



Herzlich Willkommen!

Gute Nacht - guter Tag

Ungefähr *ein Viertel* der Bevölkerung schläft schlecht bis sehr schlecht. Wer nicht selber betroffen ist, kennt sicher jemanden, der morgens *gerädert* ist, Einschlafstörungen hat oder immer wieder *wach* wird.

Zu wenig Schlaf hat *Auswirkungen* auf unser Allgemeinbefinden aber auch auf unser *Immunsystem*.

Jede Schlafstörung hat ganz *individuelle* Ursachen, aus meiner Erfahrung ist aber immer das *Nervensystem* betroffen.

Wenn der *Wechsel* zwischen Ruhe und Aktivität durch (Lebens)Umstände empfindlich gestört ist, kann uns das wortwörtlich den Schlaf rauben.

Die *Klänge* lassen das Nervensystem zur *Ruhe* kommen und tief entspannen.

Wenn das allein nicht ausreicht, ist es wichtig, *tief* in die Thematik einzutauchen, dazu gibt es die unterschiedlichsten Möglichkeiten, zum Beispiel: *Stärkung* des (Ur)vertrauens, Ablegen belastender Denk- und Verhaltensweisen oder das Erlernen von *Entspannungsübungen*.

Guter Schlaf beeinflusst die *Lebensqualität* und die *Lebensfreude*, daher ist es immens wichtig, uns darum zu kümmern, dass wir ausreichend Schlaf bekommen.

Meditationsabende

Weil das Thema Entspannung immer mehr an Bedeutung gewinnt, habe ich mich dazu entschlossen, wieder *Klangmeditationen* in der Gruppe anzubieten. Im September geht's los, ich freu mich schon darauf.

Diese vorerst drei Meditationen werden in einer kleinen Runde mit maximal *7 Personen* stattfinden.

Bei Interesse daher bitte *rechtzeitig* einen Platz sichern! Veranstalter ist der **Familienbund Urfahr** (0732 247215).

Freitag, 21. September 18-20 Uhr

Loslassen - Diese Meditation unterstützt ganz sanft Loslass-Prozesse auf allen Ebenen.

Freitag, 5. Oktober 18-20 Uhr

Kraftquelle Ahnen - In dieser Meditation werden innere Kraftquellen erforscht und spürbar gemacht.

Freitag, 19. Oktober 18-20 Uhr

Innere Balance - Harmonisierend, ausgleichend und beruhigend.

Auch für Personen gut geeignet, die unter **Schlafstörungen** leiden.

Für mich persönlich hat *Lebensfreude* auch ganz viel mit Genuss zu tun, darum verwöhne ich meine Sinne in der schönen Maienzeit mit duftenden *Blüten*, Vogelgezwitscher, *Sonne*, *Erdbeeren* und *Spargel* in allen Variationen.

Wie regst Du **Deine** Sinne an und welcher Deiner *Sinne* wurde vielleicht in letzter Zeit ein bisschen vernachlässigt?

Alles Liebe und bis bald,

Margot