



Leuchtsternschnuppe Frühling 2019

Ein Geschenk am Morgen

Wie beginnst du einen neuen Tag? Mit deiner To-Do-Liste im Kopf, dankbar für den neuen Tag oder lässt du dir sogar etwas schenken?

Inspiziert durch die Aussage einer Freundin, sie lasse sich jeden Tag etwas schenken, habe ich eine Meditation entwickelt, in der du dir eine dich unterstützende Qualität für den heutigen Tag schenken lassen kannst. Sei es Leichtigkeit, Kraft, Humor, Gelassenheit, Frieden oder was auch immer du dir für den heutigen Tag wünschst. Und so wie du beim Einatmen Sauerstoff aufnimmst und deinen ganzen Körper damit versorgst, kannst du beim Einatmen diese Qualität aufnehmen und mit dem Ausatmen deinen ganzen Körper damit füllen.

Tönt kompliziert? Versuche es einfach aus. Du findest eine entsprechende Audiodatei auf meiner Homepage und kannst sie [hier](#) herunterladen (für Kennwort bitte [Leuchtsternschnuppe abonnieren](#)). Viel Freude beim Üben!

Jahrestraining Lebensfreude – aus dem Herzen heraus leben

Jupiii zum Ersten: Neu biete ich ein Jahrestraining zu meinem Herzensthema an: «Lebensfreude – aus dem Herzen heraus leben». Möchtest du dich gerne intensiver mit deiner Lebensfreude auseinandersetzen? Wege finden, wie du immer mehr in deine Kraft kommen kannst? Gelassener werden? Ganz bei dir zu Hause sein? An zwei Sonntagen und acht Freitagabenden verteilt auf ein Jahr widmen wir uns der Lebensfreude, entdecken mit Übungen, Meditationen und im Austausch Wege und Möglichkeiten, wie wir unser Leben mit allen Hochs und Tiefs immer mehr umarmen können.

Das Training eignet sich als Aufbaukurs nach einem MBSR-Kurs. Doch auch ohne Vorkenntnisse bist du herzlich willkommen. Auf meiner [Homepage](#) oder auf dem [Flyer](#) findest du mehr Informationen. Interessiert? Dann freue ich mich auf [deine Kontaktaufnahme](#) für ein unverbindliches Vorgespräch.

Auszeit in Valbella

Jupiii zum Zweiten: Auch dieses Jahr finden wieder die Stressreduktionstage in Valbella statt – vom 26. bis 29. September 2019. Vier Tage Eintauchen in die Praxis der Achtsamkeit mit bekannten und neuen Übungen, Zeit haben für sich selbst, feines Essen geniessen und sich verwöhnen lassen. Bist du mit dabei? Ich und meine Freundin Jeannette Wicki-Breitinger, ressourcen-impuls.ch freuen uns auf dich! Weitere Informationen findest du [hier](#).

Öffentliche Termine 2019

- * Mittwoch, 8. Mai, 18.30h, **8-Wochenkurs «Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR** nach Jon Kabat-Zinn» in Zumikon
- * Mittwoch, 15. Mai, 9.00h, **8-Wochenkurs «Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR** nach Jon Kabat-Zinn» in Zumikon
- * Sonntag, 30. Juni 2019, **Achtsamkeitstag**, Zumikon
- * Mittwoch, 19. Juni 2019, **Dankbarkeit – eine wirkungsvolle Glücksstrategie**, Bern
- * Sonntag, 25. August 2019, Start **Jahrestraining Lebensfreude – aus dem Herzen heraus leben**, Zumikon
- * Donnerstag, 26. September bis Sonntag, 29. September 2019, **Stressreduktionstage mit Verwöhnpension**, Valbella
- * **Achtsamkeitsmeditation am Montagmorgen**, Zumikon (fast) jeden Montag, 8.20 bis 9.20h

Detailliertere Angaben findest du [hier](#).

Die Geschichte zum Schluss

Im zweiten Monat meiner Schwesternausbildung schrieben wir einen Test. Als gewissenhafte Schülerin hatte ich den Bogen im Nu ausgefüllt, bis auf die letzte Frage. Diese lautete: «Wie heisst die Reinigungskraft an unserer Schule?» Das musste wohl ein Scherz sein. Ich kannte die Putzfrau zwar vom Sehen. Sie war gross, dunkelhaarig, um die fünfzig Jahre alt. Aber woher sollte ich ihren Namen kennen? Ich gab mein Blatt ab. Die Stelle hinter der letzten Frage hatte ich leer gelassen.

Später im Unterricht fragte eine Mitschülerin, ob sich die Beantwortung der letzten Frage auf die Benotung der Arbeit auswirken würde. «Selbstverständlich», sagte die Lehrerin. «In Ihrem Beruf werden Sie mit vielen Menschen zu tun haben. Sie alle sind wichtig und verdienen Ihre Aufmerksamkeit, selbst wenn es nur ein Lächeln oder ein Hallo sein sollte.»

Ich habe diese Lektion nie vergessen. Ihr Name war Dorothy.
(Joanne C. Jones)

Ich wünsche dir einen wunderbaren Frühling!

Ganz herzlich
Susan Reinert Rupp

SUSAN REINERT RUPP
ALTE FORCHSTRASSE 23, CH-8126 ZUMIKON

TELEFON +41 44 500 21 44
SUSAN.REINERT@LEUCHTSTERN.CH
WWW.LEUCHTSTERN.CH

[Zurück](#)