



## Weihnachten und Winter 2020/2021

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

### **Botschaft zur Weihnacht 2020 – und darüber hinaus (erstellt 15.12.20)**

Du bist ein Magier, eine Magierin auf eine ganz spezielle Art und Weise. Du bist Schöpfer deiner Selbst in deiner Welt. Sei dir dessen immer bewusst. Sei dir deiner Kraft und Stärke immer bewusst, deiner Liebesfähigkeit und auch deiner Umsetzungsfähigkeit. Nimm deine Impulse wahr und nimm sie ernst. Trau dich diesen Wegen zu folgen. Und traue dich diese Wege zu gehen.

Ich habe gefragt, was ist für uns alle wichtig im Hier und jetzt? Es geht darum zu schauen, was ist für dich Tag (das heißt was bedeutet für dich Tag) und was ist für dich Nacht? Was ist für dich hell und was ist für dich dunkel? Separiere/sortiere aus, möglichst ohne zu bewerten, sondern schaue einfach, was ist DEINS das dich nährt und dir Kraft gibt. Verbinde auf jeden Fall deine Intuition mit dem Verstand. Das ist sehr wichtig, damit es dir gut geht, damit du in deine Ganzheit findest und in deiner Ganzheit immer bleibst. Beachte dabei natürliche Zyklen und Rhythmen, das heißt, sei achtsam mit dir, mit deinem Umfeld, mit anderen Menschen, und mit dem was sich zeigt im Außen. Nicht alles geht vielleicht über Nacht. Aber manches geht schneller als gedacht und auch einfacher als gedacht. Beachte deine Gedanken. Denke Gutes, dann wird Gutes eintreffen. Mache eine Gedankenhygiene - extrem wichtig. Wenn dich etwas ängstigt oder stresst, dann blende diese Gedanken vielleicht sogar mal aus, übe dich darin, und schaue d.h. frage dich, ob du wirklich wirklich ganz sicher sein kannst, dass es so stimmt, wie du denkst. In recht vielen Fällen wirst du, wenn du deine Intuition mit dem Verstand verbindest, feststellen: Nein, ich kann nicht sicher sein. Wie kommst du nun in deine klare Intuition? Indem du dich auf deine Art und Weise mit der Erde verbindest, dich mit und in der Erde verwurzelst und indem du dich auf deine Art von Stress befreist. Und dazu reicht oft auch, dass du in deinen Worten um Erdung bittest (wiederhole die Bitte ruhig ein paar Mal) und das du auf deine Art um Reinigung von Stress, Anspannung und Sorgen, von Ängsten, Wut und Groll bittest, denn all diese Emotionen können dich bzw. werden dich sehr oft daran hindern, deine Intuition klar wahrzunehmen. Und deine Intuition ist extrem ausschlaggebend im Moment. Verbinde die Intuition mit dem Verstand, denn dann hast du die klarsten Gedanken überhaupt. Und dann wirst du auch merken, dass viele Gedanken, die dich ängstigen gar nicht mehr kommen. Und selbst wenn diese Gedanken kommen, kannst du sie auch schnell wieder loslassen. Je mehr du diese Gedankenhygiene betreibst, umso ausgeglichener sind auch deine Gefühle. Umso ausgeglichener dein Gefühlsleben ist, umso ausgeglichener ist auch dein reales Leben. Der Weg ist folgender: Gedanken bewirken, wie du dich fühlst.

So wie du fühlst handelst du und wie du handelst handelst du vermehrt, denn es wird zur Gewohnheit. Deine Gewohnheiten kreieren und gestalten dein Leben.

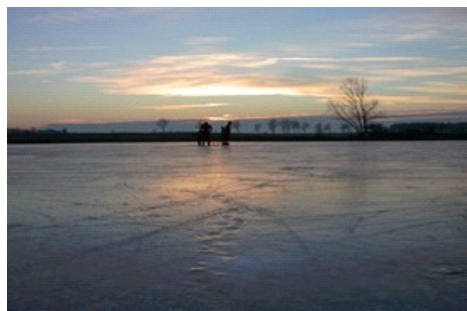
Das war und wird immer so sein. Darum schau dir dein Leben an.

Bist du zufrieden - super. Wenn nicht schaue, wie du denkst. Zum Beispiel über deinen Beruf, über deine Beziehung, oder über dein Singledasein, über deine Finanzen und so fort. Wie denkst du darüber? Fange bei den Gedanken an.



Des weiteren wird noch wichtig sein im Laufe diesen Winters, dass wir uns immer als eine Art Glückskind (oder ein netter Begriff ist auch Sonnenkind) betrachten und uns klar sind, dass WIR die Zügel selbst in der Hand haben und selbst bestimmen, wie und welchen Weg und wann (und in welchen Tempo) wir ihn gehen und wie wir dies machen, damit wir uns dabei gut fühlen. Wichtig wäre, täglich etwas zu tun in den kommenden Monaten dass dich in die Lebensfreude bringt. Genieße das Leben und verbreite die Freude und die Liebe. Es ist so wichtig, denn jeder Mensch, der Freude und Liebe gerade jetzt ausstrahlt, ist wie eine Leuchtfackel, wie ein Leuchtfeuer für ganz viele andere. Und schon wenn sich zwei oder mehr Menschen zusammentun – und es ist egal ob ihr euch geistig oder übers Telefon oder sonst wie verbindet, oder ob ihr euch live trifft - dies ist egal sofern ihr euch einfach verbindet mit der klaren Absicht und in der klaren Ausrichtung in diesem Moment in der Liebe und Freude zu SEIN, und Liebe und Freude aus dem Moment heraus zu kreieren. Denn dieser Moment passt, weil in diesem Moment die Dinge passen... weil du vielleicht in deiner warmen Wohnung sitzt, eine Tasse deines Lieblingstees vor dir stehen hast... ein paar Plätzchen auf dem Teller... deine Katze schnurrt neben dir oder dein Hund schläft in der Ecke... deine Liebster oder deine Liebste ist mit dir im Raum oder in der Wohnung ... gehe in diesem Moment in die Wertschätzung, denn Liebe und Freude empfangen bedeutet auch immer dankbar und wertschätzend zu sein für das was ist. Und wenn ihr diese wunderbare wohltuende Aufgabe jeden Tag ein paar Minuten lang zelebriert, dann tut ihr euch selbst einen riesengrossen Liebesdienst und auch eurem gesamten Umfeld. Und wenn ihr euch mit mehreren zusammentut und beschließt, dies zu machen, weil es gut tut und eh nur ein paar Minuten kostet, die ihr sowieso mit irgendwas verbringt, dann ist es so, dass diese Energie der Liebe und Freude sich potenziert und aus uns allen, die dies tun, kleine Leuchtfeuer/Leuchtfunken des Friedens und der Liebe werden. Diese Liebe und der Frieden werden größer, weil ihr euch mit dem Freund, der Freundin oder dem Menschen wo ihr vereinbart habt dies zu machen, verknüpft. Insofern verknüpft sich eure Energie, und wenn es ganz viele Menschen tun, verdoppelt es sich nicht nur, sondern potenziert sich. Man sagt, wenn sich zwei Menschen verbinden mit gleicher Absicht, dann ist die Energie nicht nur doppelt sondern bis zu 7mal so stark. Und wenn sich diese zwei Menschen nun wieder mit anderen Menschen verbinden wird diese Energie stärker und stärker. Und so entsteht ein enorm kraftvolles Feld des Friedens und der Liebe hier auf dem Planeten und wir geben auf friedvolle Weise somit unsere persönliche Macht und Stärke in den Kosmos und tun einfach uns und der Welt und allem was ist und was lebt etwas sehr sehr sehr Gutes in dieser unruhigen und oftmals als ungewiss empfundenen Zeit. Jegliches Licht wirkt - und dazu könnt ihr euch das Licht vorstellen, das durch ein Streichholz entsteht, was man draußen in der Nacht anzündet. Jegliches noch so kleine Licht erhellt ein so Vielfaches mehr an Raum. Wenn ihr euch die Größe eines kleinen Lichtkreises vorstellt wie er durch ein Streichholz entsteht, es nimmt ja nur wenig Raum ein, aber dieser Raum den diese kleine Flamme einnimmt, hat die Kraft soviel mehr Raum zu erhellen. Insofern ist jeder von uns ein kleiner Lichtfunke, der die Dunkelheit erhellt, da wir alle Licht in uns tragen. Es ist unsere Lebensessenz, unser innerster Kern. Und selbst wenn ihr diese Aufgabe für euch einzeln macht, werdet ihr auch schon erreichen, das euer Licht so groß wird, dass ihr damit viele andere erreicht. Weil Licht Licht anzieht. Weil gleiches gleiches anzieht. Und auch euer Licht, also das Licht jedes einzelnen, erhellt ja nicht nur den Raum den ihr/euer Körper/eure Aura einnimmt, sondern erhellt so so viel mehr – denkt an das Streichholz. Und darum geht es jetzt in dieser Zeit – mehr denn je. Viele viele Engel und lichtvolle Helfer sind aktuell unter uns, mehr denn je, an jedem Ort, in ganz vielen Wohnungen und Häusern. Sie unterstützen uns. Aber sie brauchen auch unser menschliches Zutun. Eines bedingt das andere.

Es kommen Veränderungen von außen. Die sind auch schon da. Aber es kommen noch mehr und mehr. Die Veränderungen sind schön. Sie gehen dahin dass das Licht des Kosmos sich mit unserem Licht verbindet, und dass dadurch das Bewusstsein steigt. Das heisst, mehr Klarheit kommt. Mehr Sicherheit kommt. Mehr Frieden kommt. Die Liebesenergie kommt mehr, die manche schon sehr spüren und ausstrahlen und manche haben noch Mühe damit oder kippen z.T. raus. Es geht um ein Erwachen, und das wird um den ganzen Globus gehen, und durch das ganze Universum. Und das ist die Energie dieser nächsten Wochen und Monate. Diese Vorherschau bezieht sich insofern nur auf die nächsten Monate, bis etwa 15. Februar (kann aber in den Ausläufern noch bis in den März hineingehen). Ich werde sehen, wann ich den Impuls spüre, die nächste ausführliche Botschaft zu machen, und weiterzugeben. In dieser ganzen Zeit gilt: Nähre dich selbst gut. Sei gut zu dir. Schau was du brauchst. Wenn du darauf achtest, dann bist du in deiner Kraft, dann bist du mit deiner Intuition schon recht gut verbunden. Achte darauf, was du denkst, was du dir zuführst, mit was du dich umgibst. Achte, welches Gedankengut du pflegst. Was füllt deinen Tag? Woher holst du dir deine Impulse? Was beeinflusst wie du denkst? Wenn all dies, wie du lebst, dich gut fühlen lässt, dann mache so weiter. Wenn das nicht der Fall ist, wenn du eher sagst: Meine Tage sind von Unsicherheit durchdrungen, von Unklarheit oder vielleicht sogar von Gefühlen wie: Ich fühle mich schwach... habe Angst... fühle mich hilflos oder haltlos... dann spüre hinein, was du JETZT brauchst, damit du dich gut fühlst. Es geht hier um eine Eigenverantwortung. Es geht auch um die Eigenermächtigung. Nimm dich selbst wahr als das kraftvolle Wesen, dass DU bist, von Anbeginn an. Gehe raus aus Angst und Dramen. Nähre dich selbst gut, in allen Bereichen und damit ist längst nicht nur dein Essen gemeint, sondern sogar in einem noch größeren Maß deine Gedanken, also deine geistige Ernährung, denn darauf baut sich alles auf. Der Magier/die Magierin in dir wartet darauf, dass sie noch mehr entdeckst, den diese magische Kraft in dir hat eine Menge Ideen, wie DU DIR gut tust und wie du dich auf DEINE Art und Weise nochmal ganz neu mit der Welt und allem was auch deine Welt ausmacht verbindest und was daraus Wundervolles entstehen kann. Darum geht es. Die Botschaft lautet auch noch, dass wir alle im Grunde IMMER geschützt sind. Es geht nur darum sich diesen Schutzes bewusst zu sein und dir klar zu sein, dass du das Anrecht und den Anspruch auf diesen Schutz hast, weil du als Seele hier inkarniert bist, und weil du Teilchen/Funken des grossen Ganzen BIST und das du alleine deswegen schon geschützt und geborgen bist. Es geht darum, dass wir uns dessen wieder viel mehr bewusst sind und zwar in jedem Moment an jeden Tag. Sei dir einfach gewahr: Dieser Schutz ist IMMER da. Immer.



Da sich die Energien der Jahre immer überschneiden, kann es sein, dass sich bis zum Beginn des Frühlings noch vieles so anfühlt wie auch in 2020. Lasst euch davon nicht irreführen. Bleibt in eurer Mitte. Fokussiert euch auf das, was ihr wollt (s.o.) und seid Lichtfünkchen.

## **Ein Hinweis zu den Rauhächten:**

Über die Rauhächte habe ich schon eine Menge geschrieben (was man auch in meinen Vorjahres-Newslettern auf meiner Webseite nachlesen kann, siehe [hier](#)). Eine nette weitere Möglichkeit für die Tage vor/um Weihnachten ist folgende: Schreibt euch 13 Wünsche, die ihr im kommenden Jahr erfüllt haben möchtet, auf kleine Zettel, die ihr zusammenfaltet, sodass der Inhalt verborgen ist. An jedem der Rauhachtstage ziehst du Tags oder Abends einen Zettel und verbrennst ihn ohne zu lesen. Am Ende bleibt einer übrig, für dessen Erfüllung du selbst zuständig bist. Um die anderen zwölf kümmert sich das Universum und die geistige Welt.



## **Einige Buchtipps für inspirierende Stunden:**

### **Bewusstsein schafft Frieden**

von Christina von Dreien, Govinda-Verlag, ISBN10: 3905831678  
(als gebundenes Buch mit 313 Seiten)

Christina ist eine sehr bewusste junge Frau aus der Schweiz, die manchen auch durch ihre bisher schon zahlreichen Vorträge oder online-Auftritte bekannt sein dürfte. Dies ist ihr 3. Buch mit vielen Informationen über unsere Zeit und gespickt mit Hinweisen, wie man sich auch immer mal wieder selbst helfen und in den inneren Frieden bringen kann.

### **Im Einklang mit der göttlichen Matrix**

Untertitel: Wie wir mit allem verbunden sind.

von Gregg Braden, Koha-Verlag, ISBN10: 9783867280211  
(als Taschenbuch mit 288 Seiten oder als Hörbuch)

Der Autor Gregg Braden beschreibt hier sehr anschaulich und auch für Laien verständlich, wie sich Spiritualität mit Wissenschaft verbindet. Ein wertvolles Buch, das uns einige Impulse mit auf den Weg gibt, wie die Welt um uns herum ist, wie wir unsere Einstellungen und Überzeugungen in der sogenannten Matrix widergespiegelt finden, und was das auch für unsere Wünsche und Ziele bedeutet.

## Seminare, Webinare und mehr:

Alle Seminare, die ich bisher angeboten habe, gibt es auch weiterhin für euch. Aufgrund der aktuell noch andauernden Lage ist es so, dass ich diese über die Ferne das heißt über Telefon oder online anbiete. Live - Seminare sind auf jeden Fall für später wieder geplant - wir werden sehen, wann es wieder geht. Eine Übersicht über meine Angebote findet ihr unter [www.kianaa.de/meine-angebote/seminare](http://www.kianaa.de/meine-angebote/seminare) Bei Interesse einfach anfragen. Die Unterlagen zum jeweiligen Seminar werden vorab per Mail oder auf Wunsch per Post zugesandt.

Bei [Sofengo](#) habe ich eine Plattform gebucht, wo ich immer wieder mal Webinare veranstalte, teils auch kostenfrei. Hier stelle ich auch in Abständen die Methode des TheQua immer wieder mal vor (TheQua ist ähnlich ThetaHealing, aber noch einfacher) Bald gibt es auch einen Kanal von mir - die **Spirit News** - bei Telegram. Ich freue mich sehr darauf.



**Ich bedanke mich bei jedem/jeder von euch für das in diesem Jahr entgegengebrachte Vertrauen, euer immer wieder wertvolles Feedback und wünsche Euch / Ihnen Allen eine gesunde und friedvolle Zeit, schöne Weihnachtstage und ein in jeder Hinsicht gutes Jahr 2021.**

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 - Energetische Heilung, Coaching und mediale Beratung  
Karin A. Wagner-Findl  
Rohrbacher Str. 14a  
85296 Rohrbach/Ilm  
Telefon 089 – 12 30 92 58  
Email: [die-innere-mitte@gmx.de](mailto:die-innere-mitte@gmx.de)  
Website: [www.kianaa.de](http://www.kianaa.de)

## **hier eine kleine Anleitung für die Lichtfünkchen-Meditation (oder macht es auf Eure Art)**

Setze dich ruhig hin und mache es dir bequem. Atme ein paarmal tief ein und aus. Stelle dir dabei eine Lichtsäule um dich herum vor, von den Füßen zum Scheitel. Sieh Wurzeln unter dir, die dich mit der Erde verbinden. Nimm einen Lichtstrahl über dir wahr, der dich mit dem Himmel verbindet. Lasse dein Licht leuchten. Verbinde dich nun mit allen anderen Lichtsäulen (d.h. Menschen, die das Licht in sich auch wahrnehmen und wachsen lassen). Dehne deine Lichtsäule ruhig noch ein wenig in der Breite und Höhe aus, so wie es sich für dich angenehm anfühlt. Sieh, wie du dich mit den anderen Lichtsäulen feinstofflich verbindest. Dadurch potenziert sich die Kraft, egal ob du den/die anderen kennst oder nicht. Es meditieren aktuell sehr viele Menschen auf diese oder ähnliche Art für Frieden, Gesundheit, Freude, Wahrheit, und einfach für eine schöne Zukunft. Stelle dir zum Schluss der Übung vor, wie die Menschen sich gesund, glücklich, entspannt, frei in der Welt bewegen. Sieh die Unbeschwertheit, die Fröhlichkeit. Sieh dich selbst mittendrin und spüre, wie es ist und sich anfühlt! Ganz viel Freude bei der Übung. Sie kann immer gemacht werden. Egal ob eine oder zehn Minuten. Die beste Uhrzeiten ist gegen 21 Uhr abends MEZ und am Vormittag vor 11 Uhr.