

SPIRIT live

Magazin für Gesundheit
und Lebensfreude

Maria L. Schasteen

*Epigenetik und die
Sprache der Düfte*

Andreas Winter
*Abnehmen
durch Annehmen*

Bianka Maria Seidl
*Entwicklung
oder Flucht?*

Zunderschwamm
Ein super Vitalpilz

SEMINARHIGHLIGHTS

Herbst-Winter 25/26



Erfüllung beginnt in dir
Christian Meyer 19. Nov. 12.-14. Dez.
Begegnung mit Braco
Braco 06./07. Dezember

Emotion Code / Weibl. Kraft
Dr. Susanne Hufnagel 28./29. Nov. 30. Nov.
Geistiges Heilen
Rade Maric 27./28. Dez. 24./25. Jan.
Heilige Orte erschaffen
Joe Licci 06.-08. Februar
Medialität Mentorship
Gordon Smith Ab 02. Dez. 25 - 03. Feb. 26
Seelischer Neustart
Andreas Winter 09. Jan. 31. Jan / 01. Feb.
KI und Bewusstsein
Arzu Dogan 04. Feb. 22. Feb.



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,

manchmal ist es Zeit, neue Wege zu gehen, nicht immer ganz freiwillig, dennoch oft zum Besseren. „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben“, sagte einst ein weiser Mensch namens Hermann Hesse.

Dieser Zauber des Neuanfangs ist meine neue kreative Energie, die das SPIRIT live Magazin nun voller Freude in neue Regionen führt. Es ist die Magie der Aufbruchstimmung, die Neues wachsen und erblühen lässt.

Seit über 16 Jahren überwiegend im Süden Hessens erschienen, bewegt sich das SPIRIT live Magazin nun weg aus Hessen ins wunderschöne Südbayern. Wir möchten hier die Lücke füllen, die die „Kunst zu Leben“ hinterlassen hat, die viele Jahre lang im südbayerischen Raum erschienen ist, zuletzt mit dem Mankau Verlag als Herausgeber.

Ich freue mich, dass das SPIRIT live Magazin, das ich von Anfang an mit Leben und Herzblut gefüllt habe, hier eine neue Heimat findet und ich wünsche mir, dass es Ihnen, lieber Leserin, lieber Leser, auch gefällt und Sie Freude und Inspiration darin finden. Ich freue mich auch über Wünsche, Kommentare, Anregungen.

*Ich wünsche Ihnen einen
gemütlichen Spätherbst und Winter
Ihre Christiane Schöniger*

Verteiler gesucht

Wenn Sie das SPIRIT live Magazin in Ihrer Umgebung an passende Auslagestellen verteilen möchten, freue ich mich über eine kurze Email:

info@spiritlive-magazin.de

INHALT

8	Andreas Winter <i>Abnehmen durch Annehmen</i>
14	Maria L. Schasteen <i>Epigenetik und die Sprache der Düfte</i>
20	Bianka Maria Seidl <i>Echte Entwicklung oder Flucht</i>
26	Sarah Neidler <i>Der Zunderschwamm</i>
31	Was uns gefällt
33	Veranstaltungen
36	Portraits
43	Lesetipps
46	Impressum
47	WeitBlick
50	Rezept: <i>Süßkartoffel-Brownies</i>

8

14

20

50



Das nächste
SPIRIT LIVE Magazin
erscheint Ende Feb. 2026

Anzeigenschluß: 22. Jan. 2026

www.spiritlive-magazin.de



Neuseeland Reisen

Persönlich geführte Rundreisen in kleiner Gruppe
mit Christiane Schöniger

Wir reisen in eines der schönsten und wundersamsten Länder dieses Planeten – hier gibt es jede Menge unberührte Natur 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 und Gletscher; wir genießen sanfte Hügel, subtropischen Regenwald mit hohen Baumfarben, rauе Küsten und goldene Buchten.

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

Nächste Termine:

25.11. - 18.12.2026

10.2. - 5.3.2027

Reiseplan und Infos auf meiner Webseite

www.christiane-schoeniger.de



Christiane Schöniger

Maori

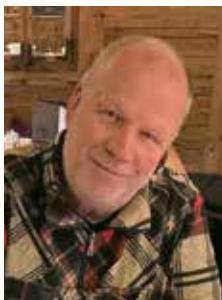
Heilsame Botschaften der Ureinwohner Neuseelands

Set: 50 Karten mit Begleitbuch, 27,95 Euro, Schirner Verlag

Im Buchhandel oder www.schirner.com oder www.christiane-schoeniger.de

Rolf ging über die Regenbogenbrücke

Rolf Bickelhaupt, 28.3.1955 – 21.7.2025



Rolf war ein Visionär, ein Vordenker, ein Vernetzer. Er war jemand, der Ideen nicht nur hatte, sondern sie mit Leidenschaft umsetzte. Als Journalist, Organisator und Redakteur fand er immer die richtigen Worte, um Menschen zu bewegen.

Er rettete mit unerschütterlicher Überzeugungskraft die Außerfernbanh in Tirol – heute eine Touristenattraktion, die ohne ihn wohl verloren wäre.

Er war Beamter des Freistaates Bayern, wirkte als stellvertretender Personalleiter im Klinikum „Rechts der Isar“ in München, vertrat Arbeitnehmer vor dem Arbeitsgericht – immer ging es ihm darum, Gerechtigkeit, Menschlichkeit und Perspektiven zu schaffen. Sein Herz schlug für Projekte, die andere begeisterten.

In Sittersdorf, Kärnten, Österreich gründete er gemeinsam mit Annemarie, seiner Lebensgefährtin die Messe „gesund & glücklich“. Aus einer Idee wurde eine Institution. Mehr als 20 Mal öffnete diese Messe ihre Türen und lockte tausende Besucher an, Menschen, die von Rolf inspiriert wurden und durch ihn neue Wege fanden.

Parallel dazu schuf er die gleichnamige Zeitung, eine Bühne für Persönlichkeiten, die er mit Empathie und journalistischer Präzision porträtierte. Kurt Tepperwein, Robert Betz, Prinzessin Märtha Luise von Norwegen, Penny McLean und viele andere waren bei ihm zu Gast. Sie alle schätzten ihn als Person, seine Kunst, zuzuhören und zu verstehen.

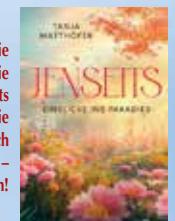
„Die Welt ist ein Buch. Wer nie reist, sieht nur eine Seite davon“, sagte einst Augustinus. Rolf wollte das ganze Buch lesen – und tat es mit Leidenschaft.



Ruhe in Frieden, lieber Rolf.



Jesu Großmutter über seine Mission, Essener, geheime Lehren & Rituale. Wichtiger Klassiker des Channelings – endlich Deutsch!



Was erwartet die Verstorbenen? Wie sieht das Jenseits aus? So klar wie hier wurde es noch nie beschrieben – auch als Hörbuch!



Pavlina Klemms Jahreskalender 2026 in DinA3: Kalendarium & neue Botschaften mit geschulterten Heilsymbolen.



Frequenz-Musik von Michael Reimann, mit Booklet von Pavlina Klemm.

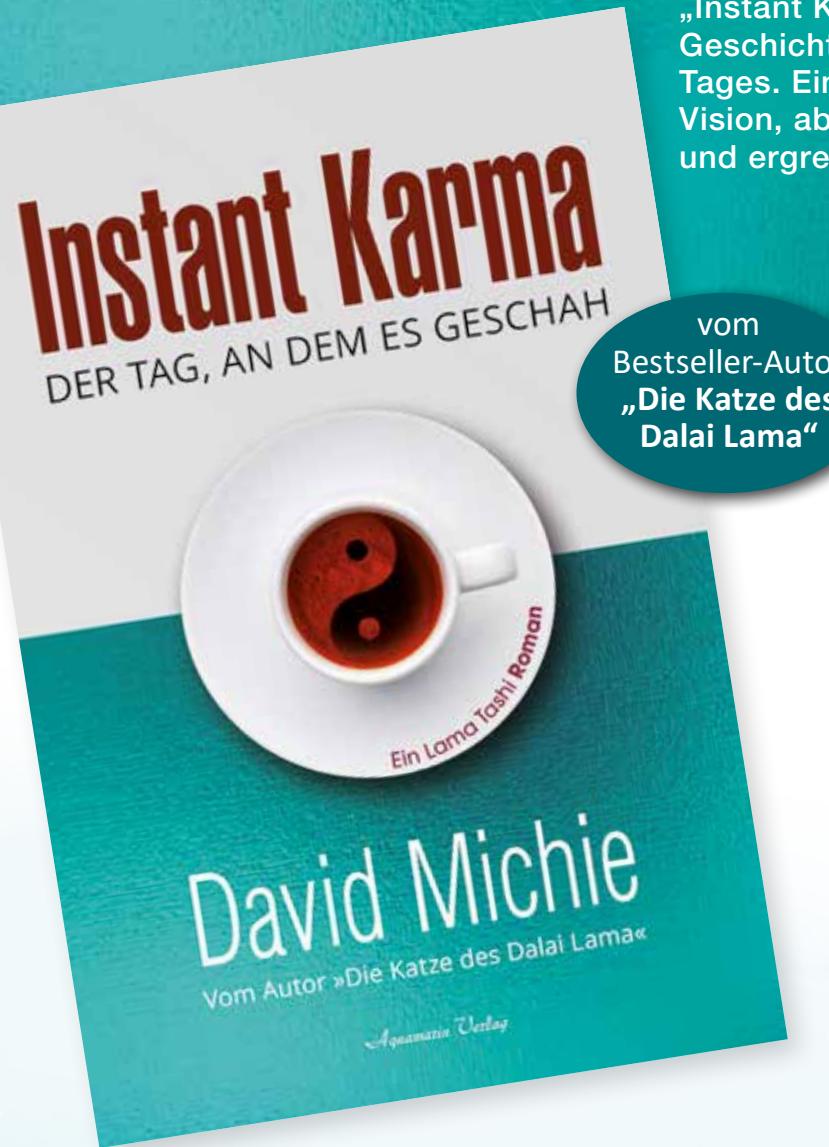


639-Hz-Musik von Michael Reimann, mit Booklet von Pavlina Klemm.

Kunden-Hotline: +49 (0) 6181 – 189392
Service: Info@AmraVerlag.de
In Deutschland ab 18 € portofrei!



„Spritzig, subversiv, warmherzig,
Instant Karma zeigt David Michie
von seiner besten Seite.“



David Michie: **Instant Karma – Der Tag, an dem es geschah**
Hardcover | € 24.95 | ISBN 978-3-89427-928-8

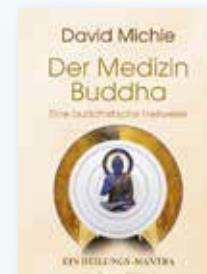
„Instant Karma“ ist die Geschichte eines einzigen Tages. Eine außergewöhnliche Vision, abwechselnd urkomisch und ergreifend.



David Michie
Der Magier von Lhasa
Hardcover | € 22.95
978-3-89427-906-6



David Michie
Das geheime Mantra
Hardcover | € 22.95
978-3-89427-923-3



David Michie
Der Medizin-Buddha
Hardcover | € 13.95
978-3-89427-938-7

Schimpansenforscherin Goodall mit 91 Jahren gestorben
Die Naturforscherin und Vorbild für Viele starb am 1. Oktober 2025

Ihre Studien mit Schimpansen machten sie weltberühmt, ihre Erkenntnisse aus Tansania waren bahnbrechend: Über Jahrzehnte setzte sich Jane Goodall für den Umwelt- und Tierschutz ein. Nun ist die Britin gestorben.

Als erste Person überhaupt wurde Jane Goodall in den 1960er-Jahren Teil einer Gruppe wilder Schimpansen – und hat so den Blick auf den Menschen und seine nächsten Verwandten revolutioniert. Für viele Mädchen und junge Frauen wird sie ein Vorbild bleiben.

Jane Goodall war Pionierin und Naturschützerin, Forscherin und Friedensbotschafterin. Zusammen mit der US-Amerikanerin Diane Fossey hat sie die Primatologie revolutioniert. Die Engländerin schaffte es, sich gegen den Widerstand der männlich dominierten Wissenschaft und Gesellschaft durchzusetzen, sie verfolgte ihre Ziele, selbst gegen schier unüberwindbare Widerstände. „Wer das Uhmögliche wagt, gibt nicht auf“, war ein Leben lang ihr Motto. Sie wurde weltberühmt, ein Popstar, und ein Vorbild vieler Mädchen und Frauen.

Auch ohne Studium gelang es ihr später mit einer Ausnahmegenehmigung zu promovieren. Bis an die Stanford University schaffte sie es später als Gastprofessorin. In Tansania gründete sie 1991 das Programm „Roots &

Shoots“, das inzwischen in über hundert Ländern existiert und vor allem jungen Menschen die Natur näherbringen will. 2002 wird sie UN-Friedensbotschafterin, 2018 erscheint ein Film über ihr Leben. „Jane“ heißt er schlicht, so bekannt ist sie weltweit.



Dabei war Jane Goodall weit mehr als eine reine Naturliebhaberin. Sie hat gezeigt, was man erreichen, wie viel Einfluss man haben kann, wenn man für etwas brennt. Selbst als Frau im patriarchalischen England der 1930er, ohne Reichtum, ohne Uniabschluss. Selbst dann, wenn man sich Konventionen widersetzt und man Gegenwind bekommt, weil man Wahrheiten aufzeigt, so unangenehm sie auch sein mögen.

Über den Tod selbst sagte sie einmal:
„Also lasst uns die Welt wieder in Ordnung bringen, wenn wir im Moment des Todes sagen wollen, wir haben alles getan, was wir konnten.“

Klang
berührt....
Körper, Geist
und Seele

www.klangschalen-center.de
Traditionelle Klangschalen aus Nepal für
Meditation, Entspannung und Therapie





Abnehmen durch Annehmen

von Andreas Winter

*Übergewicht ist meist stressbedingt.
Die Lösung liegt in einer Stoffwechsel-
umstellung durch emotionale Entlastung.*

Abnehmen ist für viele kein kosmetisches, gesundheitliches, sondern ein angstbesetztes Thema. Immer mehr Menschen leiden unter Übergewicht, doch nicht an zu wenig Disziplin, sondern an zu viel Stress. Trotz unzähliger Diäten, Appellen zur Selbstkontrolle und sportlicher Selbstkasteiung bleibt das Fett oft hartnäckig bestehen. Die Erklärung dafür liefert nicht allein die Ernährungswissenschaft, sondern vor allem die Psychosomatik: Übergewicht ist selten das Ergebnis falscher Ernährung, sondern meist die Folge emotionaler Überforderung.

Wer ständig im inneren Alarmzustand lebt, produziert Stresshormone wie Cortisol. Diese sorgen nicht nur für erhöhten Blutzucker, sondern auch für Fettaufbau. Der Körper reagiert auf Stress immer noch so, als stünde eine Hungersnot oder Lebensgefahr bevor. Was folgt, ist eine Einlagerung von Energie in Form von Fett. Biologisch sinnvoll, gesundheitlich problematisch.



Das Fläschchen als Trost

Kaum jemand isst aus echtem Hunger. Statt dessen dient Nahrung häufig als seelisches Beruhigungsmittel. Diese Form des Essens beginnt meist in der frühen Kindheit: Wenn das Baby schreit, gibt es das Fläschchen. Wenn das Kind traurig ist, gibt es ein Gummibärchen. So entsteht eine Konditionierung: Stressgefühl führt zu Essen, das bedeutet Trost. Das limbische System, unsere emotionale Schaltzentrale, lernt: Kummer verschwindet durch Essen.

Im Erwachsenenalter führt das dazu, dass emotionale Bedürfnisse mit Kalorien bekämpft werden. Doch leider funktioniert das nicht, denn der Körper speichert das Fett, das Problem aber bleibt. Übergewicht ist oft ein unbewusster Selbstschutz. Ein dicker Körper wird oft unbewusst als sicherer erlebt: weniger Angriffsfläche, weniger Aufmerksamkeit, weniger Verletzbarkeit. Gerade Frauen berichten davon, dass sie sich durch Gewichtszunahme unbewusst vor unerwünschten Blicken oder sexuellen Erwartungen geschützt fühlen.

Dabei funktioniert dieser optische Schutzpanzer nicht im Geringsten. Im Gegenteil: Man sieht einem Übergewichtigen doch an, dass er seine emotionalen Probleme nicht löst. Mitmenschen verlieren sogar eher den Respekt,

als dass sie sich eingeschüchtert fühlen. Man bekommt zudem keinen Zuspruch, wenn man Übergewicht hat, sondern eher, wenn man sich davon getrennt hat. Aber das geschieht eben nicht sicher und dauerhaft durch den Kampf gegen Fett, sondern durch das Annehmen der Tatsache, dass man sich angreifbar fühlte, seine emotionalen Probleme mit Essen wegtrösten wollte und offenbar nicht perfekt ist. Sobald dieser Schritt abgearbeitet wurde, wird es einfacher.

Neue Fragen helfen weiter

Wer abnehmen möchte, sollte sich nicht zuerst fragen: „Was soll ich essen?“ Sondern: „Worauf genau haben meine Emotionen Hunger?“ Und: „Wovor schützt mich mein Körper?“

Die Lösung liegt in einem inneren Bewusstseinswandel. Weg von Verzicht und Kontrolle, hin zu Verständnis und emotionaler Entkopplung.

Wer erkennt, dass das Übergewicht Ausdruck eines ungelösten Konflikts ist, kann beginnen, diesen zu lösen, durch therapeutische Gespräche, Hypnose, inneres Kind-Arbeit, Selbstvergebung oder einfach durch das ehrliche Hinsehen auf das, was lange weggedrückt wurde. Denn was gefühlt werden darf, muss nicht mehr gegessen werden.

Die Kalorien der Kindheit Fallbeispiel Tom

Tom, 43, erfolgreicher IT-Experte, nimmt einfach nicht ab, obwohl er Sport treibt und gesund isst. Im Coaching stellt sich heraus: Immer, wenn Tom sich nicht gesehen fühlte, etwa durch ignorierte E-Mails oder Desinteresse seines Vorgesetzten, greift er zu Süßem. Der Grund: Als Kind bekam Tom nur dann Zuwendung, wenn er etwas leistete. Die Schokolade heute ist unbewusst ein Ersatz für die elterliche Anerkennung von damals.

Als Tom dieses Muster erkennt und beginnt, sich selbst Anerkennung zu schenken, durch Tagebuch, Lob und Selbstfürsorge, verringert sich der Impuls zum Essen. Und das Gewicht beginnt zu sinken. Ohne Diät.

Der Stoffwechsel lässt sich nicht mit Willenskraft zwingen, aber mit innerer Sicherheit überzeugen. Wenn das Gehirn das Signal erhält: „Ich bin sicher, ich bin geliebt, ich darf loslassen“, stellt der Körper von Festhalten auf Abgeben um. In dieser Phase spüren viele Klienten einen fast natürlichen Gewichtsverlust. Sie essen weniger, ohne es zu merken. Diese Form der Stoffwechselumstellung ist nicht medizinisch, sondern psychologisch und dadurch umso nachhaltiger.

Abnehmen durch Annehmen heißt:

- Gefühle zulassen, statt sie zu bekämpfen.
- Den Körper nicht als Feind, sondern als Spiegel sehen.
- Schuld, Scham und schlechtes Gewissen nicht länger als Antreiber akzeptieren.
- Sich selbst mit Würde und Freundlichkeit begegnen, unabhängig von Gewicht oder BMI.
- Die Eltern im Kopf, genannt „schlechtes Gewissen“, zum Schweigen bringen.

In der Praxis bedeutet das: Kein Kalorienzählen, keine strikten Verbote, keine Kontrollwut. Stattdessen: Fragen stellen. Reflektieren. Sich endlich erwachsen fühlen. Und sich selbst Raum geben.

Ein dauerhaft gesunder Körper entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch Kohärenz. Wer mit sich im Einklang ist, braucht keine Belohnung durch Essen. Daher ist Selbstakzeptanz kein Endpunkt, sondern der Startpunkt einer neuen Körperrealität. Sobald das Selbstwertgefühl nicht mehr an die Zahl auf der Waage gekoppelt ist, kann der Körper aufhören, dagegen anzukämpfen.

Wissen allein ist nicht genug.
es muss hinein ins Gefühl



Exkurs: Konditionierung und Cortisol

Die psychologische Grundlage für emotionales Essverhalten lässt sich am besten durch den Begriff Konditionierung erklären. Bereits der russische Physiologe Iwan Pawlow zeigte im frühen 20. Jahrhundert, wie Hunde (und im Prinzip auch Menschen) auf Reize konditioniert werden können: Ein ursprünglich neutraler Reiz, ein Glockenton, wird durch Wiederholung mit einem bedeutungsvollen Reiz, Futter, verknüpft. Bald reicht der Glockenton allein aus, um eine körperliche Reaktion auszulösen: Erwartung, Speichelfluss, Appetit.

Genau dieser Mechanismus wirkt auch beim emotionalen Essen: Gefühle wie Einsamkeit, Ablehnung oder Stress wurden oft in der Kindheit mit Trostnahrung gekoppelt. Der emotionale Reiz genügt später, um Essverlangen ganz ohne realen Hunger zu aktivieren. Das limbische System signalisiert: „Iss, dann wird es besser.“ Diese klassische Stimulus-response-Kette bleibt erhalten, bis sie bewusst erkannt und durch neue Erfahrungen ersetzt wird.

Auch biochemisch lässt sich dieser Zusammenhang belegen. Die Rolle von Cortisol als Dickmacher ist in den letzten Jahrzehnten zunehmend untersucht worden. Eine englische Studie aus dem Jahr 1985, die eigentlich Arbeitsstress untersuchte, brachte erste Hinweise: Menschen mit chronisch erhöhtem Cortisolspiegel hatten häufiger viszerales Fett – also besonders ungesundes Bauchfett.

Seit rund 25 Jahren wissen wir gesichert: Chronischer psychosozialer Stress führt zu erhöhtem Cortisol, was wiederum zu Fettansammlung im Bauchbereich beiträgt. Cortisol beeinflusst den Zuckerstoffwechsel, steigert den Appetit auf kalorienreiche Nahrung, insbesondere Fett und Zucker. Es fördert die Einlagerung, vor allem bei gleichzeitigem Bewegungsmangel

oder Schlafstörungen. Cortisol macht also nicht direkt dick, aber es verschiebt die Stoffwechsellogik zugunsten von Speicherung statt Verbrennung.

Der Fall Birgit, wenn Verstehen nicht reicht

Es gibt Menschen, die haben alles verstanden. Sie wissen, warum sie zugenommen haben. Sie können Dir die biochemischen Zusammenhänge von Cortisol, Stress und Schutzfett aufsagen. Sie zitieren mühelos aus Coaching-Büchern und wissen, wie der Körper abnimmt. Und nehmen trotzdem nicht ab.

Birgit war so ein Mensch. 43 Jahre alt, verheiratet, keine Kinder. Sie wollte 30 Kilo abnehmen. Sie las meine Bücher, machte ein intensives Ganztages-Coaching, war offen, reflektiert, bereit. Und nahm trotzdem „nur“ elf Kilo in sechs Wochen ab. Andere hätten das als Riesenerfolg gefeiert. Birgit nicht.

Als sie mich anrief, war sie wütend, traurig und verzweifelt. Ihre Stimme schwankte zwischen vorwurfsvollem Ton und leiser Scham. „Vielleicht bin ich zu dumm, um das zu kapieren“, sagte sie. Ich spürte: Sie suchte verzweifelt nach dem Hebel und gleichzeitig nach dem Fehler. Entweder bei mir. Oder bei sich.

Dann stellte ich ihr erneut eine Frage, die ich ihr ganz zu Beginn gestellt hatte, doch damals war sie innerlich offenbar noch nicht bereit für die Antwort:

„Welchen Preis hast du zu zahlen, wenn du abnehmen willst? Was musst du in Kauf nehmen?“ Es wurde still. Am Telefon ist eine Minute Schweigen eine kleine Ewigkeit. Dann sagte Birgit, mit zitternder Stimme: „Ich muss meiner Mutter widersprechen.“ Was zunächst wie eine kleine Bemerkung klang, entpuppte sich als Schlüsselsatz und als Eintritt in ein emotionales Universum. Denn Birgits Mutter, Elvira, hatte

lange auf ihre Tochter gewartet. Nach zwei Söhnen und einer Fehlgeburt bekam sie endlich ihr Mädchen. Und sie drehte richtig auf. Elvira war ohnehin schon eine Perfektionistin. Jetzt wollte sie, dass ihr Töchterchen in allem Spitze war.

Keine Schulnote war gut genug, keine Leistung der Anerkennung wert. Birgit begann, sich trotz aller Anstrengung als Verliererin zu fühlen. Die elf Kilo, die sie mühelos verloren hatte, waren für Elvira, die in Birgits Kopf einen inneren Richterthron bezogen hatte, nichts wert. Nicht einmal das war gut genug.

Ich half Birgit, zu verstehen, was dahinter steckte. Dass Elvira mit ihrem ewigen Kritisieren nicht verletzen, sondern antreiben wollte. Dass sie glaubte, durch ständigen Druck Ehrgeiz wecken zu können, damit ihre Tochter besser wird als die Söhne.

Und noch tiefer: Elvira selbst war die Erstgeborene, und hatte ein Leben lang versucht, ihrem Vater zu beweisen, dass auch Mädchen etwas wert sind. Denn dieser vergötterte ihren kleinen Sohn. Elvira kämpfte durch Birgit um Anerkennung.

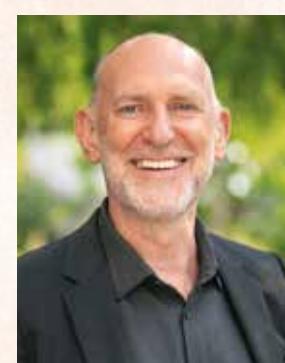
Als Birgit das am Telefon begriff, veränderte sich ihre Stimme. Der Jammerton verschwand. Was blieb, war Klarheit. Und Würde. Eine melodiöse, aufrechte Frauenstimme.

Wir verabredeten, dass sie sich in zwei Wochen noch einmal meldet. Es wurden vier. Als sie schließlich anrief, hatte ich eine ganz andere Frau am Telefon. Lebendig. Selbstsicher. Sie erzählte, ihr ganzes Leben habe sich verändert, ihr Job, ihre Ehe, einfach alles laufe runder. Und ja, sie habe weiter ein paar Kilo abgenommen. „Wie viel, weiß ich nicht, es ist mir auch egal“, sagte sie und lachte dabei befreit.

Fazit: Heilung beginnt im Kopf - und im Gefühl

Übergewicht ist nicht Ihr Feind. Es ist Ihre Körpersprache. Und diese Sprache sagt: „Bitte schau hin. Hier ist ein ungelöstes Thema.“ Wer diesen Impuls ernst nimmt, kann eine völlig neue Beziehung zu sich selbst und zum Essen aufbauen. Eine Beziehung, die auf Vertrauen basiert, nicht auf Kontrolle. Auf Annahme, nicht auf Ablehnung.

Und genau darin liegt der Weg zur Leichtigkeit, seelisch und körperlich, denn der Körper folgt den Emotionen. Wir sehen immer so aus, wie wir uns tatsächlich fühlen.



Andreas Winter, Diplom-Pädagoge, Autor und Coach, ist Gründer und Leiter des Institutes Andreas Winter Coaching in Iserlohn, eines der größten Coachinginstitute Deutschlands. Seit 1987 arbeitet er mit Coaching- und Analysetechniken sowie mit therapeutischer Hypnose, seit 2004 bildet er Hypnotherapeuten aus; er ist Mitglied der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte.

www.andreaswinter.de



Andreas Winter
Abnehmen durch Annehmen
ca. 160 Seiten, 18,00 Euro
auch als Hörbuch:
CD, 300 Min., 18,00 Euro
download 9,99 Euro
erscheint am 26.Jan. 2026



Epigenetik und die Sprache der Düfte

von Maria L. Schasteen

Ätherische Öle können unsere Zellen und unseren Spirit neu programmieren, denn Düfte sind mehr als Wohlgeruch – sie sind Botschaften, die Herz, Seele und sogar unsere Gene erreichen. Die Epigenetik zeigt: Wir können alte Programme lösen und neue, lebensfördernde Wege beschreiten. Ätherische Öle sind dabei liebevolle Wegbegleiter, die uns erinnern: Jeder Atemzug kann ein Neubeginn sein.

Düfte sind mehr als Wohlgeruch. Sie sind Botschaften aus der Natur, verdichtetes Sonnenlicht, eingefangen in Blüten, Harzen, Blättern und Kräutern. Wenn wir sie einatmen, geschieht etwas Unmittelbares: Ein einziger Atemzug kann uns zurückversetzen – in die Wärme eines Sommergartens oder in Omas Backstube. Düfte sprechen die älteste Sprache unseres Körpers, eine Sprache, die das Herz versteht, noch bevor der Verstand Worte findet.

Was wir heute wissenschaftlich erklären können, war Menschen seit Jahrtausenden bewusst: Düfte berühren unser Innerstes. Sie wecken Erinnerungen, verändern Gefühle und erreichen schließlich sogar unsere Gene, jene feinsten Schalter, die unser Leben steuern. Gene sind kein festgeschriebenes Schicksal, sie reagieren auf Impulse von außen. Ernährung, Gedanken, Gefühle, und besonders Düfte, senden Signale, die im Körper wie ein leiser Dirigent wirken.

Jeder Duft kann ein Schlüssel sein, der Blockaden löst und neue Wege eröffnet. Er wirkt nicht nur auf die Seele, sondern auch auf die Zellen, wie eine unsichtbare Melodie, die darauf wartet, in Harmonie gebracht zu werden.

Die moderne Epigenetik bestätigt dies: Wir sind keine Gefangenen unserer Gene, sondern Mitgestalter. Mit jedem Atemzug können wir sie neu stimmen – und damit die Melodie unseres Lebens zum Klingen bringen.

Befreiung von Schockerlebnissen und alten Mustern

Eine der vielen Geschichten, die mich besonders berühren: An ihrem 50. Geburtstag erfuhr eine Frau von ihrer Mutter, dass sie nie gewollt gewesen sei. Dieses Geständnis traf sie wie ein Schlag und hinterließ ein tiefes Gefühl von Ablehnung und Schmerz. Solche Worte prägen nicht nur die Seele, sie schreiben sich wie Programme tief in die Zellen ein.

Durch die Anwendung einer besonderen Ölみischung erlebte sie, wie sich diese Last allmählich löste. Der Duft wirkte wie ein Schlüssel, der eine verschlossene Tür öffnete. Mit jedem Atemzug wich ein Teil des alten Schocks und ein neues Gefühl von Würde und Lebensfreude trat an seine Stelle.

Die Epigenetik erklärt, warum solche Erfahrungen so tief wirken: Traumata hinterlassen Spuren in den Zellen, wirken sogar darauf ein,



welche Gene aktiv sind und welche abgeschaltet werden. Doch ätherische Öle setzen Impulse, die alte Programme überschreiben und neue, lebensfördernde Muster anlegen – wie eine neue Melodie, die im Körper erklingt.

König David und die Neuprogrammierung der DNS

Die Bibel berichtet, wie König David Düfte und Gesänge verwendete, um sein Herz neu auszurichten. In Momenten tiefster Schuld und innerer Zerrissenheit suchte er nicht nur Vergebung, sondern auch eine innere Umwandlung. Er betete: „Schaffe in mir, Gott, ein reines Herz.“

Heute würden wir sagen: David suchte eine epigenetische Neuprogrammierung. Alte Muster, tief auf zellulärer Ebene verankert, sollten gelöst werden, damit neue Verhaltensweisen Platz finden konnten. Weihrauch, Myrrhe und die heiligen Öle spielten dabei eine wichtige Rolle, sie waren mehr als Symbole. Sie wirkten wie Brücken, die Körper, Seele und Spirit verbanden und eine neue innere Ordnung verankerten.

So zeigen die alten Schriften, dass Düfte nicht nur Symbole waren, sondern konkrete

Helper für die innere Wandlung. Auch heute stehen wir vor Herausforderungen, die unsere tiefste Sicherheit berühren – etwa die Angst vor unsichtbaren Gefahren.

Die Angst vor Superbakterien

In einer Zeit, in der die Angst vor multiresistenten Keimen wächst, erinnern uns Düfte an eine uralte Wahrheit: Die Natur kennt komplexe Lösungen, denen Bakterien nichts entgegensetzen können. Ätherische Öle bestehen aus Hunderten von Molekülen, ein hochkomplexes Zusammenspiel, das Resistenzen unmöglich macht.

Im einem Bericht erzählt eine Frau von ihrer Panik vor Krankenhauskeimen. Der Gedanke, einer Infektion ausgeliefert zu sein, nahm ihr die Ruhe. Doch das Wissen um die Kraft der Öle gab ihr Zuversicht. Zimt, Nelke, Oregano, Düfte, die einst als Schutzzäuberungen genutzt wurden, wirken auch heute noch wie ein Schutzschild.

Epigenetisch gesehen helfen sie, das Immunsystem wach zu halten, Gene flexibel zu regulieren und nicht in Starre zu verfallen. Der Duft schenkte der Frau das, was kein Medikament geben konnte: innere Sicherheit.

Wenn Organe uns den Spiegel vor Augen halten

Jedes Organ in unserem Körper hat eine eigene Schwingung und spricht eine eigene Sprache.

Gerät es aus dem Gleichgewicht, sendet es Signale – nicht nur als Symptom, sondern auch als Botschaft.

Eine Frau litt unter wiederkehrenden Magenproblemen und nichts konnte dauerhaft helfen. Erst als sie den Duft bestimmter Öle einsetzte und dabei in sich hineinhorchte, erkannte sie: Es war nicht der Magen allein, es war die „Unverdaulichkeit“ einer Lebenssituation, die ihre Beschwerden verursachte. Der Duft wirkte wie ein Schlüssel, der ihr Bewusstsein öffnete. Als sie begann, innere Konflikte zu lösen, beruhigte sich auch ihr Körper.

Heute wissen wir: Organe speichern Erfahrungen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Emotionen nicht nur im Gehirn verarbeitet werden, sondern in jeder Zelle Spuren hinterlassen. Der Darm reagiert auf Stress, die Leber speichert Zorn, das Herz schwingt mit Freude oder Trauer. Die Epigenetik erklärt warum: Unsere Gene sind wie Schalter, die auf äußere und innere Reize reagieren. Dauerstress, ungelöste Konflikte oder negative Gedankenmuster können Gene in den Organen so beeinflussen, dass Krankheiten entstehen.

Doch genauso können positive Impulse – ein veränderter Gedanke, ein neuer Lebensstil oder der Duft einer Pflanze – die epigenetischen Schalter wieder umlegen. Wenn wir einen Duft

wie Rosmarin, Lavendel oder Pfefferminze einatmen, gelangen die Duftmoleküle innerhalb von Sekunden ins limbische System und von dort über den Hypothalamus als Signal in den gesamten Organismus. Hormone, Botenstoffe und die Aktivität einzelner Gene werden unmittelbar beeinflusst.

So wird verständlich, warum Organe nicht nur Symptome zeigen, sondern Botschaften tragen, die sich mit ätherischen Ölen entschlüsseln lassen. Die Sprache der Organe reicht jedoch noch tiefer, wie die folgenden Beispiele zeigen:

Hormone und Stimmung

Hormone sind die unsichtbaren Regisseure unserer Gefühle. Freude, Gelassenheit, Traurigkeit oder Stress, alles wird von fein abgestimmten Botenstoffen gesteuert. Das limbische System, das Düfte direkt erreicht, ist eng mit dem Hypothalamus verbunden, der das Hormonsystem steuert.

So erklärt sich, warum ein Duft wie Lavendel beruhigt oder Zitrusöle die Stimmung aufhellen: Sie senden Signale, die hormonelle Programme neu ausrichten. Epigenetisch gesehen heißt das: Gene, die für bestimmte Hormone zuständig sind, werden an- oder abgeschaltet – und unsere Stimmung verändert sich.

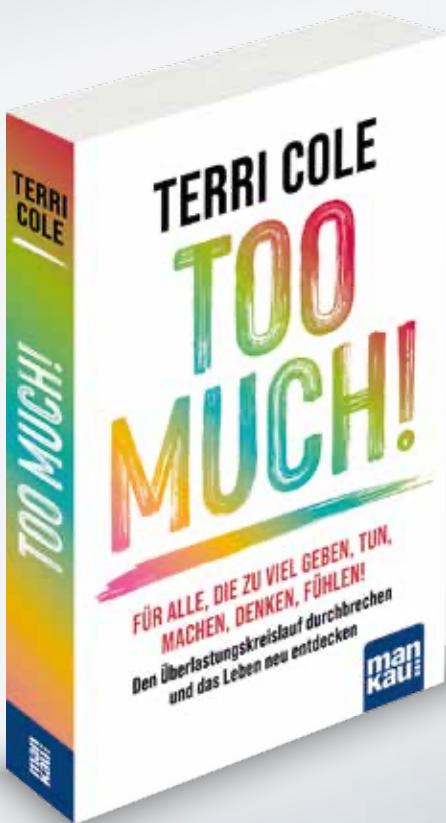
1000 GESUNDHEITS-SEMINARE

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





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



Verdauung und Enzyme – die Biokatalysatoren der Natur

Verdauung ist mehr als Nahrungsaufnahme. Sie entscheidet, ob wir Nährstoffe wirklich aufnehmen und in Energie umwandeln. Enzyme sind dabei die Biokatalysatoren, die jeden Schritt möglich machen. Bestimmte ätherische Öle regen die Bildung solcher Enzyme an und unterstützen die Verdauung auf sanfte Weise.

Epigenetisch betrachtet geben sie Signale, die Verdauungsgene aktivieren und das Gleichgewicht im Stoffwechsel fördern. Ein Tropfen Pfefferminzöl, das schon seit Jahrhunderten für den Magen genutzt wird, ist also mehr als ein Hausmittel. Ein reines Pfefferminzöl liefert einen Schlüsselreiz, der unsere Biologie neu stimmt.

Akne und das Teebaumöl

Akne betrifft nicht nur die Haut, sondern auch das Selbstwertgefühl. Teebaumöl ist seit Jahrzehnten bekannt für seine klärende Wirkung. Seine antibakteriellen Eigenschaften helfen, die Haut ins Gleichgewicht zu bringen. Doch seine Kraft geht weit über die Oberfläche hinaus: Düfte beeinflussen Hormone und das Immunsystem, und beides spielt bei Hautproblemen eine Rolle.

Die Epigenetik erklärt, dass Entzündungen auf genetische Programme zurückgehen, die durch äußere Signale beeinflusst werden. Teebaumöl kann solche Programme beruhigen und neue Impulse für klare Haut geben – und damit auch für ein neues Selbstbild.

Düfte schreiben unsere Zukunft

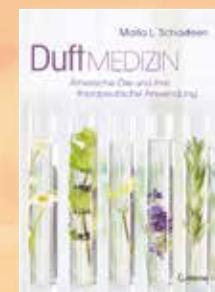
Epigenetik und die Sprache der Düfte führen uns zu einer tiefen Wahrheit: Wir sind keine Gefangenen unserer Gene. Mit jedem Atemzug können wir neue Wege beschreiten, alte Lasten loslassen und eine lichtvolle Zukunft gestalten. Ätherische Öle sind dabei liebevolle Wegbegleiter. Sie verbinden Körper, Geist und Seele, bringen uns in Resonanz mit der Natur und erinnern uns daran: Die Melodie des Lebens liegt in uns, wir müssen sie nur neu zum Klingen bringen. Jeder Atemzug kann ein Neubeginn sein.

Heilung beginnt in uns, nicht im Äußeren durch Medikamente oder äußere Lösungen, sondern in unserem Inneren, im Bewusstsein. Dort, wo Gedanken, Gefühle und Düfte sich begegnen, entsteht die Kraft, unser Leben von Grund auf zu erneuern.



Maria L. Schasteen ist Bestsellerautorin der Bücherei *Duftmedizin*, ärztlich geprüfte Aromapraktikerin und Gründerin der Firma *Secrets of Nature*. Seit über 30 Jahren widmet sie sich der Erforschung und Anwendung ätherischer Öle. In ihren Büchern verbindet sie fundiertes Wissen mit praktischen Erfahrungen und lebendigen Geschichten, die zeigen, wie Düfte Körper, Herz und Spirit bereichern.

www.mariaschasteen.com



Maria L. Schasteen
Duftmedizin
224 Seiten, 22,95 Euro
Crotona 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 

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.

Echte Entwicklung oder Flucht

Fünf Gründe, warum wir wahre Tiefe meiden

Von Bianka Maria Seidl

Wir stehen an einer entscheidenden Weggabeung der Evolution – einem Punkt, an dem die Luft knistert, die Schleier sich lüften und neue Horizonte am Firmament erscheinen. Es ist eine Zeit tiefgreifender Wandlung, in der vertraute Pfade nicht mehr tragen und unsichtbare Kräfte ins Bewusstsein drängen. In diesem großen Übergang sind wir als Menschheit eingeladen, uns zu erinnern: an unsere Herzensweisheit, an Empathie, gelebte Authentizität, an kostbare Werte, an die allumfassende Liebe, an die Kraft unserer Seele und an die Wahrheit unseres wahren Selbst.

Doch wie finden wir in diesem Sturm den Anker, der uns Stabilität und Orientierung gibt? Wie navigieren wir durch die Turbulenzen und tauchen wirklich in die Tiefe? Dieser Artikel erforscht, warum viele Suchende die tiefe Begegnung mit sich selbst meiden und deshalb das, wonach sie sich sehnen, nicht oder nur unzureichend erfahren.

1. Der Mythos der „erledigten“ Arbeit: Warum Tiefe Reife fordert

In Zeiten großer Umbrüche wird der Blick nach innen zur absoluten Notwendigkeit. Echte innere Entwicklung ist entscheidender denn je. Sie ist der Anker, wenn das Außen chaotisch wird. Oft liegt hier ein Missverständnis: Es geht nicht darum, wie viele Methoden du ausprobiert hast, sondern wie tief du dich wirklich eingelassen

hast. Die Heilung im Kern – die Begegnung mit den tiefsten Schattenaspekten deiner selbst – ist kein Sprint, sondern ein Prozess des Heranreifens. Oft waren wir bei früheren Versuchen, so wertvoll sie auch waren, schlicht noch nicht reif genug, uns jenen tieferliegenden Schichten zuzuwenden, die den wahren Ursprung unserer Blockaden bergen. Es ist ein Akt der Selbstliebe und des Mutes, zu erkennen, dass der Weg in die eigene Tiefe dort beginnt, wo oberflächliche Lösungen enden, die ich gerne mal „spirituelle Kosmetik“ nenne.

2. Spirituelles Hobbing: Die Suche, die zur Flucht wird

In einer Welt grenzenloser Angebote zu persönlichem Wachstum verlieren sich viele. Von Retreat zu Retreat, von Guru zu Guru, von Methode zu Methode – viele entwickeln eine Art „spirituelles Hobbing“. Sie springen von Angebot zu Angebot, stets auf der Suche nach dem nächsten Aha-Erlebnis oder der neuesten Technik, die endlich Erlösung bringt.

Wenn sich das Ich für die Seele öffnet und ihr Reich erkundet, blicken wir zwangsläufig in Abgründe. Viele fürchten sich davor und wollen daher immer nur „himmlische, spirituelle Erfahrungen“, was zur Verdrängung dunkler Anteile führt. Oft wird gechancelt, ohne die Informationsquelle zu kennen. Ich selbst habe meine Erfahrungen eher künstlerisch ausgedrückt und

erkannt: Es braucht ein starkes Ich, um die Welt der Seele zu erforschen. Viele flüchten in die spirituelle Welt aus einer Schwäche heraus, weil sie mit der irdischen nicht klarkommen.

Dieses konstante Hüpfen ist eine subtile Flucht vor der eigentlichen Aufgabe: der echten, tiefen Begegnung mit den eigenen Schattenaspekten. Es ist bequemer, sich mit neuem Wissen oder kurzfristigen „Highs“ zu betäuben, als sich den oft schmerzhaften Wahrheiten der eigenen Psyche zu stellen. So wird oberflächliche Beschäftigung zum Schutzschild gegen erforderliche Tiefe. Carl Gustav Jung formulierte: „Alles, was wir in unserem Inneren nicht erlösen, kommt uns im Außen als Schicksal entgegen.“ Diese unerlösten Anteile manifestieren sich immer wieder in unserem Leben, solange wir den tiefen, ehrlichen Blick nach innen scheuen.

3. Die Angst vor der Stille: Wenn Alleinsein gemieden wird

Der Weg in die Tiefe beginnt oft dort, wo es still wird und wir uns selbst begegnen. Das Meiden des Alleinseins ist eine zentrale Fluchtbewegung. In unserer vernetzten, lauten Welt fällt es vielen schwer, die Stille auszuhalten. Stille kann uns mit innerer Leere, unangenehmen Gefühlen oder ungelösten Konflikten konfrontieren. Lieber füllen wir jede freie Minute mit Kommunikation, Konsum oder der nächsten spirituellen Beschäftigung, anstatt uns dem unbequemen Raum

des Alleinseins hinzugeben – dem Tor zu tiefen Erkenntnissen und wahrer Selbstverbindung. Wahre Innenschau erfordert die Bereitschaft, Einsamkeit, Stille und Leere als Teil des Prozesses zu akzeptieren.

4. Die Illusion des schnellen Erfolgs und oberflächliche Transformation

Der moderne Markt für Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität floriert mit Versprechen von schnellem Erfolg und müheloser Transformation. Schlagzeilen wie „Werde in X Tagen glücklich“ prägen die Erwartung vieler Suchender. Dies fördert die Annahme, dass tiefe Transformation ohne echte Anstrengung, Schmerz und lange Auseinandersetzung möglich ist. Bleibt die schnelle Lösung aus, wird leicht zum nächsten Angebot gewechselt. Hier wird das Sammeln von theoretischem Wissen mit dem notwendigen, oft mühsamen Integrationsprozess verwechselt, der allein zu echtem, nachhaltigem Wachstum führt. Die Diskrepanz zwischen Erwartung und Realität fördert die Tendenz zum „Hobbing“, da die Bereitschaft zur Geduld und Ausdauer fehlt.



RAINBOWMAN
Reinhard Stengel

**DIE SPRACHE
DER SEELE**

**Die Wirkkraft schamanischer und
alternativer Heilweisen**

Ausbildung SEMINAR Start
15.11.2025 Mühlheim am Main
21.01.2026 Langenargen

**14.-15.02.2026 Seminar Vertiefung
in Mühlheim am Main**

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

5. Der Spirituelle Bypass: Wenn das Ego sich tarnen lernt

Ein besonders tückischer Aspekt der Flucht in die Oberfläche ist der „spirituelle Bypass“. Hierbei werden spirituelle Konzepte genutzt, um sich emotionaler und psychologischer Arbeit zu entziehen. Das Ego – das kleine Ich – identifiziert sich in der Welt der Seele mit den guten und heiligen Rollen. Es will ausschließlich Licht sehen und sich strahlend vorstellen, statt die Dunkelheit, ihre Schatten, mutig zu durchdringen. Manche suchen Gurus im Außen, bleiben hängen und verehren das Göttliche dort, statt es in sich selbst zu entdecken.

Wer das Reich der Seele betritt, muss auch in den Abgrund schauen und die dunkle Nacht der Seele durchwandern. Oft ist das eine Phase, in der Verzweiflung, Desorientierung und Ohnmacht ins Bewusstsein drängen. Wenn dann ein wenig Licht kommt, drohen Täuschungen, ähnlich einem Spaziergang im Mondlicht, wo ein Stock wie eine Schlange aussieht und sofort Angst hochkriecht. Jeder Täuschung muss Enttäuschung folgen. Wer zu früh nach den Sternen



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.goodsprit-products.com

greift oder wie Ikarus unbedacht zur Sonne fliegt, wird enttäuscht oder stürzt in die Tiefe.

Das Ego möchte nur einen Pol vom Leben erfahren – das Gute, das Schöne, das Gesunde. Anstatt Wut oder Trauer zu fühlen, wird Positivität forciert; ungelöste Konflikte werden mit oberflächlichem Loslassen oder Akzeptanz gepredigt, ohne die Ursachen wirklich anzugehen. Es ist eine Form der Verleugnung und Vermeidung, die uns hindert, wirklich in unsere Tiefe vorzudringen und uns mit unserem wahren Wesen zu verbinden. Wahre Transformation fordert uns auf, hinzuschauen, wo es wehtut, nicht nur dort, wo es angenehm und bequem ist.

Fazit: Erst das mutige Schürfen in der Tiefe bringt das innere Gold ans Licht

Die Suche nach Sinn und Erfüllung ist die Sehnsucht nach deinem wahren Kern, nach deinem Selbst. Doch Entwicklungsdrang kann leicht zur Flucht vor dem Wesentlichen werden. Ob durch „spirituelles Hobbing“, die Angst vor der Stille oder den Schleier des spirituellen Bypass. All diese Mechanismen halten uns von den tiefsten Schichten unseres Seins ab. Gerade jetzt, in einer Zeit globaler Umbrüche, ist die Hinwendung nach Innen keine Option mehr, sondern Notwendigkeit. Das ist der Anker, wenn das Außen unsicher wird.

Die Welt ist ein Spiegel. Indem wir uns den Abgründen der Seele stellen, bergen wir das darin verborgene Gold, um es als verkörperte Selbst zu teilen. Wahres Wachstum und authentische Erfüllung liegen nicht in der Anzahl der absolvierten Seminare, sondern in der mutigen Bereitschaft, sich den eigenen Wurzeln und Schatten zu stellen. Diese Reise erfordert Mut, Geduld und Beharrlichkeit, aber sie ist die einzige, die dich wirklich zu deinem wahren Selbst und zu einem Leben voller Lebendigkeit, Kraft und Authentizität führt.

Bist du bereit?

Dann stell dir folgende Fragen:

1. Wo in deinem Leben spürst du noch Widerstand oder wiederkehrende Muster, die auf ungelöste innere Themen hindeuten könnten?
2. Welche äußere Ablenkung oder spirituelle Aktivität könnte dich gerade davon abhalten,

wirklich in die Stille und zu dir selbst zu gehen?

3. Welchen ersten kleinen Schritt könntest du heute tun, um dich einem Schattenanteil oder einem unbequemen Gefühl mutig zu stellen, anstatt davor zu flüchten?

Der Ruf deiner Seele ist unüberhörbar

Sie ruft dich, dich in deiner wahren Essenz zu erfahren. Es ist Zeit, die Fesseln der Vergangenheit zu lösen, dein inneres Gold zu bergen und die/der zu werden, die/der du im Kern wirklich bist.



Bianka Maria Seidl, spirituelle Mentorin, Expertin für Ahnenarbeit und Selbstverwirklichung, Autorin, Künstlerin. Seit über 35 Jahren begleitet sie Frauen dabei, sich von familiären Prägungen zu lösen, ihre eigene Wahrheit zu leben und in ein freies, schöpferisches Dasein hineinzureifen. Sie ist Buchautorin („Schamanische Ahnenarbeit“) und veröffentlicht regelmäßig Beiträge in Online- und Printmedien.

Die Erkenntnisse, die in diesem Artikel beschrieben werden, sind das Fundament eines neuen Buchs „ICH – SEELE – SELBST: Erwachen in der Lebensmitte“, das genau diesen Weg der Befreiung und Selbsterkenntnis beschreibt.

In ihrem Kunstraum LishareArt präsentiert sie Dialoge mit der Seele, visuelle Echos innerer Prozesse und Transformationen hin zur Essenz des Seins.

www.biankaseidl.de



Es gibt Momente im Leben, in denen wir das Bedürfnis verspüren, uns selbst wieder näher zu kommen. Uns zu spüren. Uns ganz zu fühlen. In einer Welt, die uns oft nur im Außen fordert, schenkt Bodypainting einen heilsamen Rückweg ins Innere – zu unserem Körper, zu unserem Selbst.

In meinen Bodypainting-Sessions lade ich dich ein, zur lebendigen Leinwand zu werden. Dein Körper wird dabei ein Kunstwerk, zum farbenfrohen Spiegel deiner Einzigartigkeit – zu einer ausdrucksstarken Bühne für deine Emotionen, deinen Mut, deine Schönheit und deine Geschichte.

Eine solche Körperbemalung ist weit mehr als nur visuelle Kunst. Es ist eine zutiefst persönliche Reise, ein sinnliches Erleben, das dich mit dir selbst in Kontakt bringt. Wenn der Pinsel sanft über deine Haut streicht, wird nicht nur Farbe aufgetragen – es entsteht Verbindung.

Du trittst in einen meditativen Zustand. Sanfte, streichelnde, manchmal kitzelnde Berührungen holen dich Stück für Stück zurück zu deinem Körper. Die Wahrnehmung deines Selbst wird intensiver, tiefer, feiner. Du spürst dich wieder – ganz und gar. Dein Körperbewusstsein wächst, deine Selbstakzeptanz, deine Selbstwertschätzung.

Denn jede Pinselberührung weckt. Sie ruft dich wach – an jeder Stelle deines Körpers. Auch



dort, wo du vielleicht vorher lieber weggeschaut hast. Es ist eine Selbsterfahrung – ehrlich, intim, heilsam. Schamgrenzen dürfen sich lösen. Du darfst dich zeigen. So wie du bist.

Eine magische Verwandlung

Und plötzlich, wie durch Magie, verwandelt sich dein Körper in ein vollkommenes Kunstwerk. Kein Makel mehr, keine Unsicherheit. Nur noch Schönheit. Ausdruck. Du fühlst dich nicht mehr nackt, sondern wie angezogen – in einem maßgefertigten Farbanzug, der deine Essenz umhüllt.

Jeder Moment dieser Erfahrung ist kostbar. Jede Bewegung im Farbkostüm, jeder Blick in den Spiegel wird zu einem Fest. Und oft entstehen daraus auch Fotos, nicht einfach Bilder, sondern sichtbare Zeugnisse deiner Reise. Bodypainting ist vergängliche Kunst, doch gerade darin liegt eine tiefe Weisheit: Alles darf sich wandeln. Alles darf immer wieder neu entstehen. Jedes Mal, wenn du dich bemalen lässt, darfst du dich neu erfinden, neu gestalten, neu entdecken.

Ich habe selbst Bodypainting mehrmals am eigenen Körper erlebt – und jedes Mal war es anders. Berührend, inspirierend, kraftvoll. Es ist ein Geschenk, das man sich selbst macht.

Bodypainting ist Berührung. Vertrauen. Nähe. Authentizität.

Ich sehe den menschlichen Körper als in-

Bodypainting – eine Reise zu dir selbst

Werde zur lebendigen Leinwand mit Lucia Jantos



dividuelle Leinwand – einzigartig, lebendig, wunderschön in all seinen Formen. Diese Körperlandschaften zu erkunden, ist für mich ein zutiefst respektvoller und dankbarer Prozess. Als Künstlerin lasse ich mich voll und ganz auf mein Gegenüber ein, mit Feingefühl, Intuition, Achtsamkeit und Offenheit. Ich höre nicht nur mit den Ohren, sondern auch mit dem Herzen. Denn oft entstehen dabei Gespräche, die heilsamer sind als jede Therapie.

Gute Chemie ist essenziell. Ich arbeite nicht einfach „an“ einem Körper, sondern mit einem Menschen.

Was dich erwartet:

Ich male mit hautverträglichen, dermatologisch getesteten, wasserlöslichen Körperfarben, aufgetragen mit Pinseln unterschiedlicher Art, Schwämmchen oder Airbrush. Ob Ganzkörperpainting, Teilkörperpainting, Paarbodypainting, Facepainting, UV-Licht-Painting oder Babybauchkunst – alles ist möglich. Für Männer, Frauen, Schwangere. Indoor oder Outdoor, mit oder ohne Fotoshooting.

Du darfst Wünsche äußern, Visionen einbringen oder dich komplett von mir überraschen lassen. Abstrakte Muster, Naturdesigns, Kleidungseffekte, Tribal-Art – es gibt keine Grenzen außer deiner Vorstellungskraft.

Warum Bodypainting?

- als Abenteuer, um sich etwas zu trauen
- als bewusste Körpererfahrung nach Krankheit oder in einer Zeit des Umbruchs
- als Geschenk an sich selbst oder an einen lieben Menschen
- als Akt der Selbstliebe, des Stolzes, der Freude
- um seinen Körper zu feiern, in neuem Licht zu sehen

- um Grenzen zu sprengen, Scham zu heilen, Mut zu schöpfen

Denn am Ende wirst du genau das spüren: Du bist perfekt – so wie du bist. Die Schönheit, die du im Spiegel siehst, war immer schon da. Das Bodypainting macht sie nur sichtbarer.



Ich bin Lucia Jantos, Bodypainterin, Kunstmalerin und Synchronsprecherin und lebe in München. Die Malerei begleitet mich, seit ich denken kann – noch bevor ich sprechen konnte, habe ich gemalt. Farben, Formen, Ausdruck, das war schon immer mein Herzschlag. Egal ob auf Papier, Leinwand, Seide, Holz, Wänden oder jetzt auf Haut. Seit über 15 Jahren bewege ich den Pinsel auf Körpern und bin tief in der Welt des Bodypaintings angekommen.

Ich liebe es bunt, lebendig, sinnlich, intuitiv. Und ich liebe es, Menschen zu begleiten – auf diesem Abenteuer zu sich selbst. Meine Bodypainting-Angebote sind keine oberflächlichen Events. Sie sind Begegnungen. Mit dir selbst. Mit mir. Mit Kunst. Denn letztlich ist es nicht nur Farbe auf Haut. Es ist ein Spiegel deiner Seele. Du bist neugierig geworden?

Dann lass uns gemeinsam dein ganz persönliches Farb-Abenteuer gestalten. Ich freue mich auf dich. Auf dich als Kunstwerk, als Mensch, als Seele in Farbe.

www.lucia-jantos.de

Der Zunderschwamm

Der Zunderschwamm ist ein Vitalpilz, der auch in den kühlen Laubwäldern Mitteleuropas heimisch ist. Der Baumpilz wurde früher unter anderem zur Herstellung von Zunder, Wundaflagen und Pilzleder verwendet. Hier erfahren Sie, welche Wirkung er hat und wie Sie ihn anwenden können.

Autorin: Sarah Neidler

Fachärztliche Prüfung: Gert Dorschner

Zunderschwamm – Was ist das?

Der Zunderschwamm (*Fomes fomentarius*), auch Donnerpilz oder Hufpilz genannt, gehört zur Familie der Stielporlingsverwandten. Er ist in Europa, Nordamerika und Asien weit verbreitet, ist aber auch in Nordafrika und auf den Kanarischen Inseln zu finden. In unseren heimischen Wäldern (Europa) ist er häufig zu sehen.

Bei dem Pilz handelt es sich um einen Weißfäule-Pilz, der alte geschwächte Laubbäume – vor allem Buchen und Birken – befällt. Er baut das Lignin im Holz ab und färbt das Holz dadurch weiß. Er bildet an den Baumstämmen dicke Fruchtkörper mit einer grauen bis schwarzen Kruste, die einen Durchmesser von bis zu 40 cm erreichen können.

Warum ist der Zunderschwamm ein Vitalpilz?

Der Zunderschwamm ist auch ein Vitalpilz. Zwar ist er längst nicht so bekannt und gut untersucht wie andere Vitalpilze, z. B. der Reishi. Dennoch hat die Verwendung des Pilzes in vielen Ländern eine lange Tradition. In der Traditionellen Chinesischen Medizin etwa wird er zur Behandlung von Magen-Darm-Beschwerden, Leberzirrhose, Geschwüren, Entzündungen und einigen Krebsarten eingesetzt.

In Europa wurden früher aus dem Pilz Verbände, Kompressen und Wundpuder hergestellt. Er war daher als Wundschwamm oder Chirurgenschwamm bekannt. Auch Hippokrates nutzte und empfahl ihn zur Wundversorgung.

Bei welchen Beschwerden könnte der Pilz helfen?

Aufgrund seiner heilenden Eigenschaften könnte man den Pilz z.B. bei chronischen Entzündungen (wie zum Beispiel Arthritis oder Hautproblemen) einsetzen. Genauso bei Erschöpfung und einem geschwächten Immunsystem. Auch bei Stoffwechselproblemen (z.B. Diabetes Typ 2 oder erhöhten Blutfetten) könnte man den Zunderschwamm ausprobieren. Zusätzlich ist der Pilz eine gute Unterstützung der Leber- und Gefäßgesundheit – und er kann zur Wundheilung und Hautpflege (äußerlich in Cremes oder Extrakt) verwendet werden.

Welche Wirkstoffe enthält der Zunderschwamm?

Der Pilz enthält viele verschiedene Wirkstoffe. Wie andere Vitalpilze ist er reich an Beta-Glucanen, die für die immunmodulierende Wirkung verantwortlich sind. Außerdem enthält er Chitin und Chitosan – zwei Polysaccharide, die die Wundheilung und Hautregeneration fördern können.

Enthaltene Melanine tragen ebenfalls zum Hautschutz bei. Dabei handelt es sich um dunkle Pigmente, die UV-Licht absorbieren. Auch wir Menschen bilden Melanin, wenn wir in die Sonne gehen. Aus diesem Grund wird unsere Haut bei Sonnenkontakt gebräunt. Zudem enthält der Pilz Phenole, Sterole und organische Säuren, die eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung aufweisen.



Was bewirkt der Zunderschwamm?

Der Pilz wirkt antioxidativ (fängt freie Radikale) und entzündungshemmend und kann daher z.B. bei Gelenkbeschwerden oder Hautentzündungen hilfreich sein. Auch hat er antimikrobielle Eigenschaften und wirkt somit gegen bestimmte Bakterien und Pilze. Zudem hat der Pilz immunmodulierenden Einfluss. Das heißt, er kann das Immunsystem stimulieren und regulieren. Auch auf den Blutzuckerspiegel wirkt der Zunderschwamm regulierend bzw. leicht senkend.

Einige Studien deuten außerdem auf leberschützende und gefäßstärkende Effekte hin. Klinische Studien sind uns zum Zunderschwamm jedoch nicht bekannt. Doch gibt es Studien an Tieren und isolierten Zellen, die seine Wirkung untersucht haben. Wir stellen einige davon nachfolgend vor.

Blutstillende und antibakterielle Wirkung

Eine Studie hat die blutstillende Wirkung an Ratten untersucht. Dazu wurde ein Gel verwendet, das Zunderschwamm-Extrakt enthielt. Dieses Gel wurde auf blutende Wunden aufgetragen. Das Gel konnte die Blutungszeit um 64 Prozent verringern und die Zeit bis zur Blutgerinnung um 70 Prozent. Das Gel konnte auch das Wachstum einiger Bakterien hemmen.

Diese Ergebnisse bestätigen, dass der Pilz zur Wundversorgung tatsächlich gut geeignet ist. Er sollte aber trotzdem nicht bei offenen Wunden verwendet werden. Diese sollten nach modernen medizinischen Standards versorgt werden.

Antioxidative Wirkung

Extrakte des Pilzes haben eine starke antioxidative Wirkung, die in-vitro gut untersucht ist. Sie können freie Radikale neutralisieren, was auf den hohen Phenolgehalt zurückgeführt wird.

Zur Blutzuckersenkung

Polysaccharide aus Vitalpilzen sind dafür bekannt, den Blutzucker senken zu können. Dies scheint auch bei Polysacchariden aus dem Zunderschwamm der Fall zu sein. Gibt man diabetischen Ratten für 28 Tage aus dem Zunderschwamm gewonnene Polysaccharide, sinkt der Blutzucker um 48 Prozent. Auch der HbA1c sinkt. Mit HbA1c bezeichnet man den Langzeitzuckerwert.

Immunmodulierende Wirkung

Vitalpilze haben eine immunmodulierende Wirkung. Das bedeutet, dass sie das Immunsystem regulieren, es also einerseits stärken, andererseits aber auch einer Überreaktion entgegen-

wirken und so Entzündungen lindern können. Das scheint auch beim Zunderschwamm der Fall zu sein.

Aus dem Pilz gewonnene Phenole hemmen in Makrophagen (einer Art weißer Blutkörperchen) die Produktion reaktiver Sauerstoffspezies (ROS) und entzündungsfördernder Botenstoffe (Interleukin-1-beta und Interleukin 6). Aus dem Pilz gewonnene Polysaccharide können aber auch die TNF-Alpha Produktion stimulieren, was auf eine Aktivierung des Immunsystems hinweist.

Zunderschwamm ernten und verarbeiten

Der Pilz ist in unseren Wäldern weit verbreitet und mit etwas Übung leicht erkennbar. Sie können ihn daher sehr gut selbst ernten. Mit einem Messer kann der Pilz vom Baum entfernt werden. Unter einer äußerem, harten Kruste liegt das weiche Trama. Dieses wird in dünne Scheiben geschnitten und an einem warmen, luftigen Ort vollständig getrocknet, bis es hart und brüchig wird.

Zunderschwamm-Präparate:

Es gibt verschiedene Präparate wie Tees, Tinkturen, Cremes und Kapseln. Viele davon können Sie sogar selbst herstellen.

Zunderschwamm-Tee

In einigen asiatischen Ländern wird der Pilz

traditionell in Form von Tee konsumiert. Er soll stärkend und reinigend sein und die Leber, die Verdauung und die Harnwege unterstützen können.

Den Tee können Sie aus dem selbst geernteten Pilz ganz leicht herstellen. Brechen Sie dazu getrocknete Trama-Scheiben in kleinere Stückchen. Nehmen Sie 1-2 g von dem zerkleinerten Material und ca. 400 ml Wasser. Lassen Sie beides zusammen für ca. 20-30 Minuten köcheln und gießen Sie die Flüssigkeit dann durch ein Sieb.

Sie können den Tee auch kaufen. Wählen Sie ein Produkt aus zertifiziertem Bio-Anbau oder aus deutscher oder europäischer Wildsammlung.

Welche Nebenwirkungen und Wechselwirkungen gibt es?

Der Pilz ist allgemein sehr gut verträglich und verursacht nur selten Nebenwirkungen. Gelegentlich kann er leichte Verdauungsbeschwerden wie Blähungen oder Durchfall verursachen. Bei äußerer Anwendung kann es zu Hautirritationen kommen. Sollte eine Pilzallergie oder Unverträglichkeit gegenüber Pilzen vorliegen, kommt es zu allergischen Reaktionen. In diesem Fall sollte er nicht eingenommen werden.

Wechselwirkungen mit Medikamenten wurden bisher leider kaum untersucht. Wenn Sie Medikamente nehmen, sollten Sie mit der Einnahme vorsichtig sein.

Zunderschwamm – für die Herstellung von Zunder und Leder

Der Pilz ist nicht nur als Vitalpilz interessant, er hat auch noch weitere interessante Anwendungen.

Zur Herstellung von Zunder

Sie kennen sicherlich den Ausdruck „Das brennt wie Zunder!“. Die Innenschicht des Pilzes, das sogenannte Trama, ist leicht entzündlich. Dieser Eigenschaft verdankt der Pilz seinen Namen und das Trama wurde früher zur Herstellung von Zunder genutzt.

Dazu wird das Trama in dünne Scheiben geschnitten, getrocknet und weichgeklopft. Für eine noch besser Entzündbarkeit kann man es noch mit Salpeter (Kaliumnitrat) nitrieren, was in Apotheken erhältlich ist. Früher wurde dazu wohl Urin genutzt.

Die ältesten Beweise für die Nutzung des Pilzes in Europa haben wir dank der Gletschermumie Ötzi, der ca. 3000 bis 3.300 v. Chr. lebte. Er trug aus Trama geschnittene Zunderlappen bei sich. Höchstwahrscheinlich, um damit Feuer zu machen, eventuell auch zur Versorgung von Wunden.

Ein Pilz mit hoher ökologischer Bedeutung

Der Pilz ist für das ökologische Gleichgewicht von großer Bedeutung. Wenn er alte, geschwächte Bäume befällt, wird das Holz

ersetzt. Dadurch werden im Holz gespeicherte Nährstoffe für andere Lebewesen verfügbar gemacht. Denn das zersetzte Holz ist ein guter Lebensraum für Insekten, andere Pilze und Mikroorganismen.

Fazit: Der Zunderschwamm ist ein vielversprechender Vitalpilz

Die Verwendung des Pilzes hat eine lange Tradition. Auch wenn er bisher in klinischen Studien nicht untersucht wurde, gibt es dennoch vielversprechende Daten, die positive Wirkungen nahelegen. Wie andere Vitalpilze scheint er eine antioxidative, immunmodulierende und blutzuckersenkende Wirkung zu haben.

Wichtiger Hinweis

Dieser Artikel wurde auf Grundlage (zur Zeit der Veröffentlichung) aktueller Studien verfasst und von MedizinerInnen geprüft, darf aber nicht zur Selbstdiagnose oder Selbstbehandlung genutzt werden, ersetzt also nicht den Besuch bei Ihrem Arzt. Besprechen Sie daher jede Maßnahme immer zuerst mit Ihrem Arzt.

Text mit freundlicher Genehmigung von www.zentrum-der-gesundheit.de. Der Artikel ist gekürzt; das vollständige Original ebenso die Quellenangaben finden Sie auf:

www.zentrum-der-gesundheit.de



Nicola Roth
Heilpraktikerin, Medium
97906 Faulbach
Tel. 09393 924220
www.nicolaroth.de

Jenseitskontakte
Trance Healing
Naturheilkundlich unterstützte Gesprächstherapie
Hol Dir Deine Power zurück!



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



YOGA
Yogaschule München

Bewegung • Atmung • Entspannung
Neue Kurse ab 12. Januar 2026
für Erwachsene jeden Alters.
Frühbucherpreis bis 8. Dezember.
Krankenkassenzuschuss möglich.
Plinganserstraße 8, 81369 München
www.yogaschule-muenchen.de



Werde zum lebenden Kunstwerk
Erlebe ein Abenteuer der ganz besonderen Art und werde selbst zur Leinwand!
Auch für Schwangere:
lass dich bauchpinseln von Lucia Jantos
www.lucia-jantos.de / Instagram: @lucia_jantos



RÄUCHERSPEZIALITÄTEN

BÜCHER

LERNVIDEOS

SOMMERSEMINARE

RÄUCHERZUBEHÖR

GUTSCHEINE

ACCESSOIRES

RAUMENTSTÖRUNG

BERATUNG

KERZEN u.v.m.

ERLEBE DEN ADVENT, WEIHNACHTEN UND DIE RAUNÄCHTE

mit Räucherwerken, Raumsprays, Büchern, Räucherzubehör, Duftaccessoires und Geschenksets aus der ACHANTA Räuchermanufaktur.

Annemarie Herzog begleitet Sie mit ihren Büchern und CDs auf eine Reise durch die Jahreszeiten. Die ACHANTA Räucherwerke werden in Kärnten/Österreich aus 100 % natürlichen Zutaten hergestellt. Einige der Produkte wie Holzkisten und ausgewählte Räucherschalen entstehen in enger Zusammenarbeit mit sozialen Einrichtungen.

Räucherprodukte aus dem Haus ACHANTA lassen Sie die Advent, Weihnachts- und Raunachtszeit auf besondere Weise erleben.



Raunächte Lernvideos

ONLINESHOP

www.achanta.at



6 Minuten Tagebuch



Das 6-Minuten-Tagebuch führt dich mit gezielten Fragen und Impulsen durch deine persönliche Entwicklungsreise. Fokussiere dich auf das Positive und erreiche deine Ziele! Erwache jeden Tag mit einem Lächeln und nimm das Positive in deinem Leben bewusst wahr. Drei Minuten morgens und drei Minuten abends genügen.

Auch als Geschenk für deine Liebsten perfekt – zaubere ein Lächeln ins Gesicht und lade sie ein, die Vorteile von Dankbarkeit, Achtsamkeit und Gelassenheit zu erleben.

Mit Liebe zum Detail gedruckt und gebunden in Deutschland. In verschiedenen Farben erhältlich, 27,90 Euro

www.6minutenverlag.de

Goldenes Ashtar Shield

Sternen-Lichtcomputer überstrahlen deine Computer und technischen Geräte

Das geistige Potenzial dieses Lichtkristalls:

- * Schützt deinen Lichtkörper und physischen Körper vor Einstrahlungen
- * Schützt dich vor Manipulationen durch Künstliche Intelligenzen
- * Deine Computer und Mobiltelefone werden mit den göttlichen Liebesgesetzen der Sternen-Lichtcomputer überstrahlt



Erlebe die Präsenz vom Ashtar-Command und den Sternen-Lichttechnikern. Das Goldene Ashtar Shield harmonisiert deine elektronischen Geräte, indem es niederschwingende Einstrahlungen, wie 5G, lichtvoll überstrahlt, Es errichtet ein Lichtfeld, einen Licht-Schutzraum, um dich und deine elektronischen Geräte.

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.

www.Litios.com



Wanddeko „Baum des Lebens“ aus Holz – mit Namen und Datum zur Geburt

Diese Bäume des Lebens sind aus naturbelassenem Birkensperrholz in verschiedenen Größen erhältlich. Sie werden in einem kleinen Familienbetrieb in Handarbeit gefertigt bzw. gelasert. Sie sind nicht nur eine tolle Wanddeko und echte Blickfänger, sondern bringen zugleich auch positive Energien in jede Räumlichkeit.

Der Baum des Lebens, oft auch Lebensbaum oder Weltenbaum genannt, steht für Wachstum und Entwicklung, Fruchtbarkeit, Vitalität, Frieden, Unsterblichkeit und Heilung, für die Verbundenheit mit Himmel und Erde und Allem im Universum.

Mit Namen und Datum ist das ein wundervolles Geschenk zum Beispiel zur Geburt oder zu einem Jubiläum.

ab 18 cm Durchmesser, ab 19,90 Euro

www.fabelhaft.shop

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

✓ 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

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

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

Geomantisch-mythologische
Reisen mit Franca Bauer

Irland

29.4. - 12.5.2026

26.8. - 8.9.2026



Franca Bauer

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

29.3. - 3.4.2026

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, Baum betrachtungen und Baumheilkunde, kraftvolle Naturmeditationen und inspirierende Wahrnehmungsübungen erwarten uns. Persönlich geführte Kleingruppe.

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

Ypsilon-Shop

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

www.ypsilong-shop.de
www.ypsilong-portal.de

TREE OF LIFE
MISCHUNG AUS 8 MONOATOMISCHEN ELEMENTEN

Die Kraft der Monoatomischen 5. Elemente
Verjüngend, DNS-optimierend, heilend, intelligenzfördernd,
bewusstseinserweiternd und erleuchtend

shop.blauerwald.de



Astrologie-Ausbildung

Termin: 5.–8. März 2026

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. Oktober 2025 – 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, Iulum 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



Finde dein „Wow“ im Alltag Mit Dr. Frank Kinslow

Dr. Frank Kinslow, Autor des Bestsellers „Quantenheilung“, enthüllt seine neueste Methode, das transformative „Awefeling“. Es braucht nur 1-3 Minuten täglich, um nachweislich gesundheitliche Verbesserungen zu bewirken. Man tritt ein in einen Zustand tiefer Stille, der Körper, Geist und Seele harmonisiert.

Live Stream Workshop: Sa./So., 6./7. Dez., 14.00-21.30 Uhr inkl. Aufz.



Sehen ohne Augen: Intuitionstraining Mit Evelyn Ohly & Axel Kimmel

Was klingt wie ein Wunder, wird durch neueste Erkenntnisse der Neuro- und Bewusstseinsforschung erklärbar. Ob jung oder alt, jeder kann diese Methode bei Evelyn Ohly & Axel Kimmel lernen. Selbstvertrauen, Konzentration und die Verbindung zum eigenen Potenzial werden gestärkt. Selbst Menschen mit Sehbeeinträchtigungen berichten von Verbesserungen!

Masterclass Live! per Zoom kostenlos: Di. 16. Dez., 19.30 Uhr
Intensivkurs in Frankfurt: Mi.-So., 14.-18. Januar 2026



Neue Wege der Bachblütentherapie Mit Ingrid Haring

Die Bachblütentherapie geht neue Wege: Ein Highlight für Fans und Neugierige. Ausgehend von Dr. Bach und Mechthild Scheffer zeigt Ingrid Haring, Repräsentantin des Instituts für Bachblütentherapie, wie die positiven Botschaften der 38 Bachblüten per verbaler Übermittlung Frequenz anheben. Mit Überblick, Live-Demos, Kurzdiagnose und Tools für Alltag & Praxis – online wie offline.

Masterclass Live! per Zoom kostenlos: Mi, 14. Jan., 19.30-21.00 Uhr
Live-Stream Workshop, So., 8. Feb., 10.00-17.00 Uhr



Entdecke, was dein Gesicht erzählt Mit Anne Fierhauser

Die Masterclass von Anne Fierhauser, Begründerin der größten Plattform für Gesichtlesen im deutschsprachigen Raum, vermittelt die Kunst des Gesichtlesen in wertschätzender, ethisch fundierter Form. Du erfährst, wie Proportionen und Linien auf Talente, Bedürfnisse und Motive verweisen – ohne Schubladendenken. Im Workshop folgt die Praxis: Bereiche zuordnen, Merkmale zum Gesamtbild verbinden, respektvolles miteinander Üben.

Masterclass Live! per Zoom kostenlos: Di, 3. Feb., 19.30-21.00 Uhr
Workshop in Frankfurt: Sa., 28. Feb., 10.00-18.00 Uhr

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

Folge uns auf [facebook](#) [Instagram](#) [YouTube](#)

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

Nikola Teslas Vermächtnis

Hochkarätiger Aura-Schutz gegen Elektrosmog

Die rasante Entwicklung der Mobilfunktechnologie hat unsere Welt grundlegend verändert – und mit ihr auch die energetische Umgebung, in der wir leben. Elektrosmog ist heute allgegenwärtig. Seine Intensität nimmt stetig zu, während wirklich strahlungssarme Zonen immer seltener werden. Selbst in abgelegenen Regionen, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder an Plätzen mit „Free WiFi“ sind wir permanent von Funkwellen umgeben. Doch je dichter das Netz, desto stärker auch die Strahlungsbelastung, der wir unausweichlich ausgesetzt sind.



Technologie der Zukunft

Mit dem erklärten Ziel, das Wohlbefinden ihrer Kunden zu stärken, hat sich eine Schweizer Uhrenmanufaktur auf die Herstellung von Armbanduhren mit aktivem Aura-Schutz spezialisiert. Die Technologie dazu stammt vom genialen Physiker Nikola Tesla, dessen Forschungen bis heute als Meilenstein für Energie- und Schwingungstechnologie gelten.

Im Inneren jeder Tesla Uhr arbeitet neben dem präzisen Schweizer Uhrwerk der einzigartige Tesla® Energy Chip der neuesten Generation, ergänzt durch eine speziell entwickelte Spule mit Doppelfunktion, die als Feldverstärker wirkt. Gemeinsam erzeugen sie ein harmonisches, kohärentes Energiefeld, das das bioenergetische Feld des Trägers – die Aura – stärkt und stabilisiert. Dadurch entsteht ein schützendes Kraftfeld, das den Uhren-Träger in eine abschirmende „Energieglocke“ einhüllt. Mit diesem außergewöhnlichen Tesla Biofeld-Schutz trägt der Mensch eine echte „Wellness-Technologie“ am Handgelenk – eine Verbindung aus Schweizer

Präzision und Teslas visionärem Wissen, die es erlaubt, modernen Strahlungseinflüssen mit innerer Gelassenheit zu begegnen.

Neue Modelle

Im Rahmen der neuen Kollektion ist soeben die Sonderedition des Damenmodells Tesla „New Cosmos“ erschienen. Ihr einzigartiges Design besticht durch die Kombination mit edlen Roségold-Elementen. Damit verkörpert sie nicht nur stilistische Eleganz, sondern auch Erhabenheit und Souveränität. Auch die

Herrenkollektion wurde um ein neues Modell erweitert: Die Tesla „New Cosmos Blue“ fasziniert mit ihrem tiefblauen Zifferblatt und der dezenten Datumsanzeige. Bei beiden Modellen wurde erneut größten Wert auf eine klare Ablesbarkeit der Uhrzeit gelegt – Stil und maximaler Tragekomfort stehen dabei ebenso im Mittelpunkt.

Aura-Schutz im Fokus

Dank ihres wirkungsvollen Aura-Schutzes haben sich die Tesla Uhren als schützende Begleiter vor negativer Strahlung etabliert. Mit viel Liebe und Hingabe gefertigt, sind alle Modelle wahre „Bijoux“, in die Sie sich garantiert verlieben werden. Entdecken Sie jetzt die aktuelle Kollektion auf der Webseite.

Info & Bezugsadresse:

Tesla Watches – Swiss Made
www.teslawatches.com
 Tel. 0041 443 400 435

„Wenn du die Geheimnisse des Universums finden willst, dann denke in Kategorien wie Energie, Frequenz und Schwingung!“

Nikola Tesla

Yoga in der Yogaschule München

Für Erwachsene jeden Alters

Mit kleinen Kursen (maximal 10 Teilnehmende) sowie einem Yogastil, der die Möglichkeiten aller berücksichtigt, zeichnet sich die Yogaschule München durch eine besondere persönliche Atmosphäre aus. Für die Gesundheit, für den Rücken und fürs Wohlbefinden – achtsam durchgeführt, kann Yoga viel Gutes bewirken: Energie und Lebendigkeit stellen sich ein, auf Dauer auch Gelassenheit. Der klassische Yogastil, der an der Yogaschule München gelehrt wird, hat sich auch im modernen Kontext als bereichernd erwiesen: als Ausgleich zu einem anstrengenden Arbeitstag und als Möglichkeit, dem Körper und der Seele etwas Gutes zu tun.

Yoga gibt Antworten...

...auf die großen Fragen des Lebens. Und auf die Sorgen und Herausforderungen des Alltags: Ich kann nicht so recht bei der Sache bleiben. Der Stress in meinem Leben nimmt überhand. Mein Rücken tut weh. Ich müsste mich mehr bewegen usw.

Yoga hat so viel zu bieten! Nicht nur körperliche Beweglichkeit und Geschmeidigkeit, Kraftaufbau und Linderung von Stresssymptomen, um nur einiges zu nennen. Die Antworten des Yoga entfalten sich mit der Zeit, sie sind nachhaltig und reichen tief. Das Wohlbefinden steigt und man sieht die Welt mit anderen Augen.

Die Kurse: Körperhaltungen und gleichzeitig richtig atmen lernen

Beim Üben geht es vor allem um das innere Wahrnehmen. Dabei hilft die achtsame Atemführung. Bewegungen und Atmen geschehen im Einklang miteinander. Es entstehen fließende Bewegungsabläufe. Die Übungsfolgen mit bekannten Haltungen wie Kobra, Held(in) und herabschauender Hund sind sinnvoll aufeinander abgestimmt, um einseitige Belastungen zu vermeiden. Pranayama (yogische Atmung) und Meditation runden das Ganze ab.

Dreimal im Jahr starten neue Kurse mit einem Programm von 12 Wochen à 75 Minuten: im Januar, im April und im September. Sie werden als Präventionskurse von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Einsteiger sind

ebenso willkommen wie Fortgeschrittene.

Extra: Yoga für Sportler

Ein beliebter Longseller der Yogaschule! Sportarten, die nur bestimmte Muskelgruppen fordern sowie einseitiges Training können zu einem Ungleichgewicht führen. Mit seinem ganzheitlichen Ansatz kann Yoga den Sport wirkungsvoll unterstützen. Die Übungen schulen Koordinationsfähigkeit und Körperbeherrschung, schenken Kraft und Flexibilität. Und dienen der Regeneration. Geeignet sind sie wie alle anderen Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene.



Yoga für Schwangere

Für die werdende Mutter eine wunderbare Möglichkeit, die Schwangerschaft mit sanften Übungen zu begleiten. Sich dehnen, beweglich bleiben, die Verbindung zum Kind stärken. Schließlich wirkt sich das Wohlbefinden der Mutter unmittelbar auf das des Kindes aus.

Persönlicher Einzelunterricht

Hier kann man den eigenen Voraussetzungen und Bedürfnissen entsprechend mit einem individuellen Trainingsplan Yoga lernen.

Erfahrene Yogalehrerinnen

Die hoch qualifizierten Yogalehrerinnen blicken alle auf eine langjährige Yogapraxis zurück und kennen sich dank umfangreicher Aus- und Fortbildungen bestens mit den gängigen Yoga-praktiken bis hin zu medizinischen Grundlagen und den spannenden Einsichten der Yogaphilosophie aus. Diese ist auch für moderne Menschen nachvollziehbar und zeigt, wie wir unser Leben in eine bessere Richtung lenken können.

Yogaschule München
 Plinganserstraße 8, 81369 München
kontakt@yogaschule-muenchen.de
www.yogaschule-muenchen.de



Homöopathie für Tiere

Globuli – auch für den Vierbeiner?

Während man bei Kindern den Einfluss der Eltern anführen könnte, zeigt sich bei Tieren deutlich: Heilung geschieht jenseits des Placebo-Effekts.

Das Faszinierende an der Homöopathie ist ihre Nähe zum Leben selbst. Alles Lebendige kann in Resonanz gehen – so auch Tiere. Dabei geht es nicht um sanfte „Blümchenmedizin“, sondern um tiefgreifende Prozesse: chronische Beschwerden lösen und ererbte Störungen an der Wurzel erreichen. Wie das dem Organismus gelingt, beurteilen wir mit der „miasmatischen“ Beobachtung.

Die Schulmedizin leistet Hervorragendes in Diagnostik und Akutversorgung. Doch bei chronischen Erkrankungen stößt sie an Grenzen. Hier setzt die Homöopathie an. Sie fragt: Wird der Organismus wirklich gesünder oder werden Symptome unterdrückt? Dabei folgen wir Naturgesetzen.

Seit über 30 Jahren begeistert mich, wie die Intelligenz des Lebens Heilung möglich macht. Dieses Staunen gebe ich an meine Schüler und Klienten weiter.

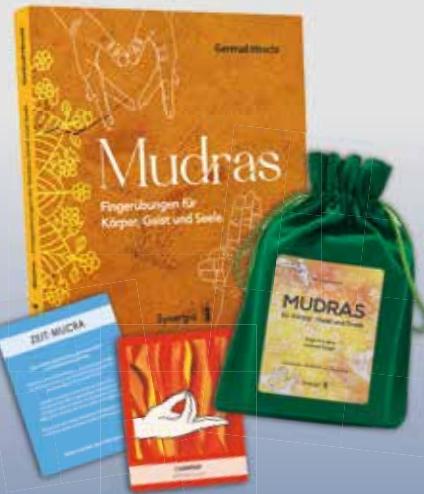
Tiere sind für mich Teil der Familie, ihre Beschwerden erzählen oft auch etwas über das System, in dem sie leben. Was will das Tier ausdrücken?

Möchtest du dich anstecken lassen von dieser Begeisterung? Wir brauchen heute Therapeuten, die über den Tellerrand schauen – mit Methoden, die für den Tierhalter bezahlbar bleiben!

Ich bilde seit 2007 Tierhomöopathen aus – übrigens der schönste Beruf, den es gibt!

Peggy Schmah, HP/THP
Homöopathie für Mensch & Tier
www.mensch-tier.de

Besuchen Sie unseren Onlineshop: www.syntropia.de



Mudras

Fingerübungen für Körper, Geist und Seele

Von Gertrud Hirschi

Mudras sind spezielle Finger und Handhaltungen, die unsere Hände in wahre Kraftwerke verwandeln. Vergleichbar mit Körperhaltungen im Yoga aktivieren sie den Fluss der Lebensenergie, wirken heilend und stärkend auf allen Ebenen.

Softcover m. Klappen, 2024, 256 Seiten, 17x19cm
 ISBN: 9783906873398 **23,50€**

Karten-Set, 48 S. Begleitheft, 68 Karten 90x120mm
 ISBN: 9783907676035 **39,00€**

Syntropia

Jedes lieferbare Buch
 versandkostenfrei in Deutschland!

📞 +49 (0) 61 54 - 60 39 5-0
 ✉ info@syntropia.de

Akashaheilung – sanft. tief. wirksam.

Wie feinstoffliche Heilung Körper, Geist und Seele in Einklang bringt

Sie vermeidet Supermärkte, Menschenmengen, Konzerte. Schon der Gedanke daran löste Herzrasen und Enge aus. Sie hatte vieles versucht – Atemtechniken, Therapien, Entspannungsmethoden – doch die Panik kam immer wieder. Erst als sie begann, mit der Akashaheilung zu arbeiten, veränderte sich etwas. Schicht für Schicht durfte sie die energetischen Ursachen ihrer Angst lösen, bis sie eines Tages feststellte: Die Panik ist weg. Und sie kam nie zurück.

Solche Erfahrungen berühren mich immer wieder. Denn Akashaheilung ist weit mehr als das Lesen in der Akashachronik. Es ist ein ganzheitlicher Weg, die blockierte Lebensenergie wieder in Fluss zu bringen – auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene. Mit feinstofflichen und medialen Methoden erkennen wir die wahren Ursachen hinter einem Thema – und geben dem System die Information, die es braucht, um sich selbst zu regulieren.

Viele Menschen, die zu mir kommen, haben bereits unzählige Wege ausprobiert – Coachings, Seminare, Therapien. Sie haben gearbeitet, reflektiert, gehofft, doch die Resultate bleiben aus, echte Veränderung scheint unerreichbar. Genau dort setzt die Akashaheilung an: Sie öffnet den Raum, in dem Transformation sanft, aber tiefgreifend geschieht. Wenn Energie sich wandelt, folgt Bewusstsein und das Leben beginnt, sich neu zu ordnen.

Ich selbst durfte das auf meinem eigenen Weg erfahren. Eine ernste Erkrankung brachte mich einst dazu, nach innen zu gehen. Durch bewusste Energiearbeit und tiefe Innenschau fand mein Körper zurück ins Gleichgewicht. Diese Erfahrung lehrte mich, dass Heilung beginnt, wenn wir die Sprache unserer Seele verstehen und den Mut haben, ihr zu folgen.

Akashaheilung bedeutet, den Menschen in seiner Ganzheit zu sehen. Wir lösen alte Prägungen, befreien festgehaltene Emotionen, harmonisieren das Energiefeld und stärken die

Verbindung zur inneren Führung. Das Resultat ist spürbar: innere Ruhe, Klarheit, neue Lebensfreude und ein tiefes Gefühl von „Ich bin wieder ich selbst“.



Aus dieser Haltung heraus entstand die Akasha-Heiler Ausbildung. Sie richtet sich an Menschen, die ihre feinstofflichen und medialen Fähigkeiten entwickeln,

sicher mit Energie arbeiten und Heilprozesse für sich und andere begleiten möchten. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen lernen, Ursachen im Energiefeld zu erkennen, tiefgreifende Transformationen zu ermöglichen und ihre eigene Heilkraft verantwortungsvoll einzusetzen. Dabei geschieht die größte Veränderung immer zuerst in ihnen selbst. Die Ausbildung wird so zur persönlichen und spirituellen Reise in die eigene Kraft.



Die nächste Ausbildung startet im Januar 2026 – in Präsenz in Füssen oder online – mit begrenzten Plätzen für eine persönliche und intensive Begleitung.

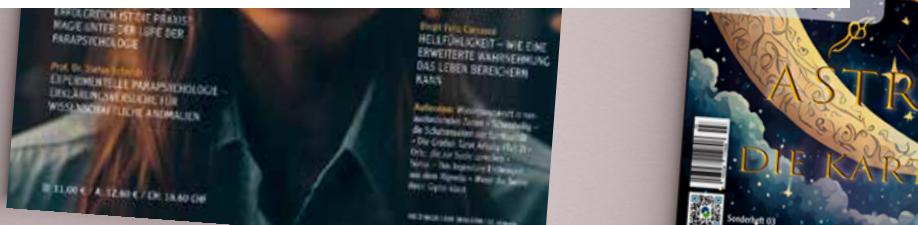
Ginevra – Akashaheilung & Ausbildung
www.akasha-heiler.de/ausbildung





Tattva Viveka

Nähre deinen Geist.
Erwecke deine Seele.



Mehr entdecken:
tattva.de



Der Himmel ist neben dir Zeichen aus dem Jenseits erkennen

Die Autorin Melanie Heghmanns hat mit ihrem Buch eine außergewöhnliche Autobiografie auf den Weg gebracht, die seit der Veröffentlichung am 15.8.2025 viele Menschen tief berührt.

Schon wenige Tage nach dem Erscheinen wurde das Buch mit dem Titel „Der Himmel ist neben Dir“ im Verlagsshop als Bestseller gelistet.

Zahlreiche Rückmeldungen zeigen, wie sehr die Leserinnen und Leser sich darin wiederfinden. Viele berichten, dass sie beim Lesen plötzlich erkannt haben, dass auch sie schon seit langem Zeichen aus dem Jenseits und/oder von Engeln erhalten – ohne es bisher bewusst wahrgenommen zu haben.

Im Mittelpunkt des Buches stehen Melanies ganz persönliche Erfahrungen mit der geistigen Welt, die sie in eine klare, authentische Sprache fasst. Ihre Erlebnisse sind nicht nur bewegend, sondern auch tröstlich für all jene, die selbst Zeichen von Verstorbenen oder Engeln suchen oder bereits erfahren haben. Gerade dieser persönliche Zugang macht das Buch so nahbar: Leserinnen und Leser fühlen sich verstanden und begleitet.

Darüber hinaus gelingt es der Autorin, spirituelle Erlebnisse mit wissenschaftlichen Perspektiven zu verbinden. So greift sie unter anderem Erkenntnisse aus der Quantenphysik auf, um die Erfahrungen einzuordnen und auch für rational denkende Menschen nachvollziehbar zu machen. Dieses Zusammenspiel von persönlicher Erfahrung, spiritueller Dimension und wissenschaftlicher Betrachtung macht den besonderen Reiz des Werkes aus.

Ein Alleinstellungsmerkmal ist die begleitende Webseite zum Buch: www.melanie-heghmanns.de/buch-der-himmel-ist-neben-dir

Dort finden sich Fotos und Videos der im Buch beschriebenen Zeichen, diese machen die Erlebnisse anschaulich und greifbar. Zusätzlich gibt es Übungen und Meditationen in Audioform, die direkt im Buch erwähnt und dort verlinkt sind. Diese praktischen Angebote vertiefen die Erfahrung und helfen, sich für die eigene Wahrnehmung von Zeichen aus der geistigen Welt

und von Engeln zu öffnen.

Ein eigenes Kapitel widmet sie den verschiedenen Kanälen der sensitiven Wahrnehmung: Hellsehen, Hellfühlen, Hellwissen, Hellriechen und Hellschmecken.

Die Autorin erklärt einfühlsam, wie unterschiedlich Menschen solche Eindrücke empfangen können, und lädt dazu ein, die eigenen Stärken in der Wahrnehmung zu entdecken. Damit schafft sie ein Verständnis, das vielen Leserinnen und Lesern hilft, ihre eigenen Erfahrungen besser einzuordnen und ihnen zu vertrauen.

Melanie Heghmanns arbeitet seit vielen Jahren als selbstständige Hypnose- und Rückführtherapeutin. In ihrer Arbeit begleitet sie Menschen dabei, einen Zugang zu ihrem Inneren, zu Erinnerungen und zu tieferen Schichten des Bewusstseins zu finden. Ihre berufliche Erfahrung spiegelt sich auch in ihrem Buch wider: Sie verbindet fundiertes Wissen mit gelebter Spiritualität und einer natürlichen, warmen Sprache.

So ist ihr Buch nicht nur eine Lebensgeschichte, sondern zugleich ein Wegweiser für alle, die die Zeichen der geistigen Welt und der Engel in ihrem eigenen Leben erkennen möchten. Es lädt dazu ein, Vertrauen zu entwickeln, die eigenen Wahrnehmungen ernst zu nehmen und sich von der liebevollen Präsenz der geistigen Welt tragen zu lassen.



Melanie Heghmanns
Der Himmel neben dir
218 Seiten, 18,99 Euro
ebook 7,49 Euro
www.melanie-heghmanns.de



Wegbegleiterin der Kabbala Lebensanalyse

Inge Marianne Meyer – die Lernaufgaben der Kabbala

Um die Arbeit mit der Kabbala Lebensanalyse zu beschreiben, erzähle ich hier meinen eigenen Weg mit meiner Kabbala Lebensanalyse, meiner Seelenbild Analyse und meiner Geistbildanalyse. Es gibt insgesamt zehn Lernaufgaben im Energiebild, davon habe ich vier. Diese errechnen sich aus meinem Geburtsdatum.



Lernaufgabe 9: Meine Hellsinnigkeit, die sich bemerkbar macht, wenn ich durch die Straßen von Mering gehe und den Menschen, die mir begegnen in die Augen schaue.

Ich weiß, wie es ihnen geht, welche Stimmung sie gerade haben, was sie gerade denken. Das kommt mir in den Telefongesprächen mit den Menschen, die eine Analyse möchten, zu Gute, doch im Alltag ist es anstrengend und Energie raubend. Rituale und Gebete helfen mir dabei, keine Fremdenergien aufzunehmen.

Lernaufgabe 8: Vereinigungskraft, geistig Eins werden, auf positive Kräfte achten. Sie ist meine schwierigste Aufgabe. Menschen mit dieser Aufgabe denken so viel. Ich durfte lernen, mir Zeiten zu nehmen, in denen ich nicht denken muss, das fühlt sich wunderbar an.

Die Lernaufgaben 7 und 6 kommen dazu. Meine eigene Natürlichkeit herausfinden, nicht das, was gerade modern ist. Mir täglich eine Freude machen und die kleinen Freuden achtsam erleben.

Aus meinem Rufnamen, weiteren Vornamen, Mädchennamen und dem Geburtsdatum errechnen sich die Wege im Lebensbaum.

Weg 9: Weisheit des Willens, mein Ursprungsthema, Potenzial aus einem anderen Leben mitgebracht. Dieser Weg wurde mir mit 38 Jahren bewusst, da ging es los.

Weg 11: Vertrauensvolle Glaubenskraft, mein Wandlungsthema, damit will meine Seele

arbeiten. Mein Tun, voller Vertrauen auf die Geistige Welt handle ich, darf Schöpferin sein und bekomme immer mehr Erkenntnisse über mich selbst.

Weg 14: Prüfende Bewilligung, mein Zielthema. Maß und Mitte darf ich in allen Lebenslagen finden und ganz wichtig, meine Grenzen und die des Gegenübers erkennen und akzeptieren.

Weg 5: Sekundäres Zielthema, das habe ich, weil ich einen weiteren Vornamen habe, der ab der Lebensmitte wichtiger wird. Ich darf eine nachsichtige Wegbegleiterin sein. Ich erzähle Menschen, die es möchten, meine Sicht auf ihre Kabbala Lebensanalyse, mit der Energie der Kabbala und der Hilfe des Universums.

Meine Seelenbild-Analyse zeigt mir meinen Bewusstseinsstand. Der wird in aktiven Zahlen präsentiert, die blauen Zahlen zeigen, was ich weiterhin lernen darf, z.B. meine Gefühle zeigen, damit ich mich kenne und andere mich erkennen.

Meine Geistbild-Analyse zeigt mir meinen Lebensplan aus Sicht des Universums.

In blauen Zahlen zeigt sich das Mitgebrachte in mein heutiges Leben. Ich lerne für jeden Menschen, der mir begegnet, eine Hilfe zu sein, wenn er möchte. Ich muss nicht auf einen Menschen warten. Er wird mir geschickt.

Die roten Zahlen zeigen mir meine Stärken auf, danach darf ich handeln. Das sind Informationen aus der Geistigen Welt. Mein Ziel ist es, sie zu erkennen, zu verstehen und umzusetzen. Mein Leben ist tägliche geistige Arbeit.

Sie möchten eine Kabbala Lebensanalyse, eine Seelenbild- oder eine Geistbild-Analyse, um sich besser kennenzulernen und gesünder zu leben?

Weitere Infos über Preis und Bestellung
unter www.kabbala.de
Kabbala Lebensanalysen
Inge Meyer, Schmiedberg 7, 86415 Mering
+49 8233 79 58 962



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



Brigitte Seidl-Lichtenberg & Sebastian Lichtenberg
Heilende Farben
221 Seiten, 18,95 Euro
Aquamarin Verlag

In diesem Buch geben die beiden Autoren einen spannenden Einblick in die jahrhundertealte Geschichte der Farbtherapie bis heute zu den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Heilkraft der Farben ist weitreichend, Farben sind viel mehr als nur visuelle Tönungen, die wir wahrnehmen – es sind vielmehr lebendige Energien, die tief in unser körperliches, emotionales und spirituelles Wohlbefinden eingreifen. „Die Wahl der richtigen Farbe ist entscheidend. Sie hängt davon ab, welche Art von Heilung erforderlich ist und in welchem Bereich des Körpers diese stattfinden soll.“ Sebastian und Brigitte Lichtenberg enthüllen das faszinierende Potenzial von Farbfrequenzen und zeigen, wie wir sie gezielt zur Förderung der Gesundheit einsetzen können. Bei uns selbst und bei anderen. Sehr gut sind auch die Übungen für Kinder.

„Diese Farbfrequenzen sind weit mehr als bloße Visualisierungen; sie sind Werkzeuge der Transformation. Doch wie bei jedem kraftvollen Werkzeug muss auch hier sorgsam und respektvoll umgegangen werden. Die richtige Anwendung kann den Heilungsprozess beschleunigen und tiefgreifende Veränderungen im physischen und energetischen Körper bewirken.“

Zahlreiche Übungen können ganz einfach in den Alltag integriert werden und tun einfach gut. Die individuellen Wirkungen verschiedener Heilfarben werden ausführlich beschrieben.

Ganz toll sind die praktischen Übungen zur Farbvisualisierung, Chakra-Aktivierung und Aura-Behandlung. Sie zeigen auf, wie einfach die heilenden Frequenzen gezielt im Alltag eingesetzt werden können. Außerdem beleuchten die Autoren Zusammenhänge zwischen Farbschwingungen und bestimmten Krankheiten, zeigen energetische Behandlungstechniken auf und eine gute, wegweisende Anleitung zur Selbstheilung. Fallstudien und Erfahrungsberichte runden das Buch ab.



Prof. Dr. Thomas Wessinghage
Lebenselixier Bewegung
256 Seiten, 24,00 Euro
Bonifatius Verlag

„Unser modernes digitales Leben ist ein Angriff auf unseren Körper, der sich bewegen möchte“, sagt Thomas Wessinghage, ehemaliger Weltklasseläufer, Präventionsmediziner und Fitness-Visionär. Der Arzt Prof. Dr. Thomas Wessinghage verknüpft seine persönlichen, sportlichen Erfahrungen mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und legt hier ein Plädoyer für die Bedeutung von regelmäßiger körperlicher Aktivität für ein gesundes Leben vor.

Für ihn ist Bewegung der Schlüssel zu körperlicher und geistiger Gesundheit bis ins hohe Alter, ohne Bewegung gibt es kein seelisches Wohlbefinden. Der Autor behandelt Themen wie Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, des Im-

munsystems, der Knochen und des Bewegungsapparats sowie Vorbeugung des Muskelabbaus. Aber nicht nur die körperliche, auch die mentale Gesundheit profitiert von der Bewegung. Der Stresslevel wird gesenkt, Ängste reduziert, die Stimmung verbessert sich. Die Förderung der Denkfähigkeit ist ebenso belegt sowie die Verbesserung der Koordinationsfähigkeit und die Prävention von Demenz.

Und dann sind da noch die Hormone, die das Wohlbefinden steigern.

Sehr persönlich erzählt Wessinghage verständlich und unterhaltsam, wie wir dem Körper das geben können, was er wirklich braucht. Sehr lesenswert sind seine Erzählungen aus seinem bewegten Leben. Ein wunderbares Buch, das uns hilft, dankbar das Geschenk des Körpers anzunehmen!



Franziska Rubin
11 Naturheilmittel ersetzen
eine Apotheke
320 Seiten, 15,00 Euro
Knaur MensSana

In diesem Gesundheitsratgeber stellt Dr. med. Franziska Rubin eine einfache und effektive Hausmittel-Apotheke mit nur 11 Naturheilmitteln vor. Jedes der Mittel wird mit seinen heilenden Eigenschaften anschaulich erklärt: Apfelessig, Heilerde, Honig, Ingwer, Kamille, Leinsamen, Salz, Rosmarin, Thymian, Wasser, Zitrone. Mit ihnen können Tees, Tinkturen, Salben, Öle und



vieles mehr für äußerliche und innerliche Anwendungen selbst hergestellt werden und somit die häufigsten gesundheitlichen Beschwerden behandelt werden. Ganz nach dem Motto: Sich selbst helfen, gesund bleiben, Geld sparen.

In diesem Ratgeber mit über 200 einfachen Rezepten für die wichtigsten Beschwerden erklärt Franziska Rubin, wie die Hausmittel angewendet werden können, übersichtlich, gut gegliedert und einfach zu verstehen zum Beispiel bei Arthrose, Bronchitis, Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen oder Schmerzen. Die Wirksamkeit der vorgeschlagenen Anwendungen ist durch wissenschaftliche Studien belegt.



Wir alten Hasen
191 Seiten, 15,00 Euro
Mankau Verlag

Unsere Welt könnte so schön sein. Weder Kriege, Krisen, Inflation sowie gesellschaftliche Spannungen sollten uns den Blick auf das Wesentliche nehmen. Wir finden keinen Halt in der Informationsschwemme, denn diese zieht uns nach unten wie ein gewaltiger Erdrutsch. Da zählt nur eins: den Blick auf das Gute richten. Hier kommen zehn Prominente zu Wort, Mutmacher, die selbst bereits viel erlebt und bewältigt haben. Mehr noch: ganz persönliche Worte von unseren „alten Hasen“ zu lesen, die durch ihre Werke und ihr Schaffen längst die Sehnsucht in

uns nach dem Grundsätzlichen, nach Frieden, Liebe, Zusammenhalt, dem Essenziellen und Echten geschürt haben.

Wie Gerald Hüther es so schön formuliert: „Menschen sind keine Maschinen, sondern lebendige Wesen. Und als solche verfügen sie über etwas, das selbst die allerbesten Roboter und Automaten nicht haben und niemals haben werden: eigene Bedürfnisse, Sehnsüchte und Träume und damit auch den Wunsch und den Willen, sie zu verwirklichen.“ Und Nomi Baumgartl erzählt: „Aus meiner eigenen Geschichte heraus bin ich überzeugt: Es gibt eine realistische Möglichkeit der Heilung. Auf meinem Weg habe ich immer wieder mein Innerstes mit der Natur verbunden. Oder vielmehr beiseitegelassen, was uns diese scheinbare Trennung spiegelt. Hier habe ich mich verbunden mit dieser Kraft, die nach nichts strebt. Weder nach Bedeutung noch nach Wettbewerb oder Dominanz. Diese Kraft, die einfach da ist und jedem von uns offen steht.“

Auf die alten Hasen ist Verlass, in ihren Beiträgen vermitteln sie uns Vertrauen ins Leben, lassen uns teilhaben an eigenen Reflexionen, Gedanken und Erfahrungen und machen uns unsagbar viel Mut.

Mit Willy Astor, Nomi Baumgartl, Anne Devillard, Prof. Dr. Gerald Hüther, Michaela May, Isolde Ohlbaum, Dr. Heribert Prantl, Pfarrer Rainer Maria Schießler, Dr. Tilman Spengler und Konstantin Wecker.



Christoph Frühwirth
Volkswisheiten und
Aberglaube im
Alpenraum
208 Seiten, 24,00 Euro
Servus Verlag

Was bedeutet es tatsächlich, Schwein zu haben? Welche Rolle spielt der Schornsteinfeger als Glücksbringer? Viele Bräuche und Volkswisheiten sind aus einer engen Verbundenheit des Menschen mit seinem stark religiös geprägten Umfeld entstanden. Aberglaube und Glaube fließen ineinander. Christoph Frühwirth begeg-

net Experten wie dem Naturmediziner Hans Gasperl, der Journalistin Gabriele Kuhn, seiner Wanderpartnerin Melanie, dem tiefgläubigen Volksschauspieler Karl Merkatz und weiteren kundigen Menschen. In seinen Interviews geht er dem Wesen des Volksglaubens auf den Grund.

„Abergläubisch sind immer die anderen“, heißt es im Volksmund. Ob beim Liebeszauber rund um den Valentinstag oder in der Naturheilkunde: Die Geschichten aus dem Leben, denen Frühwirth nachspürt, zeigen, welche Bedeutung der Glaube an das Übernatürliche noch heute im Alpenraum hat. Der Volksaberglaube, den wir aus der frühen Neuzeit kennen, basiert hauptsächlich auf Beobachtungen der Natur. Aus dem, was sich dort zeigt, zog man seine Schlüsse, die man dann zur Regel machte. Aberglaube war auch Mittel zum Zweck, um sich vor Natureinflüssen zu schützen und sie bereits im Vorfeld positiv zu beeinflussen. Ein bisschen Magie ist immer dabei.

Das Buch ist unterteilt in neun Kapitel, wie Liebeszauber, Kalendersprüche, Bauern- und Wetterregeln, Glaube und Aberglaube, Volksmagie, etc. Die einzelnen Kapitel sind spannend, mit einem Augenzwinkern geschrieben, sehr gut zu lesen und bieten viel Wissenswertes, inklusive heimischer Kochrezepte.

Geheimnisse göttlicher Kreativität
ALLE PROBLEME BEINHALTEN ANTWORTEN
Kostenloser Download dieses eBooklets:
www.Eckankar.de/angebote

ECKANKAR

DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT



Lerne zu heilen – lebe deine Berufung
AKASHA-HEILER AUSBILDUNG

Präsenz in Füssen · Online von zuhause · Start Januar 2026
 Erwecke deine Medialität, löse alte Blockaden
 Begleite tiefgreifende Heilprozesse – für dich selbst und andere.
 • 6 Module mit intensiver, persönlicher Begleitung
 • Ausbildung in hocheffektiven energetischen & medialen Methoden
 • Für Menschen, die bereit sind, in ihre volle Kraft zu treten
 Starte deine Reise jetzt & empfange das Bonus-Heilkanal-Training!
 info@akasha-heiler.de · +49 176 61524109 · www.akasha-heiler.de









Steinheilkunde Ausbildungen
Heilpflanzen-Kurse im Odenwald
Naturerlebnis - Reisen
Irland und Vogesen

Franca Bauer
www.franca-bauer.de





Tierhomöopathie
Ausbildung Bayern

Peggy Schmäh
www.mensch-tier.de



Feng Shui Ausbildung
 Fortbildung für Fortgeschrittenes Seminar und Online Vorträge
Feng Shui Beratung
 Wohnen - Arbeiten - Neubau
Lesungen und Heilung
 aus der Akasha Chronik
 Nutze die Kraft der Umgebung für mehr Freude, Energie und Erfolg im Leben.
www.klassisches-feng-shui.de
 Tel. 06162 - 941788

Nicole Zaremba
 Feng Shui Meisterin und Heilpraktikerin (psych.)

SPIRIT LIVE Magazin Nr 67



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

Die nächste Ausgabe, SPIRIT live Magazin Nummer 68,
 erscheint Ende Februar 2026,
 Redaktions- und Anzeigenschluss: 23. Jan. 2026

LIFE EMOTION EVENTS GMBH

Seminare • Ausbildungen
 Online-Workshops • Urlaubsseminare

in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Zypern & Süd-Frankreich

www.life-emotion-events.de





Wochenend-AUSZEIT mit Meditation und Achtsamkeit
 in der Natur im Kloster Benediktbeuern

*Die Stille ist kein Rückzug,
 sondern die Heimkehr zu dir selbst.*



Yvonne Kosinoga, Achtsamkeits- und Meditationslehrerin
 Tel. 01522/8524174 • www.achtsamkeit-landshut.de



Die Kabbala Lebensanalyse zeigt Ihnen Ihre persönliche Lebensanleitung. Sie erkennen Ihre Lebensziele und die wahren Ursachen Ihrer Krankheiten.
Ihre Kabbala Lebensanalyse im Dez./Jan. 35 Euro oder als PDF 30 Euro
Was hat das Universum für UNS vorgesehen?
Ihr persönliches Geistbild, 24 Euro
Ihr persönliches Seelenbild, 20 Euro
 Die Darstellung Ihrer Bewusstseinsstufen, entwickelt von Hermann Schweyer.
Bestellen Sie unter Kabbala Lebensanalysen - Inge Meyer
www.kabbala.de oder weitere Info telefonisch: +49 (0)8233 / 79 58 962



Trust your inner sound
 Das ganz andere Coaching für mehr Leichtigkeit und Freude

ASTRID GÖVERT

Wenn du etwas anders haben willst in deinem Leben, dann richte deine Antenne auf die Frequenz deines Inner Sound aus

www.astrid-goevert.de



Collection Inner Light
 Schmuck für die Seele



Besuchen Sie uns: collection-inner-light.de

**Sie erzählen,
 ich schreibe
 Ihr Leben auf.**

Ihre Erinnerungen als Buch.

Brigitte Kronwitter
www.deinebiografin.de
 08152 - 509 1636





Haus Sebaldus



- Seminarhaus mit regionaler Küche in Bioqualität
- Hochzeiten und Familienfeiern bis max. 40 Personen
- SonntagsCafé • Holzbildhauerei • Gesundheitspraxis

Im Süden Oberbayerns – mitten im Naturpark Ammergauer Alpen
www.haus-sebaldus.de • info@haus-sebaldus.de • 0171-5757776



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



Spirituelle Wegbegleitung & ganzheitliche Körperpsychotherapie im Münsterland

- Multidimensionale Energiearbeit (u.a. Light Grids, Quantenheilung, geistige Aufrichtung)
- Initiatische Therapie zum Wesenskern (Graf Dürkheim)
- 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.richtetichauf.de



Johannes Kiermaier Dipl-Kosmologe

Yoga Oase und offene Treffen
 (Gruppe oder einzeln) und Vorträge
 Gesundheit und Wohlbefinden
 Gundelauerstr. 22, 94557 Niederalteich
 Tel: 099 01 - 30 72
johanneskiermaier@web.de



Reinkarnationstherapie



Deine persönliche Lebensanalyse

Die Inspiration
 für mehr Freude und Erfolg im Leben!
 Im Dezember Weihnachtsaktion, siehe:
www.kabbala-lebensanalyse.com



Lebensaufgabe

www.lebensaufgabe.com ☎ +49 33230 20390



Zu viel Stress, wenig Energie oder körperliche Belastungen, die dich im Alltag einschränken?

Mit Schwingungs- und Frequenzanwendungen unterstütze ich dich dabei, dein System zu entlasten, deinen Energiefluss zu verbessern und Körper und Geist wieder in mehr Stabilität und Wohlfühlgefühl zu bringen.

Feinheiten für Ihre Gesundheit - Monika Kaspar
www.feinheiten-kaspar.de





Süßkartoffel-Brownies

saftig, schokoladig, lecker

Für eine rechteckige Backform

2 große Süßkartoffeln
200 gr Mandelmehl
200 gr Mandeln gehackt (optional)
150 gr Kakaopulver
200 gr Reissirup
100 gr Kokosfett
5 gr Bourbon Vanille gemahlen
1 Tütchen Backpulver
etwas Salz

Die Süßkartoffel ist ein echtes Superfood. Sie ist besonders reich an Beta-Carotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt – wichtig für die Augengesundheit und ein starkes Immunsystem.

Ihr niedrigerer glykämischer Index im Vergleich zur klassischen Kartoffel macht sie zu einer gesunden Kohlenhydratquelle. Sie unterstützt Herz und Nervenfunktion.

Zudem liefert die Knolle viel Vitamin C, Vitamin E und Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und zur Darmgesundheit beitragen. Auch Mineralstoffe wie Kalium, das den Blutdruck regulieren kann, sind enthalten. Ihre Antioxidantien schützen die Zellen vor oxidativem Stress.

Grund genug, die Süßkartoffel des öfteren Mal auf den Speiseplan zu setzen.

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln schälen, klein schneiden, weich kochen und abkühlen lassen.
2. Die Süßkartoffeln mit einer Gabel zerdrücken oder mit dem Stabmixer pürieren.
3. Mandelmehl, Kakaopulver, Reissirup, geschmolzenes Kokosfett, gemahlene Bourbon Vanille, Backpulver und Salz dazu geben und zu einer glatten Masse rühren.
4. Zum Schluss die gehackten Mandeln unterrühren, wenn gewünscht.
5. Den Rührteig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Form geben und glatt streichen.
6. Die Form in den vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 180°C Ober/Unterhitze oder 160°C Umluft 35 Minuten backen.

Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Dann stützen und nach Belieben verzieren.

Rezept stammt aus der Küche des Sampurna Seminarhauses in Schlangenbad-Bärstadt im Taunus.

www.sampurna-seminarhaus.de



Kamasha® Versandhandel GmbH

ganzheitlich & gut



Deine Raunachts-Manifestation wirkt nicht wie gewünscht?

Die Natur ist in 13er-Einheiten aufgebaut – nur wir Menschen im Westen nutzen 12 starre Monate, einen willkürlichen Jahresbeginn und 12 Raunächte. Kein Wunder also, dass das Universum deine Raunachts-Manifestationen nicht so erfüllt, wie gewünscht.



Zum Buch



Zum Trailer



Erlebe, was möglich ist.

Hol dir mit dem Raunachte-Duft-Kochbuch:

- das wirkliche Raunachts- und Manifestationswissen
- den kosmischen Jahresbeginn
- die 13 unterschiedlich langen „Monate“ im Jahreskreis
- die besten Manifestations-Farben, -Heilsteine, -Pflanzen, -Lichtbegleiter
- 13 magische Duftseiten zum Reiben und Riechen
- Rezepte für 13 einfache vegane Festmenüs mit Küchentipps
- Wissen über die Nahrungsmittel-Wirkungen für deinen Körper
- 13 exklusive TV-Kochshows mit Joscha und Aouyash, mit der magischen „Live-Wirkung“ von Aouyash bei jedem Ansehen

Erhältlich über die Kamasha® Versandhandel GmbH · Tel.: + 49 661 38 000 240
E-Mail: Versand@kamasha.de oder im Buchhandel

ISBN 978-3-948823-0-23

Wir wünschen euch ein besinnliches Weihnachtsfest
und ein lichtvolles 2026!

Euer Kamasha® Versandhandel

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

