

„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. 11/2007

☉ Neumond: 10.11.07 00:03 Uhr
● Vollmond: 24.11.07 15:30 Uhr



„Erfolg ist das was folgt, wenn man sich selbst folgt.“

 (unbekannt)

● Arbeitskreis „Rhetorik für Frauen“ - mit Sicherheit überzeugen

Das Geheimnis positiver Ausstrahlung – ein Zusammenspiel von innerer Einstellung und Körpersprache

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 usw.

Nächster Termin: **28. November 2007** 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
(um vorherige Anmeldung wird gebeten!)



Weitere Termine finden Sie unter www.innenreich.com.



● - Samhain – Allerheiligen - Halloween

Der heutige Name Halloween entspringt dem englischsprachigen Begriff für **Allerheiligen**, dem "All Saints Day" oder "All Hallows Day" (das englische Verb "hallow" bedeutet "heiligen, weihen").

Dementsprechend bezeichnet **Halloween** den Abend vor dem "All Hallows Day", also den 31. Oktober (im Englischen "All Hallows Eve" oder "All Hallows Evening"). Im Lauf der Jahrhunderte wurde dies auf "Halloween" gekürzt.

Samhain wurde in Irland bei den Kelten bereits ca. 500 Jahre v. u. Z. gefeiert.

Für die Kelten war ein Jahr in zwei Hauptabschnitte unterteilt (Sommer und Winter). Der Sommer endete nach der keltischen Zeitrechnung am 31. Oktober.

Mit dem Ende der Sommerzeit ging für die Kelten auch das laufende Jahr zu Ende.

Bis zum 31. Oktober musste die Ernte eingefahren und für die Winterszeit Vorräte angelegt werden. Auch das über den Sommer gemästete Vieh stand jetzt zur Schlachtung bereit.

Man feierte also den Übergang vom alten in das neue Jahr (heutiges Silvester) und das erfolgreiche Einbringen der Ernte (heutiges Erntedankfest) in einem. Bei guter, erfolgreicher Ernte konnte sich dieses Fest über mehrere Tage hinziehen.

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

Die Samhain-Nacht galt auch als die Nacht der Begegnung zwischen den Lebenden und den Toten. In dieser Nacht sollen die Pforten der beiden Welten (das Reich der Toten und das Reich der Lebenden) durchlässig gewesen sein.

Die Geister sollten mit Opfertagen besänftigt und auf diese Art und Weise ferngehalten werden. Mit Lärm, Feuer und aus Rüben geschnitzte Geisterfratzen sollte das Böse ferngehalten werden.

Nach dem 31. Oktober begann dann die Zeit des Winters, der Dunkelheit und zugleich das neue keltische Jahr.

Kalender 2008

für jeden Monat eine Karte (10 x 15 cm).
mit Lebensweisheiten...

Sie können diese Karten anschließend als
Grußkarte oder Geburtstagskarte verwenden.

Preis: 24,50 Euro

Seit unserer Zeitrechnung gab es bereits mehrere **Kalenderreformen**. Diese stellen immer wieder Einschnitte in der Zählung von Zeiträumen dar, die es uns heute erschweren, die ursprünglichen Zeitabläufe, die wahren Zusammenhänge des alten Brauchtums und der alten Mythologien zu verstehen.

So entstand eine Kalenderreform z. B. aus dem gesellschaftlichen Bedürfnis heraus, eine höhere Genauigkeit bei der Planung der Aussaat in der Landwirtschaft zu erzielen. Andere Kalenderreformen entstanden aus rein politischen oder religiösen Motivationen. So wurde z. B. das römische Kalenderjahr plötzlich nicht mehr von März bis Februar gerechnet, sondern von Januar bis Dezember...

- Unser Wortschatz - *woher die Wörter kommen, die wir jeden Tag so selbstverständlich benutzen? Wie sind sie entstanden?*

Der **November**, der 11. Monat des Jahres wurde im Althochdeutschen noch *herbistmānōth*, ‚Herbstmonat‘ genannt. Die Ableitung von lat. *novem* = neun (urverwandt mit dt. neun) bezeichnete ursprünglich den 9. Monat des ältesten, mit dem Monat März beginnenden altrömischen Kalenderjahres.

balancieren – aus frz. *balancer*, - sich im Gleichgewicht halten, schwanken.

Das Fremdwort wurde in der Artistersprache des 17. Jh. Aus dem frz. *balancer* entlehnt. Das Verb geht auf lat. *bilanx* zurück und besteht aus – *bi* = zwei und *lanx* = Schale, also „zwei Schalen besitzend zurück. Gemeint sind die Schalen einer Waage, die im Gleichgewicht sein müssen, bevor gewogen wird.

Laune – nach den Ansichten der mittelalterlichen Astrologie hingen die Stimmungen des Menschen in starkem Maße vom wechselnden Mond ab.

„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

Das aus dem lat. *luna* – ‚Mond‘ entlehnte mittelhochdeutsche *lūne* ‚Mond[phase, -wechsel]‘ wurde aus diesem Grund zur Bezeichnung der dem Mondwechsel zugeschriebenen menschlichen Gemütszustände.

Wie wenig es braucht, von der einen in die andere Stimmung zu geraten, zeichnet sich auch im Wort ‚Launig‘ ab [= ‚voller guter Laune, witzig‘], wogegen ‚launisch‘ eher voller wechselhafter Laune bedeutet, im weitesten Sinne auch Unbeherrschtheit.

Tipps für kalte Tage

Bei Erkältung ist frische Luft Pflicht, auch wenn das Wetter gerade wenig einladend aussieht, nach draußen zu gehen. Packen Sie sich warm ein und drehen Sie wenigstens eine kleine Runde. Durch die frische Luft werden die Schleimhäute nämlich befeuchtet und gereinigt. Die Lungen tanken neuen Sauerstoff und geben diesen an die Körperzellen weiter. Des Weiteren erhält das Lymphsystem durch die Bewegung neuen Antrieb und mobilisiert die Abwehrkräfte; die belastenden Stoffe werden schneller entsorgt. Atmen Sie bei Ihrem Spaziergang an der frischen Luft immer wieder lange ein (falls möglich durch die Nase) und blasen Sie mit der Ausatmung (durch den offenen Mund) in Gedanken alle Viren und Bakterien mit heraus.

Zurück in der warmen Stube gibt es dann einen heißen **Ingwer-Tee**. *Gießen Sie dazu zwei Scheiben Ingwer mit heißem Wasser auf und lassen Sie ihn fünf Minuten ziehen. Schließlic mit etwas Honig und Zimt abschmecken.*

Majoran für die verstopfte Nase

Majoran ist ein altes Hausmittel. Man kann das Pulver vom getrockneten Majoran wie Schnupftabak anwenden. Eine andere Variante ist ein Nasenöl aus einem halben Teelöffel frisch gepresstem Majoransaft, vermischt mit einem Esslöffel kalt gepresstem Olivenöl (auch Butter kann man nehmen!) Reiben Sie damit mehrmals täglich die Innenwände Ihrer Nase ein.

Termine im November 2007

- | | |
|---------------------|--|
| 28. November 07 | 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