

Wenn wir uns einsam, traurig oder abgetrennt fühlen, setzt schnell ein Automatismus ein, der uns von diesen Gefühlen abschneidet - durch zu viel Essen, Einkaufen, Fernsehen - fast alles kann dabei zweckentfremdet werden. **Heilung für unsere verletzte Seele liegt aber gerade darin, uns ihr wieder zuzuwenden - durch Verbindung, Kontakt und Nähe.**

Berühren und sich berühren lassen - ein Geschenk an Körper, Geist und Seele.

Menschen, die zum ersten Mal eine liebende, warme und erfüllende **Ölmassage** empfangen, entdecken erstaunt, wie energetisch aufgeladen und lebendig sie sich danach fühlen. Auffällig nach einer Massage sind ihre positiven Gedanken – und auch ihre liebevolle Haltung dem Leben gegenüber. Sie wollen in ihrer Dankbarkeit die ganze Welt umarmen, und vielen fällt es dann erst auf, wie unwohl sie sich in ihrem Körper oder wie unglücklich sie sich in ihrer jetzigen Lebenssituation und mit ihrer Lebensgestaltung fühlen. Bewusst wird auch, wie wenig „Gutes“ sie sich selbst in der Vergangenheit gegönnt oder wie wenig sie tatsächlich in ihre Gesundheit investiert haben.

Unsere **körperliche und geistige Gesundheit ist unser höchstes Gut**, ohne sie können wir weder mit Leichtigkeit für unseren Lebensunterhalt sorgen noch unser Leben genießen. Glück entsteht, wenn wir in schöne Erfahrungen und Erlebnisse investieren, und nicht, wenn wir uns in kurzlebigen Konsumverhalten verstricken. Je weniger Ballast wir mit uns herumtragen, umso zufriedener und ausgeglichener sind wir. Leider haben wir uns an unseren Ballast und unseren oftmals schmerzenden, steifen und sich unwohl föhlenden Körper gewöhnt. Ausdruck einer neuen Kultur des Wohlfühlens ist beispielsweise, dass sich ein Großteil meiner Ausbildungsteilnehmer/innen immer noch nach vielen Jahren trifft, Massagen austauscht und damit ein Netzwerk des Verwöhrens schafft, das vitalisiert, erneuert und reich beschenkt. Es fällt auf, dass alle – mit steigender Anzahl der empfangenen Massagen – auf allen Ebenen richtig aufblühen. Über das Geben und Empfangen von körperlicher Berührung können wir einem „Burnout“ oder einer Depression vorbeugen und uns an einer guten, physischen Verfassung und geistigen Klarheit erfreuen. Das wiederum motiviert uns, freudig und kreativ unser Berufs- und Alltagsleben zu meistern.

Sehnsucht nach Berührung

Es ist so kostbar, Zeit, Berührung und Liebe zu schenken – und das ist es, wonach so viele sich sehnen. Plötzlich wird klar: Wenn wir nur anfangen, uns selbst wertzuschätzen und uns dem erfüllenden Verwöhnen unseres Körpers, unserer Seele und unseres Herzens hingeben, dann sind wir in der Lage, unser Leben in jegliche Richtung zu verändern, allem Neuen angstfreier zu begegnen und auch die Ängste in freudige Erwartung umzuwandeln. Der Geist kommt zur Ruhe und in der entspannten Haltung lassen sich die Sorgen des Alltags besser bewältigen und richtige Entscheidungen treffen. Oft sind es eine Trennung oder der Tod eines geliebten Menschen, eine schwere Krankheit oder der Verlust unseres Arbeitsplatzes, was uns motiviert, uns auf die wesentlichen Dinge im Leben zu konzentrieren und uns wieder auf uns selbst zu besinnen. Aus diesem tiefen inneren Erfahrungsraum heraus gelingt es uns, nach bestandenen Krisen in Dankbarkeit zu leben – aber auch ohne diese Krisen könnten wir uns eingeladen föhlen, jeden Tag so intensiv zu „erleben“, als wäre es der letzte! Es ist so wichtig,

die Liebe und die Dankbarkeit in uns selbst zu finden und uns zu gestatten, uns und andere zu beschenken – gerade in einer Zeit, in der Mangel und Angst vor der Zukunft vorherrschen, denn offensichtlich und greifbar haben wir nur dieses eine Leben und nur diesen einen Körper.

Quelle: <http://www.hawaiianbodyflowmassage.de>

<http://www.Sein.de>