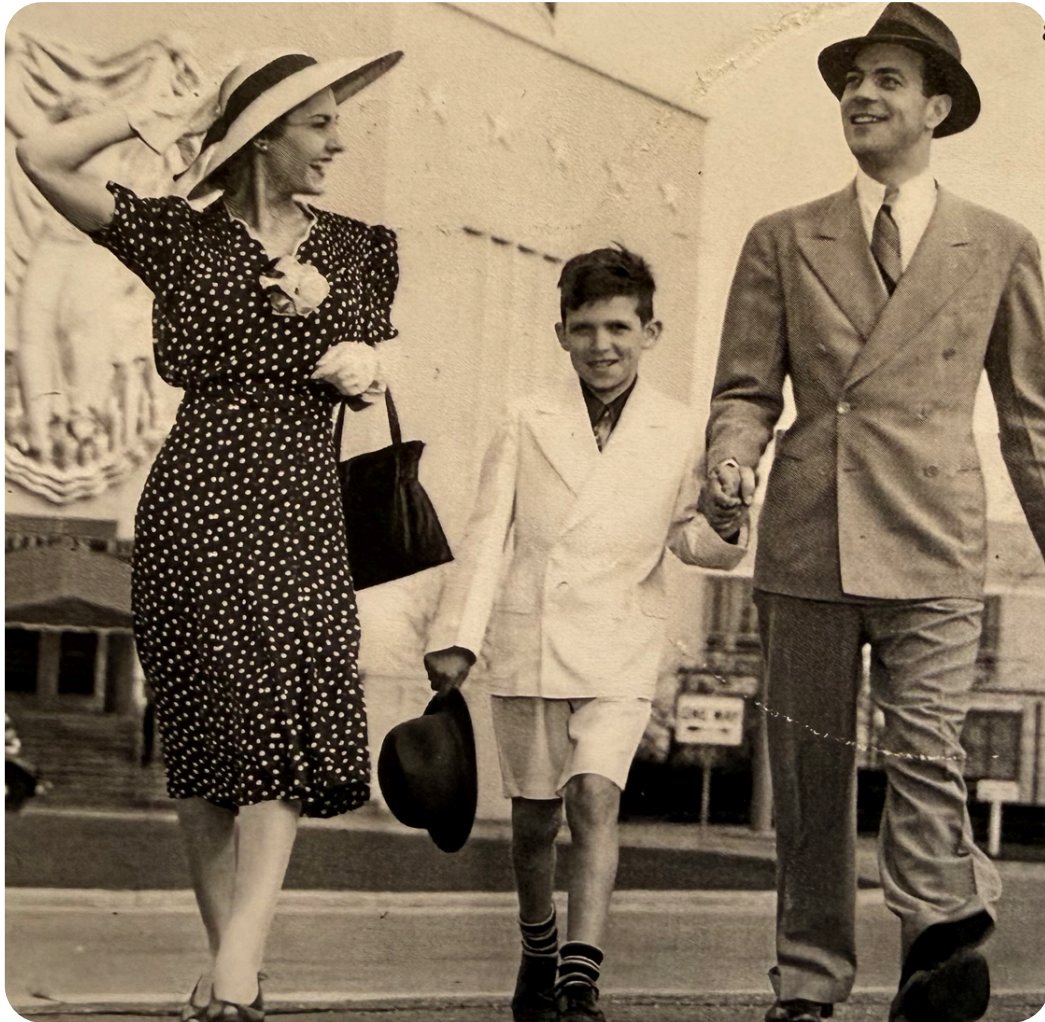


Sonntagsgefühle

Sonntag

Sonntag ist's.
Und überall
scheint ein stilles Glück im All.
Jeder atmet auf und weiß:
Heute dreht die Welt sich leis.

Joachim Ringelnatz



Kennst du den Begriff „Sonntagsstaat“?

Früher trug man am Wochenende seine schönsten Sachen – sicher auch im Zusammenhang mit dem Gang zum Gottesdienst, dem Tag der Ruhe, für den nachmittäglichen Spaziergang (als Kind trug ich einen Sonntagshut, wie meine Eltern – ich weiß, lang ist es her ;-)) oder für sonntägliche besondere Ziele in der näheren Umgebung.

Ich frage mich manchmal, wann die Sonntagskleidung verloren ging und ganz aus dem Leben verschwand, obwohl ich es doch selbst miterlebte – und auch die "Verführung" bzw. eben andere Zeiten, mich lieber für Bequemlichkeit, Lockerheit und angenehme Stoffe zu entscheiden.

Gerade denke ich: Wie schön wäre es, wenn an der Kleidung sichtbar würde – heute ist Sonntag, ein besonderer Tag. Doch der „Sonntagsstaat“ ist fast verschwunden, so wie das Wort selbst. Magst du ihn wieder einführen – wenigstens ab und zu? In einem Artikel las ich den Satz:

„Nicht der Sonntag hätte es verdient – wir als Gesellschaft hätten es verdient.“

In mir kommt dazu ein klares - JA.

Wenn ich dem Leben mit der „richtigen Garderobe“ begegne, bin ich mit einer anderen Haltung unterwegs. Ich bin es mir zu allererst selbst wert – und dann meinen Lieben und jeder anderen Person, der ich

begegne.

Und wenn wir sonntags schon keinen Unterschied mehr machen – vielleicht kann Sonntag für mich jeder Tag sein, in meinem eigenen „Sonntagsstaat“ für mich selbst. Und trotzdem möchte ich die Frage stellen: Woran wird für dich heute sichtbar und fühlbar, dass Sonntag ist oder gibt es ein innerliches Sonntagsgefühl?



**Coaching, Beratung oder Supervision
im Einzelsetting online oder bei mir in der Praxis (siehe oben)**

[Termine tagesaktuell](#) auf meiner Homepage oder gern mit Wünschen auf Anfrage per Mail unter beratungshoepfner@t-online.de

Systemische Aufstellungen in Moritzburg

am 27.3. noch 2 freie Plätze

am 23. und 24. April noch 5 freie Plätze

alle weiteren Termine findest du [hier](#)

Bitte plant langfristig und verbindlich mit mir!

„Meiner Seelenmatrix auf der Spur“ ab 24. Oktober 2026 in Moritzburg

Zurzeit suchen und finden Teilnehmerinnen in einer laufenden wunderbare Gruppe ihre seelischen Strukturen, Energien. Wir erleben diese Reise alle als große Bereicherung.

Heute lasse ich einige ehemalige Teilnehmerinnen zu Wort kommen – vielleicht sprechen ihre Eindrücke auch euch an.

Liebe Griseldis, 3 Eckpfeiler waren und sind für mich wichtig an dem Seelenmatrix - Seminar:

1. mit Gleichgesinnten (Suchenden) zu diesem Thema zu arbeiten.
2. Ich lernte mich selber aus einer anderen Sicht (mit der Seelenlehre von Varda Hasselmann) kennen. Besonders die Erkenntnis, eine alte Seele zu sein, hat mir die Augen geöffnet, warum ich "anders bin".
3. Ganz wichtig ist auch zu wissen, dass ich zu einer Seelenfamilie gehöre und nicht allein bin.
4. Die Erkenntnisse waren und sind für mich im Umgang mit den eigenen Kindern sehr hilfreich. Ich wurde dadurch gelassener und vertraue dem Leben mehr als früher.

Und ich will dir noch mal tausend Dank sagen für deine wunderbaren Seminare - es ist so eine Freude für mich, dich in der Arbeit zu erleben, mich deiner intuitiven Führung anzuvertrauen und dabei mit all den anderen wunderbaren Menschen neue Erkenntnisschritte zu gehen!

Ich fühle mich nun, nachdem ich meine Matrix vervollständigen konnte, noch einmal deutlich gestärkt und beflügelt.

Danke.

Jedem von uns passieren kuriose Dinge im Leben - verbunden mit Liebe, Glück, Freude, aber auch Stress, Unglück und Schmerz. Jahre, die an uns vorbeiziehen. Wir stellen uns täglich bewusst und unbewusst oft Fragen, wie es zu dieser oder jener Lebenssituation kommen konnte. Wieso wir gerade hier und jetzt an diesem Punkt im Leben stehen. Mit Hilfe des Erkundens der eigenen Seelenmatrix kann man Antworten und Muster erkennen, die plötzlich alles ganz klar erscheinen lassen. Entscheidungen fallen leichter, sowie das Lachen über sich selbst. In Liebe annehmen - sich und den anderen - eingebunden als Individuum in ein Großes und Ganzes. Wer sich auf diesen Prozess einlässt wird wachsen.

Mein Finale – Aufstellungsausbildung ab November 2026 in Moritzburg

Vielleicht ist dies meine letzte Ausbildung.

Ganz sicher eine Ausbildung, in die ich all das einbringe, was ich in 30 Jahren an Erfahrungen, Begegnungen und Erkenntnissen gesammelt habe.

Mit systemischen Aufstellungen möchte ich noch einmal einen Raum öffnen für Menschen, die sich auf diesen Weg einlassen wollen, und für diejenigen, die ihn bereits gegangen sind und die ihr Wissen noch einmal erweitern und auffrischen möchten – mit Tiefe, Inspirationen, Kenntnissen und viel Übung und individueller Begleitung.

Diese Ausbildung ist mehr als ein Lernen von Methoden.

Sie ist ein Erfahrungsraum für Wahrnehmung, Klarheit und innere Haltung

Ein Jahr lang arbeiten wir Hin zu deinem Wachstum und deiner persönlichen Entwicklung – getragen von einer Gruppe aus neuen Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie erfahrenen Aufstellerinnen und Aufstellern.

Ihr könnt erwarten:

- o Raum für deine tagesaktuellen Anliegen Hin zu deinem persönlichen Wachstum
- o eine kontinuierliche Begleitung über ein Jahr
- o eine stabile Gruppe mit wertschätzenden Grundhaltungen
- o Stärkung der eigenen Präsenz und Kompetenzen
- o intensives Training in der Begleitung von Aufstellungen
- o Ermutigung und Stärkung für den eigenen Weg – Hin zur Integration von Aufstellungsformaten in deinen Arbeitskontext bzw. für deine Selbständigkeit

Für ehemalige Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird es Möglichkeiten geben, eventuell ab dem 2.

Seminar, **punktuell** teilzunehmen (andere Konditionen – dazu folgen noch genauere Informationen).

Interessenten mögen sich bitte ebenfalls melden, damit ich genauer planen kann.

Wer spürt, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist, diesen Weg zu gehen oder noch einmal zu vertiefen, ist herzlich eingeladen.



Ich wünsche euch einen wunderschönen Frühlingssonntag
– und ein wenig vom „Sonntagsstaat“ im Herzen und in euch.
Liebe Grüße und seid behütet Griseldis (da ist der Sonntagshut wieder)

PS: Meine aktuelle Empfehlung im Hinblick auf Heuschnupfenzeit, kollektive Ängste, Erschöpfungen, Müdigkeit alles das was du brauchst oder dich unterstützen könnte.

Spagyrik ist eine sanfte und zugleich tiefgreifende Heilkunst, welche Körper, Geist und Seele harmonisiert und in Einklang bringt. In meiner Arbeit spüre ich feine Disharmonien im energetischen System auf und stelle individuell abgestimmte spagyrische Sprays her, die helfen, innere Balance und natürliche Lebensenergie zu fördern. So kann auf ganzheitliche Weise Harmonie entstehen – im Denken, Fühlen und im körperlichen Erleben. Meine jahrzehntelangen Erfahrungen als Apothekerin mit einem anderen Blick HIN zu Gesundheit fließen selbstverständlich mit ein.

Für Fragen und eine persönliche Beratung erreichen Sie mich (Sabine Schruttko) in der Löwen Apotheke Kindelbrück unter meiner Telefonnummer: 036375/50323. Ich versende umgehend Ihre Bestellung.

Griseldis Höppner
Sonnenweg 14
01445 Radebeul

[Unsubscribe from newsletter](#)