



11.12.2018

Liebe **geh dein Leben**-Interessierte,

die ersten Kerzen brennen am Adventskranz und Weihnachten steht vor der Tür. Für meine Familie geht ein intensives Jahr mit vielen Höhen, aber auch einigen Tiefen zu Ende. Viele liebe Menschen - in unserer Familie, unserem Freundes- und unserem Bekanntenkreis - sind heuer schwer erkrankt oder schon voraus gegangen. Gerade eben habe ich mir gedacht: „Es hört nicht auf!“.

Ja, es hört nicht auf! Das Leben ist ein Kommen und Gehen, ein Auf und Ab und Freud und Leid liegen so eng neben einander....



Der **Advent** hat seinen Ursprung im lateinischen *adventus* und bedeutet **Ankunft, Anwesenheit**. Die Adventszeit hat für Christen eine doppelte Bedeutung: Sie bereitet uns sowohl auf die Geburt von Jesus - sein erstes Kommen - und damit seine Menschwerdung als auch auf die Wiederkehr von Christus - sein zweites Kommen - am Ende aller Tage vor. Wir dürfen darauf vertrauen, dass Jesus der Anfang und das Ende ist. Dieser Gedanke ist für mich gerade sehr tröstlich und ich verstehe nun, warum die Adventszeit eine Zeit der dankbaren Erinnerung und der freudigen Erwartung ist.

Das Leben ist ein Kreislauf. Wenn etwas zu Ende geht, beginnt etwas Neues. Hermann Hesse beschreibt in seinem Gedicht „Stufen“ wunderbar, wie wir mit diesem Phänomen umgehen sollten. Das ist leichter gesagt, als getan, aber trotzdem wahr...

*„Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden,  
wohlan denn Herz, nimm Abschied und gesunde!“*

Gerade, weil unser Leben jederzeit zu Ende gehen kann, ist es so wichtig, dass wir jeden Moment bewusst wahrnehmen, das Beste aus uns und unserem Leben herausholen und das tun, was wir besonders gut und wirklich gerne machen! Wenn es uns im Leben gelingt, bei uns selber anzukommen, fällt es uns vielleicht auch leichter, gelassen und zuversichtlich in den nächsten Raum zu gehen, wenn der Moment gekommen ist. Das wünsche ich uns allen von Herzen!

Auf dem Weg zu uns selber ist die Frage **„Was kann ich besonders gut?“** sehr wichtig. Denn das, was ich besonders gut kann, fällt mir leicht, macht mich (und damit auch andere) glücklich und befriedigt - in jeder Hinsicht! Im Herbst habe ich mich mit dieser Frage intensiv auseinandergesetzt. Ich habe die einzelnen Steine meiner Arbeit in die Hand genommen, gedreht, gewendet, ergänzt und neu angeordnet. Und plötzlich war alles ganz klar und so einfach und so stimmig! **Was ich wirklich gut kann, ist, Menschen auf ihrem individuellen Weg zu einem glücklichen (Familien-) Leben zu begleiten!**

Mit diesem neuen Fokus habe ich meine Lust und meine Energie wiedergefunden und es durfte ganz viel Neues entstehen und beginnen: Ich erlaube mir nun, meine vielfältigen Methoden zu kombinieren, um meine Kunden\*innen bestmöglich zu unterstützen. Der Baby-Cranio-Fortbildungskurs, den ich im Herbst besucht habe, ermöglicht mir, Babys, Kleinkinder und Schwangere noch gezielter zu begleiten. Und der Diplomalengang „Cranio Sacrale Körperarbeit“ am WIFI Klagenfurt, den ich seit November leite, macht mir so eine Freude! Ich bin in den letzten Wochen wirklich bei mir angekommen!

Meine neue **Ausrichtung auf Familien** soll natürlich auch nach außen sichtbar werden, daher habe ich ein weiteres Mal meine Homepage adaptiert - damit hab ich ja schon Übung... Mein nächster Schritt führt mich zu Kinderärzten\*innen, Allgemeinärzten\*innen, Gynäkologen\*innen, Kindergartenleitern\*innen und Volksschuldirektoren\*innen in der Umgebung, denn ich denke, dass ich ihr Tun und ihre Expertise sinnstiftend zum Wohle der Kinder und aller Familienmitglieder ergänzen kann. Für jedes Weiterleiten oder Kontaktknüpfen Euerseits bin ich sehr dankbar und bedanke mich schon jetzt für Eure Unterstützung und Verbundenheit!

Ich wünsche Euch von Herzen eine schöne Adventszeit, in der Ihr bei Euch selber, bei dem, was Ihr gut könnt und beim Christuskind am Heiligen Abend ankommt. Feiert ein magisches Weihnachten im Kreise Eurer Liebsten, bei dem Ihr Euch das schenkt, was am Wichtigsten ist: Zuwendung, Berührung und Zeit füreinander.

Eure auch im Winter mit Euch und für Euch gehende  
Kathi Henkel



geh dein Leben  
methodisch Lösungswege finden



### **Mag<sup>a</sup>. Katharina Henkel**

Cranio Sacral Praktikerin  Trainerin  
Energetikerin  Unternehmensberaterin 

+43 / 660 / 65 27 800  
katharina.henkel@gehdeinleben.at

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

### **Themen am Puls der Zeit:**

---

#### **Die Kraft meiner Ahnen**

Erfahre bei einem Einzeltermin mehr über Deine Ahnen und spüre ihre Unterstützung. So können sie eine stärkende Kraftquelle für Dich werden.

---

#### **Mein Jahr 2019**

Begegne bei einem Einzeltermin Deinem Jahr 2019, höre die Botschaft Deines Neuen Jahres und lerne sein Potential und seine Herausforderungen kennen.

---