einerseits Bewegungsfreude, Reinheit, jugendlicher Frische und andererseits Starre und Verlust des jugendlichen Schwungs aus. Wir kommen in Kontakt mit unserer Lebendigkeit und ursprünglichen Lebensqualität.

Bitte sprechen Sie mich an, wenn Sie Urtinkturen verwenden möchten. Ich berate Sie gerne.

Eine schöne Art, mit dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen und ihn noch geschmeidiger zu machen sind **Meridian-Dehnübungen**. Versuchen Sie doch mal eine Bewegungs-Kur und lassen sich überraschen, wie Sie sich dann fühlen.

Die Bilder sind selbst erklärend. Nehmen Sie die abgebildete Grundhaltung ein und gehen langsam in die Dehnung, atmen Sie tief und entspannen sich dabei. Die Übung für Magen/Milz können Sie abwandeln, indem Sie sich hinten auf die Unterarme stützen. Als Ausgleich beugen Sie sich nach vorne, wobei Ihre Stirn den Boden berührt, die Arme sind nach vorne gestreckt. Bitte überfordern Sie sich nicht!



Sind Ihre Gedanken zu allem bereit?

Um auf diese Frage eine Antwort zu finden ist es gut, Ihre Gedanken eine Zeit lang ehrlich zu beobachten und auch zu registrieren, worauf Sie emotional reagieren.

In welcher Situation befinden Sie sich - machen Sie das Bestmögliche daraus? Sind Sie flexibel und offen dafür, dass Sie sich selbst verbessern können?

Wir können nur uns selbst verändern, das ist realisierbar. Was realisierbar ist ist gut.

Wir Menschen erschaffen mit unserem freien Willen unsere Welt. Das haben wir schon immer getan. Wenn wir nun in einer unglücklichen Situation vermeintlich gefangen sind, müssen wir etwas anderes tun als bisher, sonst erzeugen wir immer weiter die gleichen Resultate. Suchen wir also nach einer neuen Idee, spinnen Gedanken darum herum, fühlen die Kraft, das Förderliche, das Liebevolle ... und setzen unseren Willen ein, entsprechend zu handeln. Dann schauen wir mal, was passiert.

Das ist ein ganz heißer Gedanke. Er führt uns weit weg vom Opfer sein, Opfer von Umständen, Opfer von Verhältnissen, Opfer von Krankheiten. Dieser Gedanke führt uns in die Kompetenz und liebevolle Verantwortung. Dann gestalten wir die Bedingungen und nicht umgekehrt.

Ich wünsche uns allen einen inspirierenden Monat, liebevolle Herausforderungen und viele neue Ideen und Antworten.

Annerose Stremper

Aktionsangebot Ganzkörper- oder Teilmassage

In diesem Monat biete ich Ihnen wahlweise eine sanfte Ganzkörper- oder Teilmassage mit hochwertigen Ölen an.

Wenn innere Bilder entstehen, können wir diese gerne als Seelenbilder einbeziehen und uns von ihnen bereichern lassen.

Sie können die Dauer der Behandlung wählen.

Eine Behandlung dauert 60 / 30 Minuten und ich biete sie Ihnen im April für 50,- / 25,- € an.

Annerose Stremper

Praxis für Naturheilkunde und Energiearbeit

Finkenweg 5, 73095 Albershausen Telefon 07161-389301

hp-a.stremper@arcor.de

www.praxis-annerose-stremper.de