

Nr. 60 Februar – April 2024

# SPIRIT *live* & Schirner Magazin

Christiane Krieg

*Die Magie der*

*Kakao-Zeremonie*

Philipp Feichtinger

*Sehnsucht*

*nach Frieden*

Barbara Simonsohn

*Authentisches Reiki*



**Medialität & Heilung**

Fr 09.02.  
Sa/So 10./11.02.

Nicole Janssen



**Akasha Chronik  
Training**

Fr-So 16.-18.02.  
Mi 21.02.

Michaela Keim



**Guides & Angels und  
Trance & Channeling**

Sa 24.02.  
So 25.02.

Mikel Lizarralde



**Braco und sein  
gebender Blick**

Sa/So 09./10.03.  
Sa 13.04.

## Das spirituelle Enneagramm

**Christian Meyer**  
01.-04. Feb.

## Aurachirurgie

**Dr. med. Mathias Künlen**  
03./04. Feb.

## Mythos Unterwelt

**Joe Licci**  
07. Feb. | 17./18. Feb.

## Heilende Hände

**Carsten Dohnke**  
14. Feb. | 02./03. März

## Geistiges Heilen

**Achim Grathwol**  
23. Feb. | 24./25. Feb.

## Sehen ohne Augen

**Evelyn Ohly & Axel Kimmel**  
27. Feb | 13.-17. März

## Heilernergie-Übertragung

**Rade Maric**  
09./10. März

## Auralesen & Magenta Heilung

**Nina Dul**  
11. März | 12.-15. & 16. März

## Der Weg zur eigenen Kraft

**Alexander Vonlanthen**  
22. März | 23./24. März



Liebe Leserin,  
lieber Leser,

Sie halten gerade die Ausgabe Nummer 60 in der Hand. Das bedeutet 15 Jahre SPIRIT live & Schirner Magazin! In Zeiten von Instagram, Tiktok, facebook usw. ist das eine beachtliche Leistung für ein Print-Magazin. Zu verdanken habe ich das vielen Menschen, die mich auf meinem Weg unterstützt haben, vor allem aber meinen treuen Anzeigenkunden und der fruchtbaren Zusammenarbeit mit dem Schirner Verlag. Tausend Dank an Heidi und Markus Schirner! Die beiden haben mit viel Herzblut und Unternehmmergeist einen großartigen Verlag aufgebaut. Das muss ja mal gesagt werden!

Zurückblickend scheint es, als würde sich die Welt immer schneller drehen. Die Flut an Informationen, die uns ständig erreichen, lässt uns schier zusammenbrechen. Mit meinem Magazin und der Auswahl an Artikeln möchte ich Ihnen helfen, eine gesunde Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Leben zu finden.

Für die Maori in Neuseeland ist die Spirale eines ihrer stärksten Symbole, die einerseits das nach Außengehen, die Aktivität, die Tatkraft, ausdrückt, andererseits das nach Innengehen, in sich gehen, Ruhe und Stille. Der junge Farntrieb entsteht in einer Spiralforn, und jedes kleine Blatt ist wiederum eine Spirale in der Spirale. Ist die Natur nicht eine wundervolle Schöpferin und zaubert so eine wundervolle Analogie?

Würden wir Menschen alle mehr Balance finden zwischen Innen und Außen, zwischen Ruhe und Aktivität, zwischen Geben und Nehmen, wäre unsere Welt vielleicht friedlicher und gerechter. Das wäre schön!

*Genießen Sie den Spätwinter  
und den aufkeimenden Frühling,  
Ihre Christiane Schöniger*

# INHALT



8

8 Philipp Feichtinger  
*Sehnsucht nach Frieden*

14 Andreas Winter  
*Wenn die Kindheit krank macht*

20 Christiane Krieg  
*Die Magie der Kakao-Zeremonie*

27 Barbara Simonsohn  
*Authentisches Reiki*

30 Interview mit Jeanette Luft  
*Yoga tut werdenden Müttern gut*

34 Christiane Schöniger  
*Koru – Die Spirale der Schöpfung*

40 Was uns gefällt

41 Veranstaltungen

43 Portraits

48 Lesetipps

51 WeitBlick

52 Impressum

54 Rezept:



14



20



54

Das nächste  
**SPIRIT live & Schirner Magazin**  
erscheint Ende April 2024  
Anzeigenschluß: 23. März 2024

[www.spiritlive-magazin.de](http://www.spiritlive-magazin.de)



# Neuseeland Reisen

Weite Landschaft, wilde Natur und Maori-Tradition

Die unberührte Natur, das weite Land, das strahlende Licht – ich bin jedesmal aufs Neue glücklich, wenn ich in Neuseeland bin. Auf einer sehr persönlichen und individuellen Reise führe ich Sie zu meinen Lieblingsplätzen abseits der üblichen Pfade, erzähle Ihnen von Pflanzen, Tieren und Menschen, und verzaubere Sie mit Mythen und Legenden aus der Maori Kultur.

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

Wir besuchen ein Maori-Dorf, machen in einer Maori-Werkstatt selbst ein Amulett aus Pounamu (Neuseeland-Jade) 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.

*Neuseeland macht glücklich!  
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**

**Nächste Termine:**

**27.11. - 20.12.2024**

**5. - 28.2.2025**

Reiseplan und Infos auf meiner Webseite  
Freuen Sie sich darauf!

**[www.christiane-schoeniger.de](http://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.schirner.com](http://www.schirner.com) oder [www.christiane-schoeniger.de](http://www.christiane-schoeniger.de)

## Gute Nachrichten aus aller Welt

Wald, Pestizide und Meditation...



### Waldgebiete zurück zu den indigenen Gemeinschaften

Zum ersten Mal in der Geschichte hat die indonesische Regierung den Anspruch indigener Völker anerkannt, den Wald ihrer Vorfahren selbst zu verwalten. Acht traditionelle Gemeinschaften, mukim genannt, werden diese

Region gemeinschaftlich verwalten und schützen. Das Ministerium für Umwelt und Wald anerkannte 22,5 Hektar Waldgebiet im Norden von Sumatra.

Das sind allerdings erst 15% des Waldes, den die Ureinwohner beanspruchen. Aber immerhin ein Schritt in die richtige Richtung.  
[www.goodnews.eu](http://www.goodnews.eu)

### Halb so viele Pestizide bis 2030 in der EU

Der Umweltausschuss des Europäischen Parlaments hat dafür gestimmt, für einen umweltverträglichen Gebrauch von Pestiziden zu sorgen (geht das überhaupt?). Die Menge soll bis 2030 um die Hälfte reduziert werden.

Die EU-Staaten sind verpflichtet, dafür zu sorgen, dass giftige Pestizide nur als letzte Maßnahme ergriffen werden dürfen. Was immer das auch heißen mag – keine EU-Vorschrift ohne Schlupfloch, oder?  
[ec.europa.eu](http://ec.europa.eu)

### Meditation kann das Wohlbefinden älterer Menschen steigern

Die randomisierte kontrollierte Studie eines internationalen Teams fand heraus, dass sich bei 65- bis 84-Jährigen das Wohlbefinden deutlich verbesserte, wenn sie ein 18-monatiges Meditationsprogramm durchliefen.

Deutlich verbessert haben sich Wahrnehmung (die Fähigkeit, seinen Gedanken und Gefühlen und seiner Umwelt konzentrierte Aufmerksamkeit zu schenken, was zu einer tiefen Zufriedenheit führt), Verbundenheit (umfasst Gefühle wie Respekt, Dankbarkeit und Gemeinschaftsgefühl, was positive Beziehungen unterstützt), Erkenntnis der Innenwelt (das umfasst Selbsterkenntnis und ein Verständnis dafür, wie Gedanken und Gefühle unsere Wahrnehmung beeinflussen).

Mit solchen Programmen können wir weit über die üblichen Behandlungen von Krankheiten oder Alterserscheinungen hinaus gehen. Mit diesem holistischen Ansatz verhelfen wir den Menschen ganzheitlich zu einem menschenmöglichen Wohlergehen auch im hohen Alter.

[www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com)

**AMRA**  
[www.AmraVerlag.de](http://www.AmraVerlag.de)



2. Heilungsset der Plejader von Pavlina Klemm – mit neuesten Symbolen und Zahlenreihen für die heutige Zeit.

2. Arbeitsbuch der Plejader von Pavlina Klemm – mit neuesten Symbolen und Zahlenreihen für die heutige Zeit.



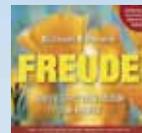
1. Arbeitsbuch der Plejader von Pavlina Klemm – überarbeitet und erweitert, jetzt Zusatztexte & 50 Heilsymbole!

**spirituell  
inspirierend  
wegweisend**



Ausbildungs-CD zum Channellernen, gesprochen von Pavlina Klemm

Neue Heilmusik von Reimann, mit Booklet von Pavlina Klemm



Kunden-Hotline: +49 (0) 61 81 – 1893 92  
Service: [Info@AmraVerlag.de](mailto:Info@AmraVerlag.de)  
In Deutschland ab 18 € portofrei!

#engelkongress2024

# Angels & Guardians

16./17. März 2024 in Hamburg

Verbinde dich mit den Hütern des Lichts, empfang die Botschaften deiner Engel und erlebe Kyle Gray, Diana Cooper, Isabelle von Fallois, Birgit Fischer und weitere wundervolle Speaker, Autoren, Experten und Medien live auf der Bühne.

**Tickets & Infos**



Wrage Events • [events@wrage.de](mailto:events@wrage.de) • +49(40)-41 32 97-15 • [www.engelkongress.de](http://www.engelkongress.de)

## Kapellenberg bei Hofheim am Taunus

*Ein Ausflugsziel in der Natur und in die Geschichte der Region*

Der Kapellenberg weist Spuren menschlicher Besiedlung seit der Jungsteinzeit auf. Archäologische Funde, darunter Werkzeuge, Keramik und Gräber, zeugen von einer lange währenden menschlichen Präsenz in der Region. Die Besiedlung war zwischen 3750 und 3650 v. Chr. mit annähernd tausend Bewohnern die größte in weiterem Umkreis.

In der Eisenzeit wurde der Berg von den Kelten besiedelt, die möglicherweise religiöse Kultstätten und Befestigungsanlagen errichteten. Die reichhaltigen archäologischen Funde belegen ihre Präsenz und ihre kulturelle Bedeutung für die Region.

Im Mittelalter wurde der Kapellenberg zum Standort einer christlichen Wallfahrtsstätte. Die Kapelle „Maria zu den drei Eichen“ wurde im 13. Jahrhundert errichtet und zog Pilger aus der Umgebung an.

### Moderne Geschichte:

Während der Reformationszeit und später im Zuge von Kriegen verlor die Wallfahrtsstätte an Bedeutung. Im 19. Jahrhundert wurde die Kapelle renoviert und die Bedeutung des Berges als touristisches Ziel gestärkt.

### Forschung am Kapellenberg:

Archäologische Untersuchungen haben kontinuierlich neue Erkenntnisse über die Besiedlungs-

geschichte und kulturelle Entwicklung des Gebiets geliefert. Von Ausgrabungen bis hin zur Landschaftsarchäologie haben Forscher die Geschichte des Kapellenbergs weiter aufgeschlüsselt und die Bedeutung der Funde für das Verständnis der Region hervorgehoben.



### Wanderung am Kapellenberg:

Eine Wanderung auf den Kapellenberg bietet eine faszinierende Reise durch die Geschichte und Natur. Der Aufstieg führt durch dichte Wälder und vorbei an historischen Stätten. Die Kapelle „Maria zu den drei Eichen“ ist ein zentraler Anlaufpunkt und bietet nicht nur spirituelle Atmosphäre, sondern auch einen herrlichen Ausblick auf die umliegende Landschaft.

Der Gipfel des Berges bietet einen großartigen Aussichtspunkt, der Wanderer mit einem atemberaubenden Panoramablick über den Taunus belohnt. Die Vielfalt der Flora und Fauna entlang des Weges macht die Wanderung zu einem Erlebnis für Naturfreunde.

Klang  
berührt....  
Körper, Geist  
und Seele

[www.klangschalen-center.de](http://www.klangschalen-center.de)

Traditionelle Klangschalen aus Nepal für  
Meditation, Entspannung und Therapie





# Sehnsucht nach Frieden

von Philipp Feichtinger

Die kriegerischen Auseinandersetzungen der letzten eineinhalb Jahre – sowohl in der Ukraine als auch in Israel – haben vielen Menschen wieder vor Augen geführt, welch großes Privileg der Frieden darstellt. Vor allem in älteren Menschen werden dabei Erinnerungen an Zeiten wachgerufen, in denen auch hierzulande der Friede in weite Ferne gerückt war. Wenngleich es Gott sei Dank bei uns keinen Krieg gibt, so spürt man doch in der Gesellschaft eine wachsende Unzufriedenheit. Ängste und Ohnmacht gepaart mit dem Einfluss der Medien fördern schlummernde Themen zu Tage, die beachtet und gelöst werden dürfen. Bei jedem von uns.



### Was bedeutet Frieden?

Über „Ein bisschen Frieden“ sang 1982 nicht nur Nicole beim Eurovision Songcontest, zu einer Zeit als der Kalte Krieg letztmals auf dem Höhepunkt schien. Viele Menschen damals wie heute wünschen sich den Weltfrieden. Dabei drängt sich die Frage auf, ist das so einfach? Reicht es, wenn sich die Menschheit hierbei nur auf die Entscheidungsträger verlässt? Ist es nicht auch so, dass jeder in sich selbst Frieden finden darf?

Das Wort „Friede(n)“ gab es bereits im 8. Jh. n. Chr. als althochdeutschen Begriff „fridu“, was so viel wie geschütztes, umzäuntes Gebiet bedeutete. Seit dem 16./17. Jh. hat sich die Wortfamilie deutlich erweitert mit Worten wie „friedlich, friedfertig, Zufriedenheit, zufriedengeben“. Auch in Phrasen wie „Lass mich in Frieden.“, „Friede Freude Eierkuchen“ oder das bekannte „Friede sei mit dir,“ beinhalten es. Heute versteht man unter Frieden einen „Zustand der Ruhe und Harmonie oder Beilegung einer (kriegerischen) Auseinandersetzung“.

### Frieden im Kleinen wie im Großen

So schlimm die Berichte über die aktuellen Kriege sind, so nachdenklich können uns manche gesellschaftlichen Entwicklungen stimmen. Nicht selten fragt man sich, wie es mit dem Frieden im kleinen, begrenzten Umfeld der Menschen aussieht. Wie gehen sie miteinander um? Sind sie missgünstig,

sofort auf 180 und gehen bei jeder Kleinigkeit auf Konfrontation? Wir können kaum Kriege im Großen verändern, wir können jedoch im Kleinen bei uns ganz persönlich beginnen, zufrieden zu sein.

Dort fängt es bereits an: Viele Menschen kommen mit ihrem Leben nicht zurecht und fühlen sich im Mangel oder nicht gut genug. Das strahlen sie aus und führen nicht selten einen Kampf mit sich selbst. Hier ließen sich aus dem Mentaltraining viele nützliche Übungen und Techniken nennen.

Meist genügen anfangs aber schon drei Dinge: Dankbarkeit, sich selbst weniger ernst nehmen und Freude am/im Leben entdecken. Viel zu selten führen wir uns vor Augen, wie dankbar wir für so viele Dinge sein dürfen, die anderen ihr Leben lang verwehrt bleiben, weil sie woanders geboren wurden. Ein großer Spielverderber ist auch die Verbissenheit und das Hadern mit dem, was war oder hätte sein können. Leichtigkeit und Großzügigkeit sich selbst und anderen gegenüber verlangt sehr viel Mut und Größe, kann aber erlernt werden.

Die Freude am und im Leben steht in enger Verbindung mit der eigenen Zufriedenheit. Das berühmte Hamsterrad lässt dies häufig vergessen. Doch wir können das Leben immer wieder neu entdecken! Durch so einfache Dinge können wir so vieles in Bewegung bringen, andere damit anstecken und so die Welt zu einem friedvolleren Ort machen.



### Die größten Hindernisse

Wenn wir schon davon sprechen, was wir selbst tun können, dann sind wir natürlich auch bereits beim inneren Frieden angelangt. Dieser ist mehr als ein Gefühl, eher ein Zustand – eine Lebensphilosophie, die es ermöglicht, so manchem Sturm zu trotzen. Warum konnten die Krisen der letzten Jahre (Corona, Teuerung, etc.) derart viele Menschen trennen oder ihnen den Boden unter den Füßen wegziehen? All diese Dinge triggerten innere Verletzungen und Ängste, die ohnehin schon vorhanden sind.

Der Schweizer Hypnosetherapie-Experte Gabriel Palacios beschreibt die drei Grundängste des Menschen: jene, nicht zu genügen, die Kontrolle zu verlieren und alleine zu sein. Die menschliche Urangst liegt allerdings darin, nicht mehr verbunden zu sein, was kaum verwunderlich ist nach den ersten neun Monaten, in denen wir mit der Mutter eng verbunden waren.

Die Grundängste wiederum stehen in Verbindung mit Glaubenssätzen. Diese sind in aller Munde – jeder Mensch hat schließlich welche. Diese sind Verallgemeinerungen, auf Grund unserer Erfahrungen und Erlebnisse gefärbte Darstellungen der Realität. Ein Beispiel: „Ich ziehe ohnehin immer die falschen Männer/Frauen an.“ Aus den Glaubenssätzen heraus sprechen nicht selten tiefe Verletzungen, die wir erlebt haben. Glaubenssätze sind per se auch nicht schlecht,

stellen sie doch Schutzmechanismen unseres Unterbewusstseins dar. Sind sie jedoch zu übermächtig, können sie schon deutlich einschränken. In diese Kategorie fallen auch die in der Psychologie beschriebenen „fünf inneren Antreiber“: „Sei perfekt! Mach schnell! Streng dich an! Mach's allen recht! Sei stark!“ Auch sie können hilfreich sein, aber auch sehr viel Unzufriedenheit produzieren.

### Die Erwartungen anderer

Damit wären wir auch bei dem Einfluss und der „Macht“, die wir anderen über uns geben. Auch der Druck und die Vorgaben von Institutionen, Medien, Politik und Gesellschaft lassen viele Menschen zerbrechen. Es scheint heute leichter denn je, den eigenen Weg zu gehen, andererseits gab es jedoch auch nie mehr Herausforderungen als heute.

Scheinbar kann sich jeder über alles eine Meinung bilden und ein Wort kann ein ganzes Leben zerstören. Informationen verbreiten sich so schnell. Dass dadurch gerade bei jungen Menschen die Tendenz zur permanenten Unzufriedenheit und Kritikfähigkeit geschürt wird, verwundert nicht. Gegen den Strom zu schwimmen, auch wenn er scheinbar beste Absichten verfolgt, kann manchmal sehr einsam machen und Grundängste befeuern. Es braucht daher ein hohes Maß an Resilienz und Selbstwertbewusstsein, um für sich einzustehen. Die Grundvoraussetzung dafür



könnte darin liegen, den Frieden mit sich zu finden und dadurch weniger zum Spielball im Außen zu werden.

### Interpersonelle Verletzungen

Doch warum ist uns die Meinung anderer so wichtig bzw. warum möchten wir unbedingt gefallen, auch wenn wir dabei gefahrlaufen, uns selbst zu verlieren. Hier spielt zum einen die Grundangst mit, nicht gut genug zu sein und deshalb ausgeschlossen zu werden. Zum anderen befeuern interpersonelle Verletzungen aus der Vergangenheit die Gefahr, alleine zu sein und scheinbar nicht geliebt zu werden.

Wir alle erleben Verletzungen – ganz klar. Am schmerzhaftesten sind wahrscheinlich jene, die uns von geliebten und eigentlich nahestehenden Menschen zugefügt wurden. Die dabei entstehenden Wunden können sehr tief sein, ein massives Ungleichgewicht und Mangel in uns herbeiführen, eben im Sinne von Glaubenssätzen oder belastenden Gefühlen. Hass, Vergeltung und Wut wirken dabei wie ein inneres Gift, das das eigene Handeln lenkt. All das führt nicht zu Frieden, sondern verstärkt den Mangel nur.

Ein Weg, Frieden hinsichtlich interpersoneller Verletzungen zu erreichen, könnte in der

Vergebung liegen. Sie bedeutet nicht, dass das, was war, ungeschehen wird, sondern dass das Vergangene angenommen und in Frieden losgelassen werden kann. Vielleicht entsteht ein gewisses Maß an Verständnis, dennoch muss man ein schlechtes Verhalten nicht gutheißen. Versteht man den Mangel eines anderen Menschen und kann man das Vergangene in den Frieden führen, dann können innere Wunden leichter heilen. Groll, Enttäuschung und Hass sind dann nicht länger das Pflaster, das ein näheres Hinblicken verhindert.

### Frieden für sich finden

Es gibt viele kleine Helfer, die uns auf dem Weg zu mehr innerem Frieden begleiten können. Neben Bachblüten können auch Edelsteine oder Equilibrium-Fläschchen von Aura-Soma gute Dienste tun. Auf die Reise begeben müssen wir uns selbst, indem wir in den eigenen Rucksack blicken, erkennen, in welchen Bereichen ein Ungleichgewicht besteht, und was genau den eigenen Frieden gefährdet. Sowohl Impulse aus dem Coaching, aber auch Hypnose und Meditationen führen uns dabei in die Eigenverantwortung und unterstützen uns dabei, Frieden wieder spüren zu können.

### Frieden verlangt Arbeit

So hart es klingen mag, Frieden als Zustand, Gefühl und Lebensphilosophie im Alltag und seinem Inneren zu etablieren, verlangt Arbeit. Das ist es allemal wert. Der damit verbundene Prozess braucht eine Weile: So schnell lassen sich Glaubenssätze und Grundängste nicht abwimmeln, geschweige denn Verletzungen ausradieren. Darum geht es auch gar nicht, sondern darum, Frieden durch die kleinen, unbedeutenden Dinge zu erleben, gestärkt aus der Vergangenheit zu gehen – wenn wir mit ihr arbeiten möchten – und in unserer eigenen Kraft vorwärtszugehen. Wir können als Einzelperson keinen Weltfrieden bewirken, jedoch in unserer Welt und dem Umfeld Frieden leben und verbreiten.

*Frieden ist mehr als ein Gefühl - er ist ein Zustand. Innerer Frieden ermöglicht es, jedem Sturm zu trotzen.*

Aus diesem Grund folgt hier eine Kombination aus Hypnose und Meditation, die Sie sich gerne aufnehmen können:

### Hypnomeditation

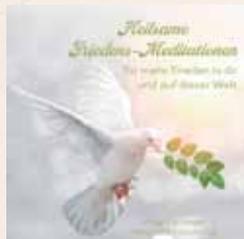
Setze dich bequem, aber aufrecht hin, nimm einen tiefen Atemzug und schließe deine Augen. Komme zur Ruhe und entspanne dich mit jedem Atemzug immer tiefer. In deiner Vorstellung begibst du dich jetzt zu einem Moment in deiner Vergangenheit, wo du dich völlig im Frieden mit dir und allem, was ist, gefühlt hast. Es spielt keine Rolle, wie lange dieser Moment her ist oder was genau dabei geschah. Nimm dieses Ich von dir, das im Frieden war, ganz deutlich wahr und spüre es. Dein damaliges Ich leitet dich nun an, dich auf eine bestimmte Angelegenheit zu konzentrieren: eine Auseinandersetzung, einen Konflikt, etwas, was dich unzufrieden macht. Dein damaliges Ich läßt dich durch die Augen eines von dir geliebten Menschen oder Tieres sehen.

Nimm wahr, was dabei geschieht und konzentriere dich nur auf diesen Blick des anderen. Verändert sich etwas? Beobachte und nimm wahr! Bleibe noch weitere Augenblicke nur dabei. Abschließend gibt dir dein damaliges Ich dieses Gefühl des Friedens, das du damals hattest, in Form eines schützenden Mantels mit. Schau, wie er aussieht und wirf ihn dir über. Er soll dich zukünftig immer wieder in dieses Gefühl des Friedens zurückbringen, wenn du an ihn denkst. Speichere dies ab und kehre dann wieder ins Hier und Jetzt zurück!



*Philipp Feichtinger ist Heilpraktiker, Naturheil-, Hypnose und Gesprächstherapeut, Reiki-Lehrer, Organetiker, Coach sowie Autor. Er führt seine eigene Praxis in Riedau/Österreich.*

[www.nhp-feichtinger.at](http://www.nhp-feichtinger.at)



**CD-Tipp:** Philipp Feichtinger & Abbas Schirmohammadi **Heilsame Friedensmeditationen für mehr Frieden in dir und auf dieser Welt** Shaker Media

# Wenn die Kindheit



**C**hronische Krankheiten können wieder heilen, wenn deren Ursache entdeckt ist. Diese liegt meist in Verhaltensmustern aus der frühen Kindheit.

Das Gefühl, das Leben sei hart und anstrengend, die Angst, der Liebe nicht wert zu sein oder auch der Glaube, Essen mache dick, Kälte mache krank oder Sexualität sei unmoralisch können erlernte Formeln aus der Zeit sein, in denen wir uns noch

im Mutterleib befinden und krankmachende Auswirkungen haben – ein Leben lang. Was Mutter fühlt, fühlen wir auch – und halten es für die eigenen Erlebnisse.

Embryonen werden nicht nur durch wahrnehmbare Reize wie Geräusche und Bewegungen beeinflusst, sondern auch und vor allem durch die Neurotransmitter aus dem mütterlichen Blut. Aufgrund dieser „Standleitung“ fühlt ein Ungebo-

# krank macht

von Andreas Winter

renes, was seine Mutter fühlt und speichert diese Emotionen als Wahrnehmungsmuster ab. Solche Muster sind unterbewusste Grundannahmen, aufgrund derer ein Ereignis als Bestätigung oder Ausnahme eingeordnet wird. Sie entscheiden über die Emotionen bei einem Erlebnis und können somit einen großen Einfluss auf die Gesundheit oder das Verhalten haben.

## **Tiefenpsychologische Ursachenanalyse hilft alte Muster aufzulösen**

Chronische Krankheiten, Süchte oder Angewohnheiten – diese dauerhaft und nachhaltig zu verändern gilt als fast unmöglich. Obwohl wir Menschen doch ein Leben lang lernen, sind Verhaltensänderungen für Ärzte und Psychologen eine scheinbar unlösbare Aufgabe. Denn oft zeigt sich bald wieder das alte Verhaltensmuster mit seinen Auswirkungen. Ermahnungen oder Medikamente reichen meist nicht aus, um bei einem Menschen die Weichen für ein konfliktfreies Leben zu stellen.

Ginge man den Problemen einmal auf den Grund und analysierte deren Ursachen, so kann man krankmachende Muster verändern. Es gibt eine tiefenpsychologische Methode, mit dem es Menschen tatsächlich gelingt, leicht eine automatische Kursänderung im Verhalten herbeizuführen.

Ob Raucher, Übergewichtige, Allergiker oder von Depressionen geplagte, sie alle können sich mühelos befreien, wenn man den Ursachen auf den Grund geht.

## **Emotionale Prioritäten bestimmen das Verhalten**

Dazu muss man wissen, nicht der vielgelobte Verstand steuert uns, sondern es sind tatsächlich unsere emotionalen Prioritäten, also Absichten, Erwartungen und deren Erfüllung, die darüber entscheiden, wie wir uns verhalten. Welchen Lebensweg wir gehen und wie es auch letztlich mit unserer Gesundheit aussieht, bestimmt auf Dauer nicht der Wille. Wenn man also wirklich möchte, dass ein Mensch sein Verhalten ändert, so braucht man ihm nur zu einer anderen emotionalen Priorität zu verhelfen. Das geht mit einer speziellen Hypnose, in der die alten Programmierungen erkannt und unschädlich gemacht werden.

## **Die Nabelschnur ist wie eine Standleitung zur Mutter**

Der Lernprozess eines Menschen beginnt erstaunlich früh. In etwa der dritten Schwangerschaftswoche entwickeln sich die ersten Nervenzellen. Diese reagieren auf Reize und vernetzen sich untereinander, wodurch sie Informationen erfassen und speichern. Über die Nabelschnur bekommen Ungeborene somit nicht nur Sauerstoff und Nährstoffe, sondern auch Neurotransmitter, jene chemischen Botenstoffe, die Emotionen erzeugen, aus dem mütterlichen Blut. Das bedeutet, Stress, Wut, Trauer, Verliebtheit oder Hoffnung, Erwartungsdruck oder Verzweiflung, alles, was eine schwangere Frau spürt, spürt ihr Embryo genauso.



Hinzu kommen noch die äußeren Sinnesreize, die ein Ungeborenes registriert, es hört Geräusche und spürt Bewegungen der Mutter, ohne zu wissen, was oder wer das ist. Es bezieht alles Wahrgenommene auf sich selbst. Genau hier beginnt die Prägung unserer Wahrnehmungsmuster und teilweise unseres späteren Verhaltens. Und genau hier wird das Muster dann in Hypnose aufgelöst und der Mensch kann gesunden.

### **Wir lernen ein Leben lang**

Bei jedem Gedanken – und sei er noch so unscheinbar – verschalten sich Nervenzellen und speichern damit Erlebtes dauerhaft. Von den circa zwölf Millionen Sinneseindrücken pro Sekunde, die auf uns einprasseln gerät nur ein sehr kleiner Teil in unsere Wahrnehmung, was uns glücklicherweise vor Reizüberflutung schützt. Diese Datenmenge wird aber dennoch verschaltet und ist unter Hypnose durchaus abrufbar. Hypermnésie – übersteigerte Erinnerungsfähigkeit – nennt man diesen erstaunlichen Effekt, wenn ein Mensch in einer leichten Trance beispielsweise sogar den Ort und das Datum, nebst passendem Wochentag nennen kann, an dem er seine ersten eigenen Schritte gemacht hat. Diese enorme Verknüpfungs- und Erinnerungsfähigkeit des Gehirns hat aber auch eine Kehrseite: Stressbehaftete Erlebnisse, in denen ein Menschen sich bedroht, ausweglos und somit handlungsunfähig

fühlte, wirken ebenfalls unterschwellig ein Leben lang. Und es sind genau diese unterbewusst abgespeicherten „Dateien“, die unser alltägliches Verhalten zum Großteil beeinflussen.

Wir kennen diesen Vorgang unter dem Namen „Konditionierung“. Zwei voneinander unabhängige Reize werden in einen emotionalen Zusammenhang gebracht und lösen hierdurch beide die gleiche Reaktion aus. Ivan Pawlow zeigte das einst an Hunden, die beim Füttern ein Glöckchen hörten und nach wenigen Malen allein bei Hören des Klingelns in Vorfreude auf das Fressen Speichelfluss bekamen. Wir Menschen sind voll von solchen Konditionierungen, die allesamt im Verborgenen wirken. Das Ziehen an einer Zigarette kann mit „erwartungsdruckfreier Zeit“ verknüpft werden, eine Mahlzeit mit „gefüttert, also versorgt und geliebt, werden“ und ein stechendes Insekt erinnert unterbewusst oft an den Stich bei der ersten Blutentnahme, wenige Minuten nach der Geburt. Solche Konditionierungen hängen allein von der Stärke der Reize und unserer Lernfähigkeit ab.

### **Wir lernen bereits in der Schwangerschaft**

Babys sind bei ihrer Geburt keine unbeschriebenen Blätter, sind sie doch bereits durch die Emotionen der Mutter „vorprogrammiert“ Doch welche bahnbrechende Schlussfolgerung das in Konse-

quenz zulässt, zeigt sich im tiefenpsychologischen Coaching bei der Analyse eines Symptoms oder einer konflikthafter Verhaltensweise. Die Ursache von Verhaltens- und Wahrnehmungsmustern findet sich immer in Erlebnissen aus der vorgeburtlichen Zeit, selbst wenn ein Symptom erst nach Jahren ausbricht.

Ursache bedeutet: Hier ist der Anfang, hier hat es begonnen. Es gibt für jedes Phänomen immer nur eine Ursache, also ein einziges Ereignis, das am Anfang eines Prozesses steht. Alle weiteren Erlebnisse bestätigen entweder das Ursprungsereignis oder sind eine Ausnahme davon. Und hier, an der Ursache, kann man das Phänomen verändern.

### Ein Trauma erzeugt eine Verhaltensformel

Traumatisierungen lauern an jeder Ecke, nur beachtet dies meist keiner, weil wir fast alles mit den Maßstäben des Erwachsenen bewerten. Daher nenne ich diese frühkindlichen Stresserlebnisse, die einen Jahrzehnte später krank machen oder gar töten können „Mikrotraumatisierungen“. Mikro, weil wir sie aus unserer Perspektive für banal und unscheinbar erachten. Doch im Grunde sind sie leicht zu entdecken. Mit entsprechendem Hintergrundwissen und dem Einfühlungsvermögen in die Erlebniswelt eines Kindes entdeckt man plötzlich die traumatisierenden Katastrophen, die Jahrzehnte später dem Leben die Qualität rauben.

Wenn man einen Menschen nicht einfach für „zufällig krank“ erklärt, sondern ihn in seinem Verhalten und seinen Emotionen ernst nimmt, kann das oftmals schon ausreichen, um vom Symptom auf die Ursache zu schlussfolgern. Das allein reicht selbstverständlich noch nicht aus, um rasch wieder gesund, fit und sorgenfrei zu sein. Aber das Erkennen der Ursache ermöglicht in Folge eine gründliche Aufarbeitung.

Daher ist für uns die Frage: „Warum genau ist das beschriebene Erlebnis so schlimm für Sie?“ für uns so wichtig, denn wir bekommen damit Antworten, die viel weiter zurückreichen als die aktuell bewussten Erlebnisse und somit das „Referenzereignis“ für weitere Erlebnisse darstellen. Stresshormone können in den Blutkreislauf des Fötus übertragen werden und hinterlassen Spuren, die ein Leben lang Auswirkungen haben können. Wenn ein Baby geboren ist, hat es bereits eine Vielzahl von Emotionen neuronal verschaltet und ordnet sich dementsprechend ein, je nachdem, welches Gefühl überwiegt, kann es sich dabei sicher oder unsicher fühlen.

So entsteht beispielsweise eine Laktosetoleranz nicht selten durch Stresshormone, die sich in der Muttermilch befinden und vom Baby beim Stillen aufgenommen werden. Nicht selten verkrampft sich das Baby dabei und beißt dabei die Brustwarze wund – was die Mutter noch mehr stresst. Beim Baby wird unterbewusst abgespeichert: „Milch stresst“. Die Laktose selbst hat mit



# Chamuel Schaufert

Be Powered By Spirit



## Special 2024 Seminar-Reise Málaga

17.-24. März | Erfahre deine Lebensaufgabe

### Seminare

- Lichtkörperprozess
- Online & Live Seminare
- Intensivwoche in Malaga
- Power Jahrescoaching
- Spirituelle Reise (England'24)

### Ausbildung

- Channelausbildung
- Kosmische Chirurgie
- Akasha Chronik lesen
- Medulla Oblongata

### Produkte



Alle Produkte sind in meinem Onlineshop erhältlich!

Weitere  
Infos  
auf  
meinem  
Telegram  
Kanal



[www.CS-Spirit.com](http://www.CS-Spirit.com)

der Intoleranz nichts zu tun, weshalb Menschen, die diese Verknüpfung „Mama ist angespannt, und Milch ist der Bote der Nachricht“ entkoppelt haben, wieder nach wenigen Minuten Milchprodukte unbeschwert genießen können, falls sie das möchten.

Das Gleiche gilt beispielsweise auch für eine Nussallergie. Hat eine schwangere Frau Spurenelemente von Nüssen im Blut, was in der Adventszeit häufig vorkommt, und zusätzlich Stresshormone, vielleicht weil sie sich überfordert, im Stich gelassen oder bevormundet fühlte, dann werden diese beiden Informationen im fötalen Gehirn zu der Botschaft „Nüsse sind gefährlich“ verknüpft. Es kann genügen, dass dieser Eindruck nur, je nach emotionaler Eindruckstiefe, ein einziges Mal bestätigt wird, und schon reagiert der Mensch in einer Gemütslage von Überforderung, Einsamkeit oder Bevormundung allergisch, wenn dabei zeitgleich Nüsse wahrgenommen werden. Ist diese Verknüpfung aufgedeckt und rationalisiert – Nüsse machen nicht krank, und bei Kummer hilft auch kein allergischer Schub –, kann der Ex-Allergiker sofort wieder unbeschwert Nüsse verzehren.

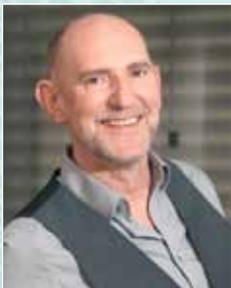
Das gleiche gilt bei hartnäckiger Adipositas: Wenn ein starkes Übergewicht einfach durch nichts verschwindet, sitzt oft ein Programm der Mutter während der Schwangerschaft dahinter: „Ich bin arm, habe kein Geld, um mein Baby zu versorgen“. Mit einer tiefen Hypnose kann man solche Programme updaten, also der aktuellen

Situation anpassen – es muss heutzutage keiner mehr hungern und ein Übergewicht wird auch nicht als Schutz gebraucht. Raucher versuchen nicht selten mit einem Glimmstängel, sich in Ruhe zu lassen, sich frei zu fühlen, sich zu beweisen, dass sie abgenabelt und erwachsen sind. Wer versteht, warum er geraucht hat und was der Auslöser im Alltag für den Griff zur Kippe war, ist wieder entscheidungsfrei.

## Unbewussten Verhaltensmustern auf den Grund gehen

Ein solches unterbewusstes Verhaltensmuster ist wie eine Formel, die sich nicht mit Disziplin oder Medikamenten durchbrechen lässt, sondern nur mit dem Verändern eines ihrer Parameter. Die Sichtweise eines hilflosen traumatisierten Kindes zu verstehen ist der Schlüssel zur Veränderung der Kompensationsversuche. Das Werkzeug zur Umsetzung ist nicht die Medizin, sondern das Verschieben der emotionalen Prioritäten.

Meinem Ansatz liegt zugrunde, dass das Gehirn Stress rasch wieder loswerden will, dass die Psyche daher nach Entfaltung in Ruhe und Frieden trachtet – nur den einfachen Weg dorthin nicht kannte. Ein emotionales Update, wie ich es nenne, ermöglicht einen Reifeschritt. Eine einzige Erkenntnis kann für eine automatische und dauerhafte Verhaltensänderung sorgen. Das Ziel des Menschen bleibt dabei das gleiche: Zufrieden zu sein – nur der Weg dorthin wird zu einem anderen.



*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 und das Verhalten durch Reflexion steuerbar sind.*

[www.andreaswinter.de](http://www.andreaswinter.de)



### Lese-Tipp:

Andreas Winter  
**Wie die Psyche tickt**  
270 Seiten, 28,00 Euro  
Mankau Verlag



# Kakao

von Christiane Krieg

# Die Magie der - Zeremonie

Indigene Völker nutzen eine Kakao-Zeremonie bewusst, um sich mit sich selbst und mit der Kraft von Mutter Natur zu verbinden, sich zu erden, bestehendes Ungleichgewicht in Harmonie zu bringen und in die Liebe zurückzufinden. Kakao ist Liebe, Leichtigkeit und Freude und bringt dich dorthin. Die wertvolle Kakao-Bohne baut eine Brücke zu unseren Herzen und wurde schon von der Maya-Kultur zu rituellen Zwecken genutzt. Sie galt als Geschenk der Götter.

Die Azteken brachten das „braune Gold“ als Zahlungsmittel in unsere Welt. So hielt der Kakao langsam Einzug in unsere Becher und Schokoladentafeln. Und doch hat der zeremonielle Edel- oder Roh-Kakao wenig Ähnlichkeit mit den industriell verarbeiteten Schokoprodukten, die wir kennen und konsumieren. Zeremonieller Roh-Kakao ist Kakao in reiner Form und wurde besonders schonend geerntet und verarbeitet.

## Netzwerkerinnen mit Erlesenem für Körper, Geist und Seele



**Das Mondrad:** Immerwährender Mondkalender und einzigartiges Werkzeug für Sterngucker und Mondfans.

Noch mehr Mondräder, Mondwissen und handgemalte Jahreskreise  
[www.sonnemondunderde.com](http://www.sonnemondunderde.com)



Praktische Tipps und Anleitungen zur Energetischen Massage. Ein guter Leitfaden, Berührung neu zu erleben.

Seminare und Ausbildungen mit Sandra Merkle  
[www.message-mondin.de](http://www.message-mondin.de)



**Das Buch der Spinner:innen.** Durch den Jahreskreis mit Geschichten, Bildern und Wissen aus dem Gestern, dem Heute, dem Morgen und der Anderswelt.

Zum Spinnerinnen Online-Magazin  
[www.spinnerinnen.de](http://www.spinnerinnen.de)

**sand  
dorn  
verlag**

Unsere Schätze gibt's  
im Buchhandel und bei  
[www.sanddorn-verlag.de](http://www.sanddorn-verlag.de)

*Hörst du den Ruf von Mama Cacao? Lass dich führen auf deinem Seelenweg....*

## Kakao ist gesund

Viele Menschen wissen nicht, wie gesund Kakao ist. In der Kakaobohne sind über 300 wertvolle Substanzen enthalten, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken können. Kakao enthält große Mengen an Magnesium, Kalzium, Zink und Eisen. Letzteres lässt vermuten, warum Frauen während ihrer Blutung so gerne zu Schokolade greifen.

*„Kein zweites Mal hat die Natur eine solche Fülle der wertvollsten Nährstoffe auf einem so kleinen Raum zusammengedrängt, wie gerade bei der Kakaobohne.“*

(Alexander von Humboldt (1769-1859), Naturforscher)

Geschmack und Inhaltsstoffe können natürlich unterschiedlich sein, je nach Anbaugbiet und Kakaosorte. Heutige Anbaugebiete findet man unter anderem in Brasilien und Kolumbien, Peru, auf Bali, in Nigeria, Bolivien oder auch Mexiko. Eine alte Edelsorte des Kakaos ist beispielsweise der Criollo aus Mittel- und Südamerika.

Kakao, auch als „Speise der Götter“ bezeichnet, macht glücklich, sorgt gut für unser Herz, indem es Gefäße erweitert und den Blutdruck senkt. Ein Bestandteil des Kakaos ist Theobromin, welches eine stimulierende, anregende Wirkung auf das Nervensystem hat. Mama Cacao gilt somit als herzöffnend, wärmend und bringt dich mit deinen Emotionen in Verbindung, so dass die positive Wirkung des Kakao-Trunks besonders bei uns in Achtsamkeitsseminaren und Retreats eingesetzt wird.

## Geschichte der Schamanen-Pflanze

Ursprünglich kommt die Kakaopflanze aus dem Gebiet um den Amazonas herum. Von dort breitete sie sich nach Mexiko aus und war schon den Mayas bekannt. Man hat Spuren von Kakao entdeckt, die mehr als 5000 Jahre alt sind.

Kakao ist überall beliebt, doch nur wenige wissen, dass er eine uralte, spirituelle, lehrende Schamanen-Pflanze ist und noch heute in einigen Kulturen Südamerikas als Heilpflanze und nicht nur als Nahrungsmittel angesehen und für schamanische Rituale genutzt wird. In ihr wohnt ein besonderer Spirit. Kakao wirkt bewusstseins-erweiternd, öffnet das Herz und kann Glücksgefühle bis hin zu Euphorie entstehen lassen. Diese schamanische Pflanzenmedizin wird gerne zusammen mit Räucherritualen, Tanz, Gesang und der Ehrung von Mutter Natur zelebriert.



## Kakao-Zeremonie bei uns

Die Welt oder besser wir brauchen auf unserem Weg der Bewusstwerdung geheilte Herzen und so ist es nicht verwunderlich, dass Mama Cacao immer mehr Einzug bei uns hält. Kakaozeremonien werden in Yoga-Seminaren, schamanischen Ausbildungen und vielen anderen Retreats wundervoll integriert und in liebevoller Gemeinschaft genossen. Es hieß: Mama Cacao wird ihre Heimat verlassen und zu den Menschen kommen, wenn es Zeit ist, die Herzen wieder zu öffnen und sich zu erinnern an unsere wahre Natur. Sie möchte helfen zu heilen. Diese Zeit ist offenbar längst angebrochen. Auch andere indigene Prophezeiungen, wie die der weißen Büffelkalbfrau, haben sich auf den Weg zu uns gemacht.

Mama Cacao berührt deine Seele und bringt dich zu dir selbst. Sie schickt dich auf eine Reise durch deinen Körper, aber auch zu deinen emotionalen Blockaden, löst Herzmauern und bringt Gefühle ins Fließen. Sie wiegt dich geborgen in ihrem Schoß und führt dich somit zurück zu einem Gefühl von unbeschwerter Kindheit. Schon der sich köstlich ausbreitende Geruch bei der Zubereitung hüllt den gesamten Raum in ein warmes, haltendes Gefühl.

Kakao ist eine uralte Bewahrerin und Hüterin der weiblichen Urkraft, die viel zu lange schon Un-

terdrückung erfahren hat und so wertvoll ist. Die weibliche Kraft steht für Empfangen, Inspiration, Pause und Innehalten, für Güte und Fürsorge. Wie wertvoll die Balance von Yin und Yang in unser aller Leben ist, wissen wir längst. Befinden wir uns zu sehr oder ausschließlich in der umsetzenden, machtvollen männlichen Energie, entsteht schnell ein Burnout, eine Überforderung.

Beides dürfen wir in unser Leben in Harmonie verbinden. Das schöpferische Umsetzen und Tun, das Hinausgehen und die Sichtbarkeit, genauso wie das sich Hingeben, Ruhen und Tanken von Kraft und Ideen. All das zeigt uns Mama Cacao und leistet somit einen wertvollen Beitrag zum ganzheitlichen Wohlbefinden.

Hörst du ihren Ruf? Dann nimm dir Zeit für dich und deine innere Stimme und führe eine eigene Zeremonie durch oder nimm an einer schönen Zeremonien-Runde teil. Mama Cacao lädt dich ein, auf deine eigene Wahrheit zu hören und so gestärkt deinen Seelenweg fortzusetzen.

Jede schamanisch praktizierende Lehrerin, jeder Lehrer, bringt ihre Aufgaben und Gaben mit in diese Welt, genauso wie alle Teilnehmer. Deshalb schau, womit oder mit wem du in Resonanz gehst und achte auf dein Gefühl. Denn es gibt keine geregelten Abläufe für eine Kakao-Zeremonie,

# Mama Cacao berührt deine Seele. heißsam, tröstend, liebevoll

vielmehr darf alles aus dem Innen heraus geboren werden und sich entfalten, wie es gebraucht wird.

Für unsere Haustiere, wie Hunde oder Katzen, kann Kakao giftig und somit tödlich sein, weil sie das enthaltene Theobromin durch fehlende Enzyme und Stoffwechselwege nur sehr langsam oder gar nicht abbauen können. Deshalb dürfen sie weder Schokolade und erst recht keine reinen Kakaobohnen zu sich nehmen. Roh-Kakaovorräte sollten deshalb sehr achtsam aufbewahrt werden, wenn Tiere im Haus sind.

## Kakao-Zeremonie-Rezept

Ca. 10 g reiner Kakao aktivieren bereits deinen Organismus. Sensible Menschen spüren ab einer Menge von ca. 15 g einen stimulierenden Effekt. Um eine bestmögliche Wirkung zu spüren, sollte man drei Stunden vorher nichts oder nur etwas Leichtes essen. 20-35 g können dich in ein tiefes Erlebnis führen. Normalerweise werden pro Zeremonie und Tag 30 g Roh-Kakao auf ca. 200 bis 250 ml Flüssigkeit angerührt. Achte auf dich und dein körperliches Empfinden und taste dich langsam an deine Wohlfühl- oder Zeremonien-Menge heran. Handle eigenverantwortlich. Solltest du bestimmte Medikamente nehmen, schwanger sein oder Herzprobleme haben, hole dir am besten vorher ärztlichen Rat ein.

Während des Anrührens des zerkleinerten Roh-Kakaos mit Wasser oder Pflanzenmilch

gibst du bereits deine Intention und Frequenz für die Zeremonie hinein. Du kannst dabei Mama Cacao einladen und dein Anliegen vortragen, auch kannst du einen Segen und einen Dank aussprechen. Füge nach Belieben Süße, ein wenig Kokosblütenzucker oder auch Gewürze hinzu. Die Flüssigkeit sollte nicht kochen, sondern sanft erhitzt werden. Mit dem Kakao harmonisieren Zutaten wie Kardamom, Mohn, Zimt, Vanille, eine Prise Chili oder gar ein besonderes Salz sowie Rosenblüten.

Gestalte dir einen Wohlfühlort und nimm mit achtsamen Schlucken das köstliche Getränk langsam zu dir. Der Genuss des zeremoniellen Kakaos kann wunderbar kombiniert werden mit Yoga- und Atemübungen, die die Wirkung unterstützen können oder auch schamanischen Seelenreisen, die dich zu emotionalen Blockaden tief ins Unterbewusstsein führen.

Kakao kann entwässernd/entgiftend wirken, so dass man rund um die Zeremonie ausreichend stilles Wasser zu sich nehmen sollte.

Genieße diese besondere Zeit für dich alleine, um achtsam und bewusst in den Tag zu starten mit einer Tasse Zeremonien-Kakao oder gemeinsam mit anderen in einem liebevollen Kreis.

Wunderschöne Erlebnisse und eine tolle Entdeckungsreise mit Mama Cacao wünsche ich dir!

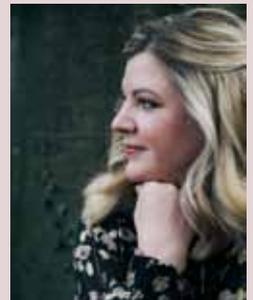


### Lesetipp:

Christiane Krieg,  
Abbas Schirmohammadi  
**Heiliger Cacao**  
Set: 40 Karten mit Buch  
26,95 Euro  
Schirner Verlag

*Christiane Krieg, ausgebildete Tierkommunikatorin und ganzheitliche Coachin, lebt mit ihrem Mann und ihren Tieren bei Hamburg. Ausbildungen in Heilströmen, Schamanismus und Quantenheilung vervollständigen ihr Repertoire, mit dem sie als Tierdolmetscherin, Medium und Lebensberaterin wirkt. Wichtig ist ihr, das oft hinter Glaubenssätzen und alten Verletzungen verborgene Licht der Seele jedes Einzelnen hervorzuholen und zu stärken.*

[www.christianekrieg.com](http://www.christianekrieg.com)



# Rohkakao – Gesundheitliche Vorzüge

Rohkakao ist nicht nur eine köstliche Leckerei, sondern auch reich an gesundheitlichen Vorzügen. Im Gegensatz zu herkömmlicher Schokolade wird Rohkakao nicht überhitzt und dadurch bleiben seine natürlichen Nährstoffe erhalten.

**1. Antioxidantienreichtum:** Rohkakao ist eine bemerkenswerte Quelle von Antioxidantien. Diese Verbindungen, darunter Polyphenole, Flavanole und Epicatechine, schützen den Körper vor oxidativem Stress. Sie bekämpfen freie Radikale, die Zellschäden verursachen und den Alterungsprozess beschleunigen können.

**2. Herzgesundheit:** Der Konsum von Rohkakao kann die Herzgesundheit verbessern. Die Flavonoide in Rohkakao haben gezeigt, dass sie den Blutdruck senken, die Durchblutung fördern und die Flexibilität der Blutgefäße erhöhen. Dies trägt zur Reduzierung des Risikos von Herzkrankheiten bei

**3. Stimmungsaufhellung:** Rohkakao enthält verschiedene Verbindungen, die die Stimmung beeinflussen können. Phenylethylamin ist eine davon und wird manchmal als „Liebes-Chemikalie“ bezeichnet, da sie ähnlich wie körpereigene Chemikalien reagiert, die bei Verliebtheit freigesetzt werden.

Tryptophan, ein Vorläufer von Serotonin, kann ebenfalls dazu beitragen, die Stimmung zu verbessern.

**4. Mineralstoffe und Vitamine:** Rohkakao ist reich an wichtigen Mineralstoffen wie Magnesium, das für über 300 enzymatische Reaktionen im Körper erforderlich ist. Eisen spielt eine Rolle beim Sauerstofftransport im Blut, Kalzium ist wichtig für starke Knochen und Zähne, und Vitamine wie Vitamin C unterstützen das Immunsystem.

**5. Energie und Gehirnfunktion:** Die enthaltenen Stimulantien, darunter Theobromin und Koffein in geringeren Mengen als in Kaffee, können die Energie steigern und die mentale Klarheit verbessern. Theobromin wirkt stimulierend auf das zentrale Nervensystem, ohne die Herzfrequenz so stark zu erhöhen wie Koffein.

Kakao in seiner unverarbeiteten Form bietet eine Fülle von Nährstoffen und gesundheitlichen Vorzügen, die es zu einer fantastischen Ergänzung einer ausgewogenen Ernährung machen. Die besonderen Qualitäten werden besonders in einer Zeremonie freigesetzt und verfügbar.



# 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 Energieübertragung 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 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

JETZT:  
Kennenlern-Set  
nur € 99,90  
statt 141,-



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

# Authentisches Reiki

von Barbara Simonsohn

*Authentisches Reiki kann ein Weg zur Erleuchtung mit Heilung als Nebeneffekt sein, denn ganzheitliche Gesundheit ist nur unter Einbeziehung der spirituellen Ebene möglich.*

Authentisches Reiki basiert auf kosmischen Symbolen. Die Arbeit mit ihnen, so der große Symbolforscher Carl Gustav Jung, ist die Voraussetzung für dauerhafte seelische Gesundheit.

„Kosmische Symbole sind die Grundlagen des Menschseins“, postulierte er, und „das Wertvollste, was uns Menschen zur Verfügung steht.“ Mit kosmischen Symbolen würden wir in Kontakt kommen mit unserer archetypischen Seele oder kollektiven Vergangenheit. Nur wer weiß, woher er kommt, weiß, wohin die Reise geht. Mit kosmischen Symbolen heilte Carl Gustav Jung Tausende psychosomatisch Erkrankte. Er erkannte: der Verlust des Bewusstseins für unsere spirituelle Natur ist eine wesentliche Ursache für neurotische Störungen und psychische Erkrankungen. Das spirituelle Ziel der Erleuchtung und das Ziel ganzheitliche Gesundheit sind im Grunde identisch.

Ganzheitliche Heilung schließt immer spirituelle Heilung ein, und wahre Psychotherapie schließt immer auch die spirituelle Dimension mit ein. Menschen, die mit einer Neurose zu ihm kamen, beglückwünschte er erst einmal, weil sie sich durch ihr psychisches Leiden für ihre spirituelle Ebene öffneten. Ihm war es in einer Lebenskrise genauso ergangen. Kosmische Symbole, auf denen das Reiki-System basiert, machten uns in seinen Augen heil und ganz und „heilten unsere entfremdete Beziehung zum Leben“.

Identifizieren wir uns, wie die meisten Menschen, mit unserem Verstand, können wir kein Glück erleben. Denn die Trennung von diesem

Glück ist die Trennung von unserer eigentlichen inneren Natur und damit Leid. Wer seine Gefühle als Sprache der Seele und seine wahren Bedürfnisse verleugnet und verdrängt, so Carl Gustav Jung, kann dadurch kraftlos werden und potentiell gefährliche psychosomatische Erkrankungen bekommen.

## **Verdrängen ist harte Arbeit**

Gefühle wegschieben erfordert eine kontinuierliche Anstrengung. Diese Verdrängung unserer tiefen Bedürfnisse und wahren Gefühle ist die Hauptursache von ansonsten nicht erklärbaren Erschöpfungszuständen, an denen mehr und mehr Menschen leiden. Vielleicht das größte Leid wird dadurch erzeugt, dass man versucht, seinem Schmerz zu entkommen, den Schmerz nicht fühlen zu müssen. Ängstlichkeit und Depressionen sind die Folge.

Carl Gustav Jung lädt uns ein zur „Schattenarbeit“ mithilfe kosmischer Symbole, die einzige Möglichkeit, ganz und heil zu werden.

## **Sehnsucht nach Erleuchtung**

Leiden ist nicht die einzige Triebfeder für Erleuchtung. Eine große Antriebsfeder kann Sehnsucht sein: Sehnsucht nach dauerhaftem Glück, die Sehnsucht, ganz und authentisch zu sein, die Sehnsucht, in sich zu Hause zu sein. Es ist die Sehnsucht, Einssein mit sich und allem, was lebt, zu erfahren. Leiden, so Eckart Tolle, ist der Weg des Kreuzes, Sehnsucht der Weg der Freude.



## Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen

WEBER ISIS® BEAMER



**Weitere Produkte:** Isis-Organstrahler, 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](mailto:info@weberbio.de)  
 Web: [www.weberbio.de](http://www.weberbio.de)

Bio-Energie Systeme  
**Weber**  
 Umwelt-Technologien



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.



Auch ohne Leiden sind ein erfülltes Leben und Erleuchtung möglich. Die Sehnsucht nach Grenzenlosigkeit und Vollkommenheit richtet sich auf die tiefere Wirklichkeit in uns und kann nur dort Erfüllung finden. Weite Reisen, gefährliche Sportarten und Drogen sind nur Ersatzbefriedigungen und bringen uns nicht ans Ziel unserer Sehnsüchte.

### Wer sind wir wirklich

Mit dem authentischen Reiki erfahren wir Grenzenlosigkeit und Frieden als tiefe Wahrheit dessen, wer wir wirklich sind. Wirkliche Erfüllung, wirkliches Glück, tiefes Einssein, Lebendigkeit und Frieden sind möglich und unser Geburtsrecht. Wenn wir uns besser verstehen wollen, dürfen wir nicht bei der Erforschung unseres eigenen Lebens, unserer Lebenssituation haltmachen, sondern die Erforschung der spirituellen Dimension, des Seins einschließen. Die Wahrheit wird erst durch die Einbeziehung unserer tieferen Wirklichkeit – „wer bin ich?“ – vollständig.

### Der Weg des authentischen Reiki

Lebendig werden, authentisch sein und Erleuchtung finden – erkennen und erfahren, wer wir wirklich sind – ist der Weg des authentischen Reiki. Wir sind viel mehr, als wir denken. Gehen wir diesen spirituellen Weg der Ganzwerdung, gewinnen wir innere Autonomie und dauerhaftes Wohlfühl. Der Atem wird freier, der Körper gelöster, wir werden gegenwärtiger, es entsteht eine tiefe Verbundenheit mit allen Menschen und Kreaturen, wir fühlen uns in unserer Existenz bedingungslos geliebt, und Gipfelerfahrungen von Grenzenlosigkeit und Einssein werden zu unserem täglichen Brot. Auf diesem Weg werden wir uns selbst zur spirituellen Freundin oder Freund.

Man könnte von einem Durchbruch zu unserem wahren Wesen sprechen. Wir lächeln dem Leben zu, und das Leben lächelt zurück: es wird angenehm und harmonisch. Wir avancieren vom Mangel- zum Füllebewusstsein. Unsere Beziehungen – auch zu uns selbst – werden liebevoll

*Wir lächeln dem Leben zu und es lächelt zurück, es wird angenehm und harmonisch.*



und authentisch. Unser Leben wird geprägt von Staunen, Ehrfurcht und Dankbarkeit. Immer mehr übernimmt unsere wahre Natur die Regie in unserem Leben: bedingungslose Freude, bedingungslose Liebe, heitere Gelassenheit und ein unzerstörbarer Frieden, den die Welt nicht kennt.

### **Erleuchtung ist für alle möglich**

Erleuchtung ist das erste Mal in der Geschichte der Menschheit, so Eckart Tolle, nicht ein Luxus einzelner, sondern die Voraussetzung des Fortbestehens der Spezies Mensch auf unserem Planeten. Nur unter Einschluss der spirituellen Perspektive werden wir die gesellschaftlichen Herausforderungen von Konflikten, Klimawandel und Artensterben lösen können. Nach Martin Heidegger ist es unsere „Seinsvergessenheit“, die uns zu einer Blindheit und einem Wahn führt, die uns zu einer Gefahr für unsere gesamten biologischen Lebens-

grundlagen unseres Planeten gemacht haben. So ist Erwachen zu unserem wahren Selbst oder Erleuchtung nicht nur ein individuelles Thema, sondern lebensrettend.

Wir alle haben uns in meinen Augen in der spannendsten Zeit in der Geschichte der Menschheit, vielleicht der Erde inkarniert, um einen Beitrag zum globalen Erwachen zu leisten. Die Buddhisten sagen, hinter jeder inkarnierten Seele würden rund eine Million Seelen stehen, die gern dabei gewesen wären. Unser Leben in dieser besonderen Zeit ist also ein Privileg.

Authentisches Reiki ist ein einfacher, bewährter und wirksamer Weg, unser Bewusstsein schnell zu erheben von der Illusion der Trennung zum fortgesetzten Bewusstsein der Einheit allen Seins. Erleuchtung ist dein Geburtsrecht. Beanspruche es – jetzt.



*Barbara Simonsohn ist eine gefragte Expertin und Bestsellerautorin für Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Ihr Spezialgebiet sind Super Foods. Die studierte Sozialwissenschaftlerin lebte bei der Findhorn-Gemeinschaft im Norden Schottlands, den Pionieren der nachhaltigen Landwirtschaft, und arbeitete in deren Garten. In dieser Zeit lernte sie auch ganzheitliche Heilmethoden kennen. Seit über 30 Jahren praktiziert sie Reiki und lehrt es im In- und Ausland.*

[www.barbara-simonsohn.de](http://www.barbara-simonsohn.de)



Barbara Simonsohn  
**Einfach Reiki**  
144 Seiten, 16,95 Euro  
Schirner Verlag

MAGISCHE  
»SELF-TALKS«  
À LA KRISTEN!



*Tea Time is Your Time:  
Genieße Dein kleines Glück  
am Nachmittag!*

Kristen Helmsleiter | Tea Time für die Seele  
ISBN 978-3-86374-703-9 | € 18,00 (D) | € 18,50 (A)



*Erschaffe dir vor dem Einschlafen  
das Leben, von dem du  
immer geträumt hast!*

Kristen Helmsleiter | Bettgeflüster für die Seele  
ISBN 978-3-86374-631-1 | € 18,00 (D) | € 18,50 (A)



*Gönn' Dir regelmäßig 15 genussvolle  
Minuten für Leichtigkeit,  
Inspiration und Lebensfreude!*

Kristen Helmsleiter | Dolce Vita für die Seele  
ISBN 978-3-86374-682-7 | € 18,00 (D) | € 18,50 (A)

Leseproben, Bestellmöglichkeit und Videos  
mit der Autorin: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Bücher, die den  
Horizont erweitern **man  
kau:**

# Yoga tut werden

Interview mit Yogatherapeutin Jeanette Luft

*Yoga hat viele Facetten und tut einfach unglaublich gut. Neben den körperlichen Übungen bietet es den Frauen eine Bandbreite aus unterschiedlichsten Atemtechniken, Entspannungsmethoden und Meditationsübungen an. Sowohl präventiv als auch kurativ bei Schwangerschaftsbeschwerden oder zur psychischen und physischen Geburtsvorbereitung ist es sehr wertvoll. Dabei muss Yoga nicht kompliziert sein.*

*Sie haben als Yogatherapeutin weit über 2.000 Frauen in der Schwangerschaft begleitet und zahlreiche Artikel in einschlägigen Print- und Onlinemedien veröffentlicht. Was hat Sie zu Ihrem neuen Buch „Yoga in der Schwangerschaft“ inspiriert?*

**Jeanette Luft:** Als ich selbst mit meinem ersten Kind schwanger war, saß ich mit einer guten Freundin im Café. Sie war auch schwanger, und wir unterhielten uns über alles, was uns so in der Schwangerschaft beschäftigte: schlaflose Nächte, diverse Wehwehchen, Angst vor der Geburt... Wir tauschten uns aus, teilten unsere Erfahrungen, und so vergingen einige Stunden. Am Ende verließen wir beide dieses Gespräch mit einem Gefühl der Stärkung und Bereicherung. Dieses Gefühl wünsche ich jeder schwangeren Frau!

Zu jener Zeit war ich schon Yogalehrerin und habe mit vielen Frauen in dieser besonderen Lebensphase gearbeitet. Zum Kursende kam immer wieder die gleiche Frage: „Kannst du mir ein gutes Buch empfehlen? Ich möchte auch zu Hause ein paar Übungen für mich machen und noch mal nachlesen, was du uns erzählt hast.“ Beides zusammen, die Nachfrage bei meinen Kursteilnehmerinnen und das Bewusstsein dafür, dass Frauen sich in ihrem Wissen mehr austauschen sollten, hat den Grundstein für die Idee zu einem ent-

# den Müttern

# einfach gut!



spannten Yogaratgeber von Frau zu Frau gelegt. Aber wie das mit Ideen manchmal so ist, mussten noch einige Jahre vergehen, bis das Buch nun endlich fertig vorliegt.

*Yoga ist eine ganzheitliche Lebensphilosophie und das wohl älteste Übungssystem der Welt, das inzwischen von rund 300 Millionen Menschen angewendet wird. Warum eignet sich Yoga so gut für die Schwangerschaftsbegleitung bzw. zur Geburtsvorbereitung?*

**Jeanette Luft:** Yoga hat viele Facetten und tut einfach unglaublich gut. Neben den körperlichen Übungen bietet es den Frauen eine Bandbreite aus unterschiedlichsten Atemtechniken, Entspannungsmethoden und Meditationsübungen an. Sowohl präventiv als auch kurativ bei Schwangerschaftsbeschwerden oder zur psychischen und physischen Geburtsvorbereitung ist es sehr wertvoll. Dabei muss Yoga nicht kompliziert sein.

Ein bewusst geführter Atem oder besondere Visualisierungstechniken schenken neue Kraft und Gelassenheit. Mittlerweile belegen das auch viele Studien.

*Die Zeit der Schwangerschaft ist die wohl wichtigste Phase weiblichen Lebens und verlangt besondere Aufmerksamkeit. Trotzdem fühlen sich viele werdende Mütter emotional gestresst, allein und unverstanden. Woran liegt das, und wie kann Yoga hier unterstützen?*

**Jeanette Luft:** Das gesellschaftliche Bild einer schwangeren Frau ist oft sehr positiv und rosarot besetzt. Aber so fühle ich mich in meiner Schwangerschaft vielleicht gerade nicht. Mich plagen Verstopfung, Schlafmangel oder die Sorge um die Entwicklung meines Kindes. Und so kommt es, dass mein Partner zwar ein offenes Ohr für mich hat, aber sich dann doch nicht wirklich in mich hineinversetzen kann und mir zum 100. Mal



# Tattva Viveka

Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie und spirituelle Kultur

Die Tattva Viveka ist eine spirituelle Zeitschrift!

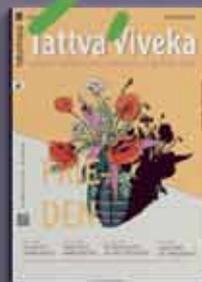
In jeder Ausgabe werden Themen aus den Bereichen Wissenschaft, Spiritualität, Psychologie und Philosophie vorgestellt und diskutiert.

So erhalten die Leser wertvolle Inspiration, um Körper, Geist und Seele in Harmonie und Gesundheit zu erhalten oder diese wiederherzustellen, falls sie verloren gegangen sein sollten.

Holt dir HIER dein Abo der Tattva!



[www.tattva.de](http://www.tattva.de)





sagt: „Das wird schon alles.“ Oder die eigene Mutter zwar als Unterstützung da ist, aber doch ein ganz anderes Verständnis von den Themen in der Schwangerschaft hat. Und so fühlen sich viele Frauen allein und unverstanden.

Einfache Yogaübungen können das Gedankenkarussell herunterfahren und es der werdenden Mutter ermöglichen, sich auf sich selbst zurückzubedenken. Eine Achtsamkeitsmeditation hilft zum Beispiel schnell, zur Ruhe zu kommen und im gegenwärtigen Moment zu sein.

*Zu jeder Schwangerschaft gehören auch ein dauerndes Auf und Ab und so manches Wehwehchen, denn der schwangere Körper ist konstant in Veränderung. Was lernen wir aus dem Yoga hinsichtlich Schwangerschaftsbeschwerden?*

**Jeanette Luft:** Gute und weniger gute Tage gehören in der Schwangerschaft dazu. An besonders schwierigen Tagen hilft es vielleicht, sich bewusst zu machen, was für ein unglaubliches Wunder da gerade passiert. Magie pur! An anderen Tagen funktioniert das aber wahrscheinlich nicht, und die Mama denkt nur: Bitte holt mich hier raus!

In der Yogatherapie werden viele Beschwerden als wertvolle Zeichen des Körpers gesehen. Zeichen dafür, Gewohnheiten zu überdenken, mehr und richtige Bewegung in den Alltag zu integrieren oder sich Ruhe und Auszeiten zu gönnen. Eine Beschwerde ist keine Last, sondern ein Signal des Körpers – er bittet um Unterstützung.

*Schwanger zu sein bedeutet, neben dem Ausbilden eines menschlichen Körpers eine neue Seele zu empfangen und diese auf die Welt zu begleiten. Wie ist das zu verstehen, und auf welche Weise kann diese Bindung zum Baby gefestigt werden?*

**Jeanette Luft:** Im Yoga geht man davon aus, dass die Seele eines Babys etwa am 120. Tag der Schwangerschaft in den Körper der Mutter eintritt. Davor soll sie locker mit der Mutter verbunden sein und zwischen den Welten hin und her wechseln. Ab dem 120. Tag bindet sich dann die Seele an die Eltern. Im Yoga und in vielen anderen Kulturen wird diese besondere Zeit der Seelenbindung gefeiert. Insbesondere die werdende Mama wird in ihrer ganzen Schönheit und als Behüterin der Seele geehrt. Es wird gesungen, getanzt, gelacht und beschenkt. Ein Fest zu Ehren der wunderbaren Weiblichkeit und der neuen Seele.

*Wenn man Yoga hört, denkt man oft an komplizierte Verrenkungen oder stundenlange Meditation. Was empfehlen Sie werdenden Müttern, die sich nicht so gelenkig fühlen, zum Einstieg?*

**Jeanette Luft:** Yoga sollte und darf für die Frauen immer leicht und unbeschwert sein. Alles, bei dem sich die werdende Mama besser fühlt, ist gut. Beispielsweise eine entspannte Bauchatmung: einen Moment ruhig liegen oder sitzen, in den Bauch ein- und ausatmen und dabei den eigenen Körper und das Baby spüren.



Jeanette Luft (geb. 1981) ist Yogatherapeutin und Mama von zwei Kindern in Heidelberg. Sie ist spezialisiert auf Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga und eine der führenden Anbieterinnen von Ausbildungen für pre- und postnatales Yoga. Bisher hat sie weit über 2.000 Frauen in der Schwangerschaft begleitet. Als Autorin hat sie zahlreiche Artikel in Print- und Onlinemedien veröffentlicht, u. a. in „Yoga Aktuell“, in „Auszeit“ und im „Happy Mind Magazin“.

[www.ganesha-yogalounge.de](http://www.ganesha-yogalounge.de)



Jeanette Luft  
**Yoga in der Schwangerschaft**  
190 Seiten, 22,00 Euro  
Mankau Verlag



# Koru – Die S

## *Verbinde das Außen*



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.

## Geschichte

Neuseeland ist mit einer üppigen Natur gesegnet. Neben riesigen Bäumen gibt es unzählige Farne: kleine, zarte Bodenfarne, mittlere mit dicken Wedeln sowie stämmige Baumfarne, die bis zu 20 Meter hoch wachsen. Ohne sie wären die Wälder in den Tälern und Bergen Neuseelands nicht vorstellbar. Der Mamaku Baumfarn wurde als Mahlzeit von den Maori sehr geschätzt. Das weiße Mark und die jungen Schösslinge sind essbar. Der Stamm wurde geschält, damit der schleimige Saft trocknen oder weglaufen konnte, anschließend wurde er im Ganzen gegart. Die jungen Triebe wurden zum Trocknen aufgehängt.

Aruhe ist die Wurzel des ausdauernden Adlerfarns, um den sich einige Geschichten ranken. Eine Geschichte erzählt, die Patupaiarehe, das sind feengleiche Wesen, haben den Adlerfarn als

Speise für die Menschen gebracht. Als die Menschen früher die Wurzeln sammelten, wurden die ersten drei stets den Patupaiarehe dargebracht.

## Der Silberfarn

Ponga, der Silberfarn, hat jedoch eine besondere Bedeutung: Man erzählt sich, dass er einst im Ozean zu Hause war, bis die Menschen ihn baten, an Land zu kommen, um die Krieger und Jäger der Maori sicher durch die Nacht zu führen. Denn die silbern schimmernde Unterseite seiner Blätter fängt das Mondlicht ein und beleuchtet den Pfad durch den Wald. Die Blätter wurden als Wegmarkierung ausgelegt, sie reflektierten das Licht der Fackeln. Ponga machte sich auch als Heilmittel einen Namen: Die Wedel wurden geschält und das mehliges Mark auf Blasen oder Geschwüre ausgelegt. Die jungen Triebe mit ihrem stärkehaltigen Inneren dienten als nahrhafte Speise.

# Spirale der Schöpfung

## Arbeiten mit dem Innen

Das sich entfaltende Farnblatt gleicht dem universellen Symbol einer Spirale. Es verkörpert die Kraft des Entstehens und der Entwicklung. Es ist das Zeichen des jungen Lebens, Sinnbild für Kraft, Stärke und Frieden. Seine Form vermittelt die Idee der ewigen Bewegung weiter in Zeit und Raum – während die innere Spirale den Weg zurück zum Ursprung symbolisiert. Die Bedeutung des spiralförmigen jungen Farntriebs ist so gewichtig und kraftvoll, dass es in den Schnitzereien eines jeden Marae, Gemeinschaftshauses, zu finden ist, ebenso ist es heute noch ein beliebtes Motiv für Tätowierungen. Ein Maori-Sprichwort sagt: „Wenn ein Farnwedel stirbt, wird ein neuer geboren, um seinen Platz einzunehmen.“

Ponga, der Silberfarn, ist als nationales Symbol, mit dem sich Maori und Weiße gleichermaßen identifizieren, allgegenwärtig im heutigen Neuseeland.

## Botschaft

Um dich mit der Kraft des Entstehens und der Entwicklung, mit Stärke und Frieden zu verbinden, male ein Bild mit einer Spirale. Verbinde dich innerlich mit einem sich entfaltenden Farnblatt, und lasse diese Energie in dein Bild fließen. Arbeite mit den Farben des Waldes und der Natur, nimm vielleicht Blätter und Erde mit in dein Bild, wenn du magst. Lasse deiner Kreativität freien Lauf. Es kommt nicht so sehr darauf an, wie das Bild aussieht, der Entstehungsprozess ist wichtig. Wie fühlst du dich, wenn du dir eine Spirale vor deinem inneren Auge vorstellst? Welche Gedanken und Gefühle tauchen auf, während du eine Spirale malst? Hänge das Bild an die Wand, wo du es jeden Tag sehen kannst.

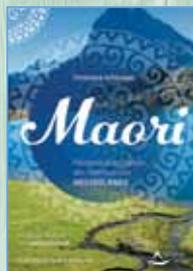
## Heilsame Affirmation

*„Ich bin getragen von ewiger Bewegung.  
Ich spüre genau, wann es Zeit ist, nach innen zu gehen, dann werde ich ruhig. Wenn es Zeit ist, nach außen zu gehen, werde ich aktiv.“*



*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](http://www.christiane-schoeniger.de)



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

## Persönlich geführte Rundreisen durch Neuseeland:

27.11. - 20.12.2024

5.2. - 28.2.2025

[www.christiane-schoeniger.de](http://www.christiane-schoeniger.de)



## Frieden und Harmonie auf allen Ebenen des Seins – Ein Schlüssel zur inneren Ausgeglichenheit und äußeren Stabilität.

In einer von Stress und Tumult geprägten Welt sehnen sich immer mehr Menschen nach **Frieden und Harmonie**. So wird die Suche nach innerem Gleichgewicht und Ruhe zu einem zentralen Pfeiler einer gesunden und ausgeglichenen Lebensweise. Frieden und Harmonie sind mehr als bloße Wörter - sie sind Zustände des Seins, getragen von innen.

**Frieden** ist kein passiver Zustand, sondern erfordert aktive Praxis und kontinuierliche Pflege. Es handelt sich um einen inneren Zustand der Ruhe und des Wohlbefindens, der unabhängig von äußeren Umständen besteht.

**Harmonie** dagegen ist die Ausgewogenheit und Ganzheit, die sich einstellt, wenn alle Aspekte deines Lebens - körperlich, geistig, emotional und spirituell - in Einklang sind. Harmonie kann sich auch auf das friedliche Zusammenleben mit anderen und der Natur beziehen.

Der physische Frieden, den wir durch einen gesunden Lebensstil erreichen, ist die Grundlage für die Harmonie in den tieferen Ebenen unseres Seins. Ausreichend Ruhe, gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung sind wesentliche Elemente, um diesen physischen Frieden zu fördern.

Auf der **emotionalen Ebene** können Frieden und Harmonie durch ein ausgeglichenes geistiges und emotionales Wohlbefinden erreicht werden. Das Streben nach Selbstakzeptanz, Selbstliebe und Respekt gegenüber den Emotionen anderer Menschen ist hierbei von zentraler Bedeutung.

Auf der **spirituellen Ebene** manifestiert sich Frieden durch die Einsicht und Akzeptanz der universellen Prinzipien des Lebens. Meditation, Achtsamkeit und spirituelle Reflexion können Methoden sein, um diesen tiefen inneren Frieden und die Harmonie zu erreichen.

Frieden und Harmonie **auf allen Ebenen des Seins** sind nicht nur lohnenswerte persönliche Ziele, sie spielen auch eine entscheidende Rolle in unserer Gesellschaft.

Ein Individuum, das in Frieden und Harmonie lebt, strahlt diese Qualitäten auf seine Umgebung aus, und trägt so zu einem kollektiven Bewusstsein von Frieden und Harmonie bei.



Doch die Frage bleibt, wie findet man Frieden und Harmonie?

**1. Achtsamkeit** - Der erste Schritt zum Finden von Frieden und Harmonie liegt in der Praxis der Achtsamkeit. Indem Sie lernen, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein,

können Sie Stress und Angstzustände reduzieren und so mehr innere Ruhe finden.

**2. Selbstakzeptanz** - Ein weiterer Schlüssel zur Harmonie liegt in der Akzeptanz von sich selbst. Wir müssen erkennen, dass wir nicht perfekt sind und unsere Fehler und Schwächen anerkennen. Dies kann zu mehr Selbstverständnis und innerem Frieden führen.

**3. Positives Denken** - Optimismus und ein positiver Ausblick können dazu beitragen, unser allgemeines Wohlbefinden zu verbessern und uns harmonischer zu fühlen.

**4. Selbstfürsorge** - Körperliche Gesundheit spielt eine wesentliche Rolle dabei, inneren Frieden zu finden.

Durch Übungen wie Yoga, Meditation und gesunde Ernährung können wir unseren Körper und Geist nähren.

**5. Vergebung** - Das Loslassen von Groll und das Praktizieren von Vergebung, sowohl für uns selbst als auch für andere, ist ebenfalls ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu Frieden und Harmonie.

Sehr viele Menschen sind sich bereits darüber bewusst, dass nur der persönliche Frieden zu einem dauerhaften Frieden auf der Welt beitragen kann.

Die Produkte von *genesis pro life* bewirken bereits seit einigen Jahren eine positive Wirkung auf das Leben vieler Menschen.

Auch die Projekte **Heilung des Wassers** und **Heilung der Erde**, sowie die

**Aufforstung der Wälder** wirken tief auf allen feinstofflichen Ebenen. Denn jede feinstoffliche Veränderung zieht eine Änderung auf der physischen, körperlichen, geistlichen und weltlichen Ebene nach sich. Sie **manifestiert sich** für eine glückliche und zufriedene Zukunft im Bewußtsein.

Die Produkte von *genesis pro life* unterstützen Sie und Ihre Familie dabei auf wohltuende Weise.

**Frieden beginnt in Ihnen** und *genesis pro life* trägt dazu bei, diesen inneren Frieden zu fördern und energetisch zu unterstützen.

**[genesis-pro-life.com](http://genesis-pro-life.com)**

**+49 (0)5554 572 99 80**  
**Mo-Do 09-18 Uhr, Fr 09-16 Uhr**

**genesis pro life**  
Energie erleben ...



# Sehen ohne Augen

## Eine faszinierende Fähigkeit

Sehen ohne Augen, was ist das? Funktioniert das wirklich? Und was habe ich davon, wenn ich ohne meine Augen sehe? Und welche Menschen besuchen ein Sehen ohne Augen Training?

Diese Fragen begegnen uns, dem Sehen ohne Augen Team (Evelyn Ohly und Axel Kimmel) immer wieder.

Kurz erklärt: Sehen ohne Augen ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch potenziell in sich trägt; die Möglichkeit seinen Sehsinn auf eine völlig natürliche Weise (ohne den Einsatz von äußeren Hilfsmitteln) fast 1:1 wahrnehmend ersetzen zu können. Vielleicht klingt das für Sie zu schön um wahr sein zu können und doch funktioniert es. Dies haben bereits mehr als 3000 Teilnehmer unserer Sehen ohne Augen Seminare in den letzten 10 Jahren erfahren. Darunter auch bekannte Menschen wie der Berliner Fernsehchauspieler und Regisseur Bernd Michael Lade, der aus dem TV bekannte vielfache Weltrekordhalter und Extremcoach Joe Alexander und die mehrfache Weltmeisterin im Bodybuilding Rahel Ruch aus der Schweiz. Sie alle haben ein Videofeedback über ihre Seminarerfahrungen bei Sehen ohne Augen aufgenommen, deren Veröffentlichung sie zustimmten.

Doch welche Vorteile bringt es mir als sehender Mensch, wenn ich ohne meine Augen sehen kann, fragen Sie sich vielleicht? Die Vorteile, die Ihnen und Ihren Kindern durch das Erlernen dieser Methode entstehen, sind vielfältig. Wir, das Sehen ohne Augen Team, sind aus der Not vor mehr als zehn Jahren auf dieses Thema aufmerksam geworden. Bedingt durch die Tatsache, dass sie bis zu ihrem sechsten Lebensjahr sehr behütet und selbstbestimmt aufwuchsen, stellten für unsere beiden Kinder die Anforderungen der Schule und der Umgang mit den Klassenkameraden eine echte Herausforderung auf vielen Ebenen dar.

Bedingt durch ihr Sehen ohne Augen Training wurden sie in ihrer Persönlichkeit stärker, lernten sich besser zu konzentrieren, und unser Sohn, den die Grundschul-Lehrer damals auf die Hauptschule schicken wollten, hat heute sein Fach-Abitur in der Tasche und folgt seiner Leidenschaft der Ernährungsberatung.

Doch wir sind und waren nicht die einzigen Eltern, die diese Erfahrung durch dieses spielerische Training machten. In den letzten zehn Jahren kamen viele Eltern mit ihren Kindern zu uns, die uns von sehr ähnlichen Erfahrungen berichteten, nachdem sie das dreiteilige Kinderseminar bei uns besucht hatten.

Kinder bis zum zwölften Jahr lernen durch unsere Begleitung das Sehen ohne Augen innerhalb weniger Stunden an nur einem Tag. Für sie bieten wir unsere Erfolgsgarantie, bei der die Eltern nur dann den finanziellen Ausgleich geben, wenn diese auch nachweislich bei uns gelernt haben, mit einer völlig blickdichten Maske auf den Augen Wörter lesen zu können.

Doch wie sieht es für Erwachsene aus? Ein Beispiel: Andreas ist 36 Jahre alt und Geschäftsführer einer Jugendförderung. Er war neugierig geworden, als er hörte, dass ein Sehen ohne Augen Training auch seine Intuition schult und ihm zusätzlich einen inneren Kompass bei der Neueinstellung seiner zukünftigen Mitarbeiter bieten kann. Er ist, wie die meisten Unternehmer, darauf angewiesen, dass das Arbeitsverhältnis reibungslos funktioniert und er sich auf seine Mitarbeiter verlassen kann. Leider hatte sich in seiner Vergangenheit gezeigt, dass seine Wahl nicht immer die Beste war.

Das wollte er ändern. Er meldete sich kurzentschlossen zu einem Training an. Sein Erfolg gab ihm recht: Er lernte nicht nur ohne seine Augen zu sehen, sondern bemerkte auch, dass er nach

heit



nur einer Woche selbstbewusster und wesentlich ruhiger in herausfordernden Situationen reagierte als vorher. Zusätzlich erkannte er den Einfluss seiner geistigen Fähigkeiten, die ihm helfen, schneller seine gesteckten Ziele zu erreichen und so mit mehr Freude und Elan als zuvor seiner Tätigkeit als Geschäftsführer nach zu gehen. „Es ist so, als hätte ich eine völlig neue Welt entdeckt, die mir das Leben erleichtert,“ teilte uns Andreas mit.

Ein Sehen ohne Augen Training fördert nicht nur die Intuition und die Kreativität, sondern erweitert das Bewusstsein und das Gespür für gute Gelegenheiten im Leben. Oft werden wir gefragt, welche Menschen denn ein Intensiv-Seminar bei uns besuchen: Meistens sind es weltoffene und freundliche Menschen, die verstanden haben, dass es das Prinzip von Ursache und Wirkung gibt und die mehr vom Leben möchten, die sich eine Verbesserung ihrer Lebensqualität, mehr Klarheit

und Durchblick in ihrem Leben wünschen. Meist haben sie bereits vor Beginn ihres Seminarbesuchs verstanden, dass unsere Worte und Handlungen und unsere inneren Strukturen dazu bei beitragen, wie wir Situationen in unserem Leben und Umfeld wahrnehmen, bewerten und erfahren. Einige möchten für sich und andere den Beweis durch die Präsentation des Sehens ohne Augen, dass wir alle über spirituelle und außergewöhnliche Fähigkeiten verfügen. Dies kann auch nicht so bewussten Menschen in ihrem Umfeld helfen, sie besser in ihrem spirituellen Wachstumsprozess zu verstehen.

**Mehr Infos: Sehen ohne Augen  
- Das Praxishandbuch**

**online Event: 27. 2., Frankfurter Ring, kostenfrei  
[www.sehen-ohne-augen.de](http://www.sehen-ohne-augen.de)**

## Sehen ohne Augen

Entdecke Deine Möglichkeiten

### Intensivseminare

14.02.-18.02.24 Niefern  
13.03.-17.03.24 Frankfurt  
17.04.-21.04.24 Niefern  
Online-Erlebnisabend  
27.02.24 Frankfurter Ring

Bekannt aus u.a.:



14 Vorträge in  
deutschen  
Naturheilvereinen



Du kannst viel mehr als Du glaubst:  
**„Lerne mit Freude auch ohne  
Deine Augen zu sehen!“** 

Dadurch kannst Du:

- ★ deine Hellsichtigkeit fördern
- ★ mehr Erfolg im Alltag erfahren
- ★ mehr Selbstvertrauen erhalten
- ★ Sehschwierigkeiten ausgleichen
- ★ spirituell Erwachen

Vielfach ist es dem Sehen ohne Augen Team  
gelungen auch blinden & sehbehinderten Menschen  
ein Sehen ohne die Augen zu ermöglichen.

Evelyn Ohly & Axel Kimmel

+49 (0)7233 / 2475585



[www.sehen-ohne-augen.de](http://www.sehen-ohne-augen.de)  
kontakt@sehen-ohne-augen.de

## Geldbörse Blauer Drache



Eine wunderschöne Geldbörse mit blauem Drachen, der sich schützend um diese schmieg. Kunstleder. Die geprägten Ornamente im Hintergrund stehen in superschönem Kontrast zum detailreichen Drachen.

Mit dem Profil des schönen blauen Drachens, mit seinem großen Flügel, der eine Seite bedeckt, ist diese Geldbörse nicht das, was sie scheint. Der Flügel kann geöffnet werden, um den Kartenhalter freizulegen – genial!

Unterteilung: Fach 1 zum

Aufklappen (Verschluss mit Magnetknopf): 12 Fächer für Visiten- oder Kreditkarten (davon 1 Fach transparent) 3 versteckte Einschubfächer. Fach 2 mit Reißverschluss: 2 Fächer für Kleingeld.

Eine kreative Geldbörse nicht nur für Drachensliebhaber, auch als Geschenk super! Im Schirner online-shop erhältlich.

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

## Ashtar-Schlüsselanhänger

Erlebe die Präsenz deiner lichtvollen Sternengeschwister!

**Das geistige Potenzial dieses Lichtkristalls:**

- Ein Schutzfeld, ein aktiviertes Lichtfeld, umgibt dich
- Lichtvolle Begleitung für geistige und irdische Reisen
- Harmonisiert technische Strahlungen (Elektrosmog) in Räumen oder in der Aura



Das Energiefeld um deine Geräte wird von den Licht- und Sternengeschwister durchlichtet und harmonisiert. Das wirkt auch auf die umgebende Schöpfung harmonisierend.

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

[www.Litios.com](http://www.Litios.com)



## Yoni Ei aus Bergkristall

Das Yoni Ei wurde schon vor Hunderten von Jahren in alten Kulturen von Frauen benutzt, um ihre weibliche Energie zu fördern, den Beckenboden zu stärken und das Lustempfinden zu steigern.

Durch die Arbeit mit den Yoni-Eiern wird der weibliche Bereich gestärkt, sensitive Punkte werden angeregt und das urweibliche Areal des Frauenkörpers wird bewusster wahrgenommen.

Bei der Benutzung eines Yoni Eies geht es auch darum, dass frau sich bewusst Zeit für sich nimmst. Dadurch spürt frau die Heilkraft des Steines und die Power der eigenen Weiblichkeit neu. Bergkristall steht für Klärung und Reinigung sowie Bewusstheit über die sexuelle Energie. Hochwertige, natürliche Rohsteine werden in Handarbeit sorgsam verarbeitet.

Zusammenarbeit mit den führenden Experten des Marktes wie Michael Gienger, dem Begründer der modernen Steinheilkunde, Monika Grundmann, der Entwicklerin der Edelstein Balance® Behandlungen und Klaus Hüser, dem Ausbildungsleiter des Lapis Vitalis Therapiesteinberaters® sichern zusätzlich die fachliche Qualität sowie die Aktualität der Produkte.

Das Ziel von forthyself ist es, Steine und ihre wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele des Menschen erlebbar zu machen.

[www.forthyself.de](http://www.forthyself.de)



# Irland

## Geomantisch-mythologische Reisen mit Franca Bauer

24.4. - 7.5.2024 (Südwesten)

12.6. - 25.6.2024 (Nordwesten)

11.9. - 24.9.2024 (Südwesten)

In Irland, am Rande Europas, finden wir noch immer sicht- und erlebbar das wunderbare Erbe unserer keltischen und alteuropäischen Vorfahren. Die grüne Insel mit den einzigartigen Kontrasten aus Meer und Felsen, Steinkreisen und Zauberwäldern, Mooren und mystischen Orten aus lang vergangener Zeit erwartet uns.

Irland ist einzigartig: Der Schleier zwischen den Welten scheint offener, das Licht sanfter und die Landschaft strotzt vor Lebenskraft. Eine Reise zu den Wurzeln europäischer und keltischer Kultur.

# Vogesen

21.5. - 26.5.2024 und 15.10. - 20.10.2024

In den Bergen der weisen Frauen, den Vogesen, sind viele ursprüngliche Heiligtümer verborgen – verwunschene Wälder, geschichtsträchtige Kraftplätze, sakrale Quellen und Berggipfel. Sie alle öffnen die Pforten für eine Erlebnisreise zu uraltem Wissen.

Geologie und Geomantie, achtsame Naturbegegnungen, Baumbetrachtungen und Baumheilkunde, kraftvolle Naturmeditationen und inspirierende Wahrnehmungsübungen erwarten uns. Persönlich geführte Kleingruppe.



## Franca Bauer

Franca Bauer lebt im nördlichen Odenwald und ist freie Dozentin für Steinheilkunde, Geomantie und Pflanzenkunde, außerdem unterrichtet sie Geologie an einer Schule. Auf vielen Reisen und in der Begegnung mit verschiedenen Traditionen hat sie sich tiefe Kenntnisse erarbeitet, die sie in Seminaren und Ausbildungen vermittelt.

Die Kraftquelle Natur wird auf den geomantisch-mythologischen Reisen nach Irland und in die Vogesen unter vielen Perspektiven betrachtet und das Wesenslicht der Landschaft erforscht.

Infos und Anmeldung:  
[www.franca-bauer.de](http://www.franca-bauer.de)

**AKTIVIEREN DEINE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE !  
MIT REINHARD STENDEL - DER RAINBOWMAN**

"Unpässlichkeiten bzw. Krankheiten sind nur ein Signal unserer Seele. Doch erkennt man die Ursache, löst sich die Blockade und unser Körper kann den Heilungsprozess beginnen. Da unsere Seele nicht direkt reden kann, zeigt sie uns durch körperliche Signale was ihr fehlt. In meinen Seminaren erkläre ich wie man diese Signale erkennt und die Selbstheilungskräfte aktiviert, so können Beziehungskonflikte, Ängsten, Phobien und vieles mehr besser bewältigt werden."

Alle Informationen und Termine unter:  
[WWW.REINHARD-STENDEL.DE](http://WWW.REINHARD-STENDEL.DE)

Es ist keine medizinische Heilbehandlung, sondern eine rein spirituelle, energetische Technik.

Ich freue mich auf deinen Besuch!

Reinhard Stengel



## Medialität & Heilung

Mit Nicole Janssen

Nicole Janssen zählt zu den führenden internationalen spirituellen Medien mit umfangreicher Erfahrung in Heilungspraktiken. Ihr Motto lautet: „Medialität ist nicht etwas, das wir tun – sondern das, was wir sind.“ Durch TV-Auftritte in einer Netflix-Serie, damals als Nicole de Haas, wurde ihre physikalische Medialität weltweit bekannt. Heilung, Trance, mentale und physikalische Medialität sind integrale Bestandteile ihrer umfassenden medialen Arbeit und Entwicklung.

Erlebnisabend: Fr. 9. Februar, 19.30 Uhr

Workshop in Frankfurt: Sa./So. 10./11. Februar



## Akasha Chronik Reader

Mit Michaela Keim

Michaela Keim ermöglicht Menschen den Zugang zu den liebevollen Seelen-Aufzeichnungen der Akasha Chronik und einem selbstbestimmten und authentischen Leben. In ihrer Ausbildung lernst du, wie man die Chronik entschlüsselt, gezielte Fragen stellt und bereichernde Antworten erhält. Für sich selbst und andere! Es geht nicht um Wahrsagen oder Zukunftsvorhersagen, sondern um eine tiefgehende Verbindung mit den eigenen Lebensaufzeichnungen.

📺 Live-Stream Event online per Zoom

Akasha Chronik Ausbildung: Fr. - So., 15. - 18. Feb. und Mi. 21. Feb.



## Guides & Angels / Trance & Channeling

Mit Mikel Lizarralde

Das spanische Jenseitsmedium Mikel Lizarralde heißt alle willkommen, unabhängig von ihrer Vorerfahrung in der Kontaktaufnahme mit der geistigen Welt. Schwerpunkt der Workshops ist am Samstag die Vorstellung der wichtigsten Geistführer und die Bereitstellung konkreter Werkzeuge zur Kommunikation. Am Sonntag geht es um die klare Kommunikation mit spirituellen Wesen, die bewusste Zusammenarbeit und du wirst ermutigt zur individuellen Entdeckung eigener Kommunikationswege.

📺 Live-Stream Event online per Zoom

Workshops: Sa./So., 24./25. Februar



## Wenn die Seele sich befreit

Mit Rade Maric

Rade Maric ist einer der energetisch kraftvollsten Heiler unserer Zeit. Den Weg der Heilung hat er an sich selbst erfahren und aus Dankbarkeit seine eigene Methode entwickelt. Seine besondere Gabe besteht in seiner Hochsensibilität, mit der er die Beschwerden der Menschen fühlen und lösen kann. Er besitzt die herausragende Gabe, das Potential in Jedem zu sehen. Bei seiner Arbeit mit Ärzten und Vertretern der Wissenschaft ist es sein Ziel, das Geistige Heilen nachprüfbar zu machen.

Heilenergie-Gruppentermine in Frankfurt je 2 Std.: Sa./So., 2./3. März

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

Folge uns auf  facebook  Instagram  YouTube

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

## Tim Whild in Hamburg

### Kraftvolle Techniken für den Aufstieg

Tim Whild ist ein internationaler Speaker, Aufstiegs- und Lichtkörperexperte aus Südengland. Er arbeitet viel mit Diana Cooper zusammen, u.a. haben sie zwei Bücher gemeinsam verfasst und sind kürzlich (Oktober 2023) bei dem historischen Event „Raise your Vibration“ in Portugal aufgetreten.

Seit fast 30 Jahren auf dem spirituellen Weg erreicht Tim viele Seelen auf unterschiedliche Weisen. Er gibt regelmäßig zahlreiche Workshops zu den unterschiedlichsten Themen, veröffentlicht zweimal wöchentlich hilfreiche Videos mit hochschwingenden Meditationen und Updates zur aktuellen Energiequalität. Tim war ein Hohepriester in Atlantis und im alten Ägypten.

Seine Methode besteht darin, neue Energien und Informationen auf eine leicht verständliche und einfach anzuwendende Weise zu vermitteln. Er verwendet kraftvolle Techniken, die jeden Tag genutzt werden können, um bei der spirituellen Entwicklung und allen anderen Aspekten des Aufstiegsweges zu helfen. Von seinem Wirken fühlen sich viele Menschen tief berührt.



Nach längerer Zeit ist Tim Whild nun auch wieder live in Deutschland zu erleben, das nächste Mal im April 2024 in Hamburg.

Weitere Infos: [www.timwhild.com](http://www.timwhild.com)

**Praxis unicus**

## Kristall - Klangschaalen

- hochwertige Klangschaalen-Unikate in Deutschland hergestellt
- Workshops mit Schalen und Klanggabeln
- Behandlung nach Vereinbarung
- Klang-Konzerte in der Salzgrotte

Tel.: 0 61 74 / 99 88 696  
[www.praxis-unicus.de](http://www.praxis-unicus.de)

## Elementar Reisen

Frauenreisen :: Yogareisen :: Kreativreisen ::

[www.elementar-reisen.de](http://www.elementar-reisen.de)

Urlaub inspirierend individuell

# Eine neue Dimension von Frieden

## Braco mit dem gebenden Blick



*Hast du schon von Braco gehört? Dieser bemerkenswerte Mann aus Zagreb, Kroatien, hat die Herzen von Hunderttausenden erobert, dank seines einzigartigen „gebenden Blicks“, von dem die Menschen Wundersames berichten.*

Die Begegnung mit Braco ist eine Erfahrung wie keine andere. Auf einem Podium stehend, schenkt er den Menschen, die vor ihm in Stille stehen, seinen Blick. Keine Worte, keine Theorien, keine Botschaften. Nur pure Präsenz und Energie.

Die Berichte über diese Begegnungen sind erstaunlich: Menschen empfinden Frieden, Harmonie, Liebe und neue Zuversicht. Ein neues Lebensgefühl, positive Veränderungen in Familie, Beruf und sogar gesundheitliche Verbesserungen werden häufig genannt. Wissenschaftler und Ärzte haben unterschiedliche Theorien darüber, wie Bracos Blick diese tiefgreifenden Transformationen bewirken kann, und finden dies außergewöhnlich.

Braco verspricht keine Heilung, er diagnostiziert nicht und bietet keine Therapien an. Er öffnet lediglich die Tür zu einer Möglichkeit, die dein Leben auf persönliche Weise bereichern kann. Wenn du nach positiven Veränderungen in den Bereichen Gesundheit, Familie, Partnerschaft und Karriere suchst, könnte eine Begegnung mit Braco genau das sein, was du brauchst. Bereit, diese faszinierende Reise anzutreten?

#Braco #InnererFrieden #Transformation

### Der Blick, der dein Leben verändern kann: Braco

Er ist ein gewöhnlicher Mann mit einer außergewöhnlichen Gabe: Bei Braco erlebst du den stillen Blick, der das Leben von tausenden Menschen weltweit zum Guten verändert hat. Seit 1995 reist Braco auf Einladung zu Kongressen und Events:

von den USA bis nach Australien, Indonesien, Mexico, Russland, Japan, Israel, Kolumbien und er besuchte viele Länder in Europa. Mehrfach kam er auch bereits auf Einladung des Frankfurter Ring nach Frankfurt.

### Innere Erfüllung und Frieden durch einen Blick

Braco setzt die Arbeit seines Freundes und Lehrers Ivica Prokic seit dessen Tod fort. Nie hatte er geglaubt, dass auch er Menschen helfen kann, ähnlich wie dieser. Und doch wurde es sein Lebensinhalt bis heute. Anfangs sprach er noch einzeln mit den Besuchern der Events, bis in 2004 an einem Tag knapp 8000 Menschen kamen. Seitdem versammeln sich die Besucher in Gruppen und er schenkt still seinen Blick.

Es ist beeindruckend, vor einem Menschen zu stehen, der die Besucher seiner Events einfach nur in Stille anschaut. Keine packende Rede, keine neuen Lehren oder Weisheiten. Meist begleitet seinen Auftritt eine kurze Musik. Seine Augen wandern ruhig in den wenigen Minuten, in denen er vor der Gruppe steht, über die Reihen der anwesenden Besucher. Hier steht ein Mensch, der es nicht nötig hat, durch Worte zu überzeugen. In fast 100 Filmen sind die Erfahrungen von Besuchern aus fünf Kontinenten dokumentiert, die eindrucksvolle Verbesserungen in ihrem Leben bezeugen. Eine Auswahl davon wird vor jeder Begegnung gezeigt.

Braco sieht sich nicht als Heiler und seine Arbeit nicht als Ersatz für ärztliche Therapien. Er reist



nur auf Einladung und hat noch nie ein Interview gegeben. Seine Arbeit bezeichnet er mit den wenigen Worten: „Hilfe geben.“

## Was passiert bei einer Begegnung mit Braco?

Was Braco macht, mag auf den ersten Blick unkonventionell erscheinen, aber es gibt einige Experten, die auf die positiven Auswirkungen seines Blickes hinweisen. Es ist kein Geheimnis, dass der Geist eine mächtige Kraft über den Körper hat. Manche glauben, dass Bracos Blick eine Schwingung ausstrahlt, die sich positiv auf das emotionale, mentale und sogar körperliche Wohlbefinden eines Menschen auswirken kann. Einige vermuten, dass Bracos Blick dazu dient, eine kraftvolle Präsenz oder einen starken Bewusstseinszustand zu vermitteln, was tiefe emotionale Reaktionen auslöst und persönliche Einsichten und Transformationen ermöglicht. Braco selbst erklärt seine Gabe nicht.

*„Von Braco geht eine auffallende Wirkung auf das Bewusstsein der Menschen aus ohne begleitende Theorien, Philosophien und Lehren. Er wirkt einfach durch seine wortlose Präsenz. Die meisten Menschen, die zu seinen Zusammenkünften kommen, lassen sich in diese Atmosphäre fallen und spüren in sich eine Transformation, ohne sie deuten zu müssen. Sie nehmen dankbar die Wirkungen an; volleres Lebensgefühl oder Heilung an Leib und Seele.“* Prof. Alex Schneider, Schweiz. Physiker, Gründer und ehemals Leiter des weltweit größten Kongresses für Grenzwissenschaften und geistige Heilung (Baseler PSI Tage)

## Der Friedenspreis als Zeichen der Anerkennung

Braco wurde 2012 mit dem Friedenspreis „Peace Pole“ ausgezeichnet für seinen Beitrag zum Weltfrieden. Eine UNO Organisation lud ihn zu einer Gemeinschaftsveranstaltung der Vereinten Nationen in New York ein. Braco wurde als Botschafter des Friedens vorgestellt und gab dort auch allen Anwesenden seinen stillen Blick.

Berühmtheiten wie Naomi Campbell, Dona Karan u.a.m. besuchten Events mit Braco. Eine Kino-Dokumentation über seine Arbeit, uraufge-

führt in den USA „The Power of Silence“, in der auch Paulo Coelho sich zu Braco äußert, ist frei verfügbar auf YouTube: Braco official channel, untertitelt in mehr als 20 Sprachen. Ein toller Dokumentarfilm mit unglaublichen Berichten von Besuchern verschiedener Begegnungen mit Braco.

Professor Dr. med. V. Gruden ist Facharzt für Psychiatrie und der bekannteste Psychotherapeut in Kroatien. Er schrieb nach jahrelanger Beobachtung zwei Bücher über Braco und seinen Blick. Dort stellt er fest:

*„Das Interessante an Braco ist, dass er Veränderungen in den Menschen bewirken kann. (...) Wir fragen uns immer, ob es etwas gibt, das die Wissenschaft noch nicht entdeckt hat, eine Art Energie, die die Menschen berühren kann.“*

## Wo kann man Bracos Blick erleben?

LIVE-EVENTS: Stuttgart am 13./14. April und Frankfurt am 25. Februar und 9./10. März.

**Tickets & Infos hier: [www.frankfurter-ring.de](http://www.frankfurter-ring.de) und [www.braco-tv.me](http://www.braco-tv.me)**

ONLINE-BEGEGNUNGEN: Kostenfreies Livestreaming montags, dienstags, mittwochs fast jede Woche. Termine: [www.braco-tv.me](http://www.braco-tv.me)  
YouTube Kanal mit vielen Filmen und Clips:  
YouTube: Braco official channel.

## Teilnehmerstimmen:

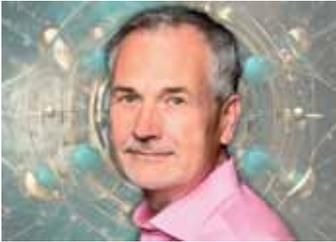
*„Zu Beginn war ich sehr skeptisch. Am meisten habe ich gespürt, als wenn jemand mir eine große Bürde abnahm. Ich fühlte im Anschluss eine solche Leichtigkeit und Freude, die ich schon lange, lange nicht mehr gespürt habe.“*

*„Ich muss ehrlich sagen, dass das so wirkt und dass da solche Energien wirklich da sind, hätte ich mir nie vorgestellt.“*

*„Ich bin ohne Erwartungen gekommen, eine Freundin hat mir davon erzählt. Ich habe einfach gemerkt, dass es irrsinnig gut tut. Man ist so lebensfroh, man hat positive Energien. Es ist so, als wenn innen ein Licht aufgeht.“*

# Hörst du den Ruf deiner Seele?

Deine Seele kennt deine Lebensaufgabe



## Gehörst du zu den zwei Prozent, die den Ruf ihrer Seele hören?

Stell dir vor, dein Leben ist ein großes Puzzle, und du hältst ein paar Teile in der Hand, ohne zu wissen, wo sie hinge-

hören. Du funktionierst, ja, aber irgendwie fühlst du, dass da noch etwas fehlt – dein persönliches Meisterwerk, deine Lebensaufgabe.

Die meisten Menschen sind so beschäftigt mit dem Alltag, dass sie nie innehalten, um nach diesem fehlenden Puzzleteil zu suchen. Aber stell dir vor, du gehörst zu den wenigen Glücklichen, die das Flüstern ihres Inneren hören. Dieses Flüstern ist subtil, aber beständig und es sagt: „Da ist mehr für dich.“ Gehörst du zu den zwei Prozent, die bereit sind, diesem Ruf zu lauschen? Dann sage ich dir: Mit deiner Lebensaufgabe an deiner Seite blüht das Leben auf wie ein Garten im Frühling.

Die Lebensmitte bringt oft einen Weckruf. Hier beginnen einige zu spüren, dass es zwei Ebenen gibt, auf denen wir wirken. Da ist die körperliche Ebene, die Welt der sichtbaren Talente, die wir durch Training und Arbeit schärfen. Und dann gibt es die seelische Ebene, die oft im Verborgenen schlummert und nur darauf wartet, geweckt zu werden. Wenn du erkennst, dass deine seelischen Gaben genauso echt sind wie deine körperlichen Fähigkeiten, beginnt eine spannende Reise.

## Die Reise zu deiner Lebensaufgabe

Diese Reise zur Entdeckung deiner Lebensaufgabe kann herausfordernd sein. Vielleicht fühlst du dich körperlich erschöpft, fast als würde das Drehbuch deines Lebens langsam zum Ende kommen. An diesem Punkt macht es wenig Sinn, weiterhin nur auf der körperlichen Ebene zu suchen. Es ist an der Zeit, nach innen zu schauen, zur seelischen Ebene, wo deine Seele darauf wartet, ihre Flügel auszubreiten.

Die Seele ist ein Künstler, der nicht mit Pinsel und Farbe, sondern mit inneren Bildern und Eingebungen arbeitet. Wenn du ihr erlaubst, durch

dich zu wirken, wirst du nicht nur deiner Lebensaufgabe folgen, sondern erfährst auch inneren Frieden und Freude, die weit über materiellen Reichtum hinausgehen.

## Wie genau arbeitet die Seele?

Sie sendet dir Bilder, Intuitionen – das bekannte Bauchgefühl. Diese Bilder sind ihre Sprache. Wenn du lernst, diese Bilder zu empfangen ohne sie über zu analysieren, öffnest du dich für eine Fülle von Möglichkeiten. Also, wie kannst du diese Bilder in dein Leben einladen? Indem du einen Raum schaffst, in dem deine Seele sich ausdrücken kann, ein „geistiges Arbeitszimmer“, das auf die Bedürfnisse deiner Seele zugeschnitten ist. Dann begegnest du Menschen, die wie Spiegel für deine Seele sind. Sie reflektieren, was du zu bieten hast, und entwickeln ernstes Interesse an deiner Lebensaufgabe.

Wenn du also das leise Flüstern hörst und spürst, dass es Zeit ist, deine Lebensaufgabe zu finden, dann bist du hier genau richtig.

Indem du über Stephan direkt auf deine Seelenebene zugreifen kannst, erhältst du unmittelbare, unverfälschte Einsichten. Diese direkte Verbindung ermöglicht ein klares Verständnis deiner Lebensaufgabe, frei von den Verzerrungen des Bewusstseins oder des Egos.

Viele Menschen verbringen Jahre, manchmal Jahrzehnte, in Unsicherheit über ihre Lebensaufgabe. Der direkte Dialog mit der Seelenebene kann diesen Zeitraum der Unsicherheit erheblich verkürzen und den Weg zu einer erfüllten Existenz ebnen.

Mach dich bereit, den Pfad zu deiner wahren Bestimmung zu beschreiten. Deine Lebensaufgabe wartet nur darauf, von dir erfahren zu werden. Bist du bereit für das Abenteuer?

Dann erfahre jetzt deine Lebensaufgabe.

**Stephan Möritz**

**Der mit Deiner Seele spricht**

**Infos und Buchung unter:**

**Telefon +49 33230 20390 oder**

**[www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de](http://www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de)**

# Kyrin

## Zellprogrammierung durch vertonte Botschaften

Wir kamen nicht ganz unbeschrieben auf diese Welt. Unsere Zellen haben unsere Informationen, auch unsere vorgeburtlichen, gespeichert, auch wenn wir uns nicht mehr „persönlich“ erinnern.

Schon als Kind interessierte ich mich für spirituelle Fragen, zunächst über Religion, als getaufter Katholik für Jesus Christus, auch für Naturphilosophie, wie ich sie verstand. Ich befasste mich mit den Fragen nach dem Sinn des Lebens. In meinen Handlungen steckte primär der Gedanke, aus mir selbst etwas machen zu können, mein persönliches Niveau deutlich anzuheben durch Lernen, dafür sei auch der Schule und meinen Lehrer/innen Dank. Musik für die seelische-geistige Weiterentwicklung, die fernöstliche Kampfkunst Shotokan-Karate-Do, Astrologie und die Bild- und Symbolsprache des Tarot haben meinen spirituellen Weg bis heute begleitet.

Meine persönliche Lebensaufgabe wurde mir im Februar 2018 durch ein Coaching durch

Stephan Möritz benannt, sie lautet: „Kyrin - Zellprogrammierung durch vertonte Botschaften“, was ich selbst meine persönliche Kunst nenne. Dabei spiele ich auf meinen Instrumenten, hauptsächlich auf den Didgeridoos, „vertonte Botschaften“ zu den Themen und Glaubenssätzen der Menschen, die Programmierungsansätze sind, um neue Zellprogrammierungen für sie zu ermöglichen, die geeigneter durchs Leben tragen, Erkenntnisse bringen und neue geistige Räume erschließen.

Eine Sitzung beinhaltet Vor- und Nachbesprechung Ihrer Themen, sowie eine Neubespielung Ihrer Themen auf der Basis der Vertonten Botschaften.

**Werner Wilfried Damm**

**Tel: 06061/6309181, mobil: 01792492397**

**[www.vertonte-botschaften.de](http://www.vertonte-botschaften.de)**



## 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](http://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

### 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](http://shop.blaubeerwald.de)

## Ypsilon-Shop

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

**[www.ypsilon-shop.de](http://www.ypsilon-shop.de)  
[www.ypsilon-portal.de](http://www.ypsilon-portal.de)**

**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](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)

**LIEBE**  
 Die Essenz des  
 erwachten Herzens“  
 von A. H. Almaas

Hier bestellbar:  
[info@buchhandlung-plaggenborg.com](mailto: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](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)

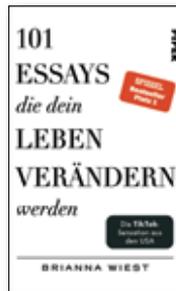


**Buchhandlung Plaggenborg**  
 Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg  
 Telefon +49 (0) 441 17543  
[info@buchhandlung-plaggenborg.com](mailto:info@buchhandlung-plaggenborg.com)  
[www.buchhandlung-plaggenborg.com](http://www.buchhandlung-plaggenborg.com)



## 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](http://www.anna-ulrich-pr.de)



Brianna Wiest  
**101 Essays die dein Leben verändern**  
 432 Seiten, 22,00 Euro  
 Piper Verlag

In diesem Buch von Brianna Wiest geht es darum, falsche Glaubenssätze zu entlarven. Es geht um Herausforderungen und Chancen und spannende Erkenntnisse. Glaubst du, dass du, um das für dich beste Leben führen zu können, nur eins tun musst: entscheiden, was du willst und dich dann dafür einsetzen? So einfach ist das meist nicht, in Wirklichkeit bist du vielleicht psychisch gar nicht in der Lage, zu wissen, was dich glücklich machen wird.

Glaubst du, dass Erfolg etwas ist, das wir uns selbst erschaffen können? Deswegen versuchst du ständig, eine Momentaufnahme deines Lebens zu machen, und zu sehen, ob du bereits glücklich bist. Das würde bedeuten, dass das Glück „gut“ ist und Angst und Schmerz „schlecht“ sind. Somit erzeugen wir unnötige Probleme und Krisen im Leben, weil uns Angst daran hindert, wirkliche und ehrliche Erfahrungen zu machen.

Wenn wir denken, dass Probleme Hürden sind, die uns daran hindern, das Gewünschte zu erreichen, liegen wir falsch. Tatsächlich sind sie in Wirklichkeit Wege dorthin. Und wenn du denkst, dass dich deine Vergangenheit definiert, ist auch das zu hinterfragen. Denn eine Wahrnehmung der Vergangenheit ändert sich, während du dich änderst. Auch wenn du versuchst, andere Menschen, Situationen und Dinge zu ändern, weil du dich aufregst, kann selbst Zorn zu Selbsterkenntnis führen. Die meisten negativen emotionalen Reaktionen sind darauf zurückzuführen, dass du einen abgespaltenen Aspekt deiner Selbst erkennst.

Egal, ob du mit Beziehungen, deiner eigenen Lebenseinstellung oder der Kommunikation mit deinen Liebsten zu kämpfen hast, dieses Buch hat die Antwort. Es wird dir auf der Suche nach dir selbst, nach Neubeginn und Glück ein wertvoller Begleiter sein.



Susanne Abbassian  
Korasani  
**Be your own Healer**  
368 Seiten, 24,00 Euro  
Arkana Verlag

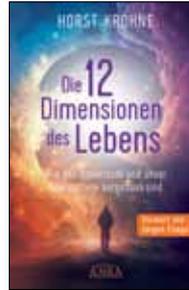
Ständig erschöpft? Probleme mit der Verdauung? Anfällig für Infekte? Viele dieser Symptome und Erkrankungen beruhen auf akuten oder chronischen Entzündungen im Körper und sind eng mit unseren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten verknüpft. Die gute Nachricht: Mit der Heilkraft der Natur und bereits mit kleinen Impulsen können wir unsere Lebensqualität wieder zurückgewinnen.

Die Heilpraktikerin und Phytotherapeutin Susanne Abbassian Korasani hat einen einzigartigen, ganzheitlichen Therapieansatz entwickelt, der bei den eigentlichen Ursachen von Krankheiten ansetzt. Ihre Methode geht von den natürlichen Selbstheilungskräften unseres Körpers aus, die sich vor allem mithilfe von hocheffizienter Pflanzenmedizin, antientzündlicher Ernährung und Entgiftung ankurbeln lassen. Ist unser innerer Arzt einmal geweckt, heilen wir ganz von selbst.

Das Buch ist ein guter Begleiter für alle, die nach einem ganzheitlichen Weg suchen, um die Gesundheit zu verbessern und sich kraftvoller zu fühlen. Es bietet sowohl fundiertes Fachwissen

als auch praktische Werkzeuge, um den Lesern zu helfen, ihre Lebensqualität auf natürliche Weise zu steigern und sich von innen heraus zu regenerieren.

Zahlreiche Rezepte für antientzündliche Ernährung sind enthalten, sowie Empfehlungen für Supplemente, Rezepturen für Heiltees und Mentalstrategien sowie umfangreiche Zusatzmaterialien zum Download.



Horst Krohne  
**Die 12 Dimensionen des Lebens**  
208 Seiten, 22,99 Euro  
Amra Verlag

Woher kommt unser Bewusstsein, das alle biologischen Prozesse steuert? Was ist das für ein Bewusstsein, das unsere DNA, all unsere Gene, lesen und verwalten kann?

Und wie ist es möglich, dass so viele Menschen, wenn sie das Geistige Heilen erlernen, in sich den Zugang zu außersinnlichen Kräften finden und diese bei der Anwendung auch erfolgreich einsetzen können?

Horst Krohne empfing die Antwort auf diese und viele andere Fragen über den Aufbau des Seins von seinem persönlichen Geistführer



**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](http://www.feine-algen.de)



**Praxis für:**

- Geistiges Heilen
- Ritualwissen
- Schamanisches Familienstellen
- Professionelle Hausentstörung
- Karmische Abfragen

Seminare, Workshops, Coaching, Ausbildungen im Blockhaus in 73119 Zell u.A.  
Visionssuche 25.9. - 5.10 in der Schweiz  
Familienstellen auf Korfu: 15. - 22.6. 2024  
[www.sabine-goelz.de](http://www.sabine-goelz.de)



Lehmann. Im Jahr 2021 wurde Altmeister Horst Krohne zu einem Bericht über das zwölfdimensionale kosmologische Modell des Physikers Burkhard Heim geführt, und er erkannte darin einen Zusammenhang mit dem von ihm praktizierten Geistigen Heilen.

Natürlich bat er seinen Geistführer, ihm zu erklären, was es mit den Strukturen des Jenseitigen, wie Heim sie beschrieb, aus seiner Sicht denn auf sich hat. Es vergingen einige Monate, bis er eine Antwort erhielt, aber dann teilte er in einer Meditation mit: „In den nächsten anderthalb Jahren werde ich dir Rede und Antwort über die zwölf Dimensionen des Lebens stehen, und du wirst ein Buch darüberschreiben. Deine Fragen und meine Antworten werden ein Strukturbild der verschiedenen höheren Dimensionen entstehen lassen.“

Horst Krohne erhielt Informationen über die Hintergründe von Krankheiten, über krankmachende Glaubenssätze und deren Auswirkung auf das Leben. Obendrein Anweisungen und Handlungsempfehlungen, obwohl er kein Wissen über das Geschehen und das Denken des betreffenden Menschen und seine daraus entstandenen Handlungen hatte. Dieses Buch beschreibt die 12 Dimensionen des universellen Schöpfungsprozesses anschaulich.



Mark Sloan  
**Methylenblau**  
 160 Seiten, 14,00 Euro  
 VAK

Methylenblau wurde ursprünglich von der Textilindustrie zum Färben von Stoffen entwickelt. Mark Sloan fasst hier bahnbrechende neue Erkenntnisse zusammen, warum Methylenblau auch ein wirksames Stoffwechselmedikament ist, das insbesondere die Funktion der Mitochondrien unterstützt und so die Zellerneuerung und Entgiftung im Körper verbessert, wodurch sich unser Energieniveau erhöht und Verletzungen und Wunden schneller heilen.

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigten, dass praktisch alle Krankheiten einen metabolischen Ursprung haben, also den Stoffwechsel betreffend, und dass die Verbesserung der zellulären Mitochondrienfunktion der schnellste Weg zur Wiederherstellung von Gesundheit ist.

Praktische Anleitungen, wie man Methylenblau bei den jeweiligen Beschwerden und Krankheitsbildern einsetzen kann, um Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern, runden den informativen Ratgeber ab.

**ECKANKAR**  
 DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

»Jeder, der spirituelle Freiheit haben möchte, kann den Weg finden, hier und jetzt.«  
 – Harold Klemp

Informationen, ECK Events und kostenloser Download des Buches:  
[www.Eckankar.de](http://www.Eckankar.de)

**ECKANKAR**

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](http://www.nicolaroth.de)



**Familienstellen aus der erwachten Perspektive  
mit Lebenserfahrung und Kompetenz:**

- Stilles Familienstellen
- Seminare und Ausbildungen
- Trancetherapie
- Psychotherapie (HP)

in Frankfurt/Main und  
jetzt auch in Nürnberg!

Dhyana Eva Reuter  
Franz Reuter  
Tel. 0911 377 355 90  
www.xmoves.de  
info@xmoves.de



**Tim Whild**  
PRACTICAL ASCENSION

**Deine Innere Lichtschmiede**  
Workshop in Hamburg  
Mozartsäle am 06./07. April 2024

Info und Buchung unter: [www.seelen-stimme.de](http://www.seelen-stimme.de)

An diesem besonderen hochenergetischen und höchst heilsamen Wochenende verhilft dir Tim dazu die Fäden der Zeit, die Seelenfragmente Deiner Inkarnationen aus den Goldenen Zeitaltern zurückzuholen, um noch kraftvoller und strahlender deine Seelenaufgaben im Hier und Jetzt leben zu können.

Komm mit uns auf die Reise, diese Fäden ganz bewusst zurückzurufen und zu verschmelzen in deiner Goldenen Lichtschmiede des Göttlichen Feuers, begleitet und geführt von Tim, hochschwingenden Lichtwesen wie den Aufgestiegenen Meistern, Göttern und Göttinnen, Erzengeln, Drachen, Einhörnern und lichtvollen Sternengeschwistern.

Dieses Treffen ist für alle gedacht, egal ob du ein völliger "Neuling" oder ein fortgeschrittener Aspirant bist.




**Steinheilkunde**  
Ausbildungen

**Heilpflanzen-Kurse**  
im Odenwald

**Naturerlebnis - Reisen**  
Irland und Vogesen

Franca Bauer  
[www.franca-bauer.de](http://www.franca-bauer.de)



**Feng Shui Ausbildung**  
Fortbildung für Fortgeschrittene  
Seminare und Online Vorträge

**Feng Shui Beratung**  
Wohnen - Arbeiten - Neubau

**Lesungen und Heilung**  
aus der Akasha Chronik

Nutze die Kraft der Umgebung für mehr  
Freude, Energie und Erfolg im Leben.

**www.klassisches-feng-shui.de**  
Tel. 06162 - 941788

**Nicole Zarella**  
Feng Shui Meisterin  
und Heilpraktikerin  
(psych.)



**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](http://www.astramara.de)



# Raumschwingungshygiene

**Einzigster Workshop 2023:**  
**„Dann hat die liebe Seele - Raum.“**  
 2 Tage live in Berlin | Oktober 23 | schnell anmelden!

Raum für Neues,  
 Raum für Entwicklung,  
 Raum für Dich!

 Karin Kemmerling    Tel: +49 (0)177-616 45 38    [www.raumschwingungshygiene.de](http://www.raumschwingungshygiene.de)

## BEI ANRUF – LEBENSAUFGABE!



**Möchtest Du die Gabe Deiner Seele erfahren?**  
*Die Gabe, die allein Deine Seele auf die Erde mitgebracht hat und die Dich täglich energetisiert? Welche das ist, sagt Dir Deine Lebensaufgabe!*

Stephan Möritz - Der mit Deiner Seele spricht.  
 Infos: ☎ +49 33230 20390 | [www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de](http://www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de)




**Die Kabbala Lebensanalyse** zeigt Ihnen Ihre persönliche Lebensanleitung. Sie erkennen Ihre Lebensziele und die wahren Ursachen Ihrer Krankheiten.

**Ihre Kabbala Lebensanalyse für 43 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](http://www.kabbala.de)** oder weitere Info telefonisch: +49 (0)8233 / 79 58 962

## SPIRIT *live* & Schirner Magazin, Nr. 60



**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](mailto:info@spiritlive-magazin.de)

**Anzeigen:** Christiane Schöniger  
[info@spiritlive-magazin.de](mailto:info@spiritlive-magazin.de)

**Auflage 18.000, kostenlos, vierteljährlich**

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

**Fotos:** Titel: detailblick-foto/stock.adobe.com; weitere: eigene und pixabay.

**Satz und Grafik:** Media Agentur Schöniger, Brombachtal

**Druck:** Divyanand Verlags GmbH, Herrischried

**Die nächste Ausgabe erscheint Ende April 2024,  
 Redaktions- und Anzeigenschluss: 22. März 2024**

- KÖRPERORIENTIERTE PSYCHOTHERAPIE
- SCHATTENARBEIT / LIFE-COACHING
- TRANSFORMIERENDE HEILMASSAGEN

- BONDING-THERAPIE SEMINARE
- SCHAMANISTISCHER TRANCETANZ
- CLARITY BREATHWORK & KAKAO



CHRISTIAN A. LEIP

Therapeut für Körper & Seele

MOBIL 0178-4547514 • CL@CHRISTIAN-LEIP.DE • WWW.CHRISTIAN-LEIP.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 Deuber, Institut für Neue Systemische Aufstellungen Darmstadt.

Ausbilder bei Bert & Sophie Hellinger, in mehreren europäischen Ländern

© 06257/9994790 • [www.familienaufstellung.net](http://www.familienaufstellung.net)



## SOULWIND Nordischer Schamanismus

Seminare und Retreats  
 Nordische Magie & Seidr  
 Schamanisches Singen & Joiken  
 Träume - Wegweiser der Seele  
 Seelenrückholung



[www.soulwind.eu](http://www.soulwind.eu) • Carolina Visser • Tel. 0176 30182313 • 67753 Relsberg



### Mach mal Pause!

Entspannt durch den Tag mit Yoga & Ayurveda

Wie dies gelingt, zeigt das Praxisbuch „Pausenrezepte für den Alltag“ mit vielen Übungen & Tipps.

Infos zum Buch und über **Yogakurse für Frauen** (live & online):

[www.pause-vom-alltag.de](http://www.pause-vom-alltag.de)

### Reinkarnationstherapie

- Einzeltherapie - Paartherapie
- DIE Therapeutenausbildung

Julia Povel & Engin Iktir  
 Frankfurt am Main  
[www.enginiktir.de](http://www.enginiktir.de)  
 069 - 958 64 828

### Kyrin – Zellprogrammierung durch vertonte Botschaften

Geistebene, Seelenebene, Körperbewusstsein

Manchmal braucht es eine neue Zellprogrammierung  
 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](http://www.vertonte-botschaften.de)

ancora vitalis  
 Heilung · Wachstum · Lebensfreude

**Unsere Mission: dein Weg!**  
 Gleichklang von Körper, Geist, Herz und Seele – alles vereint im wirklichen Leben!

Seminare – Gruppen – Einzelsitzungen

[www.ancora-vitalis.de](http://www.ancora-vitalis.de) · T: 06063 5036891



Rote Beete ist nicht nur ein farbenfroher Hingucker auf dem Teller, auch die gesundheitlichen Vorzüge der Knolle sind enorm. Reich an Antioxidantien, bioaktiven Verbindungen und Mineralien, Vitamin C, Folsäure, Eisen Magnesium und Kalium leistet die Beete einen super Beitrag zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung.

Zusätzlich dazu enthält Rote Beete Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und das Sättigungsgefühl erhöhen können. Dies kann bei der Gewichtskontrolle und der Aufrechterhaltung eines stabilen Blutzuckerspiegels unterstützend wirken.

## Rote Beete Salat

mit Walnüssen, Orangen und Orangenblüten-Dressing



Dieser farbenfrohe Salat mit dem Duft von Orangenblüten und Zimt ist die perfekte Vorspeise für ein tolles Dinner, auch für ein leichtes Mittagsessen super!

### Zutaten für 4 Portionen

2 große Orangen  
Eine gute Handvoll kleine Salatblätter  
4 kleine Rote Beete  
120 g Feta

### Für die kandierten Walnüsse

100 g Walnüsse in Stücken  
2 Teel. Puderzucker  
Eine gute Prise gemahlener Zimt  
Etwas Olivenöl

### Für das Dressing

4 Eßl. Orangensaft (aufgefangen vom Filetieren der Orangen)  
2 Eßl. Olivenöl  
2 Eßl. flüssiger Honig  
2 Teel. Zitronensaft  
2 Teel. Orangenblütenwasser  
Eine Prise Zimt  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Heize den Ofen auf 180 Grad vor (oder 160 Grad Umluft)

Filetiere die Orangen und fange den Saft auf.

### Für die kandierten Walnüsse:

Fülle die Nüsse in eine Schüssel, übergieße sie mit kochendem Wasser und lasse sie eine Minute ziehen, dann gieße sie ab. Fülle die Nüsse sofort in einen kleinen Behälter mit Deckel und füge Puderzucker und Zimt dazu. Deckel drauf und feste schütteln. Lege Backpapier auf ein Backblech, breite die Walnüsse darauf aus und sprengle Olivenöl darüber. Lasse sie für 8 Minuten im Ofen backen oder bis sie goldbraun sind.

### Für das Dressing:

Mische alle Zutaten für das Dressing in einer Schale.

### Anrichten:

Wenn alles so weit ist, mische die Salatblätter mit dem Dressing und verteile sie auf 4 Teller. Arrangiere die Rote Beete, die Orangenspalten und die Walnüsse darauf, zerkrümele den Feta darüber. Sofort servieren und guten Appetit!

Paßt gut mit Fladenbrot oder Baguette oder auch knusprigen Ofenkartoffeln. (Der Backofen ist ja sowieso schon an.)



Jetzt  
**NEU**

# Komm mit nach **LEMURIA!**

Kann es eine Welt geben, in der wir Menschen wieder glücklich und stark sind? In der Frieden, Leichtigkeit, Gesundheit und Kreativität statt Mangel, Krankheit und Kriege unser Leben prägen?

Ja, denn so eine „Welt“ hat es bereits einmal auf der Erde gegeben. Komm mit auf eine inspirierende, stärkende und kraftvolle Reise in die Zukunft der Menschheit.

Lemuria 0  
Das Tor in die Zukunft  
ISBN: 978-3-936767-76-6  
Kamasha Verlag  
21,90 Euro

Im  
Buchhandel und  
Kamasha Versandhandel  
[shop-kamasha.de](http://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](http://www.Litios.com)

