



Simponik mit den Jahreszeiten

Kraftvoll und durchsetzungsstark ein Leben lang

Siechtum, Alterungsverfall sind zwar Schicksal, aber keineswegs natürlich und unvermeidlich. Schicksal sind sie, weil sie das geschickte Sal, das geschickte Heil sind. Notwendig sind sie, weil sie uns zu einer Wende im Umgang mit uns selber anregen können.

Niemand hat uns jemals vermittelt, wie wir auf einfache Weise die Kraft, Energie und Lebendigkeit ein Leben lang erhalten können. Das Ergebnis ist ein wie selbstverständlich hin-genommener Verfall von Körper und psychischen Fähigkeiten. Dabei erfordert es noch nicht einmal Disziplin und Kontrolle, um lebenslanger Jugendlichkeit den Weg zu ebnen. Dies ist das Erlebnis von „Simponik mit den Jahreszeiten“.

Die Gesundheit, Harmonie und erlebnisreiche Fülle des menschlichen Daseins lässt sich nur erschließen, wenn innere und äußere Natur in ihrer Ähnlichkeit verstanden werden. Naturgesetze wirken hier wie dort. Lernen wir also von der Natur, wie das Innenleben funktioniert.

Naturgesetze gelten lückenlos sagt nüchtern und klar die wissenschaftliche Definition. Die sichtbare Natur, das ganze Universum muss also diesen Regeln folgen, wenn es so sein sollte. Und es ist wirklich wahrnehmbar. Die uns umgebende Natur gestattet die sinnliche Über-prüfung ganz einfacher Gesetze, Prinzipien und Zusammenhänge.

Die vielleicht wesentlichste Feststellung ist, dass sich alles in fortwährender Bewegung befindet, ja sogar nur existiert, weil es in Bewegung ist. Gerne wird hier von Kreisläufen gesprochen, was der Wirklichkeit nicht gerecht wird. Nichts wiederholt sich, es verläuft nur ähnlich. Spiralbahnen treffen den Sachverhalt hingegen präzise.



Schließlich ist es nicht exakt dieselbe Situation, wenn im darauffolgenden Frühjahr ein Baum erneut seine Blätter und Blüten austreibt.

Er ist ein anderer geworden, ist gewachsen und hat seine Form verändert. Nur der Ablauf als solcher ist unverändert. So gilt es ebenso für das menschliche Dasein.

Bist Du nur eine Blüte oder die Pflanze, die immer wieder aufs Neue austreibt?

Wie siehst Du Dein Leben? Bist Du eine Blüte, die knospt, aufblüht und vergeht? Oder bist Du das Lebewesen, das in fortwährender Veränderung immer wieder aufs Neue lebendig aufblüht? Der Vergleich mag poetisch und oberflächlich erscheinen, doch dies täuscht. Es geht sehr konkret um die eigenen, handlungsbestimmenden Glaubenssätze.

Das Selbstverständnis bestimmt Entscheidungen und Perspektiven im täglichen Leben. Wer den Altersverfall als selbstverständlich hinnimmt, weil die meisten ihn so erleben, wird sich dementsprechend verhalten. Hier trifft tatsächlich die Aussage von der sich selbst erfüllenden Prophezeiung zu.

Wir nehmen die Jahreszeiten als ein nur äußeres Phänomen hin. Zugleich schwächt das immer technischer und städtischer gewordene Leben die Aufmerksamkeit für diesen natürlichen Rhythmus. Scheinbar können wir ihn ignorieren und besiegen. Durch Kunstlicht verbannen wir die erholsame Dunkelheit der Nacht. Temperaturschwankungen werden durch Heizen ausgemerzt. Wetterschwankungen entgehen der Aufmerksamkeit durch das Leben in umbauten Räumen und Fahrzeugen.

Die Ignoranz und oft sogar Selbstgefälligkeit hat Folgen. Sie trägt zu der Vielzahl körperlicher wie psychischer Probleme und einer wachsenden Trostlosigkeit des Alltags bei. Es kann der Aufmerksamkeit allerdings leicht entgehen, denn die Auswirkungen bauen sich über eine Vielzahl von Jahren allmählich auf.

Unbekannt ist dieses Problem keineswegs. Selbst in der Schulmedizin belegen Forschungsergebnisse, dass die Aktivität von Enzymen und Hormonen zum Beispiel durch Tageslicht und Jahreszeit gesteuert wird.

Doch genauso können wir diese Kenntnis der fortlaufenden Bewegung, des rhythmischen Pulsierens, des Aufbruchs und des Rückzugs in die Stille auf einfachste Weise nutzen. Dem Dasein wird damit mehr als je zuvor Farbe und Lebendigkeit eingehaucht.

Simplonik mit den Jahreszeiten gestattet die Wiederherstellung des Kontaktes mit dem Rhythmus Deines Lebens. Dies ist der Grundgedanke. Wir lassen die Jahreszeiten der Lehrmeister sein, um auf genießerische Weise das natürliche Schwingen zwischen sympatiktoter Überlebensaktivität und parasymphatischer Regeneration wieder in Gang zu bringen. Das ist echte „Wellness“ wie es sie noch nie gab.

Finde während der Tage voller Lust und Muße in lockeren, simplonischen Gesprächen tiefes Wissen. Es wird Dich entspannen. Du wirst die Art und Weise erkennen, wie das körperliche und psychische Leben leicht zum Positiven zu regulieren ist. Wissen befreit von Sorgen, Grübeleien und aussichtsloser Opferhaltung. Schon dies für sich gibt dem täglichen Leben eine positivere Grundschwingung.

Je nach Jahreszeit finden die Gespräche am knisternden Kaminfeuer, am offenen Lagerfeuer, im holzbefeuerten großen Holzzuber oder auf einer blumenübersäten Wiese im Früh-sommer statt.

Alle körperlichen Anwendungen im Rahmen der jeweils fünftägigen Aufenthalte werden eine menschliche Entdeckungsreise zu Dir selbst über den eigenen Körper gestatten. Die besonderen Eigenarten der jeweiligen Jahreszeiten geben hierbei den entscheidenden Akzent.

Simplonik mit den Jahreszeiten - Frühling

Im Frühling, der Zeit des Aufbruchs zu neuen Horizonten, Ideen und Aufgaben stehen aktivierende Anwendungen im Vordergrund.

Simplonik mit den Jahreszeiten - Sommer

Im Sommer geht es um die Erhaltung der dynamischen Kraft und der Stabilität für die Umsetzung der begonnenen Projekte. Das Wachstum steht im Mittelpunkt.



Simplonik mit den Jahreszeiten - Herbst

Der Herbst zeigt die ersten Anflüge der Besinnlichkeit und Besinnung. Es kann geerntet werden, neue Erkenntnisse beginnen Teil des täglichen Lebens zu werden, Kreise beginnen sich zu schließen.

Simplonik mit den Jahreszeiten - Winter

Der sich anschließende Winter ist getragen von Rückzug, Verdauung und Verinnerlichung. Langsamkeit und Ruhe sind die Voraussetzungen für diese zutiefst parasymphatische Zeit.

Die jeweils fünftägigen Aufenthalte folgen feinsinnig der Grundenergie der Jahreszeiten.

Sie berühren zugleich und tatsächlich den Körper und das Gemüt. Geeignete Massagen, geführte Spaziergänge zum vertieften Kontakt mit der Natur, der Jahreszeit entsprechende Atemübungen und Bewegungsübungen kombiniert mit einer dazu passenden Vollpension gestatten den weit über diese Zeit hinausreichenden Kontakt mit dem eigenen, inneren Rhythmus der Jahreszeiten.

Du wirst erfahren können wie unsinnig es ist, seinen eigenen Lebensweg pauschal als einen endlichen Weg nach Jahreszeiten einzuteilen. So leben die meisten menschlichen Personen in Erwartung von Herbst und Winter ihrer jetzigen Existenz.

Wir sind sicher, dass Du nach den Tagen von Simplonik mit den Jahreszeiten mit dem Wissen und dem Erlebnis heimkehren wirst, dass Jahreszeiten sinnvoll jedes einzelne Jahr ordnen. Sie sind vollkommen ungeeignet den gesamten Lebenslauf zu ordnen.

Dies ist keine Vermutung, sondern die studierte Wirklichkeit am Leben von Naturvölkern. Kraftvoll, erfüllt und lebendig bis kurz vor dem letzten Atemzug. Dort kommen unsere sich selbst unbewussten Vorfahren her. Dorthin können wir mit Bewusstheit zurückkehren. Der allgemeine Verfall ist ein gesellschaftliches Problem, kein natürliches und wie schon gesagt erst recht nichts Unvermeidliches.

Vieles wirst Du erleben, um dieser Lebensperspektive eine stabile Grundlage zu geben:

Besinnliche und wenn Du willst auch sinnliche genauso wie fordernde Massagen, Baden und Duschen in Quellwasser, Sauna zusammen mit Baden in Quellteichen, Grillen mit Wildkräutern, Anregungen für die eigene Ernährung zwischen vegan und Fleischverzehr, Brotbacken und die Bedeutung des Brotes, Pizza backen, essbare Landschaften, wild und kultiviert erleben und kosten, nackt und bekleidet, ganz wie Du willst.