

„InnenReich“

Ganzheitliche Gesundheit und Lebensbalance

Beratende Begleitung für lösungsorientierte Menschen

Postfach 100 414 - 76258 Ettlingen - Telefon: 0 72 43 / 76 74 02 (AB)

Handy: 01 70/2 33 73 71 - FaxIn: 032 32 / 1207 078



Newsletter Nr. 12/2007

☉ Neumond: 09.12.07 18:40 Uhr
● Vollmond: 24.12.07 02:16 Uhr



Wer sich selbst beherrscht, der beherrscht auch alles Andere.

 (Ägyptische Spruchweisheiten)

☉ Arbeitskreis „Rhetorik für Frauen“ - mit Sicherheit überzeugen

In netter Runde erfahren Sie mehr über sich selbst! Hier finden Sie neue Ideen und Übungsmöglichkeiten für zu Hause. Spielerisch verwandeln Sie Ihre vermeintlichen Schwächen in Stärken. Gemeinsam erarbeiten wir interessante, neue Sichtweisen - unseren Wortschatz betreffend-, produzieren Töne, um uns bewusster wahrzunehmen, üben uns in Schlagfertigkeit, lernen richtig zu atmen, arbeiten am eigenen Ausdruck und Wohlfühlen.

Nächster Termin: **09. Januar 2008** (Mi.) 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
(um vorherige Anmeldung wird gebeten!)



Weitere Termine finden Sie unter www.innenreich.com.



☉ - Der Jahreskreislauf der Kelten und die Bedeutung von Weihnachten

Wie in der letzten Newsletter bereits erwähnt, unterteilten die Kelten das Jahr in zwei große Hauptabschnitte. Für sie begann nach dem 31. Oktober die Zeit des Winters und der Dunkelheit; zugleich begann für sie das neue keltische Jahr. Sie lebten damals noch nach den Naturgesetzen und -zyklen, wussten noch um die Kräfte der Natur.

Insgesamt feierte man **acht Feste**, die zeitgleich den in der Natur vorkommenden Abläufen einen endlosen (8), immerwährenden Kreislauf von Geburt, Leben und Tod bildeten. Der genaue Zeitpunkt des jeweiligen Festes wurde vom Stand der Sonne bzw. des Mondes bestimmt - **Sonnenfeste** wurden an den markanten Wendepunkten der Sonne gefeiert, **Mondfeste** richteten sich nach dem Vollmond.

So feierte man im großen Jahresrad des Lebens **vier Sonnenfeste** (*Wintersonnwende* [Julfest] am 21. Dezember - *Frühlings Tag- und Nachtgleiche* [Ostara] am 21. März – *Sommersonnwende* [Litha] am 21. Juni und die *Herbst Tag- und Nachtgleiche* [Mabon] am 21. September) u n d **vier Mondfeste** Lichtmess [Imbolc] am 01. Februar. – Walpurgisnacht [Beltane] am 01. Mai – Getreide-Ernte-Fest [Lammas] am 01. August sowie das Erntedank-/Neujahrs-/Totengedenk-Fest [Samhain] am 01. November)

Im großen Jahreszyklus folgte dem vorangegangenen *Mondfest* Samhain am **21. Dezember** dann das **Sonnenfest Jul**. An diesem Tag feierte man die **Wintersonnwende**, das wiederkehrende Licht, denn die Tage wurden jetzt wieder länger, die Nächte kürzer - die dunkle Zeit war überwunden.

Ihren persönlichen, monatlichen Newsletter bestellen Sie bitte unter:
newsletter@innenreich.com

„InnenReich“

Ganzheitliche Gesundheit und Lebensbalance

Beratende Begleitung für lösungsorientierte Menschen

Postfach 100 414 - 76258 Ettlingen - Telefon: 0 72 43 / 76 74 02 (AB)

Handy: 01 70/2 33 73 71 - FaxIn: 032 32 / 1207 078

Symbolisch gesehen begann mit der *Geburt der Sonne* die *Schwangerschaft der Natur*, der *Anfang allen Lebens*.

Symbol hierfür ist der Weltenbaum "IRMINSUL", der für das Leben und die Wiedergeburt steht, für die immerwährenden Zyklen der Natur / des Kosmos, der an die Heiligkeit des Lebens und allen Seins erinnern soll.

Unser heutiger „**Weihnachtsbaum**“ ist aus dieser alten, ursprünglichen Symbolik entlehnt und steht für das Abbild des "WELTENBAUMES", der mit seinen immergrünen Zweigen selbst in der dunkelsten Zeit im Jahreszyklus noch grün ist, wenn die Sonne in der Unterwelt währt...

Geschmückt wurde der „entlehnte Baum“ dann mit heiligen und magischen, **alten Symbolen**.

So steckte man oben auf die Spitze des Tannenbaumes einen großen, goldenen, achtstrahligen Stern. Die **acht Strahlen** entsprachen den **acht Speichen des natürlichen Jahresrades** mit seinen natürlichen Rhythmen.

Man schmückte die Bäume mit **goldenen Äpfeln**. Gold stand für die Sonne und das Licht (den Kosmos), der Apfel stand für das ewige Leben. Später dann wurden die goldenen Äpfel durch goldene **Weihnachtskugeln** ersetzt.

Rote Kugeln standen ursprünglich für das Menstruationsblut (altes abstoßen, damit neues Leben geboren werden kann), später auch für das Feuer des Lebens und die Lebenskraft.

Man schmückte die Bäume mit Nüssen, als Symbol für Weisheit und mit Kerzen als Symbol für die Sonne und das Licht im Dunkeln.

Das spätere Lametta sollte dazu dienen, das Licht und die Strahlkraft des Baumes zu verstärken.

Die **Mistel** galt ebenfalls als ein Vorbild der Natur. Sie besaß die Kraft, selbst im härtesten Winter noch so zu grünen, als habe sich alle Lebenskraft in sie zurückgezogen.

Ich persönlich finde es schade, dass die alten Bräuche und Feste über die Jahrzehnte mehr und mehr ihre Bedeutung verlieren und immer mehr dem Kommerz zum Opfer fallen.

Mag sein, dass die Menschen einst einen ‚optisch‘ weniger strahlenden Baum hatten als wir heute, dafür wussten sie noch um die Symbolik, ehrten die Gezeiten und Jahreszyklen der Natur, bedankten sich bei ihr. Sie fällten keine Bäume für den Kommerz, sondern freuten sich an der Natur, so wie sie war. Sie bekamen dafür etwas viel größeres geschenkt, als jedes Kommerz-Geschenk es aufwiegen könnte.

Eines dürfte jedenfalls sicher sein: Den Einkaufswahn, dem sich heutzutage die meisten Menschen hingeben, hatten die Menschen damals sicherlich nicht. ☺

„InnenReich“

Ganzheitliche Gesundheit und Lebensbalance

Beratende Begleitung für lösungsorientierte Menschen

Postfach 100 414 - 76258 Ettlingen - Telefon: 0 72 43 / 76 74 02 (AB)

Handy: 01 70/2 33 73 71 - FaxIn: 032 32 / 1207 078

Wohlfühl- und Gesundheitstipps

Thymian stärkt die Abwehrkräfte



Schon die alten Griechen veredelten ihre Lebensmittel mit Thymian. Sie hatten erkannt, dass Thymian Käse und geräucherte Fleisch- und Fischwaren vor Schimmel und Fäulnis schützt. Mit seiner nachgewiesenen antibakteriellen Wirkung kann der Thymian auch Erkältungen vorbeugen. Und Menschen mit empfindlichem Magen schätzen ihn wegen seiner entblähenden und verdauungsfördernden Eigenschaften. Ein Thymian-Kräuterkissen mit getrocknetem Thymian sorgt für entspannten und erholsamen Schlaf. Mit seinem würzig-süßen Aroma macht er so manches Gericht zu einem Gaumenerlebnis. Schmeckt auch lecker zu Tomaten...

Basilikum tut Magen und Darm gut



Basilikum enthält ätherische Öl, Kampfer und sekundäre natürliche Pflanzenschutzstoffe wie Anethol, Saponine und Gerbsäuren. Probieren Sie ihn auch mal als Pesto, mit kalt gepresstem Olivenöl zubereitet. Im Mittelmeerraum kennt man Basilikum als Mittel gegen Verstopfung, Bauchkrämpfe und Magenverstimmung. Dazu werden die frischen Blätter als Tee zubereitet. Man übergießt eine Handvoll Basilikum mit kochendem Wasser und lässt sie 2 Minuten lang ziehen.

Trockenpflaumen-Extrakt tötet Bakterien ab

Ein Extrakt aus Trockenpflaumen kann gegen Lebensmittelvergiftungen helfen. Die Lösung tötet Bakterien ab, die sich etwa in rohem Fleisch oder Eiern gefährlich vermehren können, berichten US-Forscher.

Dörte Sasse - <http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/news/150795.html>

Termine im Dezember 2007

fällt aus !	Arbeitskreis „Rhetorik für Frauen“
bitte tel. erfragen	Atem-, Energie- und Stilleübungen in der Natur
bitte tel. erfragen	Infoveranstaltung
bitte tel. erfragen	Gesprächskreis (im Grünen)

Impressum

InnenReich News erscheint **monatlich** als kostenloser Newsletter der Internetseite www.innenreich.com.

Verantwortlich für den Inhalt:

Patricia Wormuth
Schleinkoferstr. 23 - 76275 Ettlingen
Telefon 0 72 43 - 76 74 02
Fax 0 32 21 - 1207 078

„InnenReich“

Ganzheitliche Gesundheit und Lebensbalance

Beratende Begleitung für lösungsorientierte Menschen

Postfach 100 414 - 76258 Ettlingen - Telefon: 0 72 43 / 76 74 02 (AB)

Handy: 01 70/2 33 73 71 - FaxIn: 032 32 / 1207 078

Kalender 2008

Verschenken Sie zur Jahreswende ein Unikat . . .

12 Karten (10 x 15 cm) - Naturbilder mit Lebensweisheiten !

(Preis 24,50 Euro)

Die Karten können nach Monatsablauf herausgenommen werden.

Versenden Sie diese Grußkarten mit Ihren persönlichen Grüßen

z. B. zum Geburtstag oder als Urlaubskarte . . .



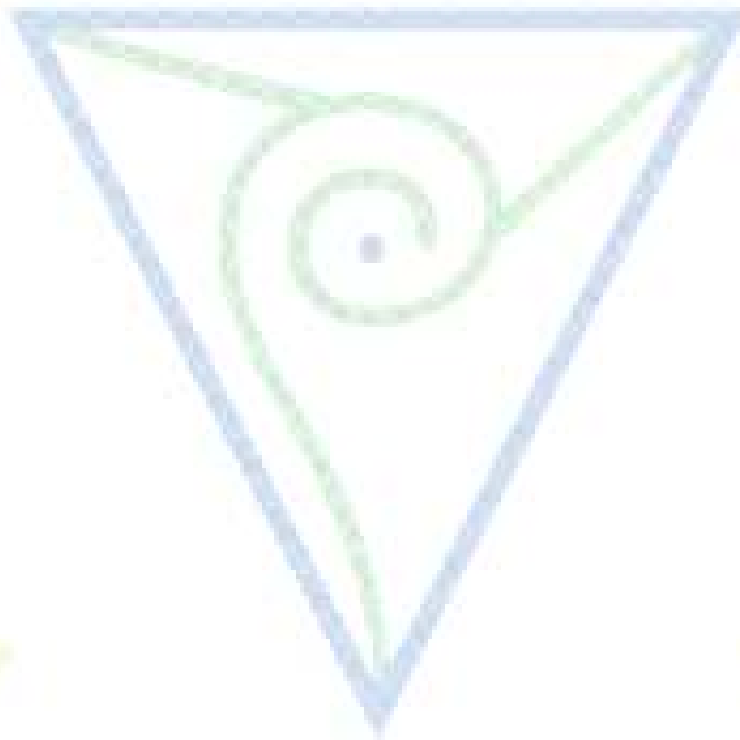
„InnenReich“

Ganzheitliche Gesundheit und Lebensbalance

Beratende Begleitung für lösungsorientierte Menschen

Postfach 100 414 - 76258 Ettlingen - Telefon: 0 72 43 / 76 74 02 (AB)

Handy: 01 70/2 33 73 71 - FaxIn: 032 32 / 1207 078



Ihren persönlichen, monatlichen Newsletter bestellen Sie bitte unter:
newsletter@innenreich.com