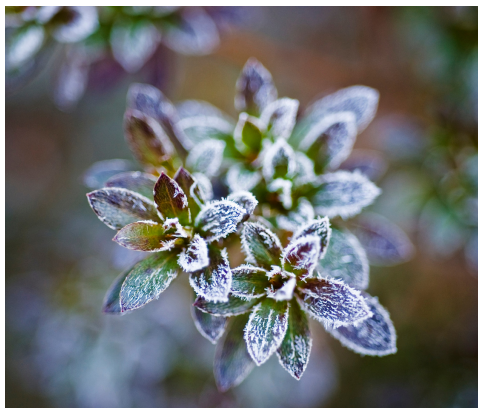




Februar - Es wird heller.

Ruhe, Stabilität, neue Energie

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



Auch wenn die Tage langsam heller werden, befinden wir uns noch im Winter. Somit wirkt nach wie vor das Wasserelement und lädt uns ein, unsere Kräfte zu sammeln, uns auf neue Projekte vorzubereiten und dem Körper und dem Geist Raum zu geben, sich zu regenerieren.

Ende Januar/Anfang Februar war ich selbst einige Tage krank und habe viel Zeit im Bett verbracht. Mein Körper hat mir sozusagen eine “Zwangspause” verordnet. Auch jetzt merke ich noch, dass meine Kräfte nicht ganz regeneriert sind.

Gerade diese Ruhe-Zeit hat mir deutlich gemacht, wie wichtig beides ist: Ruhe - wie sie zum Wasserelement gehört - und gleichzeitig Stabilität, um wieder Boden unter die Füße zu bekommen.

Ähnliches erlebe ich im Moment auch in meiner Praxis. Viele Menschen sind erschöpft, waren krank oder spüren, dass das Nervensystem schnell gereizt reagiert. Gerade jetzt tut es gut, sowohl für Ruhe als auch für Stabilität zu sorgen.



Anfang Februar feiern wir **Lichtmess**, ein Fest, das die Rückkehr des Lichts markiert. Die Tage sind nun spürbar heller, auch wenn der Winter noch da ist.

In der Natur zeigen sich die ersten Schneeglöckchen, Winterlinge oder Krokusse, die sich durch die kalte Erde schieben. Noch ist alles zart und empfindlich, und doch liegt darin bereits die Kraft des kommenden Frühlings.

Das Jahr des Feuer-Pferdes

Während sich also das Licht langsam ausbreitet und die ersten Zeichen des Frühlings sichtbar werden, beginnt heute am 17. Februar nach dem chinesischen Kalender das Jahr des Pferdes, verbunden mit dem Element Feuer.

Das "Pferd" steht für Bewegung, Dynamik und Aufbruch. Das Feuer bringt Wärme, Lebendigkeit und Ausdruckskraft - aber auch Tempo. Daraus kann sich eine große Umsetzungskraft entwickeln: neue Ideen wollen Gestalt annehmen, Projekte kommen in Bewegung, Kreativität und Tatendrang nehmen zu. Gleichzeitig kann genau diese Energie auch dazu führen, dass man zu vieles gleichzeitig beginnen möchte und sich verzettelt.

Gerade deshalb lohnt es sich, jetzt noch die **Qualität des Winters** zu nutzen. Das Wasserelement unterstützt uns dabei, zur Ruhe zu kommen, nach innen zu lauschen und aus dieser Ruhe heraus Pläne zu schmieden, statt vorschnell in Aktion zu gehen.

Wenn Klarheit und Stabilität da sind, kann die Energie des Feuers wärmen und vorwärts tragen - statt auszubrennen.

Energie braucht Ruhe, um sich zu sammeln – und Stabilität, um wirken zu können.

Dabei kann uns nicht nur das *Wasserelement* helfen, in die Kraft zu kommen, auch das *Erdelement* kann uns unterstützen. Es kann uns dabei helfen, Stabilität und Orientierung zu finden. Es stärkt die Fähigkeit, bei sich zu bleiben, statt sich von äußeren Impulsen forttragen zu lassen.



Eine kleine Übung zur Stärkung des Erdelements

Es handelt sich um eine fließende Bewegung, die du im Sitzen ausführen kannst.

Lege zunächst die Hände übereinander auf den Bauchnabel. Von dort kreuzen die Hände in die Flanken, treffen sich anschließend übereinander auf dem Brustbein im Bereich des Thymus, kreuzen weiter zu den Schultern und fließen dann wieder zurück zum Bauchnabel.

Von außen erinnert die Bewegung ein wenig an eine Acht. Wiederhole sie in deinem eigenen Rhythmus etwa sieben bis zehn Mal.

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

Ich selbst schätze diese Übung im Moment sehr, weil sie hilft, mich zu zentrieren und in die Ruhe zu kommen.

Unterstützungsangebot

Während sich die Natur langsam wandelt und die ersten Bäume zu blühen beginnen, zeigen sich bei manchen Menschen auch schon die ersten Anzeichen einer Pollenallergie. Gerade in dieser Übergangszeit kann es sinnvoll sein, den Körper frühzeitig zu unterstützen und zu stabilisieren.

In der kinesiologischen Arbeit gibt es gute Möglichkeiten, das System auf die kommende Pollensaison vorzubereiten und das energetische Gleichgewicht zu stärken.

Wenn du spürst, dass dich Themen wie *Erschöpfung*, *innere Unruhe* oder auch *Allergiebeschwerden* beschäftigen, begleite ich dich gern in einer Einzelsitzung in meiner Praxis in Fellbach.

Manchmal braucht es einfach einen ruhigen Moment, um wieder in Kontakt mit der eigenen Mitte zu kommen.

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

Herzliche Grüße,

Deine Corinna

Impulse



Eine kleine **Körper-Übung** zum
Erdelement

Eine ruhige, fließende Bewegung im
Sitzen ohne Worte, *zum direkt
Mitmachen.*



Wenn du spürst, dass dein
Nervensystem gerade überreizt und
gestresst ist - oder dich die ersten
Frühblüher "plagen", dann ist
vielleicht der richtige Zeitpunkt für
eine Sitzung.

[Erfahre mehr zu meinem Angebot](#)



Du möchtest mich und meine Arbeit
kennenlernen? Melde dich gerne für
ein kostenloses
Informationsgespräch. Online - oder
in meiner Praxis.

[Kostenloses Infogespräch buchen](#)

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

[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.