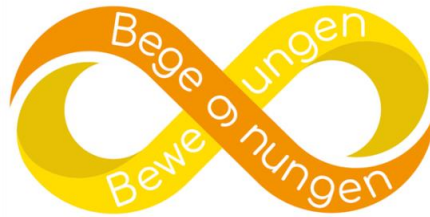


Katrin Firmthaler-Ködel
OT Uichteritz
Markröhlitzer Straße 10
06667 Weißenfels



Diana Aust
Ludwighafenstraße 6
06258 Schkopau

Mobil: 0152 / 052 353 82

Mobil: 0176 / 343 491 67

Mail: kontakt@begegnungen-bewegungen.de

Fünfte Monatspost Begegnung ↔ Bewegung zum Thema

„Alles neu macht der Mai“

„Erinnerung, Sehnsucht, Hoffnung sind die Begleiter der ersten Frühlingsboten, und Sehnsucht beglückt oft mehr als Besitz.“
Karl Gutzkow

Die Tage werden spürbar länger. Wenn wir uns Zeit nehmen und bewusst nach Veränderungen in unserem Umfeld schauen – gibt es Vieles zu entdecken. Das Leben scheint an Lebendigkeit zu gewinnen. Nach einer Zeit der Ruhe und Regeneration entsteht Neues und es wächst und sprießt überall. Ein neuer Zyklus beginnt und öffnet unsere Herzen.

Auch wir sind ein Teil des Ganzen und können diese Dynamik in uns spüren. Sie beflügelt uns und gibt uns Kraft und Energie.

Vielleicht haben Sie ja Zeit für einen Spaziergang in der Natur und können dies spüren und in sich aufnehmen.

Auch eine gedankliche Wanderung ist möglich. An einem Ort, den Sie besonders mögen oder an einen Phantasieort.

- ✚ Können Sie diese Energie erspüren? Wie fühlt sie sich an?
- ✚ Wonach riecht es in der Natur? Welche Erinnerungen sind für Sie mit diesem Geruch verbunden?
- ✚ Welche Farben können Sie entdecken? Haben Sie eine Lieblingsfarbe?
- ✚ Haben diese Eindrücke einen Geschmack? Wonach schmecken sie?
- ✚ Wen haben Sie gerne an ihrer Seite bei dem Spaziergang? Welche positiven Energien hat ihre Begleitung im Gepäck? Was können Sie von ihm/ihr Lernen?



Auch bei uns gibt es eine **Veränderung**. Wir sind jetzt auch Online zu finden unter:

<https://begegnungen-bewegungen.de>

Dort können Sie noch mehr zu uns und unserer Arbeit erfahren. Wir freuen uns auf Begegnungen in Bewegung und auf Ihre anregenden Rückmeldungen. Auch die **Monatspost** ist dort unkompliziert erreichbar. Schauen Sie gerne bei uns vorbei und tragen die Neuigkeit in die Welt.

Wir wünschen Ihnen eine frühlingsfrische Zeit.

Diana Aust und Katrin Firmthaler-Ködel