Feedback zur neuen Mediathek-Seite ‚Call – to – Action'

- Super Idee
- toll !😀
- es ist spannnend und macht Mut
- Sehr schön miteinander in Aktion treten zu können :-)
- Ihr findet die Seite unter:
- https://www.sylvia-kolk.de/call-to-action-oberlethe/
- Toll,auch ohne in Oberlethe gewesen zu sein mitmachen zu können
- Und auch in der Mediathek im Menü ☺
- ja
- Ich finde es ein tolles Thema. Anja aus Freiburg
- Klasse, SO in Kontakt mtieinander zu kommen, und/ oder auch inspiriert zu werden und
  aktiv zu werden - Danke dir und euch sehrherzlich 🙏 für diesen "Möglichkeitsraum"🌱🌿🌳 … 🌾 --->
- Die call-to-Action-Seite finde ich sehr schön und praktisch
- Eine tolle Idee!

Rückmeldung zur geleiteten Meditation „Was hast du bemerkt – nicht, was hat sich verbessert!"

- Ich fände von den sieben Faktoren Dhamma-vicaya (Wahrheits- oder Unterscheidungsergründung) am interessantesten. Die Menschen sind in dem Erkennen der Wirklichkeit sehr schlecht und komplett überfordert.
- Es hat mich in Ruhe versetzt..
- Staunen
- Innere Ruhe und Dankbarkeit
- Ich empfand Verbundenheit mit mir und der Gruppe.
- Müdigkeit
- Lächeln
- Dankbarkeit
- ich habe meine innere Unruhe stark wahrgenommen
- Ich konnte zur Ruhe kommen.

- Einssein
- Es war schön für mich, mich auf das angenehme zu fokussieren
- Kontakt zum Boden / zu Kleidung etc. wahrnehmen ist für mich hilfreich
- Meine Müdigkeit zugelassen dann wurde es leicht.
- Das alles ok ist so wie es jetzt ist. Ruhe 🌹
- Moment von Gedankenfreiheit
- Ich bin müde geworden.
- Gemerkt wo ich angespannt war und dort etwas gelockert
- Offenheit und Bewusstheit
- Ich habe meinen ganzen Körper wahrgenommen mit viel umherwandernder Energie.
- entspannt und vollkommene Stille und Ruhe
- Wenn mein Körper träge ist, wird auch der Geist träge. Eine kleine körperliche Veränderung bewirkt auch eine Veränderung des Geistes.
- mein Geist hat meinen Körper beruhigt, glaube ich, dass es so war
- Ruhe, Akzeptanz
- Geist möchte an die Hand genommen werden - gelenkte Aufmerksamkeit - zaubert ein feines lächeln -
- Antwort auf „Ich fände von den sieben Faktoren Dhamma-vicaya (W...“:
  Ich kann den Geist bändigen durch sati
- den gesamten Körper wahrnehmen, darüber ruhiger werden
- Bei einigen körperlichen Schwierigkeiten eine Freude über ein sehr entspanntes Körperteil entdeckt UND diese Freude trägt weiter
- Als Unterstützung Herz geöffnet
- ich fand es interessant, dass ich sowohl wach als auch müde sein kann - kurz hintereinander

- Entspannung und Kühle im Gesicht
- Ruhe tut gut
- Ruhe, Klarheit
- Ich bin zur Ruhe gekommen!
- den Geist an die Kontaktflächen des Körpers anbinden, lässt die Gedanken verstummen
- Müdigkeit
- von großer Müdigkeit in ein, wenn auch leichtes, Präsenzgefühl gekommen
- Antwort auf „Innere Ruhe und Dankbarkeit“: das Gewusele ansehen, Freude, dass ich es loslassen kann
- Freude ist die große Wäsche des Hetzens. ich habe Freude und Leichtigkeit im Herzen gespürt, wenn der Geist zur Ruhe kommt,
- Weit werden
- wut-Traurigkeit-Einsamkeit-Erleichterung zu weinen
- Müdigkeit gepaart mit Frieden, Augen öffnen hilft, um nicht einzuschlafen
- Die Frage was braucht es brachte schon mehr Wachheit Klarheit.
- Vertrautheit
- H.S.: weniger Schwere in den Beinen, entspannter, friedlicher, zufrieden
- Interesse geweckt, trotz Müdigkeit
- Ich konnte meine Erschöpfung wohlwollendspüren
- Mein Geist war ruhig und entspannt, wacht und da war ein starker Bauchschmerz, der mich nicht gestört hat.
- Mir die Erlaubnis gegeben, einfach zu sein, obwohl ich nach einer sehr anstrengenden Woche Enkelbetreuung fix und fertig bin..

- … dass ich mich jetzt WACHER fühle und mein Geist ist klarer ☺❣□

- Bewusstheit darüber, dass der Atem sich mehr Aufmerksamkeit und Bewusstheit wünscht. Als verbindendes Element von allem eine wunderbare Quelle.

- Mein Geist war sehr unruhig, dann bin ich mit der Aufmerksamkeit zu den Füßen. Sie wurden warm und mein Geist wurde ruhiger und leichter

- unruhiger und heimatloser Geist, unterstützend war tief atmen und der Boden trägt mich

- gelassen und Zuversicht, vertrauen

- Entspannung, ich muss nicht immer alles schaffen

- Betrachtung meiner Anspannung mit Wohlwollen als Unterstützung

- erst innere Unruhe, dann einfach annehmen, wie es ist

- Ich habe Traurigkeit wahrgenommen

- ich erlebte eine stille Freude, ein großes Wohlgefühl und dann kam irgendwann die Kritikern: darf das einfach so sein - JA

- Ich musste dauernd gähnen … ich war entspannt. Fokussieren konnte ich mich durch Konzentration auf den Atem.

- Ich habe erlebt, wie mein Geist zur Ruhe gekommen ist, als ich mich mehr meinen Körper fokussiert habe....sehr wohltuend

- Zeit geben, hin spüren, Müdigkeit zulassen , einfach da sein, Einssein, mit mir ganz da sein

- Die Zunge gelockert

- Ich hab gemerkt, dass mich ein Thema, mit dem tiefe Traurigkeit verbunden ist, begleitet. Das ist mir nicht neu, aber jetzt hab ich verstanden, dass das mit meinem Körper in diesem Leben zu tun hat und dass ich mich davon auch immer wieder lösen kann, dass es nicht zu meinem SEIN gehört.

- Aufregung Anspannung und Gähnen