

Neues von Stressbewältigen und Ritual-Atelier

Ritual-Atelier, Andrea & Armin Pollmann <info=ritual-atelier.com@mail97.suw17.mcsv.net>
im Auftrag von Ritual-Atelier, Andrea & Armin Pollmann <info@ritual-atelier.com>

Mi 09.03.2016 11:51

An: armin@ritual-atelier.com <armin@ritual-atelier.com>;

Hier das Neueste aus dem Ritual-Atelier

Wird diese E-Mail nicht richtig
angezeigt?
[In deinem Browser öffnen](#)



Ritual - Atelier

- Ritualgestaltung
- Schamanische Heilarbeit
- Feng Shui Beratung
- Stress bewältigen

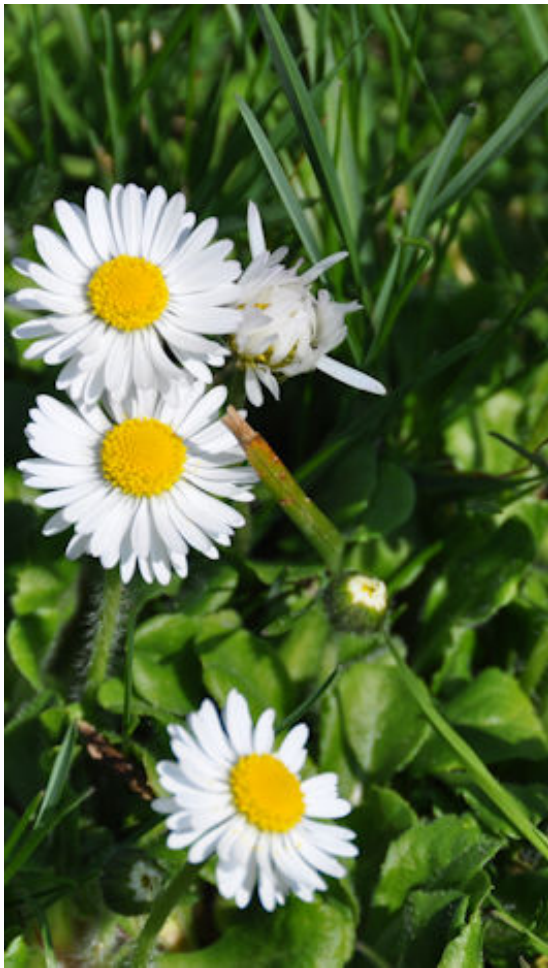
Jahreskreis Infos

Lieber Armin

Frühlings- Tagundnachtgleiche

Kraft für neues Wachstum

Der Frühling ist bereits an allen Orten sichtbar. Schneeglöckchen, Krokus und die ersten Forsythienblüten begrüßen uns bereits. Wirklich Winter war es nie und trotzdem hat die Natur geruht und sich vorbereitet auf das neue blühen. Es zieht die Menschen hinaus in die



Wer einmal sich selbst gefunden hat, der kann nichts auf dieser Welt mehr verlieren.

Stefan Zweig

Unsere Termine in 2016

März 19. [Frühling Sonnenwendritual](#)

April 10. [Trommelbaukurs](#)

Juni. Sommer Sonnenwendritual fällt aus

September 24. [Herbst Sonnenwendritual](#)

Oktober 30. [Trommelbaukurs](#)

Dezember 17. [Winter Sonnenwendritual](#)

Unsere [Trommelgruppe](#) freut sich über interessierte Neuzugänge, Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte melde dich mindestens 2 Tage im voraus an.

Donnerstag, 19.00 Uhr in Winterthur.

Termine 2016

Januar 7.

Februar 4.

März 10.

April 7.

Mai 12.

Juni 9.

Natur, um die Sonne und das Licht zu genießen. Bei uns in Rüdlingen hat die Anzahl der Spaziergänger bereits deutlich zugenommen. Auch wir wollen uns in diesem Jahr wieder mit dieser lebendigen und frischen Energie des Frühlings verbinden und unseren "Frühlingsgefühlen" im **Ritual am 19. März** Raum geben. [Link zur Einladung](#)

Dinge wahrzunehmen ist der Keim der Intelligenz.

Laotse

Was gehört für dich zum Leben dazu? Welche Träume, Phantasien & Visionen schlummern in dir und wollen ins Leben kommen?

Was wünschst du dir für dieses Jahr? Welche Pläne hast du?

Im Frühlingsritual werden wir uns mit diesen Fragen beschäftigen und einen ersten Schritt in diese Richtung tun. Wir verbinden unsere innere Welt mit der Kraft in der äusseren Welt und laden die transzendenten Kräfte ein, uns zu begleiten. So gehen wir gestärkt auf unserem Lebensweg weiter und lassen alles Gestalt annehmen, was bisher in uns geschlummert hat.

Die Schamanentrommel

Am 10. April gibt es wieder die Möglichkeit eine [eigene Trommel zu bauen in Rüdlingen](#). Noch hat es freie Plätze. Eine schamanische Trommel ist eine kraftvolle Begleiterin, die dir hilft deiner inneren Stimme, deiner Intuition näher zu kommen. In unserem normalen Alltag versuchen wir alle Fragen mit unserem Geist zu lösen. Oft kommen wir dadurch weiter, doch manchmal stecken wir fest, haben uns zu sehr in unseren Gedanken und Annahmen verfangen. Auf der schamanischen Trommelreise "befragen" wir unsere Intuition. Die Schamanen der indigenen Kulturen nennen es "die Reise in die nicht alltägliche Wirklichkeit". Und da diese Wirklichkeit eben nicht alltäglich ist, sind auch die Antworten, die

August 11.
November 10.
Dezember 1.

Termine für **schamanische Heilarbeit** und **Persönlichkeitscoaching** für Einzelne und Paare nach Absprache.

Unsere [Achtsamkeitskurse](#),
8 wöchiges Training, ein Tag der Achtsamkeit

MBSR Kurs In Winterthur mit Armin,
Montag von 18.30 bis 21.00 Uhr
29. Februar - 25. April 2016 (28. März fällt aus)
Tag der Achtsamkeit 26. April von 10.00 bis 16.00 Uhr
Vorgespräche nach Absprache

MBSR Kurs in Winterthur mit Andrea & Armin, Montag von 18.30 bis 21.00 Uhr
8. August - 26. September 2016
Tag der Achtsamkeit 17. September von 10.00 bis 16.00 Uhr
Vorgespräche nach Absprache

MBSR Kurs in Winterthur mit Andrea & Armin, Montag von 18.30 bis 21.00 Uhr
31. Oktober - 19. Dezember 2016
Tag der Achtsamkeit 18. Dezember von 10.00 bis 16.00 Uhr
Vorgespräche nach Absprache

Für Absolventen unserer MBSR Kurse finden regelmässige **MBSR Übungsabende** statt, damit das Gelernte vertieft werden kann.
Die Übungsabende finden an der Bachtelstrasse 71 in Winterthur statt.

Termine 2016

März 24.
April 28.
Mai 26.
Juni 23.
August 25.
September 22.
Oktober 27.
November 24.
Dezember 15.

Für den **Tag der Achtsamkeit** gibt es für Absolventen unserer MBSR Kurse die Möglichkeit, an weiteren Tagen der Achtsamkeit teilzunehmen. Die Anzahl Teilnehmer ist limitiert und es gilt "first come - first serve".
Die Tage der Achtsamkeit finden an der Marktgasse 28. (2. Stock) in Winterthur statt.

wir dort erhalten nicht alltäglich, sondern kreativ und inspirierend. So vergrössert sich das Spektrum unserer Ressourcen und wir bekommen eine weitere Unterstützung zur Bewältigung der Herausforderungen unseres Lebens.

Stress

Stress ist ein weit verbreiteter Begriff, irgendwie fühlt sich jeder gestresst. Von seinem Ursprung her ist Stress eine ganz normale und gesunde Reaktion. Er hat unseren Vorfahren das Überleben gesichert. Stellte sich der Körper auf eine Stresssituation ein, so war klar, dass Gefahr in Verzug ist und es jetzt nur um die Entscheidung Flucht oder Angriff ging. In dieser Reaktion wurden dann die produzierten Stresshormone wieder abgebaut.

Doch so ist unser Leben heute nicht mehr. Oft sind die Stressauslöser viel subtiler und werden gar nicht als solche erkannt. Stressreduzierende Massnahmen sind unbekannt. Dazu kommen noch die eigenen Bewertungen, die uns in eine abwärts ziehende Spirale bringen können. "Typisch ich, das kann doch wieder nicht klappen." Dieser selbst erzeugte Druck ist uns häufig gar nicht bewusst und steigert das Stresserleben. Dauerstresssituationen können zu Burnout oder Depressionen führen. In unseren [Achtsamkeitskursen](#) lernen die Teilnehmer diesen Mechanismen wirkungsvoll zu begegnen.

Übung für Stress-Situationen

Versuche zu erkennen, dass du dich in einer Stress-Situation befindest und akzeptiere das. Kannst du in deinem Körper an irgend einer Stelle spüren dass es eine Spannung oder eine andere Körperempfindung gibt? Wenn du das bemerkst, nimm einen tiefen, bewussten Atemzug und noch einen zweiten den du zu deinem Körperteil leitest, wo du die Körperempfindung spürst. Sei dir bewusst, dass du in einer Stress-Situation bist und vielleicht kannst du überlegen, ob es eine

Die Daten der Tage der Achtsamkeit

sind:

April 17.

September 17.

Dezember 18.

Hier kannst du dich zu unseren Kursen anmelden www.stressbewaeltigen.ch

Möglichkeit gibt anders zu reagieren als du es gerade tust. Kannst du deine Perspektive, wie du die Situation beurteilst ändern? Bist du am beurteilen? Wie gehst du mit dir selber um in diesem Moment? Vielleicht kannst du dir selber ein paar gute Worte zureden wie z.B. möge ich gut sein zu mir, möge ich mich akzeptieren wie ich in diesem Moment bin oder ich akzeptiere mich und ich bin ok so wie ich in diesem Moment bin, auch wenn es ein schwieriger Moment ist.



[Ritual-Atelier auf Facebook](#) | [Einem Freund weiterleiten](#) | [Newsletter abonnieren](#)

Copyright © 2016 Ritual-Atelier, Andrea & Armin Pollmann, All rights reserved.

Du bist auf unserer eMail Liste weil du dich für unsere Arbeit interessierst.

Unsere Adresse ist:

Ritual-Atelier, Andrea & Armin Pollmann
Ausserdorf 63
Ruedlingen 8455
Switzerland

[Add us to your address book](#)

Ich möchte den [Newsletter ABONNIEREN](#) | [Newsletter abbestellen](#) | [Einstellungen ändern](#)

MailChimp.