



Leuchtsternschnuppe Sommer 2019

Gwundrig sein

Nutzen Sie die Ferientage, um neue Gegenden zu erkunden? Oder entspannen Sie sich in vertrauter Umgebung? So oder so: In der Achtsamkeitspraxis werden wir immer wieder eingeladen, unsere Umgebung und uns selbst neugierig wahrzunehmen.

Damit ist weniger gemeint, dass ich mich auf alle Neuigkeiten stürze, mein Mobiltelefon nach den neuesten Meldungen und Posts abchecke oder mich in Dinge einmische, die mich nichts angehen. Vielmehr geht es darum, interessiert an seiner Umgebung, seinen Mitmenschen, an sich selbst zu sein. Im Schweizerdeutsch gibt es ein schönes Wort: «gwundrig». Es geht also nicht darum, gierig nach Neuigkeiten zu sein, sondern das Wunder hinter allem zu entdecken.

Vielleicht mögen Sie die Sommertage und/oder Ihre Ferien dazu nutzen, immer wieder gwundrig hinzuschauen: Wie fühlt sich der Wind auf meiner Haut an? Wieso weiss ich, dass ich mich gerade freue? Wieso findet meine Hand den Mund beim Essen, auch wenn ich etwas ganz anderes denke? Wie sehen Wellen aus, wenn sich Licht darin spiegelt? Was ist mir in dem Moment gerade wichtig? Immer wieder gwundrig hinschauen und staunen. Ich bin sicher, Sie entdecken dabei Wunderschönes.

Jahrestraining Lebensfreude – aus dem Herzen heraus leben

Die Vorfreude steigt: Am Sonntag, 25. August 2019 geht es los mit dem neuen Jahrestraining «Lebensfreude – aus dem Herzen heraus leben». Möchten Sie sich gerne intensiver mit Ihrer Lebensfreude auseinandersetzen? Wege finden, wie Sie immer mehr in Ihre Kraft kommen können? Gelassener werden? Ganz bei sich 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.

Auf meiner [Homepage](#) oder auf dem [Flyer](#) finden Sie mehr Informationen. Sichern Sie sich einen Platz und melden Sie sich für ein unverbindliches Vorgespräch [hier](#).

Auszeit in Valbella

Auch für die Stressreduktionstage in Valbella hat es noch wenige freie Plätze: Vom 26. bis 29. September 2019 eintauchen in die Praxis der Achtsamkeit mit bekannten und neuen Übungen, Zeit haben für sich selbst, feines Essen geniessen und sich verwöhnen lassen. Sind Sie mit dabei? Ich und meine Freundin Jeannette Wicki-Breitinger, [ressourcenimpuls.ch](#) freuen uns auf Sie! Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Öffentliche Termine 2019

- * Sonntag, 25. August 2019, Start **Jahrestraining Lebensfreude – aus dem Herzen heraus leben**, Zumikon
- * Dienstag, 10. oder 17. September 2019, **Achtsamkeitstag**, Zumikon (zum ersten Mal biete ich eine Achtsamkeitstag unter der Woche an)
- * Donnerstag, 26. September bis Sonntag, 29. September 2019, **Stressreduktionstage mit Verwöhnpension**, Valbella
- * Mittwoch, 6. November 2019, 9.00 bzw. 18.30h, **8-Wochenkurs «Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR** nach Jon Kabat-Zinn» in Zumikon
- * Sonntag, 8. Dezember 2019, **Achtsamkeitstag**, Zumikon
- * **Achtsamkeitsmeditation am Montagmorgen**, Zumikon (fast) jeden Montag, 8.20 bis 9.20h

Detailliertere Angaben finden Sie [hier](#).

Die Geschichte zum Schluss

Es war einmal ein König. In seiner Stadt herrschte grosse Armut, die Menschen waren verbittert und unzufrieden.

Eines Tages liess der König alle Bewohner am Stadtplatz versammeln, um ihnen etwas Wichtiges mitzuteilen. Gespannt und ängstlich richteten die Menschen ihre Blicke auf den König und waren neugierig auf die wichtige Mitteilung.

Der König sprach: «Ich habe heimlich ein Königskind unter eure Kinder gebracht. Behandelt es gut. Sollte ich erfahren, dass meinem Kind Schlechtes widerfährt, werde ich den Schuldigen zur Rechenschaft ziehen!»

Dann kehrte der König auf sein Schloss zurück. Die Stadtbewohner fürchteten die Strafe, weil niemand wusste, welches das Königskind war. Deshalb begannen die Menschen, alle Kinder in der Stadt so zu behandeln, als wäre jedes einzelne das Königskind.

Es vergingen viele Jahre. Die Kinder wurden zu Erwachsenen und bekamen selbst Kinder. Der mittlerweile alte König beobachtete mit Genugtuung die Entwicklung in seiner Stadt. Aus der früheren armen und schmutzigen Stadt wurde eine prachtvolle, weit über die Landesgrenzen bekannte Stadt. Es gab Krankenhäuser, Schulen, eine grosse Bibliothek ...

Die Bewohner waren zufrieden und glücklich. Und warum? Weil alle Bewohner die Kinder in der Stadt mit viel Liebe und gut erzogen haben. Da niemand wusste, welches Kind das Königskind war, wurde jedes in der Stadt so behandelt, als wäre es vom König.

Ich wünsche Ihnen eine gute Sommerzeit mit vielen gwundrigen Momenten und erfreulichen Begegnungen mit Königskindern.

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](#)