

Liebe Nexen,

Das hat ja super funktioniert – nämlich, dass Ayurveda daheim möglich ist, hab ich nicht in der positiven Art wie ich es erleben durfte, erwartet:

Meine Highlights:

Das KÖCHEN und ESSEN – erstens hat es mir nach einer mentalen Umstellungsphase (dass ich nicht verwöhnt werde, sondern mich selbst verwöhne) große Freude gemacht, zweitens kommt das Essen tatsächlich ganz nah geschmacklich heran an die Gerichte, mit denen ihr uns sonst am Nexenhof verwöhnt; das hat eindeutig die charakteristische Gewürz-Zusammenstellung ausgemacht, noch dazu mit spürbar so viel Liebe gewöhlt und zusammengestellt / wie der gesamte Speiseplan.

Manches Rezepte-Geheimnis wurde nebenbei gelüftet.

Meine Favoriten darunter: Kohlgemüse mit Birne und Erdäpfel-Kokos-Curry.

Die MASSAGEN – Fußgymnastik und Fuß-Selbstmassage mit Gabi haben sooo was von gut getan! Ich lerne immer wieder das Staunen: darüber, wie gut man zu sich selber sein kann und wie das wirkt! An jenem Abend bin ich „geschwebt“, meine Füßerl haben den gesamten Abend und nachts nur DANKE „jubilert“. Diese Massage hatte einen totalen WOW-Effekt für mich!

Das SHIATSU – das war heuer eine Fügung. Während der Massage hat sich allerhand gelöst in mir; körperlich und mental. Ich habe eine persönliche Vision aufgenommen und werde sie mit Freude in die Tat umsetzen; dazu werde ich beispielsweise Sprach bzw. Sprech-Unterricht nehmen bei Tina.

Die LECTURES – DANKESCHÖN für die gewohnte Vielfalt und Lebendigkeit, obwohl die Inhalte natargemäß prinzipiell immer wieder dieselben sind. Aber IMMER geht ihr auf die Teilnehmerinnen ganz konkret ein, verständnisvoll, geduldig und auch diskret; ihr seid spürbar mit eurem Herzen bei der Sache und mit allen Vorzügen eurer jeweiligen Konstitution! Jeden einzelnen Vortrag habe ich voll genossen.

Die TECHNIK – ich freue mich sehr, dass ihr euch den neuen Medien geöffnet habt. So konnten wir heuer überhaupt winterliche Ayurveda-Tage genießen. Es war für mich nicht „besser als gar nichts“, sondern wesentlich mehr! Etwas Eigenes, Eigenständiges. Darum bestärke ich euch gern in dem Plan, dieses Format weiter zu entwickeln und weiterhin anzubieten. Einfach als neues Angebot, zusätzlich zu den bereits langjährig bestehenden!

Dass das mit den Lectures klappen wird, war mir klar – ich habe mit Zoom sehr gute Erfahrungen gemacht, ein Großteil meines heurigen Lehrgangs hat ja während des ersten Lockdowns online stattgefunden und das ist wunderbar gegangen.

Zusammenfassend bin ich wunderbar bekräftigt worden, auf meinem Weg zu bleiben und an mir selbst – was ich vor einigen Jahren begonnen mit einem Schnupperwochenende am Nexenhof – all das weiter zu pflegen. Immer wieder kommt etwas Passendes für meine tägliche Routine dazu, Manches entdecke ich neu, Manches hatte seine Zeit. Die einzige Gewissheit ist die Veränderung, und ich komme auf den Geschmack dessen. Denn das macht meinen Alltag spannend und abwechslungsreich! Auf mein Inneres und meinen Körper zu hören – ist jedes Mal eine besondere Übung während der Ayurveda-Tage und bereichernd!

Ja, Selbsterkenntnis – und da helfen mir die GESPRÄCHE mit Renata immer wieder auf die Sprünge – ist für mich ein Jungbrunnen! Mich selbst zu erkennen ist eine wunderbare Reise geworden. Es gibt noch viel Schönes zu entdecken, die Gewissheit krieg ich mit euch an meiner Seite auch immer wieder neu. Jedes Mal ist mein Leben ein Stück leichter nach den Tagen mit euch.

DANKE EUCH VON HERZEN!

DM, SHANTI

Eure Christa