



*Von der Sonne lernen, zu wärmen,
von den Wolken lernen, leicht zu schweben,
von dem Wind lernen, Anstöße zu geben,
von den Vögeln lernen, Höhe zu gewinnen,
von den Bäumen lernen, standhaft zu sein.*

*Von den Blumen das Leuchten lernen,
von den Steinen das Bleiben lernen,
von den Büschen im Frühling Erneuerung lernen,
von den Blättern im Herbst das Fallenlassen lernen,
vom Sturm die Leidenschaft lernen.*

*Vom Regen lernen sich zu verströmen,
von der Erde lernen mütterlich zu sein,
vom Mond lernen sich zu verändern,
von den Sternen lernen einer von vielen zu sein,
von den Jahreszeiten lernen, dass das Leben
immer, an jedem Tag,
von neuem beginnt.*

(Heinz Pangels)

Liebe Patienten, Freunde, Kollegen und Interessenten,

der Herbst ist da oder zieht er noch ein?

Für den Meteorologen endet der Sommer bereits am 31. August und startet rund drei Wochen vor dem astronomischen (kalendarischen) Herbstanfang, also auch in diesem Jahr bereits am 01. September 2012. Der astronomische Herbstanfang richtet sich allerdings nach dem Stand der Sonne über dem Äquator. Das heißt, der Herbst beginnt in dem Moment, in dem die Sonne über dem Äquator im Zenit steht. Es bleibt also noch genügend Zeit, um den Herbst am 22. September 2012 um 16:49 Uhr nach mitteleuropäischer Sommerzeit willkommen zu heißen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen einen glänzenden und kraftvollen Herbst und freue mich Sie in der Praxis und in den Kursen wieder begrüßen zu dürfen.

Inhalt:

- a. Der Herbst und das Metallelement
- b. Loslassen – eine Geschichte aus dem Zen
- c. Thymian, eine Heilpflanze mit Tradition
- d. Aktuelle Termine für Kurse und Vorträge

a. Der Herbst und das Metallelement

Der Herbst ist die Jahreszeit des Metalls, eine Zeit der Reife und Ernte, eine Zeit des Abschiednehmens von der Wärme des Sommers und der Fülle. Das Metallelement offenbart sich in der Natur im „kleinen Yin“ des

Herbstes und leitet den Rückzug ein. Der Mensch darf sich, so wie die Natur, nach innen kehren und sich Raum schenken für ein planvolles und ausgewogenes Handeln. Die Tage werden kürzer und die Temperaturen kühler. Der Herbst ist die Zeit Grenzen zu erkennen und Grenzen zu setzen. Er schenkt Lebenserfahrung, Klarheit, Sinn für Gerechtigkeit und die Fähigkeit, den eigenen Rhythmus zu finden, Balance zu leben zwischen Anspannung und Entspannung.



Das Metallelement symbolisiert den Herbst, den Westen, das trockene Klima, den Abend und die Fähigkeit Loszulassen. Wer die Fähigkeit des Loslassens nicht praktiziert, läuft Gefahr zu stagnieren. Wer allerdings die zunehmend dunkler werdenden Abende für heimeliges Beisammensein, erholsame Entspannung und mehr Schlaf nutzt, stärkt die Lunge, das Metallorgan, das für unsere Atmung und unser Abwehrkraft zuständig ist.

Ich lade Sie ein, sich auf die Zeit des Herbstes einzulassen. Gehen Sie an die frische Luft und beobachten Sie die Blätter, die von den Bäumen fallen, bewegen Sie Ihren Körper und klären Sie Ihren Geist. Genießen Sie die Sonnenstrahlen im sich färbenden Herbstlaub und machen Sie Spaziergänge, ernten Sie die Reife und den Überblick, um das Wertvolle zu erhalten und das Unnütze loszuwerden.

b. Loslassen – eine Geschichte aus dem Zen

*Leben heisst Loslassen. Alles, was wir festhalten, hält auch uns fest. Geh weiter!
Eine Zen-Geschichte vom Festhalten und Loslassen:*

Zwei Mönche sind auf Wanderschaft. An einem reißenden Fluss treffen sie eine junge, wunderschöne Frau, die sich nicht traut den Fluss zu überqueren. Der eine Mönch hebt die Frau auf seine Schultern und trägt sie über den Fluss. Sie wandern weiter und der zweite Mönch ist empört über das Vorgehen des anderen, denn ihr Gelübde verbietet ihnen den Kontakt zu Frauen, ja selbst eine Berührung ist ihnen verboten.

Nachdem sie schon viele Kilometer gewandert sind, fasst sich der zweite Mönch ein Herz und spricht seinen Mitbruder darauf an: "Hör' zu, ich werde unserem Vorsteher berichten müssen, was Du getan hast."

"Worüber redest Du?", fragt der erste Mönch zurück. "Über die wunderschöne junge Frau, die Du verbotenerweise nicht nur angerührt, sondern sogar über den Fluss getragen hast."

"Oh ja", sagte der erste Mönch. "Es stimmt, ich habe die Frau über den Fluss getragen und sie am andere Ufer abgesetzt. Aber mir scheint, Du trägst sie jetzt noch immer mit Dir herum."

Siehe im Emailanhang: „Die kleine Praxis des Loslassens.“

c. Thymian, eine Heilpflanze mit Tradition

Thymos (griechisch) heisst Mut und Kraft. Römische Soldaten badeten in Thymian-Wasser, um ihre Kräfte zu stärken und die adeligen Damen banden im Mittelalter gerne ihrem Favoriten ein Sträußchen mit Thymian an die Rüstung, das sollte dem auserwählten Ritter im Tunier Mut und Tapferkeit verleihen.

Die ausdauernde Pflanze wächst tapfer im Kräutergarten und duftet würzig vor sich hin. Im Sommer lässt sie kleine zartrosa Blüten sprießen und bis in den Winter hinein kann man ihre frischen Blätter ernten. Die kleinen Blätter lassen sich leicht vom holzigen Stengel abziehen und als Küchengewürz oder Tee verwenden. Als Gwürz ist der Thymian in der mediterranen Küche nicht wegzudenken.

Thymian gehört zu den traditionellen Heilpflanzen und kommt heutzutage vor allem bei Atemwegserkrankungen zum Einsatz. Er löst festsitzenden Schleim aus den Bronchien und fördert das Abhusten des gelösten Sekretes. Thymianöl hemmt das Wachstum von Bakterien und regt (äußerlich aufgetragen) die Durchblutung der Haut an. Als Zusatz in Bädern lindert er mitunter im Rahmen von Hauterkrankungen auftretenden Juckreiz. Daneben hat verdauungsregulierende Eigenschaften und macht einige Speisen, z.B. Fleisch und Wurst, bekömmlicher.

Thymian-Tee:

Übergießen Sie einen Teelöffel Thymian-Kraut mit einer Tasse gekochten Wasser und lassen Sie den Aufguß ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen. Der Aufguß ist auch als Inhalation oder zum Gurgeln geeignet.

Thymian als Badezusatz:

Übergießen Sie 500 Gramm Thymian-Kraut mit 3-4 Liter gekochten Wasser und lassen Sie den Aufguß ca. 10 Minuten ziehen. Seihen Sie danach das Thymian-Kraut ab und geben Sie den Aufguß zu Ihrem Badewasser hinzu.

Hinweise: Thymian kann eine Kreuzallergie auslösen, wenn Sie allergisch auf Lavendel, Birkenpollen oder Sellerie reagieren. Das ätherische Thymian-Öl kann die Schleimhäute reizen und sollte nur verdünnt eingesetzt werden. Bei Kleinkindern und Säuglingen kann es Atemnot auslösen.

d. Aktuelle Termine für Kurse und Vorträge

- (1) Grundkurs Autogenes Training (10 Abende á 90 Minuten)**
Entspannungskurs
Zeit/Ort: Montags, 10.09.-26.11.2012, 19:45-21:15 Uhr in Darmstadt
VHS, Holzstr. 7, Raum 16, 64283 Darmstadt
(Anmeldung über die VHS Darmstadt)
- (2) Aufbaukurs Autogenes Training (6 Abende á 90 Minuten)**
Entspannungskurs
Zeit/Ort: Donnerstags, 27.09.-15.11.2012, 17:30-19:00 Uhr in Darmstadt
Naturheilpraxis Kerstin Braungardt, Dieburger Str. 22, 4. OG, 64287 Darmstadt
(Anmeldung über die Naturheilpraxis)
- (3) Chakrakurs (7 Abende á 60 Minuten)**
Entspannungskurs zur Aktivierung und Harmonisierung der Chakren (Energiezentren) im Körper
Zeit/Ort: Dienstags, 30.10.-11.12.2012, 18:00-19:00 Uhr in Darmstadt
Naturheilpraxis Kerstin Braungardt, Dieburger Str. 22, 4. OG, 64287 Darmstadt
(Anmeldung über die Naturheilpraxis)
- (4) Grundkurs Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung (6 Abende á 90 Minuten)**
Entspannungskurs
Zeit/Ort: Dienstags, 30.10.-04.12.2012, 20:00-21:30 Uhr in Pfungstadt
KiTa Bim Bam Bino, Ringstr. 63, 64319 Pfungstadt
(Anmeldung über die VHS Darmstadt-Dieburg)
- (5) TCM Inforeihe (3 Abende á 90 Minuten)**
Gewinnen Sie einen Einblick in die Vielfalt der Traditionellen Chinesische Medizin (TCM)
Zeit/Ort: Donnerstags, 08.11.-22.11.2012, 19:30-21:00 Uhr in Darmstadt
Verwaltungsseminar, Kiesstr. 5-15, 64283 Darmstadt
(Anmeldung über die VHS Darmstadt)
- (6) Akupunktur bei Kopfschmerzen und Migräne (1 Abend á 90 Minuten)**
Vortrag Volkskrankheit Kopfschmerz, das stille Leiden?
Zeit/Ort: Dienstag, 11.12.2012, 19:30-21:00 Uhr in Darmstadt
Verwaltungsseminar, Kiesstr. 5-15, 64283 Darmstadt
(Anmeldung über die VHS Darmstadt)

Mehr Informationen zu den Kursinhalten und Anmeldung finden Sie im Internet unter www.braungardt.net unter Kurse & Ereignisse. Gerne gebe ich Ihnen auch telefonisch Auskunft unter 06151 / 850 99 53.

Bei Fragen, Wünschen oder Anregungen, freue ich mich über Ihre Email oder Anruf. Gerne können Sie den Newsletter auch an Freunde und Interessierte weiterleiten.

Herzliche Grüße,

Kerstin Braungardt
Heilpraktikerin



Die kleine Praxis des Loslassens

1. Gefühle zulassen, so wie sie sind.

Um im seelischen Gleichgewicht zu bleiben, ist es wichtig, Gefühle so zuzulassen, wie sie sind. Wussten Sie, dass der Begriff Emotion aus dem Latein kommt und Heraus-Bewegung bedeutet? Wer seine Gefühle versucht aufzuhalten, läuft Gefahr, durch ihre Kraft aus seiner Mitte herausbewegt zu werden. Wer seine Gefühle zulässt schwingt gesund in seinem Zentrum. Betrachten Sie achtsam Ihre Gefühle und nehmen Sie wahr was sie zum Ausdruck bringen möchten.

2. Danke sagen.

Danke sagen ist mehr als eine Höflichkeitsfloskel und die Möglichkeiten, wofür wir dankbar sein können, sind unerschöpflich. Dank ist ein echtes Gefühl und drückt Respekt aus. Indem wir uns bedanken, erkennen wir eine Leistung des anderen oder von uns selbst an. Sie können Ihre Dankbarkeit laut aussprechen oder tun es im Stillen für sich. Sagen Sie Danke denen, die Sie selbst loslassen. Sagen Sie Danke denen, die sich von Ihnen lösen.

3. Den Blickwinkel verändern.

Die Erfüllung unserer Wünsche läuft manchmal ganz anders, als wir es erwarten, oft so, dass wir etwas daraus lernen. So wie es gut für uns ist, auch wenn wir es nicht gleich erkennen. Manchmal hilft es nicht nur in eine Richtung zu sehen, sondern den Blickwinkel zu verändern, um zu erkennen, wie die Begebenheiten von einer anderen Seite aussehen.

4. Ausatmen zur Förderung des Yin.

Das Atmen beruht auf den Prinzipien der Yin-Yang-Energien und füllt den Körper und die Seele mit Licht und Kraft. Einatmen heisst, gezielt die Energie aufzunehmen (das Yang zu stärken) und Ausatmen, das Alte oder Verbrauchte herauszulassen oder loszulassen (das Yin zu stärken). Wer unter Anspannung steht, verkürzt häufig ganz automatisch seine Ausatmung und schwächt seine Yin-Energie. Um die Ausatmung wieder zu regulieren, kann man folgende kleine Übung machen: Man achtet bei seinen Atemzügen einfach mal darauf, das Ausatmen zuzulassen und nicht zu beeinflussen oder zu unterbrechen, bis alle Luft herausgeströmt ist und man ganz von selbst wieder einatmet. Lassen Sie Ihre Ausatmung einfach frei und los.

5. Das Gewicht fallen lassen.

Solange das Yin und Yang miteinander verbunden sind, zieht die Erde uns an sich und hält uns fest. „Lass dein Gewicht fallen“ ist ein häufiger Rat, um einen besseren Bodenkontakt zu bekommen. Wie macht man das? Übermäßige Anspannung, die uns einengt, zeigt, dass wir zu viel Kraft einsetzen. Dabei ziehen wir die Schultern und den Brustkorb hoch und diese verlieren den Kontakt zu unserem Bauch. Lassen Sie die Schultern und den Brustkorb herabsenken und stützen Sie sie auf Ihren Bauch. Wenn Sie das tun, können Sie leicht entspannen und spüren einen guten Bodenkontakt. So können Sie sich der Anziehungskraft von Mutter Erde überlassen und völlig loslassen.

