



## Die fünf Elemente - Leben im Einklang mit dem Wandel

### **DIE FÜNF WANDLUNGSPHASEN SIND EIN KONZEPT, DAS DIE TAOISTISCHE SICHT AUF DIE WELT UND DIE NATURPHÄNOMENE BESCHREIBT.**

Anhand der fünf Elemente - Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser - werden sämtliche Zusammenhänge, Beziehungen und Wechselwirkungen im gesamten Kosmos beschrieben. Die fünf Elemente sind Aspekte eines dynamischen Ablaufes, der zyklisch erlebt und dargestellt wird. Es handelt sich dabei um Grundkräfte, um Prinzipien und um Qualitäten und nicht um Elemente im herkömmlichen Sinne.

#### ■ HOLZ - FRÜHLING

Ist die Holz-Energie in dir in Balance, dann öffnest du dich für neue Ideen und Möglichkeiten. Du lebst deine Kreativität und erkennst Chancen, die sich dir bieten. Du triffst selbständig Entscheidungen und du übernimmst Verantwortung für dein Leben.

#### ■ FEUER - SOMMER

Wenn die Energie im Element Feuer in dir in Harmonie ist, dann kannst du Initiative ergreifen, deine Spontantität leben, deine Meinung klar zum Ausdruck bringen und wahre Natürlichkeit und Freude im Alltag leben.

#### ■ ERDE - SPÄTSOMMER

Ist die Energie der Erde in dir in Einklang, dann hast du Geduld, Sachen bis zum Schluss durchzuführen. Du verstehst komplexe Zusammenhänge, kümmerst dich um deine Beziehungen, lebst Mitgefühl und hast die Gabe, für Gerechtigkeit und für Frieden einzustehen.

#### ■ METALL - HERBST

Ist die Metall-Energie in dir in Harmonie, dann kannst du dich auf das Wesentliche konzentrieren und Prioritäten setzen. Du kannst delegieren, triffst klare Entscheidungen und bist bereit, Vergangenes loszulassen.

#### ■ WASSER - WINTER

Wenn die Wasser-Energie in dir in Balance ist, dann kannst du entspannen, wahrnehmen, beobachten, reflektieren, analysieren und korrigieren. Du bist dir selbst genug, kannst alleine sein und das genießen, was du hast und wer du bist. Du bist im Fluss mit dir, deinen Mitmenschen und dem Leben.

In diesem Sinne wünschen wir dir für die kommenden Herbst- und Wintertage den Mut und die Kraft, Altes loszulassen und inneren Frieden, heitere Gelassenheit und Ruhe, um zu dir selbst zurück zu finden. ■

# Die Kraft des Bambus - Eine stille Qi Gong Übung

Artikel von  
Sandy Taikyu Kuhn Shimu



**DER BAMBUS STEHT FÜR BEWEGLICHKEIT, LANGLEBIGKEIT UND STANDFESTIGKEIT. IN CHINA ZÄHLT ER ZU DEN BELIEBTESTEN SYMBOLEN UND ZU DEN »DREI FREUNDEN DES WINTERS«. SIE ALLE – BAMBUS, KIEFER UND WINTERPFLAUME – HABEN DIE KRAFT UND DIE AUSDAUER, DEM HARTEN WINTER ZU TROTZEN. DEM BAMBUS WERDEN ZUDEM DIE EDLEN EIGENSCHAFTEN INTEGRITÄT, ANPASSUNGSFÄHIGKEIT UND BESCHIEDENHEIT NACHGESAGT.**

Wir stellen dir hier eine einfache und sehr wirkungsvolle stille Qi Gong Übung vor, die du ganz leicht für dich zu Hause praktizieren kannst. Diese schöne meditative Übung verbindet dich mit der Energie und den Tugenden des Bambus. Du erfährst sowohl auf der körperlichen als auch auf der geistigen Ebene Leichtigkeit, Beweglichkeit und geistige Stille und Kraft.

## ■ DIE EDLEN TUGENDEN

Durch seine gerade Haltung steht der Bambus für Aufrichtigkeit. Die Knoten, die in regelmässigen Abständen folgen, sind ein Zeichen der Integrität. Seine Flexibilität wird mit Beweglichkeit und Unverwüstlichkeit in Verbindung gebracht. Die Widerstandsfähigkeit und Langlebigkeit wird auf die immergrünen Blätter zurückgeführt, die der Bambus auch im Winter nicht verliert. Der Aspekt, dass der Bambus innen hohl, also leer ist, lässt sich mit dem buddhistischen und taoistischen Konzept von der »Lehre der Leere« verbinden, deshalb steht der Bambus auch für die Tugenden Bescheidenheit und Weisheit.



## ■ UNS SO FUNKTIONIERT

Nimm deine bevorzugte Haltung im Sitzen ein. Wenn du auf einem Stuhl sitzt, stehen die Füsse hüftbreit auseinander, und die Fusssohlen berühren den Boden. Schliesse deine Augen, und atme ein paar Mal ganz bewusst tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Atme danach ganz entspannt und natürlich nur noch durch die Nase ein und aus. Entspanne dein Gesicht.

## ■ FOKUS WIRBELSÄULE

Erinnere dich daran, dass das Wesen des Bambus aufrecht, biegsam und leer ist. Richte deine Achtsamkeit auf deinen Rücken, und nimm ganz bewusst wahr, wie du aufrecht, gerade und mit lang gestreckter Wirbelsäule sitzt. Verweile etwa 3 Minuten in dieser Aufmerksamkeit.

## ■ BEWUSSTE ATMUNG

Richte nun deinen Fokus auf die Atmung, und nimm wahr, dass

deine Atmung ruhig, leicht, tief, lang und beweglich ist. Verweile etwa 3 Minuten in dieser Aufmerksamkeit.

## ■ GEDANKEN LOSLASSEN

Lenke anschliessend dein Bewusstsein auf deinen Geist. Lasse deine Gedanken wie Wolken am Himmel vorbeiziehen, und erkenne, dass hinter deinen Impulsen, Ideen, Eindrücken und Gedanken Stille, Leere, Freiheit und innerer Frieden sind. Verweile etwa 3 Minuten in dieser Aufmerksamkeit.

## ■ IM MOMENT VERWEILEN

Lasse dann bewusst jegliche Vorstellung los, und verweile noch ein paar Minuten in vollkommener Ruhe und Harmonie. Geniesse die Stille und die Kraft. Beende die Übung, wann immer du möchtest. ■



## BUCHTIPP

### DER KLEINE GLÜCKSRATGEBER FÜR JEDEN TAG!

Dieser Ratgeber enthält zahlreiche Glücksquellen: einfache Körperübungen, entspannende Meditationen, heilsame Atemtechniken, schmackhafte Rezepte und wertvolle Tipps für den Alltag. Freue dich auf ein Leben voller grosser und kleiner Glücksmomente!

## Wahre Liebe trennt nicht - Zen und die Kunst der Partnerschaft

**EINE PARTNERSCHAFT IM ZEN-GEDANKEN ZU FÜHREN BEDEUTET, AM WACHSTUM DES ANDEREN TEILZUHABEN. WIR SPRECHEN VON EINEM GEMEINSAMEN GEISTIGEN UNTERNEHMEN, DAS BEIDE PARTNER EINGEHEN. ÄHNLICH WIE BEI EINEM GESCHÄFTLICHEN UNTERNEHMEN IST AUCH DAS PRIVATE STÖRANFÄLLIG UND UNTERLIEGT GEWISSEN RISIKEN.**

Eine Partnerschaft entsteht aus dem Bedürfnis nach einem Du, nach Zuwendung, Gesellschaft, Verständnis und Liebe. Wir alle suchen nach einer Ergänzung, die unser Ich, unsere Person komplett, vollständig und ganz macht. Liebe und Partnerschaft sollen als Grundlage für dein persönliches Wachstum und deine individuelle Entwicklung dienen. Eine wahre Partnerschaft einzu-gehen bedeutet in erster Linie, zu geben, zurückzustecken, zu pflegen und Kompromisse zu machen. Es meint, Teilen im grossen Sinn: den Körper, die Gedanken, Weltanschauungen und Ziele. Eine Partnerschaft hat dann eine Zukunft, wenn beide zusammen für etwas Höheres

und Besseres leben. Gemeinsam etwas bewegen, verändern und erreichen ist das, was eine gute, stabile, zufriedene und lang anhaltende Beziehung ausmacht. Liebe ist immer das, was du daraus machst. Liebe kann grosszügig, freigiebig und unterstützend sein. Liebe kann aber auch erwarten, binden, einschränken und kontrollieren. Liebe kann deine Partnerschaft wachsen lassen oder sie töten. Liebe kann dich stärken oder schwächen. Sie kann das Gute, aber auch das Schlechte in dir herausholen. Liebe kann deine Augen öffnen oder dich blind machen. Liebe kann dich frei oder abhängig machen. Eine Beziehung, die dir weder körperlichen noch geistigen Schmerz und Schaden zufügt, ist eine gute Beziehung. Eine Partnerschaft, die dich vollkommener, also zu einem besseren Menschen macht, ist eine wirkliche Partnerschaft. Viele Menschen haben hohe Anforderungen und Erwartungen an ihren Partner und die Beziehung. Sie beschäftigen sich andauernd mit der Frage, was der Partner tun kann, damit es ihnen selbst besser geht. Auf dem Weg des

Zen ist das aber genau der falsche Ansatz. Geben ist die wichtigste Eigenschaft in einer zwischenmenschlichen Beziehung. Aus ihr wachsen Freiheit und Verantwortung. Mit Geben meint man in der Lehre des Zen, dem Partner Liebe, Mitfreude, Mitgefühl und Gleichmut entgegenzubringen. Das sind die vier unermesslichen Tugenden, die für eine erfüllte Partnerschaft unabdingbar sind. Wie oft entdecken wir, dass sich Menschen mit ihrem Partner vergleichen, ihn bewerten und eigene Fehler verleugnen.

### ■ GEMEINSAM STÄRKER

Je länger du in einer Beziehung lebst, desto unaufmerksamer wirst du. Aus ungeklärten Situationen entstehen Missverständnisse, und die Wirklichkeit wird falsch interpretiert. Daraus erwachsen Unwissenheit, Anhaftung und Widerstand. Das sind die drei Geistesgifte, die zu Lügen, Streit, Neid, Missgunst und Eifersucht in einer Partnerschaft führen. Viele setzen sich aber auch über ihren Partner hinweg. Sie bestimmen und behalten so die Kontrolle über sein Denken, Fühlen und Handeln. Der Tod

einer Beziehung stellt sich dann ein, wenn einer von beiden das Gefühl hat, er sei weiter auf dem Weg als der andere! Im Zen ist diese Aussage paradox. Wo kein Weg ist, wie kann da einer weiter sein als der andere? Ein spiritueller Wettbewerb ist das Ende jeder Partnerschaft und zeigt lediglich auf, dass derjenige, der verkündet, weiter zu sein als sein Partner, in Wahrheit in seiner spirituellen Armut ertrinkt! »Gemeinsam stärker und besser zum Wohle aller Wesen.« Das ist das Zen-Beziehungsmotto. Eins und eins geben dann mehr als nur zwei! Das meint, dass sich Partner Rücken an Rücken stellen und sich stärken, wenn Schwierigkeiten oder Probleme auftreten, und Seite an Seite gehen, wenn alles rundläuft. Den Blick, das Herz und den Geist in die gleiche Richtung gewandt, bedingungslos geben, sich mit und für den Partner freuen können, Offenheit, Respekt, Verantwortungsbewusstsein sich selbst und dem anderen entgegenbringen und kritikfähig sein, all das sind die wichtigsten Eigenschaften, die das Unternehmen Partnerschaft zum »Erfolg« führen! ■

# Abhyanga - Die ayurvedische Ölmassage



**DIESE SPEZIELLE TECHNIK DER ÖLMASSAGE STAMMT AUS DER AYURVEDISCHEN MEDIZIN. SIE GILT ALS EINER DER WICHTIGSTEN UND GRUNDLEGENDESTEN THERAPIEANSÄTZE BEI VERSCHIEDENSTEN BESCHWERDEN UND WIRD ALS HERZSTÜCK DER MASSAGEN IM AYURVEDA BEZEICHNET. AUS DIESEM GRUND FINDET DIESE KÖRPERMASSAGE IN INDIEN UND AUF SRI LANKA IN DEN KURZENTREN REGELMÄSSIGE ANWENDUNG.**

Du kannst diese tolle Massage ganz einfach selbständig zu Hause durchführen und von den wundervollen Wirkungen sofort profitieren.

#### ■ EFFEKT

Der Effekt dieser Massage ist so verblüffend, dass du sie bald nicht mehr missen möchtest. Diese Körpermassage wirkt ganzheitlich, ausgleichend, entgiftend, harmonisierend und beruhigt das Nervensystem. Sie hilft dir zudem bei Schlafstö-

rungen, klärt deinen Geist und nährt deine Haut. Sie reinigt und festigt dein Gewebe, erhöht deine Muskelspannkraft und kräftigt deinen ganzen Körper. Zudem vermindert die Ölmassage Muskel- und Gelenkschmerzen, verbessert den Blutkreislauf, reinigt die Haut und schenkt dir einen schönen und strahlenden Teint. Wenn du diese Massage regelmässig anwendest, dann wird der Alterungsprozess verlangsamt und die Immunabwehr erhöht.

#### ■ ABLAUF

Du kannst die Ölmassage im Sitzen oder Stehen durchführen. Verwende gereiftes Sesamöl oder auch Olivenöl. Wenn du unter Allergien leidest oder Probleme mit der Haut hast, greife zu einem Massageöl, das auf deinen Hauttyp abgestimmt ist. Kaufe nur Pflanzenöle, die biologisch angebaut wurden. Massiere immer ruhig, achtsam, langsam und mit sanftem Druck mit der ganzen Hand, nicht nur mit den Fingerspitzen. Am besten verteilst du das zuvor leicht erwärmte Öl zu Beginn der Massage gleichmässig auf dem ganzen Körper, dem kompletten Kopf und dem Gesicht.

#### ■ TECHNIK

Alle Gelenke werden mit kreisenden Bewegungen und alle Muskeln mit streichenden Auf- und Abwärtsbewegungen massiert. Die Massage dauert etwa 10 bis 15 Minuten, und du benötigst ungefähr 50 bis 100 ml Öl. Wichtig ist, dass du das Öl anschliessend 15 bis 25 Minuten lang einziehen lässt, bevor du unter die Dusche steigst. Nur

so hat dein Körper genügend Zeit, das Öl zu absorbieren, und die volle Wirkung der Ölmassage kann sich entfalten. Die Verwendung von Seife ist beim Abwaschen des Öls nicht nötig, heisses Wasser genügt.

#### ■ TIPP

Im Ayurveda werden je nach Konstitutionstyp verschiedene Öle verwendet (z.B. Sesamöl für Vata- und Kapha-Typen, Kokosöl für Pitta-Typen). Diese Basisöle werden dann zusätzlich mit Kräutern eingekocht, deren besondere Wirksamkeit für die Gesundheit seit jeher bekannt sind. Du bekommst ein solch speziell auf dich bzw. auf deine Konstitution abgestimmtes Öl in diversen Ayurveda-Online-Shops.

Gerade in der trockenen und kalten Jahreszeit profitieren Körper und Geist sehr von dieser Ganzkörpermassage. Wenn du Zeit hast, dann empfehlen wir dir, die Massage täglich durchzuführen. Wiederhole sie aber im Minimum 2- bis 3-mal pro Woche. ■

## BEGRIFFE

abhyāṅga, अभ्याङ्ग

āyurveda, आयुर्वेद

»Abhyanga« kann mit den Begriffen Salbung, Einölung oder (Öl-)Massage übersetzt werden.

»Ayurveda« bedeutet: Das Wissen vom Leben.

# Der wahre Lehrer - oder das scharfe Schwert des Mitgeföhls

**WAHRE LEHRER SIND AUF DEM SPIRITUELLEN WEG VON GROSSE BEDEUTUNG. IN DER CHINESISCHEN TRADITION WIRD EIN LEHRER AUCH ALS »VÄTERLICHER LEHRER« (CHIN. SHIFU) UND EINE LEHRERIN ALS »MÜTTERLICHE LEHRERIN« (CHIN. SHIMU) BEZEICHNET.**

Lehrer sollen dir als Vorbilder dienen und dir unterstützend und beratend zur Seite stehen können. Buddha sagte, dass ein echter Lehrer ein wahrer Segen sei. Es ist aber nicht immer leicht, einen wirklichen guten Lehrer zu finden.

## ■ KLARE GRENZEN

Ein guter Lehrer ist ein integrier Mensch. Er kennt sich, weiss um seine Wünsche und Bedürfnisse und um seine Schwächen und Stärken. Er bleibt seinen Worten treu und steht zu sich selbst. Ein guter Lehrer ist glaubwürdig und authentisch. Er setzt klare Grenzen, pflegt seine Grundsätze und steht zu seinen Werten. Er trägt die Verantwortung für sein Leben. Ein guter Lehrer kann loslassen, und er spricht nicht über Ethik, sondern er lebt danach. Ein guter Lehrer lehrt und sagt die Wahrheit, auch wenn sie unangenehm ist.

## ■ LEHRER ALS SPIEGEL

Buddha sagte: »Es ist wichtig, dass du gute Lehrer mit Respekt und Achtung behandelst. Sie sind deine Vorbilder. Sie können dir als Spiegel dienen, deine positiven Kräfte entwickeln und dich zur Vollkommenheit führen.« Versuche auch, ein guter

Schüler, eine gute Schülerin zu sein, indem du diese Qualitäten kultivierst.

## ■ BRÜLLEN WIE EIN LÖWE

Im Kung Fu und im Zen gibt es unzählige Beispiele, die den Umgang zwischen Lehrer und Schüler demonstrieren. Von aussen betrachtet, erwecken die Dialoge oft den Anschein, dass die oben erwähnten Tugenden dabei keine grosse Rolle spielen. Man liest zum Beispiel, dass der Meister den Schüler gehorftigt oder angeschrien hat, ihn zu einer sinnlosen Arbeit gezwungen oder aus dem Tempel vertrieben hat. Man kennt diese Methoden auch unter den Namen »Brüllen wie ein Löwe« oder auch »das scharfe Schwert des Mitgeföhls«.

## ■ ER WEISS, WAS ER TUT

Ein wirklicher Lehrer oder Meister sieht weiter als sein Schüler. Es ist demnach seine ethische und moralische Pflicht, so zu handeln, dass es dem langfristigen Wohl seines Schülers dient. Oft kann ein Schüler die Absicht des Meisters nicht erkennen. Er fühlt sich dann missverstanden oder ungerecht behandelt und ist enttäuscht. Der wahre Lehrer weiss aber, was er tut, und nimmt in Kauf, dass ihn sein Schüler für eine gewisse Zeit nicht versteht, ihn beschuldigt, beleidigt oder ihn sogar verlässt!

## ■ ZUM NACHDENKEN

Reflektiere in regelmässigen Abständen, welche Erwartungen du an deinen Lehrer oder deine Lehrerin richtest, und beantwor-



te folgende Fragen ganz offen und ehrlich:

Ergreifst du die Flucht, wenn eine Situation nicht deinen Erwartungen entspricht? Suchst du nach Rechtfertigungen? Oder schiebst du die »Schuld« von dir? Ist ein Lehrer nur dann gut, wenn er deinen Bedürfnissen nachkommt oder immer deiner Meinung ist? Kannst du mit Kritik konstruktiv umgehen? Ertappst du dich dabei, dass du dem Lehrer sagst, was er zu tun hat? Möchtest du ihm vorschreiben, wie er zu unterrichten oder zu leben hat? Was bedeutet für dich ein wahrer, guter Lehrer? Bist du ein wahrer, guter Schüler bzw. eine wahre, gute Schülerin?

## ■ FAZIT

Spirituelle Lehrer können dir als wertvolle Wegweiser auf dem Pfad dienen. Sie können dir dabei helfen, den Mut aufzubringen, dich von deinen Mustern und Gewohnheiten zu lösen, und sie können dich zum höchsten Gipfel der Erkenntnis führen. Die Wahrheit kann unangenehm sein, der Unterricht

hart, die Lektionen schwierig und der Weg steinig, aber schon der weise Laotse sagte treffend: »Wahre Worte sind nicht schön, schöne Worte sind nicht wahr.«

## ■ DIE FAHNE IM WIND

Zwei Kampfkünstler stehen vor dem Haupttor des Tempels und streiten sich über die Tempelfahne. Der Wind weht und lässt die Fahne flattern. Der eine Kampfkünstler sagt: »Der Wind bewegt sich!« Darauf widerspricht ihm der andere: »Die Fahne bewegt sich!« Die beiden Schüler zanken hin und her. Der Meister, der den Streit angehört hat, greift ein und erklärt: »Keiner von euch hat recht. Weder die Fahne noch der Wind bewegt sich. Es ist euer Geist, der sich bewegt!« ■

## WEISHEIT

Shifu sagt:

Ein integrier Mensch spricht nicht über Ethik. Er lebt sie.

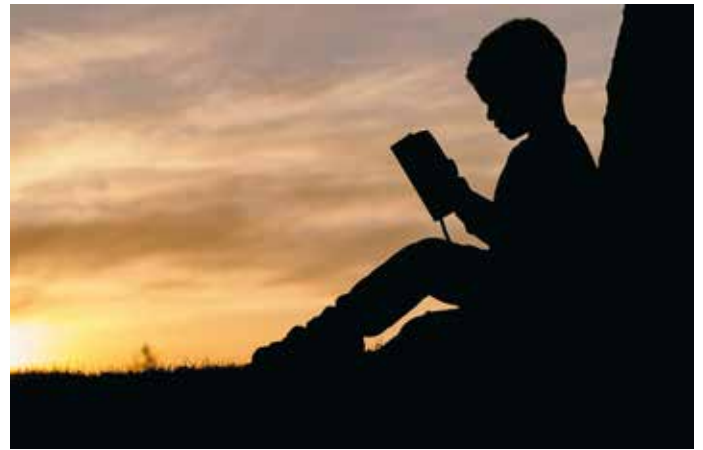
”

# Der kleine Lin - Die Geschichte eines mutigen Kämpfers

**VOR LANGER ZEIT LEBTE EIN KLEINER JUNGE NAMENS LIN IN TAIWAN. ER WAR EIN NORMALER JUNGE, DER GERNE SPIELTE, SICH MIT FREUNDEN RAUFTE UND AB UND ZU JEMANDEM EINEN STREICH SPIELTE.**

Wie jedes Kind musste auch Lin die Schule besuchen. Grundsätzlich war Lin mit seinem Leben zufrieden, wenn er nur nicht immer und überall der Kleinste und Leichteste gewesen wäre. Egal, was auch passierte, der kleine Lin zog immer und überall den Kürzeren. Alle Kinder an seiner Schule waren schneller, besser oder grösser. Und dabei hatte er schon so viel ausprobiert. Lin hatte sehr viel Reis ge-

gessen und spezielle Übungen gemacht, um stärker und grösser zu werden. Doch alle seine Bemühungen halfen nichts, er blieb klein, leicht und schwach. Eines Tages braute sich ein grosses Gewitter zusammen. Lin war gerade auf dem Heimweg. Der Regen prasselte auf ihn nieder, und der Wind wirbelte kleine Äste durch die Luft. Der kleine Lin hatte keine andere Wahl, als unter einem grossen Baum vor dem heftigen Sturm Schutz zu suchen. Er kauerte auf dem Boden und beobachtete in Sicherheit, wie der Taifun über das Land hinwegfegte. Dabei sah er, wie grosse und starke Bäume der gewaltigen Kraft des Windes nicht standhalten konnten



und wie Zündhölzchen durch die Luft wirbelten. Da fiel sein Blick auf ein kleines, schwächliches Bäumchen, das von den starken Windböen regelmässig gegen den Boden gedrückt wurde. Das zarte Bäumchen bog sich mit dem Wind und richtete sich immer wieder auf. Nachdem sich das Wetter langsam beruhigt hatte, lief der kleine Lin rasch nach Hause. Als er am nächsten Morgen wie gewohnt zur Schule lief, strahlte die Sonne, und der Himmel leuchtete in wundervollem Blau. Lin sah überall die umgeknickten und entwurzelten grossen Bäume, die dem Sturm nicht standgehalten hatten. Nach einer Weile kam er auch an dem zarten

Bäumchen vorbei. Es sah etwas mitgenommen aus, aber es stand gerade und schon fast anmutig inmitten der Verwüstung. Als der kleine Lin das nächste Mal im Sportunterricht wieder gegen einen viel grösseren und kräftigeren Gegner antreten musste, erinnerte er sich an dieses Bäumchen und machte es ihm gleich. Sein Gegner wollte ihn mit ungezügelter Kraft zu Boden drücken, aber Lin hielt nicht wie sonst mit ganzer Energie dagegen, sondern er gab ganz einfach nach. Dadurch verlor sein Gegner das Gleichgewicht, stolperte und fiel zu Boden. Der kleine Lin hatte seinen ersten Kampf gewonnen. ■

## News

Wir geben es zu, es hat etwas gedauert, bis WULIN den Sprung in die Social Media gewagt hat. Aber nun sind wir präsent! Wir freuen uns über deine Kommentare und deine »Likes«. Du findest WULIN ab sofort auf folgenden Kanälen:



YOUTUBE



INSTAGRAM



FACEBOOK



## Events

Wir bieten dir ein abwechslungsreiches und interessantes Angebot an Workshops, Seminaren, Retreats und Spezialtrainings an. Hier eine kleine Auswahl:

- Zen-Vertiefungen
- Yoga-Workshops
- Kids-Tempel-Trainings
- Qi-Gong-Seminare
- Kung Fu Intensiv-Trainings
- Zen & Qi Gong wake-up
- Retreats auf Mallorca

Erfahre mehr unter:  
[wulin.ch/seminare](http://wulin.ch/seminare)  
[wulin.ch/retreat](http://wulin.ch/retreat)

## Impressum

Das Impuls Magazin erscheint dreimal im Jahr online unter [wulin.ch/magazin](http://wulin.ch/magazin). Zudem liegt es in allen WULIN Academies kostenlos auf.

### Herausgeber & Urheber

WULIN Organisation  
Leisibüel 57  
CH-8484 Weisslingen

### Redaktion

Sandy Taikyu Kuhn Shimu

### Bildnachweis

S. 1, 6 © Aaron Burdon, unsplash  
S. 2 © Kazuend, unsplash  
S. 3 © Andrew Neel, unsplash, Fredy Kuhn  
S. 4 © Sarah Boll, unsplash  
S. 5 © Peter Hershey, unsplash