Nr. 53 Mai – Juli 2022

SPIRIT *live*
& Schirner Magazin

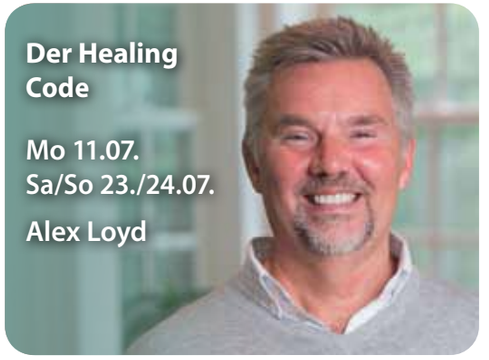
Jennie Appel
Tanze in deinem Rhythmus durchs Leben

Andreas Winter
Lieber altern oder reifen?

Aloka Wunderwald
Kraftvoll in der Lebensmitte

SEMINARHIGHLIGHTS

Frühling-Sommer 2022



Jenseits der Logik
Bruno Erni
04./16. Mai & 11./12. Juni

Geistiges Heilen
Achim Grathwol
23. Mai & 11./12. Juni

Hypnose-Ausbildung
Alexander Hartmann
08. Juni & 10.-11. September

Jenseitskontakte
Mikel Lizarralde
11./18./19. & 27.-29. Mai

Der Bodycode
Bradley Nelson
25.-28. Mai

Der schamanische Weg
Joe Licci
15. Juni & 25./26. Juni

Aurachirurgie I & II
Dr. med. Mathias Künlen
20.-22. Mai | 09./10. Juli

TaKeTiNa - Rhythmus & Klang
Reinhard & A.M. Flatischler
04.-06. Juni

Ganzh. Coaching Ausbildung
Angelika Gulder
22. Juni & ab 13. September

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,

Langsam wird es Sommer, die Natur wird grün, sie erblüht voller Pracht und Fülle. Ihre Rhythmen werden vom Kreislauf des Lebens geordnet, das Wachstum der Gräser, das Blühen von Löwenzahn und Birke, das Laichen der Frösche und der Nachwuchs von Hase und Amsel. Unser Leben wird bestimmt von den Rhythmen der Natur, vom ewigen Kreislauf von Werden, Wachsen, Reifen und Vergehen.

Doch spätestens seit der Entdeckung der Elektrizität und der Erfindung der Dampfmaschine haben wir uns mehr und mehr von den natürlichen Rhythmen entfernt. Wir machen die Nacht zum Tag und den Winter zum Sommer. Wir futtern Erdbeeren und Tomaten das ganze Jahr über. Wie sähe unsere Welt aus, wenn wir uns wieder mehr mit den Kreisläufen der Natur verbänden? Wenn wir viel mehr raus aus den Städten und rein in die Wälder gingen? Wenn wir äßen, was die Jahreszeit hergibt? Wenn wir abends früher das Licht ausmachten?

Rituale zu bestimmten Zeiten wie Vollmond oder zu den Sonnenwenden helfen uns dabei, Einklang mit den Rhythmen der Natur und Verbundenheit miteinander zu finden. Nicht nur Naturvölker, auch alle großen Religionen wissen um die Kraft der Lebensrhythmen, die mit Ritualen und Zeremonien im Lauf des Jahres und im Lauf des Lebens gewürdigt werden.

Wenn wir uns darauf einlassen, können wir freudig im eigenen Rhythmus durchs Leben tanzen und in Würde reif und alt werden.

Bleiben Sie im Rhythmus
und genießen Sie den Sommer,
Ihre Christiane Schöniger

INHALT

8 Jennie Appel
Tanze in deinem Rhythmus durchs Leben

14 Andreas Winter
Lieber alten oder reifen?

20 Aloka Wunderwald
Wow Woman

24 Klaus Berger
Die Hüter der heiligen Wälder

29 Kira Klenke
Mit Worten zaubern

33 Andrea Christiansen
Heilgebet

34 Christiane Schöniger
Kakariki, eine Maori-Geschichte

40 Veranstaltungs-Kalender

43 Portraits

46 Lesetipps

51 WeitBlick

50 Impressum

54 Rezepte:
Spaghetti-Eis und Bärlauch-Pesto

Das nächste
SPIRIT *live* & Schirner Magazin
erscheint Ende Juli 2022
Anzeigenschluß: 23. Juni 2022

www.spiritlive-magazin.de

Neuseeland Reisen

Weite Landschaft, wilde Natur und Maori-Tradition

Bei meinen Rundreisen durch das wunderschöne Neuseeland zeige ich Ihnen meine Lieblingsplätze abseits der üblichen Pfade, erzähle Ihnen Geschichten über Neuseeland und seine pflanzlichen, tierischen und menschlichen Bewohner, und verzaubere Sie mit Mythen und Legenden aus der Maori Kultur.

Wir erleben steile Vulkane, Gletscher und schroffe Berge; wir genießen sanfte Hügel, dichten subtropischen Regenwald mit alten Baumriesen, raue Küsten, goldene Buchten und klare Flüsse.

Wir werden mit einer Zeremonie in ein Marae (Versammlungshaus der Maori) eingeladen, machen in einer Maori-Werkstatt selbst ein Amulett aus Pounamu (Neuseeland-Jade) und noch viel mehr und begegnen so intensiv einer faszinierenden Kultur.

Die Natur erleben, wandern, den Wind um die Nase wehen lassen, staunen, entspannen und genießen – Neuseeland wird uns tief berühren! Wir übernachten in urigen Lodges, privaten B&Bs und kleinen, ausgesuchten Hotels.

Ich freue mich darauf, Sie auf eine Reise in ein Land zu begleiten, das mich verzaubert hat und immer wieder begeistert!

Persönlich geführte Rundreisen in kleiner Gruppe mit Christiane Schöniger

24.11. - 17.12.2022
1. - 24.2. 2023

Reiseplan, Details und Infos auf meiner Webseite. Freuen Sie sich darauf!

Infos: www.christiane-schoeniger.de

Christiane Schöniger
Maori
Heilsame Botschaften der Ureinwohner Neuseelands
Set: 50 Karten mit Begleitbuch, 27,95 Euro, Schirner Verlag
Im Buchhandel oder www.christiane-schoeniger.de

Der Wildweibchenstein

Wie wär's mit einem kleinen Ausflug?

Der Wildweibchenstein ist eine markante Felsformation aus Granitblöcken im Wald nicht weit von der Burg Rodenstein bei Laudenau im Odenwald.

Um diese Felsen ranken sich viele Geschichten. Der Sage nach sollen hier einst zwei wilde Frauen in einer Höhle zwischen den Felsen gelebt haben. Diese sogenannten wilden Weibchen saßen oft auf den Steinen und kämmten sich ihr Haar. Sie zeigten den Menschen Heilpflanzen, machten den Bräuten zu ihren Hochzeiten Geschenke, gaben von Dieben geraubte Wäschestücke zurück und nahmen bösen Müttern die vernachlässigten Kinder weg.

Die eine soll sehr schön gewesen sein, weswegen ihr ein Jägersmann nachstellte. Er blieb bei eine Weile ihr, ein Sohn kam auf die Welt, doch der Jäger zog weiter und vergaß Mutter und Sohn. Erst Jahre später kehrte er zurück und fand seinen Sohn und dessen Mutter. Seine Liebe entbrannte aufs Neue und er nahm die beiden mit sich.

Eine andere Geschichte erzählt, dass die wilden Weibchen von Zeit zu Zeit ihren Wald verließen, um Brot oder andere Dinge von den Bauern Laudenaus zu erbitten. Die Bauern, die ihnen etwas gaben, fanden am nächsten Tag silberne Löffel in ihrer Schublade. Am meisten wunderten sich die Leute jedoch über einen Spruch, den die beiden des Öfteren sagen: „Wenn die Bauern wüssten, zu was die wilden weißen Heiden und die wilden weißen Selben gut sind, dann könnten sie mit silbernen Karsten hacken!" Das Rätsel ist leider bis heute nicht gelöst, so daß die Bauern in Laudenau noch immer Karsten (Hacken) aus Eisen benutzen müssen!

Welche Geschichte auch wahr sein mag, der Wildweibchenstein ist eine Wanderung wert. Man kann vom Hofgut Rodenstein aus an der Burgruine Rodenstein vorbei wandern, am Fallenden Wasser vorbei, einem kleinen Wasserfall, der allerdings nur bei ausreichend Regen wirklich fällt, und weiter zum Wildweibchenstein. Wer eine längere Wanderung machen möchte, startet in Reichelsheim und folgt einem Rundwanderweg.

www.ich-geh-wandern.de, www.komoot.de

AMRA
www.AmraVerlag.de

Pavlina Klemms neues Buch: Im Feld der Heilung! Botschaften & Heilmethoden für diese Zeit!

Heilung für jeden Tag durch 44 Energiekarten der Plejader – vollständig neu gechannelt!

Botschaften der Sirianer: der aktuelle Kampf von Licht und Dunkelheit!

spirituell inspirierend wegweisend

Doppel-CD zur Chakrareinigung, gesprochen von Pavlina Klemm

Neue Heilmusik von Reimann, mit Booklet von Pavlina Klemm

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

16. INTERNATIONALER
Engelkongress
7./8. MAI 2022
ALS LIVE-STREAM BEI DIR ZU HAUSE
Wrage Events, events@wrage.de, +49(0)40-413297-15
www.engelkongress.de

Gute Geschichten

Von Dachgärten, einem buddhistischen Mönch und dem Recht der Natur

Neuer Trend: der Garten auf dem Dach

Gartendächer haben viele Vorteile: sie helfen, Feinstaub und Luftverschmutzung zu reduzieren, kühlen die Luft und verschönern die Stadt.

Eine Studie der Cliff University kam zu dem Schluss, dass Dachgärten den Hitzeeffekt von großen Städten reduzieren und die Umgebungstemperatur bis zu 11 Grad senken können. Städte heizen sich besonders auf, weil die Gebäude und der Asphalt Hitze absorbieren und dann wieder an die Umgebung abstrahlen. Ein Dachgarten kühlt das Gebäude ab, weil die Pflanzen die Hitze und Energie aufnehmen, um zu wachsen. Damit helfen sie den Energieverbrauch des Gebäudes zu senken. Darüber hinaus geben sie Feuchtigkeit an die Luft ab und kühlen auf diese Weise die Umgebung.

Obendrein bietet ein Dachgarten Raum für kleine Tiere wie Vögel, Hörnchen und in manchen Gegenden der Welt sogar kleine Affen. Eine Schweizer Studie fand 172 unterschiedliche Spezies auf 11 Dachgärten.

Wann fangen Sie an zu pflanzen?

www.ecotechdaily.com

Mönch Zhi, ein chinesischer, buddhistischer Mönch hat seit 1984 über 8000 Hunde und Katzen gerettet. Er füttert und pflegt sie in seinem Kloster oder mit Hilfe von Freunden in einer Unterkunft in Shanghai. Großzügige Spender sorgen für die Unmengen Futter, die gebraucht werden. Wenn die Tiere gesund genug sind, gibt er sie in gute Hände ab. Er sagt: „Ich habe einen Traum. Eines Tages möchte ich reisen und all diese Tiere besuchen, ein Foto mit ihnen machen. Das kann ich dann anschauen, wenn ich alt bin."

www.timesofindia.indiatimes.com

Die Natur hat Rechte

Panama hat kürzlich der Natur das Recht zu existieren zugestanden. Die Nationalversammlung hat dazu ein Gesetz erlassen. Es garantiert der Natur, zu existieren, fortzubestehen und ihre Lebenszyklen zu vollenden. Das bedeutet, das Parlament muss nun in der Politik und beim Erlassen neuer Gesetze die Rechte der natürlichen Welt beachten

Damit tritt Panama in den Kreis der Länder wie Neuseeland, Kolumbien, Mexiko und Chile, die der Natur gesetzliche Rechte zugestehen.

www.euronews.green

Klang berührt....
Körper, Geist und Seele
www.klangschalen-center.de
Traditionelle Klangschalen aus Nepal für Meditation, Entspannung und Therapie

Tanze in deinem Rhythmus durchs Leben

von Jennie Appel

Silbern schimmerndes Licht,
das deinen Weg auch in der Dunkelheit erhellt
und dich einlädt, deine Urkraft zu leben…
Über die uralte Kraft des Mondzyklus, frei
fließende Intuition und die zeitlose Ur-Weisheit,
die immer da sein wird.

Die Natur ist durch und durch zyklisch und bewegt sich in immerwährenden Spiralen von Werden, Wachsen, Gedeihen, Vergehen und wieder Werden. Auch wir selbst sind Natur und so bewegen auch wir uns in diesen Zyklen und Spiralen und fügen in dieses Lied des Lebens unseren ureigenen Rhythmus mit ein. Daher möchte ich dich von ganzem Herzen ermutigen, in diesem, deinen Rhythmus durchs Leben zu tanzen!

Denn ich wünsche dir, dass du zu deinem Urwissen zurückfindest und ihm vertraust, so dass es dich trägt, wenn alles theoretische Wissen fehlen oder alle (elektronischen)

Hilfsmittel wegfallen würden. Ganzheitliche Erfahrungen in der Natur, tief in dir selbst und ein Leben ganz in deinen Rhythmen können dich zu deiner Körper- und Ahnenweisheit zurückführen, die dich auch dann leitet, wenn der Strom ausfällt und Apps oder Websites verschwinden, die dir sagen, wann was zu tun ist und in welchem Zeichen die Planeten gerade stehen.

Wäre es nicht wunderbar, mit vollem Vertrauen in deiner urweiblichen, intuitiven Wahrnehmung dessen, was ist – ohne komplizierte Berechnungen – zu ruhen? Und schließlich auch den Mut und die Möglichkeiten zu haben, dein Leben danach auszurichten, Änderungen vorzunehmen und tief verwurzelt zu erblühen?

Da wir selbst Natur sind, wäre es nicht die natürlichste Sache der Welt, genau dies zu tun? Was ist also passiert?

Vor langer Zeit gab es keine Uhren und Kalender, wie wir sie heute kennen, doch es gab bereits Sonne und Mond. Ganz sicher beobachteten die Menschen schon in der Steinzeit aufmerksam das Firmament. Zahlreiche archäologische Funde bezeugen, wie der Mond das Denken, Wirken und damit Überleben der Menschen seit Tausenden von Jahren überall auf der Welt prägte. Viele der teils 42.000 Jahre alten Funde von Petroglyphen, Kalksteinreliefs, Höhlenzeichnungen oder figürlichen Darstellungen legen nahe, dass die Steinzeitfrauen wahrscheinlich erkannten, wie ähnlich sich der Mondzyklus und der Menstruationszyklus sind und dass sie ihre Beobachtungen in magische Fruchtbarkeits-Rituale einfließen ließen. In vielen Kulturen findet sich auch in Darstellungen des Weltenbaumes eine deutliche Mondsymbolik. Selbst im uralten sogenannten „Sonnenrad", ein Kreis mit einem gleichschenkligen Kreuz darin, welches sich auch im nordamerikanisch-indigenen Medizinrad findet, könnte zugleich ein vier Phasen zeigendes Mondsymbol verborgen sein.

Der Zyklus des Mondes hat unser Verständnis von Zeit seit jeher so stark bestimmt wie nichts anderes. Durch ihre eigene „Mondzeit" waren insbesondere Frauen diesem natürlichen Geschehen stets tief verbunden. In der Geschichte der Menschheit ist der heute genutzte solare Kalender verhältnismäßig jung und vermutlich wurde erst durch Ackerbau und Viehzucht der Lauf der Sonne für unsere Vorfahren immer wichtiger. Als die Menschen begannen, sich immer mehr zu organisieren und anfingen, Zeit effektiver und produktiver zu nutzen und dies bis heute immer weiter, höher, schneller voranzutreiben, vergaßen sie gleichsam die Zyklen, die ihnen über Jahrtausende dienlich waren.

Zurück zur Urkraft mitten im Alltag

Auch wenn die Zeiteinteilung sich veränderte, so sind wir in unseren Körpern noch viel archaischer und tiefer mit den ursprünglichen Rhythmen von Mond und Erde verbunden, als uns oft bewusst ist. Auch wenn große Angst vor der Macht der Frauen herrschte und einiges an Unterdrückung, Schmerz und Leid geschah und noch immer geschieht, können wir wieder Zugang zur Urkraft in uns finden. Der Takt des Mondes mit seinen vier Phasen und zwei Bewegungen kann sich wieder mit unserem Herzschlag verbinden und Einklang mit dem Herzen der Mutter Erde finden. Eingebunden in die ewigen Zyklen allen Lebens erblühen ganz natürlich wir als die, die wir wirklich sind, und gehen wieder den Weg weiser, wilder Weiblichkeit.

Ich glaube zutiefst daran, dass wir uns nicht verändern sollten, nur um in eine erkrankte Gesellschaft zu passen, die „eben nun mal so ist" und dieses und jenes erfordert, denn dann gehen wir über unsere Grenzen hinweg und benötigen all unsere Energie, um das zu bewältigen, was vermeintlich verlangt wird. Denn dies steht nicht immer im Einklang mit den Träumen, die wir im Herzen tragen. Unsere Beziehungen zu Familie und Freunden können wachsen und gedeihen, wenn wir unsere Bedürfnisse aussprechen, unsere Träume ins Leben weben und einander helfen, und gemeinsam kreativ Wege finden. Je inniger wir uns wieder mit unserer wahren Natur verbinden, desto stärker wird alles Unnatürliche wahrnehmbar und desto deutlicher wird auch die Stimme der Intuition hörbar. Je freier, kreativer und selbstbestimmter wir dieser folgen, desto tiefer ruhen wir im Urwissen, das immer da war, und dem damit einhergehenden Urvertrauen.

Lebensfreude und Lebenskraft im eigenen Rhythmus finden

All die Menschen aus den unterschiedlichsten Lebensumständen, die ich über die Jahre begleiten durfte, haben mir gezeigt, dass Lebenskraft und Lebensfreude immer dann aufgeblüht sind, sobald sie sich erlaubten, ihre eigenen Rhythmen zu leben. Doch oft stecken wir in eingefahrenen Glaubenssätzen oder Verhaltensmustern fest, in bequemen oder geforderten Gewohnheiten und Selbst- oder Fremdbildern, so dass es häufig eine Findungsphase braucht, in der wir uns ohne Druck und mit viel Raum und Zeit entfalten können.

Daher ermutige ich dich, dir diese Zeit zu gönnen. Wenn du dich für einen rituellen Weg entscheidest, lege dein ganzes Herz in dein Wirken hinein. Du wirst ganz sicher immer mehr zurückbekommen, als du hineingegeben hast. Rituale und Zeremonien bündeln seit jeher Energien und helfen den Menschen, sich auszurichten und sich

Gemeinsam mit der Natur erwachen und wachsen

an das Numinose, Mysteriöse, große Ganze im Leben hinzugeben. Sie können uns auch heute dabei helfen, zu einem selbstbestimmten, kraftvollen und vor allem lebendigen Leben zurückfinden.

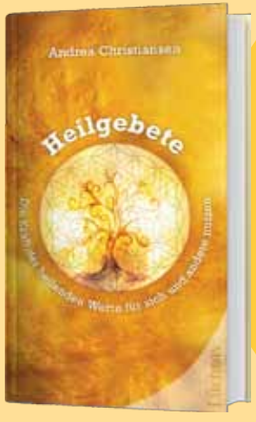
In diesem frühen Sommer kannst du gemeinsam mit der Natur neu erwachen und erwachsen: sorge für dich, indem du deinen Zyklus lebst, egal wie seltsam das anderen erscheinen mag. Sei gemeinsam mit anderen kreativ und findet Wege, in denen alle Beteiligten ihre Zeiten und Räume nutzen und füllen dürfen. Ihr werdet allesamt zufriedener sein, und das nicht nur im Urlaub.

Nimm gleich von Beginn an den Druck heraus, denn wir alle sind Meisterinnen, die üben dürfen. Wenn es einmal hakt, üben wir einfach gemeinsam weiter. Mit dem Wegbewegen von der äußeren und inneren Natur geschah gleichsam eine Art Verstopfung all dieser empfangenden, intuitiven Kanäle und erweiterten Sinne, und doch ist dieses Wissen bis heute da. Wir tappen also vermutlich immer mal in die Alltags-Falle hinein, weil unsere Kanäle wieder verstopft sind. Eine seelisch-energetisch-psychische Hygiene ist ebenso sinnvoll wie das tägliche Zähneputzen und sollte daher ebenso unverhandelbar und selbstverständlich sein.

Wir haben uns an die Verhältnisse anpasst, haben lebenserleichternde technische Errungenschaften und wundervolle Erkenntnisse dazugewonnen, uns jedoch auch manche sinnliche und sinnhafte Herangehensweise abgewöhnt, so dass wir uns immer weniger auf das Urwissen in uns verlassen. Ohne nun zu den Lebensverhältnissen in der Steinzeit zurückgehen zu müssen, können wir im modernen Alltagsleben zu dieser intuitiven Weisheit zurückfinden, indem wir ihr sozusagen die sprichwörtliche Leitung freimachen, auf der wir stehen. Wir sollten uns nicht nur im Urlaub genug Mußezeit erlauben, sondern uns jeden Tag ein wenig Raum nehmen, um uns mit uns selbst zu verbinden, uns selbst zu zuhören.

Ein kleiner feiner Alltagszauber für dich

Als kleinen, feinen Alltagszauber könntest du jeden Morgen mit beiden Händen symbolisch vor deinem dritten Auge und/oder deinem Herzen zunächst wärmenden Halt geben, einige Atemzüge lang tief in dich hineinspüren und dann die Hände sanft öffnen. Sozusagen jeden Tag das Fenster zur Intuition öffnen und diese Frische in deinen Geist einatmen.



Heilende Gebete | Andrea Christiansen
ISBN: 978-3-956835-64-1 | 16,- € [D] | 16,50 € [A]

Geistiges Heilen durch Gebete

Wir sind umgeben von Menschen, die unsere Hilfe und unseren Beistand brauchen. Eine der schönsten Weisen, für andere da zu sein, ist für sie zu beten.
Die bekannte Autorin Andrea Christiansen führt in diesem schön illustrierten Buch in die Theorie und Praxis des geistigen Heilens ein und bietet zur Anregung verschiedenste Gebete und Heilrituale. Inspiriert wurde sie dabei zum Beispiel von afrikanischen und polynesischen Kulturkreisen. Außerdem geht sie auf Rituale und Techniken ein, mit denen negative Energien abgeschirmt werden können.

Kamphausen Media

„Intelligenz, die voll erwacht ist, ist Intuition, und Intuition ist die einzig wahre Führung im Leben." (Krishnamurti)

Was kannst du also tun, um diese Führung wieder zu hören und dann auch zuzulassen, dich ihr anzuvertrauen?

Warum sind Rituale so wertvoll?

Vielleicht magst du einfach gemeinsam mit der Natur in den Jahreskreis eintauchen. Wenn wir Rituale in unser Leben zurückbringen, erinnern wir uns an die uralte und doch zeitlose Weisheit in uns allen, die immer da ist. Die immer in uns lebt und uns lebendig fühlen lässt. Sich mit den Zyklen, dem Jahreskreis, zu verbinden, kann ein Anker für die Seele sein. Beobachte die Natur, auch deine eigene. Insbesondere jetzt ist Zeit für einen kraftvoll feurigen, energetisch öffnenden Neustart. Jetzt ist eine gute Zeit, um nachzuspüren, was gerade wachsen und sich zeigen möchte. Höre dabei ganz auf deine innere Stimme und folge ihr.

Mögen wir alle unsere Wurzeln tief in die Erde eintauchen lassen, die uns daran erinnert, wer wir wirklich sind. Mögen wir unsere Äste, Knospen, jungen Triebe weit in den Himmel ausstrecken, der uns daran erinnert, woher wir kommen und dass für unsere volle Größe immer genug Platz ist.

Jennie Appel liegt es am Herzen, ganz bodenständig Brücken zwischen schamanischen Traditionen und unserer modernen, westlichen Welt zu bauen. Sie setzt dabei auf die Kraft von Ritualen, die mit Leichtigkeit den Zauber in den Alltag zurückbringen. Die Autorin von mehr als fünfzehn Büchern zu spirituellen Themen begleitet als Ortskundige der Anderswelt Menschen auf deren ganz persönlichen Wegen und hilft, die dort gemachten Erfahrungen in die Alltagswelt zu übersetzen und lebbar zu machen. Seit vielen Jahren gibt sie ihr Wissen leidenschaftlich und humorvoll in Einzelsitzungen sowie in ihren Ausbildungsgruppen und Onlinekursen weiter.
Mehr über Naturrhythmen und über 30 Rituale findest du in ihrem neuen Buch „Die Urkraft des Mondes".

www.jennie-appel.de
www.sacred-web.de

Lesetipp:
Jennie Appel
Urkraft des Mondes
264 Seiten
22,00 Euro
Aurum Verlag

Jennie Appel,
Dirk Grosser
Urkraft des Nordens
264 Seiten,
20,00 Euro
Aurum Verlag

Lieber altern oder reifen?

Wer gegen das Alter kämpft, kämpft gegen das Leben

von Andreas Winter

Haben Sie sich schon einmal dabei ertappt, wie Sie versuchen die Spuren des Lebens zu vertuschen, etwas Fältchencreme auftragen, die Haare nachfärben, die Zähne bleichen, den Busen straffen oder mit Hyaluron, Botox oder Eigenbluttherapie den Körper aussehen lassen wollen, als wäre er 20 Jahre jünger?

Wir wollen alt werden, aber nicht alt sein, richtig? Also helfen wir mit kleinen oder großen Tricks der verwelkten Natur etwas auf die Sprünge. Das Problem: Man sieht es uns an. Jeder merkt es, keiner sagt es. Man kann es nicht verbergen, ob wir gegen den Alltag kämpfen und eine Zufriedenheit vortäuschen, die nicht vorhanden ist, wahrscheinlich nie vorhanden war, weil man sie uns als Kind schon genommen hat. Kaum einer spricht diese offensichtliche Disharmonie unseres Äußeren an, denn wir wollen ja keinem auf die Füße treten. Wir sind ja höflich. Aber wir verdrehen innerlich die Augen, wenn jemand nicht so aussieht, wie es zu seiner Stimme, seiner Körperhaltung, seinen Augen passt. Man misstraut dem Bluff, denn jeder weiß, dass mit Attraktivitätsbetrügern irgendetwas nicht stimmen kann.

Man kann durchaus wieder in Form kommen. Dazu brauchen wir allerdings eine Analyse. Wie alt wollen Sie werden? Neunundneunzig? Hundertzehn? Kein Problem, das Durchschnittsalter in Deutschland ist zwar Mitte achtzig, doch gibt es Menschen, die auch mit 100 Jahren noch vital sind und sogar auf der Bühne oder vor der Kamera stehen. Aber, gestatten Sie mir die Frage, warum eigentlich wollen Sie überhaupt alt werden? Und vor allem: wie?

Hören wir doch tagein, tagaus, dass zu viel Essen, Tabak, Alkohol und zu wenig Bewegung die Gesundheitskiller schlechthin sind. Glaubt nicht jeder, dass alt werden eigentlich nur möglich ist, wenn man lebt wie ein Mönch, versorgt ist wie ein Millionär und sich fit hält wie Turnvater Jahn persönlich? Falsch gedacht! Schauen Sie sich einmal Menschen an, die wirklich in Würde alt geworden sind und nicht etwa tatterig, dement und greis: Sie haben alle eines gemeinsam:

Einen guten Grund zum Leben!

Bei der Untersuchung von Biografien wirklich betagter, aber agiler Menschen wird schnell deutlich, es gibt einen Unterschied zwischen altern und reifen. Wer gegen das Alter kämpft, der kämpft gegen das Leben. Wer darunter leidet, dass die Probleme drücken, alle Last auf den Schultern liegt, kurzum für wen das Leben schwer ist, der sieht auch bald so aus, als würde er schwere Steine schleppen. Wer einfach nur altert, wirkt bald verbraucht. Da hilft auch keine Schminke. Wer hingegen Herausforderungen mit Sportsgeist angeht, seine Probleme beizeiten löst, wer Konflikte nicht persönlich nimmt und einfach vom Leben noch etwas will, dessen positive Ausstrahlung funktioniert auch ohne Toupet und Lifting.

Es geht also letztlich darum, Stressfaktoren zu minimieren und Zufriedenheit oder gar Begeisterung Raum zu geben.

Stresshormone machen alt und krank, schwächen die Abwehr, beeinträchtigen die Entfaltung und verändern den Körper. Fältchenbildung, Haarausfall, Gelenkschmerzen und dicke Tränensäcke sind Folgen von lebenslangem Kummer, Groll und Wut. Endorphine hingegen helfen dem Körper, das zu sein, was er von Zeugung an versucht: Gesund, abwehr- und leistungsstark. Stresshormone werden durch unsere Emotionen ausgeschüttet, wenn wir etwas als negativ empfinden.

Altern oder Jungbleiben hat also nichts mit Laufbändern und Vitaminpillen zu tun, sondern mit dem, was Sie denken. Wir sind im Bereich der Psychologie!

Die Psyche ist gewissermaßen das Steuerungsprogramm eines Menschen. Sie bewirkt die Hormonausschüttung zur Steuerung des Verhaltens und der körperlichen Erscheinung. Ich höre immer wieder: „Ich kann nichts gegen mein Gewicht, meine Falten, meine Schmerzen machen, mein Körper gehorcht mir nicht, er will nicht." Ich entgegne dann jedes Mal: „Ihr Körper besteht aus Calcium, Kohlenstoff, Wasser, Schwefel, Zink und über 20 weiteren Elementen. Der macht von sich aus gar nichts. Sie organisieren den Körper und sagen ihm, er dürfe nicht abnehmen, nicht würdevoll oder sexy aussehen, nicht funktionieren, weil Sie Angst davor haben, wenn es geschieht. Ihr Unterbewusstsein weiß ganz genau, warum es einen gestörten Körper in Kauf nimmt oder sogar erzeugt."

Wenn man nun Klienten befragt, was im Alltag Stress erzeugt, lauten die Antworten: Familien- und Partnerschaftsprobleme, Geldsorgen, Angst vor Krankheit und Kontroll- und Komfortverlust. Darunter fallen Themen wie Klimaveränderung, Corona und Arbeitslosigkeit.

Oftmals lässt sich auch beobachten, dass sich Informationsfelder unerlöster Verstorbener beim Klienten, meist Enkel oder leibliches Kind, körperlich bemerkbar machen. Verschwinden diese, erholt sich der Klient meist erstaunlich rasch.

Wie wird man diesen Stress wieder los?

Viele glauben, Stress sei so etwas wie Gereiztheit, Wut oder Ärger. Doch diese Gefühle sind bereits die Folge von Stress. Es gibt sehr viele verschiedene Stresshormone mit unterschiedlichen Funktionen. Sie werden ausgeschüttet, wenn das, was man erlebt, nicht mit dem übereinstimmt, auf das man sich eingestellt oder was man erwartet hat. Unser Gehirn erzeugt mit seinen neuronalen Verschaltungen elektromagnetische Wellen im Millielektrovolt-Bereich. Rein technisch gesehen ist unser Gehirn ein Frequenzgenerator, ein Sender. Da wir verschiedene Sinne und die dazugehörigen Organe haben, die die äußere Realität wahrnehmen und elektrisch übersetzen können, so dass das Gehirn sie interpretieren kann, ist unser Gehirn auch ein Empfänger. Das Gehirn sendet, empfängt und vergleicht Informationen. Ähnlich einer Fledermaus, die mit ihrem Echolot piepsend Ultraschallsignale ausstößt und hört, was zurückkommt.

Das Gesendete sind unsere Absichten bzw. unsere Erwartungen. Das, was zurückkommt, sind unsere Wahrnehmungen und unser Erleben. Nur einmal angenommen, ich möchte einen Schluck Tee aus meiner Tasse trinken. Dann melden meine Augen ans Gehirn: Okay, es sieht aus wie Tee, es wird wohl auch so schmecken wie Tee. Mein Gehirn scannt alles ab und vergleicht Input mit Output. Trinke ich nun einen Schluck und meine Rezeptoren im Mund sagen: „Der ist ja kalt!", dann haben wir eine Dissonanz zwischen Gesendetem und Empfangenem. Das heißt, was ich erlebe und wahrnehme, ist nicht das, was ich erwartet habe. Und dieser Unterschied sorgt für die Ausschüttung von Stresshormonen mit dem Befehl „Stopp! Nicht weiter diesen Tee trinken, denn das, was du da erlebst, ist nicht das, was du erleben wolltest! Vielleicht ist es gefährlich!" Und je größer der Unterschied ist, desto mehr Stresshormone werden ausgeschüttet.

Zumeist lernen wir, bei Stress solle sich das unerwünschte, unerwartete Außen im Wahrnehmen und Erleben verändern. Doch die Welt verändert sich nicht so einfach. Das stresst uns dann noch mehr. Der Wunsch, etwas zu verändern, wird größer. Wenn die Toleranz, die Akzeptanz und die Flexibilität fehlen und stattdessen Wut hochkommt, dann nenne ich das „Hass". Doch wir haben noch eine andere Möglichkeit, mit dem Unterschied zwischen Erlebtem und Erwartung umzugehen.

Stellen Sie sich vor, wir wären in der Lage, uns einfach auf das einzustellen, was wir erleben. Wir könnten einfach unsere Gehirnwellen verändern. Wenn mir nun jemand sagt, der Tee ist kalt, weil das nämlich Eistee ist, dann kann ich mich darauf einstellen, ohne dass meine Wahrnehmung mich stresst. Ich erwarte ja gar nichts anderes! Mehr noch, die Temperatur ist für mich jetzt sogar völlig in Ordnung! Ein Wunder! Wir selbst entscheiden, ob wir gestresst sind oder nicht, allein über unsere Erwartungen. Wir können uns einfach auf etwas einstellen. Wir können aufhören, etwas zu erwarten – und schon haben wir keinen Stress mehr! Selbstsicherheit und Risikobereitschaft sind der Schlüssel.

Wenn sich zwei Menschen über Themen unterhalten, bei denen sie nicht einer Meinung sind, bei denen sie denken: „Ach nee, was hast du denn für Ansichten, was liest du denn für Bücher, was hörst du denn für Musik?", dann verbraucht deren Gehirn Serotonin, und das stresst – es fühlt sich an wie ein Energieverlust.

Wenn Sie also von Ihren Eltern, Partnern, Chefs gar nichts anderes erwarten, als dass diese genervt, unzufrieden, verständnislos und besserwisserisch sind, dann ist der Stress weg! Das, was Sie Ihr leben lang gestresst hat: Ablehnung, Unsicherheit, Verlust, ungerechtfertigte Kritik,

Disharmonie, Erwartungsdruck und Bevormundung hat eine Ursache in der frühesten Kindheit. Dementsprechend entwickelt man entsprechende emotionale Verhaltensmuster, die bei entsprechenden Auslösern im Alltag aktiviert werden: Rückzug, Depression, Aggression, Voralterung, Zweckpessimismus, Kompensationsverhalten wie Rauchen, Essen, Trinken, aber auch Selbsthärteprogramme wie Leistungssport, Arbeitseifer, Perfektionismus oder Selbstgerechtigkeit.

Eine Lebensrückschau, wie sie bei einem Nahtoderlebnis auftreten kann, kann, wenn sie in Hypnose durchgeführt wird, die Wunden der Kindheit heilen lassen und mit der Reife eines Erwachsenen neue Verhaltensmuster schaffen. Das Gehirn lernt dadurch: Ich bin nicht in akuter Gefahr und dadurch sinkt das Stresslevel. Und ohne Stress erholt sich der Körper, spürbar und sichtbar. Und Sie werden sich jünger fühlen!

Möchten Sie eine Lebensrückschau mit Andreas Winter online erleben?

Am 30. Mai 2022 um 18.00 Uhr haben Sie die Gelegenheit! Schreiben Sie eine Email mit dem Betreff: „Lebensrückschau 2022" an

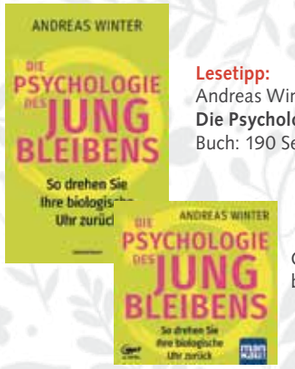
booking@andreaswinter.de

Damit erklären Sie sich zur Teilnahme bereit. Die Teilnahme ist gratis, aber verbindlich.

Bevor das online Coaching startet, notieren Sie sich bitte in Stichworten drei Dinge im Leben, die für Sie sehr unangenehm, bedrohlich oder ängstigend waren und drei Erlebnisse, bei denen Sie starke Freude oder Glücksgefühle hatten. Diese Daten werden nicht abgefragt und bleiben Ihr Geheimnis, sind aber für eine erfolgreiche Traumreise sehr wichtig.

Andreas Winter ist Diplom Pädagoge und Gründer und Leiter des Institutes Andreas Winter Coaching in Iserlohn, eines der größten Coachinginstitute Deutschlands. Er arbeitet unter anderem mit Coaching- und Analysetechniken sowie mit therapeutischer Hypnose. Er ist Autor zahlreicher Bücher zu Gesundheitsthemen, die dem Leser neue, bislang oft übersehene Aspekte zeigen. Der Geisteswissenschaftler geht davon aus, dass unterbewusste Emotionen auf den Körper wirken und das Verhalten durch Reflexion steuerbar ist.

www.andreaswinter.de



Lesetipp:
Andreas Winter
Die Psychologie des Jungbleibens
Buch: 190 Seiten, 12,00 Euro

CD: 342 Min., 18,00 Euro
beides: Mankau Verlag

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

Kostenlose Probe Soli-Öl
erhältlich direkt vom Hersteller gegen Einsendung dieses Original-Coupons

Naturreine ätherische Öle

sind das flüssige Gold der Pflanzen – sie konzentrieren in sich die Kraft der Sonne, des Lichts und der Natur.

Soli-Chlorophyll-Öl S 21 ist erhältlich in jeder Apotheke unter der Pharma-Zentral-Nummer (PZN) 07364099

Diese Kraft wird gebündelt in einer altbewährten Mischung der wertvollsten naturreinen ätherischen Öle: Soli-Chlorophyll-Öl S 21.

Vor über 80 Jahren schon entwickelte der Heilkundige Erich Reinecke diese wirkungsvolle Kräuterölmischung, die Selbstheilungskräfte anregt und entspannend und ausgleichend auf den ganzen Organismus wirkt. Energiebahnen werden geöffnet, energetische Blockaden gelöst. Damit wird das Öl zu einem unverzichtbaren Begleiter bei inneren und äußeren Verspannungen. Es lockert und löst von innen heraus und intensiviert Massage-Behandlungen.

Soli-Chlorophyll-Öl S 21

Stärken Sie Ihre Vitalkräfte, indem Sie jeden Morgen einen Tropfen Soli-Chlorphyll-Öl S 21 in Ihren Händen verreiben und das Öl in 10 bewussten Atemzügen direkt aus Ihren Händen tief einatmen.

Das Soli-Öl ist durch seine engergetische Wirkung ein wertvoller Begleiter durch den ganzen Tag und bei vielen Unpässlichkeiten des Alltags wie Verspannung, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche oder Erkältungsgefahr. Man kann es einreiben, einatmen, als Badezusatz und Saunaaufguss verwenden oder auch im Raum verdampfen.

Sitzende Tätigkeiten und Computer-Arbeit führen bei immer mehr Menschen zu Verspannungen von Schultern, Nacken und Rücken. Eine ausgleichende Gymnastik ist wichtig. Zusätzlich kann Soli-Chlorophyll-Öl S 21 die betroffene Muskulatur durch seine Tiefenwirkung erfrischen, lockern und beleben.

Massieren Sie das Öl mehrmals täglich sanft ein und, wenn möglich, halten Sie die betroffenen Stellen anschließend warm. Besonders effektiv ist die regelmäßige Anwendung vor dem Schlafengehen, weil die Bettwärme die Wirkung des Öls intensiviert.

Bei Erschöpfung und Konzentrationsproblemen können Sie Ihre Lebensgeister wieder wecken, indem Sie sich Stirn, Schläfen und Nacken mit Soli-Chlorophyll-Öl S 21 einreiben.

Gönnen Sie sich Verschnaufpausen, in denen Sie Körper, Geist und Seele z. B. mit Meditation oder Yoga wieder zueinander führen. Soli-Chlorophyll-Öl S 21 unterstützt Sie dabei, indem es Energien leichter fließen lässt. Verdampfen Sie dazu das Öl im Raum oder geben Sie einen Tropfen auf Stirn und Brust.

Viel Freude und Entspannung mit dieser wundervollen Kräuterölmischung wünscht Ihnen

Karin Ziegler
SOLIFORM Erich Reinecke GmbH
Oberstr. 73 a
45134 Essen
Tel.: 0049-(0)201-473626
www.soliform.de
info@soliform.de

Wow Woman

Charismatisch und kraftvoll in der Lebensmitte

von Aloka Wunderwald

Wenn du den Begriff „Wow Women" hörst, denkst du wahrscheinlich an berühmte und bekannte Frauen wie die Filmschauspielerin Meryl Streep oder namhafte Schriftstellerinnen wie Simone de Beauvoir, außergewöhnliche Frauen aus der Geschichte wie Rosa Luxenburg, Nobelpreisträgerinnen wie Malala Yousafzai oder Künstlerinnen wie Frida Kahlo.

Natürlich sind das alles starke und großartige Frauen und sie haben Erstaunliches bewirkt. Doch, das meine ich nicht mit Wow Women. Ich spreche hier von den „Alltagsheldinnen", von Frauen wie du und ich. Und deswegen sage ich dir:

Du bist eine Wow Woman!

Woher ich das weiß, ohne dich zu kennen? Weil wir Frauen alle Wow Women sind. Unabhängig davon, in welcher Phase deines Lebens du dich befindest, aus welcher sozialen Schicht du kommst, egal ob du gebildet bist, ob Hausfrau und Mutter, Assistentin oder ob du einen großen Betrieb leitest, unabhängig davon, ob du Ehefrau oder Single bist, ob du Frauen liebst oder Männer: du bist großartig, wunderschön, kraftvoll, zart, wild, mitfühlend, verrückt und unendlich reich. Reich an Erfahrungen, an Fähigkeiten, Kompetenzen, Gefühlen, Schmerz, Bewusstsein, Licht, Empathie, Intelligenz, Verletzlichkeit, Liebe und noch viel mehr. Du bist eine charismatische und kraftvolle Frau!

Fragst du dich manchmal, warum du dich überhaupt nicht so fühlst und wie lange das mit den Wechseljahresbeschwerden noch so weiter gehen soll, ob das jetzt schon alles gewesen ist und was das Leben für einen Sinn hat, wenn Freude und Lebenslust auf der Strecke geblieben sind?

Mein eigener Weg war lang und teilweise schmerzhaft, ich musste mich erst drei Jahre lang von Arzt zu Arzt schleppen, mir immer wieder anhören, dass eine Hormonersatztherapie die einzige Linderung sei, unzählige Selbsterfahrungskurse besuchen und meine Ehe aufs Spiel setzen, bis ich erkannt habe, dass ich die Wow Woman nicht da draußen finde: in keinem Workshop, keiner Therapie, in keiner Frauenzeitschrift, Studium, Fortbildung und keinem beruflichen Erfolg, sondern in mir! Und das begreife ich erst jetzt in der Lebensmitte mehr und mehr!

Was ist eine Wow Woman?

„Eine glückliche Frau ruht entspannt in ihrem Körper und ihrem Herzen. Sie ist stark, unvorhersehbar, tiefsinnig, ruhig und gelassen. Gegebenenfalls auch wild und destruktiv, aber immer voller Leben, weil sie von der immensen Kraft ihres ozeanischen Herzens angetrieben wird."
(Dr. Libby Weaver)

Für mich ist eine Wow Woman eine Frau, die ihre wundervolle Weiblichkeit erkannt hat, die in sich ruht und sich nicht ständig Gedanken macht, wie sie wirkt. Sie lebt und liebt ihre unterschiedlichen Emotionen und Temperamente: das Ruhige und Zarte, das Wilde und Kämpferische, das Leise und das Laute, das Verletzliche und das Starke. Sie liebt sich so, wie sie ist.

Eine Wow Woman ist durch unterschiedliche Lebensphasen gegangen, sie hat einige Krisen gemeistert und sich auch den verschiedenen Rhythmen des Lebens mit allen Herausforderungen hingegeben. Das verleiht ihr hier und da vielleicht Risse und Narben, doch macht es sie auch mitfühlender, stärker und interessanter!

Die Lebensmitte ist die beste Zeit

Du hast dein Leben schon 40 Jahre und mehr gelebt! Du bist reich an Lebenserfahrungen, du hast vielleicht ein oder mehrere Kinder großgezogen, du hast Beziehungen geführt, beruflich etwas auf die Beine gestellt, du bist vielleicht sozial-therapeutischen tätig und kümmerst dich um Menschen, hast viele Herausforderungen gemeistert. (Pubertät-Schwangerschaft-Geburt-Mutterschaft-Karriere-Wechseljahre-Menopause-bestes Alter).

Du bist gefordert, alle Bereiche wie Familie, Kinder, Beruf, Elternpflege, Freizeit, Haushalt und mehr unter einen Hut zu bekommen. Und das häufig unter erschwerten Bedingungen, wenn du Wechseljahresbeschwerden hast. Das hat dich stark, flexibel, mitfühlend, robust und resilient gemacht.

Vielleicht sind deine Kinder jetzt aus dem Haus oder schon selbständig genug, so dass du wieder mehr Zeit und Raum für dich selbst hast. Das kann dich wieder mehr mit deinen wahren Bedürfnissen und Sehnsüchten in Kontakt bringen.

Nimm dich selbst liebevoll an und entspanne dich in deine Großartigkeit und Schönheit!

Ich erlebe bei vielen Frauen über 40, mit denen ich arbeite, dass sie sich noch ehrlicher und radikaler die Frage stellen, was will ich mit meinen Leben noch anfangen, sind die unterschiedlichen Bereiche meines Lebens noch stimmig und erfüllend? Wie will ich die zweite Lebenshälfte erleben? Daraus resultiert häufig der Wunsch, noch einmal etwas ganz Neues aufzubauen, beruflich neu durchstarten und Lebensbereiche, die unbefriedigend sind, zu verändern.

Wie wirst du eine Wow Woman?

Der erste Schritt auf dem Weg zu deiner Wow Woman ist, zu sehen, wer du bist und was du schon alles erschaffen hast, und das bewusst anzuerkennen. Im nächsten Schritt komme ganz in deinem Körper an mit allem, was gerade in dir los ist, denn durch ihn erfährst du dich in der Welt und drückst dich aus. Dann wende dich liebevoll zu dir selbst hin, sorge gut für dich, nimm deine Bedürfnisse wahr und erfülle sie dir. Nimm dich ehrlich und liebevoll selbst an, erkenne durch stetige Selbstreflexion, dass alles bereits in dir liegt und du dich einfach in deine Großartigkeit hinein entspannen darfst mit all deinen Seiten, den lichten wie den dunklen.

Und letztlich, wenn du unter Wechseljahresbeschwerden leidest, versuche, deine Hormone auszubalancieren und löse so deine Beschwerden, damit du dich wieder wohl in deinem Körper fühlen kannst und Freude und Lust am Leben spürst.

Das kannst du übrigens wunderbar mithilfe von natürlichen Methoden wie Yoga, Meditation, Ernährung, einem guten Stressmanagement und dem richtigen Mindset schaffen.

Wenn du den Kontakt mit deiner weiblichen Schönheit und Besonderheit wiederherstellst, wird das Leben interessant und erfüllend: alles leuchtet bunter, strahlender und du fühlst dich in dir selbst pudelwohl, weil du gelassen, selbstbewusst und lebendig dein Leben lebst!

Aloka Wunderwald ist eine Frau, die mitten im Leben steht. Ihr in über 25 Jahren erworbenes Praxiswissen gibt sie in Kursen, Workshops, Einzelcoachings, Onlinekursen und auf Yoga-DVDs weiter. Ihren fröhlichen und entspannten Unterrichtsstil kann frau unter anderem in zahlreichen Videos auf ihrem Youtube-Kanal „Yoga Menobalance" erleben.Das Yoga Menobalance-Programm für die Lebensmitte aus Yoga, Coaching und Ernährung entwickelte sie, als sie selbst am Tiefpunkt ihrer Wechseljahre stand. Seitdem unterstützt sie Frauen in dieser Lebensphase.

www.aloka-yoga.com
www.yogamenobalance.de
www.facebook.com/alokawunderwald
www.instagra.com/aloka.yoga

Tipp:
Aloka Wunderwald
Wow Woman Yoga
184 Seiten, 19,95 Euro
Schirner Verlag

Wow Woman Übung

Ich möchte noch eine Übung mit dir teilen, die dein Wow Woman Zentrum aktiviert, dich dadurch zentriert und deine Kraft stärkt; sie dauert etwa fünf Minuten:

Stell dich dafür bitte aufrecht hin, gerne barfuss. Die Beine sind schulterweit auseinandergestellt, die Oberschenkel leicht geöffnet, die Knie weich und entspannt. Verteile dein Gewicht möglichst gleichmäßig auf beide Füße, spreize deine Zehen und breite deine Fußsohlen auf dem Boden aus. Lenke deine Atmung und Aufmerksamkeit für einen Moment in deine Füße. Stell dir vor, dass du die Kraft der Erde über die Fußsohlen in deinen Körper ziehst.

Das Becken ist leicht nach vorne gekippt, damit der untere Rücken lang wird und du ruhst in deinem eigenen Becken wie auf einem Pferderücken. Atme weich und tief durch die Nase ein und aus. Dann atme Kraft und Energie ein. Wenn du jetzt ausatmest, lass die eingeatmete Kraft bewusst in deine Mitte fließen, in dein Becken. Atme Kraft ein und schicke ausatmend die Kraft in dein Wow Woman Zentrum, ins Becken. Atme in dieser Weise einige Male ein und aus. Lass den Atem ganz entspannt weiterfließen.

Schließe, wenn du magst, die Augen und denke an eine Situation, in der du in deiner vollen Kraft und Freude warst und die dir ein Schmunzeln auf die Lippen zauberte und dir ein wohliges Gefühl bereitete: bei der Arbeit, beim Zusammensein mit deinem Kind oder Partner, in deiner Freizeit, im Garten oder beim Tanzen.

Lass dieses liebevolle Gefühl nun direkt in deine Mitte fließen und fülle deine Mitte ganz damit auf, bis sie überfließt und diese heilende Kraft durch alle Schichten deines Wesens strömt. Verweile hier einen Moment und genieße diesen Energiestrom. Dann komme langsam wieder zurück, indem du deine Augen wieder öffnest und dich sanft bewegst, dich räkelst und streckst.

Na, wie fühlst du dich? Konntest du Kontakt zu deinem „Wow Woman Zentrum" herstellen? Falls nicht, mach dir keine Gedanken, der stressige Alltag und die Herausforderungen der Wechseljahre bringen uns häufig von uns weg; da braucht es ein wenig Zeit und Geduld, um den Kontakt zu unserem weiblichen Zentrum wiederherzustellen. Ich empfehle dir, diese Übung öfter zu machen, immer mal zwischendurch, wenn du merkst, dass du dich gestresst, schwach und müde fühlst und den Kontakt zu deiner Wow Woman verloren hast. (hier findest du eine Videoanleitung von mir: Youtube „YogaMenobalance")

Und denke immer daran: Du bist eine Wow Woman, eine charismatische und kraftvolle Schöpferin. Wenn du jetzt sagst, das bin ich noch nicht, dann frage dich, wie du es wirst. Du wirst eine Wow Woman, indem du ganz du selbst bist, jeden Tag ein bisschen mehr!

Der Entwicklungsprozess deiner Wow Woman hört übrigens nie auf: die wunderschöne Frau in dir wächst, lebt, liebt, erfährt und lernt nie aus bis an dein Lebensende.

Ich wünsche dir eine strahlende Lebensmitte!

Seminar: „Anbindung an die neue Mutter Erde" unter Anleitung unserer Pferde

Unsere Mutter Erde hat sich bezüglich Ihrer Schwingungsfrequenz stark verändert. Auf Mutter Erde ist ein Leben im Einklang, also in Resonanz mit ihr, einfacher als ein Leben in Dissonanz. In diesem Seminar geht es darum, die „innere Quelle der Weisheit" unserer Pferde zu nutzen und um eine tiefe Verbundenheit mit der Natur und Mutter Erde; und damit ein Gefühl von Sicherheit und Wohlbefinden in uns herzustellen. Eine dadurch mögliche Kommunikation mit allen Lebewesen lässt uns wissen „wir sind nicht allein" und ermöglicht ein Gefühl von Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit.
Unsere Pferde sind bereit, einen Weg zu offenbaren, der es uns ermöglicht, in Freude und Fülle auf unserer neuen Erde zu leben.

Weitere Infos und Termine: geuder.iris@gmail.com
www.pferde-im-einklang.de

Die Hüter der heiligen Wälder

von Klaus Berger

Oft empfand ich den Wald als lebende Kathedrale, doch das könnte sein wahres Wesen herabsetzen. Als ich als Anthropologe unter den Koyukon-Athabaska-Indianern von Zentralalaska arbeitete, traf ich hier auf ein völlig anderes Verständnis der spirituellen Dimensionen dieser Welt. Wenn ich die Lehren der Koyukon verstanden habe, ist der Wald nicht einfach ein Ausdruck oder eine Verkörperung von Heiligkeit, nicht einfach ein Ort, die Heiligkeit zu beschwören – der Wald selbst ist das Heiligtum.
Die Natur wird nicht nur von Gott geschaffen, die Natur ist Gott. Jeder, der sich innerhalb des Waldes bewegt, kann unmittelbar an dieser Heiligkeit teilhaben, das Heilige mit dem ganzen Körper erfahren, es atmen und in sich aufnehmen, das heilige Wasser als lebendige Kommunion trinken, seine Füße in Heiligkeit eingraben, einen lebendigen Zweig berühren und seine Heiligkeit fühlen, die Augen öffnen und die brennende Schönheit der Heiligkeit bezeugen. Und wenn er einen Baum fällt, nimmt er teil an einem heiligen Austausch, der verschiedene Leben vereint.

Quelle: Richard Nelson, „The forest of Eyes“, 1989. Aus dem Buch: Alaska, Könemann Verlag

Wie anders ist eine Haltung zum Wald, in der Schöpfung und Schöpfer zu Einem verschmelzen, als jenes „macht Euch die Erde untertan“, das noch immer tief in unserem Weltbild verankert ist und den Umgang unserer modernen Industriegesellschaft mit der Natur und den Wäldern prägt. Ob wir Wälder als Orte der Heiligkeit erfahren, hängt sehr viel von unserer eigenen seelischen Verfassung, aber auch vom Zustand des Waldes ab. Eine eintönige, in Reihen gepflanzte Fichtenmonokultur wird keine allzu tiefen Gefühle aufkommen lassen.

Ich hatte das Glück, in den letzten 25 Jahren viel Zeit in Urwäldern und besonders in Regenwäldern verbringen zu dürfen. Meine Reisen führten mich in die borealen Urwälder Skandinaviens, in die temperierten Regenwälder der nordamerikanischen Westküste und Neuseelands, in die tropischen Regenwälder des südlichen Himalaya, nach Thailand, Laos und Kambodscha und schließlich in die Wälder Westkenias. Was mich antrieb, war mein Interesse an wilden Tieren, besonders an den ganz Großen – den Bären, Wölfen, großen Katzen wie Leoparden oder Tiger und vor allem Elefanten.

Ich bin durch Wälder gewandert, etwa durch die Kathedralen der Küsten-Mammutbäume in Nordkalifornien, die so schön waren, dass es mir Tränen der Freude in die Augen trieb. Nur um zu erfahren, dass nur noch drei Prozent der Mammutbaum-Wälder übrig geblieben sind. Ich bin den ganze Tage durch riesige Kahlschläge auf Vancouver Island gefahren, im Hinterland, wo Touristen nicht hinkommen. Ich habe die ungeheure Zerstörung der Regenwälder in Kambodscha gesehen, wo die Waldfläche in nur 30 Jahren von 70 Prozent auf sieben Prozent der Landfläche abgenommen hat. In Kanada fällt der Wald für Zellstoff, in Kambodscha für Kautschuk, auf Borneo für Palmöl und am Amazonas für Soja oder Rinderweiden.

Wald und Mensch

Überall in diesen Wäldern haben einst Menschen gelebt. Meist wurden sie einfach vertrieben, manchmal zwangsumgesiedelt, manchmal entschädigt, oftmals auch nicht. Die Menschen, die in den Wäldern seit Generationen, manchmal seit Jahrtausenden, gelebt haben, konnten nicht fassen, was da vor ihren Augen geschah. Manche haben Kriege geführt, um ihren Wald zu schützen, andere wurden von eingeschleppten Krankheiten dahin gerafft. Manche wurden in Reservate verbannt, manchmal überließ man sie am Rande ihres einstigen Waldes ihrem Schicksal.

Allein die Zahl der aus Naturschutzgründen vertriebenen so genannten „Naturschutz-Flüchtlinge“ schätzt man weltweit auf etwa 130 Millionen Menschen. Rechnet man die für Plantagen oder Stauseen vertriebenen Menschen hinzu, wird die Zahl noch um vieles größer. Billige Errungenschaften der Zivilisation wie Zucker, weißes Mehl und Alkohol fanden ihren Weg zu den Vertriebenen und trugen zum Zerfall der Kulturen bei. Mit der Zivilisation kam das Geld und damit der Zwang, zuvor niemals benötigte Produkte wie Streichhölzer, Reis, Mehl, Schießpulver oder Kleidung zu brauchen. Das Geld dafür aber liegt im Wald in Form von Holz, Elfenbein, Tigerfellen und anderen Tierkörperteilen. Die hierdurch ausgelöste Wilderei und illegale Abholzung wurde zur Argumentation so mancher Naturschutz-Organisation und Regierung, um diese Menschen aus ihrem Wald zu entfernen, um die Wildnis in „ihrem naturbelassenen Zustand“ zu erhalten. Dass diese Menschen ihren Wald seit Jahrtausenden bewahrt hatten, schien niemand zu kümmern.

All das findet auch heute noch in vielen Urwaldgebieten der Erde statt. Menschen werden vertrieben, um Wälder auszubeuten oder aber zu „beschützen“, im Namen von Großindustrie oder Naturschutz.

Und doch verändert sich langsam etwas. Ich hatte das Glück, einige von Stammesvölkern gegründete Naturschutzprojekte kennenzulernen, was mich dazu veranlasste, weiter zu recherchieren und noch viele weitere zu entdecken. Ich war zu Gast, als die Heiltsuk in British Columbia, Kanada, ehemaliges Stammesland wieder in Besitz nahmen. Sie erbauten ein großes traditionelles Langhaus im Tal des Koeye-Flusses und errichteten dort den ersten Totempfahl seit 150 Jahren,

um das Tal unter ihren Schutz zu nehmen und im Langhaus ihre Kinder traditionell zu unterrichten.

Ich lernte Menschen des Prey Lang Community Networks in Kambodscha kennen, die Südostasiens größten Flachland-Regenwald, den Prey Lang, gegen illegale Holzfäller verteidigen. Ich war bei den Massai in Kenia, die auf ihrem Stammesland eigenständig Schutzgebiete einrichten und zerstörte Waldflächen renaturieren. Projekte wie diese gibt es in vielen Urwäldern und anderen Wildnis-Gebieten der Erde, wo indigene Völker und lokale Dorfgemeinschaften aufstehen, sich organisieren und den Schutz ihrer Heimat selbst in die Hand nehmen. Kaum jemand bei uns nimmt von ihren Bemühungen Notiz. Das Geld, das für die Umsetzung dieser kleinen Projekte dringend benötigt wird, fließt meist zu den großen Naturschutz-Organisationen.

Ich habe mich fast mein halbes Leben in Wäldern herumgetrieben, habe bei Indianern, Maoris u.a. Indigenen gelebt, meine Frau ist vom Stamm der Luhya in Kenia. Und doch habe ich eine ganze Weile meines Lebens gebraucht, um ein paar einfache Zusammenhänge für mich herzustellen. Denn auch ich war fasziniert von der Idee „menschenleere Wildnis“, besuchte begeistert die manchmal riesigen Nationalparks auf anderen Kontinenten und merkte lange Zeit gar nicht, dass da etwas fehlt – die Menschen. Denn auch wir sind Teil des Ganzen oder sollten es zumindest sein. Die Sehnsucht, dazu zu gehören, treibt uns Zivilisierte hinaus in die Wälder und Berge, auf Trekking Touren und Safaris oder zum Waldbaden. Und trotzdem werden nur wenige von uns wiederfinden, was viele dieser indigenen Menschen oft noch haben. Sie gehören tatsächlich dazu, sind noch immer Teil einer größeren Einheit, der alle Religionen der Welt die verschiedensten Namen gegeben haben.

Auch wenn diese Einheit manchmal brüchig geworden ist, sind diese Menschen meist viel näher an etwas dran, was wir in vielen Coaching-Sitzungen, Selbsterfahrungsworkshops oder Retreats suchen. Wir könnten von diesen Menschen lernen, wie wir finden können, wonach so viele von uns sich sehnen.

Ich habe für mich beschlossen, diesen Stammes-Völkern im Rahmen meiner Möglichkeiten bei ihren Bestrebungen zu helfen, etwas zu bewahren, was auch mein und unser aller Zuhause ist: die Erde. Deshalb leite ich seit ein paar Jahren eine Bildungseinrichtung in Darmstadt, das Zentrum für Globale Nachhaltigkeit mit Fokus auf globale Naturschutz- und Nachhaltigkeitsthemen, mit Angeboten für Schulen, außerschulische Bildungseinrichtungen, Familien und mehr.

2022 wird das Zentrum zum Regenwaldzentrum.

Der Schutz dieser wohl wichtigsten Ökosysteme, sowohl in den Tropen als auch in gemäßigten und borealen Zonen (auch dort gibt es Regenwälder), ist wichtigster Punkt unserer Agenda. Wir machen Bildungsangebote, gestalten unser Außengelände mit subtropischen und anderen winterharten Regenwaldpflanzen, zeigen Filme zu Regenwäldern und Waldvölkern und eröffnen ein Regenwald-Cafe.

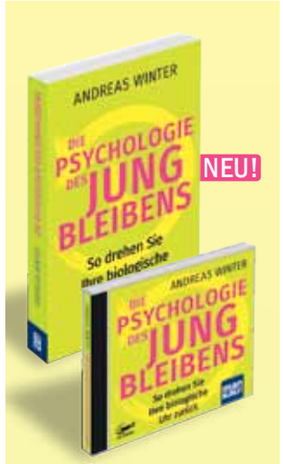
Wichtigster Punkt: Wir brauchen dich!

Wir fördern indigene Waldschutz-Projekte in einigen wenig bekannten Regenwaldregionen mit unserer Kampagne: „Vergessene Regenwälder“. Wir brauchen Menschen, die mitmachen. Wir brauchen dich! Für die vielen Arbeiten, die anfallen, in der Baumschule, bei Pflanzprojekten, als Helfer im Regenwald-Cafe und Kino, bei den Kampagnen, als Förderer, im Bildungsbereich.

Wir wollen den Hütern der alten Wälder helfen, diese Wälder zu schützen. Denn das können sie nicht allein. Sie brauchen uns, sie brauchen dich und mich.

Klaus Berger ist Natur- und Achtsamkeitstherapeut, Naturpädagoge, Gründer und Leiter der Schule Wildnis-Weisheit, des Regenwaldzentrums in Darmstadt und Vorsitzender der Wild Land – Wild Spirit Stiftung.

k.berger@regenwaldzentrum.de
www.regenwaldzentrum.de



ENTDECKEN SIE DEN JUNGBRUNNEN IN SICH!

Warum stehen einige Menschen auch im hohen Alter noch auf der Sonnenseite des Lebens, während andere schon früh körperlich und geistig abbauen? Ängste, Stress und falsche Glaubenssätze – das sind die Faktoren, die maßgeblich den Alterungsprozess beeinflussen. Auch Sie können sich nun von diesen »Altersbeschleunigern« befreien: Folgen Sie Schritt für Schritt Andreas Winters spannenden tiefenpsychologischen Analysen, und treten Sie Ihre persönliche Verjüngungskur an!

190 Seiten I ISBN 978-3-86374-649-0
12,– € (D) I 12,40 € (A)

1 MP3-CD (342 Min.) I ISBN 978-3-86374-648-3
UVP 18.– € (auch für 12,99 € als Download!)

www.mankau.de

Bücher, die den Horizont erweitern
mankau

„Ich lade Sie herzlichst dazu ein, in eine wunderbare Welt der Selbstwirksamkeit hinein zu schnuppern. Lesen Sie dazu das Buch amazinGRACE!“

ANNETTE MÜLLER

Autorin, Publizistin, Philosophin,
Gründerin der Heiler- und Heilpraktiker Schule
ÉCOLE SAN ESPRIT und der ersten stationären
Klinik für energetisches Heilen in Deutschland

www.san-esprit.de

Mit Worten zaubern

von Kira Klenke

Arbeitest du als Coach oder Yogalehrerin, als Heiler, Heilpraktikerin, Berater oder Trainerin? Du möchtest deine Message zu einem bestimmten Thema möglichst breit veröffentlichen, denn du strebst danach, dein Wissen einem viel größeren Kreis als bisher zugänglich machen?

Mit Artikeln oder einem eigenen Buch kannst du mit deinem Expertenwissen, mit deiner Erfahrung und mit deiner Einzigartigkeit viel mehr Menschen erreichen, als es dir sonst möglich wäre. Du hilfst deinen Lesern und Leserinnen weiter, ohne dass sie ein teures Seminar besuchen müssen. Wobei es durchaus wahrscheinlich ist, dass manch eine oder einer nach dem Lesen den Wunsch verspürt, dich nun persönlich als Experten oder Wegbegleiterin kennenzulernen.

Wenn du glaubst, du kannst nicht schreiben, zeige ich dir in diesem Artikel, wie es verblüffend leicht gelingt, gute Texte, Blogbeiträge oder auch ein ganzes Buch zu schreiben.

Schreiben soll fließen

Öffne dich dafür, das Schreiben neu zu erfahren. Dem sogenannten intuitiven Schreiben liegt eine andere Einstellung zu Grunde, ein ganz anderer Ansatz, als dem Schreiben, wie wir es früher in der Schule gelernt haben.

Beim intuitiven Schreiben folgst du für eine kurze, vorher festgelegte Zeitdauer allen inneren Impulsen, die sich spontan zeigen. Du schreibst alles auf, was direkt von deinem Herzen zur Schreibhand fließt und aufs Papier will. Folge dabei vertrauensvoll allem, was sich zeigt, ohne es zu bewerten oder zu zensieren.

Der Trick besteht darin, für eine festgelegte Zeit ununterbrochen einfach irgendwie irgendetwas herunterzuschreiben. Zehn Minuten lang einfach stur immer weiterschreiben – egal was dein rationaler Verstand davon halten mag. Mehr ist nicht zu tun. Man könnte es auch als Schreib-Meditation bezeichnen.

Entspannt und ohne Absicht

So merkwürdig das vielleicht zunächst erscheinen mag: Die beste Voraussetzung für erfolgreiches Schreiben ist eine entspannte und vertrauensvolle Absichtslosigkeit. Denn es hilft nicht, sich noch doller anzustrengen, wenn man gar nicht weiß, was man schreiben soll. Im Gegenteil! Jedes Wollen und jede krampfhafte Anstrengung sorgen für Anspannung in uns. Und jede Anspannung macht eng. Sie verhindert das freie Fließen, die Voraussetzung für einen guten, kreativen Text. Wenn du aber innerlich loslässt und vertrauensvoll in einen schnellen, intuitiven Schreibfluss eintauchst – auch

wenn du nicht weißt, wohin er dich führen mag – dann kommt dein Schreiben in Fluss. Dann erlebst du einen Schreibflow.

Du wirst merken, diese Art zu Schreiben bringt überraschend schnell Klarheit in deine Gedanken und Gefühle. Du entdeckst dabei, was dir wirklich am Herzen liegt. Und anstatt das Schreiben vor dir herzuschieben, kommst du jetzt anstrengungslos ins Tun.

Den Schreibfluss anregen

Deine Interessen und Talente, dein Wissen und deine Erfahrungen sind in Verbindung mit deiner persönlichen Sicht und Einschätzung einzigartig. Denn du bist einzigartig. Mit dem, wer du bist und was du weißt, kannst du andere Menschen inspirieren. Du kannst etwas bewegen in dieser Welt. Und gerade heute, gerade in dieser Zeit, solltest du das auch tun.

Du brauchst nicht zu wissen, was du im Detail schreiben wirst, bevor du beginnst. Der tiefere Sinn und der rote Faden werden sich beim Schreiben von allein entwickeln. Beherzt loszuschreiben, ohne viel nachzudenken, ist der Schlüssel zu inspiriertem Schreiben. Das ist das ganze Geheimnis, um in einen Schreibflow zu kommen.

Ein wichtiger Rat:

Fange während des Schreibens auf keinen Fall an, das Geschriebene durchzulesen und zu korrigieren. Rechtschreibfehler sind in dieser Phase völlig normal und erlaubt. Ebenso Worte, die das, was du ausdrücken willst, noch nicht richtig treffen. Nimm einfach das erstbeste Wort, das dir in den Sinn kommt. Und schreibe sofort weiter. Du darfst auch herumspinnen.

Am Text feilen kannst du später. Erst wenn die Zeit um ist, darfst du das Geschriebene lesen und korrigieren. Dann kannst du auch zensieren und ändern. Du kannst Passagen streichen, umschreiben oder abmildern sowie deine Argumentation weiter ausbauen. Du wirst jedoch vermutlich feststellen, dass die intuitiv geschriebenen Texte in der ersten Version meist schon recht gelungen sind. Sie sind oft gar nicht so unvollkommen, wie du vielleicht gerade noch gedacht hast.

EIN GESUNDES LEBEN MIT MMS

„Seit der Entdeckung der „Master Mineral Solution" ist MMS in der gesamten Welt zunehmend bekannt geworden. Und dafür gibt es einen ganz einfachen Grund: Die Gesundheit ist ein sehr wertvolles Gut. Immer mehr Menschen entdecken, dass MMS die Lösung für eine Krankheit sein kann, wenn nichts anders mehr hilft. Es dürfte daher keine Überraschung sein, dass Menschen, die sehr positive Ergebnisse mit MMS erzielt haben, ihre Erfahrungen mit ihren Freunden, ihrer Familie und auch mit der Öffentlichkeit teilen. Ich habe dieses Buch verfasst, um Sie auf eine einfache und präzise Art und Weise über die Grundlagen von MMS aufzuklären. Ich weiß aus Erfahrung, dass die Mehrheit der Menschen sich von den meisten existierenden Krankheiten wieder erholen kann. Man muss die Funktionsweise von MMS nicht in allen Einzelheiten kennen. Man muss nur wissen, wie man es anwendet."
Jim Humble.

Jim Humble, Ein gesundes Leben mit MMS:
www.jim-humble-verlag.com/ein-gesundes-leben-mit-mms
ISBN: 9789088791758, 19,95 EUR

JIM HUMBLE VERLAG
ANZEIGEN

Sollte der Schreibfluss zwischendurch stocken – das kann vorkommen und ist völlig normal –, dann schreib auf, was dir gerade durch den Kopf geht, zum Beispiel: „Jetzt fällt mir nichts mehr ein. Ich kann das nicht!" Schreibe alles auf, was du gerade denkst. Schreibe immer weiter. Unterbrich deine Handbewegung und den Schreibfluss nie, egal, wie du dich fühlst.

Fällt dir irgendwann gar nichts mehr ein, dann kopierst du einfach deine letzten drei Sätze und schreibst am Ende in einem Zug wieder weiter. Oder du bewegst für eine Weile deinen Stift in Wellenlinien oder Kringeln weiter über das Papier. So lange, bis sich dann doch schließlich das nächste Wort, der nächste Satz und der nächste Gedanke meldet.

Nun die Praxis

Du benötigst Papier und Stift, sowie eine Uhr oder einen Timer. Lege eine Schreibdauer fest, die ruhig relativ kurz sein kann. Es reichen tatsächlich schon 10 oder 15 Minuten. Stelle sicher, dass du in dieser Zeit ungestört bleibst.

Überlege dir als erstes: „Was ist heute mein Thema? Welche Frage möchte ich schreibend beantworten? Was ist mein Schreibziel?"

Nun schaltest du bewusst innerlich auf Empfangen um. Nimm dir dafür circa drei Minuten Zeit. Schließe sanft die Augen, lege die Hände auf dein Herz und verbinde dich damit. Vielleicht magst du dabei eine entspannende, instrumentale Musik hören.

Dann beginne zu schreiben. Notiere als Erstes oben auf dem Blatt kurz dein Thema. Dann schreibst du los, ohne weiter darüber nachzudenken, was du im Detail zu Papier bringen willst. Schreibe so schnell wie möglich! Lasse deinen Stift übers Papier fliegen. Oft hilft die Vorstellung, dass der Stift wie von allein schreibt. So fügt sich Wort an Wort, ohne dass du währenddessen kontrollierst, welcher Satz, welche Argumentation, welche Idee als Nächstes kommt. Bewege den Stift ohne Unterbrechung einfach immer weiter über das Papier.

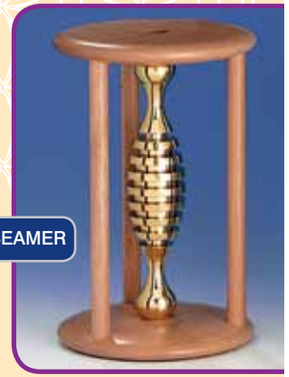
Nach der festgelegten Zeitdauer beendest du dein Schreiben. Auf keinen Fall früher, aber länger zu schreiben ist natürlich immer erlaubt. Du wirst angenehm überrascht sein, wie schnell die Zeit vergeht. Und du wirst über dein Ergebnis staunen.

Prof. Dr. Kira Klenke ist emeritierte Professorin und erfolgreiche Autorin von Selbsthilferatgebern. Sie unterstützt Menschen dabei, ihre innere Führung zu aktivieren, um so maßgeschneiderte Lösungen für Probleme und Fragen in allen Lebenslagen zu finden. Seit 35 Jahren ist das intuitive Schreiben die Leidenschaft der Niedersächsin.
www.kiraklenke.de

Tipp:
Kira Klenke
Endlich Autor
136 Seiten, 12,95 Euro

Kira Klenke, Tanja Kohl
Schreib-Flow
CD, 70 Min., 14,95 Euro
beide: Schirner Verlag

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

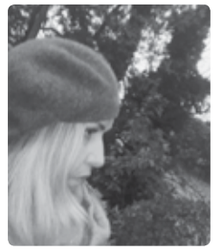
Bio-Energie Systeme Weber Umwelt-Technologien 9

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.

Ideen, Perspektiven & Lösungen.

MEDIENAGENTUR
Ruth Haselwander

MIT SPIRIT, PASSION & ESPRIT
Vermittlung von Creatives (Künstler, MDs, Choreographen, Musiker, Speaker Performer, Autoren, u.a.), Technik und Staff, Verlagen, Projekten • Recherche • Analyse • Scouting • PR • Konzepte • Energie-Booster • MindFlow-Expert



Ruth Haselwander

INSPIRATION
• Ideenreich • Brainstorming • Sparring • Feed-Back

Ablauf: ca. 5-10 Minuten Thema oder Zielschilderung I One-to-one-Dialog mit lösungsorientiertem Fokus I Der Kunde bestimmt die Richtung und die Führung.

Ein Sparringspartner unterstützt dabei, ein Thema auf das Kernproblem zu reduzieren, effektive Lösungen zu erarbeiten um Soll-Ziele zu erreichen.

Eine Muse (griechisch Μοῦσα) inspiriert oder spornt einen anderen Menschen zu kreativen Leistungen an.

Kontakt & Terminvereinbarung:
Mobil: +49-(0)160-22 33 99 0
ruth.haselwander@t-online.de

Heilgebet

Worte können Wunder wirken

von Andrea Christiansen

Schon bevor sich das Christentum in unserer Welt ausbreitete, haben Menschen gebetet. Ganz gleich, ob es sich um Germanen, Römer, Griechen oder andere Volksgruppen handelte, sie alle hatten Ansprechpartner in der geistigen Welt, die sie in Zeiten der Not anriefen. Auch heute noch finden wir heilende Sprüche und Gesänge bei allen Völkern dieser Erde.

Heilgebete, die wir aus den Volkstraditionen kennen und anwenden, stehen in der Regel in Verbindung zum Christentum. Wie auch immer der Spruch lautet, der eine Warze oder eine Gürtelrose oder einen Schmerz vertreiben soll, er endet in der Regel mit den Worten: „Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen."
Doch auch ohne diesen Schlusssatz sind sämtliche Heilgebete hilfreich und wirkungsvoll, wenn die Absicht positiv und der Empfänger bereit ist, die Heilung anzunehmen.

Anrufung der geistigen Kräfte

Ich rufe alle geistigen Kräfte zur Heilung von (Name des Klienten).
Kommt hierher aus allen Richtungen des Himmels.
Kommt aus dem Norden mit Klarheit
kommt aus dem Osten mit der aufgehenden Sonne
kommt aus dem Süden mit der Kraft des Feuers
kommt aus dem Westen mit den Gaben der Erde
kommt und lasst mich Werkzeug der Heilung sein.
Löst alles Leid und allen Schmerz.
Danke.

Dankgebet der Heilenden

Lieber Gott, lass meine Hände
immer heilende Hände sein,
durch die dein Leben strahlen kann,
um Schmerzen zu lindern,
neuen Frieden zu geben und zu heilen,
wo immer es notwendig ist. Amen.

Text aus:
Andrea Christiansen
Heilgebete
172 Seiten, 16,00 Euro,
Lüchow Verlag

Weisheit vom anderen Ende der Welt

Erst seit dem 13. Jahrhundert wurde Neuseeland, Aotearoa – das Land der langen weißen Wolke, wie es die Maori nennen – allmählich von Pazifikvölkern besiedelt, die wir heute Maori nennen.

Der grüne Ziegensittich, eine Papageienart, ist in Aotearoa, Neuseeland, weit verbreitet. Er lebt gern hoch oben in den Baumkronen und scharrt auf dem Boden nach Nahrung wie ein Huhn. Im Deutschen heißt er „Ziegensittich", weil sein Geschrei dem Meckern einer Ziege ähnelt.

Die Geschichte

Vor langer Zeit hatte Kakariki, der grüne Ziegensittich, eine rote Brust. Er war ein wirklich hübscher Kerl. Kaka, der Papagei, war neidisch auf diese schönen, roten Brustfedern, denn sein Federkleid war langweilig und braun. „Dummer Vogel", sagte er zu Kakariki, „du solltest deine roten Federn verstecken." Kakariki schnatterte ungläubig. „Warum sollte ich meine Farben verstecken? Rot, rot wie Blut, jeder bewundert es."

„Als Tane, der Herr des Waldes, mir meine braunen Federn gab", erwiderte Kaka ungerührt, „schenkte er mir das Beste, denn Braun ist die Farbe von Mutter Erde. Braun ist die Farbe, die Tane am meisten liebt."

„Aber Tane hat Mutter Erde in grüne Gewänder gekleidet. Und rot ist die Farbe des Himmels, wenn die Sonne untergeht. Gewiss sind Rot und Grün die Lieblingsfarben Tanes", sagte Kakariki. „Ach, Kleiner", sprach Kaka, „wie dumm du bist. Hätte Tane dich geliebt, hätte er dir nicht so schreiende Farben gegeben." Kakariki war beschämt und versuchte, seine rote Brust mit seinen Schwingen zu verbergen. „Wie kann ich meine roten Federn loswerden?", fragte er.

Kaka erwiderte. „Aus Liebe zu dir nehme ich sie dir ab und verberge sie unter meinen Flügeln." Kakariki streifte die roten Federn ab und gab sie Kaka, der sie unter seine Flügel steckte. Mit einem Freudenschrei sprang der in die Luft und segelte hoch über den Baumwipfeln in die untergehende Sonne.

Und Kakariki sah, wie schön die roten Federn leuchteten. Er hatte sein Erbe an den Kaka verloren. Sein Kleid war nun grün für alle Zeit und Kaka glänzte mit seinen roten Federn vor aller Welt. Manchmal hört man Kakariki um seine Federn klagen, aber meist schwätzt er mit seinen Freunden in den Bäumen. Vielleicht denkt er, dass Tane, der Gott des Waldes und der Vögel, sich nun noch mehr um ihn kümmert, da er seine roten Federn verloren hat.

Kakariki – Der gutgläubige Ziegensittich

Vertraue deinem eigenen Urteil

Mit dieser Geschichte will Kakariki dich warnen, damit es dir nicht so ergeht wie ihm. Lasse dir von anderen nichts erzählen, höre nicht auf deren Urteil. Vertraue dir selbst, deiner eigenen Wahrnehmung und deinem Herzen.

Diese Übung kann dir dabei helfen:

Betrachte deinen Körper. Stelle dich nackt vor einen großen Spiegel, und betrachte dein Spiegelbild so, als wäre es ein(e) Fremde(r). Lasse deinen Blick liebevoll schweifen, in diesem Tempel wohnt deine Seele. Dieser Körper ist das, was du mit ins Leben bekommen hast, sei ihm dankbar, dass er dich durchs Leben trägt und deiner Seele ein Zuhause gibt, solange sie auf Erden weilt.

Welche Teile an deinem Körper magst du nicht, und welche findest du besonders schön? Hinterfrage, wie weit dein Urteil von gesellschaftlichen Schönheitsidealen beeinflusst ist. Stelle dir vor, du machst es wie Kakariki und gibst den Teil deines Körpers weg, von dem jemand anderes dir sagt, dass er nicht schön genug ist. Wäre das nicht traurig? Betrachte diesen Teil mit den Augen der Liebe, schaue ihn an, als würdest du ihn zum ersten Mal sehen, und heiße ihn willkommen im Tempel deiner Seele.

Heilsame Affirmation

Mein Körper ist schön und gut so, wie er ist. Ich liebe alles an ihm. Ich danke meinem Körper, dass er meiner Seele Heimat gibt und mich durchs Leben trägt.

Christiane Schöniger, Magazin-Herausgeberin, Messe- und Veranstaltungsorganisatorin, Fotografin, Reisende, hat sich nach vielen Jahren den Traum vom Reisen und Fotografieren erfüllt. Bei der ersten Reise nach Neuseeland hat sie sich in dieses wundervolle Land am anderen Ende der Welt verliebt und war von der lebendigen Kultur und Tradition der Maori ebenso fasziniert wie von der unglaublich vielfältigen Natur. Heute bietet sie persönlich geführte Rundreisen in kleinen Gruppen nach Neuseeland an.

www.christiane-schoeniger.de

Christiane Schöniger
Maori
Heilsame Botschaften der Ureinwohner Neuseelands
Set: 50 Karten mit Begleitbuch, 27,95 Euro
Schirner Verlag

Nächste Reisetermine nach Neuseeland:
24.11. - 17.12.2022
1.2. - 24.2.2023
www.christiane-schoeniger.de

Moderne Technologie ohne Nebenwirkungen nutzen - ist das überhaupt möglich?

In modernen Haushalten befinden sich immer mehr technische und funkgesteuerte Geräte. Weiterhin kommen Einflüsse von Funkmasten, Stromnetzen, Erdstrahlungen, Windrädern, Bahnnetzen, Solarheizungen und vieles mehr dazu.
Mittlerweile ist bekannt, daß technische Störfelder einen schädlichen Einfluss auf den Organismus von Lebewesen haben.
Der menschliche Körper ist ein hochintelligentes System.
Er besteht neben dem **physischen Körper** auch aus einem **feinstofflichen Feld**, das seit Jahrhunderten unter dem Begriff Aura bekannt ist. Erst durch den feinstofflichen Feldkörper, den jeder grobstoffliche materielle Körper ständig mit sich trägt, wird der essentielle Lebensprozess möglich.

Schwingungen hängen ebenso eng mit der Feinstofflichkeit zusammen. Man sieht sie nicht, doch sie haben feinstoffliche Auswirkungen, wie Energie und Masse.
Dr. Klaus Volkamer hat den Biophotonen Generator von *genesis pro life* mit seinen hochpräzisen Messmethoden getestet und kam zu einer erstaunlichen Erkenntnis:

„Der Generator weist für biologische Systeme eine regenerierende, feinstoffliche Feldstrahlung auf. Diese Feldstrahlung ist der eigentliche Träger von Leben und Bewusstsein und kann nun auch gemessen werden.“.

genesis pro life
Energie erleben ...

Lebensenergie kann man definieren als die gesamte dem lebenden Organismus zur Verfügung stehende Energie als Grundlage für alles Leben.
Sie unterliegt einem ständigen Zyklus von Verbrauch und Erneuerung und gilt seit Menschengedenken als die Quelle von Gesundheit und Wohlbefinden. Hat man viel davon, fühlt man sich wohl und energiegeladen, hat man wenig, fühlt man sich schlecht und kann auf Dauer sogar krank werden oder sterben.
Jedes System kann nur dann fehlerfrei funktionieren, wenn ihm alle dafür notwendigen Formen an Energie in den erforderlichen Mengen und Intensitäten zugeführt werden.
Es sollte sich jeder wieder bewusst für ein Leben im Einklang mit der Schöpfung, für ein Leben in Frieden und Liebe, entscheiden.

Walter Rieske von *genesis pro life* hat Systeme geschaffen, die im Frequenzbereich durch Schwingungen auf den lebenden Organismus und sein Energiefeld einwirken.

Es sind Resonanzinstrumente zu einem globalen, universellen, negentropischen Feld, aus dem unendliche lebensfördernde Energie bezogen wird und welches harmonisierend auf alle technischen Störfelder einwirkt.

Die Anreicherung mit Lichtenergie verändert die technischen Strahlungsfelder wohltuend für alle Lebewesen. Und auch technische Prozesse, wie Verbrennung oder Bewegung werden ressourcenschonender.
Sogar Musik wird intensiver, bekommt einen besseren Klang und erreicht die Seele mit lebensfreundlicher Energie.

Die Biophotonen Technologie von *genesis pro life* hat das BESA Gütesiegel erhalten.
Ebenso hat das International Institute for Research on Electromagnetic Compatibility sein Gütesiegel für *genesis pro life* Produkte erteilt.
Insbesondere wurden bei mehr als 100 Menschen durch verschiedene Methoden die Wirkung von Mobilfunkstrahlen auf den Organismus getestet.

Bei allen Versuchen zeigte sich, daß mit den Produkten von *genesis pro life* der degenerative Zellabbau in kurzer Zeit gestoppt und wieder in die natürliche Regeneration gebracht wurde.

Alle technischen Annehmlichkeiten können weiterhin genutzt werden, wenn sie durch feinstoffliche Lebensenergie vervollständigt und damit als Störfaktor neutralisiert werden.
Die Produkte von *genesis pro life* unterstützen Sie und Ihre Familie dabei auf wohltuende Weise.

+49 (0)5528 9991775
Mo-Do 9-18 Uhr, Fr 9-16 Uhr
genesis-pro-life.com

Es wird Zeit, Neues zu erforschen und auszuprobieren, um dadurch das Bewusstsein der Menschheit auf eine neue feinstoffliche Qualität anzuheben...

ACHANTA

FRÜHJAHRSPUTZ

MIT RAUCH STATT BESEN

ANNEMARIES
Räucherwerke
REGIONALE HANDARBEIT
100% NATUR

Befreien Sie sich und Ihren Wohnraum von Altlasten.

Das Frühjahr ist die Zeit der Reinigung - das betrifft nicht nur den Körper, sondern auch unsere Lebensräume. Jetzt ist die Zeit, den Energiemüll, der Gedanken blockiert und träge macht, zu beseitigen. Dabei unterstützen Sie regionale Räucherspezialitäten der ACHANTA Räuchermanufaktur, welche in liebevoller Handarbeit hergestellt werden.

stock.adobe.com, Sonja Birkelbach

Kontakt | Anfragen zu Vorträgen, Workshops und Seminaren:
annemarie.herzog@achanta.at

ONLINESHOP
www.achanta.at

Die Kunst der Stille

Am 5. Mai 2022 startet der Film „Die Kunst der Stille – Marcel Marceaus Geheimnis“ bundesweit in den Kinos. Als Großmeister der Pantomime stellte Marcel Marceau die Unbeholfenheit des Menschen dar und vermittelte das Unsagbare über „Schreie der Stille“.

In seinem Dokumentarfilm spürt Regisseur Maurizius Staerkle Drux dem Vermächtnis dieses Jahrhundertkünstlers nach und verwebt exklusives Archivmaterial mit einem persönlichen, zeitgenössischen Blick.

Besonders: Ein Protagonist im Film ist Christoph Staerkle, der Vater des Regisseurs, der gehörlos geboren wurde und seine persönlichen Erfahrungen als Pantomime teit.

www.wfilm.de/die-kunst-der-stille/kinotermine

Goldener Diamant-Stern

Das geistige Potenzial dieses Lichtkristalls:

- Tiefer göttlicher Friede verströmt sich in deiner Aura
- Allen Wesen die Freiheit schenken und sie in Frieden ziehen lassen
- Tiefer Friede in der Seele mit Allem-was-da-ist
- Friedensbotschafter für den Himmel auf Erden sein

Mit dem goldenen Diamant-Stern kannst du in Meditationen für Frieden in allen deinen Anliegen bitten. Dies können persönliche Angelegenheiten (Frieden in deiner Familie, Friede mit dir selbst usw.) oder übergeordnete Angelegenheiten (Frieden in einem Krisengebiet, Weltfrieden usw.) sein.

Litios-Lichtkristalle sind energetische Lichtprodukte. Sie bringen lichtvolle Energie in dein tägliches Leben und unterstützen deine spirituelle Entwicklung. Sie erhöhen die Lichtschwingung in deiner Aura und in deinen Räumen.

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

www.Litios.com

LITIOS

Yoga Halbmond

Halbmondkissen für einen bequemen und aufrechten Sitz. Es ist ein wunderbarer Begleiter, wenn du gerne mit überkreuzten Beinen sitzt, denn deine Beine haben viel Platz nach vorne. Durch die leicht erhöhte Sitzposition dürfen sich deine Wirbelsäule und Hüfte sanft und weich aufrichten.
Überzug aus 100 Prozent Baumwolle. Innenkissen: ungebleichter und nicht gefärbter Bio Nessel. Füllung: Bio Dinkelspelz aus Deutschland. Die Spelzen werden speziell gereinigt und entstaubt.
Gefertigt in den Wendelstein Werkstätten der Caritas in Rosenheim, Bayern, mit viel Sorgfalt und Prana.

www.goldwerk-schliersee.de

Der BodyCode

Mit Dr. Bradley Nelson

Der international bekannte Experte und Dozent für Energieheilung, Autor des Emotionscode® und Schöpfer des BodyCode™ Systems, Dr. Bradley Nelson, vermittelt bahnbrechendes Wissen über die Harmonisierung von Körper und Energiekörper. Der BodyCode ist die ultimative Selbsthilfe-Methode mit hoher Effektivität und basiert auf dem Emotionscode. Vortrag mit zahlreichen Demonstrationen.

Ort: Haus der Jugend, Deutschherrnufer 12, 60594 Frankfurt
Erlebnisabend: Mi. 25. Mai, 19.30 Uhr
Workshop: Do.-Sa. 26.-28. Mai

Grau raus – Bunt rein

Mit Uwe Albrecht

Sind die Verletzungen, Einschränkungen, Verluste der vergangenen 2,5 Jahre so schnell vergessen? Auch wenn es im Außen wieder bunt ist und blüht, braucht es für das Innere ein genaues Hinsehen und Verstehen, Vergeben und Heilen. Uwe Albrecht, Arzt und Pionier von ganzheitlichen energetischen Heil- und Entwicklungssystemen, zeigt Lösungsansätze auf.

Ort: Live Stream online per Zoom
Gratis Erlebnisabend: Di. 31. Mai, 19.30-21.00 Uhr
Workshop: Sa./So. 18./19. Juni

Die Kraft der Ahnen

Mit Aayla

Ausgehend von der Ahnenarbeit liegt Aaylas besonderer Fokus auf der Arbeit mit Frauen und der weiblichen Energie, denn nach dem Verständnis der sibirischen Schamanen ist die Frau die Hüterin der Ahnenkraft und gibt diese an zukünftige Generationen weiter. Die höchste sibirischen Schamanin spricht über die alte nordische Tradition und die Kraft der Geister.

Ort: Live Stream online per Zoom
Gratis Erlebnisabend: Mi. 29. Juni, 19.30-21.00 Uhr
Abendworkshop in Frankfurt: Fr. 15. Juli
Workshop in Frankfurt: Sa./So. 16./17. Juli

Der Healing Code

Mit Dr. Alex Loyd

Dr. Alex Loyd präsentiert die neuesten Entwicklungen auf Grundlage des von ihm entwickelten Healing Code. Du erfährst aktuelle Forschungsergebnisse über die Ursachen von körperlichen und psychischen Einschränkungen. Lerne wie du sie reparierst, ohne Operationen und Medikamente. Gemeinsam praktizieren wir die Healing Codes, um dein eigenes Heilungssystem zu aktivieren und in der Folge selbst damit arbeiten zu können.

Ort: Live Stream online per Zoom
Gratis Erlebnisabend: Mo. 11. Juli, 19.30-21.00 Uhr
Workshop: Sa./So. 23./24. Juli

Abonniere den kostenlosen Newsletter mit Veranstaltungs- und Lesetipps, Verlosungsaktion u.v.w.!

Folge uns auf facebook Twitter Instragram YouTube

www.frankfurter-ring.de, Tel: 069 - 51 15 55

Elbenzauber special
Neue Begegnungen

9. - 12. September 2022
online-Workshop mit Arana

Elben – Ein Volk voller Mystik und Legenden! Die Völker der Elben leiten uns mit ihrer Weisheit auf lichtvolle Pfade. Sie helfen uns Menschen auf dem Weg in eine neue, freie Welt und sie unterstützen, aus ihrer Dimension heraus, unsere persönliche Bewusstseinsentwicklung. Sie wissen, dass es für uns gerade jetzt wichtig ist, in die nächste Dimension zu gehen und uns als Herzmenschen zu erheben.

Artanis, Hohepriesterin aller Elbenvölker, lehrt mich, dass es nicht nur um eine Veränderung auf unserer Erde geht, sondern es ist viel mehr. Es geht um unser Universum, wir sind ein Teil von etwas, das viel größer ist. Unsere Bewusstseinsarbeit, unsere Bewusstseinsentwicklung, wird das ganze Universum verändern und darüber hinaus.

Elben sind inkarnierte Seelen, ebenso wie du. Und die meisten von uns waren schon als Elb inkarniert, lange bevor es unsere Erde überhaupt gab. Das ist auch der Grund, warum wir oft von der Schwingung der Elben so tief berührt sind. Wir fühlen uns etwas wie zu Hause, eine alte Zusammengehörigkeit. Viele der heiligen Männer und Frauen unserer Ahnen standen in Kontakt mit Elben, wie zum Beispiel Merlin und Lady Vivian. Freue dich auf ein Abenteuer und darauf, alte Freunde wiederzusehen.

Arana
online live erleben

Es wird großartig werden, so wie es immer ist, wenn sich das Volk der Menschen an die Seite der Elben stellt, um gemeinsam zu wirken und um zu lernen.

Inhalte: Trancereisen, Übungen, Meditationen.

online live-Workshop
9.-12. September
Ausgleich: 211 Euro

Anmeldung und Infos:
Christiane Schöniger
info@spiritlive-event.de
Tel: 0173 963 1142
www.spiritlive-magazin.de/veranstaltungen

Die Vogesen

In den Bergen der weisen Frauen
Reise mit Franca Bauer
20. - 25. 9. 2022

Verwunschene Wälder, heilige Quellen, sagenumwobenen Klöster und geschichtsträchtige Kraftorte öffnen die Pforten für eine Erlebnisreise zu uraltem Wissen.

In den Vogesen sind noch viele ursprüngliche Heiligtümer verborgen. Es ist eine Landschaft mit verwunschenen Wäldern, alten geschichtsträchtigen Kraftplätzen, sakralen Quellen und Berggipfeln, die zum Verweilen einladen und unsere Sinne für Aus- und Weitblicke öffnen.

Auf unserer Reise können wir Herzensbegegnungen und Wesensberührung mit Pflanzen und Bäumen, Tieren, den Wesen der Natur und der Landschaftsenergie erleben. Jedes Land und jede Gegend haben ihre eigene Mentalität, ihr eigenes Licht, ihren eigenen Boden und ihren eigenen Himmel. Dies alles begegnet uns, wenn wir das jeweilige Land bewusst und mit wachen Sinnen erfahren.

So wird die Reise zur verwandelnden Fahrt, zur Wallfahrt, die unseren Geist beflügelt und unsere geistige Entwicklung anregt. Durch verschiedene Übungen werden wir die Landschaft erkunden und durchdringen. Die gute elsässische Küche kommt dabei auch nicht zu kurz.

Die Vogesen mit Franca Bauer

Was uns erwartet: Das Odilienkloster, der Odilienberg, die Heidenmauer, das Hochplateau des Taennchel-Massivs, der Kultberg Donon, wundervolle Natur , Wälder, Berge, Quellen und gutes Essen.

Dazu Geologie und Geomantie, Baumbetrachtungen und Baumheilkunde, kraftvolle Naturmeditationen, inspirierende Wahrnehmungsübungen und vieles mehr.

Infos, Reiseplan und mehr auf:
www.franca-bauer.de

Spirituelle Übungen

»Die Spirituellen Übungen von ECK geben uns Vertrauen in uns selbst. Wir erfahren, dass wir eine Seele sind, wir sind ewig.« – Harold Klemp

Informationen und kostenlose Büchlein findest du unter **www.Eckankar.de**

ECKANKAR

Gemeinnützige Studiengruppen Deutschland e.V.

DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

Praxis für Gesundheit und Lebensfreude

Mediale Abende
Trance Healing
Jenseitskontakte
Mediale Lebensberatung
Online-Termine möglich

Nicola Roth

(Heil-)Medium

97906 Faulbach
Tel. 09392 924220
www.nicolaroth.de

20. DGH-Kongress Geistiges Heilen

7. - 9. Oktober 2022 – Heilen erleben, kennenlernen und verstehen

Der Physiker und Heiler Dr. Hans Gerber war Präsident der „World Federation of Healing“ in England und leitet das Zentrum für Geistige Heilweisen in Wien.

Der Heiler und Archäologe Jürgen Bongardt gibt faszinierende Botschaften und eine Heilmethode der historischen Maria Magdalena weiter.

Michelle Gaffron, Heilerin und Medium, lädt beim „Satsang“ und ihrer „Erleuchtungskur“ zur Schwingungserhöhung ein.

Mit der Freude im Herzen darüber, dass der DGH-Kongress 2021 ohne größere Einschränkungen stattfinden konnte, lädt der Dachverband Geistiges Heilen Freunde und Freundinnen spiritueller Heilkünste wieder zum jährlichen „DGH-Kongress Geistiges Heilen“ ein.

Über 20 Referenten und Referentinnen schenken in rund 45 Vorträgen und Workshops Einblicke in die Vielfalt geistiger Heilweisen. Das Flat-Rate-System macht es möglich, vor Ort spontan aus dem Programm seine persönlichen Lieblingsveranstaltungen auszuwählen. Wer möchte, kann eine Heil- und Krankensalbung empfangen oder in den Genuss einer Heilbehandlung kommen.

Die Heilbehandlungen in voller Länge werden von erfahrenen, anerkannten Heilerinnen nach den Richtlinien des DGH e. V. durchgeführt. Von unschätzbarem Wert ist die Chance, sich von Herz zu Herz mit Gleichgesinnten auszutauschen. Die große Außenterrasse des Göbel`s Hotel Rodenberg bietet viel Freiraum und einen grandiosen Blick ins Tal des pittoresken hessischen Städtchens Rotenburg a. d. Fulda. Das Waldgebiet, welches das Kongresshotel umgibt, eignet sich hervorragend dafür, die Pausen in der Natur zu verbringen.

Programmhighlights

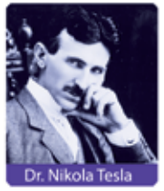
Neben Klassikern wie Aura-Wahrnehmung und Klangheilung, medialer Kommunikation mit Spirit, Schamanismus, Visionen und Trance, ist dieser Kongress ein Spiegel für aktuelle Strömungen des Zeitgeists. So beschäftigen sich gleich mehrere Referentinnen und Referenten mit den Qualitäten, Botschaften und Heilmethoden von Jesus Christus, Maria und Maria Magdalena. Ein weiterer Schwerpunkt in diesem Jahr ist der kollektive Bewusstseinswandel. Um sich auf die damit verbundene Schwingungserhöhung einzustimmen, können Kongressbesucher sich auf Impulse zur Förderung der Selbstheilung, zur Auflösung verkrusteter Strukturen, zum Erschaffen heilsamer Felder und zur Stärkung ihrer Liebeskraft freuen.

Faszinierend ist der Vortrag von Prof. Oliver Lazar über seine „EREAMS“-Nachtodstudie zu Jenseitskontakten, sowie der Workshop von Prof. Albrecht Hempel über die Heilkraft des bewussten Einsatzes von Gefühlen. Helmut Neudert demonstriert die verantwortungsvolle Heilarbeit mit dem „Lebenskalender/Psychomeridian“ mithilfe freiwilliger Probanden.

Kongressprogramm: www.dgh-ev.de
Tickets: https://shop.dgh-ev.de
Vergünstigter Vorverkauf: bis zum 15.08.2022
Online-Vorverkauf: bis 15.09.2022
Kongressort: Göbel`s Hotel Rodenberg, Fulda
www.goebels-rodenberg.de
Über den DGH e. V.: Der DGH e. V. setzt seit seiner Gründung Maßstäbe für ein seriöses Verhalten von Heiler*innen. Rund 3000 Mitglieder verpflichten sich einem Ethik-Kodex.

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.

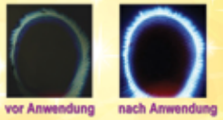
Oliver Raths, Zürich

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

Wenn die Seele berührt wird, geschieht Heilung

Nicola Roth: Meine Reise zur Medialität

In meiner Jugend verspürte ich den Wunsch, Medizin zu studieren oder Hebamme zu werden. Das Leben schrieb mir allerdings ein etwas anderes Drehbuch, als ich es mir damals vorstellte. Es brachte mich dennoch an das Ziel meiner Träume, allerdings auf eine Weise, wie ich es mir nie hätte vorstellen können.

Zunächst brachte es mit der Homöopathie die Naturheilkunde in mein Leben. Es ließ mich lernen und Erfahrungen sammeln, bis ich wusste: das will ich auch beruflich machen. Die nächste Tür öffnete sich, als sich während meiner Heilpraktikerausbildung zwei Kolleginnen über die Aura eines Menschen unterhielten. Ich hatte bis dahin nie mit Medialität zu tun gehabt und begriff plötzlich, dass ich da eine Fähigkeit hatte, die mir nie bewusst gewesen war. Schon immer konnte ich die Aura der Menschen sehen, es war für mich jedoch so selbstverständlich, dass ich gar nicht auf die Idee gekommen bin, dass andere das nicht können.

Ich verstand erst nach und nach, dass meine Tür zur Medialität schon in meiner Kindheit sperrangelweit offen gestanden hatte. Wie oft hatte ich Dinge (wie zum Beispiel spätere Berufe) im Voraus gewusst. Mit acht Jahren habe ich zu schreiben begonnen. Oft war mein Gehirn so voll von Geschichten, dass ich meist nur schaffte, den Anfang aufzuschreiben, denn die nächste drängte sich in den Vordergrund. Es war die Vorbereitung der geistigen Welt für die spätere Arbeit mit ihr. Das Interesse war durch diese Unterhaltung geweckt und so machte ich mich auch hier auf den Weg. Ich lernte, in der Aura zu lesen, dann Jenseitskontakte herzustellen und schließlich das Arbeiten in Trance. Zum Heilen hatte es mich ja schon immer hingezogen und ich durfte erfahren, wieviel mehr man an Heilung erreichen kann, wenn man die geistige Welt mit einbezieht.

Voller Staunen und Dankbarkeit nahm ich dieses Geschenk an und begann damit zu arbeiten. Ich erlebte immer wieder, dass Medialität, egal ob es das Heilen, die Jenseitskontakte, Trancearbeit oder das Psychic-Arbeiten (Auralesen) immer mit Heilung zu tun hat. Hier berührt eine Seele die andere, weshalb die Engländer die mediale Arbeit auch als „from soul to soul" bezeichnen. Unsere Helfer in der jenseitigen Welt, egal ob es sich um unser Helferteam oder geliebte Verstorbene handelt, wissen immer, was der Hilfesuchende gerade braucht. Sie kommen mit liebevollen Botschaften und zeigen, dass sie noch da sind, Anteil an unserem Leben nehmen und immer bereit sind, uns, soweit es ihnen möglich ist, zu helfen.

In der Aura ist alles gespeichert, was uns ausmacht. Hier können wir die Vergangenheit erkennen, unsere Talente und Fähigkeiten sowie die Möglichkeiten, die uns in der Zukunft offenstehen. Da es wichtig ist, dass ein Mensch gestärkt aus einer Auralesung herausgeht, wird hier grundsätzlich nur nach den positiven Dingen geschaut Vor einigen Jahren begann ich, Menschen auszubilden, die diesen Weg auch für sich entdecken wollen. Entweder in meinen Zirkeln oder in Workshops half ich ihnen, ihre Fähigkeiten zu entwickeln und zum Wohle anderer einzusetzen. Auch manche ihrer Projekte begleitete ich wie eine Hebamme auf die Welt.

Ich bin unglaublich dankbar, dass mir diese Art zu Heilen geschenkt wurde und ich weiß, dass dieses Geschenk jedem offen steht, der es benötigt oder selbst praktizieren möchte. Wenn auch du das Bedürfnis spürst, den medialen Weg zu gehen oder wenn du eine Sitzung möchtest, melde dich gerne bei mir.

Nicola Roth
Heilpraktikerin, Medium
Am Heckenkopf 3
97906 Faulbach
Tel: 09392 92 42 20
Nicola.Roth@online.de
www.nicolaroth.de

Lesetipps von Anna Ulrich

Anna Ulrich ist am liebsten kreativ und schreibt über alle zentralen Themen des Lebens. Für uns liest sie fleißig Bücher.
www.anna-ulrich-pr.de

Jeanne Ruland
Helfertiere
Krafttiere als Wegbegleiter für besondere Lebensphasen mit Schwerpunkt Hunde und Katzen
368 Seiten, 24,95 Euro
Schirner Verlag

Tiere teilen sich uns mit. Immerzu. In der Wirklichkeit, aber auch in unseren Träumen und auf schamanischen Reisen. Sie sind Boten aus der Welt der Ewigkeit und Helfer in der Welt der Seelen. Sie sind Hüter einer uralten Kraft und schenken uns Mut, Vertrauen und Vitalität. Alles im Leben ist miteinander verbunden. Wenn wir das erkennen, enden Trennung und Einsamkeit, wir finden unseren Platz im Universum und beginnen wieder zu leuchten. Häufig braucht es keine Erklärung, weil die jeweilige Botschaft deines Kraft- oder Helfertieres eindeutig ist.

Das Krafttier ist mit unserer persönlichen Kraft verbunden und bleibt meist ein Leben lang an der Seites seines Menschen. Das Helfertier kommt für einen bestimmten Zeitraum, für einen bestimmten Zweck zu uns und weist auf eine bevorstehende Entwicklung hin. Es ist erstaunlich, was Tiere uns alles zeigen können und welche Kraft wir im Kontakt mit ihnen erlangen. Jeder von uns ist einzigartig und das Leben offenbart sich in einer reichen Vielfalt und Fülle.

Wir können lernen, unseren inneren Bildern, Eingebungen und Visionen zu vertrauen, denn dort erhalten wir Führung, Fügung, Heilung, Schutz und Kraft. Auf dieser Ebene lernen wir, unserer Seele zu vertrauen.

Ein wundervolles Buch, das Mut und Kraft gibt.

Wer die wundervolle und unvergessliche Jeanne Ruland je erlebt hat, weiß um ihre große Liebe zur Natur, den Tieren und ihren Wesenheiten, sie wusste um die mächtige Kraft von schamanischen Ritualen. Jeanne blieb sich selbst immer treu, ihr Weg zu sich selbst lehrte sie, an Situationen und Umständen zu lernen und zu wachsen. Sie gab ihre Erkenntnisse und Erfahrungen in ihren Werken, Büchern und Seminaren weiter, und wird noch Generationen nach uns auf dem Weg aus der Geistigen Welt begleiten.

Am 13. November 2021, einem Engeltag, ist Jeanne Ruland ins Licht gegangen. Manchen Menschen begegnen wir aus einem ganz bestimmten Grund, sie begleiten unsere nächsten Schritte, damit wir lernen, das Leben im Ganzen zu verstehen. Loslassen, weitergehen, zu wissen, dass alles genau so richtig ist, wie es ist – das ist das große Zusammenspiel des Lebens.

Jeanne war eine Wegbereiterin in die Neue Zeit und wirkt nun sicherlich auf der anderen Seite an einer Welt voller Liebe und Mitgefühl, Empathie und gegenseitigem Verständnis mit. Sie sagte: „Vertraue dem, was deine Seele für dich wählt und folge dem Ruf deiner Seele!“ Jeanne hinterlässt ein großes Vermächtnis, das seinesgleichen sucht. Sie war voller ansteckender Neugier und Lebenslust. Ihr gebührt wahrlich Ehre und Dank! Wohlan denn, Jeanne – wir sehen uns wieder.

Jennie Appel
Die Urkraft des Mondes
242 Seiten, 22,00 Euro
Aurum Verlag

Seit jeher fasziniert uns der Mond, er lenkt nicht nur die Gezeiten der Meere sondern bestimmt auch die Rhythmen der Menschen. In diesem Buch führt uns Jennie Appel mit berührenden und verbindenden Naturritualen durch die unterschiedlichen Zeitqualitäten des Jahres. Die Rituale verknüpfen Seelenthemen mit Mondphasen, stärken, reinigen, helfen Ballast loszulassen, Gegebenes anzunehmen und wirkliche Herzenswünsche zu manifestieren. Mensch, Erde und Mond im Einklang, Schritt für Schritt.

Jennie Appel bezeichnet ihren Weg als Erfahrungsmedizin, wie sie ein schamanisch und naturspirituell geprägtes Leben nennt. Sie ist eine Brückenbauerin zwischen schamanischen Traditionen und unserer Zeit. Jennie lässt uns teilhaben an ihrer starken Intuition und visionären Kraft, gemäß ihrem Auftrag, ein Kanal für göttliches Heilwissen zu sein und somit zum Wohle aller beizutragen. Mit ihren umfangreichen Kenntnissen beschreibt sie die Kraft von Ritualen, die mit Leichtigkeit den Zauber in den Alltag zurückbringen. Die Ausrichtung der einzelnen Monate, Vorbereitungen der Rituale zum Neumond und zum Vollmond werden ausführlich beschrieben und vorgestellt. Die Urkraft des Mondes entfaltet sich individuell in uns, aber ganz besonders dann, wenn wir selbst direkt die Verbindung erspüren.

Wenn wir uns Zeit, Raum und Hingabe an den Mond erlauben und uns darauf einlassen, dass er die Meere in uns bewegt, bringt er uns direkt zur Quelle – die Quelle, die voller Intuition, Inspiration und Leidenschaft in uns sprudelt.

Ein wundervolles Buch, geschrieben mit Herz und Seele.

Flavia Kate Peters
Die Kraft der Feen
Vorwort von Gordon Smith
200 Seiten, 19,90 Euro
Reichel Verlag

Naturvölker und auch unsere Vorfahren wussten um die magischen Geheimnisse der Natur. Elfen, Feen, Gnome und andere mystische Wesen, die wir heute oft nur aus Märchenbüchern kennen, waren für sie genauso real wie die materielle Welt.

Naturwesen sind die Magie hinter allem Lebendigen auf diesem wundervollen Planeten. Wenn Sie das erkennen, werden Sie Teil einer umfassenden Weltsicht und Sie werden so Ihre

Feine Algen
Hochwertige Nahrungsergänzung
Algenprodukte, Darmgesundheit, Vitalpilze, Flor Essence Kräutertee, Kräuterstern, OPC, Omega-3-Öle, Robert Franz Naturprodukte, uvm.
Gute Gesundheit
Gute Preise
Tel. 06124-7269154
www.feine-algen.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

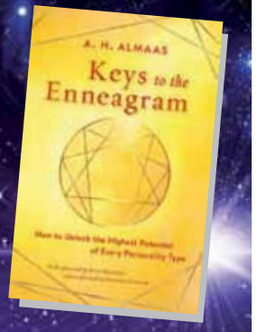
A.H. Almaas

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

"Keys to the Enneagram – How to Unlock the Highest Potential of Every Personality Type" by A. H. Almaas.

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

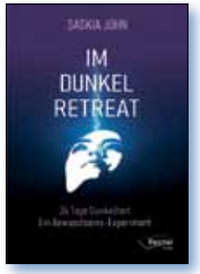
eigenen Manifestierungsfähigkeiten und Heilkräfte entfachen. Sie können ganz neue Lebenserfahrungen machen und den Zauber, der uns umgibt, freudig annehmen. Und so kommt die Welt wieder ins Gleichgewicht.

Echte Mystiker stehen mit einem Fuß in beiden Welten, denn sie erkennen die Realität beider. Es ist Zeit, die eine Welt, die zu lange im Verborgenen lag, wieder der anderen Welt gleichzustellen, die ohne ihr magisches Gegenstück ganz offensichtlich ihren Glanz verloren hat.

Erfreuen Sie sich an dem Wunder darüber, wer Sie sind, betreten Sie einen Feenkreis, suchen Sie nach Kobolden, schwimmen Sie mit den Meeresleuten und umarmen Sie einen Baum. Überall und in allem steckt Magie. Sie müssen sie nur entdecken! Elfen und Feen werden von Menschen angezogen, die der Natur verbunden sind, sich zum Heilen berufen fühlen und um andere Dimensionen wissen.

Dieses Buch erlaubt uns zwischen der realen und der feinstofflichen Welt zu reisen und erinnert uns daran, dass es mehr im Leben gibt, als wir mit dem Intellekt erfassen können.

Ein Buch zum Staunen und unbekannte Welten entdecken.



Saskia John
Im Dunkel-Retreat
324 Seiten, 19,90 Euro
Reichel Verlag

Als Saskia John ein Wesen aus strahlendem Licht erscheint, beginnt für sie eine Suche, die sie zu sich selbst führt. Die „Lichtfrau", wie sie diese Erscheinung nennt, inspiriert sie zu ihrem dritten Dunkel-Retreat, diesmal 26 Tage. Während der gesamten Zeit befand sie sich ausschließlich in absoluter Dunkelheit. Dort offenbarte sich ihr die Einfachheit – auch als das Schöne, Wahre und Gute benannt –, sodass es ihr ein echtes Herzensanliegen war, diese Erfahrungen mit interessierten Menschen zu teilen.

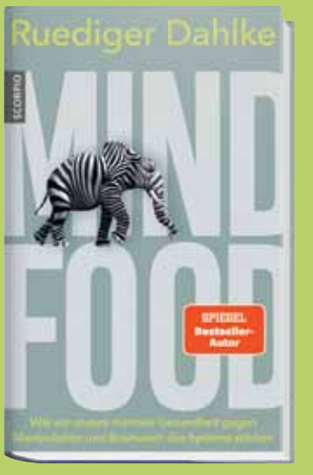
Ein Dunkel-Retreat, auch Dunkeltherapie genannt, ist eine Art Klausur, die bewusstseinserweiternde Prozesse auslöst. Es ist eine äußerst wirkungsvolle Praxis der Innenschau, wie sie viele Eremiten, Mönche und Mystiker aller Traditionen kannten. In einem höhlenartigen Arrangement (abgedunkelter Raum) kann der Mensch in die heilige Tiefe seiner selbst eintauchen und bewusstseinserweiternde Prozesse durchleben, um seiner Wesensessenz buchstäblich „auf den Grund" zu gehen und seine wahre Natur zu erfahren. Eine berührend vertiefte Selbsterkenntnis, kostbare Heilung und ermächtigende Transformation können die Früchte dieses Tauchganges sein. Saskia John begegnet kosmischen Wesen, stellt sich ihren Ängsten und erweckt die Heilerin in sich. Im Spannungsfeld zwischen Todesangst und lichtvollem Sein vollzieht sich eine geistige Geburt und ein tiefes Gefühl von Nachhause-Kommen.

Helena Orfanos-Boeckel
Nährstoff-Therapie
352 Seiten, 24,99 Euro
Trias Verlag

Ein Mangel an Nährstoffen und körpereigenen Hormonen macht unseren Körper empfindlich und energielos, lässt uns früher altern und begleitet viele Erkrankungen. Die erfahrene Ganzheitsmedizinerin und Stoffwechselexpertin Helena Orfanos-Boeckel ist davon überzeugt, dass die Einnahme von Nährstoffen und Hormonen vielfältig helfen kann. Seit über 20 Jahren beschäftigt sie sich in ihrer Arbeit damit, körperliche Schwachstellen mittels eingehender Laboruntersuchungen aufzudecken und mit Nährstoffen und körpereigenen Hormonen gezielt zu behandeln, mit nachweisbaren Erfolgen. Die meisten Menschen leiden unter Vitaminmangel, trotz gesunder Ernährung. Die Autorin beschreibt, wie die wichtigsten Stoffe des Lebens, also Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, essenzielle Fettsäuren und Hormone, in therapeutischen Dosierungen bei den häufigsten Erkrankungen systematisch eingesetzt werden können und die besten Erfolge erzielen.

Doch was kann auf einen Mangel hinweisen? Erschöpfung, Depressionen, Schlaf- und Verdauungsstörungen, Schmerzen, Hochsensibilität, Hashimoto-Thyreoiditis und Stress gehen oft mit einem Nährstoffmangel und einer hormonellen Dysbalance auf zellulärer Ebene einher, die durch eine allgemeine Blutuntersuchung oft nicht zu erkennen sind. Spannende Erkenntnisse für mehr Vitalität, weniger Stoffwechsel-Empfindlichkeit und ein langes gesundes Leben.

Befreiung aus der Unmündigkeit



288 Seiten | Gebunden | 20,00 € (D)
ISBN 978-3-95803-452-5 | Auch als E-Book erhältlich

scorpio-verlag.de
SCORPIO We Change the World

Ypsilon-Shop
Einhandruten/Tensoren • Symbolkarten
Test-Charts • Hautfreundliche UV-Stifte
Arbeitsmittel für energetisches Arbeiten

www.ypsilon-shop.de
www.ypsilon-portal.de

TREE OF LIFE
MISCHUNG AUS 8 MONOATOMISCHEN ELEMENTEN
Die Kraft der Monoatomischen 5. Elemente
Verjüngend, DNS-optimierend, heilend, intelligenzfördernd, bewusstseinserweiternd und erleuchtend
shop.blaubeerwald.de

Susanne Hühn
Heile die Wunden deiner Kindheit
192 Seiten, 16,99 Euro
Gräfe & Unzer

Gesunde Beziehungen zu anderen Lebewesen, zu Mensch oder Tier sind machtvoller als wir glauben. Wachsen wir in emotional unsicheren Verhältnissen auf, entwickeln wir statt gesunder Beziehungsmuster Verhaltensweisen, die sich eher als Überlebensstrategien bezeichnen lassen. Wir verbiegen uns, sind unauffällig, gehorsam und erfahren doch nie die bedingungslose Liebe, die wir als Kind so sehr brauchen. Im Lauf der Zeit werden unsere Strategien zu Handlungsmustern und einengenden Glaubenssätzen. Solch ein emotionaler Rucksack macht es uns schwer, unser Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Susanne Hühn stellt wirkungsvolle Tools und Übungen vor, die uns dabei helfen, unseren Rucksack zu „entrümpeln". So können seelische Wunden heilen und wir erfahren die emotionale Sicherheit, die wir für ein glückliches Leben benötigen.

Glückliche Beziehungen halten uns gesund, das ist wissenschaftlich belegt. Sie reduzieren Stress und stärken unser Immunsystem. Nahezu jeder Mensch sehnt sich nach erfüllenden Beziehungen mit anderen Menschen. Ob es sich um Liebesbeziehungen, Arbeitsverhältnisse, Freundschaften oder um familiäre Bindungen handelt: Wenn wir freundlich und respektvoll miteinander umgehen, geht es uns besser. Wir sind glücklicher, stabiler und psychisch ausgeglichener.

Die Expertin für Innere-Kind-Arbeit Susanne Hühn legt hier den emotionalen „Verbandkasten" für Verletzungen aus der Kindheit vor.

Leicht und flüssig geschrieben, einfühlsam und hilfreich!

SPIRIT *live* & Schirner Magazin, Nr. 53

Herausgeberin
Media Agentur Schöniger
Zum Felsen 2,
64753 Brombachtal/Böllstein
Tel: 0173 963 1142

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

Anzeigen: Christiane Schöniger
info@spiritlive-magazin.de

Auflage 22.000, kostenlos, vierteljährlich

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

Fotos: Titel: kharchenkoirina/stock.adobe; S.22, Julian Springhart; weitere: eigene und pixabay.

Satz und Grafik: Media Agentur Schöniger, Brombachtal

Druck: Divyanand Verlags GmbH, Herrischried

Die nächste Ausgabe erscheint Ende Juli 2022, Redaktions- und Anzeigenschluss: 23. Juni 22

Wenn Ihnen unser Magazin gefällt und Sie es sicher im Briefkasten haben möchten, schenken Sie sich (oder anderen) doch einfach vier Ausgaben.
12 Euro für 4 Ausgaben – nur mit Vorkasse oder Abbuchung, bitte geben Sie bei Bestellung Ihre Bankverbindung an. Europäisches Ausland 20 Euro, nur mit Vorkasse.
Kurze Mail genügt. Adresse und Bankverbindung nicht vergessen!
info@spiritlive-magazin.de

Schamanische Heilpflanzenkunde
12.- 17. Juli 2022 im Odenwald
Heilpflanzenkunde, Kräuter sammeln, Steinheilkunde, Salben, Cremes, Tinkturen und mehr selbst machen, Blütenwässer destillieren, Salbenkochzeremonie
Franca Bauer • www.franca-bauer.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

cosmic helper

Dein B2B-Partner!
Ich unterstütze Dich in Deinem Vorhaben.
Ruf mich an!

www.cosmic-helper.de
kontakt@cosmic-helper.de
Tel. +49 6174/ 913829-8

Seriöse astrologisch-psychologische Beratung
• Was verrät mein Geburtshoroskop über meine Persönlichkeit?
• Welches Potential steckt in mir?
• Wie kann ich meine Beziehungsmuster verstehen und verändern?
• Warum begegnen mir bestimmte Probleme und Herausforderungen?
• Hilfestellung zur Selbsterkenntnis und Lösungen in schwierigen Phasen
Ich freue mich, sie persönlich zu beraten.
Michaela Schober, Tel. 040-52878299, Mobil: 0177-7439876
www.astramara.de

BEI ANRUF – LEBENSAUFGABE!
Das UNIKAT Deiner Seele.

Stephan benennt Dir Deine Lebensaufgabe,
***exakt** bis ins letzte Detail - bequem am Telefon.*

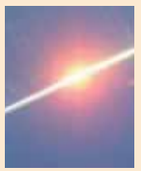
Stephan Möritz - Der mit Deiner Seele spricht.
Infos: ✆ +49 33230 20390 | www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Die Kabbala Lebensanalyse zeigt Ihnen Ihre persönliche Lebensanleitung. Sie erkennen Ihre Lebensziele und die wahren Ursachen Ihrer Krankheiten.
Die Kabbala Lebensanalyse für 40 Euro, ab Juli Angebot 30 Euro
Was hat das Universum für UNS vorgesehen?
Ihr persönliches Geistbild, 24 Euro
Ihr persönliches Seelenbild, 20 Euro
Die Darstellung Ihrer Bewusstseinsstufen, entwickelt von Hermann Schweyer.
Bestellen Sie unter Kabbala Lebensanalysen - Inge Meyer
www.kabbala.de oder weitere Info telefonisch: +49 (0)8233 / 79 58 962

SOULWIND Nordischer Schamanismus
Nordische Magie, Seidr, Joiken & Toli
Ausbildung, Seminare & Retreats
Einzelbegleitung
Online Seminare
www.soulwind.eu • Carolina Visser • Tel. 06363 994043 • 67753 Relsberg

Spiritualität & Bewusstseinsentwicklung
• Energetisches Heilen
• Online-Meditationskurs
• Weisheitstraining
Tel: 06152 - 6696906
www.ursulawerling.de
Ursula Werling
Spiritualität & Bewusstseinsentwicklung

Ermittlung Ihrer Seelenbestimmung
- Geistiges Heilen
- Gebetsgruppen
- Lebensberatung
- Begleitung Ihres spirituellen Weges
www.Praxis-Licht-Reich.de

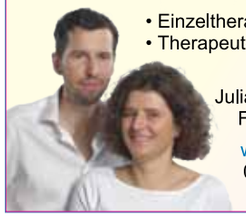


www.SPIRITlive-magazin.de
Artikel, Rezepte, Veranstaltungen
auch online ein Vergnügen

Kyrin – Zellprogrammierung durch vertonte Botschaften
Geistebene, Seelenebene, Körperbewusstsein

Manchmal braucht es eine neue Zell-programmierung
Individuelle vertonte Botschaften, gespielt durch Kyrins Didgeridoos, Steel Drum, Trommeln, Klangschalen u.a. Instrumente
Werner Wilfried Damm, Tel. 06061/6309181
mobil: 0179 2492397 www.vertonte-botschaften.de

Reinkarnationstherapie



• Einzeltherapie - Paartherapie
• Therapeutenausbildung
Julia Povel & Engin Iktir
Frankfurt am Main
www.enginiktir.de
069 - 958 64 828

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

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**

Luis Rojas-Arteaga

Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Tanztherapie
Heilungswege leben
Therapieangebot:
• **Akupunktur • Moxibustion • Ernährungsberatung**
• **Kinderwunsch • Schwangerschaftsbegleitung**
• **Chron. Schmerzen • Seelische Ungleichgewichte**
Termine nach Vereinbarung
✆069-30067641
www.qi7.de

Hier hätte Ihre Werbung erscheinen können.
Schade, verpaßt! Es ist günstiger,
als Sie denken, ab 95 Euro netto.
Nächster Anzeigenschluß: 23. Juni 2022
Mediadaten: www.spiritlive-magazin.de/print-ausgabe
info@spiritlive-magazin.de

Dessert: Spaghetti-Eis - ohne Eis

Zutaten für 6 Portionen:
600 g Quark (Magerquark oder 20 % Fett i.Tr.)
60 g Puderzucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Schuss Mineralwasser
1 EL Zitronensaft
100 ml Sahne
500 g Erdbeeren
50 g weiße Schokolade, geraspelt

Zubereitung:
Quark mit Puderzucker, Zitronensaft, Mineralwasser und Vanillezucker verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben.

Die Erdbeeren pürieren und mit Puderzucker und etwas Vanille nach Geschmack süßen. Dann über die Quarkmasse geben.

Mit geraspelter weißer Kuvertüre verzieren. Mindestens 2 Stunden kaltstellen. Hmmm...

Rezept: Julia Christine Schwab, Ernährungsberaterin, Gesundheitszentrum Habitzheim, www.ernaehrung-schwab.de

Bärlauch-Pesto

Zutaten für 4 Gläser:
300 g Bärlauchblätter oder drei große Handvoll
30 g Pinien- oder Sibirische Zedernnuss-Kerne (Bioladen oder Taiga Naturkost)
30 g Parmesan)oder veganer Parmesan-Ersatz)
1 TL Meersalz
ca. 250 ml kaltgepresstes Olivenöl

Zubereitung:
Bärlauchblätter waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Pinien- oder Zedernnuss-Kerne ohne Fett in der Pfanne leicht hellbraun anrösten. Nusskerne in die Küchenmaschine oder den Smoothie-Mixer geben (Stabmixer geht auch) und fein hacken, Bärlauch und Öl dazu geben und zu einem sämigen Pesto mixen. Parmesan bzw. veganen Ersatz fein reiben und unterrühren. Ist die Masse zu dickflüssig, mehr Öl dazu geben. Mit Salz abschmecken.

Das Pesto hält sich zwei Wochen im Kühlschrank. Es passt super zu Pasta odder Gnocci, auch als Brotaufstrich lecker.

Lemurianischer Meister Ring nach Svatykanau – Meister der Heilung und der klärenden Liebe

Ein Ring voller Schönheit und Magie, der dich eintauchen lässt in die Welt Lemurias.

Dieser Ring vereinigt in sich die kraftvollsten 7 Symbole Lemurias. Durch das Tragen des Ringes wirken alle Symbole ringförmig angeordnet intensiv und kraftvoll. Du sollst Unterstützung durch ihn erfahren, um dich wieder in deiner inneren Mitte auszuloten. Dich wieder in die vollkommene Balance und in den absoluten Frieden zu bringen und dabei dein göttliches Potenzial gänzlich zu entfalten.

Ein mit Brilliant, Onyx, Karneol, Lapislazuli, Aquamarin und Safir besetzter 925/-Silberring, 10 mm breit. Die Ringschiene ist bombiert, auf Wunsch wird der Ring rhodiniert.

Entfessele die unbändige Kraft deines Geistes und erschaffe Wunder. Genieße dieses Feld der möglichen Heilung und des Friedens. Viel Freude mit diesem einzigartigen Ring voller positiver Energien.

Preis und Broschüre auf Anfrage.

Kraft & Klarheit

Wellen der Leichtigkeit

Weite und Ausgeglichenheit

Lemuria 0

Harmonisierung der männlichen und weiblichen Kraft

Die 3 Sonnen

Verbundenheit mit dem Kosmos, Mutter Erde und allen Elementen

SCAN ME

SCAN ME

Bestellung über:
Kamasha Versandhandel GmbH
Marie-Curie-Str. 6, D-36039 Fulda
+49 (0)6 61 - 38 00 02 40
versand@kamasha.de, www.shop-kamasha.de

Lichtkristalle der Neuen Zeit

IM AUFTRAG VON LICHTFÜRST METATRON

Aktiviere deine spirituelle Entwicklung

Erhöhe dein positives Lebensgefühl

Verbinde dich mit Lichtwesen

Litios®-Lichtkristalle

88690 Oberuhldingen

+49 (0)7556 92 90 80

www.Litios.com

LITIOS