



Newsletter

Ausgabe 10 | Dezember 2010

Liebe leben Büro
Filderstr. 50/1
70771 Leinfelden-
Echterdingen

Tel: 0711 / 75 42 448
Mo - Fr, 11.00 - 13.00 Uhr
Mo u. Mi, 15.00 - 18.00 Uhr
Fax: 0711 / 75 42 449
info@liebeleben.de
www.liebeleben.de

Themen in unserem Newsletter:

- Aktuelle Termine im Überblick
- Das Silvester-Event 2010/2011
- Feedback von Teilnehmern des letztjährigen Silvester Event
- Das Liebeleben-Armband »Bewusster I(i)eben«
- Weihnachten, „Das Fest der Liebe“ – ein einziger Stress....



Iris von Stosch

Lieber Leser

Es hat Spaß gemacht, das graue und gelbe Liebeleben-Bändchen im Schnee zu fotografieren. Ansonsten schwanke ich zwischen „oh Gott, was für ein Stress vor Weihnachten“ (neues Programm, alte Steuererklärung, usw.) und „hey Gott, was für ein Zauber da draußen, wie schön - und gut! - alles ist.“ So sehe ich manche Dinge mehr und anders als früher. Der mühsame, stressige Teil ist allerdings auch noch da.

Tatsächlich ist der Jahreswechsel die beste Gelegenheit für einen Blickwechsel auf das Wesentliche. Es ist ein Abschluss für Altes und aus der tiefen Quelle in uns selber sich Öffnen für das Neue. Und das wartet auf uns, in jedem neuen Moment, wie frisch gefallener Schnee, in dem noch keine Fußspuren zu sehen sind!

Eine schöne Weihnachtszeit und einen zauberhaften Jahreswechsel (vielleicht mit uns zusammen) wünsche ich,
von Herzen,
Iris von Stosch

aktuelle termine

Aktuelle Liebe leben Termine im Überblick

Dezember

07.12 Treffpunkt Herz (40+) Stuttgart
29.12.10
- 02.01.11 Silvester Event Kisslegg/Allgäu

Februar

05.02. Frau sein, Tagesseminar Stuttgart
10.02. Treffpunkt Herz (40 +) München

März

02.03. Treffpunkt Herz (28 - 45) München
15.03. Treffpunkt Herz (28 - 45) Stuttgart
16.03. Vortrag: Liebe leben Heidelberg
19.03. Mann sein, Tagesseminar Murrhardt bei Stuttgart
30.03. Vortrag: Liebe leben Stuttgart

Vorausschau April

21.-25.04. Oster-Special Kisslegg/Allgäu



weitere Infos: www.liebeleben.de

last-minute

Das Silvester Event 2010/2011

Wir laden euch herzlich zu unserem diesjährigen Silvester Event ein.

Es sind noch Plätze vorhanden vor allem für Paare und Männer
- bitte schnell anmelden!



- Vier Tage über den Jahreswechsel mit wunderschönen Elementen aus der "Liebe leben"- Arbeit (Wasserarbeit, Tanz, Meditation, Rituale und kraftvolle Energieübungen)
- in einer liebevollen Atmosphäre das alte Jahr abschließen
- sich für das Neue öffnen
- einen bewußten Übergang ins Neue Jahr
- ein wunderbares Silvesterfest feiern.

Willkommen sind:

Singles und Paare, neue und vertraute Gesichter, Menschen, die das "Liebe leben"-Klima schätzen oder kennen lernen wollen und alle, die mit anderen herzlichen und offenen Männern und Frauen ein entspanntes, lebendiges, leichtes und tiefgehendes Silvester verbringen möchten.

Leitung: Iris von Stosch und Mitarbeiter

Termine: 29.12.10 - 02.01.2011

Beginn: ab 19.00 Uhr mit dem Abendessen

Ort: Kisslegg, Allgäu

Beitrag: 325,- € (für Wenigverdiener 245,- €)

weitere Infos und Anmeldung: www.liebeleben.de

Feedback von Teilnehmern des letztjährigen Silvester-Event

Irmela, 52 Jahre, Physiotherapeutin und Seminarleiterin,

Das Silvester Event in Kisslegg war für mich eine wunderbare Möglichkeit vom Funktionieren im Alltag wegzukommen und mich neu und wirkungsvoll auf das neue Jahr auszurichten. Hilfreich waren für mich, die Wasserarbeit, mich dabei fallen lassen können, das freie Tanzen und die Collage, die wir während des Seminars angefertigt haben. Für mich selber, die das ganze Jahr viel mit Menschen arbeitet, war es einfach nur schön zu empfangen und mich während dieser Zeit von Iris führen zu lassen. Ein Seminar mit Iris ist wie ein Anker – der hilft mich zu erinnern, worum es mir im Wesentlichen geht, was mir am Herzen liegt und die Verbindung zu meiner eigenen Quelle zu spüren.



Annabel, 55 Jahre Selbständig mit Agentur PR und Marketing,

Noch Wochen danach, bin ich immer noch im Liebeleben-Spirit! Silvester Special in Kisslegg mit 44 Menschen. Die überschäumende Euphorie, die mich nach solchen Seminaren noch mehrere Tage umgibt und aufwühlt, ist im Hier und Jetzt angekommen. Es ist ruhig. Was geblieben ist, ist eine innere Einkehr und der Wunsch, noch bewusster, meinen inneren Platz als Frau wahrzunehmen, ihn zu beleben und damit für die Liebe offen zu sein.

Es war ein kraftvoller Jahresausklang, mit Verabschiedungen des Vergangenen und Begrüßung des Neuen. Eine zauberhafte Silvesternacht im tanzenden Kerzenlicht; ein Jahreswechsel, den ich so in der Intensität noch nie erlebt habe. Wir tanzten gemeinsam ausgelassen um diesen Kerzentempel, der als Mittelpunkt den Saal erstrahlen ließ. Es war sehr bewegend mit den vielen, lieben Menschen gemeinsam auf dem Weg zu sein, sich zu öffnen und von innen heraus zu lächeln. Im Grunde kannten wir uns nicht - aber wir wussten voneinander. Unglaublich, dass sich 44 wildfremde Menschen so schnell vertraut sind!

geschenkidee

Das Liebeleben-Armband »Bewusster I(i)eben« wie es funktioniert und wo man es bestellen kann

Die Geschenkidee

ein Armband für einen bewussteren Alltag

Das LL-Armband mit dem Aufdruck »Liebe leben - Bewusster I(i)eben« kann man bei uns erwerben. Es gibt die Farben gelb oder grau (siehe Abbildung daneben).

Ein Armband / gelb oder grau: 5 € (inkl. Versand)

Ab zwei Armbänder: pro Stück 2 € zzgl. 2 € Versand

Der **Kühlschrank-Magnet** von Liebe leben: »Liebe sieht Dich wie du wirklich bist« kann für 2 € das Stück mitbestellt werden.



Liebeleben-Armband:
in gelb oder grau erhältlich

Ein Weihnachtspäckchen mit 2 Armbändern und 2 Magneten zur Erinnerung an die Liebe für das ganz Jahr kostet also 10 € inkl. Versand.

BESTELLUNG:

Mit Vorkasse (Schein oder Briefmarken) per Post
an folgende Adresse: Liebeleben-Büro, Filderstr. 50/1 70771 Leinfelden-Echterdingen.
Oder per E-Mail und Überweisung: info@liebeleben.de
Achtung - bitte unbedingt den Farbwunsch angeben: gelb oder grau.

Die Spielregeln rund um das Armband

Bei jeder Beschwerde, Jammern, Schimpfen oder negativer Kritik, die geäußert wird (nicht nur gedacht sondern ausgesprochen wird), wechselt Mann oder Frau das Band von einem Handgelenk zum anderen. Und beim nächsten Mal wieder. Durch den Armbandwechsel, wird man sich seines Mecker-Verhaltens bewusst und wird es die darauf folgenden Male frühzeitiger bemerken.

Das Ziel ist es 21 Tage zu schaffen, ohne das Band zu wechseln. Die Zahl 21 (3 Wochen) gilt als entscheidender Zeitraum für die Entwicklung neuer Gewohnheiten.

Eine besondere Spielregel ist: wenn man seinen Partner oder andere darauf hinweist, dass sie einen Grund haben das Band zu wechseln, muss man selber auch wechseln.

Das Spiel lohnt sich für alle, die mehr Bewusstsein in ihrem Alltag wünschen. Für Paare bedeutet das eine meckerfreie Partnerschaft!

Wir wünschen allen, die diesen spannenden Selbstversuch unternehmen, viel Erfolg!



Kühlschrankschrankmagnet:
kann mitbestellt werden

kolumne

Weihnachten, „Das Fest der Liebe“ – ein einziger Stress.... und wie das das gelbe Liebeleben-Bändchen alles verändert hat

Kann mir jemand sagen, wie das funktionieren soll: Es ist Adventszeit, das gilt als besinnliche Zeit und wir stehen kurz vor Weihnachten, wo wir das Fest der Liebe feiern wollen – so heißt es jedenfalls. Ich fühle mich jedoch ganz und gar nicht dementsprechend bzw. nach Besinnung und Liebe feiern. Ich würde eher sagen, dass ich ganz schön im Stress bin, denn es gibt noch eine Menge Besorgungen zu machen, Projekte die es vor dem Jahresende abzuschließen gilt (ganz zu schweigen von der Steuer des Vorjahrs) und jede Menge Weihnachtsfeiern zu denen man gehen muss. Das mit den Weihnachtsfeiern könnte ja noch ganz nett sein, wenn da nicht noch so viele zeitaufwendige „Kleinigkeiten“ dranhängen würde wie z.B. „jeder bringt ein kleines Geschenkchen für den Krabbelsack mit“ oder „es muss noch dies und jenes weihnachtlich dekoriert werden, was kannst du da übernehmen?“ und noch einiges mehr. Das ist einfach zuviel des Guten.

Nebenbei liegen mir meine Kinder in den Ohren – jeden Tag mit neuen Ideen – was sie alles zu Weihnachten geschenkt bekommen wollen. Das Erfüllen all ihrer Wünsche würde sogar ein echtes Christkind überfordern und überhaupt sind meine Jungs nicht etwas zu konsumorientiert für ihr Alter oder sowieso schlichtweg verwöhnt? Mache ich vielleicht was falsch im Umgang mit ihnen und sollte ich sie nicht zu mehr Bescheidenheit erziehen?

Während ich mich also mit essentiellen Erziehungsthemen und unabdingbaren Erledigungen rumschlage, verbringt mein Mann seine meiste Zeit im Büro. Er lässt sich sogar 10mal bitten, bis er endlich die, für Heiligabend, absolut erforderliche Nordmantanne besorgt. Und sowieso könnte er früher heimkommen und mir bei den Vorbereitungen helfen. Neulich meinte er sogar, dass es ihn zurzeit abends nicht übermäßig nachhause zieht, da er mich gerade etwas anstrengend fände. Das finde ich außerordentlich frech und alles andere als hilfreich bei meiner Stressbewältigung. „Oh du fröhliche“ höre ich es aus dem Radio erklingen und am liebsten würde ich das ganze Weihnachten absagen.



Zu allem Überdross fällt mir das Liebeleben-Armband in die Hände, das ich von Iris auf dem Liebeleben-Sommerfest erhalten habe - „bewusster I(i)eben“ steht da drauf. Und ich erinnere mich sofort, was es mit dem Bändchen auf sich hat: Bei jeder Beschwerde, die geäußert wird und bei jeder Kritik, die man jemanden und/oder seinem Liebsten entgegenbringt, muss das Band von einem Handgelenk zum nächsten gewechselt werden. Ziel ist es 21 Tage beschwerdefrei zu bleiben bzw. mindestens 21 Tage das Armband nicht mehr wechseln zu müssen. Was bei diesem Selbstversuch interessant ist: auf einmal nimmt man wahr wie oft man sich an einem Tag beschwert und über dieses und jenes meckert. Durch das Wechseln des Armbandes von einer Hand zur anderen, schließt man dann mit der Beschwerde innerlich ab und kann sich bewusster dem zuwenden, was einem wirklich am Herzen liegt. Wenn ich es



mir recht überlege, liegt es mir am Herzen mehr Bewusstsein in mein Leben zu bringen und eine bewussteren und liebevolleren Alltag zu leben.

Mit dem gelben Liebeleben-Bändchen in der Hand fällt mir plötzlich auf, dass ich die ganze letzte Zeit über nur gemotzt habe. Ich habe keinen Moment innegehalten und das Schöne wahrgenommen, das meine Vorweihnachtszeit begleitet: Die Vorfreude in den Augen meiner Kinder, mein Mann, der in seinem Job gerade viel erledigt, damit er die Tage zwischen den Jahren frei von Arbeit mit mir und den Kindern verbringen kann; die warmen Zusammenkünfte mit Freunden und Kollegen in Form von Weihnachtsfeiern. Auf einmal freue ich mich sogar darauf, die letzten Geschenke zu besorgen und damit anderen eine Freude zu bereiten.

Ich entschließe mich das Armband als Verbündeten zu sehen, als Erinnerung daran, worum es mir im Leben geht: „Bewusster I(i)eben“. Ich lege mir das Band um das Handgelenk und in mir macht sich immer mehr Gelassenheit breit. Daraufhin rufe ich meinen Mann im Büro an und schlage ihm vor, heute Abend mit ihm zusammen den Weihnachtsbaum zu besorgen. Vielleicht könnten wir anschließend noch einen Glühwein auf dem Weihnachtsmarkt trinken. Er freut sich über meinen Vorschlag und darüber, dass ich so gut klinge am Telefon. Er ist bei der Unternehmung gerne dabei. Nach dem Telefonat hole ich, zu meinem großen Erstaunen recht beschwingt, den Ordner mit den Belegen aus dem Regal um die Steuer vom Vorjahr endlich abzuschließen. Ich freue mich übrigens jetzt auch sehr auf das „Fest der Liebe“ und darauf die Zeit mit meiner Familie zu verbringen. Mir ist wieder klar geworden, wie das Bewusstsein für „bewusster I(i)eben“ enorm viel zu einem liebevolleren und entspannten Leben beitragen kann.

In diesem Sinne wünsche ich allen eine bewusste und liebevolle Weihnachtszeit!

Celine



biete

Schönen und hellen Praxisraum zu vermieten



Praxisraum in Musberg zu vermieten

Im Ortskern von Musberg (Ortsteil Leinfeld-Echterdingen) vermieten wir zeitweise einen schönen, ruhigen und hellen Praxisraum.

Der Raum eignet sich für **Coaching, Therapie und Körperarbeit**. Musberg befindet sich 5 min von der A 8 entfernt. Parkmöglichkeiten sind vorhanden.

Bei Interesse melde Dich bitte beim Liebeleben-Büro:
Tel: 0711 / 75 42 448 oder via E-Mail unter info@liebeleben.de

P.S. Wenn Du den Eindruck hast, Menschen in Deinem Umfeld könnte dieser Newsletter interessieren, leite ihn gerne weiter.