

herzraum

Wie es sich anfühlen könnte ...

Ein Abend, an dem du müde nach Hause kommst: Du nimmst einen tiefen Atemzug, legst die Hand auf dein Herz und fragst dich, **was brauche ich jetzt, was würde mir jetzt gut tun?** Am liebsten ein bisschen Runterfahren und Ankommen in mir. **Sanfte Bewegung, sanfter Atem und den eigenen Rhythmus wieder spüren ... ohhh ja, das wäre jetzt genau das Richtige.** Ganz spontan entscheidest du dich, die Aufzeichnung der letzten **Klang QiGong-Session** zu machen und tauchst eine halbe Stunde ein – **nur für dich** – der Kristallklang berührt dich sofort, du spürst die Schwingung im ganzen Körper, die einfühlsamen Worte und das Ankommen in deinem Herzraum fühlt sich einfach so gut an ... **ein Moment voller Ruhe ...** die Übungen der QiGong-Praxis kennst du schon und du lässt dich ganz sanft anleiten und saugst die Impulse der einzelnen Übungen auf. Zum Abschluss nochmal der feine Klang. Es fühlt sich so gut an und du bist froh, dass du dich nach diesem anstrengenden Tag doch noch aufgerafft hast, für dich etwas gutes zu tun.



Du hast nicht so gut geschlafen und fühlst dich noch sehr träge nach dem Aufstehen. Du checkst mal dein Handy und entdeckst einen neuen Eintrag in der Herzraum-Gruppe – das macht dich neugierig. **Eine neue „Herzensbotschaft“** – wunderbare Zeilen, die dich sofort berühren und dann noch ein Lied, mit dem Impuls heute mal **tanzend in den Tag zu starten** – yessss ... das kommt genau richtig ... mit Kopfhörern und diesem beschwingten Lied wirbelst du durchs Wohnzimmer – und du nimmst wahr, wie du dich gleich energiegeladener fühlst und in deinem Körper mehr und mehr ankommst.



Vielleicht ist es auch ein Morgen, an dem du fünf Minuten hast und dir erlaubst, ein paar **Gedanken und Gefühle in deinem Maltagebuch festzuhalten**. Dein Maltagebuch und ein paar Stifte liegen parat, deshalb geht es ganz leicht. Nicht als Routine. Nicht als Pflicht. Sondern **als leise Begegnung mit dir selbst**. Und den Moment, dieses Gefühl was sich in dir gerade zeigt festzuhalten. Du begleitest dich selbst – nicht täglich, aber dann, wenn es stimmig ist.

Das „**Intuitive Malen**“ hast du dir fix im Kalender eingetragen, das möchtest du auf keinen Fall versäumen, weil du beim ersten Mal so überrascht warst, welche Erkenntnisse du über den Austausch mit den anderen Frauen gewinnen konntest ... das war gerade in dieser Zeit so wertvoll. Und trotz aller Bedenken „nicht gut genug Malen zu können“ traust du dich wieder, denn du hast gelernt, **alles darf sein, es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ ... es zählt nur das Gefühl, welches zum Ausdruck gebracht werden möchte**. Und allen anderen Frauen gehts ähnlich. Heute starten wir mit einer Meditation – **eine Fantasiereise**, die dich an einen ganz besonderen Ort bringt – du kannst dich gut darauf einlassen, die Stimme, die sanfte Musik im Hintergrund lässt dich ganz in dich abtauchen und du folgst dem vorgegebenem Pfad. Danach gehts gleich ans Malen. Du hast dir Aquarellfarben zurecht gelegt und wählst intuitiv Farbe und Formen aus – du lässt deine Hand einfach machen ... versucht so gut es geht den Kopf auszuschalten und dein Unterbewusstsein führen zu lassen. Nach der Malsession fotografierst du dein Bild und schickst es per WhatsApp durch. Dann werden nach und nach die Bilder gezeigt und jede darf damit in Resonanz gehen und ein paar Worte dazu sagen ... es geht nicht darum irgendwas zu interpretieren sondern – **was macht das Bild mit mir? – welche Farben sprechen mich an? – welches Gefühl löst das Bild in mir aus?** Und du bist wieder so überrascht und dankbar, welche Impulse du von den anderen Frauen für dein Bild bekommst. Manches stimmt total mit dir überein und manches Feedback schenkt dir eine ganz neue Perspektive mit der du nicht gerechnet hast – und das darf jetzt nachwirken. Ein wundervoller Abend – **in dem du ganz DU sein konntest**. Und jede einzelne Frau und deren Bilder dich sehr berührt hat – eine musste sogar kurz weinen – und das wurde nicht bewertet – wir haben sie getragen – durch den Prozess hindurch. **Ein schönes Gefühl**.



Vielleicht ist es aber auch ein Tag, an dem du nichts öffnest, nichts anschaust, nichts mitnimmst – und trotzdem weißt: **Der Raum wäre da.**

Tage vergehen, bis du merkst heute ist mir nach **Farbe und Entspannung – zu den Art Flows** hast du jederzeit Zugriff – du schaust dir die zwei Übungen des Monats an – zuerst schaust du dir das Anleitungsvideo an, damit du gleich losstarten kannst. Heute sind es „nur“ kleine Bögen – einer nach dem anderen – die Farben wählst du ganz individuell, nicht wie im Video zu sehen, sondern aus deinem Bauchgefühl heraus. mit jedem Bogen merkst du, dass **dein Geist ruhiger wird** und du ohne Nachzudenken, den nächsten und den nächsten Bogen aufs Papier setzt.

Wie eine kleine Meditation.



Na? wie fühlt sich das für dich an? So oder so ähnlich könnte für dich diese liebevolle Begleitung und Erinnerung sein. Ganz sanft und ohne Druck – in deinem Tempo.

Im HERZRAUM geht es nicht darum, regelmäßig dabei zu sein. Sondern darum, dir einen inneren Ort offen zu halten, der dich nicht fordert. Ein Raum, in den du eintauchst, wenn es dich ruft. Und den du lässt, wenn anderes wichtiger ist. Vielleicht ist genau diese Art von Begleitung im Moment nährend für dich? Vielleicht auch nicht. Beides darf sein.

Wenn du spürst, dass dich diese Bilder berühren, dann probiere es doch einfach mal aus und melde dich bei mir für den kleinen Rabatt als Geschenk.

flow@herzanherz.at