



ASTRO ARNOLD

Möglichkeiten sehen statt Grenzen

Dieser Tageskurs in Altdorf, am Samstag, **28. November**, ist für all jene Menschen gedacht, die diese ganz spezielle Zeit nutzen wollen, um in ihrem Leben etwas zu verändern, um im Alltag mehr Freude, Erfüllung und Lebendigkeit zu erfahren.

Der nahende Winter, ist wie eine Einladung an uns, nach innen zu schauen und uns mit unseren Gedanken und Gefühlen, mit dem eigenen Wollen und Können 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 verloren geht, 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 Abenteuerlust und Spass zu haben.

Du darfst für dich diese spezielle Zeit auserwählen, deine ganz persönliche Zeit zu werden, mit dem Versprechen, aufmerksam und sorgsam mit dir selbst zu sein. Das bedeutet, dir selbst Zeit zu schenken, um in die Selbstbewusstheit zu kommen. Das bedeutet, dich von Gewohnheiten und Vorstellungen zu verabschieden. Das bedeutet Veränderung und Neuausrichtung. Das bedeutet auch dich selbst zu überraschen. Was da alles möglich ist, wenn du dich davon löst, dir immerzu Grenzen zu setzen. Wie viel Begeisterung und Freude da zum Vorschein kommen, wenn du deinem eigenen Herzen folgst. Es geht im wahrsten Sinne ein Licht auf, ein Licht, dass nicht nur dich selbst erwärmt und erstrahlen lässt, sondern weit über dich 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, 28. November, 09.00 bis 16.30 Uhr

Kurskosten: Fr. 190.— inklusive Kursunterlagen

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