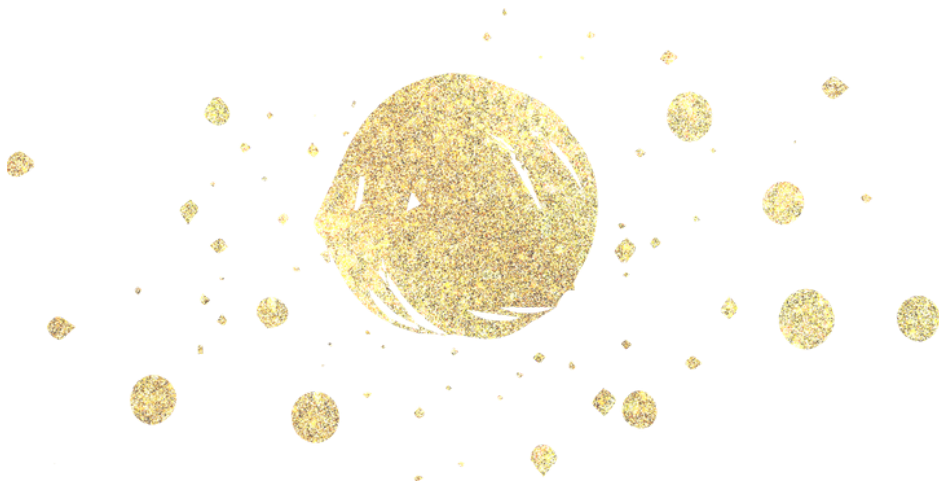




LILIAN FRITZ

Reconnecting

www.wildnisweise.at



IMBOLC

*Dein Reiseführer
durch das
Frühlingstor*

von Lilian Fritz

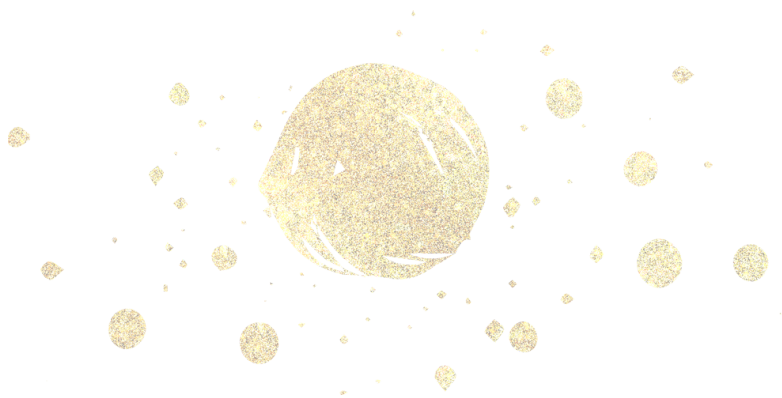


Der “Reiseführer durch das Frühlingstor”
möchte Dir Anregungen, Impulse und Inspirationen schenken,
die das Potential haben, Deinen Alltag ein wenig seelentauglicher zu machen!

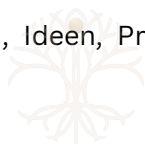
Du kannst Dir die Seiten hier ausdrucken und direkt darauf arbeiten,
oder Du nimmst Dir die Impulse als Anregung für Dein eigenes Tagebuch!!

Es sind Impulse dabei, die Dich einladen ein bestimmtes Thema
einmal zu beleuchten und zu bewegen,
und dann gibt es Impulse, die Du immer wieder in
Deine Morgenpraxis einfließen lassen kannst!

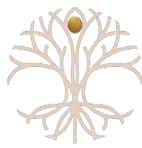
Ich wünsche Dir eine wunderschöne und inspirierende Reise
durch Dein ganz persönliches Frühlingstor!



Welche Samen, welche Pläne, Vorhaben, Ideen, Projekte, schlummern in mir, die ich zum Keimen bringen möchte...?



A large, rounded rectangular area with a light beige border, containing horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area. At the bottom center of this area, there is a decorative illustration of a large, textured golden sphere surrounded by smaller, scattered golden dots and speckles.



Der Osten entspricht dem frühen Morgen!

Es ist also jetzt eine gute Zeit, Dich Deiner eigenen "Morgenpraxis" zu widmen!

Hast Du eine Morgenroutine?

Wie startest Du in den Morgen?

Wie beginnt Dein Tag?

Ich nutze gerne die sanfte Energie des frühen Frühlings,
die uns jetzt umgibt,
als Unterstützung,
die eigene Morgenroutine für mich noch stimmiger und wohltuender zu gestalten!

Ich selbst erfahre immer wieder, wie wertvoll und kräftigend
eine bewusst gestaltete Morgenroutine für mich ist!
Auch wenn es bedeutet, dass ich sehr früh aufstehe,
gibt es mir enorm viel Energie und eine wunderschöne Ausrichtung für den Tag!

Hier habe ich ein paar Inspirationen für Dich!

Ich beginne meinen Tag meist sehr früh, denn ich genieße, die Stille,
wenn noch alle schlafen und der Tag ganz jung ist.
Ich liebe die Zeit, bevor ein Wort gesprochen wurde-
für mich ist das eine magische Zeit und eine Zeit in der meine innere Künstlerin aufblühen kann.

Zuerst trinke ich ein großes Glas warmes Wasser, meist ist es ein Oxymel ;-)
(Infos dazu findest Du hier:)

Während ich einen ersten Blick in den Garten und den Wald werfe
und mir ansehe, was der Himmel heute erzählt!

Dann zünde ich meine Kerze an, die mich an mein inneres Seelenlicht erinnert.
Mein Räucherstövchen kommt auch zum Einsatz.
Dann setze ich mich und nehme mir Zeit zu schreiben und eine Spur zu ziehen...
Bei der täglichen Danksagung, lade ich Dich ein, immer mindestens eine Sache,
aus der mehr-als-menschlichen Welt zu nennen!

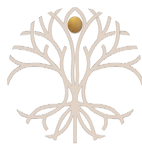




Dafür bin ich dankbar:

Ich ziehe eine Spur:

So mache ich meinen heutigen Tag wundervoll:



Der Osten steht auch für die Kindheit

Und eines der Themen der Kindheit ist “Körper”,
einen Körper haben, im Körper ankommen, sich Verkörpern...!

Deswegen gehört es zu meiner Morgenroutine
mir “Zeit für Verkörperung” zu nehmen.

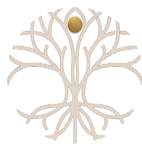
Im Allgemeinen bezieht sich “Verkörperung” auf die Idee, dass Körperlichkeit und Geist untrennbar miteinander verbunden sind. Es geht darum, wie der Körper nicht nur ein physisches Gefäß für den Geist ist, sondern auch wie der Geist durch den Körper geprägt und beeinflusst wird.

Die Embodiment-Theorie besagt, dass kognitive Prozesse eng mit sensorischen und motorischen Erfahrungen verbunden sind.
Zum Beispiel können bestimmte Körperhaltungen oder Bewegungen Einfluss auf unsere Stimmung und Wahrnehmung haben.
Diese Erkenntnisse haben Anwendungen in Bereichen wie Therapie, Sportpsychologie und Neurowissenschaften.

Auch Künstler und Schriftsteller nutzen den Körper als Ausdrucksmittel, um emotionale, soziale oder politische Botschaften zu vermitteln.
Der Körper wird zum Medium der Kommunikation und des Ausdrucks!

Ich nehme mir etwa 3 Minuten Zeit durch bewusstes Atmen meinem Körper die volle Aufmerksamkeit zu schenken.
Dann lege ich mich auf meine Yogamatte und bewege mich wohligh und dehne und strecke mich, so dass es sich gut anfühlt. Ich mache entweder ein paar Sonnengrüße aus dem Hatha-Yoga oder ich gehe in ein paar sanfte Dehnungen.

Dann beginne ich zu mich “spielend und erkundend” zu bewegen, meinen Impulsen folgend...
Dafür nehme ich mir etwa 5 Minuten Zeit!
Ein wenig ähnlich wie die Spur, die ich am Papier ziehe, so bewege ich mich jetzt in und mit meinem Körper, als würde diese Bewegung eine Spur ziehen.
Ich beende diese Bewegungssequenz im aufrechten Stand, die Füße hüftbreit fest am Boden, ich verwurzle mich in Gedanken und denke mir einen Strahl von der Scheitelkrone bis hinauf ins Universum.
Dann stelle ich mir vor, dass ich von einer beweglichen Schutzblase umgeben bin, die ich meist auch mit einer Farbe, die mich stärkt, ausfüllt.
Ich stelle mir einen strahlenden Diamanten in meinem Herzraum vor und starke, große, imposante Flügel an meinen Schulterblättern!



Eine weitere Qualität des Ostens und all seinen Entsprechungen
ist das STAUNEN!

Hier kommt ein Impuls für Dich:

Nimm Dir Zeit hinauszugehen und über das, was sich Neu zeigt
so richtig zu STAUNEN. So, als ob du es zum ersten Mal sehen würdest!

Dafür braucht es eine gewisse Langsamkeit, und eine Ruhe
und eine große Portion Neugier!

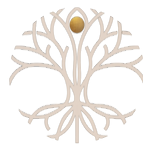
Lass Dich entdecken, was es zu entdecken gibt und lass Dich ein auf das Staunen!

Vielleicht kannst Du diesen Impuls immer mal wieder in Deine Frühlingstage einweben!
Allein, zu zweit, mit Deiner Familie...

Vielleicht hast Du eine Lupe...da gibt es auch immer wieder superschöne Staunemomente! :)

— ”
Ein frommer Zauber hält mich wieder,
anbetend, staunend muss ich stehn;
es sinkt auf meine Augenlider
ein gold'ner Kindertraum hernieder,
ich fühl's - ein Wunder ist geschehn.

[Theodor Storm] ” —



Die Göttin Brigid wird als eine vielseitige Göttin gesehen, die mit Heilung, Schmiedekunst, Fruchtbarkeit und dem Schutz des Heims verbunden ist.
Sie ist aber auch die Göttin der Poesie!

Ich möchte dich einladen, hier Dein eigenes
“Frühlingselfchen”
zu schreiben!

(Ein Elfchen ist eine spezielle Form des Gedichts, die aus elf Wörtern in fünf Zeilen besteht. Die Struktur ist folgendermaßen:

Zeile 1: Ein einzelnes Wort, das das Thema des Gedichts darstellt

Zeile 2: Zwei Wörter, die beschreiben, worum es im Gedicht geht

Zeile 3: Drei Wörter, die eine Handlung beschreiben

Zeile 4: Vier Wörter, die ein Gefühl ausdrücken

Zeile 5: Ein einzelnes Wort, das das Thema des Gedichts noch einmal aufgreift oder zusammenfasst)

Probier es hier mal aus! :-)







— ”

Still sitzen,
nicht- tun,
der Frühling kommt
und das Gras wächst von selbst.

(Zen-Koan)

” —

Und nun noch die Einladung an Dich, Dir oft Zeit zu nehmen für
Dein "nicht -tun"

(-einfach nur "blöd" schauen! ;-))

"...und bemerken, was es zu bemerken gibt..."



Ich wünsche Dir eine feine und bezaubernde Zeit im Frühling!

Vielleicht sehe ich Dich ja bei der nächsten WildnisWeise
oder beim Ritualkreis am 22.März

Schreib mir gerne Deine Erfahrungen und stay tuned

Und ...nicht vergessen... ;)

...spread love, shine your light, stay wild!

Lilian



Lilian Fritz

Kunsttherapeutin, Naturmentorin,
Wildnispädagogin, Cliniclownfrau,
Kräuterfrau, zyklische
Prozessgestaltung,
Visionssucheleitung nach dem
europäischen Rad

Als ganzheitliche Kunsttherapeutin und Naturmentorin habe ich Menschen jeden Alters auf ihrem kreativen und heilenden Weg begleitet.

Seit 20 Jahren unterrichte ich angehende Kunsttherapeuten und engagiere mich aktiv in der Qualitätssicherung. Seit 10 Jahren leite ich die Waldschaukel (www.waldschaukel.com) gemeinsam mit meinem Mann.

Seit 5 Jahren leite ich Naturauszeiten für Frauen

Meine Leidenschaft für Naturmystik und Naturspiritualität prägt meine Arbeit und mein Leben, und ich habe gelernt, wie Natur und Kunst uns auf unserem Weg der Ganzwerdung unterstützen.

wenn Du mehr über meine Arbeit erfahren möchtest:

www.lilianfritz.me

