



27.06.2018

Liebe **geh dein Leben**-Interessierte,

im Mai war ich ein paar Stunden in Salzburg und mein Weg hat mich natürlich in die Franziskanerkirche geführt. Denn dort steht am Ausgang zur gotischen Kanzel ein **romanischer Löwe aus dem 13. Jahrhundert**, den ich schon mein ganzes Leben lang kenne. In meiner Kindheit war ich mit meinen Eltern, meiner Omi und meiner Schwester jedes Jahr in Salzburg, um meine Urgroßtante Suse zu besuchen. Jedes Mal hat uns mein Papi auch zu **unserem Löwen** geführt und wir haben ihm über den Kopf und die Nase gestreichelt und ihm versprochen, dass wir wiederkommen. Dieses Familienritual hat mir die Sicherheit gegeben, dass alles so bleibt, wie es ist. Daran habe ich mich - mit Wehmut, aber auch mit Freude - wieder erinnert. So viel hat sich seit damals, allein in meiner Familie, verändert:

Tante Suse lebt schon lange nicht mehr und meine Omi auch nicht, dafür haben meine Schwester und ich wunderbare Partner gefunden und großartige Kinder bekommen. Das Leben geht weiter, es bleibt nicht stehen. Einiges - wie unser Löwe - bleibt erhalten, aber das Meiste verändert sich... Mit der Hand am Löwenkopf habe ich mich gefragt, was der Löwe in den letzten 800 Jahren alles gesehen hat, welche Menschen ihn gestreichelt haben, was ihm versprochen wurde? Und ich habe mir versucht, vorzustellen, was er noch alles beobachten wird, dann, wenn ich nicht mehr bin, er aber immer noch an seinem Platz steht... Der Gedanke, dass der Bildhauer mit dem Löwen ein Werk geschaffen hat, das weit über seinen Tod hinaus existiert und an ihn erinnert, hat mich sehr berührt und zum Nachdenken gebracht. **Was bleibt von uns, wenn wir gehen?**



Wenn wir einen **Ort verlassen**, bleibt immer eine winzige Dosis von uns selbst zurück. Unser Körper ist so beschaffen, dass wir ständig Spuren hinterlassen: Wir verlieren rund 40.000 Hautzellen pro Minute, uns gehen rund 100 Haare pro Tag (bei mir sind es gefühlte 200 Haare, die dazu auch immer weißer werden...) aus und unsere Fingerabdrücke zeigen deutlich, was wir berührt haben. Aber was ist, wenn wir das **Leben verlassen**? Hinterlassen wir mehr als unsere körperlichen Überreste?

Ja, das tun wir, wir hinterlassen auch Spuren auf der Welt und in den Gehirnen anderer Menschen! Wir wissen um unsere eigene Vergänglichkeit und versuchen, Beweise zu schaffen, dass wir vor Ort waren, dass wir gelebt haben. Das ist einer der Gründe, warum wir (so viele) Fotos machen und sie in sozialen Medien posten oder damit Fotobücher füllen oder warum wir unsere Initialen in Bäume oder WC-Wände ritzen. Künstler hinterlassen ihre Werke wie Statuen, Bilder, Melodien, Gedichte oder Romane, andere bleiben wegen ihres Schicksals, ihrer Güte, ihrer Kochkunst, ihres Humors,... im Gedächtnis. Solange noch jemand nach Omis Rezept Vanillekipferln bäckt oder Tante Suses geflügelte Worte verwendet, solange sich also noch jemand an sie erinnert, sind sie noch da!

Wir hinterlassen immer Spuren, absichtlich oder unabsichtlich. An welche man sich später erinnert, haben wir nicht in der Hand, aber es bleibt immer etwas zurück! Denn wir bewahren Menschen in uns auf und werden in anderen Menschen aufbewahrt. Das bleibt von uns!

Apropos Spuren hinterlassen.... Ich bin mir nicht sicher, ob meine **adaptierte Homepage** etwas ist, was von mir bleiben wird, aber ich bin trotzdem stolz, denn ich habe sie selbst umprogrammiert! Ich bin sehr gespannt, wie sie euch gefällt und freue mich über eure Kommentare und Anregungen!

Im **Juli** stehe ich all jenen von euch, die nicht sofort verreisen und gerne noch vor dem Herbst Antworten auf ihre Lebensfragen hätten, für Einzeltermine gerne zur Verfügung. Im **August** bin ich dann nicht erreichbar, da reise ich mit Tobias und den Jungs durch Amerika! Wir freuen uns schon sehr auf die verschiedenen Eindrücke der amerikanischen Großstädte, Vergnügungs- und Nationalparks und auf die gemeinsame Familienauszeit! Als Reisevorbereitung habe ich die letzten Wochen bewusst auf meine Ernährung und mein Gewicht geachtet. So hoffe ich, nach dem Genuss des american way of life (Burger, Cheesecake, Toastbrot mit Peanut Butter,...) einer möglichen bösen Überraschung auf der Waage zu entgehen. Ich bin gespannt...

Wenn euch euer Gewicht und eurer Ernährung auch beschäftigt, kommt doch zu unserem **Gehen-Workshop „Mein Körper, meine Ernährung & ich“** am **Samstag, den 20. Oktober 2018 von 10:00 - ca. 14:00 Uhr**. Ich veranstalte ihn in Kooperation mit [Sylvia Herbek](#), die seit Jahren sehr erfolgreich als diplomierte Fasten- und Gesundheitstrainerin und Ernährungsberaterin nach TCM tätig ist. Uns liegt am Herzen, wieder zum intuitiven Essen zurückzufinden, unserer angeborenen Fähigkeit, zu erkennen, welche Nahrung unser Körper gerade braucht und wann wir satt sind. Wir freuen uns schon sehr auf die Zusammenarbeit!

Mein [komplettes Herbstprogramm](#) findet ihr auf meiner [Homepage](#). Ich freue mich auf euch!

Ich wünsche euch von Herzen einen wunderbaren und erholsamen Sommer, vielleicht sehen oder hören wir uns noch vor meinem Urlaub. Ab 3. September bin ich dann wieder wie gewohnt erreichbar. Ich freue mich schon jetzt auf viele bewegende und lösende Begegnungen mit euch!

Eure mit euch und für euch gehende
Kathi Henkel



geh dein Leben
methodisch Lösungswege finden



Mag. Katharina Henkel
Unternehmensberaterin &
Cranio Sacral Praktikerin &
Energetikerin

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

www.gheideinleben.at

Meine Veranstaltungen im Herbst 2018:

Gehen-Abend "Meine aktuelle Lebensfrage"

Erkenne neue Zusammenhänge, entdecke Handlungsoptionen und lerne die nächsten Schritte kennen, um die aktuelle, belastende Situation zu meistern.

Donnerstag, 27.09.2018 von 19:00 - ca. 21:30 Uhr in 1230 Wien

emina-Abend "Mein Weg zum SEIN"

Wandere in der emina-Meditation durch 7 Seelenräume, lass Belastendes zurück und komm bei dir selber an.

Dienstag, 16.10.2018 von 19:00 - ca. 21:00 Uhr in 1230 Wien

Gehen-Workshop "Mein Körper, meine Ernährung und ich"

Erhalte beim Ernährungsvortrag hilfreiche Informationen zur richtigen Ernährung und Entgiftung und erfahre danach, wie es deinem Körper geht und welche Nahrung er braucht. So kannst du zum intuitiven Essen zurückfinden.

Samstag, 20.10.2018 von 10:00 - ca. 14:00 Uhr in 1230 Wien

TaoWin-Spieleabend "Das Spiel der Leichtigkeit"

Formuliere einen Herzenswunsch und erhalte spielerisch Antworten auf deine Lebensfragen.

Dienstag, 06.11.2018 von 19:00 - ca. 21:00 Uhr in 1230 Wien

PS: Bezüglich der am 25.05.2018 in Kraft getretenen EU Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) möchte ich dir versichern, dass mir der Schutz deiner persönlichen Daten sehr wichtig ist. Ich behandle sie sehr sorgfältig und gebe sie an niemanden weiter, meine [Datenschutzbestimmungen](#) kannst du auf der Homepage nachlesen.

Meine Kontaktliste für die Geschäftsabwicklung (Terminkoordination, Rechnungserstellung und -versand) und den vierteljährlichen Newsletterversand an Interessierte meines Tuns wächst seit drei Jahren. Deine Daten finden sich im Verteiler, weil wir entweder verwandt oder befreundet sind, in geschäftlichen Belangen persönlichen Kontakt hatten oder du dich über das Einverständniserklärungsblatt (Seite 3 der [AGBs](#)) oder meine Homepage angemeldet hast. Folgende Daten habe ich (sofern du sie mir gegeben hast) von dir gespeichert: Vor- und Nachname, Titel, E-Mail-Adresse, Telefonnummer, Anschrift.

Falls du weiterhin meinen Newsletter mit den aktuellen Angeboten erhalten möchtest, brauchst du nichts zu unternehmen. Du erteilst mir damit die Genehmigung, dich weiterhin informieren zu dürfen und verbleibst wie gehabt in meinem Verteiler.

Falls du das nicht möchtest, schreib mir bitte ein Mail mit dem Betreff "Newsletter abmelden". Dann lösche ich deine Daten und du erhältst keine Informationen mehr. Selbstverständlich kannst du den Newsletter auch später ab- oder wiederbestellen.

Ich freue mich, wenn wir in Kontakt bleiben!