

Susanne Ahlendorf

Therapie Seminare Reading



Inhalte

1 Persönliches

2 Sommerportulak

3 Wir suchen social media Affine

4 Meine neue Webseite

5 Seelenreading

Hallo Ihr Lieben!

Die Brombeeren hatte ich noch vor der Regenzeit geerntet, welch Glück. Ein paar Gläschen Marmelade habe ich eingekocht! Danke ihr lieben Hecken direkt am Feld um die Ecke für den reichen Seegen dieses Jahr!

Und noch was von meinem Balkon...

Vor 2 Jahren hat sich in dem Topf des Olivenbäumchens auf meinem Balkon eine zunächst scheinbar störend wuchernde Pflanze ausgebreitet. Im letzten Jahr habe ich sie rausgezupft, um dem Olivenbäumchen genug Luft zum atmen zu lassen. Dieses Jahr kam sie wieder und ich dachte, nun gut wenn du unbedingt hier sein magst, ich lasse dich in Ruhe. Ich greife also nicht mehr ein in die Unvorhergesehenheiten der Natur. Wer weiß schon welche Symbiose diese Pflanze mit dem Olivenbäumchen hat. Und ich habe nachgeschaut, was das eigentlich für eine Pflanze ist, die sich dort so wohl fühlt. Ja, es ist tatsächlich das Superfood Sommerportulak (*Portulaca oleracea*), wird in die Kategorie Wildkräuter eingeordnet. Welch Glück ist mir beschert, ich liebe Wildkräuter. Unten gleich noch mehr dazu.

Auszeit

Auch dieses Jahr habe ich mir eine August-Sommer-Auszeit mit viel Selbstkontakt und Selbstfürsorge eingeräumt. Die erste Woche ist wie ein Retreat mit Innenschau und Loslassen, Yoga und ausgedehnte Meditationen, viel Bewegung und endlich genug Zeit zum Schlafen und Schreiben. Mir wird bewusst, dass ich ein wenig Raubbau betrieben habe in der letzten Zeit. Die Geräusche der Natur, der stetige Regen und der feuchte Dampf am Morgen in der Stadt legen sich sanft wie ein Kleid auf die Nerven unter meiner Haut. Und natürlich esse ich mein Superfood, knackig frisch noch vom dem Nachregen. Der Rhythmus meines Herzens klingt lebendig laut in meinen Ohren. Ich fühle mich verbunden, im Innen, im Außen, kaum zu unterscheiden, was ist was.

EINATMEN - AUSATMEN - STILLE.

UPDATE

[Ruth Langford](#), die aus der Tradition der Aborigines Tasmaniens kommt, sagt: "Wir befinden uns in der Pause vor dem großen Einatmen." Dies beschreibt die Art des Schauens welche auch eine kosmische Weltsicht beschreibt. "Nach dem Verständnis der Aborigines leben wir in einer neuen Zeit, die als die Pause zwischen Ein- und Ausatmen bezeichnet wird." [Den Artikel habe ich als Foto auf meiner Webseite hinterlegt.](#)

Für mich macht das sehr viel Sinn, ich fühle diese Zeitqualität gerade während dieses Sommers ganz besonders laut in meinen Zellen und in meinem Leben. Einerseits fühlt sich vieles was gerade geschieht wie eine Art Stillstand an. Und gleichzeitig ist es so als würde jemand mit dem Namen UPDATE vor der Tür stehen, kurz davor anzuklopfen, du spürst es schon, kannst den Atem dieses jemand und die Wärme des Körpers durch die Tür spüren. EINATMEN - AUSATMEN - STILLE.

Wie verbringst du deinen Sommer? Was ist dir wichtig? Spürst du auch das Atmen vor der Tür?

Ich grüße dich von Herzen und wünsche dir eine erfüllte Zeit!

Susanne



Sommerportulak (Portulaca oleracea)

Das Superfood

Der Sommerportulak mit seinen fleischigen Blättern gibt einiges her für unsere Gesundheit. Das Kraut enthält wertvolle blutreinigende Omega-3-Fettsäuren, Vitamin C, b und Provitamin A, ätherische Öle und Mineralstoffe wie Magnesium, Kalzium, Kalium. Auch das Spurenelement Eisen ist enthalten. Wie das unser Immunsystem und unsere Psyche unterstützen kann, wie du es zubereiten kannst, [hier gehts zum Weiterlesen](#).

Infos



Wir suchen jemanden mit Lust auf Social Media

Kannst du uns professionell unterstützen und hast Lust auf Unterstützung und Zusammenarbeit mit [MakeSpaceforGrace?](#) Wir suchen jemanden, die/der sich bestens auskennt mit Instagram, facebook, youtube etc.

[Schreib uns an!](#)

Infos



Meine neue Webseite

Gerne mag ich sie euch vorstellen. Schau mal rein. Ich bringe ständig neue Inhalte dazu.

Infos zu Traumata

Veranstaltungen & Seminare

Infos



Seelenreading

Ein Reading ist die Schau deiner Seele

[Am 18.09.23 ist der nächste Seelenreading Tag.](#)

Frag gerne an ob noch ein Termin frei ist. Das Reading findet in meinem Online-Video-Raum statt. Eine Aufzeichnung ist möglich.

Der Kontakt mit der Seelenebene berührt eine sehr feine energetische Landschaft von Wirklichkeit im Mensch sein. Die Informationen aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verschmelzen zu ihrer Essenz.

Infos

Deine Emailadresse ist in diesem Newsletter, da du mindestens einmal mit mir in Kontakt warst in einem gemeinsamen Kontext. Möchtest du keine Inspirationen mehr bekommen, trage dich einfach unten aus. Danke!

Und gerne den Newsletter weiterempfehlen. Danke!

Susanne Ahlendorf
mail: susanne@susanneahlendorf.de
tel: 01781486337
Copyright 2023