



## April, April - der weiß nicht, was er will.

### Aufbruch, (An)Spannung & der richtige Zeitpunkt

**Schön, dass du dir wieder einen Moment Zeit nimmst** – Zeit, kurz innezuhalten.

Der April zeigt sich gerade von seiner typischen Seite. Sonne & Wärme, Regen, Wind & Kälte - manchmal alles an einem Tag.

Und das passt so gut zu dem, was viele im Moment innerlich erleben.

Es ist Frühling.

Etwas will losgehen.

Etwas will wachsen.

Und gleichzeitig ist da noch etwas, das bremst.

Das wartet - noch nicht ganz bereit ist.



Am vergangenen Samstag war ich mit zwei lieben Freundinnen (und Kolleginnen) in Herrenberg unterwegs. Wir sind zum Naturfreundehaus gelaufen und von dort auf den Aussichtsturm. Oben angekommen: Weite, klare Luft, wundervolle Aussicht.

Und dort oben haben wir unseren Meridiantanz gemacht. Das ist ein Ablauf aus 14 Bewegungen, die den 14 Hauptmeridianen zugeordnet sind. Eine Möglichkeit, den Energiefluss im Körper sanft anzuregen.

Mitten in unserer Übung kamen drei bezaubernde, ältere Damen dazu. Neugierig und offen - und auf unsere Einladung hin haben sie einfach mitgemacht.

Es war *leicht, lebendig, verbunden*. Einer dieser Momente, die man nicht planen kann.

Später haben wir uns zu dritt Zeit genommen und uns intensiv mit dem Holzelement beschäftigt.



Das Holzelement steht für **Aufbruch**.

Für Bewegung & Dynamik - für das, was nach vorne und oben will.

Und gleichzeitig auch für (An-)Spannung, für Ungeduld, für das Gefühl, dass "es" endlich losgehen müsste.

Und genau hier liegt etwas Entscheidendes:

**Es gibt für alles einen richtigen Zeitpunkt – und Wachstum beginnt oft lange bevor man es sehen kann.**



Wie bei einem Samen.

Unter der Erde passiert schon ganz viel:

Wurzeln entstehen. Struktur bildet sich. Energie sammelt sich.

Und von außen sieht man: Nichts.

Bis irgendwann der Moment kommt, in dem etwas sichtbar wird.

Vielleicht erlebst du das auch gerade:

Ideen sind da.

Impulse auch.

Und gleichzeitig ist da dieses Gefühl, noch nicht ganz durchstarten zu können.

Dann können diese Fragen helfen:

- Was ist gerade dabei, in mir zu wachsen? (Auch wenn ich es noch nicht sehen kann.)
- Wo spüre ich Druck?
- Was würde passieren, wenn ich mir noch etwas Zeit gebe?

### **Eine kleine Übung zur Lösung von Spannung**

Bei unserem Treffen haben wir eine kleine Übung gemacht, um Spannungen zu lösen. (Ich habe sie bei Susanne und ihrer Pferdeherde beim [pferdegestützten Coaching](#) kennengelernt, das ich übrigens sehr weiterempfehlen kann.)

Beginne auf einer Seite, deinen Arm auszuschütteln und zähle dabei von 8 herunter bis 1. Dann der andere Arm. Dann wieder der erste Arm mit 7, 6, 5 ... und so weiter, bis du bei 1 angekommen bist.

Anschließend kannst du die Beine kräftig ausschütteln und danach den ganzen Körper - so, wie es sich für dich stimmig anfühlt.

Ein kurzes [Video](#) dazu findest du weiter unten.

Diese Übung hilft, die Spannungen im Körper zu lösen, wieder mehr ins eigene Spüren zu kommen und das Nervensystem zu regulieren.



Ein schönes Bild für diese Zeit ist für mich auch der **Löwenzahn**.

Er wächst kraftvoll, unbeirrbar, überall, er trägt die Sonne in sich und ist ein Sinnbild der Durchsetzungskraft und Transformation.

Wenn du magst, kannst du dir eine frische Blüte suchen, am besten aus dem eigenen Garten oder von einer Wiese - und diese bewusst essen. Der Stängel ist leicht bitter, die Blüte überraschend mild und frisch.

Die Bitterstoffe unterstützen Leber und Gallenblase, also genau die Organe, die dem Holzelement zugeordnet sind.

Wenn du den Löwenzahn nicht direkt essen möchtest, kannst du dir z.B. die Urtinktur Taraxacum von Ceres besorgen. Nimm davon für 2 Wochen jeden Tag 2-3 Tropfen in wenig Wasser (Schnapsglas), verbinde dich mit der Kraft des Löwenzahns, schmecke die Bitterkeit der Tropfen und beobachte, wie dein Körper reagiert.

### **Unterstützungsangebot**

Wenn du merkst, dass dich noch etwas bremst, dich zurückhält oder dir gerade die Energie für neue Projekte fehlt, kann es sinnvoll sein, genauer hinzuschauen.

In einer Einzelsitzung in meiner Praxis in Fellbach können wir gemeinsam herausfinden, was dich dabei unterstützen kann, wieder mehr in deinen eigenen Fluss zu kommen.

[Melde dich gern](#), wenn du mit kinesiologischer Arbeit unterstützt werden möchtest.

Ich freue mich über Antworten auf meinen Newsletter oder dass du ihn weiterleitest, wenn er dir gefällt.

Herzliche Grüße,

*Deine Corinna*



**Schüttelübung** um Anspannungen zu lösen.

Eine kurze Bewegungseinheit, *zum direkt Mitmachen* am besten im Freien.

Das kurze Video findest du [hier](#).



**Wenn dein System gerade mehr Unterstützung braucht** bei Allergien, innerer Unruhe, Spannung im Körper ...  
Melde dich gerne.

👉 [Termine in Fellbach](#)



**Bring dich auf KURS**

7 Einheiten für Reflexion, Innenschau und klare Ausrichtung.

Ein Kurs, der dich unterstützt, Stress zu verstehen, zu regulieren und in **deine Balance** zu finden.

Infos folgen in Kürze.

[Kontakt](#) | [Einstellungen verwalten](#) | [Newsletter abbestellen](#)

Heilpraxis Grünwaldt  
Fellbacher Str. 93  
70736 Fellbach

© 2026 Corinna Grünwaldt. Alle Rechte vorbehalten.

Du bekommst diese E-Mail, weil du dich für meinen Newsletter [hier](#) eingetragen hast.

Gern kannst du den Newsletter weiterleiten.