Nr. 42 August – Oktober 2019

SPIRIT *live*
& Schirner Magazin

Kerstin Peter
Natur als Coach
Heilsamer Wald

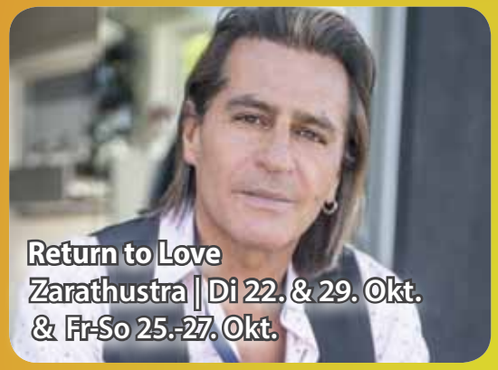
Abbas Schirmohammadi
Autogenes Training
Entspannung tut gut

Fred Hageneder
Happy Planet
Für die Erde handeln

Maria Holl
Gewitter im Kopf
Hilfe bei Migräne & Co.

SEMINARHIGHLIGHTS

Herbst 2019



Nahtod- & Grenzerfahrungen
Christine Brekenfeld
Erlebnisabend Fr 30. Aug.
Workshop Sa/So 31. Aug. - 01. Sept.

Bhakti Pur
Joachim Böttcher
Mantra-Mitsing Konzert
So 29. Sept. 19 Uhr
Sa 21. Dez. 19 Uhr

Wertschätzende Kommunikation
Beate Brüggemeier
Workshop Sa/So 09./10. Nov.
Ausbildung ab Do-So 21.-24. Nov.

Erkennen statt Therapieren
Stefanie Menzel
Erlebnisabend Fr 06. Sept.
Workshop Sa/So 07./08. Sept.

Awaken Your Inner Light
Kabir Jaffe & Ritama Davidson
Workshop Mi-So 02.-06. Okt.

Heile dein Herz
Rade Maric
Erlebnisabend Fr 18. Okt.
Heilübertragung: Sa/So 19./20.10.

Der Funke des Erfolgs
Silke Wagner
Erlebnisabend Fr 20. Okt.
Workshop Sa/So 21./22. Okt.

Natürliche Sehverbesserung
Meir Schneider
Erlebnisabend Fr 04. Okt.
Workshop Sa/So 05./06. Okt.

Rückführungsbegleiter
Monika Sperlik
Ausbildung Fr-So 25.-27. Okt.
& Fr-So 01.-03. Nov.

frankfurter ring
Deine Events für Körper,
Geist & Seele in Frankfurt

Jetzt buchen: alle Termine unter www.frankfurter-ring.de | ✆ 069 - 51 15 55

Liebe Leserin,
lieber Leser,

Stellen Sie sich einen wunderschönen Strand vor, vielleicht mit Palmen gesäumt oder mit steilen Klippen. Jede Minute fährt ein LKW vor und kippt eine volle Wagenladung Plastik ins Meer. Genau das passiert andauernd. Alles zusammen 12,7 Millionen Tonnen Plastik, die pro Jahr in den Ozeanen landen.
Fred Hageneder nennt sein Buch Happy Planet, aber kann da ein Planet noch glücklich sein? Sein Artikel ist doppelt so lang geworden wie geplant, deshalb haben wir ihn geteilt, Teil zwei kommt in die Oktober-Ausgabe. Beide Teile finden Sie jetzt schon auf der Webseite. Denn es wird allerhöchste Eisenbahn, dass wir unseren einzigartigen, kostbaren und wunderschönen Planeten wieder glücklich machen. Für und selbst und für unsere Kinder. Denn in freier Abwandlung eines bekannten Sprichworts, eine gesunde Spiritualität kann es nur auf einem gesunden Planeten geben.

In einem Spiegel-Interview antwortet die berühmte Schimpansenforscherin und Umweltschützerin Jane Goodall auf die Frage, warum sie sich mit 85 Jahren nicht zur Ruhe setzt:
„Die Erde ist in einem miserablen Zustand. Dagegen müssen wir etwas unternehmen und ich habe einen großen Vorteil gegenüber vielen anderen Menschen: Mir hören die Leute zu. Es geht um die Zukunft unserer Kinder, Enkel und Urenkel. Wenn wir weiter machen wie bisher, werden sie keine Zukunft haben. Das Zeitfenster, das uns bleibt, um den Problemen entgegen zu wirken, schließt sich allmählich. Menschen müssen gemeinsam aktiv werden. Sie müssen begreifen, dass jeder als Individuum einen Unterschied macht - jeden einzelnen Tag. Jeder kann entscheiden, was er kauft. Er kann sich überlegen, ob ein Produkt günstig ist, weil Kinder es hergestellt haben, er kann Plastiktüten vermeiden und Dinge wiederverwenden. Jeder hat eine Wahl."
Deshalb: Augen auf beim Einkauf! Wählen wir gut, dann haben wir alle eine glückliche Zukunft auf einem glücklichen Planeten.

Ich wünsche Ihnen eine rosige Zukunft,
Ihre Christiane Schöniger

INHALT

10 Kerstin Peter
Die Natur als Coach
16 Maria Holl
Gewitter im Kopf
21 Nicole Zaremba
Die Erde heilt
26 Fred Hageneder
Für die Erde handeln
31 Abbas Schirmohammadi
Entspannen mit Autogenem Training
36 Michael Günther
Die Magie des Räucherns

39 Erlesenes
40 SPIRIT *live* Events
43 Kalender
44 Portraits
50 Lesetipps
53 WeitBlick
56 Impressum

56 Karin Opitz-Kreher
Fußpeeling mit ätherischen Ölen
57 Michael Dietz
Dips aus der Chi Küche
58 Britta Diana Petri
Kokos-Rezept

www.spiritlive-magazin.de

24 Tage Reise von Auckland nach Christchurch
Wanderungen zu beeindruckenden Vulkanen und Gletschern
Üppiger Regenwald, rauhe Küsten und goldene Strände
Maori Tradition und ein Hangi (Erd-Ofen-Essen) erleben
Das entspannte Leben im Land der Kiwis genießen
Übernachtung in urigen Lodges, privaten B&B und auf einer Farm

www.christiane-schoeniger.de

Lassen Sie sich verzaubern von einem Land,
das mich immer wieder aufs Neue begeistert!

16. Grenzenlos-Messe in Hofheim

„Gesundheit, Spirit, Heilen" vom 27.–29. Sept.

Die 16. Grenzenlos-Messe „Gesundheit, Spirit, Heilen" ist wiederum Treffpunkt für Menschen, die sich gerne von neuen Ideen inspirieren lassen und eine bewusstes Leben führen möchten.

Bis zu 140 Aussteller bieten in der Stadthalle am Chinonplatz ein breites Spektrum an Produkten und Dienstleistungen. U. a. diese Themen: Gesunde Ernährung, Ganzheitlich-komplementäre Gesundheitswege, Naturkosmetik, spirituelle Kunst, Wohlfühlmassagen, spirituell-energetische Heilweisen, Themen aus Naturheilpraxen, Aus- und Weiterbildungsangebote, Lebenswegberatungen und Coachings, gesundes Wohnen.

Über 120 Vorträge, mehrere Workshops und Live-Konzerte verleihen der „Grenzenlos" in Hofheim einen Hauch von Kongress und Festival.

Auch diesmal ein Highlight: Die TouchLife-Erlebniswelt auf der Bühne im großen Saal. Dazu: Walter Lübeck, die Heiler Peter Klein, Renato Mihalic, Anne Hübner, Rade Maric und Tanja Aeckersberg, Feng Shui-Expertin Eva Katharina Scharowski, die Schamanin Carolina Visser, die Klangtherapeuten Isolde Messinger und Jörg Fassl, um nur einige der namhaften Referenten und Aussteller zu nennen.

Hofheim, Stadthalle am Chinonplatz
Fr. 14.00 - 19.00 Uhr, Sa. 10.00 - 19.00 Uhr
So. 10.00 - 18.00 Uhr
Messe-Eintritt: 10,00 Euro, erm. 8,00 Euro

Information: Tel. 06857 - 29 99 718, messe@grenzenlos.net,
www.MesseHofheim.de

AMRA
www.AmraVerlag.de

Brandneue Channelings der Plejader – mit Vorwort von Jeanne Ruland!

Heilung von Atlantis und Lemurien – mit Vorwort von Pavlina Klemm!

Die neuesten Channelings von Thoth – besonders wichtig für diese Zeit!

spirituell inspirierend wegweisend

Ungekürzte Buchlesung – Hörbuch zum Download!

Hathoren-CD mit Anleitung im Booklet von Jeanne Ruland!

Bestell-Hotline: +49 (0) 61 81 – 18 93 92
Service: Info@AmraVerlag.de
In Deutschland ab 18 € portofrei!

Tickets: Wrage Events, T: +49(0)40-413297-15, E: events@wrage.de, W: engelkongress.de

wrage events

Keine Schulfächer mehr

Moderner Unterricht an die Zeit angepaßt

In Finnland wird es ab 2020, hauptsächlich für Schüler ab 16 Jahren, keine Fächer wie Mathematik, Geografie oder Physik geben. Der Schulunterricht wird an die heutige Zeit angepasst, denn das derzeitige System in vielen Ländern ist bereits über hundert Jahre alt. In den letzten Jahrzehnten hat sich alles rasant weiterentwickelt – alles, außer das Schulsystem.

Die finnische Bildungsbehörde hat ein Konzept entwickelt, das die strikte Trennung der Schulfächer ab 2020 abschaffen wird. Stattdessen soll es einen Phänomen-Unterricht geben, bei dem ein bestimmtes Thema fachübergreifend in Gruppenarbeit behandelt wird. So kann zum Beispiel der Zweite Weltkrieg aus mathematischer, geografischer und historischer Perspektive betrachtet werden. Beim Projekt „Arbeiten in einem Café" könnten wiederum die Kenntnisse Wirtschaft, Englisch und Kommunikation geschult werden.

Man darf gespannt sein, wie lange es hierzulande dauert, ein modernes, an die Bedürfnisse der Zeit angepasstes Schulsystem zu schaffen.

Nur-positive-nachrichten.de

Schnauze voll von Plastik

Getränkehändler verbannt Einwegflaschen

Der Stuttgarter Getränkehändler Hans-Peter Kastner fordert seine Kunden auf, plastikfreie Getränke zu kaufen und verbannt ab August alle Einweg-Plastikflaschen aus seinem Geschäft.
Er hat die „Schnauze voll" von Plastik. „Ich will den Umweltschutz vorantreiben und eine Lawine in meiner Branche auslösen."

Über 50 Säcke Einwegflaschen aus Kunststoff habe er in drei Monaten angesammelt. Das sind 10.400 Flaschen.
Ab August 2019 wird es in Kastners Getränkehandel kein Plastik mehr geben. Er rechnet mit einem Umsatzverlust von 5%.
„Die meisten Kunden geben mir Recht und unterstützen mich", so Kastner. „Ich werde Kunden verlieren, aber vielleicht gewinne ich auch den einen oder anderen neuen dazu. Man kann nicht ökologisch handeln, wenn man immer nur betriebswirtschaftlich denkt."

Unfaßbar!

Laut Deutscher Umwelthilfe haben Plastikflaschen einen Gesamtanteil am Getränkehandel von rund 52 Prozent. Pro Jahr werden 16,4 Milliarden Plastikflaschen verbraucht, das sind stündlich 1,9 Millionen Einweg-Plastikflaschen oder fast 200 Einweg-Plastikflaschen pro Kopf und Jahr. Das ist nicht alles: Im vergangenen Jahr wurden laut Fachverband Forum Getränkedose rund 3,51 Milliarden Getränkedosen in Deutschland konsumiert. Tendenz deutlich steigend.

wiwo.de

Messe für Spiritualität & Bewusstsein

1. – 3. November 2019

Darmstadt, Sporthalle am Böllenfalltor

Sonderaktion
im Vorverkauf:
Bring Freunde mit!
4 Tickets bestellen,
nur **3 bezahlen!***
*nur im VVK

BESUCHEN • ERLEBEN • WOHLFÜHLEN

Schirner Tage Herbst

Schirner-Autoren HAUTNAH ERLEBEN!

über 40 Autoren | über 50 Aussteller | über 120 Vorträge | Meditationen und Konzerte

Freitag,	1. Nov. 2019	12 – 19 Uhr
Samstag,	2. Nov. 2019	10 – 19 Uhr
Sonntag,	3. Nov. 2019	10 – 18 Uhr

Weitere Informationen unter
www.schirner-tage.de

Renate Baumeister

Melanie Missing

Sabrina Dengel

Antara Reimann

Marion Hellwig

Susanne Hühn

Martina Trimpin

Caroline Ebert

Claudia Fabian

Linn Hammer

Kerstin Peter

Chamuel Schauffert

Anne-Mareike & Wibke-Martina Schultz

Onitani

Tagesticket VVK € 10,- Tageskasse € 12,- | 3-Tagesticket VVK € 20,- Tageskasse € 24,-
Am Freitag: Eintritt VVK € 5,- Tageskasse € 6,-
Tagestickets zu € 8 für Schüler, Studenten, Rentner und Menschen mit Behinderung. Für Kinder bis 14 Jahre ist der Eintritt frei.

Schirner Tage in Darmstadt

Messe für Spiritualität und Bewusstsein

1. – 3. November 2019, Sporthalle am Böllenfalltor

Bereits zum 9. Mal laden die Verleger Heidi und Markus Schirner in diesem Jahr zu den Schirner Tagen Herbst nach Darmstadt ein. Das außergewöhnliche Event mit abwechslungsreichem Programm rund um die Themen Spiritualität und Bewusstsein hat sich zu einer festen Größe entwickelt und in den letzten Jahren jeweils über 3.000 begeisterte Besucher in die Sporthalle am Böllenfalltor gelockt.

Diese Messe möchte Sie auf über 1.000 m² informieren und inspirieren – lassen Sie sich eine Weile treiben, verlassen Sie das Alltägliche und tauchen Sie ein in die Welt der Spiritualität!

Sie können sich auf viele positive Energien in wundervoller Atmosphäre freuen. Zahlreiche Autoren des Verlags werden anwesend sein. Mit dabei sind in diesem Jahr Erfolgsautoren wie Martina Trimpin, Susanne Hühn, Melanie Missing und Sabrina Dengel.

Mehr als 120 kostenlose Vorträge, Konzerte und Meditationen, aber auch persönliche Gespräche an den Messeständen bieten Ihnen die Möglichkeit, die Autoren kennen zu lernen.
Eine sorgfältig getroffene Auswahl an Anbietern lädt darüber hinaus zum Verweilen, Stöbern, Informieren und Einkaufen ein. Das Spektrum reicht von Aura-Fotografie über hawaiianische Philosophie und Schamanismus bis Yoga.

Auch für Ihr leibliches Wohl wird auf den Schirner Tagen im Herbst bestens gesorgt! Genießen Sie leckere Smoothies oder vegane und vegetarische Snacks, sowie Kaffee- und Teespezialitäten.

Veranstaltungsort:
Sporthalle am Böllenfalltor
Nieder-Ramstädter-Str. 170
64285 Darmstadt

Tickets sind ab Juli erhältlich:
Tel. 06151 – 391 831 28
www.schirner-tage.de

Tickethotline (DE) 06151 - 39 18 31 28 | (A) 0720 - 98 27 26

Das Mitführen von Hunden ist auf den Schirner Tagen nicht gestattet. Blindenhunde sind von dieser Regelung ausgenommen.

Die Natur als Coach

von Kerstin Peter

Das Leben rauscht an uns vorbei. Es ist dicht und komplex, und so wird es immer wichtiger, Ruhepole außerhalb des Alltags zu finden. Unser Gehirn ist größtenteils mit einer künstlichen Welt beschäftigt. Doch wir sind ein Teil der Natur, von der wir uns so weit entfernt haben.

Um mit sich selbst in Kontakt zu kommen, bietet die Natur einen optimalen Raum. Naturvölker haben es uns vorgemacht, indem sie bei wichtigen Ereignissen, Umbrüchen, Fragen oder Krisen einige Tage alleine in der Natur verbracht haben, um sich zu sammeln und wieder ins Gleichgewicht kommen. Geh raus, um mehr bei dir anzukommen, die Natur ist dafür das größte Geschenk, mit unübertrefflichen Heilkräften, Überraschungen und Geschenken.

Was ist Naturcoaching

Naturcoaching unterscheidet sich von anderen Coachingmethoden im Wesentlichen dadurch, dass das Coaching in der Natur stattfindet. Durch das Eintauchen in die Natur wird sie automatisch Teil des Prozesses. Du erlebst dich in der Natur und nimmst Kontakt mit ihr auf, während der Coach dich begleitet. Du erfährst dich über deine Wahrnehmung. Bäume, Steine, Tiere oder die Elemente können in den Vordergrund rücken und Botschaften bereithalten. Dem Naturraum kommt dadurch eine hohe Bedeutung zu, sodass der Coach auf jeden Fall den Kontakt zur Natur stärken sollte. Die Natur ist genauso Unterstützer wie der Coach.

Warum Naturcoaching?

Die positiven Aspekte eines Aufenthalts in der Natur sind mittlerweile unumstritten. Die Heilkraft der Bäume und Pflanzen wird seit den 80er Jahren wissenschaftlich erforscht. Dafür prägte man in Japan einen eigenen Begriff, Shinrin-yoku, was so viel wie Waldbaden bedeutet und als therapeutische Anwendung anerkannt ist.

Durch wissenschaftliche Studien hat man festgestellt, dass der Aufenthalt von einem Tag im Wald die Anzahl unserer Killerzellen um 40% steigen lässt und deren Aktivität um 50% steigert. Diese Killerzellen können veränderte Körperzellen erkennen und zerstören. Das können Krebszellen sein oder solche, die von Krankheitserregern befallen sind. Dieser Effekt hält rund sieben Tage an. Der Aufenthalt von zwei bis drei Tagen im Wald verlängert die Wirkung auf bis zu 30 Tage. Außerdem werden bei einem Aufenthalt im Wald vermehrt Anti-Krebs-Proteine produziert. Darüber hinaus wird durch die Waldatmosphäre der Vagus aktiviert, der Nerv der Ruhe und Regeneration. Naturerlebnisse und Waldwanderungen senken laut koreanischer und japanischer Wissenschaftler hohen Blutdruck und beruhigen die Herzfrequenz.

Wie wirkt sich die Natur auf unsere Psyche aus?

Seit Jahrzenten gehen vor allen Dingen Wissenschaftler aus den USA dieser Frage nach mit dem wenig überraschenden Ergebnis, dass die Natur uns gut tut. Dabei konnten folgende Wirkungen bestätigt werden:

- Blutdruck, Puls und Cortisol Gehalt im Blut sinken
- Der Herzrhythmus reagiert flexibler auf Belastungen und schlägt ruhiger
- Die Muskeln entspannen sich
- Die Konzentration verbessert sich
- Positive Gefühle nehmen zu und erscheinen wichtiger als zermürbende Gedanken
- Naturerlebnisse machen uns sozialer, toleranter und verbessern die Frustrationstoleranz
- Der Aufenthalt in der Natur fördert das Gefühl von Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit.

Der Mensch wird in der Natur in der Regel ruhiger und ausgeglichener, Stress wird abgebaut. Bewegung fördert zusätzlich die Gesundheit. Die Sinne werden aktiviert und die Achtsamkeit nimmt zu. Schon ein kleiner Spaziergang von fünf Minuten hebt die Stimmung und das Selbstwertgefühl steigt.

Positive Aspekte der Bewegung

Physiologisch betrachtet wirkt sich die Bewegung positiv auf die Durchblutung und den Stoffwechsel aus. Dadurch werden die Konzentration und die geistige Leistungsfähigkeit erhöht. Außerdem kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung von Dopamin, Noradrenalin und Serotonin, was die Wahrnehmungsfähigkeit und geistige Leistungsfähigkeit steigert. Darüber hinaus reduziert Serotonin Angstzustände und wirkt stimmungsaufhellend. Dopamin ist zuständig für Belohnung und Motivation. Die Lösungsgestaltung im Coaching-Prozess kann dadurch positiv beeinflusst werden. Bewegung an der frischen Luft beugt Übergewicht, Haltungsschäden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

Die Natur – deine Tankstelle

Aus vielen Gesprächen mit anderen Menschen ist mir klar geworden, dass die Natur die größte kostenfreie Tankstelle der Welt ist. Hier kommen wir zur Ruhe und durch das körperliche Erleben in Kontakt mit uns selbst. Das größte Hindernis sind wir jedoch meist selbst. Das Sofa und unzählige Fernsehprogramme sind manchmal einladender als ein nasskalter Regentag. Doch gerade in Wetterbedingungen, die uns am wenigsten zusagen, verbirgt sich ein Geschenk, eine unschätzbare Erfahrung, die wir nur erleben, wenn wir unseren inneren Schweinehund überwinden.

Vielleicht ist es hilfreich, wenn du genau jetzt, während du diese Zeilen liest, meinem Kurzimpuls folgst und einen kleinen Spaziergang machst. Dabei ist es gar nicht notwendig eine Übung vor Augen zu haben, sondern dich einfach treiben zu lassen und deine unmittelbare Umgebung in Augenschein zu nehmen. Was zeigt sich dir direkt vor deiner Haustür und wo findest du den ersten Grashalm, den ersten Baum? Welche Naturbilder kannst du für einen Moment genießen und welche

Sich in der Natur fallen lassen – bei sich selbst ankommen

Botschaft strahlt dieses Bild aus? Wie fühlt es sich an, die Tankstelle Natur bewusst anzuzapfen, egal ob es regnet, schneit oder stürmt. Welche Gedanken und Gefühle erlebst du bei diesem Wetter und dem Gefühl, dem Sofa entronnen zu sein? Vielleicht folgst du dem Beispiel aus dem Film „Drei Nüsschen für Aschenbrödel“, in dem die Tochter den Vater bittet, ihr das erste, was ihm über dem Weg läuft, von seiner Reise mitzubringen. So erhält sie drei Nüsschen, die ihr dazu verhelfen ihr Leben zu ändern.

Vielleicht findest auch du etwas bei diesem Spaziergang, was du mitnehmen magst und was dich erinnert, dass du den ersten bewussten Schritt zur Tankstelle Natur ausgeführt hast. Große Veränderungen fangen oft mit einer Kleinigkeit an, die zunächst unwichtig erscheinen mag.

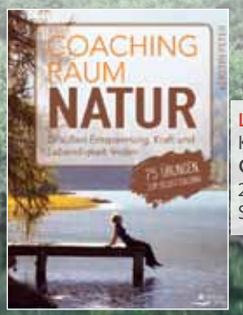
Es liegt ganz in deiner Hand, inwieweit du das Geschenk der Natur für dich nutzt und es dein Leben bereichert. In einem bin ich mir jedoch ganz sicher. Wenn du dich dauerhaft an dieser wunderbaren Tankstelle bedienst, dann wird es dein Leben bereichern und sicherlich zum Positiven verändern. Selbst der kleinste Schritt kann eine Veränderung einleiten, wenn du ihn bewusst gehst. Dabei schätzt du dich selbst wert und rückst dich und dein Leben für den Moment ganz in den Vordergrund. Dein Umfeld wird davon auf jeden Fall profitieren. Viel Erfolg, Achtsamkeit und Freude bei der Tankstelle Natur.

Erfahrungsbericht einer Klientin

„Einige besonders beeindruckende, wegweisende und herzerfüllende Momente habe ich in der Natur erleben dürfen. Meistens begann das Rausgehen in emotionaler Verwirrtheit und Blockade. Die Übungen in der Natur konnten mir auf dem Weg helfen, in Kontakt zu mir selbst zu kommen und meinem Herzen wunderschöne Zeichen zu geben, die meine Seele berührten. Sei es durch aufkommende Gefühle, die sich in Bildern oder Strukturen in Bäumen spiegelten und Klarheit gaben oder Dinge am Wegesrand, die bei der einen oder anderen Aufgabenstellung den Aha-Effekt auslösten. Auch Tiere, die im richtigen Augenblick erschienen und mit ihrer Bedeutung etwas in mir vorantrieben. Regen, der Gedanken wegspülte oder der Wind, der sich mir in den Weg stellte. Sich fallen lassen und auf die Natur mit ihren immer vorhandenen Hinweisen vertrauen gibt mir die Möglichkeit, bei mir anzukommen und meinen Weg im Vertrauen weiter zu gehen – dafür bin ich sehr dankbar."

Kerstin Peter, Diplomsportlehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Naturcoachin, Core Dynamik Therapeutin, arbeitet mit ihren Klienten überwiegend in der Natur und bietet Kurse und Weiterbildung zum Thema CoachingRaum Natur an.

www.therapie-coaching-mainz.de
Instagram: @coachingraumnatur.de



Lesetipp:
Kerstin Peter
Coachingraum Natur
208 Seiten, 19,95 Euro
Schirner Verlag

Naturcoaching Übung „Verbindung mit meiner Leichtigkeit“

Thema: Aus der Schwere oder einer Gelähmtheit herauskommen
Wirkung: Sich leicht fühlen
Dauer: Circa 40 Minuten
Material: keins
Ort: überall

Vielleicht kennst du den Moment, in dem sich alles schwer anfühlt. Eine Situation, die dich lähmt oder in der du dich depressiv fühlst. In solch einer Situation ist es gut, einen Weg heraus zu kennen. In dieser Übung kannst du dich mit deiner Leichtigkeit vertraut machen, damit du diese immer wieder in dein Leben einladen kannst. Das Element Luft kann dich hierbei unterstützen.

Gehe raus in die Natur und wähle beim Gehen bewusst einen schweren Gang. Stelle dir bei jedem Schritt vor, dass dein Körper dich nach unten zieht. Deine Schultern dürfen dabei nach vorne fallen und dein Blick richtet sich nach unten. Spüre, was sich für dich richtig anfühlt, wenn du zunächst in das Gegenteil deiner Leichtigkeit kommst. Nimm wahr, welche Bilder und Gefühle bei dieser Art zu Gehen auftauchen.

Auch wenn dein Gang gerade zu deinem Gefühl passt, gehe nach einiger Zeit bewusst aus dieser Körperhaltung heraus und wähle eine entgegengesetzte Gangart. Dabei hilft es dir vielleicht, dich in ein junges Mädchen/Jungen zu versetzen und dich beim Gehen, Hüpfen, Springen oder Rennen auszuprobieren. Erlaube dir, zu übertreiben. Beobachte auch hier, welche Gedanken, Gefühle oder Bilder auftauchen. Schau dich dann in der Natur um und finde Gegenstände, mit denen du die Leichtigkeit in Verbindung bringst. An was erinnert dich der Gegenstand? Du könntest ein Zwiegespräch mit diesem Gegenstand beginnen um herauszufinden, was genau dich in deine Leichtigkeit bringt. Eine andere Möglichkeit ist, einen Ort aufzusuchen, an dem du dich mit deiner Leichtigkeit verbunden fühlst. Dies könnte ein Ort sein, an dem du die Luft besonders spürst, vielleicht ein Berg, ein Hochsitz oder ein Baum.

Höre dann auf deine innere Stimme und versuche zu ergründen, was oder wer dich in deine Leichtigkeit bringt. Halte jeden Gedanken auf einem Papier fest.

Wiederhole die Übung nun gegebenenfalls, um besser zu erspüren, was dich aus deinem schweren Gang wieder herausholen könnte. Die Liste kann dir dabei helfen. Was könnte der leichteste Weg sein, um aus der Schwere zu kommen?

Hier sei darauf hingewiesen, dass es im Leben auch die schweren Momente braucht und es manchmal einfach gut ist, darin zu bleiben, bis der Moment von alleine wieder geht. Jede Krise bedeutet auch eine Chance. Der Umgang damit kann sehr unterschiedlich sein. Finde selbst heraus, was du in Momenten schwerer Zeiten brauchst.

Erstelle in einem letzten Schritt einen genauen Plan, der dich in schweren Zeiten unterstützen kann.

Gewitter im Kopf

von Maria Holl

Eine Migräne ist sehr viel mehr als nur Kopfschmerzen

Wenn Sie Migräne-Patient sind, kennen Sie die wichtigsten Migräne-Symptome. Das sind starke, meist einseitige Kopfschmerzen, die oft mit weiteren Beschwerden wie Lichtscheu oder Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen verbunden sind. Als Begleitsymptome kommen oft noch Übelkeit und Erbrechen hinzu. Während bei Kopfschmerzen Bewegung manchmal die Schmerzen lindert, verschlimmert sich die Migräne dadurch.

Viele fühlen sich hilflos und ausgeliefert und sind oft auch wütend auf sich selbst und die Symptome. Im Allgemeinen haben Migränepatienten keine Kontrolle über die Auslöser. Manche ziehen sich aus dem gesellschaftlichen Leben zurück, weil sie nicht immer wieder freudige Anlässe absagen möchten. Bei vielen beginnen die Migräne- und Kopfschmerzattacken schon zwischen dem achten und vierzehnten Lebensjahr.

Seit etlichen Jahren unterstütze ich Menschen mit Migräne in meiner Praxis bei der Bewältigung dieser Symptome. Es ist mir immer wieder eine große Freude zu sehen, wie Patienten ihre starken Schmerzen Schritt für Schritt verringern, und der Zwang und der Druck, die mit Migräne verbunden sind, weniger werden – und wie sie beginnen, wieder ein unbeschwertes Leben zu führen.

Ich muss in diesem Zusammenhang immer wieder an einen meiner Patienten denken, einen Manager, der fünf Tage in der Woche Migräne hatte. Ich selbst hatte in meinem Leben bisher kaum Schmerzen, und es war mir unbegreiflich, dass ein Mensch mit solchen Schmerzen seinen Alltag bewältigen konnte, arbeitete, seinen Haushalt ordnete und in einer Beziehung lebte. Was ihm fehlte, war jegliche Freude und Leichtigkeit. Dieses Beispiel macht deutlich, wieviel Kraft die meisten Migränepatienten haben. Nachdem mein Patient mehrere Monate sehr konsequent meine Übungen durchgeführt hatte, hatte sich die Migräne auf leichte Kopfschmerzen reduziert, die ein- bis zweimal monatlich auftraten. Nun kehrten auch wieder der Zauber und die Leichtigkeit – und die Freude – in sein Leben zurück.

Mit Übung ist Besserung möglich

Es ist für Menschen möglich, die Symptome selber zur reduzieren. Der Weg dahin ist das Übungsprogramm der Maria Holl Methode (MHM). Aus Erfahrung weiß ich, dass dieses Programm zur Bewältigung von Migräne mindestens 30 Minuten täglich konzentriertes Üben verlangt. Viele Betroffene üben auch freiwillig mehr, wenn die Schmerzen sehr stark sind. Menschen, die nicht so viel Zeit investieren möchten oder können, rate ich, mit 15 Minuten täglich zu beginnen und die Zeitspanne des Übens kontinuierlich zu erhöhen. Menschen mit Migräne haben in der Regel ein großes Potenzial sowie viel Kreativität. Mit diesem Programm wird diese besondere Power wieder zum Leben erweckt.

Wieso wirkt die Maria Holl Methode?

Menschen mit Migräne oder Kopfschmerzen lernen in diesem Programm mit Hilfe von körperorientierten und achtsamkeitsbasierten Übungen den energetischen Zustand ihres Körpers in Balance zu bringen. Zudem entdecken sie blockierende Gedanken, die der eigenen Entwicklung und dem Wohlbefinden entgegenwirken, und finden Wege, diese zu verwandeln.

Dieses Übungsprogramm ist sowohl für Erwachsene wie für Jugendliche und Kinder geeignet. Bei Kindern bis zu 14 Jahren empfehle ich, die Übungen mit einem Erwachsenen zusammen durchzuführen. Falls Sie als Erwachsener die Übungen zusammen mit einem Partner machen, werden sie feststellen, dass es gemeinsam viel besser und schneller geht, da man sich gegenseitig stärkt.

Dieses Übungsprogramm ist einfach und überall durchzuführen. Sie brauchen so gut wie keine Hilfsmittel. Nur die Entscheidung, mit dem Üben zu beginnen und dabei zu bleiben.

Elemente der Maria-Holl-Methode

Die MHM besteht aus drei Elementen.

Erdungsübungen: Stehen und Wahrnehmen – die Basis des Lebens
Erdung ist in den letzten Jahren zu einem Schlagwort geworden. Erdung, die oft durch einfache

Erdung, Massage und Achtsamkeit – drei Pfeiler des Wohlbefindens

gymnastische Bewegungen erzeugt wird, verbindet Ihren Kopf und Hals wieder mit dem Körper. Sicher ist Ihr Kopf mit dem Körper verbunden, jedoch wissen Sie oft den Tag über nicht mehr, wie sich Ihr gesamter Körper anfühlt. Erst abends auf dem Sofa nehmen Sie die Darmbeschwerden, die Sie gestern Abend schon hatten, wieder wahr. Menschen schalten Körperwahrnehmung ab. Dieses Vermögen ist ein wahrer Nutzen im Alltag und ein großer Schaden bei Erkrankungen. Wochenlange Beschwerden können Sie verdrängen, die Schmerzen der Entzündungsprozesse im Körper werden nicht wahrgenommen, bis ein Darmdurchbruch und andere schwerwiegende Krankheiten durch Operationen versorgt werden müssen. Unter Erdung versteht man meist die Gesamtwahrnehmung von Ihrer Schädeldecke bis zur Fußsohle. Bei der Maria Holl Methode (MHM) geht die Erdung noch weiter bis tief unter die Füße.

Massageübungen: ausgewählte Techniken

Ich durfte vor vielen Jahren Frida Goralewski, einer deutschen Pionierin der Atem- und Körperarbeit, kennenlernen. Die hochbetagte Dame massierte mich zwei Stunden lang am Rücken, da ich Rückenschmerzen im neunten Monat meiner ersten Schwangerschaft hatte. Nach der Massage, die sehr sanft war, war jede Beschwerde für den Rest der Schwangerschaft weg. Ich habe damals gelernt, dass sanfte, dauerhafte Massage eine unglaubliche Auswirkung auf den Körper hat. In allen meinen Programmen gibt es deshalb Massageanleitungen zur sanften Selbstmassage. Diese Form der Massage hat mehrere Vorteile:

- Sie ist jederzeit durchzuführen.
- Sie ist an fast allen Orten möglich.
- Sie ist zeitlich beliebig lang auszudehnen.

Nach nunmehr 23 Jahren Erfahrung mit dieser Massagetechnik weiß ich, dass meine Patienten die Selbstmassage sehr lieben, und wir wissen aus wissenschaftlichen Studien, dass die Selbstmassage hauptsächlich durch die Ausschüttung von Oxytocin verantwortlich ist für die Verbesserung Ihrer Laune. Sie lernen zudem, sich durch Selbstmassage besser abzugrenzen, da sie zu einem anderen Erleben ihres Selbst kommen. Dauerhafte Selbstmassage heilt unter anderem depressive Verstimmungen. Bei Migräne wird die Massage primär dazu genutzt, um die Verspannungen, die zu Migräne und Kopfschmerzen führen, schrittweise und dauerhaft zu lösen.

Achtsamkeitsübungen: Die Wahrnehmung des Innenraums

Achtsamkeitsbasierte Übungen, Techniken und Therapien sind seit einigen Jahren in aller Munde. Die Wirksamkeit von Achtsamkeit wird aktuell durch immer neue wissenschaftliche Studien belegt. Mit Achtsamkeit können wir in unserem Innenraum zugegen sein, und bei dieser Wahrnehmung können wir auch mit der richtigen Anleitung unseren Energiekörper ordnen. Heute wissen wir, dass im asiatischen Raum die Lebensenergie Qi genannt wird und dass es einen elementaren Zusammenhang zwischen dem Fluss des Qi und unserer Gesundheit gibt. Der Weg der Innenraumwahrnehmung endet nie, denn es ist ein Weg des beständigen Wandels, der vielfältig, voller Fülle und nährend ist. Bei all meinen Übungen zur Reduzierung der Migräne bestimmen die Ausführenden selbst das Tempo und erschließen sich neue Dimensionen Ihres Seins. Achtsamkeitsübungen kann man überall durchführen, in der U-Bahn, beim Warten oder beim Spazierengehen durch den Wald. Durch das Trainieren der Achtsamkeit erleben Menschen einen qualitativen Unterschied in Ihrem Leben.

Foto: Hackenbroich

Hier ist eine einfache, grundlegende Übung für Menschen, die von Migräne betroffen sind. Sie ist sehr einfach, aber auch sehr wirksam, wenn sie beständig ausgeführt wird.

Die Fußmassage mit dem Massageball

Sie sind es nicht gewohnt, sich mit Ihren Füßen zu beschäftigen, und Sie haben Ihren Lebtag mit Ihren Füßen wahrscheinlich nichts anderes getan, als sie nach dem Duschen abzutrocknen, die Zehennägel zu schneiden und vielleicht noch einzucremen. Die Fußmassage mit dem Massageball empfehle ich für den Abend. Nach der Arbeit, wenn Sie sich in Ruhe hinsetzen, ein Buch lesen, fernschauen, Computerspiele spielen oder soziale Medien bedienen. Legen Sie sich unter Ihren Fuß einen Massage- oder Tennisball. Günstig sind Bälle mit Noppen. Ich empfehle hier einen Teppichboden, damit der Ball nicht wegrollt. Eventuell legen Sie noch vor Ihre Zehenspitze ein dickes Buch. Diese Bremse hält Ihren Ball in Position.

Durchführung

- Beginnen Sie, mit dem Fuß über Ihren Ball zu rollen. Sie können die Socken anlassen oder ausziehen. Falls Sie die Massage mit nackten Füßen durchführen, empfehle ich Ihnen, den Ball nach der jeder Massage unter einen kalten Wasserstrahl zu halten. Wenn Sie die Massage mit Socken durchführen, brauchen Sie den Ball nur alle 14 Tage zu reinigen.
- Gehen Sie einfach spielerisch auf dem Ball hin und her. Von der Ferse zu den Zehen, genauso gehen Sie einfach von der Außenseite des Fußes zur Innenseite. Finden Sie heraus, welche Stellen Ihnen besonders angenehm sind. Da die Fußmassage mit dem Ball äußerst entschlackend ist, ist es wichtig, während der Massage genug zu trinken. Sie können diese Übung auf der rechten Seite mit täglich fünf bis zehn Minuten beginnen und auf Dauer so verlängern, wie es Ihnen angenehm ist.

Die ersten zwei Wochen führen Sie die Übung täglich erst auf der rechten Seite, dann auf der linken Seite durch. Bei Übenden, die zu Schwindel neigen, darf die Übung von Anfang an im Wechsel durchgeführt werden.

Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen

WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Orgonstrahler, Isis-Wasser-Aktivatoren, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 15 Jahren habe ich davon rund 40.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog."

Eckhard Weber

Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog
Weber Bio-Energie Systeme & Umwelt-Technologien
Kasseler Straße 55 • 34289 Zierenberg
Tel.: +49 (0) 5606 530 560
Fax: +49 (0) 5606 530 56-10
Mail: info@weberbio.de
Web: www.weberbio.de

Bio-Energie Systeme Weber Umwelt-Technologien 9

Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachzuweisen. Entsprechendes gilt auch für das in dieser Anzeige beschriebene Produkt.

Schütteln Sie nach einigen Minuten Massage mit dem Ball das ganze Bein aus und lassen sowohl aus dem Fuß als auch aus der Kniekehle und der Wade „Würfel oder andere geometrische Formen herausfallen". Wahrscheinlich erscheinen Ihnen diese Vorstellungsübungen, bei denen Dinge aus Ihnen Beinen herausfallen, sehr sonderbar. Ihr vegetatives Nervensystem jedoch entspannt sich wesentlich besser mithilfe bildhafter Vorstellungen. Spannungen lassen sich nicht über Sprachbefehle lösen.

Jetzt beginnen Sie wieder neu, die rechte Fußsohle zu massieren und spüren dabei Ihren ganzen Körper. Den Nacken, die Wirbelsäule und das Becken. Es ist gut möglich, dass Sie jetzt Beschwerden fühlen, die Sie vorher nicht hatten. Machen Sie sich keine Sorgen. Diese werden auf Dauer verschwinden. Massieren Sie weiter und schütteln zwischendurch immer wieder die Spannungen in Form von Formen aus. Machen Sie die Übung wie beschrieben auf beiden Seiten. Ich wünsche Ihnen viel Freude und Lebendigkeit.

Maria Holl ist Diplom-Sozialarbeiterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Seit 1981 arbeitet sie in eigener Praxis als Psychotherapeutin, Coach und Meditationslehrerin in Aachen.
Sie veröffentlichte u. a. das in fünf Sprachen übersetzte Buch Tinnitus lindern.
www.maria-holl.de

Lesetipp:
Maria Holl
Gewitter im Kopf
158 Seiten, 10,90 Euro
Mankau Verlag

Die Erde heilt

von Nicole Zaremba

Unsere Erde ist ein fantastisches Gebilde: sie hat einen Durchmesser von 12.700 Kilometern, das entspricht in etwa der Entfernung von Frankfurt bis zur Südspitze Australiens. Das heißt, von der Erdoberfläche bis zum Erdkern sind es rund 6.350 Kilometer, das ist ungefähr soweit wie von Frankfurt nach Mumbai in Indien. Die Erdkruste ist bis ca. 50 Kilometer dick, dann kommt der Erdmantel mit ca. bis zu 700 Kilometer festem Gestein. Im Inneren der Erde liegt der Erdkern aus den Metallen Eisen und Nickel. Der Erdkern selbst besteht zunächst aus einer etwa 3000 Kilometer dicken, überwiegend flüssigen äußeren Schicht, dem äußeren Kern. Der Innere Erdkern besteht aus einem festen Zentrum.

In der Erdkruste gibt es unvorstellbar große und teilweise wunderschöne Gesteinsformationen, Felsbrocken und andere Strukturen, die kaum erforscht sind. Da sich die Erde langsam aber stetig ausdehnt, entstehen in diesen Strukturen über Tausende von Jahren hinweg Risse, Verschiebungen und Übereinanderlagerungen von Schichten, Ansammmlungen von Wasser und viele andere Phänomene.

ACHANTA
RÄUCHERMANUFAKTUR
Annemarie Herzog

CORONA -
wie die Natur uns in dieser Zeit unterstützen kann

Es gibt keinen wichtigeren Zeitpunkt, als solche Situationen in denen wir uns gerade befinden, um das Räuchern vorbeugend anzuwenden.

Pumpspray
Flüssiger Weihrauch
Geeignet für Wohnräume, Hotelzimmer, Gastronomie, Büroräume. In den Raum sprühen und/oder auf Duftstein aufbringen. Der verflüssigte Weihrauch ist vor allem dort sehr gut einsetzbar, wo nicht geräuchert werden kann. *100 ml Pumpspray*

Alle Produkte im Achanta Onlineshop www.achanta.at erhältlich

Weihrauch Oman
Weihrauch als natürlichste Form der Desinfektion. Geeignet für alle Orte, wo man Viren, Bakterien und Bazillen bekämpfen möchte.
50 ml Glas oder 10 g Organzasäckchen

Tut gut bei Ängsten
Ängste sind Gedanken und Gedanken kann man loslassen. Wie auch immer sich die Angst zeigt. Diese seelische Störung zeigt auf, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Das Wort Angst ist mit dem Wort „Enge" verwandt, somit bedeutet Angst, dass ein Zusammenhalten, ein „sich zusammenreißen" besteht. Die Energie fließt nicht nach außen, sie kann nicht ausgedrückt werden und staut sich. Durch diesen Stau entsteht das Gefühl von Angst. *50 ml Glas*

Tut dem IMMUNSYSTEM gut
Hilft das Immunsystem aufzubauen und zu stärken, sodass es die Fähigkeit entwickelt, gegen das Eindringen von Erregern (Viren, Bakterien, Bazillen) gewappnet zu sein. *50 ml Glas*

unbehandelt *100 % Natur*

achanta.at

Unterstützen Sie - gerade jetzt - durch ihre Einkäufe KLEINE und REGIONALE BETRIEBE

intergrundfoto: stock.adobe.com | gudrun

Strahlensucher

Dadurch entstehen Felder und Linien mit feinen elektromagnetischen Ladungen, die an unterschiedlichen Stellen an der Erdoberfläche nach oben steigen. Der menschliche Körper selbst hat auch ein solches Feld, die sogenannte Aura.

Die aufsteigenden Erdfelder können nun die menschliche Aura harmonisieren oder auch irritieren und stören. Wenn wir Felder finden, die harmonisieren, können wir diese Felder zu Heilzwecken nutzen und an diesen Plätzen regenerieren. Wenn sie das menschliche Feld stören, können mit der Zeit Verspannungen und sogar Krankheiten entstehen. Grundsätzlich gilt: Wenn diese Energiefelder linksdrehend sind, also gegen den Uhrzeigersinn drehen, sind sie störend und nehmen Energie, wenn sie rechtsdrehend sind, also im Uhrzeigersinn drehen, sind sie harmonisierend, stärkend und energetisierend.

Menschen sind Strahlenflüchter

Es gibt Tiere und Pflanzen, die zu den so genannten Strahlensuchern gehören und andere, die Strahlenflüchter genannt werden. Dazu gehören auch die Menschen. Durch die Beobachtung dieser Tiere kann man Hinweise auf die Energie von Plätzen bekommen.

Strahlensucher

Katzen, Bienen, Wespen, Hase, Hornissen, Eulen, Schlangen, Mücken, Ameisen, Maulwürfe, Schildkröten, Biber und die meisten Insekten.

Strahlenflüchter

Dachse, Enten, Fasane, Füchse, Hühner, Hunde, Kaninchen, Mäuse, Meerschweinchen, Pferde, Rehe, Rinder, Schafe, Schwalben, Schweine, Störche, Tauben, Vögel, Rotwild, Ziegen.

Als wir Menschen noch umherziehende Nomaden waren, hing unser Überleben vom Lagern auf einem guten Platz ab. Hätten wir heute noch die offenen Sinne, um die Energie eines Ortes wahrzunehmen, würden wir unser Haus nicht auf irgendein ausgewiesenes Baugrundstück stellen ohne zu prüfen, ob dieses ein guter Platz ist oder nicht. Doch das wird meistens leider nicht berücksichtigt, und so kann es sein, dass unser Bett später in der Wohnung auf einem schlechten, störenden Platz steht.

Dadurch wird unsere Aura gestört, was mit der Zeit zu Schlafproblemen, Müdigkeit und sogar zu Krankheit führen kann.

Die bekanntesten Erdzonen werden Wasseradern, Risse und Verwerfungen genannt. Es gibt auch bestimmte energetische Gitterlinien, die sich über den gesamten Erdball ziehen, doch auf diese will ich in diesem Artikel nicht eingehen.

Was genau sind Wasseradern?

Wasseradern sind Wasseransammlungen, die unterirdisch zwischen verschiedenen Gesteinsschichten abwärts fließen und dadurch eine bestimmte Reibung erzeugen, die wiederum ein feines, elektromagnetisches Feld erzeugt. In ihrer Größe können sie als kleines Rinnsal oder auch als unterirdischer Fluß vorkommen.

Es gibt Gebiete, in denen Wasseradern häufiger vorkommen und kräftiger sind als anderswo. Dies trifft vor allem für Regionen mit regelmäßigen Niederschlägen und Gegenden in den Bergen zu. Berglandschaften wie die Alpen oder die deutschen Mittelgebirge weisen die meisten Wasseradern auf.

Weniger häufig findet man sie in Wüstengebieten, obwohl der Schein trügen kann. Auch unter

Das richtige Plätzchen kann große Heilkraft für Mensch und Tier entwickeln

Strahlenflüchter

den riesigen Sandflächen der Sahara gibt es unterirdische Wasserläufe. Hier hat man gigantische Wasservorkommen gefunden, die man als fossiles Grundwasser bezeichnet.

Wie kann man diese Zonen bestimmen?

Ich gehe davon aus, dass unser Körper, unser Energiesystem, wahrnimmt und weiß, wo sich diese Zonen befinden. Wir haben nur vergessen wie man diese feinen Impulse bis in unser Gehirn, unser logisches Verstehen, übersetzt. Es gibt wenige sehr feinfühlige Menschen, die nur durch ihre Hände fühlen können, ob sich an einem Ort störende Energie befindet.

Und ansonsten gibt es unterschiedliche Hilfsmittel, die uns dabei helfen, diese feinen Energien sichtbar zu machen. Das können ganz einfache Wünschelruten aus Weidenzweigen sein, Winkelruten aus Metall, Einhandruten oder Pendel oder eine Kunststoffrute mit den Markierungen nach Reinhard Schneider, mit der ich gerne arbeite.

Reinhard Schneider war ein Hochfrequenzphysiker aus Wertheim. Er übertrug die unterschiedlichen elektromagnetischen Wellenlängen von den jeweiligen Störzonen und auch von besonders positiven Kraftlinien in Zentimeter-Einheiten und brachte sie mit farbigen Markierungen auf die Rute. Man braucht als Rutengeher/in quasi nur bei der gesuchten Frequenz, z. B. Wasserader-Schwerpunkt bei 27,5 cm, greifen und es wird erst dann eine Rutenreaktion ausgelöst, wenn man sich über die entsprechende Energiezone bewegt. Das ist wesentlich genauer, als wenn sich der Rutengeher mental auf die jeweilige Frequenz einstimmen muß.

Eine Verfeinerung dieser Grifflängen-Technik ist die Lecherantenne, ebenfalls von Reinhard Schneider entwickelt. Beide Ruten können magnetisiert und polarisiert werden, um damit die Links- oder Rechtsdrehung eines Ortes zu bestimmen.

Diese Systeme wurden weiterentwickelt, um auch die feinen Frequenzen der menschlichen Organe und Körperteile- und Regionen zu erfassen.

Der Heileffekt der Erde:

Als erstes gilt es herauszufinden, ob eine Person auf einem linksdrehenden Störfeld schläft oder sich lange dort aufhält. Dieser Platz sollte verändert werden, damit sich die Körperzellen wieder richtig regenerieren können.

Man kann dann im Haus oder auf dem Grundstück nach besonders vitalisierenden, rechtsdrehenden Kraftzonen suchen und den Menschen empfehlen, sich täglich hier aufzuhalten und aufzuladen. Nach und nach kommen alle Körperzellen wieder in eine Rechtsdrehung, der Körper findet eine natürliche Balance. Verspannungen lösen sich, Nervosität lässt nach und die Stressverarbeitung wird wieder auf eine gesunde Art und Weise möglich. Der gesamte Körper regeneriert, der Schlaf und die Erholung werden besser.

Liegt ein konkretes Krankheitsbild vor, kann man sich die Frequenz des betroffenen Körperteils ansehen. Nun sucht man mit der Grifflängenrute nach der entsprechenden Frequenz an einem Ort im Haus und auf dem Grundstück; aber auch im Wasser, in der Nahrung, in entsprechenden Kräutern oder in bestimmten Heilsteinen kann man die gesuchten Frequenzen finden.

Wenn man die gewünschte Frequenz gefunden hat, kann man dem Kranken empfehlen, sich an diesem Ort längere Zeit am Tag aufzuhalten, damit die kranken Zellen die entsprechende Schwingung auftanken können. Oder ihm auch den entsprechenden Heilstein oder die bestimmte Nahrung und Kräuter empfehlen.

Zum Selbst-Experimentieren:

Nehmen Sie sich ein Pendel oder eine Einhandrute (Biotensor) und finden Sie heraus, wie sich eine Rechtsdrehung oder eine Linksdrehung darstellt und anfühlt. Sie brauchen nur sagen: Zeig mir eine Rechtsdrehung, halten das Pendel oder die Rute ganz still und warten ab, bis sich eine Drehung zeigt.

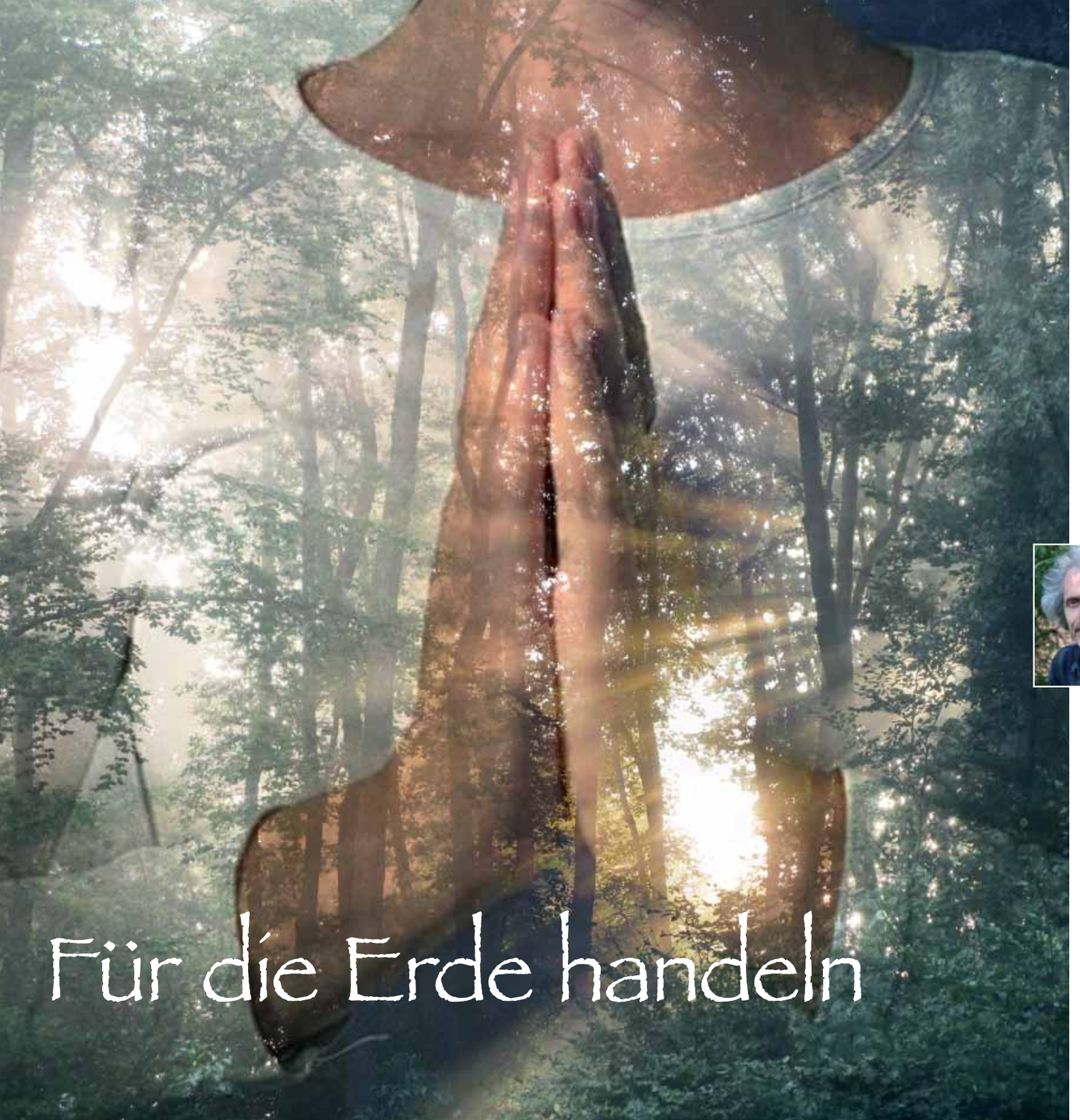
Gehen Sie nun an unterschiedliche Plätze in der Wohnung oder im Garten, stellen sich hier entspannt hin und bitten die Rute, zeig mir welche Polarität hier ist, linksherum oder rechtsherum. Dreht sich das Pendel oder die Rute rechts herum, haben Sie bereits einen guten Platz für sich gefunden.

Viel Freude beim Ausprobieren. Sollten Sie eine professionelle Schlafplatzuntersuchung wünschen dürfen Sie sich gerne an mich wenden.

Nicole Zaremba ist seit vielen Jahren Feng Shui Expertin, Fortbildung im Rutengehen.
Tel. 0 61 62 – 94 17 88
www.klassisches-feng-shui.de

PETRAS-Naturapotheke
PETRAS-Topshop
PEnandiTRA®
Gewürze - Naturprodukte - Nahrungsergänzungen - Räucherware
NEU
Bioscanmessung
www.petras-topshop.de
Petra Werling - 76744 Wörth am Rhein - Tel: 07271 – 98 127 35

Das wunderbare Leben
Seminare
Traumatherapie
Berufliche Wirkungswelten
Familienstellen für's Lebensglück
Corinna Grund Heilpraktikerin
Lehrtherapeutin
Tel 0 61 51 . 953 627
www.corinna-grund.com
Offene Gruppe Familienstellen jeden 1. Mittwoch im Monat um 19 Uhr in der Bessunger Knabenschule Darmstadt
Das wunderbare Leben Seminare Familienstellen für persönliche Anliegen, monatlich in Darmstadt
Berufliche Wirkungswelten Themen: Kreativität, Ziele, Geld
In der Seele bin ich viele Generationen – zertifizierte Fortbildung für TherapeutInnen und BeraterInnen



Für die Erde handeln

Verant-wortung über-nehmen

von Fred Hageneder

Die guten Nachrichten zuerst. Die Menschheit hat nur drei wirkliche Probleme: die Klimazerrüttung, das Artensterben und die alles penetrierende Verseuchung durch Plastik und andere chemische Stoffe. Die schlechten Nachrichten: Sie alle hängen zusammen und verstärken sich gegenseitig. Und die Menschheit weiß seit einem halben Jahrhundert darum, war aber trotz schöner Worte bisher nicht zu einem Kurswechsel fähig.

Die prekäre Lage des Planeten ist nun endlich in aller Munde, und es herrscht weitgehend Ratlosigkeit: weniger wegen eines Mangels an technischen, wirtschaftlichen und finanziellen Möglichkeiten – die gibt es zur Genüge! –, sondern wegen des fast vollständigen geistigen Stillstands in der Politik und in den Führungsriegen der Großindustrie.

Wir sind nicht die Krone der Schöpfung. Wir sind Mitbewohner auf diesem Planeten.

Was können wir tun?

Die sechs wichtigsten Verbrauchertipps könnte man vielleicht so zusammenfassen, im Rang nach Wichtigkeit:

1. Kaufen Sie möglichst biologische Nahrungsmittel, denn die chemie-intensive Landwirtschaft tötet Insekten und Vögel, ja, sogar die Böden selbst.
2. Kaufen Sie weniger Billigfleisch und Fisch. Die Fleischproduktion der Welt sorgt für den allergrößten Anteil an Treibhausgasen und trägt damit am stärksten zur Klimazerrüttung bei. Die Meere sind überfischt.
3. Vermeiden Sie Kunststoffe aller Art. So gut es geht.
4. Bevorzugen Sie regionale Erzeugnisse, denn die sind viel besser als Produkte, die auf Schiffen oder gar per Flugzeug um die halbe Welt reisen.
5. Vermeiden sie Abfall. Wiederverwenden ist besser als Recycling, Recycling ist besser als Verbrennen.
6. Setzen Sie sich gegen Pestizide ein. Die Bienen und Vögel werden es Ihnen danken. Ihre Nachkommen auch.
7. Vermeiden Sie Autofahrten und Flüge, sparen Sie Energie, wärmedämmen Sie Ihr Eigenheim und tun Sie, was Ihnen sonst noch Spaß macht.

Und was ist allen diesen Punkten gemeinsam? Dass Sie als Einzelperson Verantwortung übernehmen! Dass wir aufhören, diesen wunderschönen Planeten als bloßes Ressourcenlager zu verstehen, das wir nach Belieben für unseren Luxus und unsere Launen ausbeuten dürften… und den wir gleichzeitig behandeln wie einen Müllhaufen, indem wir ihn zu einem gigantischen Abfallplatz machen.

Was die Menschheit wirklich ins Grab zu bringen droht, sind nicht die „Symptome" der globalen ökologischen Krise (Klimazerrüttung, Artensterben, Verseuchung), sondern die zugrundeliegende Arroganz und Überheblichkeit des Menschen, sich für die Krone der Schöpfung zu halten, der alles zu dienen habe. Nein, wir sind nicht die Herren der Welt!

Wir sind Mitbewohner auf der reichen Erde.

Wir sind auch nicht die intelligentesten, trotz allem Eigenlob! Wale und Delphine sind messbar mit höherem IQ und höheren kognitiven Fähigkeiten ausgestattet als der Mensch. Und überhaupt ist jedem fühlenden Wesen eine Intelligenz mitgegeben, die genau für seine Bedürfnisse relevant ist. Eine Biene, ein Hai, eine Birke oder ein Adler sind besser als alle anderen darin, eine Biene, ein Hai, eine Birke oder ein Adler zu sein. Nur der Mensch, der sich von allen anderen Lebewesen abschneidet, ist weit davon entfernt, seinem menschlichem Potential gerecht zu werden.

Unsere Überheblichkeit hat uns davon abgehalten, wirklich erwachsen zu werden. Und das müssen wir nun, unter dem überwältigenden Druck der globalen Tatsachen, schnellstens nachholen. Wir wollten nur haben, haben, haben, ohne den wirklichen Preis für irgendetwas zu bezahlen. Etwas zurückzugeben. Uns zu kümmern. Dankbar zu sein.

Die indigene Anwältin, Autorin, Lehrerin und Aktivistin Sherri Mitchell/Weh'na Ha'mu'Kwasset aus Maine (USA) erleuchtet auf exzellente Weise den Zusammenhang zwischen unserem Recht auf Glück (wie es jedem Lebewesen, auch nicht-menschlichen, zusteht) und der nötigen Verantwortung:

„Wasser, Nahrung, Unterkunft – wir haben die Möglichkeit, diese Dinge zu genießen, solange wir unsere Verantwortung wahrnehmen, in ausgewogener Harmonie mit dem Rest der Schöpfung zu leben. Ohne diese Balance würden wir den Boden zerstören, auf dem diese Rechte gründen. Das Versagen der Industrie, die Verantwortung für die Zerstörung unseres Planeten zu übernehmen, und unsere Nachlässigkeit und Mittäterschaft nehmen uns bald unser Recht, hier auf Mutter Erde zu existieren." (1)

Aber einfach „der Industrie" und „der Politik" die Schuld zu geben, entspricht einem Verharren in

So? – oder lieber so?

denselben alten Denkweisen, die wir beklagen. Wir, ein/e jede/r von uns, hat diese Industrie und diese Politik mitzuverantworten (und wir leben gut als Maden in ihrem Speck). Es ist wichtig, nie zu vergessen, dass unsere Forderung nach Rechten mit einer Reihe klarer Verantwortlichkeiten ausgewogen sein muss, dass wir bereit sein müssen, mehr zu tun, als eine Forderung zu stellen, nämlich bereit sein, aktiv an der Schaffung einer Welt zu arbeiten, in der diese Forderung auch erfüllt werden kann:

Sherri Mitchell sagt:

- Wir können keinen Anspruch auf sauberes Wasser erheben, ohne die Verantwortung dafür zu übernehmen, dass die Verseuchung und Übernutzung des Wassers aktiv verhindert wird.
- Wir können uns nicht auf ein Recht auf saubere Luft berufen, ohne die Verantwortung für die Schaffung gesunder und nachhaltiger Energiequellen und industrieller Praktiken zu übernehmen.
- Wir können kein Recht auf eine gerechtere Wirtschaft geltend machen, ohne Verantwortung dafür zu übernehmen, wo und wie wir unser Geld ausgeben.

Also Schluss mit „die da oben"! Ich habe eingangs die Politik und die Führungsriegen der Großindustrie angeklagt, viel zu langsam umzudenken. Aber es liegt in meiner Verantwortung, für eine Welt aktiv zu sein, in der diese Dinge besser laufen. Das heißt, ich muss alles in meiner Macht stehende tun, damit auch „die da oben" sehen, wie der Hase läuft. Denn nur mit Verbrauchertipps für den Haushalt können wir die Bewohnbarkeit der Erde nicht retten; es sind auch Veränderungen im Großen erforderlich, wie sie nur durch Politik und Industrie erfolgen können! Dank der Jugendbewegung FridaysForFuture sowie der Kohleproteste von Ende Gelände und der Aktivitäten von Extinction Rebellion liegt ja quasi ein roter Teppich vor uns, um uns für das Leben einzusetzen.

Es ist die Liebe zum Leben und die Liebe für diesen einzigartigen Planeten, die uns die Kraft und die Inspiration geben können, die unglaublichen Herausforderungen der kommenden Jahre gut zu überstehen. Aus der Not wird eine Tugend, wenn wir auf unser Herz hören und reinen Gewissens das Richtige tun.

Fred Hageneder ist ein führender Autor auf dem Gebiet der Ethnobotanik (kulturelle und spirituelle Bedeutung der Bäume) und ein Mitglied der Ecocentric Alliance. www.happy-planet.net

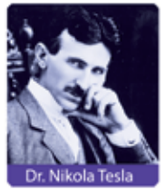
Quellen:
1. Meine Abschrift der Audiodatei eines Vortrags von Sherri Mitchell. http://penbay.org/deep/deepeco_102315/deep_eco_102315_4_sherri_mitchell_andfilm33min.mp3
Aber sie hat auch ein wunderbares Buch geschrieben: Sherri Mitchell (Weh'na Ha'mu'Kwasset) 2018. Sacred Instructions: Indigenous Wisdom for Living Spirit-Based Change. Berkeley (CA): North Atlantic Books.

Lesetipp:
Fred Hageneder
Happy Planet
208 Seiten, 10,00 Euro
Neue Erde

Den zweiten Teil des Artikels „Der Weg zu einem glücklichen Planeten" können Sie in der Oktober-Ausgabe lesen. Oder jetzt schon auf www.spiritlive-magazin.de

Nikola Tesla

«Sein Blick reichte mehr als 1000 Jahre in die Zukunft»


Dr. Nikola Tesla

Der berühmte Physiker Nikola Tesla (1856-1943) patentierte über 700 Erfindungen: Radar, Fernbedienung, Radio, schaufellose Turbine, kabellose Energieübetragung und vor allem, die Nutzbarmachung kosmischer Energie. Aufgrund seiner grossartigen Pionierarbeit gilt er heute als «Vater der Freien Energie».

1901 erhielt Nikola Tesla das US-Patent auf die einzigartige und ebenso geniale Erfindung einer besonderen Energieplatte: «Die Tesla Purpur Platte». Durch molekulare Veränderung der Oberfläche erhält sie eine hochenergetische mikrokristalline Beschichtung. Dadurch ist sie in der Lage, Kosmische Energie wie eine Antenne einzufangen und zu speichern.

Dank Schweizer Forschung und Know-How wird die Teslaplatte seit 25 Jahren wieder in der Schweiz hergestellt.

Ihre einzigartige Wirkung wird heute in der Energiemedizin mit Erfolg eingesetzt. Basierend auf den Heilprinzipien der Trad. Chinesischen Medizin (TCM) bringt ihr wohltuendes ätherisches Kraftfeld die Lebenskraft (Chi/Prana) in den Meridianen wieder in Fluss. Heilprozesse können so begünstigt werden.

Seit Jahrhunderten beruft sich die TCM auf auf ein ganzheitliches medizinisches Grundlagewissen, das den Menschen nicht wie bei uns nur rein anatomisch betrachtet: Organe werden als energetische Funktionseinheiten angesehen, die auf komplexe Art mit Meridianen und Chakras (Energiezentren) interagieren.

Aufgrund ihrer analogen Einsatzweise zur TCM ist auch die Teslaplatte heute in der modernen Haus-Apotheke kaum mehr wegzudenken.

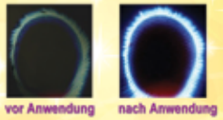
Oliver Raths, Zürich

TESLA PURPUR PLATTE

Nutzen Sie die Urkraft des Universums

3 Monate Rückgaberecht – Wiederverkäufer willkommen!

Kirlian-Fotografie


vor Anwendung nach Anwendung

✓ Harmonisiert Chakras
✓ Steigert die Lebensenergie
✓ Aktiviert Selbstheilungskräfte

Jetzt zum Set-Preis!
1 grosse Teslaplatte 21x21 cm,
1 kleine Teslaplatte 8,5x5,5 cm
1 96s. Broschüre TESLAWORLD

Tesla

Rosen Herz Verlag · Postfach 510 · CH-8708 Männedorf ✆ 0041 443 400 435 · www.teslaworld.de

Entspannen
mit Autogenem Training

von Abbas Schirmohammadi

Stille. Frieden. Harmonie.

Eine wunderschöne Vorstellung in unserer hektischen und lauten Welt. Stress ist zum Gesundheitsrisiko Nummer Eins geworden. Wir alle haben Stress. Wir alle benötigen umso mehr gezielte Ruhephasen, sonst überfordern wir unser vegetatives Nervensystem. Das bestehende Ungleichgewicht vom stark dominanten Sympathikus und eingedämmten Parasympathikus macht uns langfristig krank.

Immer mehr Deutsche verursachen immer mehr krankheitsbedingte Fehltage im Job. Der Stressfaktor im Leben steigt kontinuierlich, die Belastungen beruflich wie privat werden immer größer. Der Mensch muss seine Ruhe wiederfinden. Ein bewährtes Mittel hierzu ist das Autogene Training (AT).

Ruhe und Stille sind essenzielle Faktoren, die uns helfen zu entspannen und die Stressoren des Lebens auszuklicken. In der Entspannung kann sich unser Körper erholen, der Kopf wird klar, wir können uns sammeln und Kraft tanken für die nächsten Herausforderungen.

Das Autogene Training

AT ist eine auf Autosuggestion basierende, weltweit beliebte und wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode. Es wirkt beruhigend, lösend und regenerierend auf den ganzen Organismus. Der Übende befindet sich in einem Zustand vertiefter Konzentration und Meditation. Autogenes Training entspannt nicht nur körperlich, trainiert den Kreislauf und die Konzentrationsfähigkeit, es schafft auch einen klaren Kopf und lehrt den Praktizierenden, Körper, Geist und Seele mit der Kraft seiner Gedanken positiv zu beeinflussen.

Ursprung

Die Suggestion (psychische Beeinflussung eines Menschen) ist eines der ältesten Heilmittel der Medizin: So findet sich bereits auf einem ägyptischen Papyrus (16. Jhd. v. Chr.) ein Bericht über suggestive Behandlungsmaßnahmen: „Lege die Hände auf ihn, um den Schmerz der Arme zu beruhigen, und sage, dass der Schmerz verschwinden wird."

Der Erste, der die Hypnose als Suggestivverfahren der Neuzeit wissenschaftlich bearbeitete, war der Chirurg James Braid, 1843: Braid erkannte die physiologischen und psychischen Voraussetzungen des künstlich hervorgerufenen schlafähnlichen Zustandes, prägte den Namen „Hypnose" und setzte Hypnotisierung als Behandlungsverfahren ein. Ende des 19. Jahrhunderts beschäftigte sich der Hirnforscher Oskar Vogt mit der Selbsthypnose: Er wandte diese als prophylaktische Ruhepause an, mit der die Betroffenen wachsenden Erregungs- und Anspannungssituationen begegnen konnten.

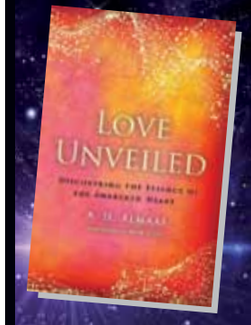
A.H. Almaas

Begründer der Ridhwan-Schule und „Diamond Approach"

Wir führen alle englischsprachigen Bücher/ DVDs und CDs von A.H. Almaas sowie die deutschen Übersetzungen. Ebenso erhältlich ist begleitende Literatur zum Enneagramm und den Sufis. Das gesamte Angebot finden Sie unter www.buchhandlung-plaggenborg.com

NEU ab Mai 2020!
"Love unveiled – Discovering the Essence of the Awakened Heart", by A. H. Almaas, 256 S., ca. 20,- €.

Hier bestellbar: info@buchhandlung-plaggenborg.com oder Tel. +49 (0) 441 17543



Ausführliche Infos zu Almaas & Ridhwan – Bücher, Medien, Veranstaltungen & mehr auf unserer Webseite: www.buchhandlung-plaggenborg.com

Buchhandlung Plaggenborg
Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg
Telefon +49 (0) 441 17543
info@buchhandlung-plaggenborg.com
www.buchhandlung-plaggenborg.com

enborg_40x202mm.indd 1 17.12.19

Dann kam Prof. Dr. Schultz

1926-1932 entwickelte der Arzt und Psychologe Dr. Johannes H. Schultz das Autogene Training, eine einzigartige Entspannungs- und Ruhetechnik, die unabhängig von kulturellem Umfeld und Weltanschauung ist. Seitdem gilt AT als bewährte Therapiemethode, auf die Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen und Therapeuten zurückgreifen, um Stress und psychosomatische Störungen ihrer Klienten zu behandeln. Zudem ist Autogenes Training die beliebteste Entspannungsmethode der Deutschen.

Programmierung per Suggestion

Im AT wird eine Programmierung vorgenommen, wir sprechen das vegetative Nervensystem an, das unter anderem für Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Gefäße verantwortlich ist. Der Sympathikus steht für Arbeit, Stress und Anspannung, der Parasympathikus für Ruhe, Entspannung und Erholung.

Stressabbau durch Umschalten

AT bewirkt eine Umschaltung von Sympathikus auf Parasympathikus. Dadurch gelingt es, Stress von einem fernzuhalten. Immer mehr Menschen entwickeln stressbedingt psychische und körperliche Probleme, sie sind nervös, verkrampft, finden nicht mehr zu sich selbst, sind ängstlich, aufbrausend, erschöpft, haben Herz- oder Magenprobleme, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen und mehr. 70 Prozent aller Patienten werden mit dem Leben nicht mehr fertig. Die Aufregungen des Alltags, Überlastung, Überforderung, bedrückende Probleme wirken sich krankmachend aus. Dies führt zu psychosomatischen Störungen. Wenn diese nicht behandelt werden, entstehen ernstere Krankheiten. Autogenes Training bewirkt eine Umschaltung aus dem nervösen, hektischen Alltag auf Ruhe und Entspannung, es findet eine Harmonisierung des gestörten vegetativen Gleichgewichtes statt.

Einfach erlernbar, höchst effektiv, jederzeit durchführbar

AT kann jederzeit und überall praktiziert werden. Das klassische Autogene Training dauert rund 20 Minuten, aber auch Kurzformen von fünf Minuten sind effektiv. Autogenes Training wird liegend oder sitzend durchgeführt. Alles was eng ist und einschnürt (z.B. Gürtel, Ringe), bitte ausziehen oder lösen. Je bequemer, desto besser. AT kann man durchführen, indem man eine Übungs-CD hört und den Anweisungen des Sprechers folgt, oder – wenn man geübter ist und die Formeln beherrscht – diese sich selbst im Geiste vorsagt. Sanfte Musik im Hintergrund hilft, schneller und tiefer in die Entspannung zu kommen.

Das Autogene Training kann im Sitzen oder im Liegen ausgeführt werden.

Die sieben Autogenes Training-Übungen

1) Die Ruheübung hat die Suggestion „Ich bin ruhig und entspannt". Man soll das Entspannen geschehen lassen, damit es von selbst kommt, die Gedanken, die noch da sind, ziehen lassen. In der absoluten Ruhe, die sich wie ein Mantel schützend um einen legt, folgen die nächsten Übungen.

2) Die Schwereübung nutzt die Vorstellung „Mein Körper ist angenehm schwer". Die Suggestion bewirkt eine wohlige Müdigkeit und Gliederschwere. Durch das Gefühl der Schwere gewinnt man Abstand zu allem Bedrückenden. Die Muskeln lockern sich, die Entspannung wird vertieft.

3) Die Wärmeübung lautet „Mein Körper ist angenehm warm". Bei dieser Gefäßentspannung wird eine innere strömende Wärme empfunden. Es kommt zur entspannenden Gefäßerweiterung.

4) Mit der Atemübung „Mein Atem ist ruhig und gleichmäßig" findet der Übende seinen eigenen Atemrhythmus. Ziel ist eine konzentrative Einstellung auf das Atmen, sich dem Rhythmus bewusst zu werden und die Wirkung der Atmung zu spüren. Das steuernde Prinzip in sich selbst soll wahrgenommen werden.

5) Die Herzübung lautet „Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig". Alternativ kann sich auf den Puls konzentriert werden.

6) Es folgt die Sonnengeflechtsübung „Mein Sonnengeflecht ist strömend warm". Das Sonnengeflecht liegt zwischen Ende Brustbein und Bauchnabel. Es regt den Stoffwechsel an, fördert die Verdauung, beeinflusst Magen, Darm, Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse und Sexualdrüsen. Das erfolgreiche Durchführen dieser Übung ist der Schlüssel für viele heilsame Umschaltungen im Organsystem.

7) Die letzte ist die Kopfübung „Meine Stirn ist

Heilberater

Ein neuer Beruf
in einer NEUEN Zeit!
www.heilberater-niederrhein.de

Ihr Traum vom eigenen Buch?
Wir machen ihn wahr!
Romane, Erzählungen, Biografien, Gedichte, Ratgeber, Sach-, Tier- und Kinderbücher u. a.

Schicken Sie uns Ihr Manuskript – es kommt in gute Hände. Wir prüfen es kostenfrei und unverbindlich!

R. G. Fischer Verlag
Orber Str. 30
60386 Frankfurt
Tel. 069 941 942 0
www.verlage.net

angenehm kühl“. Ziel ist es, einen klaren, freien Kopf zu gewinnen. Leistungssteigerung kann programmiert werden. Hier werden neue Denkwege gebahnt und als Engramme aufgezeichnet. Einmal damit vertraut, ist die Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit selbstverständlich.

Zwischendurch kann sich immer kurz auf die Ruhe konzentriert werden: „Ich bin ganz ruhig und entspannt“.
Jede Formel soll sechs Mal wiederholt werden, Ausnahme Stirnformel (drei Mal).

Das Lösungsritual
Schließlich wird die Entspannung mit folgendem Ritual gelöst:
- Hände zu Fäusten ballen, Arme beugen und strecken
- Tief atmen
- Augen auf, recken und strecken, Zurücksein im Hier und Jetzt

Wobei kann Autogenes Training helfen?

AT ist eine Entspannungsmethode, um Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Darüber hinaus sind Linderung bis sogar Heilung körperlicher und psychischer Probleme und Erkrankungen wissenschaftlich belegt bei u.a.:
Angststörungen, Asthma bronchiale, Burnout, Durchblutungsstörungen, Hautkrankheiten, Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Muskelverspannungen, Neurodermitis, Panikattacken, Psychosomatischen Erkrankungen, Schlafstörungen, Schmerzen, Sexualstörungen, Stress, Tinnitus.

Formelhafte Vorsätze
Dies sind individuelle Anregungen, Einstellungen oder Aufträge, die sich der Übende im Zustand der Entspannung vorgeben kann und die ihm später zur Verfügung stehen. Eine Veränderung körperlicher Fehlreaktionen, schlechter Angewohnheiten oder Krankheiten kann so gelingen. Formelhafte Vorsätze dienen dazu, sich positive, erwünschte Angewohnheiten anzugewöhnen und negative, unerwünschte Angewohnheiten abzugewöhnen. Sie werden eingebaut nach der Stirnformel (sechs Mal).

Zum Beispiel gegen Schmerzen: „Mein ... (z.B. rechter Oberschenkel) ist beweglich und gesund.“
Gegen Ängste: „Ich bin mutig und stark.“
Gegen Bauchschmerzen: „Mein Bauch ist gesund und strömend warm.“
Gegen Hautkrankheiten: „Meine Haut ist frisch und geschmeidig.“
Gegen Kopfschmerzen: „Mein Kopf ist frei, frisch und klar.“
Gegen Schlafstörungen: „Ich schlafe nachts tief und gut.“

Stille. Frieden. Harmonie.

Es ist Zeit, sich diese gesundheitsförderliche Auszeit zu gönnen und zu genießen. AT ist ein hervorragendes Tool für jeden, der sich etwas Gutes tun möchte. Einfach erlernbar, immer und überall einsetzbar, hilft es Menschen bei der Bewältigung des stressigen Alltags, fördert Entspannung, Ruhe, Wohlbefinden, Gesundheit und Ausgeglichenheit. Wichtig ist regelmäßiges Üben, ich empfehle einmal täglich circa 15 Minuten. Wissenschaftliche Studien beweisen: AT-Übende sind gesünder, wenn sie sich regelmäßig mit diesen Formeln stärken. Daher verdient die Methode des Autogenen Trainings zu Recht den Titel „Superstar“!

Abbas Schirmohammadi, Heilpraktiker für Psychotherapie, High Performance Coach, Mentaltrainer. Experte für Autogenes Training. Autor zahlreicher Entspannungs-CDs und Gesundheits-Ratgeber. Assistent der Geschäftsleitung und Dozent der Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren.
kontakt@abbas-schirmohammadi.de
www.abbas-schirmohammadi.de

Hörtipp:
Silvia Maria Engl & Abbas Schirmohammadi
Autogenes Training und Lebensfreude
Audio-CD, ca. 76 Minuten, 14,95 Euro
Schirner Verlag

www.spiritlive-magazin.de

Weisheit, Gesundheit, Reisen, Rezepte, Umwelt, Natur

Mehr Artikel auf der Webseite!

DIE RÄUCHER WELTEN
von Christian Rätsch

Düfte aus dem Orient. Räucherstoffe, Rezepte, Rituale
Ca. 140 Seiten, gebunden
ISBN 978-3-03902-024-9
€ 25,–

72 Pflanzenporträts – Ethnobotanik, Rituale und praktische Anwendungen.
238 Seiten, gebunden
ISBN 978-3-03800-302-1
€ 32,90

Bräuche, Riten, Rituale
Ca. 200 Seiten, gebunden,
ISBN 978-3-03800-042-6
€ 25,–

atVERLAG
www.at-verlag.de

Die Magie des Räucherns

Der Mythos der Königin von Saba – und warum uns uralte Räucherpraktiken gut tun und heilen

„Was ist das Faszinierende am Räuchern?“ werden sich viele Menschen fragen, stößt man doch überall, wo es schöne Dinge zu kaufen gibt, auch auf Räucherharze, Räucherkohle und Kupferschalen zum Räuchern – an Kunsthandwerksständen, auf Eso-Messen, in spirituellen Buchhandlungen, auf Mittelalter- und Weihnachtsmärkten. In der Tat gehört das Entzünden von Räucherwerk zu den ältesten rituellen Praktiken der Menschheit. Dem aromatischen Rauch wurden seit jeher magische oder medizinische Eigenschaften zugeschrieben.

Um dem Geheimnis dieser alten Gebräuche auf den Grund zu gehen, unternahm der berühmte Ethno-Pharmakologe und Ethnologe Dr. Christian Rätsch zusammen mit seiner Frau Claudia Müller-Ebeling eine Reise in den Oman. Sie entdeckten, dass im antiken Land Saba, im heutigen südlichen Jemen und in der Provinz Dhofar des Oman der Handel mit Räucherstoffen, Duftölen und Parfüms bis heute blüht – und dass er bemerkenswerterweise ausschließlich in der Hand von Frauen liegt. Man trifft dort auf Beduininnen sowie auf Araberinnen als Händlerinnen. Und von ihnen geht nach wie vor der Zauber der Königin von Saba aus.

In seinem Buch „Die Königin von Saba“, das Christian Rätsch nach dieser Reise schrieb, zeigt er uns, dass der orientalische Gebrauch von Räucherwerk ein traditionelles Kulturgut aus vorislamischen Zeiten ist, das auf die heidnischen Araber zurückgeht. Und dass die heidnischen Kulturelemente, die bis heute überlebt haben, sogar eine Verbindung bis in den paläolithischen Schamanismus aufweisen.

Die Königin von Saba ist sowohl ein Mythos als auch eine tatsächliche historische Person. Sie wird gerne mit orientalischer Pracht, exotischen Wohlgerüchen, üppiger und freiheitlicher Sinnlichkeit, ekstatischer Musik und erotisierendem Bauchtanz, enormen Reichtum an Räucherstoffen und Gold und allen Verlockungen des alten Orients in Verbindung gebracht und ist geradezu zu einem Symbol des europäischen Orientalismus geworden. Wegen ihrer Eigenständigkeit und ihrer am Volk orientierten Politik wird die Königin von Saba auch gerne von Matriachatsforscherinnen

Fotografie © Claudia Müller-Ebling, AT Verlag

bewundert. Manche kennen sie, wie Christian Rätsch schreibt, aus der Bibel, und von ihrem Treffen mit König Salomon. In Äthiopien wird sie als jüdisch-christliche Religionsstifterin verehrt. In der Kunstgeschichte ist sie ein oft gemaltes Sujet. Sie tritt in Romanen, Opern und Hollywood-Filmen auf. Kurz, sie hat eine immer noch währende Zauberkraft. Sie beflügelt die Phantasie und Vorstellungskraft.

Als sicher gilt die Bedeutung der Königin als Herrin des Weihrauchhandels und der großen Opferfeste, bei denen sie den beiden Hauptgöttern, Sonne und Mond, Rauchopfer dargebracht hat. Angeregt durch seine Oman-Reise experimentierte Christian Rätsch mit den Räucherstoffschätzen, die er auf dem Weihrauchbasars von Salala erworben hatte, und komponierte eine Mischung aus grünem Olibanum, Opopanax, Styrax, Amber, Adlerholz und weißem Sandelholz, die er wegen ihres unerhörten Wohlduftes „Königin von Saba“ genannt hat und die er in seinem Buch den Lesern zum Nachahmen anbietet.

Von Christian Rätsch und Claudia Müller-Ebeling wird im Herbst 2019 auch das Buch „Heidnische Weihachten“ erscheinen, und auch hier geht es um das Räuchern, weil sie uns anschaulich vorführen, dass Weihnachten genau genommen ein heidnisches Fest ist, das von spätantiken, altorientalischen und katholisch-liturgischen Bräuchen überlagert ist. Es ist das Fest der Wiedergeburt der Sonne, der Raunächte, des Jahreswechsels, der Götter und Geister. Und in den Weihnachtsbräuchen tauchen, bunt gemischt, heimische wie exotische Pflanzen auf, Gewürze aus dem Orient und aus der Neuen Welt, Nord- und Südfrüchte, Blumen und Ziergewächse aus dem Regenwald, der Wüste, dem Gebirge und eben orientalisches und nordisches Räucherwerk auf. Hier liefern uns die beiden erfahren Autoren zahlreiche Rezepte für Räucherungen, Knastermischungen, Spezereien und Trünke.

Natürlich gibt es noch etliche andere gute Bücher zu den Räucherstoffen und ihren Wirkungen. So legt Susanne Fischer-Rizzi, die mit ihren Werken zur Aromatherapie bekannt geworden ist, in ihrem „Buch vom Räuchern“ vor allem Wert auf Wellness, Therapie und Medizin. Von ihr erfahren wir, was das Geheimnis der kostbaren Räuchermischungen der ägyptischen Priester war, mit welchen Düften die Seherin des Orakels zu Delphi weissagte und welche Räucherstoffe unsere Träume verstärken. Bei ihr geht es um die heilsame Wirkung des Räucherns bei Schlafstörungen, um die unvergleichlich hilfreiche Unterstützung bei Meditation und Gebet – der aufsteigende Rauch galt bei vielen Völkern jahrtausendelang als eine Botschaft an den Himmel – und nicht zuletzt auch um die sinnliche Stimulanz in der Liebe.

In eine ähnliche Richtung zielt die Arbeit der Holzbildhauerin und Expertin für abendländische Räucherkunde Marlis Bader. Von ihr stammt das Buch „Naturrituale zur Lebensbegleitung“, in dem sie die Kräfte von Bäumen und Pflanzen zur Stärkung und Heilung beschreibt und in dem sie ihren Leserinnen und Lesern einfache und alltagstaugliche Räucherrituale und -Zeremonien vorschlägt, die in vielen Lebenssituationen helfen, begleiten und unterstützen können, die Verbundenheit mit der ureigenen Spiritualität schaffen und das Gefühl der Einbettung in ein größeres Ganzes vermitteln.

Solcherart begleitet, wissen wir nun, welches Werkzeug und welcher Schatz das Räuchern für uns sein kann. Und wir dürfen nicht übersehen, dass die Auseinandersetzung mit der Geschichte des Räucherns und seiner Praktiken auch zum Verständnis orientalischer Kulturen beitragen kann. So schreibt Christian Rätsch: „Angesichts der olfaktorischen Pracht wird dies vielleicht dazu

führen, den Reichtum anderer Kulturen zu respektieren und eine integrative globale Gesellschaft zu fördern.“ So lasst also alle den heilsamen Rauch aufsteigen, um die Sinne zu betören, die Kräfte zu stärken, den Geist zu reinigen und die Seele zu festigen – und auch um die Menschen auf diesem Erdball in Frieden miteinander zu vereinen.

Michael Günther

Lesetipps aus dem AT Verlag:

Christian Rätsch
Die Königin von Saba
Düfte aus dem Orient
Räucherstoffe, Rezepte, Rituale
Ca. 140 Seiten, geb.,
25,00 Euro

Christian Rätsch
Räucherstoffe - Der Atem des Drachen
72 Pflanzenporträts – Ethnobotanik, Rituale und praktische Anwendungen.
238 Seiten, gebunden, 32,90 Euro

Christian Rätsch und
Claudia Müller-Ebeling
Heidnische Weihnachten
Bräuche, Riten, Rituale
Ca. 200 Seiten, gebunden,
25,00 Euro

Marlis Bader
Naturrituale zur Lebensbegleitung
Baumkräfte und Räucherpflanzen zur Stärkung und Heilung
176 Seiten, gebunden, 26,90 Euro

Susanne Fischer-Rizzi
Das Buch vom Räuchern
228 Seiten, geb., 29,90 Euro

Lea Hamann
Leben, lieben, leuchten
256 Seiten, 18,00 Euro
Integral Verlag

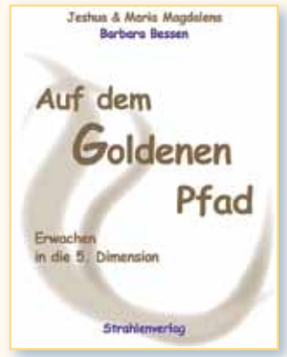
Was ist, wenn auf einmal eine tiefe Sehnsucht nach Erfüllung, nach Sinn und einem authentischen Leben in dir erwacht? Urplötzlich sind die ausgetrampelten Pfade nicht mehr stimmig – doch wo ist der neue Weg?

In ihrem Buch vermittelt Lea Hamann, Life-Coach und Seminarleiterin, auf liebevolle und bodenständige Art, wie du dich selbst wiederfindest und ein authentisches Leben erschaffst, das dir wirklich entspricht. Sie teilt ihre persönlichen Erfahrungen und lädt dich in jedem Kapitel zu einem heilsamen Entwicklungsschritt ein.

Dieses Buch ist ein hilfreicher Wegbegleiter für alle, die sich in einer Zeit voller Veränderung dafür entscheiden, den liebevollen Weg zu beschreiten.

Mit dabei sind 12 Meditationen zum Download, die dich im Alltag begleiten.

Du bist eingeladen, wirklich zu leben! Nimm die Liebe an, die dich erreichen möchte! Du darfst leuchten!



Barbara Bessen
Auf dem Goldenen Pfad
185 Seiten, 17,90 Euro
Strahlenverlag

Wer sich für den „Goldenen Pfad“ und der Begleitung von Jeshua öffnet, bekommt eine besondere Unterstützung auf dem Weg der eigenen Meisterschaft. Es geht nicht darum, etwas Besonderes zu tun oder neues Wissen zu erlernen, es geht um die Hingabe an das Göttliche. Dies ist der Weg des Herzens, der weibliche Weg des Erwachens. Auf diesem Weg des „Goldenen Pfades“ ist die Verbindung zum Höheren Selbst ein wichtiges Thema.

www.strahlenverlag.com

Monoatomisches Gold und andere Elemente waren in vielen alten Mysterienschulen bekannt.

In ihrem einzigartigen Aggregatszustand, als echte 5. Elemente an der Laserschwelle zwischen Materie und Licht, wirken ihre archetypischen Kräfte nicht nur im physischen Körper (wie bei Spurenelementen oder Kolloiden) sondern in alle Lebensbereiche hinein.

Selbstheilungskräfte werden aktiviert, beschädigte Zellen regeneriert, die Leitfähigkeit der DNS wird bis zu 10.000fach erhöht, intensive psycho-energetische Reinigung, Körper sowie Psyche werden immer freier von negativen Energien. Erhöhung und Erweiterung des Bewusstseins, der Aktivierung der geistig-seelischen Potenziale, unsere noch schlafenden DNS und Gehirnbereiche werden geweckt.

Viele Testverfahren belegen die monoatomischen Elemente mit dem Prädikat „sensationell und einzigartig“, St. Germain bezeichnet sie als Helfer der Neuen Zeit.

Informationen und Bestellung bei:
Blaubeerwald-Institut, 92439 Altenschwand,
Tel: 09434 3029, info@blaubeerwald.de,
www.monoatomischesgold.de

Ashtar-Medaillon Diamant
Die Lichtverbindung zu Adonai Ashtar und den Sternengeschwistern

Das geistige Potenzial dieses Lichtkristalls:
- Aura-Harmonisierung
- Stärkung des persönlichen Energiefeldes
- Befreiung von neg. technischen und außerirdischen Frequenzen

Die Sternengeschwister helfen dir, deine Gehirnfunktionen und dein Lichtbewusstsein zu erweitern. Sie reaktivieren deine persönlichen Sternencodes und Strahlenverbindungen zu allen Sonnen und Planeten des Lichts. Sie aktivieren in dir die Herzensmatrix der Sternengeschwister.

Die Litios-Lichtkristalle sind energetische Lichtprodukte. Sie erhöhen die Lichtschwingung in deiner Aura und in Räumen. So fördern sie neues Lichtbewusstsein in dir.

Siehe, fühle und erlebe das Licht der Engel in deinem Leben!

www.Litios.com

Mit dem Höheren Selbst das Leben kreieren

mit Barbara Bessen

14. und 15. September 2019

Was wäre, wenn wir uns voller Hingabe dem Leben zuwenden könnten? Was wäre, wenn wir uns nicht mehr soviel mit dem Planen, Absichern unseres täglichen Seins beschäftigen müssten? Und wie wäre es, wenn wir das Leben jenseits der Ängste, ganz entspannt und losgelöst erfahren könnten?

Wir sind immer noch auf dem Weg des großen Wandels. Die Erde verändert sich. Mit ihr alles, was auf und mit ihr lebt. Und wir Menschen sind mittendrin und erfahren nicht nur Transformation, sondern auch die Wirkung der wunder-vollen Energien, die uns aus der Zentralsonne erreichen. Wir können leichter als in der Vergangenheit damit auch unser Inneres erkunden. Und wir haben die Chance, nun auch unseren Göttlichen Kern, der, wie Teresa von Ávila es mit der Seelenburg beschrieb, in uns zu erreichen. Wir können uns diesem Höheren Selbst hingeben und voller Vertrauen und Staunen freudvoll erwarten, wie es mit uns gemeinsam das Leben gestaltet.

Und – die weitere gute Nachricht ist: Mit der Verbindung, ihrer inniglichen Erweiterung bis hin zur Verschmelzung, lösen sich viele unserer alten Prägungen, mentale und emotionale. Das Höhere Selbst ist unser Transformator und Heiler.

Seminarinhalt:

Im Seminar werden alte Muster und Überzeugungen, die „reif" sind, mit dem Höheren Selbst erkannt und transformiert. Der Channelkanal wird (noch mehr) geöffnet, und es gibt Anleitungen zum Visualisieren und zum telepathischen Kontakt zum Höheren Selbst und zu den geistigen Freunden.

Durch Barbara gibt es Botschaften der geistigen Freunde. Und wir können lernen, uns in die göttliche Heilenergie zu begeben, um so immer mehr Heilung zu erfahren. Wir arbeiten im Liegen mit Kryons „Goldener Welle" und mit Maria Magdalenas „Herz-Heilungssitzung". Die ist besonders wirkungsvoll und passend für diese Zeit! In den Pausen steht Barbara für Fragen zur Verfügung und gibt gerne Hilfestellung.

14./15. September 2019
Sa./So. jeweils 10.00 bis ca. 16.30 Uhr
Haus der Pyramiden, Am Ohlenberg 19
64390 Erzhausen
Kosten: 280 Euro

Seminarverpflegung mit Getränken und Mittagessen, biologisch und vegetarisch liebevoll zubereitet, kann im voraus gebucht werden.
20 Euro pro Tag, wird vor Ort bezahlt.

Anmeldung: info@spiritlive-event.de • www.spiritlive-event.de • Tel: 06154 5756 510

Zauberkessel deiner Seele

mit Sabrina Dengel

28. und 29. September

Ein Duft kann dich erinnern, er kann dich wach machen oder entspannen. Es gibt Essenzen, die dich erden und solche, die dir dabei helfen, dich zu konzentrieren. Du kannst dir Sprays kaufen, die schon fertig gemischt sind, oder du kannst dir deine ganz persönlichen Sprays selbst machen!

Wie das geht zeige ich dir an diesem Wochenende.
Alles was du dazu brauchst, ist die Freude am Tun, die Lust auf neue Erfahrungen und die Bereitschaft ganz tief in deine Seele zu blicken um zu erkennen, welche Essenz du jetzt gerade brauchst. Am Sonntag nimmst du vier neue Essenzen für dein Leben mit nach Hause – und das Wissen wie du jederzeit eine solche Essenz herstellen kannst.

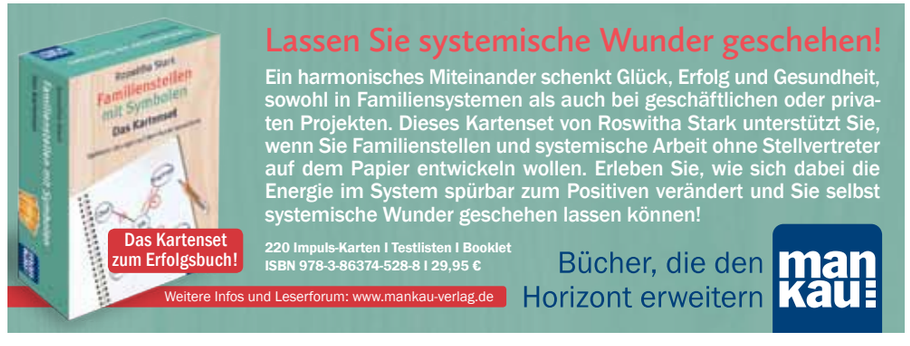
Inhalte des Seminars:

Schamanische Reisen, teilweise geführt
Übungen in der Natur
Ermitteln von vier persönlichen Essenzen (z.B. Kraft, Klarheit, Harmonie, Schutz)
Herstellen und segnen der Essenzen

Samstag, 28.9., 9.00 Uhr
bis Sonntag, 29.9, 16.00
Lindenhof, Ober-Ramstadt, Nähe Darmstadt

Kosten: 250 Euro (zzgl. 21 Euro Materialkosten)
Teilnehmer mind. 10 max. 20
30 Euro Verpflegung inkl. Mittagessen für das Wochenende

Anmeldung: info@spiritlive-event.de • www.spiritlive-event.de • Tel: 06154 5756 510



17. Kongress Geistiges Heilen

11. – 13. OKTOBER 2019 IN ROTENBURG A. D. FULDA

DGH
Dachverband Geistiges Heilen e.V.

Heilen erleben, kennenlernen und verstehen

Vorverkauf bis 10.09.2019*
unter https://shop.dgh-ev.de

Über 25 Referenten

Master Sai Cholleti, Frank B. Leder, Walter Lübeck, Stefanie Menzel, Jeanne Ruland, Graziella Schmidt, Gisela Krambeer und viele andere

22 Vorträge 25 Workshops

Aura sehen · Chakrenheilung · Begegnung mit Engeln · Erdheilung · Frequenzheilung · Heilige Geometrie · Klangheilung · Prana-Heilung · Teamwork mit Spirit · Rückführungen · Schamanismus · Seelenheilung u. v. m.

Dachverband Geistiges Heilen e. V. · Tel.: 06043-9889035 · www.dgh-ev.de · info@dgh-ev.de

* Tickets während der Kongresstage direkt vor Ort: www.goebels-rodenberg.de. Weitere Infos: www.dgh-ev.de

Nahtod- und andere Grenzerfahrungen

Mit Christine Brekenfeld

Nahtoderlebnisse haben die Kraft, das Leben grundlegend zu verändern. Christine Brekenfeld stellt den therapeutischen Umgang mit Nahtoderfahrungen und Zusammenhänge mit spirituell-mystischen Erfahrungen gegenüber, die auch Erwachen oder Erleuchtung genannt werden. In der Begegnung mit dem Tod wird letztendlich das Wesentliche im Leben sichtbar. Der Workshop ist für alle Menschen, auch ohne eigene Nahtod-Erfahrung, geeignet.

Saalbau Bornheim, Arnsburger Str. 24, 60385 Frankfurt, Erlebnisabend: Fr. 30. August, 19.30 Uhr
Workshop Sa/So 31. Aug./1. September

Bhakti Pur – Mantra Mitsing-Konzert

Mit Joachim Böttcher

Mit dem Mantrasingen möchten wir zu einer Reise einladen – einer Reise zum innersten Wesen. Geistliche Lieder verschiedener Kulturen und Sprachen dienen dazu, das Selbst und den Kreis aller Teilnehmenden wesentlich zu erfahren.
Joachim Böttcher ist deutschlandweit bekannt für die Tiefe seiner Arbeit und seinen groovigen, aus dem Herzen gespielten Sound. Kraftvoll, transformierend, nahbar und gefühlvoll entfaltet sich seine Musik spürbar zu einem Gebet. Präsenz, der Kontakt zum Wesentlichen und freudige Ektase werden darin erfahrbar.

Haus der Jugend, Deutschherrnufer 12, 60594 Frankfurt
Erlebnisabend: So. 29. September, 18.00 -21.00 Uhr

Ausbildung zum Rückführungsbegleiter

Mit Monika Sperlik

In dieser Ausbildung wirst du angeleitet, selbst Rückführungen zu begleiten. Zum Lernprogramm gehört wertvolles Basiswissen wie der Umgang mit Gefühlserlebnissen, Beziehungsproblemen, Missbrauch u.v.m., sowie der Umgang mit Schwierigkeiten oder unbewussten Widerständen.
Monika Sperlik vermittelt die von Dr. Jan Erik Sigdell weiter entwickelte nicht-hypnotische Rückführungstechnik nach Bryan Jameison. Die Ausbildung mit Zertifikat umfasst zwei Module zu je drei Tagen, die aufeinander aufbauen und nur zusammen belegt werden können.

Zentrum für integr. Körpertherapie, Bachmannstr. 2, 60488 Frankfurt
Ausbildung Teil 1 & 2: Fr.-So. 26.-28. Okt. & 2.-4. Nov. 2019 & Einzelsitzungen

Return to Love & Öffnung des 3. Auges

Mit Zarathustra

Zarathustra teilt mit dir den verborgenen Schatz und das Geheimnis der inneren Freiheit, des Glücks und eines offenen Herzens. Erfahre eine kraftvolle Heilmethode, die Geistchirurgie, schamanische Heilung, Klangheilung und Röntgenvision vereint. Du lernst deine Schwingung innerhalb von Sekunden auf eine höhere Frequenz anzuheben. Zarathustra lehrt, wie wir unseren Geist beruhigen, inneren Frieden entdecken, unsere Herzen offen halten und schließlich zur inneren Liebe zurückkehren können.
Du gelangst spielerisch auf eine Reise der tiefen Selbsterforschung in die Natur der eigenen Existenz. Dies ist ein interaktiver Workshop mit Lachen, Tanzen, Meditation u.v.m..

Ökohaus KA 1, Kasseler Str. 1 A, 60486 Frankfurt, Abendworkshops: Di. 22. Okt. 18.30 - 21.30 Uhr
und Di. 29. Okt, 18.00 - 22.00 Uhr, Workshop: Fr.-So. 25.-27. Oktober

Abonniere den kostenlosen Newsletter mit Veranstaltungs- und Lesetipps, Verlosungsaktion u.v.w.!
Folge uns auf facebook Twitter Instragram YouTube

Schamanismus für die Neue Zeit

Aayla – einer der sieben Weltschamanen

Aayla ist seit über zwanzig Jahren praktizierende Schamanin und mit sämtlichen Ausführungen dieser Tradition vertraut. Dank der langjährigen Erfahrung als Dozentin des Schamanismus, ihrer psychologischen Ausbildung und nicht zuletzt dank ihrer Abstammung von einer uralten Sippe sibirischer Schamanen ist es ihr erstmalig gelungen, das traditionelle Wissen der schamanischen Kultur in eine Form zu überführen, die der modernen Gesellschaft verständlich ist.

In verschiedenen, zum Teil ehrenamtlichen Projekten lehrt sie Menschen auf der ganzen Welt einen respektvollen Umgang mit der Umwelt, die Liebe zur eigenen Nation und zur ganzen Welt. Zentral sind dabei die eigenen Ahnen und die Energie, die sie jedem von uns mitgeben, ob die Menschen nahe oder fern ihrer Ursprungsfamilie leben. Aus der Arbeit mit den Menschen und deren Fragen entwickelte Aayla ihre einmalige Seminarreihe „Kraft der Ahnen". Diese ermöglicht es, auch negative Energien aufzulösen, um die Kraft der Ahnen positiv zu nutzen.

Die Gesundheit der Frauen ist Aayla ein besonderes Anliegen, da aus schamanischer Sichtweise die Ahnenlinie durch die Frauen übertragen wird. In der weiblichen Gebärmutter entsteht neues Leben. Aus dieser Sicht ist sie die Verbindung der Frau zur ihrer kosmischen Kraftquelle und zu der Kraft der Ahnen. Auch Partner aus der Vergangenheit bleiben bis zur energetischen Reinigung der Gebärmutter mit der Frau verbunden und ziehen Energie. Aayla führt mit Frauen ein Ritual zur Reinigung von all diesen energetischen Rückständen durch und ermöglicht ihnen und ihren Familien wieder eine innere Balance, die allen zu Gute kommt.

Vom 21.-25.August ist Aayla in Heppenheim mit Workshops und Seminaren zu Gast. Infos unter: zentrum-neue-horizonte.de

17. DGH-Kongress Geistiges Heilen

11. - 13. Oktober 2019 in Fulda

Wer Geistiges Heilen mit allen Sinnen erfahren will, findet beim 17. Kongress des Dachverbandes Geistiges Heilen e. V. in Rotenburg a. d. Fulda eine Fülle an Inspirationen für Körper, Seele und Geist: Ob Aura- und Chakrenheilung, Erdheilungsrituale, Engelheilung, Heilige Geometrie, Klangheilung, Lesen im Bewusstseinsfeld, mediale Zusammenarbeit mit SPIRIT, Reinkarnation, Schamanische Reisen und Trancestellungen, hellhörige Seelenbefreiung oder ein Trommelkonzert-Ritual zum Mittanzen: Rund 50 Vorträge, Workshops und Rituale zur Spirituellen Einkehr bieten Anregungen für professionelle Heilerinnen und Heiler, Therapeuten und Ärzte; interessierte Laien können in Theorie und Praxis spannende Einblicke in das faszinierende Universum spiritueller Heilungswege finden.

Highlights:

Master Sai Cholleti wurde von Grand Master Choa Kok Sui persönlich ausgebildet und dazu ermächtigt, Prana-Heilung in Europa zu verbreiten. In seinem Workshop „Energetisiere dein Leben" vermittelt er Techniken, um die Lebensenergie zu stärken und die Freude zu nähren.

Frank B. Leder, Mit-Begründer der TouchLife® Methode und Massage- und Meditationslehrer, zeigt auf, was Schulmediziner und Wissenschaftler über Berührung als ältestes Heilmittel der Menschheit sagen - und wie achtsame Berührung wirkt.

Walter Lübeck, u. a. Begründer der Rainbow Reiki® Schule und der White-Feather-Shamanic School®, wird Zugänge zum Reich der Engel, zur Herzensöffnung und Vergebung erfahrbar machen. Bei seinem Magic Power Drums Konzert-Ritual darf getanzt werden!

Stefanie Menzel entwickelte ihre „Sinnanalytische Aufstellungsarbeit" auf der Basis ihrer Hellsichtigkeit, ihrer therapeutischen und praktischen Lebenserfahrung sowie ihrer Philosophie der „Heilenergetik".

Jeanne Ruland ist davon überzeugt, dass die Heilige Geometrie „der Schlüssel in eine neue Zeit und die Antwort auf alle Fragen" ist. Die Buch-Autorin, Heilerin und weltweit bekannte Seminarleiterin wird wieder durch ein Lichtfeld-heilungs-Ritual führen, bei dem ausgewählte platonische Körper aktiviert werden.

Wer Heilung für Körper, Seele und Geist sucht, kann sich in **Graziella Schmidts** Workshop „Im Herzen berührt!" den liebevollen Impulsen der slowenischen Heilerin öffnen, die seit Jahrzehnten ihre unverwechselbare Essenz aus Liebe, Humor, Gottvertrauen und Intuition von Herz zu Herz weitergibt.

Kostenfreie Heilbehandlungen vor Ort

Erfahrene Profis verschenken wieder kurze kostenfreie Heilbehandlungen, um geistiges Heilen erfahrbar zu machen.

Über den DGH e. V.

Der Dachverband Geistiges Heilen e. V. (DGH) engagiert sich seit seiner Gründung 1995 für die Anerkennung spiritueller Heilweisen in der Gesellschaft und im Gesundheitssystem. Dem DGH e. V. gehören rund 4.000 Heiler, Heilpraktiker, Therapeuten, Ärzte, Klienten sowie Mitglieds- und Fördervereine an. DGH-Mitglieder verpflichten sich zur Einhaltung eines Ethik-Kodexes.

Programm: https://www.dgh-ev.de/kongress/kongress-2019.html

Vergünstigter Vorverkauf bis 15. August 2019: https://shop.dgh-ev.de
Online-Vorverkauf bis zum 10. September 2019. Während der Kongresstage sind Kongress- und Tageskarten auch vor Ort erhältlich:
www.goebels-rodenberg.de
Kongressprogramm-Broschüre und weitere Informationen:
Dachverband Geistiges Heilen e. V., Geschäftsstelle, Siegfried Jendrychowski, Raun 21,
63667 Nidda, Tel. 06043 - 98 89 035,
E-Mail info@dgh-ev.de

Fotos Graziella Schmidt und Eröffnung: ©OliverAvellino

Text: Irisa S. Abouzari, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit beim DGH e. V.

Irland – Der wilde Westen Europas

Mit Franca Bauer zu den keltisch-spirituellen Wurzeln

In Irland, am Rande Europas, finden wir noch immer sicht- und erlebbar das wunderbare Erbe unserer keltischen und alteuropäischen Vorfahren. Seit jeher wird gerade in Westirland ursprüngliche Kultur, gälische Sprache, traditionelle Musik und altes Brauchtum besonders gepflegt.

Das Land ist durchströmt und gesegnet von Märchen, Geschichten und Mythen, die die Volksseele bewahrt hat. Längst vergangene Zeiten werden lebendig. In Irland begegnen wir den kulturellen Ursprüngen Europas und erleben den Kontakt zu tieferen Schichten unseres Seins und zum Ursprung unserer spiritueller Wurzeln.

Sagenumwobene Landschaftsräume

Irland, die grüne Insel mit den einzigartigen Kontrasten aus Meer und Felsen, Steinkreisen und Zauberwäldern, Mooren und mystischen Orten aus lang vergangener Zeit, öffnet die Türen für eine Erlebnisreise zu uraltem Wissen. Die Schleier zwischen den Welten öffnen sich für neue Ein- und Aussichten. Bei Wanderungen durch diese einzigartige Landschaft lösen sich viele Blockaden und erholen sich die Sinne. Wir spüren die Elemente wieder und entdecken unsere Verbindung zur Natur.

Mit Blick auf das „Wesenslicht" der Landschaften werden wir Naturkraft einatmen, Landschaften erkunden und den Geist der Landschaft spüren. Mit wachen Sinnen diese Naturschönheiten zu erleben läßt uns auf das Wesentliche im Leben besinnen. Die wilde, ursprüngliche Meereskraft vermittelt Freiheit, Raum und Weite. In der Begegnung und dem Eintauchen in Orte vollkommener Stille; können wir zur inneren Ruhe kommen und schöpfen frische Lebenskraft.

Es grünt so grün – die einzigartigen ursprünglichen Landschaftstypen lassen uns wieder näher mit der Natur und ihre Wesenheiten in Kontakt kommen! Der Schleier zwischen den Welten scheint offener, das Licht der Landschaft sanfter. Durch Meditation, Übungen zur Wahrnehmungsverfeinerung, intensives Naturerleben und zeremonielle Handlungen eröffnet sich während der Reise allmählich die Natur des Geistes, der das Land durchdringt und das Leben der Menschen lenkt. Ergänzt durch die jeweiligen Sagen und Geschichten gewinnen wir so ein tiefes Verständnis der Mythologie, der „Kunde des innewohnenden Gottes" (griech. myein = sich schließen, theo = Gott, logos = Lehre, Kunde).

Die Betonung dieser Reise liegt darauf verschiedene Plätze der Megalithkultur, Dolmen, alte keltische und frühchristliche Heiligtümer zu erforschen, Landschaften zu erwandern, den Geist der Landschaft zu spüren. Durch verschiedene Übungen werden wir die Landschaft erkunden und durchdringen.

Bereichert wird die Reise durch Wissensvermittlung von Geologie, Entstehung von Mooren, Menschheits- und Entwicklungsgeschichte Irlands, Märchen und Mythen, Naturwesen und Pflanzenheilkunde. Tagesausflüge in der Umgebung mit Pausen an besonderen Orten. Am Wochenende lassen wir unsere Erlebnisse in einem urigen Pub mit Livemusik auf uns wirken.

Mythologisch-Geomantische Reise
in den Südwesten Irlands
20.-28.September 2019

Franca Bauer, Heidenheim,
Tel: 07321- 353474,
FrancaBauer@Cairn-Elen.de,
www.franca-bauer.de

Lerne die Sprache der Seele zu verstehen!
mit Reinhard Stengel

- **Erlebnis-Vorträge**
  Erleben Sie die Wirkkraft schamanischer und alternativer Heilweisen.
- **Seminare**
  1-Tages-Seminare: Lösen Sie Blockaden auf, lassen Sie Energie fließen und der Körper kommt zurück in seine Mitte.
- **Ausbildung zum Seelenschamanismus**
  Die Ausbildung fördert die persönliche Entwicklung und Heilung. Sie verschafft Klarheit in allen Lebenssituationen und bietet Möglichkeiten in der Entfaltung und persönlichen Entwicklung.

02. bis 09. Oktober 2020
Nutze die Kraft und die hohe Energie der Insel!
SEMINAR + Urlaub auf TENERIFFA

DIE SPRACHE DER SEELE
Die Wirkweisen schamanischer & alternativer Heilweisen auf geistigem Wege
Alle Termine unter: **www.reinhard-stengel.de**

16. Grenzenlos-Messe
Gesundheit · Spirit · Heilen
27. - 29. Sept. 2019 Hofheim
Stadthalle am Chinonplatz
Vorträge, Workshops & mehr ... für Körper, Geist & Seele u.a. mit:

Peter Klein

Almut Resoma

Renato Mihalic

Tanja Aeckersberg & Anne Hübner

www.MesseHofheim.de
Veranstalter: Grenzenlos-Messeorganisation Roland Häke e.K.
Tel.: +49(0) 6857 - 29 99 718 / -719 | Mail: messe@grenzenlos.net

Gesunde Erde – Gesunde Nahrung

Solidarische Landwirtschaft auf dem Lindenhof in Ober-Ramstadt

Es entstehen zur Zeit weltweit und auch in Deutschland immer mehr landwirtschaftliche Projekte, die mit Permakultur oder mit biologisch-dynamischem Anbau nach Rudolph Steiner Gemüse und Früchte anbauen.

In Deutschland organisieren sich die meisten dieser Projekte als Solidarische Landwirtschaften. Hierbei bildet sich eine Gruppe von Gemüseabnehmern, die dem Landwirt einen festen regelmäßigen monatlichen Beitrag zahlen, so dass er gut wirtschaften kann. Er weiß für wie viele Menschen er Gemüse anbauen muss und welches Budget er dafür sicher zur Verfügung hat. Die Ernte wird geteilt.

In Ober-Ramstadt südöstlich von Darmstadt hat sich im letzten Jahr eine solche Gruppe gefunden und einen Verein gegründet, den SoLaWi Lindenhof Ober-Ramstadt e. V.

Der Lindenhof gehört Wolfang Kress, der für das Projekt auch der Gärtner und Landwirt ist. Er baut in biologisch-dynamischem Anbau für bis zu 50 Personen saisonales Gemüse an, teils im Gewächshaus, den größeren Teil im Freiland. Das Motto des Vereins ist „Aus der Region – für die Region. Wir gestalten Zukunft, sei dabei."

Der Verein hat sich zum Ziel gesetzt, den Landwirt so gut wie möglich zu unterstützen, damit er auch langfristig dieses gesunde Gemüse anbauen kann. Mit Festen und Infoveranstaltungen gibt es auch laufend für interessierte Menschen aus der Umgebung die Möglichkeit, den Hof und die Art des Gemüseanbaus kennen zu lernen. Und nebenbei entstehen hier schöne Kontakte, die Möglichkeit auch mal auf dem Acker zu helfen und Feuergespräche.

Meine ganz persönliche Motivation, bei diesem Projekt dabei zu sein:
Mit dem ganzen Plastik- und Verpackungswahn im herkömmlichen Gemüseverkauf, mit den teilweise wirklich langen Transportwegen und dem damit verbundenen Spritverbrauch und CO2 Ausstoß, mit dem üblicherweise großzügigen Umgang mit Kunstdünger und Pestiziden spürte ich in mir den großen Wunsch, in der Nähe meines Wohnorts einen Hof zu finden, der Biogemüse anbaut.

Ich hatte vorher von der Solidarischen Landwirtschaft erst wenig gehört, doch als ich mir den Lindenhof und den Acker angesehen und mit dem Gärtner gesprochen hatte wusste ich sofort, dass hier mein Wunsch in Erfüllung gegangen war. Neben dem Genuß des wirklich frischen und schmackhaften Gemüses lernte ich viel über die Wichtigkeit kennen, den Boden auf natürliche Weise gesund zu erhalten. Das schafft kein Dünger und auch kein Gegendünger.

Es geht hier um viel Wissen über die Erde und um den entsprechenden Respekt dem Boden und den Pflanzen gegenüber. Die Gesundheit des Bodens mit seinen Mineralien und anderen guten Stoffen geht in das Gemüse über. Und dieses vitale Gemüse gibt meinem Körper eine ganz andere Nahrung als ein Gemüse, das vielleicht ähnlich aussieht und genauso heißt, aber aus einem Gewächshaus stammt, in dem es ganz ohne Erde aber dafür mit Kunstnahrung herangezüchtet wurde um möglichst schnell und effizient geerntet zu werden. Profit regiert die Welt – und aus diesem Modell auszusteigen war noch eine weitere Motivation für mich gewesen.

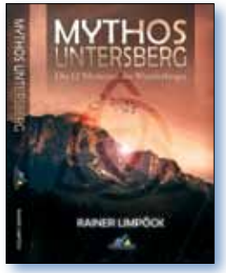
Es ist für mich auch ein gutes Gefühl zu wissen, wo und in welcher Umgebung das Gemüse geerntet wurde, das ich esse. Dass es erst morgens geerntet wurde. Ich kenne den Gärtner, ich weiß wessen Hände es angefasst haben und wessen Energie hier drinsteckt. Das Gemüse ist niemals in Plastik eingewickelt worden, mit haltbar machendem Gas benebelt worden, niemals in einem Laster quer durch Europa transportiert worden. Es ist noch lebendig. Und diese Vitalkraft geht durch das Essen in mich über. Auf diese Weise entsteht eine ganz andere, eine viel unmittelbarere Dankbarkeit dem Boden und der Nahrung gegenüber.

Nicole Zaremba

Für mehr Info: solawi-lindenhof@posteo.de
Telefon, Wolfgang Kress: 0171 1481 923

Lesetipps von Anna Ulrich

Anna Ulrich ist am liebsten kreativ und schreibt über alle zentralen Themen des Lebens, überarbeitet leidenschaftlich gerne vorhandenes Text-Material, ebenso wie Homepagetexte in Formulierung und Layout, und findet die richtigen Worte, in denen man sich wieder erkennt.
Für uns hat sie die Lesetipps in dieser Ausgabe geschrieben.
www.anna-ulrich-pr.de



Rainer Limpöck
Mythos Untersberg
207 Seiten, 24,80 Euro
Plenk Verlag

Der Untersberg liegt am Rande der Alpen und ist aus geologischer Sicht ein Gebirgsstock, der das Berchtesgadener und Salzburger Land kennzeichnet. Der Dalai Lama bezeichnete ihn bei seinem Besuch in Salzburg 1992 als das Herzchakra Europas, andere betiteln ihn sogar als das Herzchakra der Erde. Diese Begriffe sind aus der spirituellen Sicht verständlich und darauf zurückzuführen, dass nicht nur die Menschheit, sondern auch die Erde selbst und somit alles in der Natur beseelt ist. In der westlichen Geomantie sprechen wir von einem Erdenenergienetz, das über und in der Erde wirkt.

Der Untersberg ein ganz besonders markanter Ort, er wird als Kraftort bezeichnet. Dort können an verschiedenen Plätzen besondere Kräfte wahrgenommen und genutzt werden. In diesem Buch werden die einzelnen Kraftplätze in Fotos gezeigt und deren Geheimnisse erläutert. Der Untersberg wird auch als Wunderberg, magischer Berg und als heiliger Berg bezeichnet. Seit geraumer Zeit bezeichnet man ihn auch als „Berg des Lichts", was sich auf seine besonderen Lichtphänomene - und Sonnenphänomene zurückführen lässt. Dieser besondere Berg hat immer schon zu Mythen und Sagen angeregt. Klare Empfehlung!

Sara Gottfried
10 Jahr jünger!
432 Seiten, 22,00 Euro
VAK

Dass wir unsere Gesunderhaltung und Alterung selbst beeinflussen können ist hinreichend bekannt, aber in welchem Masse das möglich ist, erläutert Sara Gottfried beispielhaft gut.

Krankheiten wie Alzheimer und Krebs und auch andere Zivilisationskrankheiten sind vermeidbar. Wir sind in der Lage, die Wahrscheinlichkeit an einer schwerwiegenden Krankheit zu leiden, zu senken. Das ist möglich, in dem wir unsere Gene gezielt beeinflussen, durch gesunde Ernährung, sowie Nahrungsergänzungen und Antioxidantien. Lediglich drei Prozent unserer Gene prägen unser Gewicht, das heißt, 97 Prozent unseres Gewichts lässt sich auf unseren Lebensstil zurückführen. Interessant ist auch, dass nur 80 Prozent unseres Gewichts vom Essen beeinflusst wird, die restlichen 20 Prozent hängen von Faktoren ab wie Schlaf, Bewegung, Stresslevel, Hormonen und Lebensführung. Richtig gut gefallen mir die Tipps was man essen sollte und was daraus resultiert.

Für mich ist es auch wichtig, dass nicht alle Menschen und Gene über einen Kamm geschert werden, sondern individuell geschaut wird. Die Bewegung ist selbstredend ein entscheidender Faktor zur Langlebigkeit und maßgeblich entscheidend. Wer sich bewegt, lebt gesünder und länger. Sara Gottfried schreibt sehr informativ über eigene Erfahrungen und die ihrer Patienten. Das Thema ist sehr interessant und umfangreich erläutert. Den wissenschaftlichen Teil eines jeden Kapitels könnte man weglassen, ohne den gesamten Informationsgehalt zu verlieren. Ich kann das Buch nur empfehlen.

Tamara Duker Freuman
Bye-Bye Blähbauch
368 Seiten, 22,00 Euro
VAK Verlag

Die amerikanische Ernährungsspezialistin Tamara Duker Freuman hört immer wieder von Patienten den Satz: „Mein Bauch ist aufgebläht und gespannt wie eine Trommel." Auch hierzulande leiden etwa 14 Millionen Menschen an einem Blähbauch oder unspezifischen chronischen Bauchschmerzen. Viele Ärzte sehen den aufgeblähten Bauch nur als unwichtige Randerscheinung bei Verdauungsbeschwerden an. Tamara Duker Freuman aber weiß: Eine nähere Betrachtung lohnt sich.

Jeder geblähte Bauch zeigt ganz spezifische Merkmale, die sich eindeutig einer bestimmten Erkrankung zuordnen lassen: Laktose- oder Fruktose-Intoleranz, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Reizmagen, krankhaftes Luftschlucken, eine verminderte Beweglichkeit des Magens oder eine Fehlbesiedelung des Dünndarms und viele weitere. Für die Autorin steht fest: Der Blähbauch ist ein aufschlussreiches Krankheitssymptom, dessen genaue Untersuchung den direkten Weg zur Ursache der Beschwerden weist.

So vielfältig wie die Ursachen für einen Blähbauch sein können, so verschieden müssen auch die Behandlungsansätze sein. Daher hat sie einen Fragebogen entwickelt, den sie bei der Anamnese in ihrer gastroenterologischen Praxis erfolgreich einsetzt und hier erstmals in Buchform vorstellt. Durch ein ausgeklügeltes Ausschlussverfahren wird das jeweils spezifische Beschwerdebild ermittelt, das den Blähbauch verursacht. Ausgehend von der Auswertung können die Leserinnen und Leser dann im zweiten Schritt ein individuelles Programm absolvieren, das exakt auf ihre Beschwerden zugeschnitten ist. Diese Behandlungsstrategie umfasst auch viele Rezepte und wissenschaftlich belegte Ernährungstipps.

So werden nicht nur die Symptome innerhalb kürzester Zeit gelindert, sondern die Ursachen dauerhaft behoben.

Kim Fohlenstein
Unsere Gefühle kennen keine Zeit
250 Seiten, 18,00 Euro
Lüchow Verlag

Kim Fohlenstein bietet mit ihren Kartensets Mikro- und Makrokosmos eine wunderbare Möglichkeit, die neun Lebensfelder, die das gesamte innere Feld eines Menschen abbilden, sichtbar und damit zugänglich zu machen. Mit dem lange erwarteten Einführungsbuch „Unsere Gefühle kennen keine Zeit" wird nun endlich die Möglichkeit geboten, tief in die den Kartensets zugrunde liegende Thematik einzusteigen. Die Entstehung und Wirkung der Kartensets wird ebenso anschaulich erklärt wie Beispiele, die die Arbeit mit den Karten illustrieren und so nachvollziehbar machen.

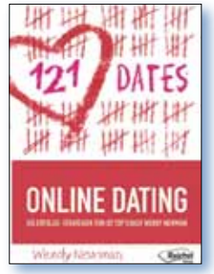
Das kennt jeder! Irgendjemand oder irgendeine Situation triggert uns und wir werden mit Erinnerungen an längst vergangene Zeiten und Ereignisse konfrontiert. Blitzartig sind die Gefühle von damals wieder aktuell – emotional wie physisch – und übermannen uns. Dadurch werden wir gezwungen beide Gefühlsebenen, die von damals und die von heute, im Hier und Jetzt zu verarbeiten. Dabei verstärkt die alte Emotion den heutigen Gefühlszustand um ein vielfaches.

Kim Fohlenstein enthüllt den Weg zur Befreiung von alten unverarbeiteten Mustern und Verhaltensweisen auf der Seelenebene und des zugrunde liegenden Gefühls. Dadurch werden die Emotionen zugänglich und wieder in einen lebendigen Rhythmus gebracht. Anschließend können Heilmethoden jedweder Art wesentlich effektiver ihre Wirkung entfalten.

Durch dieses Buch wird Therapeuten sowie Anwendern der Kartensets eine noch intensivere Auseinandersetzung mit der Thematik ermöglicht. Es eröffnen sich vielfältige Anwendungs- und Wirkungsmöglichkeiten der Karten.

Dieses Buch macht Lust die transformierende und heilsame Wirkung am eigenen Leib zu erfahren und ist die perfekte Ergänzung zu Kims Kartensets.

Sonja Spitteler
Zauberreise
168 Seiten, 14,00 Euro
Reichel Verlag



Wendy Newman
Online Dating
288 Seiten, 19,90 Euro
Reichel Verlag

Lange vor uns haben Tiere die Erde bevölkert. Sie sind aus dem gleichen Stoff geschaffen wie wir, und tragen ein tiefes Wissen in sich, dessen Zauberkraft Sonja Spitteler in zwölf wunderschön illustrierten Geschichten an uns weitergibt.

Büffel, die Ihre Haut wechseln, Wale, die das ewige Lied der Weisheit singen, Rehe, die einen Pakt mit dem Wind schließen und prächtige Vögel, die Licht und Schatten in sich tragen, um an die Gesetze des Lebens zu erinnern. Es sind die Tiere, die den Blick für das Wesentliche öffnen.

Dieses Buch ist eine zauberhafte Reise zu allem Ursprung des Lebens und lässt uns einen Einblick in die Sinnhaftigkeit jedes Seins erhaschen. Wir erleben die Nationen der Büffel und Pferde, der Frösche und Schlangen und vieler mehr so anschaulich, dass der Leser den Tieren auf Augenhöhe begegnet. Es ist spürbar, wie sehr ein noch so kleines Geschöpf die Welt bereichert und wie wichtig jedes Tier für eine gemeinsame Existenz auf unserer Mutter Erde ist. Alles Leben im gesamten Universum ist miteinander verbunden und hat seine Aufgabe und Bedeutung.

Dieses Buch ist auch eine Begegnung mit Krafttieren und Schutzgeistern, die uns in schwierigen Lebenssituationen beistehen. Man muss nur sein Herz öffnen, um sie zu sehen und ihre Botschaft zu verstehen. Es ist eine fantastische Reise in die Welt der Schamanen – ein märchenhaftes Erlebnis voller symbolischer Bedeutung und heilsamer Erkenntnisse. Wir, die Geschöpfe der Erde, tragen Gebete und unsere Lieder weiter in den Himmel über uns allen.

Die Märchen berichten von der wahren Botschaft der Natur und ihrer Geschöpfe, von unserem Ursprung, vom Finden von Ruhe und Kraft, Orientierung und dem Weg zu sich selbst. Dankbarkeit, Achtsamkeit, Gesundheit, Ruhe alles ist immer da, es ist unsere Heimat, die auf uns wartet auf.

Auf ihrer Online-Partner Suche machte Wendy fast jeden Fehler, den Frau machen kann. Lache oder weine über Wendys Fehlgriffe und lerne wie Online-Dating wirklich funktioniert und wie auch du deinen Traummann findest.

Verwöhne dich selbst schon vor deinem Date - dann bist du ausgeglichener. Wer sich wohlfühlt, hat eine ganz andere Ausstrahlung und Präsenz. Wenn du frustriert und erschöpft wirkst, hast du schon verloren. So wird das nix.

Eine Massage kann wahre Wunder wirken und entspannen. Sie ist verwöhnend und eine Wohltat für Leib und Seele. Frische Blumen sind auch so eine Stärkung. Sie bereichern unsere Umgebung und setzen farbige Akzente, die das Herz erreichen. Blumen machen glücklich und falls das Date mit nach Hause kommt, sieht er gleich, dass du Stil hast.

Befriedige dich selbst. Wir sind ausgeglichener durch Sex – auch mit uns selbst und wirken weniger bedürftig. Gönne dir gutes Essen und suche auch mal Restaurants auf. Denn sonst könnte es sein, dass du solche Situationen entbehrst und unbewusst mehr Hunger auf Essen und Ersatzbefriedigungen entwickelst.

Bade in Liebe! Schenke dir und deiner Familie, Freunden, Tieren Liebe und Aufmerksamkeit und genieße, was an dich zurück fließt. Wer sich geliebt fühlt, geht entspannt in ein Date, denn man ist in keiner schwachen, sondern in einer gestärkten Position.

Dieses Buch ist unterhaltsam und humorvoll geschrieben und voller praktischer Tipps, aber vor allem benennt es die Fallen, die man sich beim Online-Dating sparen kann. Am Ende findet man sich selbst, denn seinem wahren Glück steht man nur selbst im Weg.

Wendy Newman ist in den USA ein äußerst gefragter Coach. Sie hat ihren Partner tatsächlich bei ihrem 121. Internet-Date kennengelernt und lebt mit ihm in San Francisco.

Naturcamps Hunsrück
Beate Thome
Kontakt: 01512177406 oder
info@naturcamps-hunsrück.de

Ganzheitliche Naturerlebnisse im Kraftort Wald

Die Natur als Spiegel der Seele
Waldbaden
Feuer, Wasser, Erde, Luft
Walkabout – die Reise zu deiner Natur

www.naturcamps-hunsrueck.com

Franca Bauer

Institut für traditionelle Heilweisen, Steinheilkunde und Geomantie

* Vorträge, Kurse, Seminare und Ausbildungen
* Frauenwege – Frauenreisen
* Steinheilkunde-Ausbildungen

Tel: 07321 353474, FrancaBauer@Cairn-Elen.de, www.franca-bauer.de.de

Intensiv-Ausbildungen
Heilpraktiker
Heilpraktiker für Psychotherapie - HPG

Weitere Ausbildungen
- Klassische Homöopathie
- Akupunktur / TCM
- Anthroposophische Heilkunde
- Moderne Hypnosetherapie
- Ernährungs-, Gesundheits- & Wellnessberater

Info
06221 - 40 45 07

www.
akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de

Nicole Zaremba
Feng Shui Consultant und licensed Instructor YCH Academy

Zert. Feng Shui Grundausbildung
Meister Ausbildung YCH
für Fortgeschrittene

professionell – intensiv – mit Diplom
Viel Wissen und umfangreiche Praxis

Feng Shui Beratung
Office und Home
Hilfe bei ungewollter Kinderlosigkeit

Info: www.klassisches-feng-shui.de
und: 0 61 62 – 94 17 88

Die Kabbala Lebensanalyse
zeigt Ihnen Ihre persönliche Lebensanleitung. Sie erkennen Ihre Lebensziele und die wahren Ursachen Ihrer Krankheiten.
ANGEBOT: Von Juli bis September 28,00 Euro.
NEU: Ihr persönliches Seelenbild - Was Ihnen Ihre Seele sagen möchte. Die Darstellung Ihrer Bewusstseinsstufen, entwickelt von Hermann Schweyer.
Kabbala Lebensanalysen - Inge Meyer
Schmiedberg 7, 86415 Mering, Tel. 08233 - 79 58 962, www.kabbala.de

SAM-Institut am Klosterberg

Metamorphose, FreeMe, Aufstellungen, Holawa-BewusstseinsSchule, Satsang, Rebirthing, Dynamische Meditation

Leidersbach, 06028-99 585 99 • 0151-17 41 81 40
www.sam-institut.com

Gehen in eine andere Weite

Was bewirkt den Erfolg? Wenn wir uns zuwenden. Zuerst den eigenen Eltern und durch sie dem Leben und der Fülle.

Weiterbildung „Seelisch-geistiges Familienstellen"
Seminare: 1 x monatlich.
Abendgruppe: 1 x monatlich, Di. 18-21.30 Uhr.

Wolfgang Deußer, Institut für Neue Systemische Aufstellungen Darmstadt.
Ausbilder bei Bert & Sophie Hellinger, in mehreren europäischen Ländern
✆ 06257/9994790 • **www.familienaufstellung.net**

Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Tanztherapie

Heilungswege leben

Therapieangebot:
• Akupunktur • energetische Massage • Qi Gong
• Kinderwunsch • Schwangerschaftsbegleitung
• Moxibustion • Ernährungsberatung
Termine nach Vereinbarung

✆069-30067641
www.qi7.de

Die Profis der Selbstheilung: Berufsverband Psychobionik e.V.

Psychobionik
Seit 2002
Berufsverband Psychobionik e.V.

Innenweltbegleiter, Psychobionik Coach
Synergetik Profiler und Krebsbegleiter

Das Bundesverwaltungsgericht hat die Methode 2010 als Heilkunde anerkannt (HP-Schein) und der Bundesgerichtshof definierte sie 2011 als Konfrontative Psychotherapie (HP-Schein freier Bereich)

1. Vorsitzender: Bernd Joschko - Amselweg 1 in 35649 Bischoffen - Tel. 06 444 - 93 12 94 5
Mail: joschko@psychobionik.de www.berufsverband-psychobionik.de

Nelya-Energieprodukte
www.nelya-energieprodukte.de
Regulation durch Information zur Verbesserung der Lebensqualität und zur persönlichen Entwicklung.

Heilerin, Medium, Autorin

• Mediale Beratung, auch telefonisch
• Spirituelles, energetisches Heilen
• Engelseminare und Heiler-Ausbildungen zu den Büchern

Sabine Göbel • www.geistiges-leben.de
Tel: +49 (0) 8361-92 57 936
Mobil: +49 (0) 171 / 1 87 22 65

Geistiges Heilen

Fern- und Kontaktheilung

Homepage
www.praxis-licht-reich.de

SOULWIND SCHAMANISCHE HEILWEISEN

Nordischer Schamanismus
Ausbildung Schamanische Heilweisen
Schamanischer Herbstretreat
Joikgesang
Seelenrückholung

www.soulwind.eu • Carolina Visser • Tel. 06363 994043 • 67753 Relsberg

Fuß-Peeling

50 g Rohrzucker (angenehmer als Salz)
1 EL verflüssigtes Kokosöl
5 Tropfen ätherisches Orangenöl

Vermengen Sie alle Zutaten miteinander, und geben Sie die Mischung in ein sauberes Schraubglas. Nehmen Sie pro Anwendung einen Teelöffel voll und rubbeln Sie Ihre Fußsohlen nach einem Fußbad damit ab. Das entfernt Hornhaut, pflegt und sorgt mit dem Duft der Orange für ein sonniges Urlaubsfeeling.

Wenn Sie besonders trockene Füße haben, lassen Sie die Peelingmasse in Baumwollsocken eine Stunde in die Haut einwirken. Sie fühlt sich danach wunderbar gepflegt und genährt an.

Tipp: Ich bin gegen Verschwendung. Da ich gern Düfte in der Dusche habe (etwas Frisches am Morgen und etwas Beruhigendes am Abend), befülle ich die leeren Öl-Fläschchen gern mit einem nicht duftenden petrochemiefreien Duschgel. In der Innenseite des Fläschchens haftet immer noch genug ätherisches Öl, das ich auf diese Weise heraushole. Die Dusche wird durch die Aromaanwendung zur Duftkabine mit einem super Frische-Kick! Durch den warmen Wasserdampf wird der Duft intensiviert, und das Duschen wird zum besonderen Erlebnis.

Lesetipp:
Karin Opitz-Kreher
Radikal ganzheitlich entgiften
144 Seiten, 9,95 Euro
Schirner Verlag

Impressum

SPIRIT *live* & Schirner Magazin

11. Jahrgang, Ausgabe 43

Herausgeberin
Media Agentur Schöniger
Im Steinig 10
64372 Ober-Ramstadt
Tel: 06154 5756 510

Redaktion
Christiane Schöniger (v.i.S.d.P.)
info@spiritlive-magazin.de

Anzeigen: Christiane Schöniger
info@spiritlive-magazin.de

Auflage 23.000, kostenlos, vierteljährlich

Hinweis: Wir übernehmen keine Verantwortung für den Inhalt von namentlich gekennzeichneten Beiträgen und Anzeigen.

Fotos: Titel: fotolia; S.26: Namaste-Sonnenaufgang: Shanti Twilley, Fred Hageneder; weitere: pixabay und eigene.

Satz und Grafik: Media Agentur Schöniger, Ober-Ramstadt
Druck: Divyanand Verlags GmbH, Herrischried

Das nächste **SPIRIT *live* & Schirner Magazin**
erscheint Ende Oktober 2019
Anzeigenschluß: 27. September 2019

Kühle Rezepte für den heißen Sommer

Avocado Dip

Zutaten
4 reife Avocados
75 ml Olivenöl
1 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
3 EL Mirin (jap. Reiswein)
Saft und abgeriebene Schale von 1 Zitrone
je 1 EL Ume-Paste und Shiro Miso
1 kleiner Schuss Apfeldicksaft
Pfeffer aus der Mühle

Knoblauch grob hacken. Avocados schälen und Stein entfernen. Blätter vom Basilikum abzupfen und mit allen restlichen Zutaten in einen Becher geben.
Kräftig mit Pfeffer würzen und alles mit dem Pürierstab zu einer Creme verarbeiten.

Lesetipp:
Michael Dietz
Die Chi-Küche
168 Seiten, 11,95 Euro
Schirner Verlag

Wasabi Mayo

Zutaten
1 Tasse Soja-Cuisine
je ½ Tasse Hanföl, Olivenöl, Senf, Ume-Paste, Mirin und Apfeldicksaft
1 EL weißes Mandelmus
1 Schuss Genmai Su
1 Prise Wasabi

Alle Zutaten in einen Behälter geben und kräftig mit dem Stabmixer vermischen. Wenn Sie es nicht so scharf mögen, können Sie den Wasabi natürlich auch weglassen.

Curry Ananas Sauce

Zutaten

100 g Papaya und ca. 12 Papayakerne
2 Ringe frische Ananas
1Tasse eingeweichte getrocknete Ananas1
EL Kokosmus
1 EL Mandelmus
1 EL Currypulver
1 Prise Kristallsalz

Zubereitung

Zerkleinern Sie die Papaya und die frischen Ananasringe, sodass sie sich gut im Mixer verarbeiten lassen. Geben Sie anschließend alle Zutaten in den Mixer, und stellen Sie daraus eine cremige Sauce her.

Tipp: Diese Sauce passt sehr gut zu Bandnudeln aus gelben Zucchini. Schneiden Sie dafür Zucchini mit dem Sparschäler in feine Streifen.

Britta Diana Petri
Köstliche Kokos-Rezepte
96 Seiten, 6,95 Euro
Schirner Verlag

Rote Bete Salat

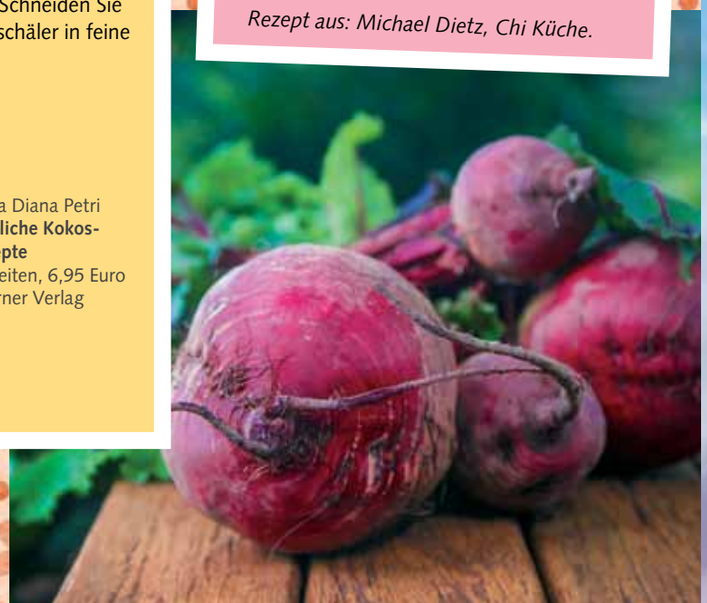
Zutaten

500 g Rote Bete
1–2 Knoblauchzehen
je 1 Schuss Shoyu und Mirin
je 1 TL getrockneter Oregano und Thymian
frische Kräuter
(z. B. je ½ Bund Basilikum, Petersilie und Schnittlauch)
je 1 Schuss Genmai Su und Lein- oder Kürbiskernöl
etwas Zitronensaft

Zubereitung

Rote Bete schälen, halbieren und in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken und mit Roter Bete in einen heißen Kochtopf geben. Mit Shoyu und Mirin ablöschen und mit 50 ml Wasser auffüllen. Oregano und Thymian dazugeben und alles bei geschlossenem Deckel gar kochen. Frische Kräuter grob hacken. Den Salat in eine große Servierschüssel geben, Genmai Su, Lein- oder Kürbiskernöl, Zitronensaft und frische Kräuter zugeben und alles gut vermischen. Noch warm oder kalt servieren.

Rezept aus: Michael Dietz, Chi Küche.



Kamasha

Produkte und Seminare aus der Quelle des Seins

Natara®
ist ein Heiler und spiritueller Botschafter. Seminare, Ausbildungen und Events bei Natara® sind eine außergewöhnliche Gelegenheit für tiefe Wandlungen.
Nataras ®»Röntgen«-Blick dringt bis zu den Wurzeln eines körperlichen oder seelischen Konfliktes durch und schafft somit die Basis für eine erfolgreiche Transformation.

KAMASHA TV

Alle Seminare buchbar per Live-Stream
Wenn Du dabei sein möchtest, dann registriere dich bitte auf
www.nataras-welt.de

Manifestations-Wochenende mit Aouyash

An diesen Wochenenden wird uns der große Meister der Spiegelung „Aouyash“ viel neues Wissen über das Manifestieren geben für eine großartige Heilung auf allen Ebenen.
Aouyash wird live Tests mit diesem Wissen direkt durchführen.

! Alle Seminare auf Spendenbasis !
zzgl. Tagungspauschale Hotel, Kost und Logis. Anmeldeschluss bis 1 Woche vor Beginn des Wochenendseminares! Diese Seminare sind für alle Menschen offen. Individuelle Teilnahme an jedem Wochenende möglich. Das Seminar startet jeweils am Freitag mit einem

Manifestations-Abend der Heilung von **20.00-22.00 Uhr**.
Hier sind alle Menschen herzlich willkommen, auch die, die nicht zum ganzen Wochenende bleiben können.

Termine 2019:
- 28. – 30. Juni
- 30. August – 01. September
- 18. – 20. Oktober
- 13. – 15. Dezember

Veranstaltungsort:
Aqualux Hotel in D-36364 Bad Salzschlirf, nahe Fulda
Freitag: 20.00 – 22.00 Uhr Manifestations-Abend der Heilung mit Aouyash
Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr, Seminar eventuelles Abendevent
Sonntag: 10.00 – ca. 17.00 Uhr Seminar

Botschaft von Aouyash

Diese Live-Webinare sind für alle Menschen offen und kostenfrei.
Komm und sei dabei! Eine Teilnahme ohne Registrierung ist möglich, jedoch steht dieses Webinar dann nicht in deiner persönlichen Mediathek zur Verfügung.

Aouyash® wird uns live
- in unsere innere Wirklichkeit begleiten
- über aktuelle Geschehnisse auf der Welt informieren
- wundervolle Spiegelungstechniken geben
- und mit uns die Glückseligkeit in der Gemeinschaft feiern.

Beginn: 21:00 Uhr / Einloggen ab 20:50 Uhr möglich

Termine 2019:
- 28. August
- 25. September
- 30. Oktober
- 27. November
- 25. Dezember

Login über: www.nataras-welt.de

Anmeldung & Info
Kamasha GmbH & Co.KG Marie-Curie-Str. 6 36039 Fulda
Tel. +49 (0)661 38 000-238 tai@kamasha.de www.kamasha.de

Lichtkristalle der Neuen Zeit

IM AUFTRAG VON LICHTFÜRST METATRON

LITIOS LICHTKRISTALLE

...sind energetische Lichtprodukte

erhöhen die Lichtschwingung in Aura & Räumen

aktivieren kristallines Lichtbewusstsein in dir

Litios®-Lichtkristalle
Alte Poststraße 37 • D – 88690 Oberuhldingen
+49 (0)7556 92 90 80 • contact@litios.com

www.Litios.com