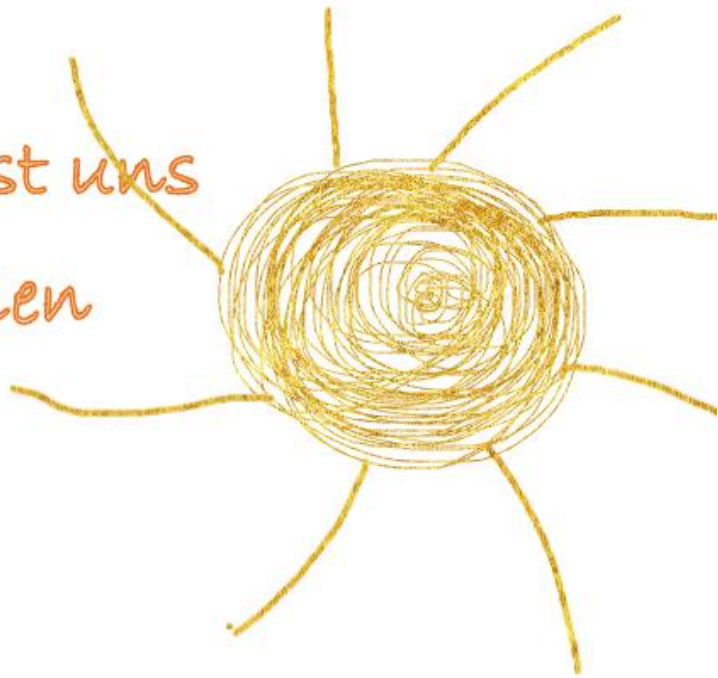


Kommt ...lasst uns
Sonnenstrahlen
Sammeln !



Judith Cronauer

Im Weltall ist die Sonne nur ein Stern unter vielen. Sie hat einen Durchmesser von 1,4 Millionen Kilometern und ist etwa 109mal so groß wie die Erde. Die Wärme- und Lichtstrahlen der Sonne sind die Grundvoraussetzung sämtlichen Lebens. Somit ist sie für die Erde elementar wichtig. Forscher haben errechnet, dass sie uns noch circa 5 Milliarden Jahre Energie schenken wird.

Gerade jetzt in Zeiten von Corona sind wir oft beunruhigt. Wir haben einen höheren Stresspegel und unser Immunsystem wird dadurch geschwächt. Deshalb sollten wir den Einflussfaktor der Sonne mit all unseren Sinnen bewusst nutzen.

Ein kleiner Sonnenstrahl, der uns an der Nase kitzelt oder unsere Wangen küsst, vertreibt unsere Sorgen in Sekunden und ein sanftes Wohlgefühl breitet sich im ganzen Körper aus.

Nutzen wir also diese Kraft und lassen wir die Energie der Sonne voller Zuversicht durch unsere Körper fließen. Setzen wir die Sonnenstrahlen wirksam und sinnvoll ein, um Freude Optimismus, Helligkeit und Hoffnung in uns aufzunehmen.

Versuche mit ein paar einfachen täglichen Ritualen „Sonnenglitzer“ in dein Herz hineinzulassen.

Umarme die ersten Frühlingsstrahlen mit deinen Augen. Nimm bewusst die verschiedenen Farbnuancen um dich herum bei einem Spaziergang wahr. Speichere die farbenfrohe Umwelt tief in dir ab. Gehe mit offenen Augen



durch die Welt und du wirst so manche charmante Farbe für dich entdecken. Gib ihr die Chance, Lebensfreude in dir zu wecken.

Genau das brauchen wir in einer Zeit mit vielen negativen und traurigen Nachrichten.

Such dir einen schönen Platz unter freiem Himmel! Es kann eine gemütliche Bank, ein farbiger Stuhl, ein Baumstamm oder einfach weiches Gras sein. Nun lass dich, in dieser schönen Atmosphäre von der Sonne kitzeln, leg deine Hand auf dein Herz und fühle es schlagen. Lausche diesem gewohnten wundervollen Rhythmus! Er wird dir Wurzeln schenken zu dir selbst.



Nimm dir oft Zeit, kleine Sonnenrituale zu zelebrieren! Halte inne, lausche den Klängen der Natur, sprich ein Gebet oder singe ein Lied. Trau dich, ein bisschen verrückt zu sein oder mach dir einfach wundervolle Gedanken.

Die Magie von Wärme, Licht und Farbe.... spüre sie.

Lächle, so oft es geht, tief in dein Herz hinein und achte darauf, was du denkst.

Verwöhne Dich mit vielen positiven Gedanken. Damit stärkst du auch dein Immunsystem.



Lasst uns voller Erwartung in den Sommer starten
und immer das Licht am Ende des Tunnels sehen.

Viel Freude beim Sammeln der Sonnenstrahlen!

„Die Sonne ist die Universal-Arznei aus der Himmelsapotheke.“

August von Kotzebue

Text: Judith Cronauer

Fotos: Sandra Schrott