

Zurück von meinem „Guten-Morgen-Lauf“, gestärkt von den 8 Schätzen (Chinesische Gesundheitsübungen, siehe Tipps auf meiner Homepage) und erfrischt vom kühlen Nass der Dusche, sitze ich hier und schreibe meine Gedanken. Als Erstes kommt mir die Stille in den Sinn, die mich beim Laufen begleitet hat. Als Bild taucht dazu der Heißluftballon auf, der in majestätischer Ruhe über dem Wallersee stand und sich eindrucksvoll vom morgendlichen Blau des Himmels abhob. Weitere, sinnliche Eindrücke, die mir in Erinnerung geblieben sind, waren der feine Duft des frisch gemähten Grases und die Vielzahl der bunten Wiesenblumen. Besonders kräftig strahlten die in allen Farben blühenden Sträucher, entlang meines Weges. Und nicht zu Vergessen die unzähligen Lächeln der Begnungen mit Jogger/innen, Radler/innen und Walker/innen.

Die vielen Freuden eines beginnenden Tages. Alle sind da und können erkannt werden. Es braucht nicht viel dazu, nur etwas bewusste Wahrnehmung, Zeit für sich und zur Reflexion.

Wir hetzen so oft von einem Punkt zum nächsten, dass das Leben und die Schönheiten, die es bietet, im Verborgenen bleiben.

Was sind die Freuden Ihres heutigen Tages?



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul