



## Juni - Sommersonnenwende.

Das eigene Feuer nähren

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



Vor zwei Tagen war Sommersonnenwende – der längste Tag des Jahres liegt hinter uns.

Und als hätte die Natur beschlossen, uns das auch wirklich spüren zu lassen, ist es plötzlich richtig heiß geworden.

Hier sind es seit Tagen über 30 Grad – und obwohl ich Wärme und Sommer eigentlich sehr mag, merke ich selbst: Diese Temperaturen fordern mich heraus.

Viele Menschen erzählen mir gerade Ähnliches.

Der Sommer bringt Licht, Begegnungen, schöne Abende und oft auch mehr Lust, etwas zu unternehmen.

Und gleichzeitig spüren viele:  
Der Kreislauf arbeitet mehr.  
Der Schlaf verändert sich.  
Die Energie fühlt sich anders an.  
Der Körper braucht plötzlich mehr Ruhe, mehr Wasser und mehr Pausen.

In der TCM gehört der Sommer zum **Feuerelement**.

Feuer steht für Lebensfreude, Verbindung, Lebendigkeit und dafür, mit dem Herzen nach außen zu gehen.

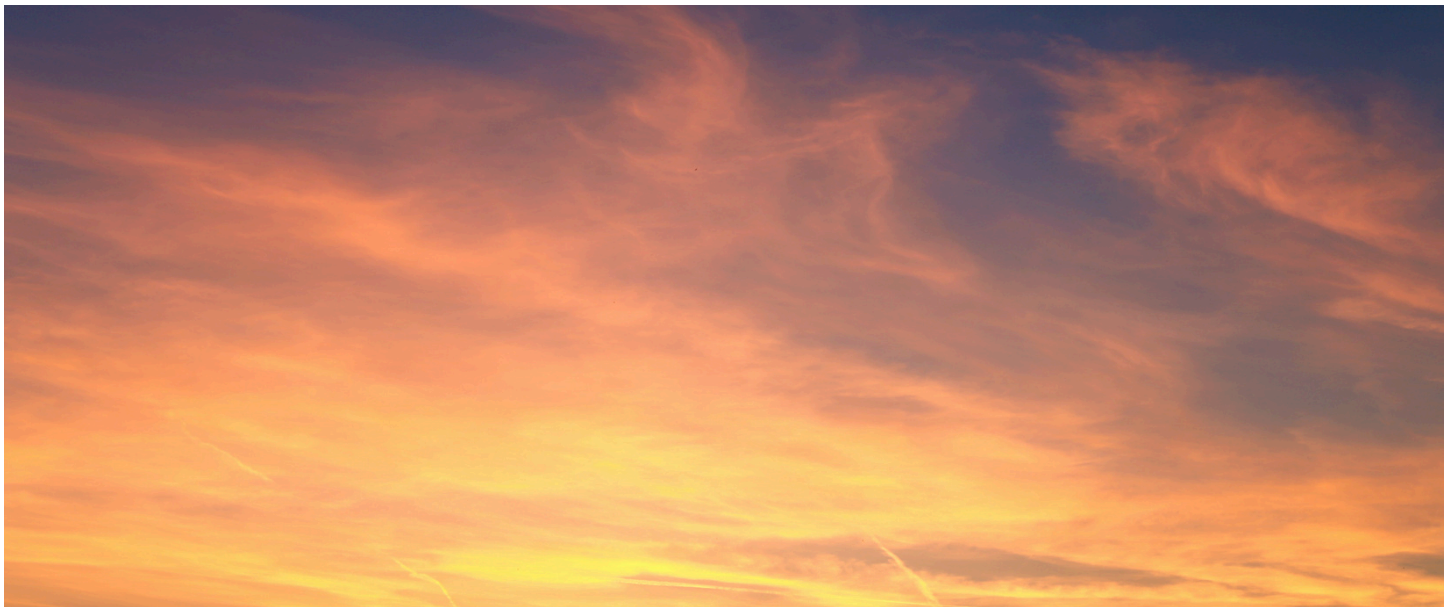
Aber Feuer hat auch eine andere Seite:  
Wenn wir ständig über unsere Grenzen gehen, kann es uns erschöpfen.

Nimm es doch als Einladung für diese heißen Sommertage:  
Mal einen Gang herunterzuschalten.  
Nicht jede freie Minute zu füllen  
& nicht überall gleichzeitig sein.

Nimm stattdessen einen bewussten Atemzug, such dir ein schattiges Plätzchen und frage dich:

Was nährt mein Feuer gerade wirklich?

- Sind es Begegnungen mit anderen?
- Ist es Bewegung?
- Brauche ich Ruhe?
- Täte mir ein Sprung ins kalte Wasser gerade gut? (Wem nicht ;-)
- Wie wäre es mit einem guten Gespräch an einem lauen Sommerabend im Garten oder auf dem Balkon oder im Park ... ?



**Was braucht dein inneres Feuer - um gut genährt zu sein?**

**Kleiner Sommerimpuls**

Setz dich in die Sonne – oder bewusst in den Schatten.

Trink ein großes Glas Wasser.

Schließe für einen Moment die Augen.

Nimm den Sommerduft wahr.

Lausche dem Summen der Bienen und dem Zwitschern der Vögel.

Spüre die Sommerhitze, die dich umgibt.

Und frage dich:

Was brauche ich gerade – damit mir die Sommerenergie guttut?

Nicht morgen.

Nicht nächste Woche.

Heute.

Manchmal braucht es einfach einen ruhigen Moment, um wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen, kurz nach innen zu lauschen - und wahrzunehmen, was gerade gut tut.

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

Herzliche Grüße,



Deine Corinna

---

**Impulse**



## Bring dich auf KURs – ab Herbst

Im Herbst startet mein neuer Kurs „Bring dich auf KURs“ – ein Stressabbau-Kurs mit den 5 Elementen der TCM.

In 7 Einheiten à 60 Minuten beschäftigen wir uns mit den Themen Stressregulation, Balance, Energie und Resilienz – mit sanften Übungen aus der Health Kinesiologie und Brain Gym sowie alltagstauglichen Impulsen für mehr innere Ruhe und Klarheit.

Der Kurs wird sowohl online als auch in Präsenz angeboten.

♥ 7 Termine | 89,- €

Weitere Informationen folgen.



## Begleitung & Unterstützung

Manchmal reicht schon ein kleiner Impuls.

Und manchmal tut es gut, sich ein Stück begleiten zu lassen.

Wenn du merkst, dass dein Feuer gerade eher lodert oder schon etwas ausgebrannt wirkt – begleite ich dich gern in einer Einzelsitzung in meiner Praxis in Fellbach.

[Termin buchen](#)



## Sommerimpuls

Nimm dir in den nächsten Tagen bewusst einen Sommermoment.

Spüre Wärme auf der Haut.

Trink ein großes Glas Wasser.

Atme tief ein.

Lausche den

Umgebungsgeräuschen, wo auch immer du gerade bist.

Und frage dich:

Was nährt mein Feuer gerade wirklich?

[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.