

Zwei Wölfe in unserem Herzen

Eine Indianerweisheit sagt: In unseren Herzen tobt ein Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine Wolf ist böse. Seine Waffen sind Angst, Ärger, Neid, Eifersucht, Sorgen, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst. Der andere Wolf ist gut. Seine Waffen sind die guten Dinge, wie z. B. Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit. Stell dir dein Herz vor und die beiden Wölfe, die da wohnen. Möchtest du wissen, welcher der beiden Wölfe gewinnt? Die Antwort ist einfach: Es gewinnt der Wolf, den du fütterst. *(indianische Weisheit der Cherokee)*



Liebe Klang- und Musikinteressierte,

mit Macht bricht Neues aus der Erde. So gilt es auch, sich selber immer wieder mit neuen Augen zu betrachten und immer wieder Neues zu entdecken und entstehen zu lassen. Das ganze Universum ist ständig im Fluss, alles bewegt sich. Gerade das lässt uns so nach Sicherheit suchen - einer Sicherheit, die es in einer statischen Form nicht gibt.

Wenn wir auch in diesem Monat wieder die Ruhnächte und die Tierkreiszeichen betrachten, befinden wir uns in der 5. Ruhnacht und im Zeichen des Stiers. Gerade die Stierenergie sucht die Bodenständigkeit und die Sicherheit in Bezug auf das gesellschaftliche Zusammenleben. Dieses kann aber nur gelingen, wenn wir im Fluss sind, gemeinsam immer wieder neue Erkenntnisse gewinnen und uns so weiterentwickeln. Deshalb finde ich in diesem Zusammenhang auch die obige Geschichte für den jetzt kommenden Monat so passend.

Wie oft können wir im täglichen Leben ausgeglichen, freundlich und gelassen sein. Doch manchmal - ohne Vorwarnung - geht das gar nicht: wir fühlen uns traurig, schimpfen oder streiten, weil wir uns angegriffen oder in unserer Sicherheit bedroht fühlen. Wenn wir es in einen solchen Augenblick schaffen würden, uns für ein paar Atemzüge zu zentrieren, haben wir die Wahl, welchen Wolf wir füttern! Und jedes Mal, wenn wir es schaffen, den guten Wolf zu füttern, machen wir die Welt - auch unsere eigene - etwas heller, leichter und schöner.

In diesem Monat habe ich häufig wegen des Jahreskreisfestes gehadert. Vor ein paar Tagen haben wir erst Ostern gefeiert und jetzt schon Beltane - das Fest der Fröhlichkeit und Lebensfreude. Da gleichzeitig in meinem engeren Umfeld eher eine Schwere war, fiel es mir schwer, mich auf dieses Fest vorzubereiten. Gerade die Auseinandersetzung mit vorgenannter Geschichte hat mich jetzt jedoch veranlasst, dieses Fest zu feiern und zwar am 1. Mai - der ursprünglich geplante 2. Mai fühlte sich absolut nicht stimmig an. Wer also am ersten Mai kommen möchte, herzliche Einladung

Und so freue mich auf klangvolle Begegnungen **(sofern nichts anderes angegeben, finden die Angebote in der Praxis für Musik- und Klangtherapie, Drosselstraße 2, Saalhausen statt):**

- **Jahreskreisfest Beltane, ACHTUNG neuer Termin:**



MITTWOCH, 1. Mai 2019 von 19.30 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

Beitrag: 10 €, Anmeldung erforderlich

Mit dem 1. Mai beginnt bei den Kelten das Sommerhalbjahr. Dieses Fest ist vor allem gekennzeichnet durch Fröhlichkeit, Wärme, Licht, Feste und Feiern. Das Jahreskreisfest Beltane ist ein Mondfest und liegt zwischen der Frühlings-Tag-und-Nachtgleiche und der Sommersonnenwende.

- **Klänge spüren - erleben - erfahren**

Mittwoch, 8. Mai 2019 um 19.30 Uhr, Beitrag: 10 €, Anmeldung erforderlich



Den Alltag hinter sich lassen, zur Ruhe kommen und in Resonanz mit dem eigenen Körpers gehen!

An diesem Abend nehmen wir bewusst wahr, wie unser Körper auf Klänge reagiert. Zum Einsatz kommen verschiedene Klanginstrumente, neben Klangschalen und Gong können an diesem Abend auch die glasklaren Klänge der Kristallpentatonica genossen werden. Bitte bequeme Kleidung anziehen und Decken (können ggf. auch gestellt werden) sowie warme Socken mitbringen.

- **Praktische Spiritualität - Inspiriert durch Eckhardt-Tolle, Samstag, 11. Mai 2019, 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr**



Mit Rolf Schirmacher und Sigrid Baust, Beitrag: 20 €, Anmeldung erforderlich.

Spiritualität ist in (fast) aller Munde. Doch was verbirgt sich in ihr?

Es scheint seltsam zu sein, aber wenn wir alle Geschehnisse sehen, wie sie wirklich sind, ohne Interpretation und Geschichten, die man sich selbst erzählt, wird das Leben sehr viel angenehmer. Die Frage ist nur: Wie geht das?

An diesem Nachmittag gibt es sowohl eine Wissensvermittlung als auch Übungen. Manches entzieht sich dem Denken und dem Verstehen. Es kann nur über ausprobieren und erleben erkannt werden.

Einige Themen werden besprochen. Doch aktuelle Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmer sind meist wichtiger. Gerne gehen wir darauf ein.

- **Singen im Mai**



Mittwoch, 22. Mai 2019, 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Bei dieser Veranstaltung möchte ich einen neuen Weg gehen und einen Fokus setzen. Dieser liegt an diesem Abend insbesondere auf indianischen Liedern. Außerdem lasse ich eine kurze Trommelreise mit einfließen. Beitrag: 5 €

Dienstag, 27. Mai 2019 von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr: Heilsames Singen beim Verein Kompetenz

gegen Brustkrebs. Diese Singgruppe ist kostenlos und offen für alle Interessierten. Wir treffen uns in der Kardinal-von-Galen-Straße 16 in Olpe

- **Ukulele spielen anlässlich einer Veranstaltung von MuT-Sauerland e.V. am 14.09.2019 im Kulturgut Schrabben Hof, Silberg**



Einige Menschen haben in letzter Zeit das Ukulele spielen kennen gelernt. MuT-Sauerland e.V. plant für den 14.09. einen Sketchabend mit der Theatergruppe der Werthmann-Werkstätten Olpe im Kulturgut Schrabben Hof. Es wäre schön, wenn einige Ukulelen-Spieler diesen Abend mit ein oder zwei Liedern mitgestalten würden. Wer Lust, Zeit und Interesse hat und weitere Informationen / Terminabsprachen usw. wünscht, melde sich bitte bei mir (entweder

per Mail oder telefonisch). Ich freue mich, wenn wir hier eine kleine Gruppe zusammen bekommen.

Ich wünsche euch allen eine gute Zeit.

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.