



09.03.2017

Liebe **geh dein Leben**-Interessierte,

in der Früh, wenn mein Wecker klingelt, ist es hell, die Sonne fängt an zu wärmen, immer öfter höre ich die Vögel zwitschern und die ersten Blümchen habe ich auch schon in Vorgärten entdeckt. Jetzt lässt es sich nicht mehr verbergen, der **Frühling** kommt!

Die Natur hat in den kalten, gefrorenen Winterwochen geruht, um jetzt mit neuer Kraft der Sonne entgegen zu wachsen. Sie denkt darüber nicht nach, sie macht es einfach, weil es in ihrer Natur liegt: Nach der Ruhepause kommt das Wachstum, danach die Blütenpracht und Reifung, darauf folgt die Erntezeit und dann kommt wieder Rückzug und Stillstand. Das ist der **natürliche Kreislauf von Werden und Vergehen**.



Wir Menschen tun uns mit diesem natürlichen Kreislauf oft schwer, wir wollen den Augenblick bewahren, blicken mit Sorge in die Zukunft, fürchten uns vor den Veränderungen und haben Angst, den Dingen ihren Lauf zu lassen.

**Omnia mutantur, nos et mutamur in illis.**

Alles ändert sich und wir ändern uns mit. Dieses lateinische Zitat beschreibt den natürlichen Kreislauf des Lebens punktgenau, nichts ist von Dauer, alles ist in Bewegung. Das macht uns einerseits unsicher und gibt uns vielleicht das Gefühl, dem Leben ausgeliefert zu sein, aber es ermöglicht uns andererseits zu jedem Augenblick, uns neu auszurichten, neue Wege zu gehen und aus der Fülle der Möglichkeiten Neues auszuprobieren. Wenn wir es schaffen, dem Leben mehr zu vertrauen und uns auf den Fluss des Lebens einzulassen, wird Vieles natürlicher und leichter.

Dass es nicht immer leicht ist, dem Leben zu vertrauen und den Dingen ihren Lauf zu lassen, ohne zu planen und vorzusorgen, davon kann ich ein Lied singen (auch wenn ich gar nicht singen kann). Während meiner Gründungsphase und meiner einjährigen Ausbildung zur Cranio Sacral Praktikerin, die ich am Wochenende abgeschlossen habe, bin ich immer wieder mit meinen Zukunftsängsten in Kontakt gekommen. Durch die Cranio Sacralen Körperarbeit habe ich erfahren, dass ich verbunden und geführt bin und dem Leben vertrauen kann. Bei einer Sitzung im Jänner habe ich meine neue Überzeugung **"Ich glaube ans Leben!"** schlussendlich quer über ein vollbesetztes Fußballstadion geschrien - natürlich nur in Gedanken, aber trotzdem eine sehr stärkende Erfahrung. So sehe ich dem Leben nun zuversichtlicher und gelassener entgegen und bin gespannt, was es mit mir, meinen Lieben und meinem Unternehmen noch so alles vorhat - ganz nach Kathi Kallauch, die in ihrem Lied "Schon sehen" singt: "Und dann lass ich mich gehen, will das Leben einfach leben, wie es kommt und dann mal sehen, ja, dann werden wir schon sehen!" Pläne hab ich immer noch, aber nur mehr für den Notfall, vorher lass ich mich vom Leben noch ein bisschen führen und überraschen...

Wenn auch ihr Themen, Sorgen oder Symptome habt, die euch beschäftigen, dann kann ich euch die **Cranio Sacrale Körperarbeit** sehr ans Herz legen. Hier werden belastenden Situationen oder Körpersignale als Hinweise für anstehende Entwicklungsprozesse gesehen. In den Sitzungen wird ein Beobachtungsraum geöffnet, in dem die eigene Lebensgeschichte besser verstanden werden kann, nicht mehr dienliche Glaubenssätze und Schutzmechanismen losgelassen werden können und somit Wandel stattfinden kann. Das verbessert das Wohlbefinden merklich und führt zu mehr Lebendigkeit und Leichtigkeit. Wenn euch diese Methode interessiert, findet ihr auf meiner Homepage noch mehr Infos zur Cranio Sacralen Körperarbeit. Ihr könnt **ab sofort Termine für Cranio-Sacral-Sitzungen** mit mir **vereinbaren**, ich freue mich auf Euch! Gerne könnt ihr auch euren Freunden und Familien davon erzählen, ich bin für jede Form der Werbung dankbar!

Die Cranio Sacrale Körperarbeit ist neben dem Gehen im morphogenetischen Feld und der Achtsamkeitsmethode emina die dritte Methode, für die ich mit ganzem Herzen brenne und mit der ich Menschen mit Leidenschaft, aber stets absichtslos, dabei unterstützen kann, die Geschichten hinter ihren belastenden Zuständen und Symptomen zu erkennen, zu verstehen und zu verändern. Ich freu mich so sehr, meine Berufung gefunden zu haben und diese jetzt auch zu leben!

Wenn ihr wissen wollt, was für eine Sehnsucht in euch brennt, dann kommt zum **Gehen-Abend "Meine Sehnsucht, die nicht mehr warten kann"** am **Mittwoch, den 29. März 2017 von 19:00 - ca. 21:30 Uhr**. Dort schlüpfe ich in die Rolle eurer Sehnsucht, und ihr habt die Möglichkeit, mit eurer Sehnsucht zu kommunizieren und zu erfahren, was in euch brennt und endlich gesehen werden will, wohin euch eure Träume führen wollen und was die nächsten Schritte sein können, um eure Sehnsüchte zu leben. Denn wenn wir mehr von dem tun, was wir wirklich gerne machen und was uns glücklich macht, wenn wir auf unsere innere Stimme hören, dann vertrauen wir uns wieder dem Lebensfluss an und unser Leben wird bunter, bereichernder und stimmiger.

Wenn auch ihr mehr bei euch ankommen und dem Leben wieder vertrauen wollt, dann können euch meine **emina-Abende "Mein Weg zum SEIN"** am **Montag, den 24. April** und/oder am **Dienstag, den 13. Juni jeweils von 19:00 - ca. 21:00 Uhr** bei diesem Vorhaben unterstützen. Wandert mit mir in der emina-Meditation durch eurer Seelenräume, lasst unterwegs Belastendes zurück und kommt mit leichterem Gepäck bei euch selber an und erkennt dabei, was euch im Leben wichtig ist.

Am **Mittwoch, den 03. Mai** findet wieder ein **Gehen-Abend "Mein Kind mit Lernschwierigkeiten"** in Kooperation mit meiner langjährigen Freundin Beate Hofbauer **von 19:00 - ca. 21:30 Uhr** in Klosterneuburg statt. Beate führt dort seit Jahren sehr liebevoll und erfolgreich die Pädagogische Praxis **HERZLICH LERNEN** und ich freue mich sehr über unsere Kooperation! All jene, die Kinder haben, die sich beim Lernen nicht so leicht tun, haben an diesem Abend die Möglichkeit, einen Blick in das Innere ihres Kindes zu machen und herauszufinden, was ihr Kind zu sagen hat und was es sich wünscht.

Bitte meldet euch für die Veranstaltungen per E-Mail an, ich freue mich auf euer Kommen! 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 mit allen drei Methoden auch mit **Einzelterminen** ein Stück auf eurem Lebensweg. Bitte vereinbart einfach einen Termin, dann schauen wir gemeinsam, wohin euch eurer Thema führen möchte! Dass Wien für einige von euch weit entfernt ist, macht fürs Gehen nichts, denn ich kann in eure Themen auch per Telefon einsteigen. Das klingt merkwürdig, funktioniert aber ausgesprochen gut. Probiert es einfach einmal aus!

Eure auch im Frühling mit euch und für euch gehende

Kathi Henkel



geh dein Leben  
methodisch Lösungswege finden



**Mag. Katharina Henkel**  
Unternehmensberaterin &  
Humanenergetikerin

**Praxis** in 1230 Wien  
Josef-Kutschka-Gasse 7-9/23  
+43 660 65 27 800  
katharina.henkel@gehdeinleben.at

[www.gehdeinleben.at](http://www.gehdeinleben.at)

### **Meine nächsten Veranstaltungen:**

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

Erfahre, welche unerfüllte Sehnsucht in dir brennt und gesehen werden möchte.  
Mittwoch, 29.03.2017 von 19:00 - ca. 21:30 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 selber an.  
Montag, 24.04.2017 von 19:00 - ca. 21:00 Uhr in 1230 Wien

#### **Gehen-Abend "Mein Kind mit Lernschwierigkeiten"**

Begegne deinem Kind und erfahre, wie es ihm gerade geht und was es braucht, um sich gut zu entwickeln.  
Mittwoch, 03.05.2017 von 19:00 - ca. 21:30 Uhr in 3400 Klosterneuburg

#### **Gehen-Abend "Meine Potentiale und Fähigkeiten"**

Lerne die Möglichkeiten deiner (vielleicht teilweise noch ungenutzten) Fähigkeiten und Potentiale für dich und dein Leben kennen.  
Dienstag, 30.05.2017 von 19:00 - ca. 21:30 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 selber an.  
Dienstag, 13.06.2017 von 19:00 - ca. 21:00 Uhr in 1230 Wien