

*„Im Leben geht es kaum darum
zu warten
bis die Stürme vorüber sind.
Es geht eher darum,
im Regen tanzen zu lernen.“*

Vivian Greene



Lebensgrund - Newsletter 13 / Juli 2011

Liebe Weggefährtinnen, Weggefährten und Interessierte,

Kurz vor der Sommerpause melden wir uns wieder bei euch. Die Zeit seit April war für uns geprägt von Neuanfängen, Vertiefen, Beenden ... und zwei Ereignissen, die uns sehr beglücken:

- Neu angefangen haben wir im April mit dem **4. Weiterbildungskurs „Begleitung durch die Landschaften der Trauer“**: 8 Frauen und 2 Männer haben sich wiederum mit uns für die kommenden 1 ½ Jahren auf den Weg gemacht. Der Start ist gelungen, inzwischen liegen bereits die ersten beiden Module des Basiskurses hinter uns, es zeichnet sich eine starke, schöne Seilschaft untereinander ab!
- Ende April / anfangs Mai hatten **wir und rund 45 Frauen und Männer** wiederum die Gelegenheit, für zwei Wochen mit unserer wunderbaren **Shibashi- Qi Gong -Meisterin Marimil Lobregat** ein Fest des intensiven Übens zu feiern. Zwei neue Formen standen im Mittelpunkt: „Earth Energy Qi Gong“ und „Fire Energy Qi Gong“, aber auch Shibashi und mit ihm verwandte Formen haben wir weiter vertiefen dürfen.
- Mitte Mai dann trafen sich die 10 Frauen des 3. Weiterbildungskurses in Trauerbegleitung zum **Abschlussmodul**. Toll, was alles möglich wurde an persönlicher Entwicklung in diesen zwei Jahren!
- Ende Juni bekamen wir Post vom **Chi Chinese Healing College in Australien**: wir sind nun **offiziell zertifizierte Qi Gong – Lehrerinnen!** Unsere Shibashi-Qi Gong Meisterin Marimil Lobregat und Master Zhang Hao haben uns damit eine grosse Anerkennung zukommen lassen für unsere jahrelange Übe- und Lehrpraxis in Shibashi-Qi Gong. Wir freuen uns sehr!
- Und zu guter Letzt: anfangs Juli durften wir die Schlüssel zu **neuen Büroräumlichkeiten** übernehmen, die wir nach den Ferien beziehen werden. Das gibt endlich etwas mehr Luft für eine bessere Balance zwischen Beruflichem und Privatem. Dies empfinden wir als Geschenk!

Was Not tut, gerade auch in unserer Zeit...

„Time out – anders weiter“... So lautete vor ein paar Jahren der Slogan für die Fastenzeit, und in letzter Zeit habe ich immer wieder an ihn denken müssen. Sommerzeit – Ferienzeit: für viele von uns DIE Zeit des Time out, wo wir dem von Leistungsanforderungen gesteuerten Hamsterrad für ein paar Tage entfliehen, die Seele baumeln lassen, uns dem Leben hingeben, (vernachlässigte) Freundschaften pflegen.

Ferienzeiten wie jetzt im Sommer sind willkommene, geplante Time out-Zeiten; nur zu häufig kommen wir aber aus diesen Zeiten zurück und nach ein paar Tagen ist schon alles wieder beim alten.... Wer kennt dies nicht?!

Nicht geplante Time out-Zeiten wie Krankheit, Unfall, Ereignisse, die uns aus der gewohnten Bahn werfen, scheinen bei manchen von uns dieses „anders weiter“ anstossen zu können. Solch eindrückliche Lebenswendungen habe ich im letzten halben Jahr bei mehreren Menschen in meinem Umfeld bezeugen dürfen.

So sehr mich dies beeindruckt hat – mir sind auch Fragen aufgetaucht: was würde uns helfen, auch ohne einschneidenden Schicksalsschlag das Heilsame und Wohltuende unserer Time out-Zeiten

nachhaltig mit hinüber in unseren Alltag zu retten? Ich habe dabei eine erstaunliche Entdeckung gemacht: in vielen Kulturen der Erde werden immer wieder folgende *vier „Heilmittel“* empfohlen: *Geschichten erzählen, Singen, Tanzen und die Stille suchen*. So einfach also: ich müsste mir einfach im Alltag ebensolche Nischen schaffen, wo ich dies leben kann. Letztlich ist es eine Frage der Würde. Und ich höre einige seufzen: so einfach ist das eben nicht... Da hab ich es mit meiner Nichte Viktoria, die kürzlich einer Kollegin geschrieben hat: „Mach es einfach, probier's einfach aus ohne lange nachzudenken...“, und am Schluss des Satzes dieses beliebte Augenzwinkern gesetzt hat ;-)) Ja, versuchen wir's doch einfach mal!

Übrigens: auf Empfehlung der weisesten Frauen und Männern in den meisten Kulturen werden folgende Tätigkeiten als für Gesundheit und Wohlergehen besonders förderlich genannt:

- ❖ Ausgewogene Ernährung und genügend Schlaf
- ❖ Tägliche und wöchentliche Bewegung
- ❖ Zeit für Spass, Spiel und Lachen
- ❖ Musik, Rhythmus und Singen
- ❖ Liebe, Berührung und seelische Unterstützung
- ❖ Beschäftigung mit persönlichen Interessen, Hobbies und schöpferische Tätigkeiten
- ❖ Natur, Schönheit und heilsame Umgebungen
- ❖ Vertrauen ins Leben und Glaube an eine alles umfassende göttliche Wirklichkeit.

In diesem Sinne wünschen wir allen eine erfüllende Sommer-Ferien-Zeit, eine Zeit um ein klein wenig besser „im Regen tanzen zu lernen“, und danach eine glückende Rückkehr ins Arbeits-Alltags-Leben.

Antoinette Brem und Barbara Lehner

PS: Unser Solidaritäts-Konto: PC 19-12720-4. Damit leisten Sie einen Solidaritäts-Beitrag für Menschen, die über wenig finanzielle Mittel verfügen, aber gerne unsere Angebote nutzen möchten.

Ausblick auf Kurse und Veranstaltungen: (Details: www.lebensgrund.ch oder 041 310 98 51)

Zum Wesentlichen *begleiten* – in Sinn- und Identitätssuche

- **SELBST-bestimmt und beziehungsfähig**, systemischen SELBST-Integration nach Langlotz, 5./6. Aug. 2011, Luzern
- **Herzewege gehen**. Sinnfindung in der Natur. Visionssuche für Frauen, 16. – 28.8.2011, Bündner Berge
- **Ganz bei sich selbst ankommen**. Seminar zur systemischen SELBST-Integration mit Dr. Langlotz, 9. – 11.9.2011, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern, (Assistenz: Barbara Lehner)
- **Reifen und Wandeln zum Kern deines Wesens**, Herbst-Naturseminar, 1. – 5. Okt. 2011, Vorder-Arni, UR
- **Damit der tragende Boden wieder wächst**, Lebenskunst im Abschiednehmen und Trauern, 23.10.2011, Ilanz
- **Der Trauer Raum geben**. Seminar zur Stärkung der Lebenskraft, 28. – 30. Okt. 2011, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern
- **Durch die Trauer zu neuer Lebendigkeit**, Seminar zur Stärkung der Lebenskraft, 25. – 27.11.2011, Kartause Ittingen

Leib und Seele *bewegen*: Shibashi – Meditation in Bewegung

- **Himmel und Erde verbinden** – Shibashi-Vertiefungstag, 24.8.2011, Seminarhaus Bruchmatt, Luzern
- **Ruhig wie ein Berg – bewegt wie ein Fluss**, Shibashi-Einführungs-/Vertiefungskurs, 19.-21.8. 2011, Lassalle-Haus Bad Schönbrunn, Edlibach ZG
- **Die Wolken teilen**, Shibashi-Einführungs-/Vertiefungskurs, 30.9. – 1.10.2011, Haus der Stille, Kappel am Albis
- **Erdverbunden himmelwärts**, Shibashi-Einführungs-/Vertiefungskurs, 11. – 13.11.2011, Fernblick, Teufen

Das Leben *segnen* – Kostbares feiern

- **Heil-Singen**. Jeden 3. Sonntag im Monat, Bruchmattkapelle Luzern, 17.00 bis ca. 18.00 Uhr
- Wir gestalten auf Anfrage **Übergangsrituale** (Taufe, Segensfeiern für Paare, Trauerfeiern, Heilrituale u.a.)

Wachstumsschritte wagen – Fachkompetenz *vermitteln*

- **Follow-up Trauerbegleitung: SELBST-Integration als Teil der Trauerbegleitung**, Bruchmatt, Luzern, 22. Nov. 2011, 09.30-17.00 Uhr.
- **5. Fortbildung in Trauerbegleitung „Begleitung durch die Landschaften der Trauer“**, Haus der Begegnung, Ilanz, Beginn: 27. – 29. Jan. 2012



Begleitung in Übergängen

lebensgrund

Bruchmattstrasse 7 • CH-6003 Luzern
www.lebensgrund.ch