



August - Ernte & Genuss

Von der Sommerfülle zurück in die eigene Mitte

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



Die letzten Wochen vor den Sommerferien hatten es bei uns noch einmal in sich: Schulprojekte, Wandertag, Zeugnisse, Termine – und seit die Ferien endlich da sind, hängen die Kinder erst einmal ein bisschen durch. Ehrlich gesagt kann ich das gut verstehen.

Wir freuen uns alle sehr auf unseren Urlaub und darauf, dass das Tempo für eine Weile ein anderes werden darf.

Die aktuelle Zeit fühlt sich gerade ziemlich intensiv an. Es ist heiß, immer wieder schwül und drückend, zwischendurch gewittrig. Wir sind mitten in der Feuerzeit – mit viel Licht, Wärme, Aktivität und Leben im Außen. Ich mag den Sommer mit der Hitze und all' der Energie sehr. Trotzdem merke auch ich, dass die hohen

Temperaturen uns gerade einiges abverlangen. Ich bin sensitiver, nehme körperliche Empfindungen stärker wahr und auch mein Geduldsfaden ist an manchen Tagen deutlich kürzer.

Die Feuerenergie des Sommers ist also noch gut zu spüren. Das **Feuerelement** steht in der TCM unter anderem für Lebensfreude, Verbindung, Begeisterung und dafür, mit dem Herzen nach außen zu gehen. Gleichzeitig braucht jedes Feuer etwas, das es **nährt** und ihm **einen guten Rahmen** gibt.

Und genau das versuche ich im Moment ganz praktisch in meinen Alltag zu holen.

Unser kleines Ferienprojekt

Mein Sohn und ich haben verabredet, in den Ferien jeden Morgen gemeinsam den Meridiantanz zu machen.

Draußen auf der Terrasse, solange die Luft noch frisch ist, der Garten duftet und der Tag noch vor uns liegt.

Der Meridiantanz ist ein Ablauf aus 14 Bewegungen, die den Hauptmeridianen zugeordnet sind. Sie harmonisieren den Energiefluss in den Meridianen und bringen den Kreislauf in Schwung.

Uns tut dieses kleine Morgenritual gut. Es dauert nicht lange – und hilft uns, uns zu sammeln und gut ausgerichtet in den Tag zu starten.

Im Urlaub nehmen wir es einfach mit: Letztes Jahr haben wir unseren Meridiantanz am Strand der Ostsee gemacht. Dieses Jahr werden wir das unter der spanischen Sonne weiterführen.



Sommerenergie will gelebt werden – und sie darf einen Rhythmus haben, der zu uns passt.

Im Jahreskreis der fünf Elemente gehen wir langsam vom **Feuer-** ins **Erdelement** über.

Das Feuer des Sommers brennt langsam herunter. Die Asche bereitet den neuen fruchtbaren Boden, damit wir reiche Ernte einholen können.

Wir erleben im Moment eine köstliche Fülle an Früchten und Gemüse - die wir mit allen Sinnen genießen können - den Duft, die Farbenpracht - und natürlich den Geschmack.

Es ist Erntezeit.

Zwischen all der Fülle im Außen tut es gut, immer wieder in der eigenen Mitte anzukommen.

Nimm einen tiefen, entspannenden Atemzug und genieße das, was gerade gut ist.

Ich mache gerade zusammen mit einigen Kolleginnen aus meinem Kinesiologie-Netzwerk bei einer 21-Tage-Challenge mit.

Dafür habe ich einen Satz formuliert, der für mich passt.

Diesen Satz schreibe ich 21 Tage lang jeden Tag zehnmal auf und spreche ihn dabei laut aus. Ich ergänze die Übung für mich noch kinesiologisch: Anschließend massiere ich die neurolymphatischen Zonen und wiederhole meinen Satz dabei noch einmal, um ihn ganz bewusst mit meinem Körper zu verbinden.

Vielleicht hast du Lust, das ebenfalls auszuprobieren?

Gibt es einen Satz, der dich durch die nächsten Wochen begleiten darf?

Welches Ziel möchtest du nicht mit Druck verfolgen, sondern immer wieder freundlich in dein Bewusstsein holen? Es muss nichts Großes sein.

Vielleicht: „Ich vertraue meinem Tempo.“

Oder: „Ich nehme mir Zeit für das, was mir guttut.“

Oder etwas ganz Eigenes, das gerade zu dir passt.

Ich wünsche dir einen August mit viel Wärme und Lebendigkeit – und genügend kleinen Inseln, auf denen dein System zur Ruhe kommen kann.

[Melde dich gern](#), wenn du in meiner Praxis ab September wieder nach innen lauschen, deine Mitte stärken und neue Impulse mitnehmen möchtest.

Herzliche Grüße,



Impulse



Hausaufgaben ohne Drama – Vortrag am 30.9. in Fellbach

Wie können Eltern ihre Kinder beim Lernen unterstützen, ohne dass Hausaufgaben und Prüfungssituationen zum täglichen Stressfaktor werden? Es geht um Stress und Lernen – und um einfache Übungen, die Kinder und Eltern dabei unterstützen können, wieder Ruhe, Konzentration und Leichtigkeit in den Lernalltag zu bringen.

30.9.2026 | [VHS Unteres Remstal](#) | 13,-€



Impulsabend zum Erdelement

Nach der intensiven Feuerenergie des Sommers lädt das Erdelement dazu ein, wieder mehr im Hier und Jetzt anzukommen.

15.9.2026 | 18:00

bei gutem Wetter im Freien

Dieser erste Abend findet als Pilotabend statt.

[Melde dich](#), wenn du Interesse hast, dabei zu sein.



Bring dich auf KÜrs - Stressabbau mit den 5 Elementen

Im Herbst startet mein neuer Kurs rund um Stressregulation und die fünf Elemente der TCM.

7 Termine mit sanften Bewegungsübungen aus Health Kinesiology und Brain Gym, Reflexionen und alltagstauglichen Impulsen für mehr Balance, Klarheit und einen guten Umgang mit Stress.

7 × 60 Minuten | 89 €

Online und in Präsenz im Erkenntnishaushaus in Stuttgart Ost

[Schreib mir bei Interesse!](#)

[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.