



16.01.2017

Liebe **geh dein Leben**-Interessierte,

Prosit 2017, ich hoffe, ihr seid gut im neuen Jahr angekommen!

2017 ist ja erst ein paar Tage alt, doch erfahrungsgemäß nimmt die Aufmerksamkeit für etwas Neues im Alltag recht rasch ab. Das ist schade, denn es nimmt uns die Chance, dem Neuen mit Achtsamkeit und Neugier zu begegnen, um vielleicht Magisches zu erleben. Denn schon Hermann Hesse wusste "... *jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.*" Ich könnte einen Zauber, der mir beim Leben hilft, jedenfalls gut gebrauchen. Mir wäre ein "Schweig Gedanken!"-Zauber ja am liebsten. Wenn ich einfach nur "Tace mens!" rufen könnte und all meine sorgenvollen, ängstlichen oder beurteilenden Gedanken verstummen wie von Geisterhand, das hätte schon was!

Denn das mit dem Aufhören und Loslassen ist komplizierter, als es klingt - und nicht nur bei negativen Gedankenspiralen... Ich weiß ja, wie schwer es mir manchmal fällt, das Smartphone wegzulegen bzw. nicht danach zu greifen, wenn eine Nachricht einlangt - und ich bin kein Digital Native! Natürlich gibt es dazu schon einen passenden Gegentrend: Digital Detox, der bewusste Verzicht auf elektronische Geräte. In den Weihnachtsferien hab ich das ausprobiert, ehrlicherweise zunächst zwangsweise, weil wir unseren Schiurlaub bei der Familie in Garmisch-Partenkirchen verbracht haben. Im Ausland sind unsere mobilen Daten nämlich ausgeschaltet und WIFI gibt es nur sehr eingeschränkt. Insgesamt sehr lehrreich, sehr angenehm, sehr aufs Wesentliche fokussierend - auf die Familie, die Freunde, das Bergpanorama, das köstliche Essen und die fröhliche Stimmung. Die Tage waren gelebte Achtsamkeit und Hygge in Reinkultur. HYGGE-WAS?



## hyggelig

(adj.) taking pleasure from the presence of gentle, comforting and soothing things; a feeling of friendship, warmth, peace and contentment in a comfortable and cozy atmosphere

DANISH | 

Hygge [hue-gah]- ich liebe dieses Wort - ist das Glücksrezept der Dänen (die laut UN World Happiness Report 2016 die glücklichste Nation der Welt sind) und wird gerade zum Zukunftstrend 2017 gehypt. Hygge steht für einen Rückzug aus der hektischen Welt, für mehr Achtsamkeit und Ruhe und die Kunst, Intimität zu schaffen, ein Gefühl von enger Freundschaft, Heiterkeit, Gemütlichkeit und Zufriedenheit. Dafür braucht es die Fähigkeit, all das, was Hygge ausmacht, auch wahrzunehmen: Den gemütlichen Moment, die warme Atmosphäre, die lieben Menschen, die Dinge, für die man dankbar ist... Hier ist wieder Achtsamkeit gefragt - für den Moment und all die kleinen (und großen) Dinge, die uns glücklich und zufrieden machen können! Darin werde ich mich im Jahr 2017 üben.

Wenn Achtsamkeit und Loslassen auch für euch Themen sind, dann lege ich euch meine **emina-Abende "Mein Weg zum SEIN"** am **Donnerstag, den 23. Februar** und/oder **am Donnerstag, den 23. März jeweils von 19:00 - ca. 21:00 Uhr** sehr ans Herz. Wandert mit mir in der emina-Meditation durch eurer Seelenräume, lasst unterwegs Belastendes zurück und kommt mit leichterem Gepäck immer mehr bei euch selber an. So erkennt ihr, was euch im Leben wichtig ist. Probiert es aus, es lohnt sich!

Ich komme nochmal auf die sorgenvollen und ängstlichen Gedanken zurück. Bei mir tauchen sie oft auf, wenn es ums Thema Finanzen geht. Eigentlich nicht überraschend so kurz nach Firmengründung, aber trotzdem anstrengend, kontraproduktiv und nutzlos - und dennoch schwer zu stoppen.... Mir hilft es, wenn ich meinen Ängsten direkt in die Augen schaue, dann werden sie kleiner und erweisen sich sogar oft als hilfreiche Geburtshelfer und Wegbegleiter.

Wenn ihr wissen wollt, was das Geldthema mit euch macht, dann kommt zum **Gehen-Abend "Meine Finanzen 2017"** am **Donnerstag, den 26. Jänner 2017 von 19:00 - ca. 21:30 Uhr**. Dort schlüpfe ich in die Rolle eures Geld und ihr könnt mit eurem Geld auf Augenhöhe kommunizieren. So habt ihr die Chance, zu erfahren, was eurem Geld wichtig ist, wohin es euch 2017 führen möchte, was es zu tun gibt und welche Potentiale und Fallen auf euch warten. Ich bin meinem Geld schon begegnet - sehr lehrreich und überaus treffend....

Falls ihr euch gerade fragt, wie es in eurem Leben weitergehen oder wie ihr euch entscheiden sollt, wenn ihr unklare Beschwerden habt oder eine Beziehung schwierig ist, wenn euch Unsicherheiten oder unerfüllte Wünsche quälen, dann ist der **Gehen-Workshop "Meine aktuelle Lebensfrage"** am **Sonntag, den 19. Februar 2017 von 09:00 - ca. 13:00 Uhr** genau richtig, um Antworten zu finden. Mit der Methode des Gehens ist es möglich, in Fragestellungen, Entscheidungen, Symptome, Personen, Beziehungen, Ängste, Sehnsüchte, Ideen oder Geschichten einzusteigen, sich mit ihnen zu identifizieren und ihnen Ausdruck und Stimme zu verleihen. So werden Hintergründe, Bedürfnisse, Aufgaben, Handlungsmuster und Zusammenhänge sichtbar, die bisher verborgen waren. Das führt zu einem besseren Verständnis der Gesamtsituation und erleichtert das Finden neuer Handlungsoptionen und Lösungswege. So kommt Bewegung ins Leben und Veränderung wird möglich!

Bitte meldet euch für die Veranstaltungen per E-Mail an, ich freue mich auf euch! Falls ihr einen Gutschein für einen Abend bei mir einlösen wollt, dann schreibt das bitte einfach dazu. Die Details zu allen Veranstaltungen findet ihr wie immer unten im Mail und auf der [Terminübersicht auf meiner Homepage](#).

Gerne begleite ich euch auch mit Einzelterminen ein Stück auf eurem Lebensweg. Bitte vereinbart einen Termin, dann schauen wir, wohin euch eurer Thema führen möchte! Wenn Wien für die Anreise zu weit weg ist, macht das auch nichts, denn das Gehen funktioniert auch per Telefon. Klingt merkwürdig, geht aber! Eure auch im Jahr 2017 mit euch und für euch gehende

Kathi Henkel



**Mag. Katharina Henkel**  
**geh dein Leben-Praxis**

+43 660 65 27 800

Josef-Kutsch-Gasse 7-9/23, 1230 Wien

katharina.henkel@gehdeinleben.at

www.gehdeinleben.at

PS: Falls du keine weiteren Infos erhalten möchtest, antworte mit dem Betreff "Newsletter abmelden", danke!

### **Meine nächsten Veranstaltungen:**

---

#### **Gehen-Abend "Meine Finanzen 2017"**

Begegne deinen Finanzen und erfahre, was dir dein Geld für das Jahr 2017 zu sagen hat.

Donnerstag, 26.01.2017 von 19:00 - ca. 21:30 Uhr in 1230 Wien

---

#### **Gehen-Workshop "Meine aktuelle Lebensfrage"**

Erfahre, welche Lösungswege es für deine aktuelle Lebensfrage gibt, um die Herausforderung zu meistern.

Sonntag, 19.02.2017 von 09:00 - ca. 13:00 Uhr in 1230 Wien

---

#### **emina-Abend "Mein Weg zum SEIN"**

Wandere in der emina-Meditation durch deine Seelenräume, lass Belastendes zurück und komm bei dir an.

Donnerstag, 23.02.2017 von 19:00 - ca. 21:00 Uhr in 1230 Wien

Donnerstag, 23.03.2017 von 19:00 - ca. 21:00 Uhr in 1230 Wien

---

#### **Gehen-Abend "Meine Sehnsucht, die nicht mehr warten kann"**

Erfahre, welche unerfüllte Sehnsucht in dir brennt und gesehen werden möchte.

Donnerstag, 09.03.2017 von 19:00 - ca. 21:30 Uhr in 1230 Wien

---