www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 33
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Herbst

„Happy Herbst“
Herbstlicher Lachyoga-Mittagstisch-Teller

Brigitte Keil ist seit 2013 im Lachyoga unterwegs. Bei Madan Kataria ließ sie sich zur Lachyoga-Lehrerin ausbilden und unterstützt die Hamburger Lachclubs. Schwerpunktmäßig ist sie Kundalini-Yoga-Lehrerin – und vieles andere.

Gelernt hat Brigitte Keil Innenarchitektin. Diesen Beruf übt sie nicht mehr aus – dekorieren und wunderschöne Arrangements macht sie jedoch nach wie vor. Rechts neben ihr ist ein herbstliches Arrangement zu sehen.

Zusammenfassung von Sandra Mandl

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 33
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Herbst

Alles, was mir Freude macht, das mach ich zu meinem Beruf.
(Brigitte Keil beim Lachyoga-Mittagstisch)

Brigitte liebt es, kreativ zu sein, mit Händen und Geist. Und ihre Ideen setzt sie um. Eine Frage, die sie bei all ihrem Tun leitet ist, wie sie ihr Leben freudvoller gestalten kann. Diese Frage hat sie auch zum Lachyoga gebracht. Was sie auch im Leben leitet ist das Interesse am tieferen Sinn des Lebens und wie sie mit dem Leben und mit der Natur leben kann. Und dabei immer mehr in die Liebe, ins Herz kommen. Beim Lachyoga-Mittagstisch hat Brigitte über diese Themen und über ihren Bezug zur aktuellen Jahreszeit, zum Herbst gesprochen

DER HERBST

Das Leben mit den Rhythmen und Zyklen, das bedeutet im Herbst Rückzug. Nach dem quirligen Sommer wieder zur Ruhe kommen, auch im eigenen Inneren. Der Herbst ist Erntezeit. Brigitte genießt, was der Herbst an Ernte bietet und lädt dazu ein, es wertzuschätzen, und dankbar dafür zu sein: Für die güldene Sonne, die einen nochmal wärmt, die Blumen, die richtig schön zum letzten Mal noch erblühen, Früchte und Samen, die sich bilden.

Der Herbst ist Erntezeit und Füllezeit, für die Natur, aber auch für uns Menschen, die wir Teil der Natur sind. Was ernten wir von diesem Jahr, was ist aus den Samen geworden, die wir gesät haben? Und es ist eine Zeit, Dankbarkeit für die Fülle zu empfinden, die die Zeit bringt.

Leben in und mit der Natur begleitet Brigitte schon seit der Kindheit. Sie hat sich viel Wissen über Kräuter angeeignet, über Bücher, über Filmchen bei Youtube und Kräuterwanderungen lernt sie die Grundlagen, und wendet das Wissen direkt an.

Ich mache das immer so: Ich lerne es, ich wende es an und ich lehre es.
(Brigitte Keil beim Lachyoga-Mittagstisch)

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 33
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Herbst

Alles, was ihr Herz berührt, was ihr Freude macht, Freiheit gehört dazu und Naturverbundenheit, das sind Brigittes Wegweiser in ihrem facettenreichen Leben. Und dann lebt sie das, erforscht das weiter und macht es zu ihrem Beruf.

Das Licht fällt auf den Herbst-Altar beim Lachyoga-Mittagstisch-Interview.

Mit allen Sinnen taucht Brigitte mit ihren Gruppen in die Natur ein, ohne viel zu sprechen. Gemeinsam sammeln sie Kräuter, gezielt die, welche man gerade sammeln kann und was gerade aktuell ist: Im Moment sind das Brennesselsamen, Kastanien, kleines Geäst, Blätter. Vieles davon wird bei Brigitte dann verwertet, ein bisschen was wird aber immer auch zur Deko genommen. Ganz eintauchen heißt auch, Natur zu schmecken, zum Beispiel das gelbe Springkraut. Es ist ein Schritt hin zu etwas mehr Naturverbundenheit. Die gesammelten Schätze werden verarbeitet: Kastanien zu Waschmittel, Gewinnung der Brennesselsamen zum Trocknen und als proteinreiche Zugabe für Salat und Müsli, Räuchermaterial und ein kleines Kränzchen.

Ein weiteres Thema, mit dem sich Brigitte beschäftigt ist die Entwicklung und Nährung der weiblichen Kraft. Sie bietet Seminare an, dass Frauen in ihre Kraft kommen und die innere Göttin erwecken und regelmäßige Frauenkreise (Yin-Circle). Auch hier fließt alles kreativ mit ein, Singen, Tanzen, Lachen, Schöpferisches, Massage, und Hinterfragen. Im Göttinnen-Workshop werden auch die ganz eigenen Werte betrachtet und auch, was ihnen im Wege steht.

Brigitte zeigt die Göttin, wie sie beim Göttinnen-Workshop für den Altar von den Teilnehmerinnen gestaltet wird – jede Figur ist besonders und hat eine ganz individuelle Bedeutung.

Brigittes Anregung für die Lachyoga-Mittagstisch-Hörer:innen für den Herbst und Natur:

> *Mehr ins Herz spüren, die Schönheit und Fülle betrachten und wirklich zu danken.*
> *Es gibt gerade so viele Möglichkeiten, zu danken.*

Zusammenfassung von Sandra Mandl

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 33
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Herbst

Das Laub-Regen-Lachen:

Mit einem herzlichen Lachen wird der Laubhaufen aufgewirbelt, die Arme nach oben geworfen und im Kreis herumgewirbelt.

In die König:innen-Energie kommen:

Die Hände aufs Herz legen …
Spüre in dein Herz …

„Ich bin einzigartig …"
„Ich bin wunderbar …"

Die Königinnen lächeln und lachen ihrem Volk zu

Zusammenfassung von Sandra Mandl

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 33
Lachyoga-Mittagstisch

Happy Herbst

Links:

Link zum LY-Mittagstisch

- ➔ https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Link zum LY-Mittagstisch mit Brigitte Keil:

- ➔ https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/33-happy-nature.html

Homepage von Brigitte Keil (dort kann auch ihr Newsletter abonniert werden)

- ➔ https://brigittekeil.de/
- ➔ Lachyoga-Homepage von Brigitte: https://the-happy-yogi.de/

Nächste Termine von Brigitte Keil:

- ➔ 17.10. Naturtag Hamfelde 11:00 Uhr - 15.30 Uhr
- ➔ 7.11. Göttinnen Workshop 10.30 Uhr - 17.30 Uhr
- ➔ nächster YinCircle: 21.10, 20.15 Uhr (14-tägig)

Buch: „Wecke die Göttin in dir“ von Karin Burschik

- ➔ https://www.fairbuch.de/shop/article/20572548/karin_burschik_wecke_die_goettin_in_dir.html