

## Weihnachten und Winter 2015/16



Dieser Newsletter enthält individuelle Kurzbeiträge, Tipps und Termine.  
Der Einfachheit halber wurde alles in der Du-Form verfasst.

### Jahrestendenzen 2016

An dieser Stelle hier von mir eine Jahresvorschau für 2016. Die Vorschau ist eine Tendenz für uns alle, kann also ein Einzelreading auf keinen Fall ersetzen, und ist auch nicht als solches gedacht. Gelegt habe ich mit Engel – und Meisterkarten aus den Decks „Orakel der himmlischen Helfer“ und „Orakel der Aufgestiegenen Meister“ von Doreen Virtue. Hierbei habe ich intuitiv gedeutet und nicht die Bedeutung aus dem Buch abgeschrieben.

Im Januar (Karten „Belohnung“ und LehrerIn“) geht es darum, das Jahr mit einer gewissen Ruhe zu beginnen, mit sich selbst achtsam umzugehen, und auch mal alle fünf gerade sein zu lassen. Andererseits ist aber auch Lernen wichtig, entweder indem man selbst die eine oder andere Weiterbildung besucht oder plant, oder auch sein persönliches Wissen weitergibt.

Der Februar (Karten „Liebe“ und „Freude“) dürfte für die meisten ein schöner angenehmer Monat werden. Die Freude und die Liebe wollen gelebt werden. Vielleicht lernt der eine oder andere auch jemand kennen, der/die das Herz berührt. Auf alle Fälle geht's darum, das Leben zu genießen und in Leichtigkeit zu leben.

Der März (Karten „Gefühle“ und „künstlerischer Ausdruck“) ist dann eher wieder ein Monat des Rückzugs und der Innenschau. Künstlerische Ambitionen (und Talente) wollen entweder überhaupt ausgedrückt oder (noch) mehr beachtet werden. Es geht dabei weniger um die absolute Perfektion als vielmehr um den inneren Ausdruck der Seele. Scheinbar ist in diesem Monat auch kosmische Unterstützung hierbei sicher. Also, egal ob ihr strickt, malt, bastelt, traut euch!

Der April (Karten „Mutter“ und „Freiheit“) hat als Motto die Gradwanderung zwischen persönlicher Freiheit und gleichzeitiger Anteilnahme und Fürsorge für andere. Es geht bestimmt auch darum, persönliche Grenzen abzustecken, notfalls neu zu definieren, aber auch (bzw. trotzdem) für die Mitmenschen da zu sein.

Im Mai (Karten „Glauben“ und „Gesetz der Anziehung“) geht es um Anziehung. Man sollte sich klarer werden, inwiefern man das anzieht, was man (oft unbewusst) ausstrahlt. Eine gewisse Selbstreflexion ist nötig, verbunden mit einem starken Glauben, dass (fast)

alles möglich ist, was wir uns wünschen, und wir es auch verdient haben, und uns wert sind.

Der Juni (Karten „Gute Reise“ und „Nutze deine Magie“) ist ein guter Monat für Reisen, innere im Sinne von Meditation etc. als auch Urlaubs- und Erholungsreisen. Es geht darum, zu einer gewissen inneren Ruhe und Gelassenheit zu kommen, auch wenn man seine Päckchen zu tragen hat im Alltag.

Im Juli (Karten „Führungsverantwortung“ und „Meditiere“) dominiert wieder die Verantwortung, für sich selbst als auch für die Außenwelt. Jedoch sollte das Ganze mit einer Gelassenheit und in Leichtigkeit geschehen. Wir wissen, wir haben es im Griff.

Wichtig ist eigentlich nur, sich bewusst immer wieder Ruhephasen zu gönnen.

Der August (Karten „Retreat“ und „Positive Veränderung“) ist, ähnlich wie schon der Juni, ein Monat der Erholung. Man kann den Monat gut fürs Verreisen nutzen, und egal ob Meer, Berge oder fremde Stadt, man wird sich wohlfühlen. Diejenigen, die arbeiten müssen, werden sicherlich auch ihre kleine Ruhe-Insel im Alltag finden.

Im September (Karten „Kind“ und „Vertrauen“) dürften ein paar Neuerungen anstehen. Manches wird neu begonnen, egal ob beruflich oder privat. Dennoch werden die meisten von uns hierbei im Vertrauen sein.

Der Oktober (Karten „Vision“ und „Energieheilung“) ist ein Monat, in dem wir eine gute Anbindung an unsere Engel und geistigen Helfer haben. Manch einer mag auch neue spirituelle Begabungen an sich entdecken und diesen Neigungen folgen. Auch dürften alternative Heilweisen gute Erfolge zeigen.

Im November (Karten „Tiere“ und „Sorge für dich selbst“) gilt das Motto: Zieh dich ein wenig zurück. Sorge gut für dich. Entdecke möglicherweise neue Lebens- oder Verhaltensweisen, die Dir gut tun, die dir besser liegen als das bisherige.

Der Dezember (Karten „Friedvoll“ und „Zeige Dich“) ist ein Monat der inneren Stille, auch wenn im Außen wohl der typische Vor-Weihnachtstrubel herrscht. Wir finden ganz gut in die eigene Mitte, fühlen uns wohl, und zeigen uns ganz einfach so wie wir sind. Authentisch eben.



## Frieden

Frieden beginnt damit, mit sich selbst im Reinen zu sein. Das heißt, mit sich und seinem Leben so gut es geht zufrieden zu sein. Das nennt sich innerer Frieden.

Hier spielt vieles mit rein. Zum Beispiel zu den eigenen Entscheidungen zu stehen. Aber auch nicht zu streng mit sich zu sein, wenn man die eine oder andere Entscheidung jetzt noch gar nicht treffen kann. Oder sich bei bereits getroffenen Entscheidungen im

Nachhinein denkt: „Hm, hätte ich damals bloß...“ Bedenke: Damals, als die Entscheidung anstand, hast du so gut wie möglich entschieden. Nach bestem damaligem Wissen. Besser konntest Du damals nicht.

Zum inneren Frieden trägt auch bei, mit seinen Nächsten (Familienmitgliedern, Freunden, Kollegen, Kunden und übrigen Menschen) nachsichtig zu sein. Sei dir bewusst: Die allerwenigsten wollen bewusst speziell Dich ärgern. Oftmals aber kommt es so an, wenn die beidseitigen Vorstellungen, wie etwas zu sein hat, kollidieren.

Innerer Frieden ist auch besser spürbar, wenn es gelingt, tolerant zu sein gegenüber Menschen, die anders denken als Du.

Wenn du im inneren Frieden bist, kannst DU als einzelner Mensch durchaus auf Deine Art

zum Frieden in der Welt beitragen. Denn von DIR – und jedem anderen einzelnen Menschen ausgehend – strahlt der Friede nach außen in die Welt, und kann aufgrund des ganz normalen Resonanzgesetzes wiederum Frieden um Dich herum anziehen.

Darum: Sei achtsam mit Dir. Wertschätze Dich. Respektiere Deine Grenzen, die Deine Seele, Dein Körper, Deine Stimmungen Dir aufzeigen. Mache Pausen. Nähre Dich seelisch. Iss gesund (aber auch Dinge, die Dir schmecken). Vermeide inneren Kampf.

Versuche Situationen die Dich stressen, gleich zu klären, oder wenn das nicht geht, wenigstens sie vorerst anzunehmen, Suche den Kontakt mit Menschen, die Dir gut tun und mit denen Du Dich wohlfühlst. Hab Spaß. Gönn Dir auch mal schöne Dinge, die Dir Freude machen und Dir gut tun. Es muss nicht immer alles nur vernünftig sein. Höre Musik, die Dein Herz in eine positive Schwingung versetzt. Egal ob Pop, Rock, Klassik oder Schlager. Es muss Dir gefallen.

Tipp: Mantren sind hervorragend geeignet, das aurische Feld zu klären. Auf YouTube z.B. findet man jede Menge Mantren, die vertont wurden. Die Kanadierin Nirijan Kaur habe ich für mich entdeckt. Ihre Interpretationen von „Triple Mantra“ und „Jai Te Gang“ reinigen die Aura von Negativem, egal ob man nur in der Schwingung ist (also zuhört) oder mitsingen mag. Vielleicht auch ein schöner Tagesausklang.

Dass man die Sprache nicht versteht (Gurmukhi, eine alte indische Sprache) macht nichts, es wirkt trotzdem. Und mit ein bisschen Glück findet man eine Übersetzung ins Englische.

<https://www.youtube.com/watch?v=Tc25VygRoVs>

<https://www.youtube.com/watch?v=-Y4CfvbRGF8&list=RDGdCZHAWsqO8&index=8>

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



## Liebe

Liebe ist ... sich selbst so zu lieben, wie man ist, sich mit allen Facetten (innerliche wie äußerliche) so gut es geht anzunehmen und wertzuschätzen, denn: wir sind das Beste, was wir kriegen können.

... dennoch an den Eigenschaften und Lebenssituationen, die uns selbst betreffen und uns hinderlich erscheinen, im eigenen Tempo, arbeiten. Nicht im Sinne von Perfektion, sondern ganz einfach um sich mit sich selbst "mehr rund" zu fühlen und somit mehr Lebensqualität zu erhalten.

... sich, wenn man merkt, man kommt allein nicht so gut voran, sei es aus Zeitgründen, oder weil man einfach den berühmten blinden Fleck hat, auch mal helfen lassen oder aktiv um Hilfe bitten. Damit ist nicht unbedingt (nur) bezahlte Hilfe durch Experten gemeint, es kann auch ganz einfach mal wohltuend sein, sich einem Freund anzuvertrauen.

... kleine Schritte wertschätzen. Kontinuierlich viele kleine Schritte zu gehen und dabei zu bleiben, kann nur zum Ziel führen, Schritt für Schritt eben. Aber es ist wichtig, sich dabei auch Pausen zuzugestehen. Niemand muss einen Marathon hinlegen. Oder neben den ganzen Alltagspflichten, die man eh schon hat, auch noch bis zur Erschöpfung an sich selbst arbeiten. Obgleich: Manchen fällt es schwer – hat man einmal damit angefangen, die eigenen Baustellen anzugehen und sieht die ersten Ergebnisse – hierbei langsamer zu werden. Es ist dann ganz einfach unsere eigene Seele – der es mit jedem Schritt in mehr Lebensqualität besser geht, die Luftsprünge macht und sich so freut, das sich endlich was tut, wir uns endlich um uns selbst kümmern – sie ist es, die uns dann oft vorantreibt.

... Liebe ist aber auch, mit sich selbst nicht immer ganz so streng zu sein. Nicht so viel Selbstkritik zu üben. Wenn wir uns mal ganz ehrlich ein paar Tage selbst beobachten, werden wir (die meisten von uns) merken, dass wir echt streng bei allem sind, was uns selbst betrifft, uns ganz schön hart kritisieren, uns wenig Wertschätzung entgegenbringen oder uns kaum loben. Wieso eigentlich nicht? Einem Freund/in, dem/der es schlecht geht, würden wir doch auch sagen, „hey, mach mal langsam, dräng dich nicht so und freu dich doch an dem, was du hast, was dich ausmacht!“ Und auf Anhieb können wir dem Freund/der Freundin mehrere gute Eigenschaften und/oder Dinge in ihrem Leben aufzählen, die, neben den Problemen, auch da sind. Und helfen dem anderen in dem Moment, seinen Fokus zu ändern. Schon ist wieder mehr Lebensfreude da. Doch warum tun wir das bei uns selbst so wenig?

Wie sagte schon Jesus: Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst. Jesus ging aber offenbar – wenn man die Reihenfolge in diesem sehr bekannten Satz beachtet – davon aus, dass eine gesunde natürliche Selbstliebe bereits in jedem von uns vorhanden ist. Ist sie ja auch, denn ein kleines Kind zum Beispiel, bewundert seine Zehen, gluckst fröhlich vor sich hin, wenn es dieses lustigen Ding in der Hand hält, die man so schön hin- und herbiegen kann. Käme ein Erwachsener auf diese Idee? Die meisten sicher nicht. Das Kleinkind freut sich aber mindestens genauso, wenn es in das Gesicht von Mama oder Papa blickt. Eigenliebe UND Liebe für andere sind im Ursprung in uns angelegt. Werden nur irgendwann, durch die Umwelt, Erwartungen und Leistungsansprüche oft verschüttet. Es ist unsere Aufgabe, diese Eigen-Liebe und Selbstwertschätzung wieder auszugraben. Es ist, nach meiner Meinung, mit der wichtigste Schritt, auf dem Weg zu mehr Lebensqualität. Und hat mit Eingebildet-sein überhaupt nichts zu tun.

Die wahre authentische Selbstliebe schließt die Liebe für Alles mit ein. Wer in seiner Essenz, in seiner Mitte angekommen ist, trägt automatisch und ohne Kraftanstrengung Liebe für alles andere im Herzen. Dieser Mensch hört anderen wahrhaft zu, wenn sie reden – weil er gelernt hat, sich selbst zuzuhören, seine eigene (innere) Stimme wahrzunehmen. Dieser Mensch spricht die Wahrheit – weil er weiß, dass es so am besten ist. Auch wenn die Wahrheit manchmal den anderen nicht auf Anhieb gefallen mag, so weiß der Mensch, der sich selbst liebt, doch, dass es besser ist, die Wahrheit zu gegebener Zeit auszusprechen, als weiterhin eine Situation schönzureden. Er weiß es, weil er im Sinne einer gesunden Einstellung und wertschätzender Liebe zu sich selbst erkannt hat, dass es keinen Sinn macht und keine Liebe sein kann, um des Friedens willen die Wahrheit unter den Tisch zu kehren. Ein Mensch, der in einer gesunden Selbstliebe angekommen

ist, mag weder sich selbst noch sein Gegenüber anschwindeln oder Dinge, die ausgesprochen gehören, auf Dauer totschweigen. Natürlich wird er dabei so höflich wie möglich sein, aber muss auch so direkt wie nötig sein. Das ist Liebe – was sie ist, was sie ausmacht, wo es beginnt.

## ThetaHealing

Im Januar 2015 bin ich durch Zufall mit Theta Healing in Berührung gekommen, und habe im Laufe des Frühlings mehrere Fortbildungen dazu besucht. Theta Healing ist für mich ein wertvoller Bestandteil meines eigenen persönlichen Lebens geworden, genauso wie ich auch mein Wissen und Können hierüber gern an andere weitergebe.

Meine Qualifikationen:

**ThetaHealing® Basic Practitioner (Basiskurs), 2015**

**ThetaHealing® Advanced Practitioner (Aufbaukurs), 2015**

**ThetaHealing® Digging Practitioner (Vertiefung - Grabe tiefer), 2015**

**ThetaHealing® Soulmate Practitioner (Seelenpartner), 2015**

**ThetaHealing Manifesting and Abundance (Manifestation und Fülle), 2015**

Wenn Du neugierig geworden bist, hier mehr dazu

[http://www.kianaa.de/Quantenheilung\\_Reiki\\_Thetahealing.html](http://www.kianaa.de/Quantenheilung_Reiki_Thetahealing.html)

Lohnenswert sind auch die Bücher von Vianna Stibal, der ThetaHealing Gründerin: „ThetaHealing. Die Heilkraft der Schöpfung“ und „ThetaHealing für Fortgeschrittene. Die Schöpfung in allen Lebensbereichen anwenden.“ Beide findet man bei Amazon und in jeder guten Buchhandlung.

Auch freue ich mich natürlich, wenn Du mir Dein Vertrauen schenkst und ich Dich einmal zu einer ThetaHealing Sitzung begrüßen darf. Dies ist möglich bei mir vor Ort, aber auch problemlos per Telefon oder Skype. Preis pro Stunde 79.- € (inkl.MwSt.).

## Buchtipps



Für den langen Winter wie immer an dieser Stelle ein paar Buchtipps.

**Taguari. Das Leben findet seinen Weg** von Angelika Selina Braun

Smaragd Verlag, ISBN 3955310248 (als Taschenbuch mit 416 Seiten oder E-Book)

Die wahre Geschichte des Schamanen Don Jose`Ariza, der sich vor fast 100 Jahren im Amazonas Urwald verirrt, bei einem indigenen Stamm aufgenommen und dort ausgebildet wurde. Die Deutsche Angelika Selina Braun hat ihn interviewt. Sehr lesenswert! auch wenn man im Jahr 2015 in einem westlichen Land lebt.

**Das Geschenk der Liebe. Für Dualseelen und alle wahrhaft Liebenden** von Eva-Maria Eleni

Books on Demand Verlag, ISBN 3732232433 (als Taschenbuch mit 188 Seiten oder E-Book)

Ein leicht zu lesendes Buch über das alte Thema Liebe. Liebevoll mit einer gewissen Leichtigkeit aber auch dem nötigen Tiefgang geschrieben, unterlegt mit einigen einfach umsetzbaren Übungen für die

Selbstliebe.



## Termine:

1. Halbjahr 2016:

### **Kartenlegen nach Madame Lenormand**

am **09.01.2016 / 09.04.2016** Einsteigerseminar, Dauer 1 Tag, Energieausgleich 140.- €  
(Seminar-Inhalt: Bedeutung der 36 Karten, verschiedene kleine Kartenbilder)

am **06.02.2016 / 07.05.2016** Fortgeschrittenenseminar, Dauer 1 Tag, Energieausgleich 150.- €  
(Seminar-Inhalt: Das große Kartenbild „querbeet“, genaueres unter  
[http://www.kianaa.de/Seminare\\_Preise.html](http://www.kianaa.de/Seminare_Preise.html) )

Für alle ehemaligen Seminarbesucher im Kartenlegen gibt es auch – bei genügender Nachfrage – Übungstreffen, wo man das Gelernte vertiefen kann. Darüber hinaus biete ich Einzelcoachings an, die ebenso als Ergänzung zu den Seminaren in Anspruch genommen werden können. Genaueres unter <http://www.kianaa.de/Aktuelles.html> (am Seitenende, bitte runterscrollen)

### **Reiki**

Reiki 1. Grad nach Usui, Dauer 2 halbe Tage,  
(kann auf Wunsch auch an einem einzigen Tag durchgeführt werden.)  
Energieausgleich 160.- €  
Termin nach Absprache

Reiki 2. Grad nach Usui, Dauer 1 Tag,  
Energieausgleich 220.- €  
Termin nach Absprache

### **Quantenheilung**

Intensiv-Seminar (das Wichtigste kompakt: Eigen-, Fremd- und Fernanwendung), Dauer ½ Tag,  
Energieausgleich 120.- €  
Termine nach Absprache

Alle Seminare auf Anfrage auch einzeln (kleiner Aufpreis) an den Tagen Montag bis Samstag möglich.

### **Beratungen**

Die Preise für die Beratungen bleiben vorerst (Stand 12.2015) noch stabil, d.h. für eine halbe Stunde zahlen sie 36.- €, für eine ganze Stunde 72.- € (inkl. MwSt.)

Meine Beratungen sind meist eine Mischung aus Kartenlegen, Hellsehen und Hellfühlen, Channeln und Pendeln (bei ja/nein Fragen). Mit dieser Kombination ist mir eine relativ hohe Trefferquote möglich.

Sollten Sie gewisse Elemente aus diesem Beratungspool nicht mögen, dann einfach sagen, man kann auch einzelnes problemlos weglassen.



**Ich bedanke mich hier nochmal herzlich für das in diesem Jahr entgegengebrachte  
Vertrauen,  
und wünsche Euch / Ihnen Allen eine besinnliche Vorweihnachtszeit,  
ein friedliches Weihnachtsfest  
&  
ein gesundes, erfolgreiches und möglichst fröhliches Jahr 2016!**



Solltest Du den Newsletter nicht mehr erhalten wollen, so gib bitte kurz Bescheid, ich lösche Dich dann sofort aus dem Verteiler.

Bilder - Quelle: [www.bilderkiste.de](http://www.bilderkiste.de)

Der Newsletter darf in vollständiger Form und mit Quellenangabe gerne weitergegeben werden.

Impressum: Kianaa - Mediale Lebensberatung  
Karin Wagner-Findl  
Pickelstr. 10  
80637 München  
Telefon 089 – 12 30 92 58

email: [die-innere-mitte@gmx.de](mailto:die-innere-mitte@gmx.de)

Website: [www.kiaana.de](http://www.kiaana.de)