



## Leuchtsternschnuppe #29, Frühling 2018

### Sternenstaub

Hast du gewusst, dass alles auf der Erde aus Überresten längst erloschener Himmelskörper besteht? Also etwas poetischer ausgedrückt aus Sternenstaub? Ich finde diese Vorstellung sehr faszinierend: Der Blütenstaub, der zur Zeit alles gelb färbt: Sternenstaub. Mein Körper: Sternenstaub. Das erfrischende Wasser: Sternenstaub. Wo entdeckst du überall Sternenstaub?

### Stressreduktionstage 11. bis 14. November 2018 in Valbella

Bereits zum dritten Mal führe ich mit meiner Freundin Jeannette Wicki-Breitinger ([www.ressourcen-impuls.ch](http://www.ressourcen-impuls.ch)) die Stressreduktionstage im Valbella Inn Resort durch. Sich im November einige Tage Ruhe in der Bergwelt gönnen, Übungen der Achtsamkeitspraxis kennen lernen bzw. vertiefen, fein essen, den Wellnessbereich geniessen. Auftanken und Sein. Ideal auch als Geschenk zum Muttertag 😊. Mehr Infos findest du [hier](#). Anmeldungen nehmen wir ab sofort entgegen.

### Öffentliche Termine 2018

- \* **Achtsamkeitsmeditation am Montagmorgen**, Zumikon  
ab 7.5.2018 (fast) jeden Montag, 8.20 bis 9.20h
- \* Mittwoch, 9. Mai 2018, 8.30h, **Start 8-Wochenkurs «Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR** nach Jon Kabat-Zinn» in Zumikon
- \* Donnerstag, 17. Mai 2018, 18.30h, **Start 8-Wochenkurs «Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR** nach Jon Kabat-Zinn» in Zumikon
- \* Sonntag, 17. Juni 2018, **Achtsamkeitstag**, Zumikon
- \* Sonntag, 11. November bis Mittwoch, 14. November 2018, **Stressreduktionstage in Valbella**

Detailliertere Angaben findest du [hier](#).

### Die Geschichte zum Schluss

Ein 92-jähriger Mann beschloss nach dem Tod seiner Frau, ins Altersheim zu gehen. Die Wohnung schien ihm zu gross, und er wollte für seine letzten Tage auch noch ein bisschen Gesellschaft haben, denn er war

geistig noch in guter Verfassung. Im Heim musste er lange in der Halle warten, ehe ein junger Mann zu ihm kam und mitteilte, dass sein Zimmer nun fertig sei. Er bedankte sich und lächelte seinem Begleiter zu, während er, auf seinen Stock gestützt, langsam neben ihm herging. Bevor sie den Aufzug betraten erhaschte der Alte einen Blick in eines der Zimmer und sagte. «Mir gefällt es sehr gut.» Sein junger Begleiter war überrascht und meinte, er habe doch sein Zimmer noch gar nicht gesehen.

Bedächtig antwortete der alte Mann. «Wissen Sie, junger Mann, ob ich den Raum mag oder nicht, hängt nicht von der Lage oder der Einrichtung, sondern von meiner Einstellung ab, von der Art, wie ich ihn sehen will. Und ich habe mich entschieden, glücklich zu sein. Diese Entscheidung treffe ich jeden Morgen, wenn ich aufwache, denn ich kann wählen. Ich kann im Bett bleiben und damit hadern, dass mein Körper dies und jenes nicht mehr so reibungslos schafft – oder ich kann aufstehen und dankbar sein für alles, was ich noch kann. Jeder Tag ist ein Geschenk, und solange ich meine Augen öffnen kann, will ich sie auf den neuen Tag richten, und solange ich meinen Mund öffnen kann, will ich dankbar sein für all die glücklichen Stunden, die ich erleben durfte und noch erleben darf.»

Ich wünsche dir schöne Frühlingstage voller Sternenstaub.

Ganz herzlich  
Susan Reinert Rupp

SUSAN REINERT RUPP  
ALTE FORCHSTRASSE 23, CH-8126 ZUMIKON

TELEFON +41 44 500 21 44  
SUSAN.REINERT@LEUCHTSTERN.CH  
WWW.LEUCHTSTERN.CH