

REIKI

RUNDSCHREIBEN

„Und es kam der Tag, da das Risiko
in der Knospe zu verharren
schmerzlicher wurde, als das Risiko, zu blühen.“

Anais Nin



Inhalt

Liebe Reiki Freunde,	2
Stress.....	3
Dem Leben eine neue Richtung geben	5
Werde mein/e Übungsklient/in während meiner Ausbildung zum seelenzentrierten Coach	5
Initiator (3A) Seminar: 4./5./6. September	6
Kinderseminar 27. Juni	6
Übersicht Seminartermine Mai – Dezember 2015	6
Reikigruppen	7

Ausgabe Nr. 33

April 2015

Monika Villa, Reiki Meister Lehrerin, St.Gallerstrasse 30
CH-9325 Roggwil, 0041 (0)71 422 53 83
villa.monika@sunrise.ch, <http://reiki-villa.ch>

Liebe Reiki Freunde,

Was für ein herrlicher Frühling! Es ist Mittag, am 21. April, ich hab grad ein wunderbares Mittagessen genossen. Seit ein paar Wochen probiere ich immer mal wieder neue Rezepte oder neue Eigenkreationen aus. Macht Spass, ich liebe die Abwechslung, doch manchmal falle ich auch in einen „Alltagstrott“ rein, bis ich wieder spüre, nein, das tut mir nicht gut. Und wir haben ja verschiedene Lebensbereiche, die wir immer mal wieder anders



angehen können. Nach dem Essen war ich hin- und hergerissen zwischen nach draussen gehen, Frühlingsputz starten mit Kleider neu sortieren oder mich an den PC setzen und hab dann erst mal gar nichts getan ☹️. Kennst Du solche Situationen auch? Ich hab mir dann einen Ruck gegeben und mich gefragt, gibt es vielleicht ein sowohl als auch? Meine Entscheidung, ich starte mit Schreiben für sicher 1 – 2 Stunden, danach geht es ab nach draussen auf

das Fahrrad. Kleider sortieren kommt morgen nach dem Frühstück. Und schon fließt die Energie wieder, der „Stress“ ist weg.

Ich genieße momentan die Farbenpracht draussen nach dem doch oft sehr trüben Winterwetter. Mir scheint, es kommen jeden Tag neue Farben dazu, die meine Augen so richtig „aufsaugen“ und mein Herz erfreuen. Es scheint, dass alles einfach so „passiert“, doch für jede Pflanze, jeden Baum, jeden Strauch, jede Blume wurde irgendwann ein Same gelegt, sei es durch den Wind, Tiere oder durch Menschenhand. Damit der Same sich entwickelt, wird er gepflegt. Auch das übernimmt teilweise die Natur (Sonne, Regen, Insekten, Wesen usw.), oft ist es ein Zusammenspiel von Mensch und Natur. Je mehr ein Gärtner im Einklang mit der Natur arbeitet, desto besser gedeiht der Samen.

Unsere Projekte können wir auch mit Samen vergleichen, die Pflege brauchen, damit wir sie verwirklichen können. Ob das nun eine neues Rezept ist, ein Kunstwerk schaffen, einen Garten anlegen, ein Buch schreiben, eine Praxis gründen usw. oder einfach Gewohnheiten, Verhaltensmuster ändern, erst kommt die Idee, der Impuls, dann kommen konkrete Gedanken dazu oder Bilder, doch erst wenn du in die Handlung gehst, kann es sich manifestieren. Und dies braucht, je nach Projekt, gerade am Anfang oft viel Geduld, vergleichbar mit einem Samen, den du in die Erde steckst und hegst und pflegst und es passiert erst mal – scheinbar – gar nichts. Doch, wenn du dranbleibst, dann siehst du plötzlich, wie da was aus der Erde guckt und nun kannst du zuschauen, wie sich die Pflanze stetig weiterentwickelt und sich irgendwann zu ihrer vollen Größe und Pracht entfaltet.

Und so können sich unsere Projekte (oder unser Potential) entfalten, wenn wir sie pflegen, dranbleiben, vor allem, wenn sie in Einklang mit unserer „Natur“ sind. Was meine ich damit? Entsprechen sie unserer Vision? Handeln wir im Einklang mit unseren Werten? Nutzen wir unsere Fähigkeiten und Talente? Was ist unsere Motivation?

Auch mit den Reiki-Einweihungen wurde dir ein Same gelegt, mit der Selbstbehandlung pflegst du ihn, damit sich deine Blume immer mehr entfalten kann. Mit Reiki II hast du viele zusätzliche Werkzeuge bekommen, um immer mehr zu entdecken, welcher grosse Schatz in dir selber vorhanden ist und darauf wartet, sich in der Welt auszudrücken. Mit 3A kannst du selber einen Samen legen und damit mithelfen, andere Blumen zur Entfaltung zu bringen und lernst, deine Schattenseiten liebevoll anzunehmen.

Ich wünsche Dir einen wundervollen Frühling, mögen Deine Samen wachsen und gedeihen,

*Namaste
Monika*



Stress

Langanhaltender Stress kann zu verschiedenen, teilweise schweren Krankheiten führen. Ich möchte deshalb diesem Thema heute etwas mehr Aufmerksamkeit schenken.

Was passiert im Körper bei Stress, und ich rede hier vom sogenannten negativen Stress (Distress). Der Körper reagiert wie in einer Bedrohungssituation vor einem Feind oder wilden Tier, damit er entweder kämpfen kann oder weglaufen. Dieses Regelsystem stellt das biologische System auf ein Not- und Alarmprogramm um, bei dem u.a. die Nebenniere Adrenalin und Noradrenalin ausschüttet. Dies führt dazu, dass sich der Puls beschleunigt und der Blutdruck ansteigt. Des weiteren wird die Atmung schneller und flacher, die Bronchien erweitern sich, die Muskulatur wird stärker durchblutet und angespannt, die Gerinnungsfähigkeit des Blutes wird erhöht als Vorbereitung für etwaige Verletzungen und die Hautspannung verändert sich. Andere Körperfunktionen, die in einer bedrohlichen Situation nicht gebraucht werden, werden herabgesetzt. So wird die Magen-Darm-Aktivität vermindert, die Immunabwehr und Sexualfunktionen werden herabgesetzt.

Das alles ergibt Sinn, wenn wir uns wirklich in einer akut lebensbedrohlichen Situation befinden. Doch solche Veränderungen können, wenn sie über längere Zeit anhalten, also bei chronischem Stress, erhebliche, gesundheitliche Störungen verursachen oder bestehende Krankheiten verschlechtern. Dazu gehören zum Beispiel Bluthochdruck, Herzinfarkt,

Arteriosklerose, Diabetes, Burnout usw. und die Anfälligkeit für Infekte steigt.

Welche Faktoren können zum Stress führen?

Viele Menschen stehen unter permanentem Leistungsdruck. Die vielen Aufgaben sollten dann auch noch in immer kürzerer Zeit erledigt werden, die technischen Hilfsmittel ändern ständig, werden immer raffinierter, aber auch komplexer. Ausserdem sind wir bald ständig erreichbar. Also ganz viele Anforderungen von aussen.

Auch wir selber stellen Anforderungen an uns, manchmal bewusst, manche unbewusst. Wir möchten alles perfekt machen, weil wir Angst haben, sonst unseren Job, Partner, Freunde zu verlieren. Wir möchten es allen recht machen oder uns beweisen, dass wir doch alles alleine schaffen, niemanden brauchen. Und all diese Dinge haben wiederum Einfluss darauf, wie wir mit den Anforderungen im Aussen umgehen.

Weitere Stressfaktoren können sein, dass uns das Umfeld in unseren Augen zu wenig Wertschätzung und Anerkennung gibt oder versucht, uns in Machtspiele hineinzuziehen. Wenn wir nicht selbstbestimmt unser Leben führen sondern uns ständig nach anderen Menschen richten, kann auch das zu Stress führen. Wenn wir unsere Ziele nicht verwirklichen oder einen Job machen, der unseren Fähigkeiten oder Talenten nicht gerecht wird oder in dem wir unsere Werte nicht ausleben können oder gegen unsere Einstellung handeln müssen, auch all dies können Stressfaktoren sein. Ja, selbst Entscheidungen, die wir immer wieder aufschieben, können unser System stressen.

Lösungsansatz

Wir leben in dieser „schnellen“ Zeit, also stellt sich die Frage, wie gehen wir damit um. Einerseits ist es wichtig, sich immer wieder Zeit zu schaffen für Entspannung, wir haben dafür ein wunderbares Werkzeug in unseren Händen. Während der Reiki Selbstbehandlung kann das Herz wieder etwas zur Ruhe kommen, der Puls kann sich verlangsamen, der Blutdruck sinken und die Atmung sich vertiefen, das heisst, das Körpersystem kann sich wieder erholen und der Geist auch etwas zur Ruhe kommen.

Und spür mal hin, was dir sonst noch gut tut, was nährt dich, immer auch wieder zwischendurch tief durchatmen. Wichtig ist es auch, dich gut zu organisieren, herauszufinden, wie Du persönlich effizient und freudvoll die Aufgaben erledigen kannst und zu akzeptieren, dass jeder Mensch anders tickt. Für den einen ist eine straffe Planung die Lösung, ein anderer schreibt sich alles auf und pickt sozusagen nach dem Lustprinzip die Aufgaben heraus und plant nur die zeitgebundenen Dinge konkret ein. Oder auch zu überlegen, was kannst du delegieren, an Mitarbeiter, deine/n Partner/in, deine Kinder usw. Oder kommt da grad der Satz, ich mach es lieber selber, dann ist es richtig gemacht ☺?

Ja, und ist es wirklich nötig, ständig erreichbar zu sein, per Mail, Telefon, Handy, Whats up usw.? Ich beobachte zum Beispiel bei mir, wenn ich am PC

sitze an einer Arbeit (z.B. Rundschreiben ☺) und mein E-Mail Programm offen habe, lasse ich mich schnell von einem Mail, das reinkommt, ablenken, komme aus dem Fluss, muss mich wieder neu reindenken. Also, E-Mail-Programm schliessen = kein Stress, effizientes Arbeiten. Das Handy oder Smartphone darf auch gerne zu Hause bleiben, wenn ich mir einen Spaziergang gönne, dann ist der Erholungswert definitiv viel grösser. Und so können wir selber entscheiden, wann wir erreichbar sein wollen.

Und es ist auch immer mal wieder gut, eine Standortbestimmung zu machen, was sind deine Ziele, deine Werte, was möchtest du zum Ausdruck bringen in diesem Leben und hast du die Samen dafür schon gesetzt und wie pflegst du sie?

*"Sei selbst die Veränderung, die du in der Welt sehen willst."
Mahatma Gandhi*

Dem Leben eine neue Richtung geben

- Möchtest Du immer mehr deine Träume verwirklichen?
- Deine Lebensaufgabe entdecken?
- Dein Potential entdecken und im Leben ausdrücken?
- Deinen Fähigkeiten vertrauen?
- Dich von deiner Intuition leiten lassen?
- Spüren, was dein Herz möchte?
- Herausfinden, was dich daran hindert, dein Leben in vollen Zügen zu geniessen?
- Deine Ressourcen entdecken und verstärken?
- Dein Leben selbstbestimmt in die Hand nehmen?

Werde mein/e Übungsklient/in während meiner Ausbildung zum seelenzentrierten Coach

Ein Seelenzentrierter Coach gibt dir keine Ratschläge sondern stellt Fragen, die dir helfen, die Antworten in dir selbst zu finden.

Gerne begleite ich dich während mindestens einem halben Jahr (oder ein ganzes Jahr) in den Themen, die du gerne mal konkret angehen möchtest. Start ab Mitte August, 2 x monatlich jeweils 45 Minuten.

Interessiert? Melde dich gerne unverbindlich bei mir für Details.

Initiator (3A) Seminar: 4./5./6. September

Ich freue mich darauf, mit einer Teilnehmerin im September ein Initiator-Seminar durchzuführen und wir würden uns freuen, wenn sich da noch ein Grüppchen bilden würde. Du spielst vielleicht schon eine Weile mit dem Gedanken, bist dir aber nicht sicher? Genau dazu dient das vorgängige Gespräch. Melde dich und wir finden es gemeinsam heraus. Auch Wiederholer sind herzlich willkommen!

Kinderseminar 27. Juni

Spontan entsteht auch noch ein Kinderseminar im Juni, auch da sind noch Plätze frei.

Übersicht Seminartermine Mai – Dezember 2015

Reiki I Kinderseminar

27.6. 10.00 – 16.00 Uhr St.Gallerstrasse 30, Roggwil TG

Reiki I Seminar Sa 11.00 – 18.00, So 10.00 – 17.00 Uhr

19./20.9. St.Gallerstrasse 30, Roggwil TG

Reiki II Seminare Sa 11.00 – 18.00, So 10.00 – 17.00 Uhr

30./31. Mai St.Gallerstrasse 30, Roggwil TG

15./15. November St.Gallerstrasse 30, Roggwil TG

Initiator (3A) Seminar

4./5./6. September St.Gallerstrasse 30, Roggwil TG

Munay-Ki Workshop 23./24./25. Oktober in Roggwil

Fr 16.00 -20.00, Sa 10.00 – 18.00, so 10.00 – 17.00 Uhr

Details unter <http://munay-ki.ch>

Zusätzliche Seminartermine auf Anfrage, auch an Werktagen. **Gerne komme ich auch wieder einmal in die Innerschweiz bei Interesse!**

Vorträge für Interessengruppen auf Anfrage.

Termine findest Du auch unter: <http://reiki-villa.ch>

Anmeldungen an: Monika Villa, St.Gallerstrasse 30, 9325 Roggwil
071 422 53 83, villa.monika@sunrise.ch

Reikigruppen

Freienbach SZ, Leitung: Pia Laubscher, Tel. 079 274 94 72, anfragen

Huttwil BE, Restaurant Rössli, jeden ersten Freitag, 20.15 Uhr, Leitung:

Barbara Zahnd 079 585 44 10, Werner Schwarz 079 36 59 43

Sevelen SG, Glasürweg 9, jeweils montags, 19.30 Uhr, Sylvia Hemmi 081

740 11 60 oder 076 453 12 80, Termine anfragen