



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oeins~~, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats April 2006: Farben im Alltag

von Regina Bauer (Aura-Soma[®] - und Yoga Lehrerin, Oldenburg)

Als Tipp des Monats möchte ich eine Einladung an Sie weitergeben in der Form, dass Sie sich mal selbst ein bisschen beobachten, wo Sie morgens hingreifen, wenn Sie sich anziehen, welche Kleidung, in welcher Farbe Sie sie wählen.

Verbringen Sie dann einmal einen Tag in dieser Aufmerksamkeit, wo Farbe für Sie eben diese Präsenz hat. Sei es, was ich esse, was ich sehe, was mich farblich in dem Moment anspricht und vielleicht ist das wirklich eine ganz neue Erfahrung. Sei es jetzt draußen in der Natur, um zu sehen, wie sie uns Farbe schenkt. Nehmen Sie diese Wachsamkeit oder diese Achtsamkeit mit in diese Umgebung oder in das tägliche Tun.

Sie können am Arbeitsplatz schauen, was für Pflanzen sind da um mich herum oder was brauch ich da, um mich wohlfühlen - und dies mal zu beobachten. Oder zu welchem Tuch oder Schal greife ich und warum ist es nun gerade diese Farbe, die ich mir da heute hole. Und einfach beobachten und nachspüren, was nährt mich aus dieser Farbe. Und sich bewusst werden, dass wir auch Farben essen. Da auch zu schauen, greife ich zur roten oder zur grünen Paprika.

In dieser Aufmerksamkeit kann auch ein neues Erkennen liegen, wie auch ein Spaß, eine Freude damit.

Vielleicht möchten Sie das dann auch mit ihrer Familie teilen, ihren Kindern und haben Freude an dem gemeinsamen Austausch über Farbe und lernen so etwas Neues über sich.

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion : horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast Regina Bauer : [bauer.regina @t-online.de](mailto:bauer.regina@t-online.de) ; Tel.: 0441 – 82118