



ASTRO ARNOLD

Möglichkeiten sehen statt Grenzen

Dieser Tageskurs in Altdorf, am Samstag, **7. März**, ist für all jene Menschen gedacht, die in ihrem Leben etwas verändern wollen, um im Alltag mehr Freude, Erfüllung und Lebendigkeit zu erfahren.

Der Beginn eines neuen Jahres ist immer wieder eine Einladung an uns, uns mit unserem eigenen Wollen und Können, mit unseren Wünschen und Zielen zu befassen.

Viele Menschen sind viel zu bescheiden, wenn es um das eigene Wollen und Können geht. Sie halten sich zurück und richten sich nach den Vorstellungen und Erwartungen anderer aus. Dass dabei die eigene innere Kraft und Lebendigkeit auf der Strecke bleibt, bleibt lange Zeit unbemerkt, vielleicht gar so lange, bis der Körper sie schmerzhaft erinnert: «Hey, in deinem Leben geht es um dich, um das, was du willst und was dir guttut!» Wenn du das Leben darauf ausgerichtet hast, es anderen recht machen zu wollen, tust du dir selbst oft unrecht. Wenn es deine Gewohnheit ist, immerzu auf andere Rücksicht zu nehmen, bist du dir selbst gegenüber oft rücksichtslos. Das hält auf Dauer kaum jemand aus. Die Lebensfreude schwindet immer mehr, Begeisterung und Neugier werden zu Fremdwörtern, genauso wie Spielen und Spass haben.

Ich darf für mich das Jahr 2020 auserwählen, mein ganz persönliches Jahr zu werden, mit dem Versprechen, aufmerksam und sorgsam mit mir selbst zu sein. Das bedeutet, sich selbst Zeit zur Selbsterkenntnis zu schenken. Das bedeutet, sich von Gewohnheiten und Vorstellungen zu verabschieden. Das bedeutet Veränderung und Neuausrichtung. Das bedeutet auch Staunen über sich selbst. Was da alles möglich ist, wenn man sich davon löst, sich immerzu Grenzen zu setzen. Wie viel Begeisterung und Freude da zum Vorschein kommen, wenn man seinem eigenen Herzen folgt. Es geht im wahrsten Sinne ein Licht auf, ein Licht, dass nicht nur mich selbst erwärmt und erstrahlen lässt, sondern weit über mich hinauswirkt.

Das Ziel des Kurses ist es, sich selbst neu zu entdecken und Klarheit zu schaffen. Es geht auch darum, den Mut zu finden, sich auf die eigenen, wunderbaren Möglichkeiten einzulassen und sich auf die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele zu fokussieren.

Tageskurs: Samstag, 7. März, 09.00 bis 16.30 Uhr

Kurskosten: Fr. 190.— inklusive Kursunterlagen

Kursleitung und Anmeldung: [Klara Arnold / www.astroarnold.ch](#)