

Entrümpeln – im Innen und im Aussen – das befreit!

Das beginnt ganz konkret mit Aussortieren meiner Besitztümer. Kleiderschrank, Büro und Bücherregal, Küche und Keller – es ist sehr befreiend, Ballast loszuwerden und Platz zu schaffen. Denn nur da, wo Loslassen möglich ist, entsteht Raum für Neues und Unbekanntes. Befreiung für Körper und Geist – wie leicht wird so das Unterwegssein. Es überrascht mich immer wieder, wie gerade dieses räumliche Platz schaffen, mich freier atmen lässt. Weniger ist ganz eindeutig mehr!

Nicht umsonst werden gerade auf den Frühling hin immer wieder Fastenkuren angeboten. Ein Selbstversuch kann ganz überraschende Erkenntnisse bringen. Mit wie wenig kann mein Körper auskommen! Wie viel Energie steckt in ihm, wenn er diese nicht mit dem Verdauen von üppigen Mahlzeiten verbraucht! Wem eine solche Kur zu radikal ist, der versucht vielleicht einmal für eine vorher festgelegte Zeitspanne auf Alkohol oder Süßigkeiten zu verzichten. Zu spüren, es geht auch ohne, macht mich frei.

Den Geist frei zu machen von wiederkehrenden Gedanken, die mich Energie und Substanz kosten – hier beginnt meine persönliche Entrümpelung mit The Work. An solchen Gedanken mangelt es mir zurzeit überhaupt nicht. Obwohl ich in der Realität nun ohne Lebenspartner bin, wandern meine Gedanken oft zwanghaft zu ihm und wollen mit ihm verhandeln, ihn umstimmen, ihn beeindrucken und vieles mehr. Es ist doch erstaunlich, wie viel Raum ich jemandem gebe, der gegangen ist. Viele dieser anhänglichen, wiederkehrenden Überzeugungen schreibe ich mir auf und habe damit immer einen Fundus an stressigen Überzeugungen, die ich mir vornehmen kann. Wie gut tut es, wenn ich nach einer gründlichen Untersuchung – alleine oder mit wertschätzender Begleitung – eine solche durchstreichen kann, weil sie für mich einfach nicht mehr stimmt. Das lässt mich aufatmen.

Unser Atem verbindet uns mit dem Leben und damit mit Lebendigkeit. Bewusstes, verbundenes Atmen bietet eine sehr wirksame Möglichkeit zur körperlichen und psychischen Reinigung und „Entrümpelung“. Verbundenes Atmen – wie es schon seit Jahrtausenden praktiziert wird – verbindet Denken und Fühlen und erlaubt unterdrückten Emotionen, an die Oberfläche zu kommen und sich aufzulösen.

Beobachten Sie doch einmal, wie Sie atmen. Atmen Sie vor allem im Bereich des Schlüsselbeins oder der Brust? – fühlt sich das eng und etwas kraftlos an? Oder spüren Sie, dass sich Ihr Bauch mit jedem Atemzug sanft bewegt? Erlauben wir uns volles, entspanntes Atmen regeneriert sich unser Körper, er fühlt sich lebendig und jung an. In unserem Atemseminar haben Sie die Möglichkeit auch hier auszumisten und Platz zu schaffen. Sie konzentrieren sich während zwei Tagen auf das Wesentlichste Ihres Seins – Ihre Atmung.

Wo wollen Sie mit Ihrer persönlichen Entrümpelung beginnen? Manchmal fehlt die Energie, den ersten Schritt zu tun. Gerne bieten wir Ihnen eine Starthilfe beim persönlichen Aufräumen.

In unserer Intensivwoche The Work arbeiten Sie mit Ihren einschränkenden Mustern und verändern nachhaltig Ihren Blick auf das Leben. Das kann der erste Schritt in ein freieres, auf das Wesentliche ausgerichtete Leben sein.

Ich freue mich auf den neuen Raum in meinem Leben und werde diesen mit Achtsamkeit und einem Blick auf das Wesentliche gestalten. Wie sieht Ihr neuer Raum aus?

21. - 26. Februar 2016
Waldhaus Lützelflüh

[Intensiv-Seminar mit The Work](#) im

5. – 6. März 2016

[Satori-Atmung / Rebirthing](#)

1. April 2016
Olten

[Medialer Abend mit Angie Morris \(GB\)](#) in

2. – 3. April 2016

[Sensitivität – Medialität](#) mit Angie Morris

Ab 13. Mai 2016
[zum Coach für The Work of Byron Katie](#)

The Work – Beginn der neuen [Ausbildung](#)

24. – 26. Juni 2016

[Colin Tipping wieder in der Schweiz –
Miracles-Workshop Radikale Vergebung](#)

Gerne begleite ich Sie auch in Einzelsitzungen in Hauenstein und Zürich. Sei es für eine Standortbestimmung, bei einer Krise im Beruf, Stress im Alltag, Ängsten und Blockaden – ich bin gerne für Sie da. Terminvereinbarungen unter Tel. +41 (0)62 293 08 12 oder per Mail info@frei-leben.ch

Herzlichst,

Ihre Margrit Hardegger

Impressum

Margrit Hardegger
Eichacker 6, CH-4633 Hauenstein
Tel: +41(0)62 293 08 12
eMail: info@frei-leben.ch