Nr. 66 August – Oktober 2025

SPIRIT LIVE & SCHIRNER MAGAZIN

Christiane Krieg
Quantenfeld-harmonie

Barbara Simonsohn
Thymian

Abbas Schirmohammadi
Liebe dich so, wie du bist

SEMINARHIGHLIGHTS

Sommer-Herbst 2025

Aurachirurgie

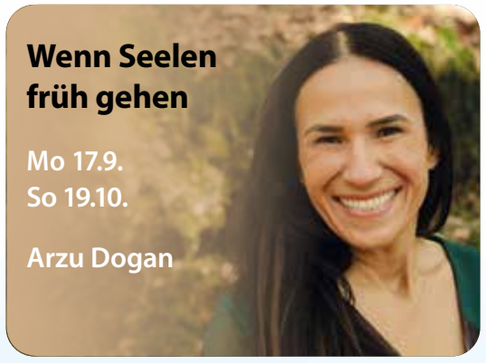
Mo 01.9.
Sa/So 21./22.9.
Sa/So. 25./26.10.
Sa/So 29./30.11.

Dr. med.
Mathias Künlen

Selbstheilung ist alternativlos

Fr 5.9.
Fr-So 19.-21.9.

Clemens Kuby



Wenn Seelen früh gehen

Mo 17.9.
So 19.10.

Arzu Dogan

Sterbebeleitung & Medialität

Mo 6.10.
8./9.11.

Mikel Lizarralde

Emotionscode / BodyCode
Dr. med. Susanne Hufnagel
26. Aug. | 5./6. Sept. | 3.-5. Okt.

Vom Kopf ins Herz
Gerd Kühnen
29. Aug. | 13./14. Sept.

Fogo Sagrado Ausbildung
S. Braun & N. Serke
Start ab 30. Aug. - 3 Module

Mythos Unterwelt
Joe Licci
3. Sept. | 13./14. Sept.

Begegnung mit Braco
Braco
6./7. Sept. | 04./05. Okt.

Medialität - Ausbildung
Gordon Smith
7. Okt.-25. Nov | 2. Dez.-3. Feb.

Human Therapy
Georg & Thomas Hartig
16. Sept. | 12. Okt. | 6.-7. Dez.

Ganzheitliches Sehtraining
Fedor Simonov
24. Sept. | 12./13. Okt.

Gruppenheilsitzung
Rade Maric
27./28. September

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

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

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit 66 Jahren fängt das Leben erst an, so hat es einst ein bekannter deutscher Schlagersänger geträllert. Sie halten die Ausgabe 66 des SPIRIT live & Schirner Magazins in der Hand, (von meinen Lebensjahren will ich nicht sprechen…). Es wird die letzte Ausgabe dieses Magazins sein, jedenfalls in dieser Form.

Die Entscheidung, die 16-einhalb Jahre währende Kooperation von Schirner Verlag und SPIRIT live aufzulösen, kam überraschend, und das ist gut so.
Doch wenn eine Tür sich schließt, geht irgendwo eine andere auf, sagte eine liebe Freundin zu mir. Im Moment stehen viele Türen offen und bis diese Ausgabe in Druck geht, wird noch nicht entschieden sein, wohin der Weg geht. Vielleicht gibt es weiterhin ein SPIRIT live Magazin (ohne Schirner). Vielleicht gibt es etwas Ähnliches. Oder etwas Neues. Oder gar nichts.

Ich danke Ihnen von ganzem Herzen, Ihnen, den treuen Leserinnen, und auch Ihnen, den Anzeigenkunden, ganz gleich ob Sie viele Jahre dabei waren oder einmalig, denn ohne Sie, ohne Leser und Anzeigenkunden, gäbe es dieses Magazin nicht. Ohne Sie hätte ich nicht viele Jahre lang mit großer Freude und Herzblut dieses Magazin mit Inhalt und Leben füllen können.

Sie dürfen gespannt sein, wie es weiter geht. Ich bin es auch. Und so sage ich Ihnen nicht Lebe wohl, sondern Auf Wiedersehen!

Bis bald, in der nächsten Magazin-Ausgabe!
Ihre Christiane Schöniger

INHALT

8 Christiane Krieg
Mensch und Tier im Feld der Liebe

14 Abbas Schirmohammadi
Liebe dich so, wie du bist

20 Nicole Zaremba
Akasha Cronik

25 Anna Ulrich
Lebendige Flüsse

28 Barbara Simonsohn
Thymian

35 Was uns gefällt

37 Veranstaltungen

41 Portraits

44 Lesetipps

47 WeitBlick

48 Impressum

50 Rezept:
Casado aus Costa Rica

Das nächste
SPIRIT LIVE MAGAZIN
erscheint Ende Okt. 2025
Anzeigenschluß: 22. Sept. 2025

www.spiritlive-magazin.de

Neuseeland Reisen

Kleingruppen, persönlich geführte Rundreisen

Wir reisen in eines der schönsten und wundersamsten Länder dieses Planeten – hier gibt es jede Menge unberührte Natur, weites Land und strahlendes Licht. Ich zeige Ihnen meine Lieblingsplätze abseits der üblichen Pfade, erzähle Ihnen von Pflanzen, Tieren und Menschen, und verzaubere Sie mit Mythen aus der Maori Kultur.

Wir erleben 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-Kulturzentrum, 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 landestypischen Motels, urigen Lodges und Cottages und privaten B&Bs.

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

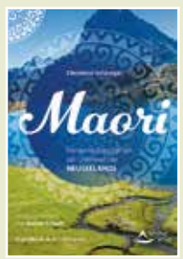
Weite Natur und Maori Tradition
Kleingruppenreisen
mit Christiane Schöniger

Nächste Termine:

26.11. - 19.12.2025
11.2. - 6.3.2026

Reiseplan und Infos auf meiner Webseite

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 oder www.christiane-schoeniger.de

20. Grenzenlos-Messe in Hofheim a.T.

19. - 21. Sept. 2025, „Gesundheit, Spirit, Heilen“

Die Themenpalette der Grenzenlos-Messe 2025 ist, wie immer bei diesem Event in der hessischen Kreisstadt, weit und breit gefächert: Achtsamkeit, ganzheitliche Gesundheitswege, spirituelle Lebens- und Betrachtungsweisen, Angebote aus Naturheilpraxen, spirituelle Kunst, Schmuck und Kunsthandwerk, Coachingangebote, Lebenswegberatungen, Entspannung und Wellness, Naturkosmetika – all das finden die Besucher bei den 140 Ausstellern wie auch in dem großen Messeprogramm mit Vorträgen, Workshops, Erlebnis- und Mitmachangeboten. Die „Grenzenlos“ – auch bei ihrer zwanzigsten Auflage eine große Bühne mit tollen Probier-, Erfahrungs-, Bestell- und Einkaufsmöglichkeiten.

Mit dabei: Die TouchLife-Erlebniswelt, die spirituellen Heiler Reinhard Stengel, Renato Mihalic, Anne Hübner und Tanja Aeckersberg, der Klang- und Gong-Experte Jörg Fassl, Coaches wie Sylvia Bieber und Janin Sötzner, die Schamaninnen Susanne Schatter und Carolina Visser sowie die Intuitionslehrer Jagadamba J. Jahnke und Mario Fischer.

Hofheim, Stadthalle am Chinonplatz
Fr., 14 - 19 Uhr, Sa., 10 - 19 Uhr, So., 10 - 18 Uhr
Eintritt: 10 Euro / erm. 8 Euro

www.MesseHofheim.de

Swing & Ride

Tanzen und Radeln in Darmstadt

Hosenträger spannen, ins sommerlich-bequeme Tanzoutfit schlüpfen und aufsatteln, wenn es wieder heißt: Swing & Ride! Wir begeben uns auf die Radtour der besonderen Art mit Halt und Tanzeinlagen an den schönsten Flecken unserer Jugendstilstadt.

Allen Tanz- und Fahrradbegeisterten voran radelt DJ Frank Patitz aus Leipzig. Der Grafikdesigner ist nicht nur durch seine Fahrradmanufaktur „Retrovelo“ bekannt, sondern auch durch seine selbstgebaute Fahrraddisko. Mit dem Little Bighorn Soundsystem, einem speziell gestalteten Lastenrad, begleitet er einmal jährlich Swing & Ride in Darmstadt.

Samstag, 6. Sept., ab 14.00 Uhr vor der Centralstation, Teilnahme kostenlos, Spenden gern gesehen

AMRA
www.AmraVerlag.de

Pavlina Klemms Jahreskalender 2026 in DinA3: Kalendarium & Botschaften zu Heilsymbolen für jeden Monat.

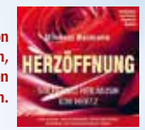
Dein Weg in die Freiheit: wichtige neue Übungen & Channelings von Thoth & Ra für innere Heilung & Lichtarbeit.

Wie Geistheilung deine inneren Heilkräfte stärkt: Fakten, Chancen, Hintergründe – die erweiterte Neuausgabe!

spirituell
inspirierend
wegweisend

852-Hz-Musik von Michael Reimann, mit Booklet von Pavlina Klemm.

639-Hz-Musik von Michael Reimann, mit Booklet von Pavlina Klemm.



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

Messe für Spiritualität & Bewusstsein

10. – 12. Oktober 2025

Darmstadt, Sporthalle am Böllenfalltor

BESUCHEN • ERLEBEN • WOHLFÜHLEN

Schirner Tage Herbst

Freitag, 10.10. , 12–19 Uhr, Samstag, 11.10. 10–19 Uhr, Sonntag, 12.10., 10–18 Uhr

Weitere Informationen unter www.schirner-tage.de | Tickethotline 06151 - 39 18 31 28 | tickets@schirner-tage.de

Caroline Ebert | Irma Streck | Susanne Hühn | Tanja Kohl | Melanie Missing | Christine Arana Fader | Reinhard Stengel | Michael Reimann

Schirner-Autoren LIVE ERLEBEN!

über 30 Autoren | über 50 Aussteller | über 120 Vorträge | Meditationen und Konzerte

Angebote zum Mitmachen, vegetarische Köstlichkeiten, Coaching, ayurvedische und afrikanische Kosmetik, ätherische Öle und Essenzen, Edelsteine, Klangschalen, Schamanismus, Magnetschmuck, Zedernüsse, Seelenbilder, Yakwolle-Decken, Räucherprodukte, Aura-Fotografie u.v.m.

Marion Hellwig | Katrin Lambert | Martina Trimpin | Kira Klenke | Eva Gach | Peter Eckel | Antara Reimann | Susanne Steidl

Tagesticket VVK € 12,- Tageskasse € 14,- | 3-Tagesticket VVK € 24,- Tageskasse € 28,-

Am Freitag: Eintritt VVK € 5,- Tageskasse € 6,-

Tagestickets zu € 8 VVK/ € 10 TK für Schüler, Studenten, Rentner und Menschen mit Behinderung. Für Kinder bis 14 Jahre ist der Eintritt frei.

Schirner Tage Herbst in Darmstadt

Messe für Spiritualität & Bewusstsein

10. – 12. Oktober 2025, Sporthalle am Böllenfalltor

Bereits zum 13. Mal laden die Verleger Heidi und Markus Schirner in diesem Jahr zu den Schirner Tagen Herbst nach Darmstadt ein. Das außergewöhnliche Event mit abwechslungsreichem Programm rund um die Themen Spiritualität und Bewusstsein hat sich zu einer festen Größe entwickelt und in den letzten Jahren jeweils über 3.000 begeisterte Besucher in die Sporthalle am Böllenfalltor gelockt.

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

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

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

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

Veranstaltungsort:

Sporthalle am Böllenfalltor,
Nieder-Ramstädter-Str. 170
64285 Darmstadt

Tickets sind hier erhältlich:

Tel. 06151 – 391 831 28
www.schirner-tage.de

Karin Schmitt | Rade Maric | Elke Kirchner | Annemarie Herzog | Christiane Krieg | Abbas Schirmohammadi | Simone Overath | Onitani

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

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

Mensch und Tier
im Feld der Liebe

von Christiane Krieg

Quantenfeldharmonie für Mensch und Tier

Wäre es nicht wunderbar, wenn wir uns jederzeit mit unserem vollkommen heilen Ursprung verbinden und unser System daran erinnern könnten, um einen Impuls zur Selbstheilung zu setzen?
Dass dies möglich ist, davon gehen die vielen Anwender der Quantenheilung aus, die u.a. durch den US-amerikanischen Chiropraktiker Frank Kinslow in den 1980er Jahren bei uns bekannt geworden ist. Verschiedene Eigennamen und unterschiedliche Strömungen sind seitdem entstanden.

Ich nutze den Begriff der Quantenfeldharmonie, weil er gut darstellt, wofür er steht: Harmonie im Feld von Quanten, Energie und Information. Die Theorie klingt kompliziert, die Verbindung zwischen Physik und Quantenheilung mag letztlich nicht nachgewiesen sein. Doch viele sehen in den Prinzipien der Quantenphysik eine Inspiration für eine ganzheitliche Heilmethode.

Es lohnt sich meiner Meinung nach, es selbst zu probieren und eigene Erfahrungen zu machen. Ich möchte sie in meinem Alltag, sei es beruflich oder privat, nicht mehr missen. Sie ist leicht zu lernen und einfach anzuwenden.

Spirituelle Sichtweise und Wissenschaft

Die Quantenheilung als alternative Methode beinhaltet viele philosophische Ansätze aus alten Traditionen, wie zum Beispiel dem Vedischen und Buddhistischen.

Die Verbindung vonSpiritualität und Forschungen aus der Quantenphysik und der Quantenheilung basiert auf der Annahme, dass alles im Universum aus Energie und Information besteht und es keine getrennten Systeme gibt. In der Physik hat man durch das Doppelspaltexperiment festgestellt, dass es bei einer Messung und damit durch Beobachtung der Teilchen zu anderen Ergebnissen kommt als ohne Messung. Man spricht vom Beobachtereffekt und erfährt, dass die Welt des Kleinsten offenbar anders ist, als wir es im Großen sehen oder erwarten.

Energie und Bewusstsein

In der Quantenphysik wird erkannt, dass Beobachtung und Messung den Zustand eines Systems beeinflussen können. Manche interpretieren, dass Bewusstsein somit die Realität gestaltet.

Die Quantenverschränkung beschreibt, dass Teilchen auf eine Weise verbunden sind, dass die Messung an einem Teilchen sofort den Zustand des anderen beeinflusst, egal wie weit sie entfernt sind. Darin wird die Verbundenheit von allem gesehen.

Information als fundamentale Größe: Annahmen besagen, dass Information Grundlage der Realität ist. Das bedeutet, unsere Gedanken, Absichten und Gefühle haben Einfluss auf das Energiefeld und unser Sein.

Wenn wir annehmen, dass alles im Universum, auch wir und unsere Tiere, auf energetischer Ebene miteinander verbunden sind, können wir durch Fokus und Absicht auf das System des Tieres (oder des Menschen) eine positive Veränderung der Realität geschehen lassen, indem wir die „richtige“ Information zuführen bzw. an den heilen Ursprung erinnern.
Anwendung der Quantenfeldharmonie

Zwei Punkte zur Heilung

Zur Durchführung benötigen wir zwei Punkte. Wir bilden damit den Ist- und den Soll-Zustand ab. Oftmals wird sie deshalb auch „Zwei-Punkte-Methode“ genannt. Dies kann unterschiedlich angegangen werden. Einerseits können wir im Soll-Feld die gewünschte Lösung gedanklich vorgeben, andererseits zum höchsten Wohl an den Ursprung anknüpfen und diese dem Höchsten überlassen. Wir erinnern das ganze System an die harmonische, vollkommene Ordnung.

Eine Variante ist die Abbildung dieser beiden Punkte über unsere Handinnenflächen, so dass wir stellvertretend darüber über jede Entfernung hinweg für Mensch oder Tier harmonisieren können. Beide Felder/Punkte werden dann synchronisiert in den Zustand des reinen Seins, in dem wir Zugang zur vollkommenen Harmonie haben. Wir können uns die Synchronisierung ähnlich wie einen Datenabgleich vorstellen.

Eine weitere Variante ist die Anwendung über zwei Punkte direkt am Körper oder eine Hand am Körper und eine im Energiefeld.

Wichtig ist ein möglichst reiner Bewusstseinszustand während der Ausrichtung. Wir lassen die Gedanken an das Thema los, sobald wir synchronisieren, sind möglichst emotional ausgeglichen und gehen gleichermaßen davon aus, dass alles bereits geschehen ist.

Je geübter man ist, in den reinen Bewusstseinszustand zu gelangen, desto einfacher und schneller können wir den Impuls setzen. Wir bemerken dabei oftmals eine Energiebewegung oder auch eine Art Welle durch den Körper oder zwischen unseren Händen, die als stellvertretende Punkte dienen.

Diese Methode kann auf körperliche und seelische Ungleichgewichte/Beschwerden, Allergien, wie auch auf Situationen angewandt werden.

Den eigenen Weg unterstützen

Hinweis: Wie immer gilt, dass die alternative Methode keine Diagnostik, Arzt oder Therapeuten ersetzen darf und kann, aber sie hat sich für mich oft als hilfreich erwiesen. Besonders bei Tieren mit Ängsten kann sie helfen, Ruhe und Entspannung herbeizuführen und eine bessere Bindung zum Menschen ermöglichen.

Seelenwege, Lebenspläne und Mensch-Tier-Gespanne sind individuell. Jeder geht seinen ureigenen Weg und ist doch gemeinsam in der Entwicklung. Deshalb darf alles ebenso

Alles ist miteinander verbunden und doch geht jeder seinen eigenen Weg...

betrachtet und angegangen werden. Alles hat seine Berechtigung, den rechten Zeitpunkt und kann wunderbar kombiniert werden.

Mein Weg zur Quantenfeldharmonie

Wir befinden uns alle irgendwann im Leben auf der Suche nach mehr Gleichgewicht, mehr körperlichem Wohlbefinden oder auch emotionaler Ausgeglichenheit. Dabei begeben sich einige weg von konventionellen Pfaden und probieren verschiedene Richtungen aus.

So ging es mir vor Jahrzehnten, als mein Pflegepferd kurz vor der Einschläferung stand und wir uns keinen Rat mehr wussten. Die Tierärztin hatte wenig Hoffnung, der Zustand ließ sich nicht verbessern und das Pferd verweigerte weiter Nahrung. Als letzten Rettungsanker holte ich eine Homöopathin zu Hilfe. Es wurde energetisch ausgetestet, Globuli verabreicht und förmlich von jetzt auf gleich veränderte sich das Verhalten. Das Pferd hob den Kopf, wirkte wach, begann langsam und vorsichtig zu fressen und der Organismus stabilisierte sich nach kurzer Zeit vollends.

Ich war so fasziniert, dass ich mich ab da mehr mit alternativen Methoden befasste und später eine Intensivausbildung als Tierkommunikatorin absolvierte.

Um traumatisierten Tieren ganzheitlich helfen zu können, kamen neben Seminaren zu Tierverhalten, mehrere Energie-Geistheilungsmethoden hinzu, wie Heilströmen, schamanisches Wirken oder die Quantenheilung.

Unsere Tiere scheinen besonders offen zu sein für den Anstoß an die Selbstheilungskräfte über die Quantenfeldharmonie. Womöglich, weil sie besser im reinen Seinszustand ohne wertenden Verstand den Impuls annehmen. Die Methode ist sanft und bietet durch die Fernanwendung die Möglichkeit, auch ängstlichen, sehr scheuen Tieren zu helfen, ohne sie berühren zu müssen.

Christiane Krieg, ausgebildete Tierkommunikatorin und ganzheitliche Coachin, Autorin. 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

Tipp:
Christiane Krieg
Quantenfeldharmonie für Tiere
128 Seiten, 16,95 Euro
Schirner Verlag

Eine Übung für dich oder dein Tier

Das Herz spielt eine zentrale Rolle in der spirituellen Arbeit. Es verbindet uns mit unserem Selbst und ermöglicht tiefere Einsichten, während es gleichzeitig als Sitz von Liebe und Mitgefühl fungiert.

Die Quantenfeldharmonisierung direkt über das Herzchakra ist eine kraftvolle Eigenanwendung. Man hat die Möglichkeit, körperliche und seelische Themen zu harmonisieren sowie belastende Situationen zu lösen. Du kannst die Übung für dich selbst anwenden oder aber dein Tier mit seinem Thema gedanklich in die Hand auf dein Herz hineinnehmen.

Übung:

Setze dich aufrecht hin. Eine stabile Position ist wichtig, weil die Welle deinen Körper evtl. in Bewegung bringen kann.

- Lege eine Hand auf deine Brust und lasse Ruhe und Wohlbefinden in dir aufsteigen.
- Denke kurz an das Thema, das du auflösen bzw. harmonisieren möchtest. Es kann eine Beschwerde, eine belastende Situation oder auch ein seelisches Ungleichgewicht sein. Es ist nicht notwendig, alle Details zu bedenken – dein Höheres Selbst weiß, was gemeint ist.
- Suche mit der anderen Hand (Lösungspunkt) eine Position haltend vor dir, die für dich intuitiv den Punkt der Lösung und die Verbindung zur Urmatrix darstellt. Bleibe dort stehen, wo sie sich richtig anfühlt. Du wirst rasch spüren, wo sie im Energiefeld stehen bleiben möchte.
- Lasse dann alle Gedanken los und gehe möglichst in den Zustand des reinen Seins; stelle deine Emotionen auf null.
- Bitte um das beste Wohl, um Erfüllung, bedanke dich, dass diese bereits stattgefunden hat und konzentriere dich auf beide Hände, so gut es dir möglich ist für einen kurzen Moment. Es kann sein, dass du Energiebewegungen wahrnimmst. Bleibe so gut es geht im reinen Seinszustand oder komme immer wieder dahin zurück.
- Bis du spürst, dass du die Hände sinken lassen kannst. Beide Punkte sind – über die höchstmögliche Schwingung – synchronisiert.

Womöglich bekommst du im Anschluss oder währenddessen Informationen zum Ursprung, so dass du schrittweise vertiefend weiter vorgehen kannst, falls das notwendig sein sollte.

Liebe dich so, wie du bist!

Wie dein Körper dein Selbstbild beeinflusst

Von Abbas Schirmohammadi

Dein Körper

Dein Körper ist ein Zusammenspiel aus Milliarden von Zellen, Organen und Systemen. Er besteht aus etwa 650 Muskeln, 206 Knochen und zahlreichen Organen. Das Herz pumpt täglich ca. 7000 Liter Blut durch den Körper, während das Gehirn deine Gedanken, Gefühle und Bewegungen steuert. Die Haut schützt dich vor äußeren Einflüssen. Ernährung, Sport und ausreichend Schlaf sind entscheidend für deine Gesundheit. Jeder Körper ist einzigartig – Unterschiede in Größe, Form und Fähigkeiten sind völlig normal.

Dein Selbstbild

Dein Selbstbild beschreibt, wie du dich selbst siehst – körperlich, aber auch in Bezug auf deine Fähigkeiten, deinen Charakter und Wert. Es entwickelt sich aus Erfahrungen, Rückmeldungen und gesellschaftlichen Einflüssen. Ein positives Selbstbild hilft dir, zufrieden und selbstbewusst zu sein. Wenn du merkst, dass du oft kritisch mit dir selbst bist, kann es helfen, dich auf deine Stärken zu fokussieren. Auch das Führen eines Dankbarkeits-Tagebuches sowie Gespräche mit Freunden können dein Selbstbild stärken. Kritik kann dein Selbstbild stark beeinflussen. Wer oft kritisiert wird, beginnt an sich zu zweifeln. Das gilt vor allem für Kritik am Aussehen oder an Eigenschaften. Konstruktive Kritik hingegen kann dich dabei unterstützen, dich weiterzuentwickeln. Wichtig ist, Kritik nicht als Abwertung zu sehen, sondern als Chance zur Reflexion. Ein gesundes Selbstbild hilft dir, Kritik besser einzuordnen und nicht alles persönlich zu nehmen.

In deinem Körper wohlfühlen

Dein Körper nimmt großen Einfluss auf dein Selbstbild. Wie du ihn wahrnimmst, dein Auftreten und Selbstwertgefühl. Medienbilder, gesellschaftliche Ideale und Erfahrungen beeinflussen immens, wie zufrieden du mit deinem Aussehen bist. Wer sich im Körper wohlfühlt, strahlt mehr Selbstbewusstsein aus und geht entspannter durchs Leben. Umgekehrt kann Unzufriedenheit mit dem Körper zu Unsicherheiten und psychischen Belastungen führen. Deshalb ist es wichtig, einen liebevollen und realistischen Blick auf den Körper zu entwickeln und dich nicht von Erwartungen anderer leiten

zu lassen. Soziale Medien zeigen oft idealisierte, bearbeitete Bilder, die zu Vergleichen führen. Besonders Jugendliche fühlen sich unter Druck gesetzt, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen. Studien zeigen, dass viele Jugendliche nach dem Konsum von Social Media unzufriedener mit ihrem Aussehen sind und dass sich mehr als die Hälfte gerne äußerlich verändern würde. Gleichzeitig gibt es zum Glück positive Bewegungen, wie „Body Positivity“, die Selbstakzeptanz und Vielfalt fördern. Trotzdem bleibt das Risiko, dass Filter ein verzerrtes Bild der Realität vermitteln und das Selbstwertgefühl negativ beeinflussen.

Liebe dich, so wie du bist

Dich selbst zu lieben bedeutet, dich mit all deinen Stärken und Schwächen anzunehmen. Das fängt bei kleinen Dingen an: Akzeptiere gemachte Fehler, gönne dir Pausen und sprich freundlich mit dir selbst. Schreibe auf, was du an dir magst, feiere auch kleinere Erfolge. Selbstliebe wächst durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge – sei geduldig mit dir und tue das, was dir guttut. Selbstliebe wirkt sich positiv auf Beziehungen aus: Wer sich selbst schätzt, kann anderen offen begegnen. Menschen mit gesunder Selbstliebe sind unabhängiger, kommunizieren klarer und setzen gesunde Grenzen. Das alles reduziert Konflikte und stärkt gegenseitiges Vertrauen. Es fällt leichter, Liebe zu geben und anzunehmen. Beziehungen profitieren von mehr Ehrlichkeit, Respekt und emotionaler Stabilität. Deinen Körper anzunehmen ist ein wichtiger Schritt zu einem besseren Selbstwertgefühl.

Beginne, dich auf das zu konzentrieren, was du an deinem Körper schätzt – das kann Stärke, Funktion oder Aussehen sein. Vergleiche dich weniger mit anderen und übe dich in Dankbarkeit, was dein Körper leistet. Achtsamkeit, z.B. durch Meditation oder Wellness, kann helfen, eine liebevollere Beziehung zum Körper zu entwickeln. Sprich freundlich mit dir und über dich selbst. Schätze deinen Körper wert – unabhängig von Schönheitsidealen.

Ein erster Schritt ist, auf Bildern echte Körper zu erkennen. Hinterfrage negative Glaubenssätze, die du über deinen Körper hast, und ersetze sie durch positive Gedanken. Übungen wie das tägliche Aufschreiben von Dingen, die du an deinem Körper magst, oder das Tragen von Kleidung, in der du dich wohlfühlst, unterstützen den Prozess. Wichtig ist, dich mit Menschen zu umgeben, die dich stärken.

1000 GESUNDHEITS-SEMINARE
Auch Intervall- u. Basenfasten. Europaweit
Yoga, QiGong, Wellness. Woche ab 395 €
T. 0631-47472, fasten-wander-zentrale.de

Gesundes Leben
Ein gesundes Leben basiert auf mehreren Säulen:

Säule 1: Ein gesunder Ernährungsplan setzt auf frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, mageres Eiweiß wie Fisch, Geflügel oder Hülsenfrüchte sowie gesunde Fette aus Nüssen, Samen und pflanzlichen Ölen. Wichtig ist, 1,5 Liter Wasser täglich zu trinken und stark verarbeitete Lebensmittel, Zucker und gesättigte Fette zu meiden.

Säule 2: Viele Sportarten sind gesund, besonders Radfahren, Schwimmen und Joggen, die das Herz-Kreislauf-System unterstützen und die Ausdauer verbessern. Wandern und Nordic Walking sind gelenkschonend und fördern die Fitness. Krafttraining trägt dazu bei, Muskeln und Knochen zu stärken. Yoga und Pilates verbessern Gleichgewicht, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Säule 3: Schlaf ist für deine Gesundheit von zentraler Bedeutung. Während des Schlafs regeneriert sich dein Körper, das Immunsystem wird gestärkt, Gedächtnisbildung und Zellreparatur laufen ab. Zu wenig oder schlechter Schlaf erhöht das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und psychische Probleme. Wir empfehlen 7-8 Stunden Schlaf pro Nacht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Säule 4: Entspannung senkt den Blutdruck und reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Immunsystem wird gestärkt, da der Körper weniger Stresshormone produziert. Entspannungstechniken können die Konzentrationsfähigkeit verbessern und Schlafstörungen lindern. Psychisch wirkt Entspannung stimmungsaufhellend und senkt die Anfälligkeit für Angststörungen und Depressionen.

Säule 5: Soziale Kontakte fördern deine psychische Gesundheit, da sie das Zugehörigkeit stärken und Einsamkeit vorbeugen. Studien zeigen, dass Menschen mit gutem sozialem Netzwerk seltener an Angststörungen oder Depressionen leiden und ein geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben. Ein erfüllendes Hobby steigert die Lebenszufriedenheit, fördert Kreativität und hilft beim Stressabbau. Hobbys bieten die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu erlernen und dein Selbstbewusstsein zu stärken

Conclusio

Bereits der holländische Philosoph Baruch de Spinoza (1632-1677) wusste:
„Es wird dem glücklichen Gemüte zugesprochen, wenn wir die ganze Lebenszeit mit einem gesunden Geist in einem gesunden Körper durchlaufen können.“ Dich selbst zu bekämpfen, führt nur zu Leid, Pein und Unglücklichsein. Deshalb liebe deinen Körper, ehre und schätze dich, so wie du bist. Betrachte dich selbst stets freundlich und wohlwollend, für ein glückliches und erfülltes Leben und Sein.

Drei Übungen für mehr Selbstwertgefühl

Übung 1: Körperreise

Eine beliebte Meditation ist die Körperreise. Dabei liegst du entspannt auf dem Rücken, schließt die Augen und richtest deine Aufmerksamkeit nacheinander auf einzelne Körperteile – von den Zehen hoch bis zum Kopf. Nimm wahr, wie sich jedes Körperteil anfühlt. Das hilft, Verspannungen zu lösen, Stress abzubauen und die Verbindung zum Körper zu stärken. Eine tägliche Körperreise kann dein Wohlbefinden verbessern.

Übung 2: Das Besondere an dir

Um den Fokus auf deine Stärken zu legen, werde dir bewusst, was dich besonders macht:

- Erinnere dich an Situationen, in denen du stolz auf dich warst
- Frage Freunde oder Familie, welche Eigenschaften sie an dir schätzen
- Schreibe eine Liste deiner Stärken, z.B. Hilfsbereitchaft, Durchhaltevermögen, Kreativität, Humor
- Wiederhole positive Affirmationen wie „Ich bin mutig“ oder „Ich kann Herausforderungen meistern“

Abbas Schirmohammadi, Heilpraktiker für Psychotherapie, Personal Coach, Mediator. Zählt seit über einem Jahrzehnt zu Deutschlands führenden Experten für Ganzheitliche Gesundheit. Autor zahlreicher Gesundheits-Audioprogramme und Fachpublikationen.

www.gesundheits-cds.de
www.abbas-schirmohammadi.de

Ulrike Schirmohammadi, Paar- und Familienberaterin, Gesundheitstrainerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Seminarleiterin für Autogenes Training und andere Entspannungsverfahren. Arbeitet seit vielen Jahren in der Naturheilpraxis von Heilpraktiker Kian Schirmohammadi in Schleiden/Eifel.

ulrike-schirmohammadi.jimdo.com

Tipp:
Abbas Schirmohammadi, Carolin Limburg und Frank Kiesebrink
Selflove Journey – Verliebe dich in dich… und du wirst nie wieder einsam sein
CD, 83 Min., 15,00 Euro
healthstyle.media Verlag

Übung 3: Meditation zur Stärkung deines Selbstwertes

Mache es dir sitzend gemütlich. Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Beginne, sanft dein Becken gegen den Uhrzeigersinn zu kreisen. Verlagere das Gewicht deines Beckens kreisförmig nach links, hinten, rechts und vorne. Es ist so, als wärst du der Stößel in einem Mörser und malst dich in die Sitzfläche hinein.

Du wirst eins mit der Erde. Während du dein Becken kreist, beginnst du, in die Erde hinein zu sinken. Nimm wahr, wie dich die oberste Schicht aus gesunder Erde umgibt, während du dich tiefer in sie hineinschraubst. Es tauchen verschiedene Gesteinsschichten auf, Höhlen, Felsen und Kristallgrotten. Du bist eins mit alldem und kreist immer tiefer.

Es wird wärmer. Du fließt. Du kreist. Du wiegst. Du näherst dich dem Erdkern, dessen Hitze und Feuer mit dir schwingen. Die Lava umhüllt dich wie eine heilsame, schützende Decke. Du wirst eins mit der Lava, und alles, was du nicht bist, wird von der Hitze gereinigt und geheilt. Du schwingst in einem Wirbel aus Energie und Feuer. Es verwandelt dich. Es nährt dich. Es reinigt dich.

Lasse alles los. Fließe. Kreise. Wiege dich. Wenn du magst, beginne mit deiner Stimme zu summen. Die Erde trägt dich. Die Erde nährt dich. Sie ist ein Teil von dir. Mit ihrer Kraft. Ihrer Intensität. Ihrem Feuer. Sei bereit, wiedergeboren zu werden. Neu. Kraftvoll. Frei. Du darfst alles in der Glut zurücklassen, was du nicht mehr brauchst. Kreise. Fließe. Atme. Töne.

Und jetzt, werde für einen Moment still. Unbeweglich. Leise. Spüre den Wirbel um dich herum. Du wirst getragen. Du wirst gehalten. Du bist in Sicherheit.

Mache dich jetzt bereit für den Aufstieg. Beginne, dein Becken in die entgegengesetzte Richtung zu kreisen, im Uhrzeigersinn. Kreise. Fließe. Atme. Töne. Steige auf. Durch alle Erdschichten. Du kreist nach oben, durch Flüsse, Höhlen und Grotten voller Kristalle. Durch Sand und Gestein. Du wirst immer leichter. Die Hitze und der Druck weichen. Du erlebst alle Farben des Lichtes.

Weiter steigst du auf, bis du die Erdoberfläche erreichst. Du siehst um dich herum deine perfekte Umgebung voller Leben und Schönheit. Kreise weiter und bade in diesen herrlichen Eindrücken. Du wirst getragen. Du wirst gehalten. Du bist in Sicherheit. Lasse die Kreise nun langsam ausklingen und werde still. Du bist gesund.

Atme tief ein und weit aus. Öffne deine Augen, willkommen zurück.
Fühle dich geliebt.

Akasha - Chronik

Von Nicole Zaremba

Antworten aus der eigenen Seelenebene

Bei der Arbeit mit der Bewusstseinsebene der Akasha Chronik geht es um Liebe und um Wahrheit. Da Wahrheit auf der Erde sehr subjektiv empfunden werden kann, ist hier die Wahrheit des Herzens, des jetzigen Augenblicks gemeint, die innere seelische Wahrheit sich selbst gegenüber. Hier geht es nicht um Rechthaben, sondern darum, dem eigenen Seelenweg immer näher zu kommen.

Der Begriff Akasha Chronik stammt aus dem Vedischen und bedeutet so viel wie „Äther", „Raum" oder „Ursubstanz". Sie wird oft als eine Bibliothek beschrieben, in der sämtliches seelisches Erleben und Wissen der Menschheit gespeichert ist. Das Bild der Bibliothek ist jedoch nur ein Symbol. Es handelt sich vielmehr um eine höhere Ebene, auf die wir zugreifen können. Deshalb nenne ich sie lieber die „Bewusstseinsebene der Akasha Chronik", denn die Vorstellung einer Bibliothek gehört eher in unsere 3D-Welt. Dennoch hilft uns dieses Bild dabei, zu verstehen, was die Akasha Chronik sein könnte.

Diese Bewusstseinsebene liegt nicht außerhalb von uns, irgendwo oben und außen, zu der nur wenige Menschen Zugang haben. Vielmehr ist sie in uns selbst zu finden. Wenn wir davon ausgehen, dass wir eine Seele sind – ein Teil des göttlichen Lichts – dann liegt es an uns, wie weit wir unser Bewusstsein öffnen und erhöhen. Unser normales Tagesbewusstsein ist stark an die dreidimensionale Ebene gebunden – an das, was unser Gehirn über unsere fünf Sinne wahrnimmt, an unsere Gedanken und das Konzept von Zeit.

Doch es gibt auch höhere Frequenzen und Dimensionen unseres Bewusstseins, die sich nicht mit den fünf Sinnenerfassen lassen. Sie führen uns über das innere Empfinden zu einer Verbindung mit etwas Größerem. Wahrscheinlich kennen wir alle diese Glücksmomente – diese wunderbaren Augenblicke, in denen wir uns mit dem Leben selbst verbunden fühlen, jenseits der Trennung, die unser Verstand uns meistens vorgaukelt.

Wie bin ich zur Arbeit mit der Akasha Chronik gekommen?

Wenn ich meine alten Tagebücher durchlese dann folgten die Einträge oft einem bestimmten Muster. Ich schrieb zum Beispiel: „Mir geht es nicht so gut. Heute war ein blöder Tag. Ich bin traurig. Ich weiß nicht, was ich machen soll. In meiner Beziehung läuft es nicht gut" etc. Dann entstand eine Art Pause – und der Text richtete sich plötzlich wie eine Antwort aus meinem Inneren direkt an mich. Meistens fing er so an: „Nicole, schau doch mal… es geht um Liebe, es geht um Schönheit. Komm zu dir. Nimm dir Zeit für dich."

Diese Worte mit dieser bestimmten liebevollen Energie waren aufbauend, beruhigend, liebevoll – und nachdem ich sie niedergeschrieben hatte, ging es mir deutlich besser. Das Gefühl von ruhiger Präsenz im Herzen war gestärkt. Ich konnte mein Problem aus einer anderen Bewusstseinsebene betrachten und dann besser damit umgehen.

Genau das gebe ich heute in meinen Ausbildungen zur Akasha Chronik weiter: die Möglichkeit, die Bewusstseinsebene zu wechseln – hin zu einer seelischen Perspektive. Dort finde ich die Wahrheit meines Lebens und erhalte Empfehlungen und Hinweise für meinen Weg. Und das ist nichts, das weit draußen liegt – es ist in mir. Jeder Mensch kann sich in diese Bewusstseinsebene begeben, in der einem die Wahrheit der eigenen Seele zugänglich wird.

Einige Jahre später kam ich in Kontakt mit dem Konzept der „Weißen Bruderschaft". Ich besuchte regelmäßige Meditationsabende dazu und fühlte mich davon sehr angesprochen. Die Weiße Bruderschaft ist eine Gemeinschaft aufgestiegener Lehrer und Meister – Lehrer der Menschheit. Jesus Christus ist ein bekannter Vertreter, ebenso Mutter Maria, Saint Germain und viele andere. Sie stehen mit ihrer Liebe, ihrem Wissen und ihrer Güte den Menschen zur Seite. Die Verbindung zu dieser Ebene ist tief wohltuend. Ihre Botschaft ist: Wir sind da. Wir helfen. Du bist frei. Wende Dich einfach an uns – und wir helfen dir gerne. Dieses Verständnis ist ein zentraler Schlüssel in der Zusammenarbeit mit den aufgestiegenen Meistern. Die Bewusstseinsebene der Akasha Chronik und die der aufgestiegenen Meister wirken dabei Hand in Hand.

Später begegnete ich Ron Lavin, einem spirituellen Heiler und Schamanen aus den USA. In den 90er- und frühen 2000er-Jahren bot er in Deutschland Ausbildungen im spirituellen

Heilen an, die ich übersetzen durfte. Über mehr als zehn Jahre hinweg war ich Teil dieser Kurse – nicht nur als Übersetzerin, sondern auch aktiv als Teilnehmerin. Ich lernte viel über spirituelles Heilen und Schamanismus und lernte diese Methoden auch selbst anzuwenden. Ein wesentlicher Teil war die Arbeit mit der Bewusstseinsebene der Akasha Chronik, um z. B. die tieferen Ursachen von Krankheiten oder Lebensproblemen zu erkennen – ebenso wie Hinweise zu erhalten, wie sich diese Blockaden auflösen lassen. Auch Fragen nach der Seelenaufgabe, Lebensaufgabe oder innerer Sehnsucht konnten auf dieser Ebene beantwortet werden.

Wendepunkte

Wieder einige Jahre später begegnete ich Gabriele Orr. Auch bei ihr ging es darum, in Kontakt mit der Akasha Chronik zu treten – jedoch mit einem ganz anderen Ansatz als bei Ron. Was mir an Gabriele besonders gefiel war ihre Klarheit, ihre Schnörkellosigkeit und ihre Präsenz.

Ursprünglich wollte ich nur einen Kurs bei ihr besuchen – und landete dann in der Lehrerausbildung, die über zwei intensive Jahre ging. Danach unterrichtete ich die Akasha Chronik Ausbildungen zunächst nach ihrem Ablauf und ihrer Struktur. Doch nach und nach wurde meine Arbeit immer individueller. Es flossen in meinen Kursen und Lesungen zunehmend auch Elemente aus der Heilarbeit von Ron mit ein. Diese Entwicklung gebe ich heute gerne in meinen Ausbildungskursen weiter und wende sie bei individuellen Akasha Chronik Lesungen an.

Der Schwerpunkt meiner Akasha Chronik Ausbildung liegt darin, den Zugang zur eigenen inneren, seelischen Wahrheit zu finden. Das ist der Moment, in dem es auch um den sogenannten Lebensflow geht – darum, den Fluss des Lebens im Jetzt zu erkennen. Denn wahres Glück liegt im Moment. Die Fragen, die wir an unser Leben haben – nach unserer Seelenaufgabe, unserem Sinn, unserem Weg – können wir aus dieser Momentaufnahme heraus beantworten. So erhalten die Teilnehmer eine Anleitung, eine Struktur und die Möglichkeit, sich immer wieder daran zu erinnern: Wir können jederzeit unsere Bewusstseinsebene verändern.

Konkret heißt das: Vielleicht fühle ich mich nicht gut, habe einen schwierigen Tag, bin müde, mein Herz ist schwer, oder es gibt Spannungen mit einer anderen Person. In diesem Moment kann ich mich entweder als Opfer sehen – und meine Schwingung bleibt niedrig – oder ich kann durch meine eigene Anbindung an die Bewusstseinsebene der Akasha Chronik dafür sorgen, dass sich meine Energie erhöht. Aus dieser höheren Wahrnehmung heraus kann ich mir selbst helfen, das Problem anders zu betrachten und die Situation zu verändern.

Schon Einstein sagte: Man kann ein Problem nicht auf der Ebene lösen, auf der es entstanden ist. Man muss die Ebene wechseln, man muss sie erhöhen.

Wir sind frei. Wir können uns jederzeit entscheiden: höher zu schwingen – oder niedriger. Es gibt im Leben das Gesetz der Resonanz – auf physikalischer wie auch auf energetisch-spiritueller Ebene. So wie ich schwinge, sende ich kleine Wellen aus – und empfange ähnliche Wellen im Außen. Wenn ich in einem Opferbewusstsein bin, dann nehme ich im Außen ebenfalls Opferstrukturen wahr und fühle mich bestätigt. Doch wenn ich mich aus diesem Zustand selbst heraushebe, meine Schwingung erhöhe – zum Beispiel über die Arbeit mit der Akasha Chronik – dann sende ich andere, höhere Schwingungen aus. Und dadurch kann ich auch andere Resonanzen empfangen.

Plötzlich erlebe ich mehr Freude, Dankbarkeit, Leichtigkeit – und das tut gut. Ich erkenne neue Chancen im Leben, nehme Möglichkeiten wahr, die ich vorher übersehen habe. Oder ich begegne anderen Menschen, die dann neu in mein Leben treten. Es ist wie bei dem bekannten Phänomen: Wenn ich schwanger bin, sehe ich plötzlich überall schwangere Frauen. Achtet mal darauf – das ist Resonanz.

Die Methode mit der Bewusstseinsebene der Akasha Chronik im Kontakt zu sein, macht das Leben leichter, bringt mehr Fluss ins Jetzt und schenkt tiefe Einsichten über die eigene Seele und das eigene Leben. Sie hilft, schwierige Beziehungen zu klären, gesundheitliche Themen besser zu verstehen und das Leben insgesamt wieder mehr zu genießen.

Nicole Zaremba ist Expertin für klassisches Feng Shui sowie Akasha Chronik Lehrerin und Leserin. Sie ist Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ihr Anliegen ist es, Seelenknoten zu lösen und Menschen in ihre nächsten Schritte zu begleiten.

info@klassisches-feng-shui.de
Tel: 0 61 62 – 94 17 88

18.-21.9.2025
Akasha Chronik Ausbildung online
In dieser Ausbildung geht es um persönliches, inneres Wachstum. Erhöhe dein Bewusstsein, um über die Bewusstseinsebene der Akasha Chronik Antworten auf deine Lebensthemen zu erhalten und deine Schwingung zu erhöhen.
Lerne, den anderen Teilnehmern Lesungen zu geben, mit Hilfe vieler Übungen und Methoden. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Offenheit und Pioniergeist.
Nach vier Tagen entsteht ein kraftvolles Feld – voller Liebe, Heilung, Zuversicht und Antworten. Die Teilnehmer erhalten ein Zertifikat als Akasha Chronik Consultant.

23.8.2025: VeguSpirit Festival, *Darmstadt-Ostbahnhof, mit vielen Vorträgen zu Gesundheit, Bewusstsein und Feng Shui*
www.lieblingsproVi.de

Fit ins hohe Alter

Nikola Teslas Geheimnis gelüftet!

Der Physiker Nikola Tesla war als grosses Genie bekannt. Er patentierte über 700 zukunftsweisende Erfindungen. Insider bestätigen, dass viele seiner Technologien so brisant waren, dass offizielle Stellen sie unter Verschluss nahmen. Zu Nikola Teslas faszinierenden Pionierarbeiten gehört auch die Entwicklung und Nutzbarmachung der Freien Energie.

Nikola Tesla arbeitete ein Leben lang intensiv am Thema Energie und deren Nutzbarmachung. Seine Erfindungen hatten immer das Wohl der gesamten Menschheit zum Ziel. Grundlegende Arbeiten widmete er deshalb auch der Steigerung der menschlichen Energie. Mit 45 Jahren liess er seinen Empfänger für Kosmische Energie patentieren und legte damit den Grundstein für eine neue Zukunft des Menschen.

Auch mit 86 Jahren war Teslas unermüdlicher Erfindungsgeist ungebrochen. Neue innovative Patente sollten folgen. Dies war nur möglich, weil er mit nur 2-3 Stunden Schlaf pro Tag auskam. Tesla war selbst der Beweis dafür, wie man bis ins hohe Alter topfit bleibt.

Doch was war Teslas Geheimnis? Seine Purpur Platte! Dank einer speziellen Mikrokristallbeschichtung (Tesla Patent) ist sie in der Lage, sich mit Kosmischer Energie aufzuladen. Kommt der Mensch nun mit dem positiven Energiefeld der Platte in Kontakt, überträgt sich diese Energie durch Resonanz auf sein bio-energetisches Feld (Aura) und lädt ihn mit Energie höchsten Ranges auf. Dadurch reaktiviert sich der Chi-/Pranafluss, fördert die Zellregeneration und das Wohlbefinden.

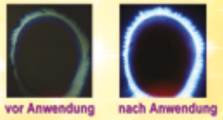
Die Teslaplatten werden seit über 30 Jahren vom Rosen Herz Verlag in der Schweiz nach Originalpatent von Nikola Tesla hergestellt. Aktuell ist ein Einsteiger-Set mit nützlichen Infos & Tipps zum Aktionspreis erhältlich! ♦

TESLA PURPUR PLATTE

Nutzen Sie die Urkraft des Universums!

3 Monate Rückgaberecht – Hergestellt in der Schweiz seit 1992

Kirlian-Fotografie



vor Anwendung nach Anwendung

✓ Stärkt das Bio-Energiefeld
✓ Steigert die Lebensenergie
✓ Aktiviert Selbstheilungskräfte

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

Tesla

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

Lebendige Flüsse

Von Anna Ulrich
und Robert Macfarlane

Sind Flüsse bloße Materie und Ressource für Menschen und Tiere? Keineswegs, sagt der britische Naturschriftsteller Robert MacFarlane: sie sind eigenständige Lebewesen, die als solche nicht nur in unserer Vorstellung, sondern auch im Gesetz anerkannt werden sollten.

Mit diesem radikalen Konzept nimmt uns MacFarlane in seinem neuen Buch mit auf eine Reise um den Globus, die unser Bewusstsein verändern wird.

Er legt uns einen Gedanken nahe, den indigene Völker schon immer verfolgen und der angesichts von Natur- und Klimaschutzdebatten weltweit immer öfter aufgegriffen wird: was wäre, wenn wir Flüsse, Landschaften, Wälder als Lebewesen begriffen? Was wäre, wenn wir ihnen politische Rechte zugeständen?

„Das Konzept der „juristischen Person" entspricht der maorischen Rechtsauffassung, in der die Naturwelt personifiziert ist. Gestehen wir dem Fluss einen Rechtsanspruch und damit ein Klagerecht zu, erkennen wir ihn mit seinem Mana (der Macht) und seinem Mauri (der Lebenskraft) als ganzheitliches Wesen an, statt die Entität in fließendes Wasser, Flussbett und Flussufer zu unterteilen."

Wenn wir dem Lauf eines Wassers von hohen Gipfeln bis hinunter ans Meer folgen, begegnet uns in Ecuador der Fluss als „lebende Wunderkammer", eingebettet in ein empfindliches Ökosystem, das durch Goldabbau gefährdet ist.

In Chennai in Südindien wird die Frage nach der Lebendigkeit des Wassers schmerzhaft konkret: Kann ein Fluss, der schwarz vor Gift ist, noch leben? Die Flüsse Adyar und Cooum müssen als „offene Kloaken" die Abwässer einer stark wachsenden Bevölkerung aufnehmen. Laut einem Bericht der zuständigen Umweltschutzbehörde aus dem Jahr 2023 ist das Wasser an vielen Stellen „für keinerlei Leben mehr geeignet, da kein Sauerstoff darin gelöst ist" und weist verheerend hohe Konzentrationen von Schwermetallen, Fäkalien und coliformen Bakterien auf.

Und in Kanada wird der Fluss zum politischen Subjekt – die Innu-Gemeinschaft hat ihm Rechte zugesprochen und zur juristischen Person erklärt, um den Bau eines Staudamms zu verhindern.

„Jeder der Flüsse ist von Umweltzerstörung bedroht und steht zugleich für die Vision einer würdevollen Beziehung zwischen Mensch und Wasser."

Trauer und Verbundenheit

Mit den Flüssen sind sehr persönliche Lebensgeschichten verbunden. Diese Geschichten

führen uns am Schicksal der Flüsse entlang: Giuliana, die im Nebelwald gegen den Bergbau kämpft und dabei etwas zurückgewinnt, das sie verloren glaubte. Die kanadische Innu-Dichterin Rita Mestokosho, die den Fluss als Träger von Erinnerung und Geist begreift. Yuvan, der junge Aktivist aus Chennai, der den Tod seiner Schwester mit der Sprache der Natur verarbeitet.

Die Geschichte von Yuvan:

„Als Yuvan und ich uns an meinem ersten Tag in Chennai treffen, umarmen wir uns wie alte Freunde, die sich zu lange nicht gesehen haben. In Wirklichkeit sind wir uns noch nie persönlich begegnet, auch wenn wir seit fast fünf Jahren im Austausch sind und zusammenarbeiten. Er legt mir zur Begrüßung einen grün-goldenen Seidenschal um den Hals, und sofort unterhalten wir uns über die vor uns liegenden Tage. Wir wollen Chennais Flüssen und Gewässern vom Binnenland bis zur Küste folgen. Wir wollen ihnen dort begegnen, wo sie noch klar und stark fließen und sich in weitverzweigte Rinnen ausfächern, während sie nach jedem Monsun die Überschwemmungsflächen neu anlegen, wollen ihnen anhand der Binnenseen nachspüren, die vom Winterregen wiederaufgefüllt werden und immensen Vogelpopulationen Wohnstatt und Leben bieten, sie auch in der Stadt besuchen und uns schließlich ihr weites Mündungsgebiet an der Küste ansehen. Das Gefälle soll unsere Reise bestimmen: Wir folgen den Traumpfaden der Flüsse, die von den höheren Lagen durch Niederungen, Feuchtgebiete und Marschen hinab zu den Buchten, Lagunen und Mündungen fließen – und schließlich hinaus in den weiten Indischen Ozean.“

„Auch durch Yuvan fließen Flüsse. Er denkt über und mit Wasser: Es prägt sowohl seine innere Physis als auch seinen agilen, stromschnellen Geist. Angesichts der langsamen Gewalt, die den Flüssen seiner Stadt angetan wird, denkt Yuvan viel darüber nach, welches Dasein Wasser sonst noch haben könnte. Und da wir die lebensspendenden Kräfte der Flüsse so gut

Wo Kunst und
Spiritualität eins werden

Individuell handgefertigte inspirierende Buddhas aus Keramik, in vielen Farben, auch vergoldet, und mit Diamanten erhältlich.

Wir freuen uns auf Ihre Anfragen.

www.goodspirit-products.com

RAINBOWMAN
Reinhard Stengel

DIE SPRACHE
DER SEELE

Die Wirkkraft schamanischer und alternativer Heilweisen

Ich bin dabei:
19.-21.09.2025 Messe Hofheim
10.-12.10.2025 Schirner Tage

TAGESSEMINAR
06.05.2025 Langenargen
25.10.2025 Mühlheim Main

Info.www.reinhard-stengel.de
Te. 0173/3264400

wie vergessen oder zerstört haben, möchte er an die neuen alten Möglichkeiten erinnern, sie zu sehen und zu hören. „Alle Geschichten aus Chennai müssen die Flüsse und das Meer und ihre vielen Wirkweisen enthalten“, schreibt er, „ansonsten fehlt ihnen ganz einfach etwas.“

Am 11. September 2011 ist Yuvan von zu Hause weggelaufen. Er war sechzehn Jahre alt – und hieß damals noch nicht Yuvan Aves. Er ist weggelaufen, weil ihn sein Stiefvater jahrelang körperlich misshandelt hatte. Regelmäßig, systematisch und voller Überzeugung verging er sich an Yuvan.

Einmal fragte er Yuvan, was sein Lieblingsfach in der Schule sei. Yuvan beging den Fehler, ihm die Wahrheit zu sagen. Biologie, sagte er, die Lehre vom Leben. Da suchte sein Stiefvater nach seinem Biologiebuch und zwang ihn, es Seite für Seite vor seinen Augen zu verbrennen. An jenem Septembermorgen des Jahres 2011 war Yuvans Stiefvater unzufrieden damit, wie Yuvan den Küchenboden gefegt hatte. Deshalb verprügelte er ihn und sagte, Yuvan dürfe ab jetzt nicht mehr in die Schule gehen. Aber die Schule war Yuvans einziger Ausweg. Deshalb griff er sich die paar Rupien, die auf dem Tisch lagen – und rannte davon.

Er hatte keinen Plan. Er wusste nur, dass er fliehen musste und nicht mehr nach Hause zurückkehren konnte. Sein erster Gedanke war, landeinwärts zu laufen, bis er einen Wald oder einen Berg erreichte, wo er wie ein wandernder Pilger oder Bettelmönch leben konnte. Doch dann ging er stattdessen in die Schule und vertraute dem Rektor an, was passiert war. Der Rektor machte einige Anrufe, unter anderem bei Yuvans Mutter, und erklärte ihm schließlich den Weg nach Pathashaala, einem Internat, das etwa achtzig Kilometer von Chennai entfernt lag. Du wirst dort erwartet, sagte er zu Yuvan.

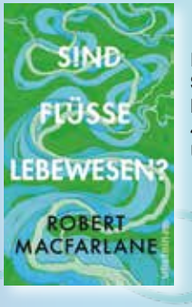
In den vier Jahren, die er in Pathashaala verbrachte, wurde der verletzte, traumatisierte Jugendliche zu einem jungen Mann wiederaufgebaut, der es sich zur Aufgabe machte, andere zu heilen, seien es Menschen, Schlangen oder Flüsse. Er bildete sich selbst zum Naturkundler aus. Und er änderte seinen Namen. Aus Yuvan wurde Yuvan Aves – „Aves“ heißt „Vögel“ –, um die Bedeutung der Vögel in dieser zweiten Lebensphase zu betonen.

Yuvans Jahre in Pathashaala waren eine Ausbildung in und mit der Wildnis. Sein Interesse an der transhumanen Welt war zutiefst demokratisch und erstreckte sich über alle fünf Reiche des Lebens, wie die heutige Biologie sie unterscheidet: Prokaryoten, Protisten, Pilze, Pflanzen und Tiere. Alles Leben faszinierte ihn, das meiste davon liebte er. Er lernte, dass Geduld im Pakt mit der Wahrnehmung stand und dass er sein eigenes Zeitgefühl neu justieren musste, um das Netzwerk des Lebens zu beobachten, das um ihn herum surrte und bebte.“

Yuvans Methode

„Versuchen Sie es, sitzen Sie wirklich still, mit geradem Rücken, und beobachten Sie, was Ihr Geist tut… schauen Sie nur zu, als ob Sie vom Flussufer aus dem vorbei fließenden Wasser zuschauten. Im fließenden Wasser finden sich so viele Dinge – Fische, Blätter, tote Tiere –, aber immer lebt es, bewegt es sich, und genau so ist Ihr Geist. Warten, beobachten und wahrnehmen und dabei ganz und gar stillsitzen: Das wurde zu Yuvans Methode.“

Abdruck der Textauszüge mit freundlicher Genehmigung des Ullstein Verlags.



Robert Macfarlane
Sind Flüsse Lebewesen?
416 Seiten, 29,99 Euro
Ullstein Verlag

Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen

WEBER ISIS® BEAMER

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

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

Eckhard Weber

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

Bio-Energie Systeme Weber Umwelt-Technologien 9

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

Thymian

ein Alleskönner

Von Barbara Simonsohn

Thymian gehört wie Rosmarin, Oregano oder Lavendel zu den aromatischen Mittelmeerkräutern. Sein bittersüßes Aroma schenkt vielen Speisen eine harmonische Geschmacksnote und erinnert an Urlaub und mediterrane Küche.

Es handelt sich aber auch um eine potente Heilpflanze. Als Inhaltsstoffe sind vor allem die Vitamin C und K zu nennen sowie die Mineralstoffe Eisen und Kalzium. Gerbstoffe im Küchenkraut wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Die Flavonoide Apigenin und Luteolin haben ebenfalls eine entzündungshemmende und antioxidative Wirkung. Der Hauptbestandteil des Thymianöls ist Thymol, das den charakteristischen Duft und Geschmack der Pflanze prägt. Thymian wirkt entzündungshemmend, hustenlindernd, antibakteriell, antiviral und verdauungsfördernd.

Ein bisschen Geschichte

Der Thymian kann auf eine lange Geschichte als Heilpflanze zurückblicken. Die alten Ägypter benutzten ihn als Parfümzutat und wegen seiner keimtötenden Wirkung zur Einbalsamierung. Daher leitet sich vermutlich sein Name ab: „Tham" bezeichnete im Altägyptischen eine stark duftende, für Einbalsamierungen nützliche Pflanze. In Griechenland wurde draus „Tymon", und die alten Römer machten daraus „Thymus". „Thymus" bedeutet „Kraft" und „Mut". Römische Legionäre sollen ihren Kampfesmut durch ein Thymianbad gesteigert haben. Thymianbündel wurden verbrannt, um Häuser und Tempel zu reinigen. Auch als Heilpflanze war Thymian bekannt. So beschrieb zum Beispiel schon Plinus Secundus Thymian und seine Heilwirkungen. Hippokrates (460-377 v.Chr.) setzte Thymian bereits zur Behandlung von Atemwegserkrankungen ein, und Dioskurides im 1. Jahrhundert n. Chr. bei Asthma, Ödemen, Ischias, Krämpfen und Menstruationsbeschwerden.

Mithilfe von Benediktinermönchen gelangte die Pflanze im 11. Jahrhundert nach Mitteleuropa und wurde zuerst in Klostergärten angebaut. Von dort aus, wie bei vielen Heilpflanzen, gelang der Sprung in die privaten Gärten. Sowohl Hildegard von Bingen als auch Albertus Magnus schätzten die Heilwirkungen der Pflanze und machten sie bekannt. In Südfrankreich bedeutete ein an die Tür gehängtes Sträußchen aus Thymianzweigen, dass ein Verehrer seine Liebe zeigen wollte.

Die Pflanze

Thymian, lateinisch Thymus vulgaris L., gehört zur großen Familie der Lippenblütler. Einige der Namen des Echten oder Garten-Thymians im Volksmund sind Immenkraut, denn Thymian stellt eine hervorragende Bienen- und Insektenweide dar. Römischer Quendel, Zimis, Spanisches Kudelkraut, Welscher Quendel, Demut oder Chölm sind weitere Namen.

Thymian kann bis zu fünfzig Zentimeter hoch werden, aber meistens nur zwanzig. Er hat vierkantige Stängel, an denen kleine, ovale, dunkelgrüne Blätter wachsen, die stark duften. Von April bis Juni blüht der Thymian. Seine Blüten sind klein und hellrosa und sitzen in Kugeln oder Ähren an den Stängelspitzen.

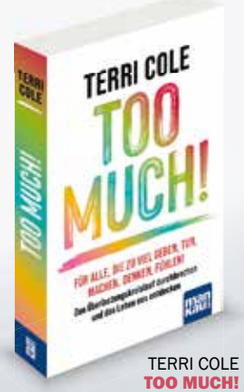
Für die gesundheitlichen Wirkungen vom Thymian sind hauptsächlich die ätherischen Öle in den Blättern verantwortlich. Die Pflanze enthält außerdem viele Salicylate, Cumarine, Harze und Flavonoide. Auch die Polyphenole Rosmarinsäure und Kaffeesäure haben ein hohes antioxidatives Potential. An Vitaminen enthält die Pflanze vor allem Betacarotene, Vitamin C und Vitamin K, und etliche Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Eisen und Zink. Die Konzentrationen besonders der ätherischen Öle variieren stark nach Bodenbeschaffenheit, Erntezeit und Klima.

© Anastasia Chromlac

Das neue Buch der US-Bestseller-Psychologin **Terri Cole**

Der Leitfaden für alle, die ZU VIEL geben und zu wenig leben

Das Buch richtet sich an Menschen, die sich ständig um alles und jeden kümmern – und dabei selbst auf der Strecke bleiben. Die erfolgreiche Psychotherapeutin bietet Wege aus der »Aufopferungsfalle«. Sie erklärt die Ursprünge dieses Verhaltens, warum es langfristig schadet und wie man zu einem ausgewogenen Leben findet, Verantwortung zurückgibt und sein eigenes Leben lebt.



TERRI COLE
TOO MUCH!
Für alle, die zu viel geben, tun, machen, denken, fühlen!
270 Seiten, € 22,–
Klappenbroschur 13,5 x 21,5 cm
ISBN 978-3-86374-767-1

Leseproben, Autorenvideos und mehr:
www.mankau-verlag.de

Bücher, die den Horizont erweitern
mankau

Thymian

Positive Wirkungen auf die Gesundheit

Thymian enthält ein Füllhorn an Antioxidantien, den Gegenspielern zu freien Radikalen. Das Kraut wirkt antibakteriell, antiviral, entkrampfend, schleimlösend bei Husten, Bronchitis und Schnupfen und stärkt unser Immunsystem. Die Pflanze besitzt aber auch Heilkraft bei Durchfall und weiteren Verdauungsbeschwerden sowie Menstruationsschmerzen. Thymian lindert Zahnfleischentzündungen und hilft bei Aphten, offene Stellen im Mund. Er hilft auch bei Hautunreinheiten und hilft bei leichten Depressionen und vertreibt Melancholie. Thymian verbessert die Blutzirkulation zum Beispiel nach Schlaganfällen. Ich betrachte Thymian fast als Alleskönner in Küche und Hausapotheke.

Wegen seiner antibakteriellen Eigenschaften hemmt Thymianöl und auch wässrige Auszüge daraus wie Tees das Wachstum von unterschiedlichen grampositiven und gramnegativen Bakterien. Wegen seiner starken antimikrobiellen Wirkung wird Thymianöl auch zur Haltbarmachung von Lebensmitteln und Medikamenten eingesetzt. Thymian hat sich als eine Art Wunderwaffe gegenüber antibiotikaresistenten Bakterienstämmen wie zum Beispiel MRSA, dem gefürchteten sogenannten Krankenhauskeim erwiesen.

Thymian wirkt krampflösend und schmerzstillend. Bei Bronchitis kommt es darauf an, die entzündungsbedingt verkrampfte Bronchialmuskulatur zu entspannen, den Abtransport von Sekret und Pathogenen zu fördern und die Entzündung der Atemwegsschleimhaut zu lindern. Thymian erfüllt alle diese Funktionen und wird daher er erfolgreich eingesetzt bei Keuchhusten, Reizhusten, Asthma und chronische Bronchitis

Das ätherische Thymianöl wirkt vorbeugend gegen Durchfallerkrankungen bzw. sogenannte Darmgrippen. Schon eine geringe Konzentration des ätherischen Thymianöls besitzt das Potential, Erreger wie Listerien, Salmonellen oder Escherichia coli zu vertreiben und unschädlich zu machen.

Bei Menstruationsschmerzen hilft Thymian besser als Schmerzmittel wie Ibuprofen, und ganz ohne Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Akne, Übelkeit oder Schlaflosigkeit.

Anwendungen

Hustenbonbons kann man leicht selbst herstellen. Erwärmen Sie 100 Gramm Koskosblütenzucker in einem Topf. Nehmen Sie den Topf vom Herd und mischen Sie den Zucker mit zwei Esslöffeln getrocknetem zerrebelten Thymian. Lassen Sie die Masse auf ein Backpapier tropfen und abkühlen. Nach einer Stunde können Sie die Tropfen vom Papier lösen und in einem geschlossenen Gefäß aufbewahren.

Bei Halsschmerzen haben sich Thymian-Brustwickel bewährt. Auch Thymiansirup aus der Apotheke hilft bei Bronchitis. Bei Erkältungen helfen Thymian-Dampfbäder und Thymiantee. Auch als Thymian-Mundspülung eignet sich Thymiantee. Alternativ stellt man eine Thymiantinktur aus hochprozentigem Alkohol her und gurgelt regelmäßig damit, ein paar Tropfen auf ein Glas Wasser genügen, bis die Beschwerden verschwunden sind.

Einen alkoholfreien Thymiansirup als Hustensirup können Sie mit starkem Tee und Rohrzucker selbst machen. 500 Gramm Tee mit 500 Gramm Rohrzucker in einem Topf erwärmen, bis der Zucker aufgelöst und eine sirupähnliche Konsistenz erreicht hat. In dunkle Flaschen füllen, mit einem Korken verschließen und kühl lagern.

Thymian können Sie in Gerichten mitkochen. Das Kraut verfeinert Suppen, Kartoffel- und Gemüsegerichte. Getrockneter Thymian ist drei Mal so konzentriert wie frischer. Die Pflanze auf der Fensterbank vertreibt lästige Fliegen und andere Insekten in der Küche.

Barbara Simonsohn ist Ernährungsberaterin und Reiki-Ausbilderin. Seit 1982 gibt sie Seminare im In- und Ausland, vor allem über das authentische Reiki mit sieben Graden, aber auch in Azidose-Therapie und -Massagen sowie in Yoga. Darüber hinaus befasst sie sich intensiv mit dem Thema „gesunde Ernährung" und gilt als Expertin für „Superfoods".

Seit 1995 hat Barbara Simonsohn zahlreiche Ratgeber im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit veröffentlicht.

www.Barbara-Simonsohn.de

Barbara Simonsohn
Heilsame Küchenkräuter
159 Seiten, 12,00 Euro
Mankau-Verlag

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

Weniger belastende Strahlung, mehr Lebensenergie – wie *genesis pro life* dein Leben verändern kann

Wir leben heute in einer Welt, die von Technologie durchdrungen ist. **Mobilfunk, WLAN, Bluetooth, 5G** und **elektronische Geräte** gehören längst zum Alltag – sie machen unser Leben komfortabler, gleichzeitig aber auch komplexer.
Denn all diese unsichtbaren Strahlungsfelder wirken auf unser biologisches System. Nicht jeder spürt es sofort, aber immer mehr Menschen berichten von Müdigkeit, innerer Unruhe, Schlafproblemen oder einem diffusen Gefühl, nicht mehr wirklich „bei sich" zu sein.
Was wäre, wenn es eine Möglichkeit gäbe, diese Felder nicht nur zu neutralisieren, sondern sie in kraftvolle, vitale Energie zu verwandeln? Wenn Technik nicht länger eine Belastung, sondern eine Ressource wäre – ein Energiegeber?
Die Idee hinter *genesis pro life* ist ein neuer Umgang mit Strahlung und ebenso einfach wie revolutionär!
Es geht nicht darum, sich vor Strahlung zu „schützen" im klassischen Sinn – **sondern ihre Qualität zu verändern.**
Elektromagnetische Felder sind an sich nichts Neues. Die Natur arbeitet seit jeher mit Schwingungen und Frequenzen.
Das Problem liegt in der unnatürlichen, chaotischen Struktur technischer Strahlung, die unser feinstoffliches System aus dem Gleichgewicht bringen kann.

genesis pro life setzt genau hier an. Die Technologie wandelt die Felder in ein **harmonisches, lebensförderndes Schwingungsfeld** um – auf rein energetischer Ebene. Statt gegen etwas zu kämpfen, entstehen Resonanz und Ordnung. Der Körper atmet auf. Die **Lebensenergie steigt.**
Was Nutzer berichten, ist erstaunlich.
Menschen, die mit *genesis pro life* in Berührung kommen, sprechen oft von einer Veränderung, die schwer zu beschreiben – **aber leicht zu spüren ist.** Eine klarere Atmosphäre im Raum. Ein tieferer Schlaf. Mehr Ausgeglichenheit, eine neue innere Ruhe. Pflanzen wachsen besser, Tiere sind entspannter. Einige fühlen sich zum ersten Mal seit Langem wieder wirklich vital.

Diese Wirkungen lassen sich auch sichtbar machen. **Blutuntersuchungen im Dunkelfeld** zeigen deutliche Veränderungen.
Kristallstrukturen in Körperflüssigkeiten oder Wasser ordnen sich. **Bovis-Werte** steigen messbar an.
Die Energie verändert sich. Chaotische Zellbilder werden geordnet.
Die Lebensenergie steigt.
Und dabei ist der **Einsatz der Produkte denkbar einfach**.

Wir nenne es das Energiefeld der Vollkommenheit
Alle Produkte arbeiten auf der Grundlage eines feinstofflichen Informationsfeldes, das auf Ordnung, Harmonie und Vollkommenheit ausgerichtet ist. Es handelt sich um ein Prinzip, das in der Natur allgegenwärtig ist – in jeder Blume, in jedem Tropfen Wasser, in der Symmetrie der Zellteilung.

genesis pro life verbindet dich wieder mit diesem natürlichen Ordnungsprinzip. Und genau das ist der tiefere Sinn der Produkte: **nicht nur Schutz, sondern Rückverbindung**.

Der Körper erinnert sich an seinen ursprünglichen Zustand. Die Energie fließt freier. Das Nervensystem kann sich entspannen. Heilung wird möglich, weil Störung durch Resonanz ersetzt wird.

Mehr als Technik – ein neues Lebensgefühl

Was *genesis pro life* letztlich bietet, ist mehr als ein Produkt. Es ist eine Einladung, **neu über Energie, Gesundheit und Technik nachzudenken**.

Es ist eine sanfte Unterstützung auf deinem Weg zurück in die eigene Kraft.
Ohne Mühe, ohne Veränderung deines Alltags – sondern durch die bewusste Entscheidung, dich mit einem harmonischen Feld zu verbinden.
genesis pro life Produkte sind leicht anzuwenden und wirken ohne Strom.

Wenn du selbst spüren möchtest, was es bedeutet, in einem **energetisch klaren Feld** zu leben, dann beginne mit einem Produkt, das dich anspricht. **Beobachte. Fühle. Dein Körper wird wissen, was er braucht.**

Weitere Informationen findest du in diesem Video:
https://youtu.be/3fll80cFnHA?si=yas8N9gUT8vY3yTQ

oder auf der Homepage
www.genesis-pro-life.com

Tel. +49 (0)5554 572 99 80

Astrologie-Ausbildung

Termin: 23.–26. Oktober 2025
Ausbilder: Wolfgang Maiworm und Lara Weigmann M.Sc.

Du erkennst das Gesetz des Lebens und der Liebe, nach dem Du in diese Welt gekommen bist. – Du verstehst, warum Du bist, wie Du bist. Du erkennst, warum jeder anders ist und so ist, wie er ist. – Du bist EINverstanden.

Teil 1 – Donnerstag, den 23. Oktober und Freitag, den 24. Oktober2025 – Astrologie für Anfänger – Preis: 700,- Euro
Teil 2 – Samstag, den 25. Oktober und Sonntag, den 26. Oktober 2025 – Astrologie für Fortgeschrittene – Preis: 950,- Euro
Beginn: 09:30 Uhr – Ende 17:00 Uhr, am Sonntag um 16:00 Uhr /
Ort: Zauberberg, 65779 Kelkheim-Ruppertshain

Inhalte (Teil 1 und 2)

- Prinzipien von Widder bis Fisch
- Sonnenzeichen, Mondzeichen, Aszendent, Deszendent, Imum Coeli, Medium Coeli, Lebensziel wird über das persönliche Radix aufgedeckt
- Häuser, Transite, Aspekte, Rhythmen-Lehre und Horoskop-Deutung
- Deine Lebensfragen werden anhand des Horoskops sichtbar gemacht: Wer bin ich / Was ist mein Aufgabe in dieser Inkarnationen / Mein individueller Weg

(Für nähere Informationen rufen Sie uns bitte an – Tel. 06174-2599460)

Die Referenten: Wolfgang Maiworm, Verleger, Astrologe, Zen-Schüler seit über 40 Jahren und **Lara Weigmann M.Sc.** Ayurveda Medizinerin, Astrologin, Zen-Schülerin seit 10 Jahren. Zusammen sind sie Autoren des Buches „Astrologie und ZEN" (21 Euro)
Kosten: 1.650 Euro (Ratenzahlung möglich)
Veranstaltungsort: Büro von Wolfgang Maiworm, Eppenhainer Str. 1 a, 65779 Kelkheim

Anmeldung:
Jetzt anmelden per E-Mail an: wolfgang@lebens-t-raeume.de

Wir verlosen 2 x 2 Tickets

Deva Premal & Miten

with Special Guest Joby Baker & Lady Phyl
Live on tour – Singing our Prayers 2025

Können wir in einer vom Krieg zerrissenen Welt zusammenstehen und das Leben feiern, trotz der Tragödien, die die Menschheit über sich selbst gebracht hat? Gibt es noch einen Raum, in dem wir uns mit Gleichgesinnten versammeln können, um uns freudig auszudrücken? Genau das wirst du bei diesem Konzertabend erleben.

Deva & Miten haben sich der Kraft des Mantra verschrieben, der uralten Wissenschaft der Klangheilung, und bereisen den Planeten, um Licht in eine verdunkelte Welt zu bringen. Seit dreißig Jahren begleiten sie uns mit der sanften Kraft des Mantras. Erlebe die heilende Kraft der Gemeinschaft und der Musik. Genieße einen Raum der Ruhe und Verbindung. Ein Konzert, das Frieden und Heilung bringt.

Do, 2.Okt. 2025 - Beginn: 19.00 Uhr, Stadthalle Offenbach
Karten-Vvk nur bei Frankfurt Ticket, www.frankfurtticket.de, Hotline: 069-13 40 400
Veranstalter: www.frankfurter-ring.de, Tel. 069-51 15 55, kontakt@frankfurter-ring.de

Verlosung: Schreiben Sie bis 31. August eine email mit Ihrem Namen und dem Stichwort „Deva Premal und Miten" an: info@spiritlive-magazin.de

Räucherstövchen „Sonne"

Speckstein, mit Sieb

Mit einem Räucherstövchen gelingt jede Räucherung:

Einfach die getrockneten Kräuter, Blüten und Hölzer auf das Sieb auflegen, ein Teelicht einstellen, anzünden, fertig.
Eine Besonderheit ist die Gestaltung dieses Stövchens. Die fein herausgearbeitete Sonne erinnert daran, dass mit jeder Räucherung Licht in alle Bereiche kommen möge, für die geräuchert wird.

www.schirner.com/katalog

Drachen-Medaillon

Goldene Meisterdrachen begleiten dich

Das geistige Potenzial dieses Lichtkristalls:
- Wirkt als starkes Schutzmedaillon
- Drachen sind goldene Glücksbringer
- Sie übertragen auf dich Stärke, Kraft, Mut und Selbstbewusstsein

Die goldenen Meisterdrachen übertragen ihre kraftvollen und wärmenden Schwingungen in deine Aura. Sie helfen dir, deine Urängste zu überwinden und zu bemeistern. Sie entzünden in dir die heilige Flamme im Basischakra und entfachen so deine Schöpfer- und Manifestationskräfte.

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

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

LITIOS

Pavlina Klemm

20./21. September 2025

Workshop in Hamburg

Botschaften von den Plejaden

Pavlina hilft uns dabei, unsere Kenntnisse und unsere Anbindung an die kosmische Welt zu vertiefen und dabei einen harmonischen Einstieg in die neuen Bewusstseinsdimensionen zu erleben.

Tickets & Infos

Wrage Events • events@wrage.de • 040-413297-15 • www.wrage.de

Geomantisch-mythologische Reisen mit Franca Bauer

Irland

10.9.-23.9.2025
29.4.-12.5.2026
26.8.-8.9.2026

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

14.-19.10.2025
29.3.-3.4.2026 und 6.10.-11.10.2026

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

Diana Cooper & Tim Whild

21./22. November 2025

Workshop in Hamburg

Die Magie des Aufstiegs

Die Frequenz auf der Erde beschleunigt sich gerade rapide. Diana Cooper und Tim Whild werden in diesem Workshop die neuesten Energien aus der komischen Welt mit uns teilen und uns ein Update über die aktuelle Aufstiegssituation auf dem Planeten geben.

Tickets & Infos

Wrage Events • events@wrage.de • 040-413297-15 • www.wrage.de

Fogo Sagrado: Heiliges Feuer

Mit Stefanie Braun & Natascha Serke

Diese hier noch wenig bekannte spirituelle Heil- und Bewusstseinsarbeit hat schamanische Wurzeln in Brasilien. Es werden Techniken zur intuitiven Feldlesung, systemischen Aufstellung und energetischen Klärung vermittelt. Ziel ist es, unbewusste Prägungen aufzudecken, Seelenkräfte zu aktivieren und Transformation zu begleiten. Das 1. Modul der dreiteiligen Ausbildung mit Stefanie Braun & Natascha Serke ist separat buchbar. Mit Zertifkat!

Ausbildung in 3 Modulen ab Sa./So. 30./31. Aug. in Frankfurt

Selbstheilung mit der KUBYmethode

Mit Clemens Kuby

Gedanken haben Macht über Gesundheit. Wer lernt, sein Unterbewusstsein bewusst zu lenken, kann Heilung auf allen Ebenen erfahren – seelisch, geistig und körperlich. Clemens Kuby überlebte einen Sturz aus 15 Metern Höhe. Im Dialog mit der Seele gelang es ihm, seine Selbstheilungskräfte so zu aktivieren, dass sich die Querschnittslähmung zurückbildete und die Ärzte von einem Wunder sprachen. Aus dieser Erfahrung entwickelte er seine Methode für ungelöste Probleme sowie für Krankheiten.

Masterclass Live!: Fr. 5. Sept.,19.00-20.30 Uhr

Workshop: Fr.-So. 19.-21. Sept. in Frankfurt

Mentorship Training: Mediale Ausbildung

Mit Gordon Smith

In seinem 12-teiligen interaktiven online Mentorship-Training vermittelt Gordon Smith praxisnah grundlegende mediale Fähigkeiten: von Geistführer-Kontakt bis zu öffentlichen Readings. Live-Übungen, Demonstrationen und intensive Anleitung bieten einen sicheren Rahmen für Entwicklung und Selbsterkenntnis. Erlebe Gordens besondere Art der Vermittlung, die bodenständig, klar und zugleich tief spirituell ist und bringe deine mediale Entwicklung auf ein neues Level. Mit Zertifikat!

Masterclass Live!: Mo. 8. Sept., 19.30-21.00 Uhr

Live-Stream Ausbildung: 12x ab Di 7. Okt. 18.30-20.00 Uhr

Human Therapy: Werde dein eigener Gesundheitspraktiker Mit Georg u. Thomas Hartig

Georg und Thomas Hartig zeigen einen neuen Weg zur Selbstheilung. Grundtechnik ist die gezielte Körper-Punkt-Aktivierung mit der sich emotionale und körperliche Blockaden lösen lassen. In über 5 Jahrzehnten intensiver Praxis haben Vater und Sohn mehr als 140.000 Anwendungen bei ca. 30.000 Menschen durchgeführt. Hypnose, Schamanismus, Bowen-Körpertherapie, NLP, sowie Aurachirurgie fließen in ihre Arbeit mit ein, die Klarheit, Balance und Lebensfreude zurückbringt – für dich, deine Familie oder deine Praxis.

GRATIS Masterclass Live!: Di. 16. Sept., 19.00-20.30 Uhr

Live-Stream Tageskurs: So. 12. Okt., 10.00-16.30 Uhr

Basiskurs in Frankfurt: Sa./So. 6./7. Dez.

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

Folge uns auf facebook Instragram YouTube

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

Die vier Reiki-Einweihungen

Ein tiefgehender Weg zu deinem wahren Selbst

Allgemein dient der Einweihungsweg des Reiki dazu, einen einzigartigen Ausreinigungsprozess für Körper, Seele und Geist zu erleben und die allgemeine Lebensenergie um ein vielfaches zu erhöhen. Die Einweihungen werden einmalig durchgeführt und ihre kraftspendende Wirkung verbleibt in Seele, Geist und Körper für die Ewigkeit.

Der Einweihungsweg

Auf dem Weg der Einweihungen wird Stück für Stück mit dem ersten und zweiten Reiki-Grad der Energiekanal geöffnet und die sieben Hauptchakren werden dauerhaft gereinigt und mit der universellen Lebensenergie Reiki aufgeladen.

Mit der Einweihung in den 3. Reiki Grad kommen wir näher an den ursprünglichen, lichtvollen Seelenkern heran, der meistens durch Traumata und negativ abgespeicherte Erlebnisse verdunkelt ist. Mit dieser Einweihung können sich all die Verdunklungen herauslösen. Es ist dann möglich, Störfelder wie Fremdenergien, Anhaftungen, Manipulationen, energetisches Ungleichgewicht sowie Traumata und belastende Gedanken und Gefühle zu klären und zu reinigen. Verborgene Fähigkeiten, Begabungen und das gesamte lichtvolle Seelenpotential können jetzt erlebbar werden, weil sie durch die hohe Einweihung mit dem Meistersymbol auf eine neue geistige Ebene angehoben werden. Dadurch werden Wandlungsprozesse und spirituelle Weiterentwicklung wesentlich leichter möglich.

Schutz und Heilung

Bei Schmerzen jeglicher Art kann die kraftvolle Einweihung die Lebensenergie und die Selbstheilungskräfte so sehr durchpulsen und aktivieren, dass deutliche Linderung beobachtet werden kann.

Auch für Hochsensible kann diese Einweihung einen Schutz bringen, der sie in einen starken Lichtstrahl einhüllt, sodass sie sich dadurch gehalten und geborgen fühlen können.

Erst mit der vierten traditionellen Reiki-Einweihung, der Reiki-Großmeister-Einweihung, können durch ein sehr hohes Einweihungsritual, Seele und Geist in ihre reine kosmische Seeleneinheit, in ihr ursprüngliches Lichtwesen zurückgeführt werden und wieder in ihrem vollen Geisteslicht erstrahlen, befreit von alten Mustern, Traumata, Blockaden, Fremdbesetzungen und all den Verdunklungen.

Lichtvoll ins wahre Selbst

Dies kann nun endlich zu einem vollkommen authentischen und selbstbestimmten Leben führen, in dem sich das gesamte Dasein und die Ausstrahlung eines Menschen so lichtvoll und gesund fügen können, wie nie zuvor und das wahre Selbst kann in seiner vollen Schönheit erstrahlen.

In meiner Lichtheilpraxis bei Stuttgart und in der Zweigstelle südlich von Freiburg i. Breisgau, begleite ich Patienten aus ganz Europa auf ihrem lichtvollen Erdenweg.

Weitere Informationen unter:
www.lichtheilpraxis.de

Zoes Dynamis Welt

Deine Brücke zu mehr Lebensqualität und Bewusstwerdung

Der Name steht für ein Ladengeschäft – nein, für ein Vision – nein auch nicht, sondern für ein ganz besonderes Projekt, eigentlich für all das zusammen, in Geisenheim im sonnigen Rheingau.

Begonnen hat alles mit Zoe, unserer Tochter, die im Kleinkindalter lebensbedrohlich und unheilbar erkrankte und uns dadurch lehrte, was Leben überhaupt bedeutet. Zoe hat bereits mit drei Jahren Entscheidungen getroffen, die für uns nur als Wunder zu erklären sind. Und sie hat sich entschieden zu Leben.

Ihre Entscheidung hat uns Mut gemacht, Demut und Dankbarkeit gelehrt und im höchsten Maße motiviert, uns zu entwickeln, unser Bewusstsein zu erweitern, zu Erkennen wer und was wir sind und unsere Fähigkeiten und Möglichkeiten zu leben.

Es wurden Kontakte zu vielen Menschen auf der ganzen Welt geknüpft und wir durften von spirituellen Lehrern, Heilern und auch Menschen mit ähnlichen Erfahrungen lernen. Ein ganz besonderes Band über viele Jahrzehnte bestand zu Harald Wessbecher, der für Zoe ein Heiler, für mich ein Lehrer und Mentor, und für die ganze Familie ein besonderer Freund war. Harald Wessbecher gründete den Dynamis Verlag.

Hier kommen wir zum zweiten Teil unseres Projektes. Nach der Schule stand für Zoe fest, sie möchte Verkäuferin sein, möchte Menschen bedienen und für sie da sein – und wer Zoe kennt, liebt den Kontakt zu ihr und verbringt gerne Zeit mit ihrem klaren und freundlichen Wesen.

Der Arbeitsmarkt bietet Menschen mit komplexen und individuellen Einschränkungen kaum eine Möglichkeit ihre Wünsche und Träume zu erfüllen, da Zoe diese aber klar für sich beansprucht, wurden wir als Eltern aktiv. Schnell war klar, Zoe braucht „ihren eigenen Laden" der ihren Bedürfnissen gerecht wird.

Auf der Suche nach einem Konzept und der Frage was es für ein Laden sein kann, was Zoe den Menschen, die zu ihr kommen, bieten kann, kam ein wundervolles Angebot auf uns zu. Das Netzwerk, welches Harald Wessbecher geschaffen hat, besteht noch in einer sehr kraftvollen Form, allerdings sind seine Werke, insbesondere Vorträge und die DHS-Bewusstseins-Übungen (DHS = Dynamis Hemisphären Synchronisation/Rauschtechnik nach Harald Wessbecher) fast ausschließlich über Partnerempfehlungen und den Onlinemarkt erhältlich. Mit Erlaubnis und großzügiger Unterstützung des Verlagsinhabers entstand, pünktlich zu Zoes 18. Geburtstag, das weltweit einzige Ladengeschäft, wo alle Produkte von Harald Wessbecher vor Ort angeschaut, ausprobiert und natürlich auch erworben werden können.

Und daraus ist dann eine ganz besondere Welt entstanden. Nicht nur Bücher und Bewusstseinsübungen, sondern vielfache Möglichkeiten die Lebensqualität erheblich zu steigern, findet ihr seither in Geisenheim. Ständig kommen neue Ideen, Vorträge und Seminare dazu, es lohnt sich ein regelmäßiger Besuch der Homepage oder das Folgen der offenen Facebook-Gruppe.

Was Zoes Dynamis Welt aber ganz besonders macht, ist der Kontakt zu Menschen, die ihr Leben frei gestalten möchten, die sich austauschen möchten und auch einfach mal auf ein nettes Gespräch bei einer guten Tasse Tee oder Kaffee reinschauen.

Dieses Portrait habe ich für meine Tochter Zoe geschrieben, da ich mir viele Begegnungen und Kontakte in Zoes Dynamis Welt für sie wünsche.
Herzlichst, Eva Mock

www.zoes-dynamis-welt.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 erinnern können.

Schon als Kind fing ich an, mich für spirituelle Fragen zu interessieren, zunächst über Religion, als getaufter Katholik für Jesus Christus, und für Natur-Philosophie. 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 anzuheben durch Lernen. 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 professionelles 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" zum ändern von Programmierungen, die als Glaubenssätze im Zellgedächtnis hinterlassen wurden, um neue Zellprogrammierungen zu ermöglichen, die geeigneter durchs aktuelle Leben tragen, Erkenntnisse bringen und neue geistige Räume erschließen.

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

Werner Wilfried Damm
Tel.: 06061/6309181, mobil: 01792492397
www.vertonte-botschaften.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
„LIEBE
Die Essenz des erwachten Herzens"
von A. H. Almaas
Hier bestellbar:
info@buchhandlung-plaggenborg.com
oder Tel. +49 (0) 441 17543
LIEBE
DIE ESSENZ DES ERWACHTEN HERZENS
Ausführliche Infos zu Almaas & Ridhwan - Bücher, Medien, Veranstaltungen et mehr auf unserer Webseite:
www.buchhandlung-plaggenborg.com
Buchhandlung Plaggenborg
Lindenstr. 35 • 26123 Oldenburg
Telefon +49 (0) 441 17543
info@buchhandlung-plaggenborg.com
www.buchhandlung-plaggenborg.com

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

Muho Noelke
Alles, was du denkst, sind nur Gedanken
288 Seiten, 20,00 Euro
O.W. Barth Verlag

Es ist nie zu spät für eine glückliche Vergangenheit, sagt der deutsche Zen-Meister Muho Noelke. Gedanken an die Vergangenheit sind wie Gäste, die zu lange bleiben. In stillen Momenten unseres Lebens schleichen sie sich ein – Erinnerungen, die wie Schatten über uns liegen, alte Wunden, die noch immer schmerzen, und der Ballast vergangener Entscheidungen. Wir tragen sie mit uns herum, als wären sie ein Teil unserer Identität. Sie sind es, die uns davon abhalten, im Hier und Jetzt wirklich präsent zu sein. Was geschieht, wenn wir uns von dieser Last befreien können? Was, wenn wir eine Tür öffnen und den Gast der Vergangenheit sanft hinausbegleiten würden?

Der in Japan lebende Zen-Meister Muhô zeigt, wie wir uns befreien können. Mithilfe buddhistischer Psychologie und persönlichen Einsichten zeigt er Wege auf. Alltagsnah gibt sich Muhô im Umgang mit schwierigen Gefühlen: der Angst, dem Ärger, alten Verletzungen, depressiven Stimmungen und schmerzhaften Erfahrungen. Er zeigt, wie unsere Gedanken uns immer wieder dieselbe Geschichte erzählen und wie wir aus diesem Gedankenkarussell aussteigen können. Denn Gedanken sind nur Gedanken und nicht die Wirklichkeit.

Muhô lehrt, dass Loslassen nur dann gelingen kann, wenn wir uns den oft verdrängten inneren Dämonen stellen und macht deutlich, wie die Befreiung von unnötigem Ballast mit einem Prozess der Akzeptanz beginnt. Wir lernen nicht nur, uns selbst anzunehmen, sondern finden auch zu Liebe und Mitgefühl für andere und zu mehr Freude im Leben.

Mit geführten Meditationen und Übungen zum Umgang mit den Schatten der Vergangenheit.

Kerstin Peter
Coachingraum Natur
240 Seiten, 24,95 Euro
Schirner Verlag

Unsere Verbindung mit der Natur kann sehr tiefgründig sein. Sie bietet uns so viel, um herauszufinden, wo wir gerade stehen und was uns gerade auf Seelenebene bewegt. In der Natur stehen uns Quellen der Kraft zur Verfügung, die uns zeigen, welche Aspekte im Leben gerade wichtig sind und wohin unsere Energie fließt.

Die Naturexpertin Kerstin Peter zeigt uns 85 Übungen, die uns dabei unterstützen können, unseren Standort zu bestimmen und die wichtigsten Themen zu identifizieren. Oft reicht es schon aus, mit einer klaren Absicht und Aufmerksamkeit in die Natur zu gehen und dort allein auf Antworten zu warten. Die Natur ist in ihrem Sein ganz ursprünglich, und wir kommen hier besonders gut in Kontakt mit unseren Wünschen, Sehnsüchten oder Bedürfnissen.

Der Abstand zum Alltag, verbunden mit einer anderen Umgebung, ruft bereits ein anderes Grundgefühl hervor. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass der Aufenthalt von nur einem Tag im Wald die Anzahl unserer Killerzellen im Blut um 40 Prozent steigen lässt und deren Aktivität um 50 Prozent erhöht. Killerzellen können veränderte Körperzellen, z.B. Krebszellen, erkennen und zerstören. Dieser Effekt hält sogar sieben Tage an. Diese positiven Effekte entstehen durch Terpene, die den Pflanzen als Kommunikationsmittel und zur Feindabwehr dienen und die teilweise mit unserem Immunsystem kommunizieren.

Doch nicht nur auf unseren Körper wirkt die Natur, sondern ganz besonders auch auf unsere Seele und unseren Geist. Der Kontakt mit ihr verbessert unsere Konzentration und steigert unser Glücksempfinden und unser Selbstwertgefühl. Erlebnisse in der Natur machen uns sozialer und toleranter. Und die Bewegung an sich tut ihr Übriges, indem sie unser ganzes System bereichert. Also auf in den Coachingraum Natur.

Cory Muscara
Verpasse nicht dein Leben
280 Seiten, 26,00 Euro
Arbor Verlag

Eines der wichtigsten Dinge, die du für deine Präsenz tun kannst, ist, eine regelmäßige Meditationspraxis zu etablieren. Denn damit trainierst du ganz konkret deine Fähigkeit, in und mit dem gegenwärtigen Moment zu sein, in ihm zu verweilen, ihn zu fassen und zu halten. Den meisten Menschen mangelt es an Zeit dafür.

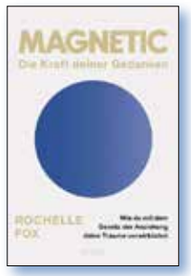
EinsSein
DIE MESSE FÜR GESUNDHEIT SPIRITUALITÄT & BEGEGNUNG
mit dem ganz besonderen Spirit
Lasse dich inspirieren und folge deinem Ruf!
MÖHNESEE 6. + 7. September 2025
MÜNSTER 27. + 28. September 2025
VIERSEN 14. + 15. März 2026
OLDENBURG 18. + 19. April 2026
DRESDEN 6. + 7. Juni 2026
PLAUEN Termin 2026 folgt
Große Ausstellung
Vorträge & Workshops
Konzert
www.EinsSein-Messe.de

Für sie empfiehlt Cory Muscara mit einer Minute Meditation täglich zu beginnen. Dagegen kann man kaum Einwände haben.

Der ehemalige Mönch zeigt uns, wie uns Achtsamkeit dazu verhilft, hier und jetzt glücklicher zu sein. Denn genau darum geht es! Achtsamkeit ist unser wichtigstes Werkzeug, um uns nicht in der Welt und im Chaos in uns selbst zu verlieren.

Dieses Buch ist wie eine Begegnung mit dir selbst. Der Autor will den Leser zum Leben verführen und gibt mit Charme und Ehrlichkeit den kleinen Schubser, den wir so oft brauchen, um den allzu bequemen Autopiloten abzuschalten und zu sagen: Ja? ...Ja! Wenn ich einen Moment darüber wirklich nachdenke, dann will ich mein Leben LEBEN!

Das Buch ist sehr motivierend und ansprechend geschrieben. Ich habe es ausprobiert und fühle mich viel geerdeter, friedlicher und mit anderen verbunden. Nach nur einem Monat täglicher kurzer Praxis bin ich viel aufmerksamer und fokussierter.



Rochelle Fox
Magnetic
320 Seiten, 22,00 Euro
Integral Verlag

Im Leben erreichst du nicht das, was du dir bewusst wünschst, sondern das, woran du unterbewusst glaubst. Anders gesagt: Dein Unterbewusstsein bestimmt, wer du wirst. Nicht alle unsere Wünsche gehen in Erfüllung, weil die Geheimnisse des Unterbewusstseins vielen verborgen bleiben. Aber: Was, wenn du erkennen würdest, dass du dein ganzes bisheriges Leben selbst gesteuert hast, obwohl du dich immer machtlos fühltest? Stell dir vor, was alles möglich wäre, wenn du deine vermeintlichen Grenzen überwinden und dein wahres Potenzial entfalten würdest! Wie würde sich dein Leben verändern? Wer könntest du werden?

Die Wahrheit ist: Du kannst sein, wer immer du sein willst. Du warst und bist immer schon unbeschreiblich magnetisch und kraftvoll, auch wenn du es jetzt noch nicht glaubst. Deine Träume sind keine belanglosen Gedanken, sondern Ausblicke auf all die zukünftigen Chancen und Möglichkeiten, die dir offenstehen und nur darauf warten, dass du sie verwirklichst, um mit deinem zukünftigen höheren Selbst in Einklang zu kommen. Die Frage ist nur: Wie kommst du von deinem jetzigen Standpunkt zu deinem Wunschziel? Die wunderbare Wahrheit ist: Jeder von uns hat die Fähigkeit, ein Glücksmagnet zu sein!

Rochelle Fox zeigt, wie wir diese Anziehungskraft in uns aktivieren können. Schritt für Schritt weiht sie uns ein in die Geheimnisse der positiven Gedankenkraft und in die Wirkmechanismen des Gesetzes der Anziehung. Mithilfe ihrer Meditations- und Manifestationstechniken lernen wir, unser Unterbewusstsein, unsere Aufmerksamkeit und Energie gezielt zu lenken. So ziehen wir mit der Kraft unseres Geistes kleine und große Wunder in unseren Alltag – und plötzlich wird alles möglich!

Susanne Steidl
Was Zähne, Haut und Ängste mit deinen Ahnen zu tun haben
176 Seiten, 19,95 Euro
Schirner Verlag

Gemeinsam mit der Autorin Susanne Steidl begeben wir uns auf eine Reise in die Vergangenheit, um Heilung zu erfahren. Dein Körper und deine Gefühle sind deine Wegweiser. Sie offenbaren dir, was du für deine Ahnen auf dich genommen hast, welche ihrer Themen noch heute in dir lebendig sind und welche Muster durchbrochen werden dürfen, damit du deine innere und äußere Freiheit zurückerlangst. Denn die Zeit ist reif, die alten Wunden zu schließen

Ob Zahnprobleme, Hautausschläge, Rückenschmerzen, Atembeschwerden, Ängste, Depressionen oder Schuldgefühle – Susanne Steidl führt dir diese Zusammenhänge anhand anschaulicher Beispiele vor Augen. Dank zahlreicher Übungen und Meditationen erkennst du die alten Wunden und kannst sie endlich schließen.

30 Jahre Dachverband Geistiges Heilen e.V.
Dachverband Geistiges Heilen e. V. | DGH-Regionaltreffen 2025
Regionaltreffen in Herzlake am 27.09.2025
10:00 – 17:00 Uhr
Hotel Aselager Mühle,
Zur alten Mühle 12, 49770 Herzlake
Mit Referentin Bärbel Kahrens
zum Thema „LIEBE IN AKTION!"
Änderungen vorbehalten.
Organisation: Bärbel Kahrens, Vertreterin der Einzelmitglieder für den Bereich Nord-West.
Anmeldungen bitte an:
mv.nord-west@dgh-ev.de
Aktuelle Informationen: https://www.dgh-ev.de/regionaltreffen.html

Kein Schema. Sondern individuell.
Keine Typen. Exakt. Einzigartig.
bei Anruf
EXAKTHEIT GARANTIERT
Lebensaufgabe
www.lebensaufgabe.com ✆ +49 33230 20390

Steinheilkunde Ausbildungen
Heilpflanzen-Kurse im Odenwald
Naturerlebnis - Reisen
Irland und Vogesen
Franca Bauer
www.franca-bauer.de

Beate Ihrig
Pausenrezepte für den Alltag
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

Nicole Zaremba
Feng Shui Meisterin und Heilpraktikerin (psych.)
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

Hier könnte auch Ihre Werbung erscheinen
Mediadaten: www.spiritlive-magazin.de/print-ausgabe
info@spiritlive-magazin.de

Meditative DHS- Bewusstseins-Übungen nach Harald Wessbecher
Produkte für mehr Lebensqualität
Vorträge, DHS Bewusstseinsabende, Konzerte, Lesungen, Beratungen

Zoes Dynamis WELT

NEU IN GEISENHEIM + ONLINE

zoes-dynamis-welt.de

Gehen in eine andere Weite

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

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

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

SOULWIND Nordischer Schamanismus

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

www.soulwind.eu • Carolina Visser • Tel. 0176 30182313 • 67753 Relsberg

SPIRIT live & Schirner Magazin, Nr. 66

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

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

Anzeigen: Christiane Schöniger
info@spiritlive-magazin.de

Auflage 18.000, kostenlos, vierteljährlich

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

Fotos: Titel: auremar/stock.adobe; weitere: eigene und pixabay.

Satz und Grafik: Media Agentur Schöniger, Brombachtal

Druck: Divyanand Verlags GmbH, Herrischried

Die nächste Ausgabe, SPIRIT live Magazin Nummer 67, erscheint Ende Oktober 2025, Redaktions- und Anzeigenschluss: 22. Sept. 2025

Das Seelenplan-Energiebild
individuell, kraftvoll und inspirierend!

Entdecke deine innere Stärke mit einem handgemalten Kunstwerk, das auf deinem Namen und Geburtsdatum basiert. Dein persönliches Krafttier und kraftvolle Farben machen das Gemälde zu einem einzigartigen Energielieferanten für dein Zuhause.

Deine Reise zur inneren Kraft beginnt hier!
www.kabbala-lebensanalyse.com

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

Reinkarnationstherapie

• Einzeltherapie - Paartherapie
• DIE Therapeutenausbildung

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

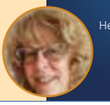
Spirituelle Wegbegleitung & ganzheitliche Körperpsychotherapie im Münsterland

- Multidimensionale Energiearbeit (u.a. Light Grids, Quantenheilung, geistige Aufrichtung)
- Initiatische Therapie zum Wesenskern (Graf Dürckheim)
- Regelmäßige Ausbildungsgruppen, Jahresgruppen und Tagesworkshops
- Energetische Hausentstörung

„Kehre zurück zu deinen spirituellen Wurzeln und richte dich auf!"

auch online

Praxis für Körperpsychotherapie und Spiritualität



Verena Kaczmarek
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Königstrasse 12, 48291 Telgte
0152. 02 09 04 29
mail@richtedichauf.de
www.richtedichauf.de

Die Kabbala Lebensanalyse zeigt Ihnen Ihre persönliche Lebensanleitung. Sie erkennen Ihre Lebensziele und die wahren Ursachen Ihrer Krankheiten.
Ihre Kabbala Lebensanalyse im AUG. und SEPT. 35 Euro, Okt. 39 Euro
Was hat das Universum für UNS vorgesehen?
Ihr persönliches Geistbild, 24 Euro
Ihr persönliches Seelenbild, 20 Euro
Die Darstellung Ihrer Bewusstseinsstufen, entwickelt von Hermann Schweyer.

Bestellen Sie unter Kabbala Lebensanalysen - Inge Meyer
www.kabbala.de oder weitere Info telefonisch: +49 (0)8233 / 79 58 962

Luis Rojas-Arteaga

Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Tanztherapie

Heilungswege leben

Therapieangebot:
• **Akupunktur • Moxibustion • Ernährungsberatung**
• **Kinderwunsch • Schwangerschaftsbegleitung**
• **Chron. Schmerzen • Seelische Ungleichgewichte**
Termine nach Vereinbarung

✆069-30067641
www.qi7.de

Wer mir auf social media folgt, weiß, dass ich gern reise (nicht nur nach Neuseeland). Aus dem wunderschönen Costa Rica habe ich das Rezept für Casado mitgebracht. Casado heißt wörtlich „Ehemann“, denn dieses Gericht haben Frauen für ihre auf dem Feld arbeitenden Männer zubereitet. Es ist nahrhaft und sättigend und in vielen Variationen im ganzen Land erhältlich. Immer gehört Reis dazu, ebenso rote oder schwarze Bohnen, frittierte Kochbananen, Salat, Gemüse, manchmal kleine Mais-Tortilla-Chips, und immer eine Art von Protein, meist Hühnchen, Rindfleisch oder Fisch, die vegetarische Variante mit Eiern oder Käse. Ich nehme hier für das Protein gut gewürzten Räuchertofu.
Pico de gallo wird oft dazu gereicht, eine mehr oder weniger scharfe Zubereitung von frischen Tomaten und Koriander. Hmm, lecker

Casado

„Pura Vida!“ aus Costa Rica

Für 4 Portionen

Für die roten Bohnen:
- 1 kleine Dose Kidney Bohnen
- 1 Zwiebel, 2 Knobizehen fein gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 TL Oregano, 1 TL Kreuzkümmel, etwas Chili
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 EL Olivenöl

Für den Reis:
- 1 Tasse Langkornreis
- 2 Tassen Wasser, Salz

Für das Protein:
- 2 Stück Räuchertofu á 200 gr
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Limette (Saft), 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Für die Kochbananen:
- 2 reife Kochbananen
- Öl zum Braten

Für den Salat:
- 1 Romana oder Eisbergsalat
- 1 Karotte, geraspelt
- 1/2 Gurke, in Scheiben
- Olivenöl und Essig

Für Pico de Gallo:
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1/4 Tasse frischer Koriander, gehackt, • 1 Limette • Chiliflocken oder Chilischote, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch, Paprika in einer Pfanne in Olivenöl anbraten, bis sie weich sind. Die Bohnen (mit etwas Flüssigkeit) in die Pfanne geben und mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, damit die Aromen sich gut verbinden.
2. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
3. Tofu in Scheiben schneiden und mit Knoblauch, Limettensaft, Salz und Pfeffer marinieren. In einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Die reifen Kochbananen schälen und längs in Scheiben schneiden. Im Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Den Salat mit Gurken und Karottenstreifen anrichten und mit einem einfachen Dressing aus Olivenöl und Essig beträufeln.
6. Für Pico de Gallo Tomaten, Zwiebeln und Koriander in einer Schüssel vermengen. Mit Limettensaft, abgeriebener Limettenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Chili nach Geschmack.
7. Auf einem großen Teller jeweils eine Portion Reis, Bohnen, Tofu, gebratene Kochbananen und Salat hübsch anrichten. Pico de Gallo in einem kleinen Schälchen dazu reichen.
8. Eine Handvoll Tortilla Chips sind eine schöne Ergänzung, so hat man noch eine knusprige Textur dabei.

Kamasha® Versandhandel GmbH
ganzheitlich & gut

Himmlische Botschaften von Natara gechannelt

In Liebe und Mitgefühl verbindet sich Natara mit deinem Seelenbuch, um dir deine himmlischen Botschaften zu channeln. Erfahre, welche unterstützenden Kräfte dich auf deinem Seelenweg begleiten und lasse dich von ihnen inspirieren.

Der Klang deines Seelennamens, deine Seelenfarbe und dein Seelenland erinnern dich unbewusst an deine Herzenswünsche in deinem Leben. Deine drei liebevollen Geistführer werden benannt und begleiten dich auf deinem einzigartigen Seelenweg. Auch dein Krafttier, deine Kraftpflanzen, dein Seelenbaum und dein Seelenstein sind bei dir und stärken dich in Zeiten großer Herausforderungen.

Erfahre das Wissen und die Weisheit, die dir zuteilwerden, während du in die tiefen Geheimnisse deiner Seele eintauchst. Lass dich von den mystischen Kräften umhüllen, die dir Schutz und Begleitung bieten. Entdecke, wie diese Elemente dein Leben bereichern und dir helfen, deinen wahren Weg zu finden.
Alle Channelings findest du in unserem neuen Kamasha Katalog oder auf Unserer Homepage: www.shop-kamasha.de

Scan me!
Broschüre
Himmlische
Botschaften

Kamasha® Versandhandel GmbH
Tel. +49 (0)661 38 000 240
E-Mail: versand@kamasha.de

Lichtkristalle der Neuen Zeit

IM AUFTRAG VON LICHTFÜRST METATRON

Aktiviere deine spirituelle Entwicklung

Erhöhe dein positives Lebensgefühl

Verbinde dich mit Lichtwesen

Litios®-Lichtkristalle

88690 Oberuhldingen

+49 (0)7556 92 90 80

www.Litios.com

LITIOS