



Weihnachten 2016 - aus dem Herzen leben

Wenn ich aus dem Fenster schaue, glitzert und funkelt alles voller zauberhaftem Raureif. Die Sonne lässt die Eiskristalle leuchten und strahlen. Welch prachtvolles Geschenk der Natur!

Die Tage sind kurz, die Nächte sind lang und laden ein, nach innen zu gehen, zur Ruhe zu kommen, zu reflektieren und sich auf das zu besinnen, was wirklich wichtig ist in unserem Leben. Besonders die Rauhnächte, die 12 heiligen Nächte zwischen den Jahren, die jeweils für die kommenden 12 Monate stehen, haben eine magische Kraft. In einigen Traditionen beginnen die Rauhnächte bereits am 21. Dezember zur Wintersonnenwende, in anderen in der Nacht vom 24. auf den 25. Dezember. In diesen Nächten kann man verschiedene Naturphänomene beobachten, die das Neue ankündigen. Dazu gehören das Licht der tief stehenden Sonne, die feinstofflichen Aktivitäten, die für feinfühlig Menschen besonders spürbar sind, und das Verhalten der Tiere und Pflanzen. In der Tiefe beginnt sich bereits das neue Leben zu regen.

Es ist eine sehr persönliche Zeit, eine Einladung, uns Zeit für uns selbst zu nehmen und nach innen zu schauen, das alte Jahr zu verabschieden und uns für die Erfahrungen des neuen Jahres zu öffnen. Manchmal können wir Neues mitgestalten und manchmal werden wir geformt durch die Hingabe an das, was gerade ist. Gedanken, innere Haltungen und Handlungen, die wir in die Welt schicken, haben nicht nur Auswirkungen darauf, wie wir uns fühlen, sondern sie wirken auch in der Welt, da wir viel mehr und viel tiefer mit allem verbunden sind, als wir es erahnen.

Setzen wir unsere schöpferische Kraft zu unserem Wohl und zum Wohl des Ganzen ein! Das gelingt am leichtesten, wenn wir **aus dem Herzen leben**. Wie geht das, aus dem Herzen zu leben? Jeder von uns hat seine eigene, natürliche Art, ohne viel darüber nachzudenken. Was bringt dich in Einklang mit deinem tiefsten Herzen? Für manche Menschen ist es das Zusammensein mit Kindern oder Tieren, andere können mit Musik, Tanz oder Bewegung in der Natur ein Gefühl der Einheit und Ganzheit erleben. Für mich ist das Sein in der Natur ein sicherer Weg, mich mit meinem Herzen zu verbinden, mich wieder in eine tiefe Präsenz zu bringen. Wenn ich in die Natur gehe und mich mit der Kraft, der Stille und der Weisheit der Bäume, Pflanzen, der Erde und des Himmels verbinde, spüre ich, wie sich die Urteile über mich selbst und andere verflüchtigen. Die Gedanken etwas zu müssen, Emotionen und das Gefühl von getrennt sein, beginnen sich aufzulösen.

Ich wünsche dir und den Menschen, die du liebst, für die Festtage viele friedvolle und erfüllende Herzensbegegnungen. Mögen im neuen Jahr viele Momente des Glücks und der Liebe in deinem Herzen funkeln.

Unsere vorläufigen Angebote 2017:

20. - 25 März 2017 6-tägiges Intensiv-Seminar **The Work im Waldhaus Lützelflüh**

2. - 7. Oktober 2017 6-tägiges Intensiv-Seminar **The Work auf der Wasserfallen**

28. September 2017 **Medialer Abend** mit dem bekannten englischen
Medium Jackie Wright

29. September bis 1. Oktober 2017 **Vertiefe deine Medialität** - 3-Tages-Workshop mit
Jackie Wright

ab 20. Oktober 2017 12-tägige **Ausbildung zum Coach für The Work of Byron Katie**

Schau gerne auch auf unserer Homepage vorbei: **www.frei-leben.ch**. Hier findest du die aktuellen Angebote und Infos zu unseren Seminaren.

Gerne begleite ich dich 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 dich da. Terminvereinbarungen unter Tel. +41 (0)62 293 08 12 oder per Mail **info@frei-leben.ch**

Herzlichst,

Eure Margrit Hardegger