

Liebe Leserin,

der Advent war so schnell da. Das Jahr flog förmlich an mir vorbei. Ging es Ihnen auch so? Manchmal macht es traurig, das ist meist dann, wenn wir den Moment „verloren haben“. Wenn wir mit zu viel Kopf im Augenblick sind. Aber nun, das ist das Leben. Manchmal ziehen Nebel auf, die wir selbst wieder bei Seite schieben dürfen. Daran dürfen wir uns **erinnern** und immer wieder **mehr Herz einladen**.

In der dunklen Jahreszeit dürfen wir stiller werden. Wir dürfen in die Dunkelheit - d. h. nach innen - gehen und dort **das eigene Licht** entdecken und noch heller scheinen lassen. Es **wohnt in unserem Herzen**. Es ist der Bereich, wo es uns manchmal warm wird ums Herz, auch als „Hot Spot“ bezeichnet.



Übrigens :) ... Das Herz und der „Hot Spot“ finden Beachtung in der 5-Elemente-Transformations-Massage: <http://corinna-lang.de/mein-angebot/massagen-mit-herz/transformations-massage/>



Atmen Sie tief durch.
Zünden Sie eine schöne Kerze an und
gleichzeitig - visuell - das Licht in Ihrem Herzen.

Atmen Sie das Licht und die Wärme ganz leicht
in Ihre Handflächen „sprich Handherzen“.

Wo möchte es ins Außen fließen?

Wo sucht es mehr Fürsorge mit sich selbst?

Arme und Hände sind die Verlängerung unseres Herzens.
So kommt ins tägliche Tun mehr Leichtigkeit und Freude.
Berühren Sie und lassen Sie sich berühren,
mit dem Herzen auf die Dinge blickend.

Für mehr Weichheit, Sanftheit und ein wohliges Gefühl.



Advent und Weihnachten müssen nicht "perfekt" sein, sie dürfen
HERZlich sein. Allein das zählt. Dann ist es „echt“ und somit LEBENdig.



Wohlfühlspecial Herzmomente

Buntes Kartenritual, Entspannungsreise, Massage



* Buchbar vom 13.11. – 22.12.2017 *

Tief entspannen und das Herz weit sein lassen, wie ein Ozean. Ruhig und angenehm darf es sich anfühlen. So breitet sich Stille aus, auch wenn gerade die Adventszeit sehr geschäftig ist. 80 Minuten Wohlfühlzeit. Alle Infos meiner Website: <http://corinna-lang.de/mein-angebot/>.

♡ Musik für Herz & Seele:

The Love – Ilhem, der Link zu YouTube:

<https://www.youtube.com/watch?v=NmELFqYpkoU>

Ich wünsche Ihnen schöne Momente in der Lichterzeit.

Herzlich, Corinna Lang

Rechtliches: Der Newsletter dient lediglich der Information, mit allen Infos und Angeboten mache ich keine Heilversprechen, verspreche keine Linderung. Die Übungen, Vorschläge führen Sie nur nach eigenem Wohlbefinden und in eigener Verantwortung durch, in Achtsamkeit mit sich selbst. Diese Infomail erreicht ausschließlich Kundinnen, die mir ihre Emailadresse gegeben haben und ausschließlich unter BBC. Ihre Daten sind bei mir sicher. Ich gebe diese nie an Dritte weiter. Der Newsletter ist jederzeit abbestellbar mittels Kurznachricht: "Bitte aus Verteiler löschen. Danke." an info@corinna-lang.de. Fotos: pixabay und privat. Für Links und deren Inhalte übernehme ich keine Haftung.