

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_30.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Gmunden, 21. Dezember 2009

Liebe Mitmenschen! :)

Alles hat seine Zeit! :) Heute ist Wintersonnenwende: die längste Nacht und der kürzeste Tag des Jahres. Das ist doch genau der richtige Zeitpunkt für einen Brief, der schon seit einiger Zeit von mir geschrieben werden will! :) Er trägt den Titel

Licht und Schatten

Ich wünsche Euch eine anregende Lesezeit mit diesem Brief! :)

Inhalt des 30. Briefes

- Einfach zum Nachdenken
- Schatten
- Licht
- Aktuelle Veranstaltungen
- Neu auf weripower.at
- Spannendes aus dem weripower Umfeld

Einfach zum Nachdenken

Damit wir möglichst ansehnlich sind, verdrängen wir die Seiten,
die nicht zu unserem "schönen" Bild gehören,
und daraus wird dann der Schatten, verstanden als die Seiten,
die wir an uns nicht akzeptieren können, zu denen wir nicht stehen können.
Sie gehören aber dennoch zu unserer Persönlichkeit und zeigen sich,
wie alles Verdrängte, auch immer wieder gegen unseren Willen.
Verena Kast in "Der Schatten in uns"

Menschen, die sich an der vordersten Linie der Entwicklung befinden -
die sich auf dramatische Weise verändern und beständig in der Lage sind,
evolutionäre Entwicklung und spirituelle Erleuchtung zu manifestieren -
werden die Welt, wo sie mit ihr in Kontakt kommen,
zwangsläufig auf kraftvolle Art beeinflussen.

Demütig anzustreben, ein guter Mensch zu sein, wird nicht ausreichen,
um einen wirklichen Unterschied zu bewirken.

Mutig anzustreben, ein außergewöhnlicher Mensch zu sein -
auch wenn wir dieses Ziel nicht erreichen mögen -
schafft Raum für den evolutionären Impuls,
der unser eigenes Authentisches Selbst ist,
aus der Tiefe unseres Seins hervorzuströmen.

Und daraus kommt die Kraft, die Welt zu verändern.

Andrew Cohen, Quote of the Week, 15. Dez. 2009, <http://www.andrewcohen.de/>

Schatten

Als Schatten werden jene Persönlichkeitsanteile bezeichnet, die wir nicht herzeigen möchten, die wir zu verbergen suchen - vgl. das Zitat von Verena Kast oben.

In seinem Buch "Eine kurze Geschichte des Kosmos" beschreibt Ken Wilber das Konzept des Schattens
bezugnehmend auf Spiral Dynamics

--> <http://www.weripower.at/spiraldynamics/>

folgendermaßen: Auf dem Weg entlang der Spirale der Bewusstseins-Entwicklung bleibt aufgrund eines
Traumas oder einer sehr bedrohlichen Situation ein Teil (ein "Klecks") der Seele auf dieser Stufe kleben, damit
der Rest der Seele weiterwandern kann. Dieser "Klecks" nimmt die schlimme Erfahrung auf und bleibt einfach
am Wegrand sitzen. Er wandert nicht weiter, er setzt das Wachstum und die Entwicklung nicht fort. Der Rest
geht weiter.

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_30.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Doch dieser fehlende Anteil sucht unsere Aufmerksamkeit, zieht die Aufmerksamkeit immer wieder auf sich. Das kostet uns auf unserem Weg entlang der Spirale Kraft und Energie. Ken Wilber schreibt: *"Während der Hauptklecks [...] weiter hinaufwandert, bleibt dieser kleine Klecks zurück und sabotiert das Haupt-Selbst [...]"*

Wilbers Aussage ist eindeutig: Der Sprung in das Second Tier gelingt nur dann, wenn wir diese "Kleckse" auf den einzelnen Stufen wieder einsammeln und mit dem Hauptteil der Seele verbinden. Nur dann sind wir in unserer Kraft, können unser Potential ausschöpfen und den großen Schritt vorwärts machen.

Dieser Übergang ins Second Tier ist auch jener, wo wir unsere Angst verlieren. Wir können endlich angstfrei leben. Im Interview mit Don Beck, einem der Autoren von "Spiral Dynamics - Leadership, Werte und Wandel", kommt das besonders schön heraus: --> http://www.weripower.at/download/Spiral_Dynamics_Don_Beck_WIE.pdf



Um diese Kleckse einzusammeln, müssen wir uns mit ihnen, unseren Schatten, auseinander setzen: mit unseren Ängsten, mit unserer Wut, mit unserem Hass etc. Da schauen die meisten nicht gerne hin, und dennoch ist Wachstum der Persönlichkeit nur möglich, wenn wir es schaffen, unseren Schatten anzunehmen und zu integrieren. Hier

--> http://www.weripower.at/download/den_schatten_annehmen.pdf

ist dieses Annehmen sehr eindrücklich und sehr liebenswürdig festgehalten! :)

Schattenarbeit kann durchaus fordernd sein. Es bedeutet, dass wir uns einlassen auf unsere dunklen Seiten. Es bedeutet, dass wir da hinschauen, wo's wehtut, weil wir nicht wahrhaben wollen, dass "das da" auch Teil von uns ist. Vielleicht ist das auch der Grund, warum die dunkle Jahreszeit für viele Menschen so unangenehm ist? Weil das Dunkel im Außen uns an die dunklen Seiten im Innen erinnern? Ist das der Grund, warum überall Lichter über Lichter entzündet werden und die Dunkelheit vertrieben wird?



Ich habe bei mir selbst und bei anderen erlebt, dass Schattenarbeit den Alltag ganz schön durcheinander bringen kann. Denn Schattenarbeit passiert meistens nicht "nebenbei", sondern bedarf unserer Aufmerksamkeit, unserer Energie, unserer Konzentration und unseres Durchhaltevermögens. Es ist für mich wie ein zusätzlicher Job, der in das Alltagsmanagement irgendwie einzubauen ist.

Wenn wir uns unseren Schatten stellen, dann fühlen wir uns oft "verschattet", wie Verena Kast es bezeichnet. Es fühlt sich an, als wären da nur mehr Schatten und gar keine guten Seiten mehr an uns. Der Körper reagiert ebenfalls sehr oft und sendet uns seine Botschaften als Symptome. Es ist oft eine turbulente Zeit...

Daher kann es ratsam sein, einen Menschen (TherapeutIn, Coach, BeraterIn, etc.) an der Seite zu wissen, der da ist, der die Orientierung hält, der den Überblick bewahrt, der den Fokus auf dem Positiven hält, der den Kopf oberhalb der Wasseroberfläche

hat und daher sieht, wie es weitergehen kann... Oder wie Verena Kast es beschreibt: *"Der Beziehungsaspekt ist sehr wichtig im Zusammenhang mit der Auflösung von Schattenidentifikation: Es ist wichtig, einen Menschen zu haben, der den Schatten nicht nur sieht, sondern auch anerkennt, wie unendlich kränkend eine solche Schattenidentifikation ist, welches Leiden sie verursacht. Durch den Blick einer anderen Person auf das Unverschattete, auf das Helle und durch deren Empathie gewinnen der eigene Blick und die eigene Empathie Gültigkeit - wir können uns verändern."*

Und darum geht es im Endeffekt: um Veränderung, um Persönlichkeitsentwicklung, um persönliches Wachstum, um Erleuchtung.

Auch wenn Schattenarbeit meist kein Sonntagsspaziergang ist, lohnt sie sich auf jeden Fall. Wer einen Schatten bearbeitet und integriert hat, fühlt sich wieder ein Stückchen freier und leichter. Glücklicher. Fröhlicher. Heller. Stärker. Gelassener. Reicher. Reifer. Selbstbestimmter. Energetischer. Liebevoller. Irgendwie "ganzer" - wenn's dieses Wort gäbe! :) :) :)

Nachtrag: Ein ganz tolles Einführungsbuch ins Thema Schattenarbeit ist "Der Schatten in uns - Die subversive Lebenskraft" von Verena Kast.

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_30.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Licht

Während ich diesen Brief schreibe, finde ich "ganz zufälligerweise" :) :) :) über Facebook eine wunderbare Präsentation von Harald Hutterer

--> <http://www.heartsopen.com/>

der mich auf das Konzept der Schatten und das Thema Schattenarbeit gebracht hat. In einer seiner aktuellen Präsentationen

--> <http://www.arminsoyka.at/blog/gluck-und-religion/>

schreibt er: "Erkennen, bearbeiten, akzeptieren und integrieren der Schatten legt das strahlende Licht des Höheren Selbstes frei. In der unübertroffenen Erleuchtung sind alle Schatten weg."

Sofort kommt dann natürlich auch die Assoziation zu jenem Text, der als Nelson Mandelas Antrittsrede bekannt geworden ist, ursprünglich jedoch von Marianne Williamson geschrieben wurde: "Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein. Unsere größte Angst ist, grenzenlos mächtig zu sein. Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, ängstigt uns am meisten. Wir fragen uns: Wer bin ich denn, dass ich so brillant sein soll?"

--> http://www.weripower.at/download/mandela_williamson_unsere_groesste_angst.pdf



Also auch hier geht es wieder um Mut :) - wie im Zitat von Andrew Cohen am Anfang des Briefes! Es geht um den Mut zu mir selbst - und damit ist mein "wahres Selbst", mein Höheres Selbst oder mein Authentisches Selbst gemeint. Ganz ich sein, das Licht meiner Seele strahlen lassen.

Der Weg dorthin beginnt mit einer - meist eher unbewussten - Entscheidung: "Ja, ich will mein inneres Licht wieder entdecken und es strahlen lassen!" Jede solche Entscheidung verändert das eigene Leben und damit die Welt.

Dieser Weg zum eigenen Licht bedeutet Schattenarbeit und die Auflösung der Selbstbezogenheit. Es bedeutet einzutauchen in das große All-Eine. In Huna

--> <http://www.weripower.at/huna/>

sagen wir, dass es darum geht, die Welle des Aloha zu surfen, sich ganz ohne Widerstand dem Fluss des Lebens zu übergeben - in der Zuversicht und dem Vertrauen, dass alles, was geschieht, genau das ist, was "richtig" ist. In diesem Licht, im Zustand von Aloha, erfahren wir Liebe und Verbundenheit, Frieden und Ruhe - und gleichzeitig große Glückseligkeit und unendliches Lachen - das große Geheimnis des Universums! :) :) :)

--> <http://www.youtube.com/watch?v=jedd2FiZTqM>

Klingt nach einem hehren Ziel, gell!? :) :) :) Doch der Weg ist das Ziel. Und so gilt es, jeden Tag ein bisschen mehr von diesem Licht ins Alltagsleben zu bringen! :) Um mich und meine Kinder an dieses Licht in uns zu erinnern, entzünde ich ganz bewusst eine Kerze und betone dabei, dass dieses äußere Licht ein Symbol für unser inneres Licht ist. Wenn mehr Zeit ist, spiele ich "The Blessing of Light" von Sarva Antah

--> <http://www.amazon.de/The-Blessing-of-Light/dp/B001SMPG3K/>

Dieses Lied hat mir Maya Tilg

--> <http://www.mayatilg.at/>

geschenkt und es hat mein Leben verändert. Dieser Chant ist so kraftvoll und harmonisiert jede Lebenslage. 13 Minuten lang hören und singen wir immer wieder: "May the Blessing of Light be on you. Light without and Light within."

Und wisst Ihr was, liebe Leserinnen und Leser? Dieses innere Licht ist sichtbar! :) Man kann es einem Menschen ansehen! :) Es ist die berühmte Ausstrahlung!

Das ist einer der Gründe, warum Berufungscoaching

--> <http://www.weripower.at/berufungscoaching/>

zu meinen Lieblingsaufgaben gehört: Ich kann beobachten, wie Menschen aufblühen, wie sie ihr inneres Licht entdecken und nach außen strahlen lassen! :) Das ist jedes Mal wieder eine so wunderschöne und berührende Erfahrung! :) :) :)



weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_30.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Die Wintersonnenwende ist der dunkelste Tag. Gleichzeitig ist es jener Tag, an dem das Licht beginnt zurückzukehren. "Ganz zufälligerweise" :) wurde Weihnachten auch in diese Zeit gelegt. Auch die Weihnachtsgeschichte ist eine Geschichte des Lichtes, das in die dunkle Welt kommt - für mich eine Metapher für Geburt ganz allgemein: Bei jeder Geburt kommt eine Seele auf die Welt, indem sie sich in einem Körper manifestiert. Und jede Seele bringt ihr Licht mit. Jedes Kind ist also wie dieses Licht, das zur Wintersonnenwende in die Welt kommt. Auch Du! :) Spürst Du Dein inneres Licht? Versteckst Du es unter einem Scheffel? Oder lässt Du es scheinen?

Wie hat es Sabine Knoll in einem ihrer Herzensbriefe

--> <http://www.sohreya.net/pages/herzensbriefe.html>

beschrieben? "Halte inne und lausche, geh' in die innere Stille, dort ist Dein Zugang zum Licht."

Die "stillste Zeit" im Jahr ist derzeit gar nicht so still, sondern eher schrill. Nehmen wir uns die Zeit und die Ruhe, um in unsere innere Stille zu gehen und unser Licht neu zu entdecken. Es bietet sich an, zu Beginn des neuen Jahres einen Vertrag mit sich selbst einzugehen: "Ja, ich will in diesem Jahr mein inneres Licht zum Strahlen bringen."

Dazu wünsche ich Euch das allerbeste! :) :) :) :) May the Blessing of Light be on you! Light without and Light within! :)

Nachtrag: Ein Vorschlag, wie Du Dein inneres Licht strahlen lassen kannst, wenn Dir das bisher fremd ist: Lege Dich ganz entspannt hin. Entscheide Dich bewusst, Dein Herz zu öffnen und Dein inneres Licht ins Universum strahlen zu lassen. Stell Dir das richtig bildhaft vor - und spüre, welche Verbundenheit mit dem Universum entsteht, wenn Du Dein Herz öffnest und Dein Licht erstrahlen lässt! :) :) :)

Aktuelle Veranstaltungen

Reise in die nicht-alltägliche Wirklichkeit



Schamanische Reisen gehören zu den wichtigsten Werkzeugen aller schamanischer Traditionen. Während sich der Körper vollkommen entspannt, geht der Geist auf die Reise in die nicht-alltägliche Wirklichkeit: Sie wird als inneres Abbild der äußeren Realität angesehen.

Weiterlesen unter

--> <http://www.weripower.at/huna/>

offener Abend für alle, die einmal eine schamanische Reise ausprobieren möchten, die sich wieder einmal bei einer schamanischen Reise anleiten lassen wollen oder ein konkretes Anliegen klären möchten!

Freitag, 8. Jänner 2010, 19:30 Uhr

Ort: Kulana, Traunsteinstr. 52, 4810 Gmunden - [Anfahrtsplan](#)

Teilnahmebeitrag: 12 Euro

Anmeldung: bis 7. Jänner per Email an u.feichtinger@weripower.at oder telefonisch unter 0650 / 460 4103

Achtung: Im Kulana halte ich Kleingruppen mit 5, maximal 6 Teilnehmer/innen ab!

Weitere Termine für Reisen in die nicht-alltägliche Wirklichkeit zum Vormerken:

Do., 25. Feber 2010, 19:30 Uhr

Do., 8. April 2010, 19:30 Uhr

... oder zum Ausdrucken im Flyer (pdf - 330 kB)

--> http://www.weripower.at/pdfs/200909_flyer_huna_angebot.pdf

Ku Lana



Dieser **Huna-Themenabend** beschäftigt sich mit unserem Körperbewusstsein, unserem Unbewussten, das in der hawaiianischen Sprache als "ku" bezeichnet wird. Unser Ku als Freund/in zu haben, hilft sehr dabei, neue Ideen und Pläne - z.B. Neujahrsvorsätze :) - ins Leben zu bringen!

Wenn das Unbewusste (ku) an der Oberfläche des Wassers schwimmt (lana), dann können wir mit ihm kommunizieren und mit ihm aktiv zusammenarbeiten. An diesem Abend lernen wir unser Ku spielerisch besser kennen! :)

Weiterlesen unter

--> <http://www.weripower.at/huna/>

Wie immer ist es mir wichtig, dass wir bei so einem Themenabend in gemütlicher und lockerer Atmosphäre lernen, lachen und uns austauschen! :)

Donnerstag, 14. Jänner 2010, 19:30 Uhr

Ort: Kulana, Traunsteinstr. 52, 4810 Gmunden - Anfahrtsplan

Teilnahmebeitrag: 14 Euro

Anmeldung: bis 13. Jänner per Email an u.feichtinger@weripower.at oder telefonisch unter 0650 / 460 4103

Achtung: Im KULANA halte ich Kleingruppen mit 5, maximal 6 Teilnehmer/innen ab!

Weitere Themenabende zum Vormerken:

Dynamind: Do., 11. Feber 2010, 19:30 Uhr

Aloha: Do., 4. März 2010, 19:30 Uhr

Lono, Ku und Kane: Do., 22. April 2010, 19:30 Uhr

... oder zum Ausdrucken im Flyer (pdf - 330 kB)

--> http://www.weripower.at/pdfs/200909_flyer_huna_angebot.pdf

Mit den Elementen arbeiten: makani - Wind



Die hawaiianischen Tradition kennt sieben Elemente. Widmen wir uns diesen Elementen, lernen wir die jeweilige Qualität wirkungsvoll im Alltag einzusetzen! :)

Weiterlesen unter

--> <http://www.weripower.at/huna/>

Dies ist bereits der dritte der sieben Elemente-Abende, diesmal geht es um den Wind - makani. Wir werden an unsere Tatkraft erinnert und kommunizieren mit Hi'iaka, dem Spirit des Windes! :)

Wie immer ist es mir wichtig, dass wir auch bei den Elemente-Abenden in gemütlicher und lockerer Atmosphäre lernen, lachen und uns austauschen! :)

Freitag, 22. Jänner 2010, 19:30 Uhr

Ort: Kulana, Traunsteinstr. 52, 4810 Gmunden - Anfahrtsplan

Teilnahmebeitrag: 14 Euro

Anmeldung: bis 21. Jänner per Email an u.feichtinger@weripower.at oder telefonisch unter 0650 / 460 4103

Achtung: Im KULANA halte ich Kleingruppen mit 5, maximal 6 Teilnehmer/innen ab!

Weitere Elemente-Abende zum Vormerken:

pohaku - Stein: Fr., 12. März 2010, 19:30 Uhr

la'au - Pflanze: Fr., 16. April 2010, 19:30 Uhr

... oder zum Ausdrucken im Flyer (pdf - 330 kB)

--> http://www.weripower.at/pdfs/200909_flyer_huna_angebot.pdf

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_30.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Vortrag: Huna - Altes Wissen aus Hawaii



Huna ist die traditionelle Philosophie aus Hawaii und verbreitet sich derzeit sehr schnell in unserer westlichen Welt. Sie verbindet Verstand mit Intuition und lässt sich leicht im täglichen Leben anwenden.

Weiterlesen unter

--> <http://www.weripower.at/huna/>

Einführungsvortrag mit Übungen zum Ausprobieren

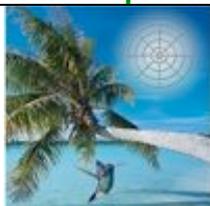
Mittwoch, 27. Jänner 2010, 19:30 Uhr

Ort: Kulana, Traunsteinstr. 52, 4810 Gmunden - Anfahrtsplan

Teilnahmebeitrag: 10 Euro

Anmeldung: bis 26. Jänner per Email an u.feichtinger@weripower.at oder telefonisch unter 0650 / 460 4103

Workshop: Huna Basics - Mit altem Wissen aus Hawaii zu einem erfüllten Leben



In diesem Workshop führe ich Dich in die Philosophie von Huna ein und vermittele einfache Techniken, mit denen Du unmittelbar schöne Erfolge erzielst. Wir beschäftigen uns mit den sieben Huna-Prinzipien und ihren Auswirkungen. Zu jedem Prinzip erlernst Du (mindestens) eine Technik, mit der Du die dahinter steckende Idee wirksam in Dein Leben bringen kannst. Diese Übungen erweitern Dein Repertoire im Selbstcoaching!

Weiterlesen unter

--> <http://www.weripower.at/huna/>

Fr., 5. und Sa., 6. Feber 2010 (Fr. 15 - 20 Uhr, Sa. 9 - 18 Uhr)

Ort: Kulana, Traunsteinstr. 52, 4810 Gmunden - Anfahrtsplan

Teilnahmebeitrag: 150 Euro

Anmeldung: bis 1. Feber per Email an u.feichtinger@weripower.at oder telefonisch unter 0650 / 460 4103

Alle Veranstaltungen unter

--> <http://www.weripower.at/termine.html>

Neu auf weripower.at

Lebensqualität: Bewerbung als öö. Ersatzmitglied im Bundesrat und Handout für das Hearing (pdf - 70 kB bzw. 270 kB)

--> http://www.weripower.at/lebensqualitaet/pdfs/200910_Kandidatur_BR_Ersatzmitglied.pdf

--> http://www.weripower.at/lebensqualitaet/pdfs/200910_Handout.pdf

Ich habe einen weiteren Schritt unternommen, das Thema Lebensqualität in der Grünen Politik zu etablieren: Ich habe mich als öö. Ersatzmitglied im Bundesrat beworben. Auch wenn ich nicht gewählt worden bin, teile ich gerne diese beiden Dokumente, um zu zeigen, wie wichtig mir das Thema ist. Denn es geht auf der einen Seite um die äußeren Rahmenbedingungen für Lebensqualität und auf der anderen Seite auch um die subjektive Wahrnehmung der persönlichen Lebenssituation. Das Verschmelzen von objektiven und subjektiven Aspekten für die politische Tätigkeit ganz allgemein ist meiner Einschätzung nach das Erfolgsrezept der Zukunft!

weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_30.pdf



*Coaching & Training
mit ☺-Faktor!*

Spannendes aus dem weripower Umfeld

weripower im Web2.0

Ich freue mich sehr über Vernetzung mit den Leser/innen meiner weripower Briefe! :) Im Real Life kommen wir immer wieder zusammen. Sich im Web2.0 virtuell zu treffen, ist eine weitere Form des Austausches. Ich bin auf **Facebook**

--> <http://www.facebook.com/u.feichtinger>

Twitter

--> <http://twitter.com/weripower>

und Xing

--> http://www.xing.com/profile/Ulrike_Feichtinger2

zu finden und freue mich auf Kontaktaufnahme! :) Bitte um einen kleinen Hinweis, woher wir uns kennen! :) Danke! :)

Serge King im Web2.0

Auch Serge King ist im Web2.0 unterwegs. So hat er einen Facebook-Account

--> <http://www.facebook.com/people/Serge-Kahili-King/789712861>

und er hat wieder ein neues Video auf YouTube online gestellt: "Huna and Communication With Nature Part 1"

--> <http://www.youtube.com/watch?v=zd8F51Ci6u8>

Natürlich habe ich es gleich in meine Huna-Playlist aufgenommen, die Ihr hier findet:

--> http://www.youtube.com/view_play_list?p=8900104FBD6BFE6F

Zeitqualitäten

Alles hat seine Zeit. Ich genieße es, von anderen Inputs über die aktuelle Zeitqualität zu erhalten. Das unterstützt mich dabei, achtsam zu sein auf das, was sich im Außen tut. Hier eine Liste der Seiten, die ich schätze:

Veronika Lamprecht hat eine sehr einfühlsame Art, die Zeit und ihre Qualität in Worte zu bringen und in Bildern unserer Kultur zu beschreiben:

--> <http://www.veronikalamprecht.com/Newsletter/>

Wer sich mehr an die Maya-Kultur halten möchte, ist bei Kamira Eveline Berger und ihren monatlichen Newslettern sicher gut aufgehoben:

--> <http://www.lichtkraft.com//maya-zeitbegleiter.shtml>

Amadea Susanne Linzer bezieht sich in ihren Betrachtungen "Zur Zeit" speziell auf den Mond. Leider sind ihre Texte rarer geworden in der letzten Zeit. Aber wer weiß, vielleicht gibt es bald wieder weitere Ausgaben ihrer Texte! :)

--> http://www.lunaria.at/zur_zeit.htm

Genießen wir heute - zur Wintersonnenwende - ganz bewusst die Dunkelheit! Denn sie gehört zum Leben wie der Sonnenschein. Dies kann ein wichtiges Zeichen an unsere dunklen Seiten sein, dass wir sie genauso annehmen wie unsere Sonnenseiten. Und wenn wir unsere dunklen Seiten annehmen und wieder in unseren Strom des Lebens integrieren, dann darf das Licht in uns noch heller scheinen. Wir können unser Potential besser ausschöpfen und immer mehr ganz wir selbst sein.

Ich wünsche uns allen, dass wir uns trauen, dass wir den Mut aufbringen, "JA!" zu sagen zu unseren Schatten und zu unserem Licht.

Habt eine wunderschöne Weihnachtszeit und ein fabelhaftes Jahr 2010! :) :) :) May the Blessing of Light be on you! Light without and Light within! :) :) :)

Herzlichst grüßt Euch

ULI

G.N. (= Good News): Auf

--> <http://www.tageschance.de/>

hat sich eine Plattform für Good News gebildet! :) :) :) Und ganz besonders freue ich mich über die Free Hugs Campaign, die ich meinem lieben Freund und Kollegen Mix widme! :)

--> http://www.tageschance.de/index.php?option=com_content&view=article&id=58%3Afree-hugs-campaign-&catid=7%3Alustiges&Itemid=25&lang=de



weripower Brief zum Ausdrucken als pdf:

--> http://www.weripower.at/pdfs/weripower_brief_nr_30.pdf



Coaching & Training
mit ☺-Faktor!

Wenn Du Dich an der Initiative "Good News" beteiligen willst, hänge an Deine Emails statt eines P.S. ein G.N. (=Good News) an! Noch mehr Good News warten auf Dich - und Deinen Beitrag! :) - unter

--> <http://www.iramollay.net/forumgoodnews.htm>

Impressum

siehe auch

--> <http://www.weripower.at/impressum.html>

Du erhältst diesen Newsletter als KundIn oder InteressentIn von weripower Coaching & Training mit :) - Faktor.

Anmeldungen, Adress-Änderungen und Abmeldungen vom Verteiler sind entweder mit einem formlosen Email an

--> u.feichtinger@weripower.at

oder über folgende Seite möglich:

--> <http://www.weripower.at/briefe.html>

Medieninhaberin: Für den Inhalt der weripower Briefe ist Ulrike Feichtinger verantwortlich.

Richtung des Newsletters: In den weripower Briefen werden Informationen und Denkanstöße rund um die Themen *Zuversicht - den eigenen Weg gehen - Leben aktiv gestalten - selbstbestimmt leben* sowie Veranstaltungsankündigungen von Ulrike Feichtinger übermittelt.

Unternehmensgegenstand der Medieninhaberin:

Unternehmensberatung, Schwerpunkt Coaching & Training

Dr.ⁱⁿ Ulrike Feichtinger, Coach & Trainerin

weripower Coaching & Training mit :) - Faktor

<http://www.weripower.at/> - u.feichtinger@weripower.at

+ 43 (0) 650 460 4103

4810 Gmunden, Traunsteinstr. 52