



Simone Kleemann  
Reiki-und Yoga-Lounge  
Alemannenstraße 11  
35619 Braunfels-Bonbaden

**Newsletter 1/2016**

[www.reikimone.de](http://www.reikimone.de)  
[reikimone@web.de](mailto:reikimone@web.de)

Liebe Reiki- und Yoga-Freunde,

dieses wird der 1. Newsletter in neuer Form mit vielen Tipps und Informationen. Es ist wirklich kaum zu fassen, aber ich habe in diesem Jahr mein 20-jähriges „Reiki-Jubiläum“. Am 28. September 1996 habe ich seinerzeit meinen I. Reiki-Grad in Lahnau-Dorlar absolviert und meine Geschichte kannst du auf meiner Homepage nachlesen (<http://reikimone.beepworld.de/files/meinwegzureiki.pdf>), bzw. ist auch immer Bestandteil meiner eigenen Seminare zum I. Grad.

## **Inhaltsverzeichnis**

1. 20 Jahre mit Reiki...
2. Besuch im Kloster Gerode
3. Termine

Hatha-Yoga (zertifizierte Kurse)  
Autogenes Training (Grundstufe mit sanften Yogaeinheiten)  
Reiki / Reiki-Austauschnachmittag

4. Namasté

## 1. 20 Jahre mit Reiki...

Wenn ich die letzten 20 Jahre mit Reiki (13 Jahre davon als Reiki-Meisterin) Revue passieren lasse, kann ich kaum glauben, was alles passiert ist und wie positiv sich mein Leben mit Reiki verändert hat.

Natürlich hat Reiki mich und meine Familie die ganze Zeit begleitet und unterstützt. Bei jeder Krankheit, in jeder stressigen Situation, bei Schlafmangel oder sonstigem „Unwohlsein“ immer wieder eine Harmonie geschaffen. Dass ich aber auch anderen Menschen diese heilsame Energie näher bringen kann, hätte ich selbst nach dem Abschluss meiner Meisterausbildung niemals gedacht. Aber wenn sich dann die ersten Schüler zum Seminar anmelden, dann muss frau ran - so ist das eben und ihr bestes geben. An dem Zitat:

*„Wenn der Meister soweit ist,  
kommen die Schüler“*

steckt viel Wahrheit.

Ich unterrichtete meine Reiki-Seminare nicht im großen Stil mit 20 Leuten, sondern eher im kleinen Rahmen mit 1 - 4 Schülern an 2 bis 4 Tagen.

Mittlerweile habe ich ca. 30 Reikischüler in den I. und II. Reiki-Grad eingeweiht und ich bin sicher, dass weitere folgen. Es ist immer wieder ein wundervolles Erlebnis zu sehen, wie sich Menschen im Laufe dieser Zeit verändern und am letzten Tag des Kurses mit einem Lächeln in ihr neues „Reiki-Leben“ gehen.

Diese Entwicklung zu beobachten, wie Menschen anfangen, ihr Potential zu leben, macht mich froh und glücklich !!!

## 2. Besuch im Kloster Gerode

Schon die ganze Zeit wollte ich Euch von unserem Besuch in unserem „Lieblings-Yoga-Kloster“ Gerode berichten. Der Juni war leider so mit Terminen vollgepackt, dass ich zum Schreiben gar keine Zeit gefunden habe. Das hole ich hiermit nach.

Als Fabian noch relativ klein war, so 7 oder 8 (lange ist es her !!!), kam mein Mann (!) auf die Idee eines „Yoga-Urlaubs“. Ich habe dann im Internet nachgeschaut und an Yoga Vidya eine Mail geschrieben, da wir ja mit Kind anreisen wollten. Von denen habe ich allerdings nie eine Antwort erhalten...

So bin ich ich ganz „zufällig“ beim Kloster Gerode und dem Verein „Weg der Mitte e. V.“ gelandet und wir fühlen uns dort sehr gut aufgehoben und sehr wohl. Wir waren 2 x mit Fabian da und die waren so lieb mit ihm und jetzt Ende Mai haben wir es endlich geschafft, einmal alleine dort hinzufahren zu einem „Time-out-Wochenende“.

Das tut immer sehr gut an Körper, Geist und Seele. Das Essen ist soooo lecker, vegetarisch und obwohl ich mehr gegessen habe wie normalerweise, habe ich nach 3 Tagen 1 Kilo WENIGER ! Man glaubt es kaum. Morgens um 7 (!) Uhr gibt es Yoga und abends Meditation und Gesang im „Shanti Mandir“, dem schönsten Raum um Yoga zu machen, den ich kenne !!!



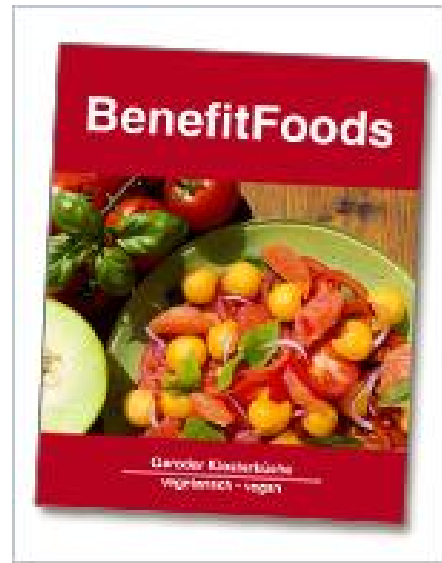
Neu war dieses Mal, dass beim Essen eine ca. 20-minütige Schweigezeit eingehalten wurde, tat das gut. So konnte frau sich voll und ganz auf das Essen konzentrieren, ein ganz neues Erlebnis.



Das Außengelände des Klosters ist riesig und ganz zauberhaft mit einem uraltem Baumbestand, dort kann man so richtig die Seele baumeln lassen. Auch einen kleinen Heilkräutergarten nach Vorbild der Benediktiner-Mönche gibt es dort.



Von dem leckeren Essen dort ist mittlerweile auch ein Kochbuch erhältlich:



*Das Essen ist vegetarisch/vegan aber getreu nach dem Motto: „Weg der Mitte“ nicht zu streng oder gar dogmatisch zu sehen. Auch unter Berücksichtigung der einzelnen Geschmacksrichtungen und wie was auf den Körper wirkt, orientiert sich das Essen an den Grundlagen des Ayurveda, was ja bedeutet WISSEN VOM LEBEN.*



*Hier ein kleines Rezept des ayurvedisch gewürzten Polenta-Breis, superlecker für ein ausgewogenes Frühstück:*

**Zutaten (4 Personen):**

1 EL	Ghee (geklärte Butter)
1 TL	Koriander (gemahlen)
1 TL	Kardamon (gemahlen)
100 g	Polenta (Maisgries)
70 ml	Sahne (oder Wasser)
520 ml	heißes Wasser
2 EL	Rosinen (eventl. vorher einweichen)

**Zubereitung:**

Das Ghee in einen Topf geben und heiß werden lassen.

Den Koriander und Kardamon dazu geben und ganz kurz anrösten, ca. 20 Sekunden. Die Gewürze dürfen nicht verbrennen oder schwarz werden!

Die Polenta dazu geben und ebenfalls mit anrösten. Dabei gut rühren. Nun das heiße Wasser dazu gießen und dabei kräftig mit einem Schneebesen verrühren, so dass keine Klümpchen entstehen.

Jetzt die Sahne hinzufügen und gut mit der Polenta verrühren. Als letztes die (eingeweichten) Rosinen dazugeben und unterrühren. Den Brei nun kurz quellen lassen und dabei öfters umrühren.

**Guten Appetit !**

*Das war bestimmt nicht unser letzter Besuch dort !!!*

### 3. Termine

#### Yoga



Wie ihr ja schon wisst, bin ich seit Dezember 2015 zertifiziert, d. h. mein 10-stündiger Yoga-Kurs, den ich zu Hause anbiete.

Anteilig wird der Kurs somit nach regelmäßiger Teilnahme von den teilnehmenden Krankenkassen übernommen.

**Die neuen Termine für das 2. Halbjahr 2016 sind:**

#### **Hatha-Yoga (zertifizierter Kurs)**

Montag, 17.00 - 18.30 Uhr  
Beginn: **29. August 2016**

Dienstag, 15.30 - 17.00 Uhr  
Beginn: **20. September 2016**

jeweils 10 Einheiten

Ein **neuer Kurs** findet freitags statt und hier könnt ihr die Grundstufe des Autogenen Trainings erlernen mit sanften Yoga-Einheiten kombiniert.

#### **Autogenes Training (Grundstufe) mit sanften Yoga-Einheiten**



Freitag, 16.30 - 18.00 Uhr  
Beginn: **28. Oktober 2016**

7 Einheiten

## Reiki

Wünsche für Reiki-Seminare oder auch Schnupernachmittage nehme ich gerne per Mail entgegen und mache dann einen individuellen Termin mit Euch aus.



*Es ist kaum zu glauben, gerade kommt eine Anfrage für Reiki II Ende August/Anfang September (Freitag jeweils 3 - 4 Stunden) herein. Wer sich hier anschließen möchte einfach melden.*

### Reiki-Austauschnachmittag:

Unseren Reiki-Austauschnachmittag möchte ich gerne wieder aufleben lassen. Zum einen ist es eine schöne Gelegenheit, jede Menge Energie zu erhalten und zu „geben“, zum anderen trifft man dort Gleichgesinnte und kann sich austauschen, bzw. ist dort eine gute Gelegenheit, Fragen zu stellen.

Der 1. Termin ist:

Freitag, **14.10.2016**

15.00 bis 17.30 Uhr

Jeder Teilnehmer erhält eine Einstimmung, die in besonderem Maße die Selbstheilungskräfte anregt.

Anmeldungen einfach per Mail an mich: [reikimone@web.de](mailto:reikimone@web.de)

### 4. Namaste

Auf die Frage von Albert Einstein antwortete Mahatma Ghandi seinerzeit mit den Worten:

### Namaste

*„Ich ehre den Platz in dir, in dem das gesamte Universum residiert.  
Ich ehre den Platz des Lichtes der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit in dir.  
Ich ehre den Platz in dir, wo, wenn du dort bist und wir auch ich dort bin, wir beide nur noch eins sind.“*

In diesem Sinne wünsche ich Euch einen wunderschönen Sommer

Liebe Grüße  
Simone

