

# MÄRZ NACHRICHTENBLATT

## Hallo ihr Lieben, im Rausch der Frühlingsgefühle?

Weht gerade ein Tornado durch Deine Gefühlswelt mit einzelnen Spitzenböen, die es in sich haben, oder ist eher ein leichter emotionaler Wellengang bei Dir zu verzeichnen?

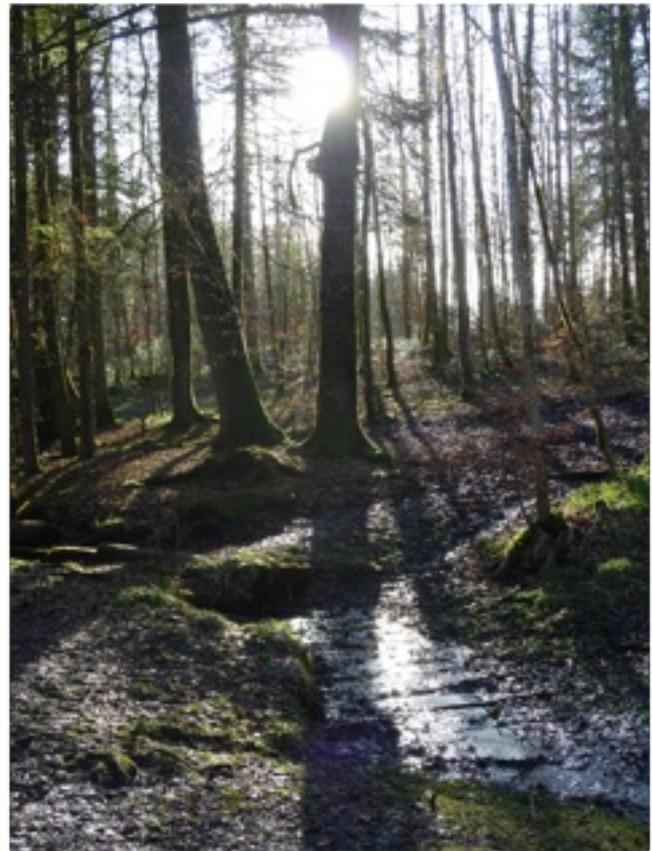
Die Zeit der Stille und des Rückzugs ist vorbei, Visionen durften sich bereits entwickeln, nun muss das Alte weg, damit wir Platz schaffen für das Neue.

Die aktuelle Zeit ist eine gute zum ausmisten, entschlacken, entgiften, um jeglichen Ballast abzuwerfen - materiell, körperlich und emotional. Ein Hausputz auf allen Ebenen. Das befreit und macht Platz für die neuen Ereignisse im Leben, die nun schon an unsere Türen klopfen und gelebt werden möchten.

Wir schleppen ständig die Vergangenheit mit uns herum und lassen sie unsere Emotionen und Reaktionen der Gegenwart bestimmen. Auch bauen wir häufig unsere Zukunft auf den Erfahrungen aus der Vergangenheit auf. Dabei gibt es keine zwei Situationen die gleich sind. Das ist das einzige worin sich Situationen gleichen, ist unsere Bewertung dieser. Nur durch unsere Bewertung schaffen wir die gleiche Situation und verkennen die Feinheiten des Unterschiedes. Deswegen

ist es wichtig Ereignisse, die uns noch belasten, abzuschliessen und loszulassen. Zu erkennen, was die Botschaft ist, diese anzunehmen, zu verarbeiten und zu integrieren. Dann sind wir frei vom Ballast des Vergangenen und können wirklich im Hier&Jetzt leben, ohne die Vergangenheit in die Zukunft zu projizieren und uns die Chancen, die uns das Jetzt bietet, durch Altlasten zu verbauen.

Ballast abwerfen heisst Energie gewinnen. Viel Energie ist in Ängsten gebunden. Wenn diese frei wird, können wir sie unseren träumen und Visionen zur Verfügung stellen und unsere Herzenswünsche wahr werden lassen. Es lohnt sich also durchaus immer wieder Hausputz zu betreiben und die dadurch gewonnene Kraft für Positives zu verwenden.



Ich unterstütze Dich gerne dabei, egal ob es sich um einen emotionalen oder auch körperlichen Entgiftungsprozess handelt. Hier geht es direkt zu meinem Angebot.

### **Blog**

Ein Hausputz kann vieles Auslösen. Er bringt aber meistens auch einen guten Vorsatz mit, ab jetzt selbstverantwortlicher und präventiver das Leben zu gestalten. Damit weniger Entgiftung nötig ist. Das Thema Prävention und Selbstverantwortung beleuchtet auch mein letzter Blog-Eintrag zur Gesundheitsprävention.

Wir leben in einer Welt der Polarität und pendeln oft zwischen zwei Polen hin und her, statt in unserer Mitte zu ruhen. Ich verwende das Beispiel vom Glück, um die Welt der Polarität ein wenig zu erklären und zu zeigen, welche Gesetzmässigkeit hier wirkt. Glaubst du an das Glück?

### **Termine im März:**

- Jeden Do. Energie-Meditation  
Fr. 20.03.15 Podiumsdiskussion an den „Movies that matter“ in Zürich  
Sa. 21.03.15 Wirbelsäulenpause mit Helena und Pirmin  
Di. 24.03.15 Infoabend Wohlfühl-Tage Bern  
Weitere Informationen findest du ganz aktuell auf meiner Homepage.

***Ich wünsche einen unbelasteten, authentischen und kraftvollen Frühlingsanfang***



Dieser Newsletter darf gerne weiterverbreitet werden.

Herzlich  
Sieglinde Lorz

**LIEBE&LEBE**

Dalmazirain 26, 3005 Bern  
079 816 22 51 / [mail@liebeundlebe.ch](mailto:mail@liebeundlebe.ch) /  
[www.liebeundlebe.ch](http://www.liebeundlebe.ch)