

Der Fluss allen Lebens

heißt Harmonie.

Alles strebt zur Harmonie,

zum Ausgleich!

Hermes Trismegistos



Liebe Musik- und Klanginteressierte,

als ich heute bei uns zuhause meine Waldstrecke gehen wollte, musste ich teilweise zweimal schauen. Da, wo vor ein paar Wochen noch ein Wald gestanden hatte, war alles abgeholzt, die Wege waren matschig. Dieser Anblick hat mich sehr nachdenklich gestimmt. Ich werde am Ende dieses Newsletters noch weitere Gedanken dazu aufschreiben.

Nachstehend möchte ich zunächst einmal die Termine für diesen Monat bekannt geben. Ich lade zu nachstehenden klangvollen Begegnungen ein (**sofern nichts anderes angegeben, finden die Angebote in der Praxis für Musik- und Klangtherapie, Drosselstraße 2, Saalhausen statt**):

- **Offene Singangebote**

in Saalhausen am Sonntag, 15. März 2020, 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr, Beitrag: 5 €

„This little light of mine“ - Der Frühling steht vor der Tür, also dürfen wir auch unser inneres Licht einladen, in die Welt zu kommen. Offener Singkreis für alle, die sich gerne von einfachen Liedern



treiben lassen und ihrer Stimme einen Ausdruck geben möchten. Wir singen neben deutschen Herzensliedern auch Mantren, indianische Lieder und Bachblütenlieder, passend zur Jahreszeit. Dabei verbinden wir uns immer wieder mit dem Kreis der durch unser gemeinsames Singen entsteht.

beim Verein „Kompetenz gegen Brustkrebs:

Dienstag, 24. März 2020, 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr

in der Kardinal von Gallenstraße 16, Olpe, diese Veranstaltung ist kostenlos

Dieser Singkreis ist für alle Frauen geöffnet, die singend sich selbst und anderen begegnen möchten. Wir singen heilsame Lieder in überwiegend deutscher Sprache, die aufgrund ihrer Einfachheit schnell zum Mitsingen einladen.

- **Jahreskreisfest Ostara oder auch die Frühjahrstagundnachtgleiche,**

Montag, 23. März 2020 von 19.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

Beitrag: 10 €, Anmeldung erforderlich



Wir feiern das erste Sonnenfest in diesem Jahr: Die Auferstehung der Natur und des Lebens. Der Winter ist vorüber und der Frühling hat endlich begonnen. Auch wir Menschen spüren in die neuen Wachstumskräfte. Es ist an der Zeit, die Visionen, die wir zur Rauhnachtszeit hatten umzusetzen und in die Welt zu bringen.

Wir dürfen sie sichtbar werden lassen - wir dürfen uns sichtbar machen und zeigen.

- **Klangmeditation - Entspannt in die Osterzeit -**



Mittwoch, 1. April 2020 von 19.30Uhr bis 21.00 Uhr

Beitrag: 10 €, Anmeldung erforderlich

Jeder hat seine eigene innere Kraftquelle, deren wir uns häufig nicht bewusst sind. Klangschalen, Gong u.a. sind Klänge, die uns unser Leben lang und auch schon vorgeburtlich begleiten und uns so helfen, zu unserer inneren Kraftquelle zu gelangen und uns wieder mit ihr zu verbinden. In der Klangmeditation wird der Körper von den unterschiedlichen Klängen eingehüllt. Über das Hören dringen die Klänge auch in den Körper ein und so kann sich eine wohlige Entspannung einstellen.

Vorankündigungen:

- **Einladung zur Pilgerwanderung entlang der Seelenorte im Lennestädter, Schmallenberger und Kirchhundermer Raum vom 29.07. bis 02.08.2020**



In der Einfachheit liegt die Schönheit (Platon)

Unter diesem Motto biete ich gemeinsam mit Liesel Kipp in den Sommerferien eine Pilgerwanderung an. Wir starten in Oberelspe an der Lausebuche. Weitere Seelenorte werden der Rinsleyfelsen, die Kirche und der Kirchhof in Wormbach, der Wilzenberg, der Kyrillpfad, die Statue „Stein-Zeit-Mensch“, das Schwarzbachtal und letztendlich die Kirche auf Kohlhagen sein. Jedem dieser Seelenorte ist eine besondere Kraft zugeordnet und dieser werden wir als Impuls von einem Seelenort bis zum nächsten widmen. Weitere Informationen

findet ihr auf meiner Homepage unter <http://www.klangschichten.de/Angebote/Pilgerwanderung-Sommer-2020/> Die Informationen auf dieser Seite sind noch nicht komplett, werden aber regelmäßig aktualisiert.

Gerne weise ich noch einmal - insbesondere bezogen auf die derzeitigen Diskussionen um Corona - auf nachstehende Veranstaltung hin:

- **Resilienztag, für alle, die sich selbst Zeit schenken möchten**



**3. Juni 2020, 9 bis 16 Uhr im Caritas-Zentrum Olpe,
Gerberweg 2, 57462 Olpe, Beitrag: 63 €**

Zunehmende Komplexität im beruflichen Alltag, dauerhafter Zeitdruck und sich ständig verändernde Arbeitsbedingungen stellen Menschen vor immer größere Herausforderungen. Resilienz ist die Fähigkeit, trotz dieser schwierigen Lebensumstände gesund zu bleiben, konstruktiv mit

Belastungen umzugehen und an ihnen zu wachsen.

Die Teilnehmer genießen einen Tag, der sie stark für den Alltag macht, ein Gleichgewicht an innerer Ruhe und Stärke schafft und Möglichkeiten aufzeigt, aus einer reflektierten Haltung heraus zu agieren.

Zur Stärkung der persönlichen und der beruflichen Resilienz werden u.a. folgende Inhalte angeboten

- Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen
- Kreative Ausdrucksmöglichkeiten
- Klänge und heilsame Lieder
- Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen

Gedanken zum Monat - Harmonie

Gerne greife ich jetzt noch einmal obigen Spruch auf: Der Fluss allen Lebens heißt Harmonie. Alles strebt zur Harmonie, zum Ausgleich.

Ganz oft habe ich mich in diesem Jahr schon gefragt, was passiert im Augenblick eigentlich so um mich herum. Da waren/sind die Waldbrände in Brasilien und in Australien. Ja, das ist tragisch, aber so wirklich betrifft es uns (zumindest zum jetzigen Zeitpunkt) nicht. Da waren die Stürme, die abholzten Wälder -auch tragisch, aber solange ich nicht betroffen bin...! Da sind Menschen auf der Flucht vor Krieg - auch weit weg. Die politischen Erdbeben haben auch noch nicht wirklich Konsequenzen. Aber jetzt kommt Corona und schafft es innerhalb kürzester Zeit, die Weltwirtschaft zu bedrohen.

Ich habe das Gefühl, dass dieser neuartige Corona-Virus unserer Gesellschaft gerade einen sehr deutlichen Spiegel vorhält. Gegen ihn kann ich mich nicht versichern, nicht impfen, ich kann ihn nicht riechen, nicht spüren. Er kann mich angreifen und mich aus meiner Komfortzone werfen und was noch schlimmer ist, er spielt mit meiner Angst. Doch was ist Angst eigentlich? Angst ist ein bedrohliches Gefühl - manchmal ist Angst sehr hilfreich, sie hält uns davon ab, Dinge zu tun, die vielleicht nicht gut für uns sind. Aber zu viel Angst kann uns auch erstarren lassen. Wenn ich überall einen Angriff vermute, bin ich nur noch in einer Habachtstellung. Das heißt, mein Körper kann nicht mehr entspannen, weil ich ständig damit rechne, dass an der nächsten Ecke der Säbelzahn tiger auf mich wartet und ich bereit zum Kampf oder zur Flucht sein muss. Eine solche Haltung schadet unserem Immunsystem und macht es letztendlich angreifbar.

Mir sagt diese Zeit, dass es noch mehr darum geht, Achtsamkeit zu praktizieren. Achtsamkeit mit mir, mit meinem Umfeld, mit der Natur. Es geht nur gemeinsam. Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen einander. Unsere Mitmenschen spiegeln uns unsere Stärken und unsere Schwächen. Häufig sehen wir im anderen aber nur das, was wir nicht haben, was er uns vielleicht wegnehmen könnte und projizieren dadurch Hass und Neid. Ich darf mir immer wieder bewusst machen, dass, was ich im anderen sehe, ist ein Teil von mir. Dieses Gefühl ist bestimmt nicht immer toll, aber nur wenn ich mir diese Dinge bewusst mache, kann sich etwas ändern. Erst wenn ich mich meiner Angst stelle, meine Bedürftigkeit anerkenne oder was auch immer, kann ich in meine Harmonie kommen.

Ich möchte hier noch anmerken, dass ich Virenerkrankungen Respekt zolle und rate jeder/m sich an die Empfehlungen des Robert-Koch-Institutes zu halten, aber von einer Angsthysterie möchte ich mich persönlich stark distanzieren.

Die Erde strebt nach Harmonie. Danach, dass alles eine Daseinsberechtigung hat. Wir Menschen haben uns zu Richtern entwickelt, die entscheiden, was sein darf und was nicht. Und ich glaube, genau dieses Hoheitsgefühl wird uns gerade genommen! Ich empfinde dabei gerade ein tiefes Gefühl von Demut.

Ich wünsche mir, dass wir wieder Schritt für Schritt zu einem achtsamen Miteinander kommen - einem Miteinander von Mensch, Tier und Umwelt. Dann kann sich Fülle ausbreiten, eine Fülle, die für alle ausreicht. Dazu noch nachstehendes Mantra als Lobpreisung der Fülle:

Om Purnam Adah Purnam Idam - Purnat Purnam Udacyate

Purnasya Purnam Adaya - Purnam Evavashishyate

Om - Fülle hier, Fülle dort - Nimm von der Fülle, nähre die Fülle. Die Fülle bleibt immer die Fülle
(Mantra aus dem Hinduismus)

In diesem Sinne wünsche ich euch allen eine harmonische und gesunde Zeit und freue mich auf schöne Begegnungen.

Herzliche Grüße

Sigrid

P.S.: Ich möchte, dass meine Informationen die Menschen erhalten, die sich dafür interessieren. Deshalb darf diese Nachricht auch gerne weiterverteilt werden.

Wer jedoch diese Nachrichten nicht erhalten möchte, schicke mir bitte eine kurze Mail, damit ich ihn aus dem Verteiler nehmen kann.