

Nr. 68 März – Mai 2026

SPIRIT *live*

Magazin für Gesundheit
und Lebensfreude

Brigitte und Sebastian
Lichtenberg

*Die Heilkraft
des Lichts*

Philip Kunisch

*Verborgene Heilkraft
direkt vor der Haustür*

Philipp Feichtinger

*Wege aus der
postviralen Müdigkeit*



Aurachirurgie
Sa/So 07./08.03.
Sa/So 25./26.04.
Dr. med.
Mathias Künlen



Heilung & Bewusstsein
Di 24.03.
Sa/So 25./26.04.
Patric Pedrazzoli



Erwecke deine Seelenkraft
Fr 10.04.
Fr/ Sa 01./02.05.
Sylvia Leifheit



Entdecke deine innere mediale Welt
Sa/So 08./09.05.
Rebecca Rosing

Glaubenssätze ändern
Alexander Vonlanthen
06. März | 07. März

Heilen mit Symbolen
Roswitha Stark
14./15. März

Der gebende Blick
Begegnung mit Braco
14./15. März | 16./17. Mai

Heilen mit Magenta Energie
Nina Dul
16. März | 17.-22. März

Wahres Glück finden
Tim Taxis
25. März | 18./19. April


Emotion Code & Medialität
S. Hufnagel & M. Lizarralde
27./28. März. | 29. März

Geistiges Heilen
Rade Maric
03./04. April

Geistheilung & Urvertrauen
Achim Grathwol
17. April | 18./19. April

Plejadische Energearbeit
Pavlina Klemm
05. Mai | 16./17. Mai

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




Liebe Suchende, liebe Kräuterhexen
und Farbioniere,

wann haben Sie das letzte Mal so richtig tief im Dreck gewühlt? Ich meine damit nicht das Aufräumen des Kellers, sondern diesen wunderbaren, echten Dreck – die feuchte, duftende Erde, aus der das Leben sprießt und der die Finger schwarz macht.

In dieser Ausgabe widmen wir uns der Magie, die direkt vor unserer Haustür wächst, nämlich den Heilkräutern. Kräuter sind die heimlichen Superhelden des Alltags. Sie beschweren sich nicht, sie brauchen kein WLAN, und sie haben für fast jedes kleine und größere Wehwechen eine Antwort parat. Und obendrein verleihen sie vielen Gerichten eine wunderbare Würze.

Und dann noch das Licht! Farbiges Licht ist wie ein Sonnenbad für die Seele. Lichtschwingungen können unsere Zellen zum Tanzen bringen, ganz ohne dass wir das Tanzbein schwingen müssen. In diesem Heft zeigen wir Ihnen, wie Sie mit der Heilkraft des Lichts Ihr Wohlbefinden ganz einfach „beleuchten“ können.

In dieser Ausgabe laden wir Sie ein, der Natur das Ruder zu überlassen, gehen Sie raus und sammeln Sie die ersten Kräuter, die Erde unter den Fingernägeln ist pure Lebensfreude!

*Ich wünsche Ihnen einen leuchtenden, bunten, fröhlichen Frühling
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 Philip Kunisch
Verborgene Heilkraft vor der Haustür
- 14 Brigitte und Sebastian Lichtenberg
Die Heilkraft des Lichts
- 22 Philipp Feichtinger
Wege aus der postviralen Müdigkeit
- 26 Christiane Schöniger
Hinemoa und Tutanekai
- 28 Nadja Wehner
Die Essenz der TCM
- 33 Veranstaltungen
- 37 Portraits
- 42 Lesetipps
- 44 Impressum
- 46 WeitBlick
- 50 Rezept: *Zitronen-Risotto mit grünem Spargel und Erbsen-Kräuter-Püree*

Das nächste
SPIRIT live Magazin
erscheint Ende Mai 2026
Anzeigenschluss: 23. April 2026



Neuseeland Reisen

Persönlich geführte Rundreisen in kleiner Gruppe mit Christiane Schöniger

Wir reisen in eines der schönsten und wunderbarsten 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 Baumfarnen, raue Küsten und goldene Buchten.

Wir besuchen ein Maori-Kulturzentrum, machen in einer Maori-Werkstatt selbst ein Amulett aus Pou-namu (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, uralten 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

Nichtstun als Wettbewerb in Korea

Eine verrückte Idee hat Schule gemacht

Können Sie 90 Minuten lang nichts tun? Also, wirklich nichts?

In Korea gibt es den Space-Out Wettbewerb, wo es darum geht, 90 Minuten tatsächlich bewegungslos und ruhig zu bleiben und nichts zu tun. Kein Telefon. Keine Gespräche. Nicht einnicken. Nur dasein.

„Mit der Zeit habe ich vergessen, wo ich bin“, sagte ein Teilnehmer, überwiegend junge Menschen.

Der Wettbewerb wurde schon 2014 vom Aktionskünstler Woopsyang ins Leben gerufen, einem Kritiker des modernen Burn-out-Lebens.

Die Teilnehmer tragen Geräte, die den Herzrhythmus überwachen. Der Gewinner wird ermittelt durch eine Kombi von biometrisch überwachter Ruhe und Publikumsabstimmung.

Byung-jin Park, ein 36-jähriger Unternehmer und Punk-Musiker aus Seoul, versteht die Power die im Nichtstun liegt. Er hat den Wettbewerb 2025 gewonnen. Seine Strategie: langsame Bauchatmung, auf einen einzigen Punkt konzentrieren, andere Gedanken verschwinden lassen – könnte eine Meditationsanleitung sein. „Spacing out löst keine Probleme, aber deine Gedanken werden transformiert. Und das ist super erfrischend“, sagt er.

National geographic.com

Mitgefühl macht glücklich

Empathische Menschen sind zufriedener

Mehr als empathisch: Wer anderen hilft und ihnen mitfühlend begegnet, profitiert auch selbst davon, wie eine Meta-Analyse zeigt. Demnach sind Menschen glücklicher und sehen mehr Sinn im Leben, wenn sie sich in andere einfühlen und sie unterstützen. Auch Stress wird durch das Mitgefühl anderen gegenüber gesenkt. Doch lässt sich diese tätige Form der Empathie üben?

Die Auswertung einer Meta-Studie zeigt, dass Menschen, die anderen mit Mitgefühl begegnen, sich selbst meist wohler fühlen und glücklicher sind als weniger mitfühlende Menschen. Wer sich in andere einfühlen, sie unterstützen oder ihnen helfen möchten, berichtet demnach insgesamt von einer höheren Lebenszufriedenheit sowie von mehr Freude und Sinn im Leben.

Mitgefühl für andere im Alltag zu empfinden und auszudrücken, läßt sich gezielt fördern – beispielsweise durch Schulprogramme, Erwachsenenbildung, digitale Trainings, soziale Projekte oder andere Programme. Dabei könnten etwa Meditationsübungen, Rollenspiele oder Schreibworkshops zum Einsatz kommen, darin sind sich Psychologen einig.

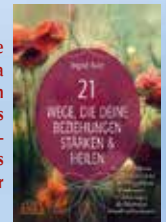
Universität Mannheim/ scinexx.de

AMRA
www.AmraVerlag.de



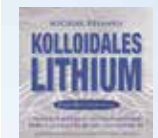
Deine Erinnerung kehrt zurück an das Sein als Starseed in diesem Roman – mit einem Vorwort von Pavlina Klemm & Gratis-Download!

Übungen & Rituale mit Maria Magdalena lösen Belastungen auf in Ingrid Auers farbigem Paperback – plus 21 Downloads & Gratis-Webinar



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

spirituell
inspirierend
wegweisend



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) 61 81 – 1893 92
Service: Info@AmraVerlag.de
In Deutschland ab 18 € portofrei!

Spirituelle Impulse für Herz und Seele

Das neue Orakel von Josephine Wall



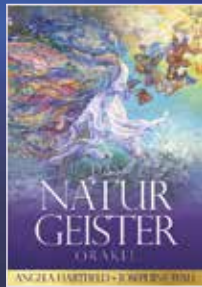
Josephine Wall: **Das Flüstern des Universums**

Kartendeck mit 50 Karten und Begleitbuch

€ 26.95 | ISBN 978-3-89427-963-9



Das Seelenpartner-Or.
€[D]24.95
978-3-89427-630-0



Das Naturgeister-Or.
€[D]24.95
978-3-89427-695-9



Stille heilt
€[D]24.95
978-3-89427-836-6



Das Heilungsengel-Or.
€[D]24.95
ISBN 978-3-89427-772-7



Dankbarkeit
€[D]24.95
978-3-89427-899-1

Das Murnauer Moos

Ein bayerisches Juwel zwischen Alpen und Seen



Wer am Rande der bayerischen Alpen nach Stille und unberührter Natur sucht, kommt am Murnauer Moos nicht vorbei. Direkt südlich von Murnau am Staffelsee gelegen, erstreckt sich mit rund 32 Quadratkilometern das größte zusammenhängende, naturnah erhaltene Moor-gebiet Mitteleuropas. Es ist weit mehr als nur eine hübsche Kulisse – es ist ein ökologischer Schatz von internationalem Rang.

Warum ist das Moos so wertvoll?

Das Murnauer Moos ist ein Überbleibsel der letzten Eiszeit. Als sich der Isar-Loisach-Gletscher zurückzog, hinterließ er eine Beckenlandschaft, die sich über Jahrtausende in diese faszinierende Mischung aus Nieder-, Übergangs- und Hochmooren verwandelte.

Das Moor ist ein Refugium für über 1.000 Pflanzenarten und unzählige Tiere, die andernorts längst verdrängt wurden. Hier blühen Sibirische Schwertlilien und verschiedene Knabenkräuter (Orchideen). Für seltene Vogelarten wie den Wachtelkönig oder den Großen Brachvogel ist das Moor einer der letzten Rückzugsorte in Deutschland.

Wie alle intakten Moore fungiert auch das Murnauer Moos als gigantischer CO₂-Speicher. Die nassen Torfböden binden Kohlenstoff weit aus effektiver als Wälder.

Ein Ausflug für die ganze Familie

Ein Besuch im Murnauer Moos ist eine Wohltat für die Sinne und bietet für jeden Geschmack etwas. Der ca. 12 Kilometer lange Moos-Rundweg führt durch unterschiedliche Landschaftsformen. Das Besondere: Man wandert auf Augenhöhe mit den Ammergauer Alpen, die sich majestätisch im Hintergrund aufbauen.

Es gibt keine steilen Anstiege, was die Wege auch für Familien oder Genusswanderer ideal macht.

Licht und Farben sind außergewöhnlich: Nicht umsonst ließen sich die Künstler des „Blauen Reiter“ wie Gabriele Münter und Wassily Kandinsky hier nieder. Das wechselnde Licht im Moos – von mystischem Morgennebel bis zum goldenen Alpenglühen – ist ein Paradies für Fotografen und Naturliebhaber.

Die Weite der Fläche und die Ruhe sorgt für eine sofortige mentale Entspannung.

Und am Ende des Tages stärken Sie sich mit einer Brotzeit in der traditionsreichen Ähndl-Gaststätte am Rande des Moores.

murnauermoos.de

Klang berührt....
Körper, Geist und Seele

www.klangschalen-center.de

Traditionelle Klangschalen aus Nepal für Meditation, Entspannung und Therapie





Verborgene Heilkraft direkt vor der Haustür

von Philip Kunisch

Noch bevor sich der Winter gänzlich verabschiedet hat, können wir bereits unter schmelzenden Schneedecken die ersten vegetativen Sprösslinge und Vorreiter des herannahenden Frühlings bestaunen. Und nicht nur bestaunen, sondern sie darüber hinaus für unsere Gesundheit nutzen!

Bereits im Februar finden wir trotz der noch vorherrschenden Kälte vereinzelt Wild- und Heilkräuter und das häufig direkt vor der Haustüre!



Heilkräuter vor der Haustür

Was? Heilkräuter im Winter vor der Haustüre? Sie haben richtig gehört! Was sich in unserer von Technokratie beherrschten Epoche vielleicht unglaublich anhören mag, war noch vor wenigen Generationen Gang und Gäbe. Die Heilgaben, die uns die Natur jedes Jahr großzügig zur Verfügung stellt, waren für die Groß- oder Urgroßeltern noch Teil der Kultur und stellten eine wertvolle Ergänzung zur Hausapotheke sowie zum Speiseplan dar.

Es ist ein durchaus fragwürdiger Evolutions-schritt, den wir als Menschheit aktuell durchlaufen, hin zu immer mehr prozessierter Nahrung und immer weniger Kontakt zur Natur. Denn wer die Natur nicht mehr mit einbezieht, der wird zwangsläufig selbst immer unnatürlicher. Dabei streben wir doch alle stets danach, so natürlich wie möglich zu sein?

Gesundheit aus dem Garten

Tja, du bist eben, was du isst. Und wer kennt nicht den Spruch: Der kürzeste Weg zurück zur Gesundheit ist der Weg in den eigenen Garten?

Darauf kommt nun vielleicht die Antwort: „Aber ich habe leider keinen eigenen Garten.“ Das mag sein, und natürlich ist es schöner, sei-

nen Privatgarten zu haben. Doch dies ist kein K.-o.-Kriterium. Denn wir alle haben Zugang zu Grünflächen in unserer unmittelbaren Umgebung, selbst die Großstadt-Schamane unter uns. Der große Garten namens Erde bietet eine fantastische Fülle an heilkräftigen Pflanzen, von denen der Großteil essbar ist und von denen die meisten Menschen heutzutage gar nichts mehr wissen.

Der Gegentrend geht ins Grüne

Ein Gegentrend ist auch da, das ist spürbar und offensichtlich. Man braucht sich nur die Klickzahlen auf den sozialen Medien ansehen und stellt fest, dass da ein großes Interesse an alternativen und ursprünglichen Ansätzen und Methoden besteht. Die einen marschieren voller Begeisterung in die Digitalisierung, die anderen spüren, dass der natürliche Weg ihnen besser bekommt hinsichtlich der ganzheitlichen Gesundheit von Körper, Seele und Geist.

Doch lassen Sie uns doch einfach mal einen Blick auf einige Schätze des Frühjahrs werfen und was sie für uns bereithalten. Nach einem langen Winter gibt es nämlich fast nichts Besseres, als die Nährstoff-Depots wieder mit frischen und knackigen Wildkräutern aufzufüllen.

Pionier Nr. 1: Die Vogelmiere

Die Vogelmiere ist eine der schmackhaftesten Wildkräuter überhaupt! Sie gehört zu den Kältsamern und beginnt oft bereits im Januar, sogar noch unter der Schneedecke, zu sprießen. Sie liebt lockere, feuchte Böden, ist aber recht unbedarft, was ihren Standort angeht. Man findet sie besonders häufig im Frühjahr und im Herbst, da sie die milderen Temperaturen bevorzugt. Ihr Geschmack ist frisch und erbsenartig, ähnlich jungem Mais.

Zur Erkennung sei gesagt, dass sie eine zarte, niedrig wachsende Pflanze mit eiförmigen Blättern, kleinen sternförmigen weißen Blüten sowie dünnen, saftigen Stängeln ist. Eine Verwechslungsgefahr besteht im Grunde lediglich

zu anderen ungiftigen Mierenarten, zum ebenfalls ungiftigen Ehrenpreis sowie entfernt zum leicht giftigen Acker-Gauchheil. Dieser besitzt jedoch keine weißen, sondern ziegelrote oder blaue Blüten.

Die Vogelmiere glänzt auf ganzer Linie durch eine großartige Nährstoffdichte an Vitamin A, B1, B2, B6 sowie Vitamin C. Zudem enthält sie Kalium, Silicium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Weitere antioxidativ wirksame Stoffe machen sie zum perfekten Frühjahrs-Tonikum zum Entschlacken und Auftanken. Durch ihren hervorragenden Geschmack eignet sie sich prima als Salatgrundlage, als Frischsaft oder für die Exoten unter Ihnen als grünes Frühlings-Miso.

Rezept: Frühlings-Miso-Paste

Zutaten (für ca. 100 ml)

- 3 große Handvoll Vogelmiere
- 1 EL Misopaste
- oder 1 TL Salz + 1 TL Apfelessig
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 TL gerösteter Sesam oder geröstete Sonnenblumenkerne
- 1 kleine Knoblauchzehe
- optional: Messerspitze Chili oder Ingwer

Zubereitung

Vogelmiere grob hacken. Alle Zutaten im Mixer zu einer dunkelgrünen, cremigen Paste verarbeiten. Abschmecken – soll kräftig sein.

Verwendung

- Dünn aufs Brot
- 1 TL in warme Speisen einrühren (nicht kochen!)
- Als i-Tüpfelchen in Suppen kurz vor dem Servieren



Pionier Nr. 2: Das Scharbockskraut:

Scharbock, das ist ein alter Name für das Krankheitsbild Skorbut. Wie Sie sicherlich wissen, ist Skorbut eine Folgeerkrankung eines Vitamin C-Mangels. Insofern liegt auf der Hand, dass unser nächster Frühjahrs-Star eine fantastische Vitamin C-Quelle darstellt.

Das Scharbockskraut wächst gern im Unterholz in eher schattigen bis halbschattigen Gebieten. Es bildet Teppiche und seine herz- bis nierenförmigen Blätter glänzen. Die goldgelben gestielten und sternartigen Blüten sind eine wahre Augenweide. Doch auch wenn die Blüten noch so hübsch und ansehnlich sind, bedeutet

Rezept: Scharbockskraut-Frühlingsbutter

Zutaten

2 Handvoll junge Scharbockskrautblätter
250 g Butter oder pflanzliche Alternativ
1 kleine Zwiebel, 1 Möhre
Prise Salz
Optional: Zitronenabrieb

Zubereitung

Butter aus dem Kühlschrank nehmen, um sie ein wenig wärmer und weicher werden zu lassen.
Die Blätter des Scharbockskrauts fein hacken
Zwiebel ebenfalls klein hacken

dies, dass die Pflanze bereits nicht mehr zu verwenden ist. Eine besondere Wichtigkeit bei dieser Pflanze besteht nämlich darin, dass sie nur vor der Blüte verwendbar ist! Während der Blüte bildet sie einen Stoff, sogenanntes Protoanemonin, das die Schleimhäute reizt! Also nochmal: nur vor der Blüte ist dieses wunderbare Kräutlein genießbar!

Damit der Konsum sich auch wirklich lohnt, ist es weiterhin wichtig, dass man die Blätter im besten Falle roh konsumiert, denn Vitamin C ist ein hitzelabiles Vitamin. Daher ist unsere Rezept-Idee selbstverständlich ein Rohkost-Rezept!

Die Möhre wird fein gerieben.
Dann wird alles gut verrühren und mit Salz und ggf. Zitronenabrieb abgeschmeckt.
Et voila! Die Vitamin C-Booster Kräuterbutter ist fertig.

Verwendung:

- Als Brotaufstrich
- zu Ofengemüse
- Kartoffel-Gerichten



Pionier Nr. 3: Der Bärlauch

Allium ursinum – der bärige Lauch. So lautet der botanische Name dieses schmackhaften Gewächses, das sich je nach Temperatur und Witterung ab Anfang März zeigt. Vermutlich ist diese Pflanze weniger exotisch als die vorherigen beiden, da den Bärlauch viele bereits kennen. Doch womöglich können wir den bisherigen Wissensstand noch ein wenig auffrischen!

Bären vertilgen tatsächlich große Mengen dieser Pflanze nach ihrem Winterschlaf. Kein Wunder: eine breite Palette an Mineralien und Vitaminen (A, B1, B6, C), dazu organische Schwefelverbindungen und starke Antioxidan-

ten machen den Bärlauch nicht nur kulinarisch, sondern auch für die Gesundheit interessant! Er senkt den Blutdruck, fördert das Herz-Kreislaufsystem, unterstützt den Darm und aktiviert Leber und Galle. Er gilt als blutreinigend und entgiftend, perfekt für eine Frühjahrskur! Nur bei der Partnersuche kann er hinderlich sein.

Abschließend, bevor wir unser Rezept durchgehen, sei noch der Warnhinweis gegeben, beim Bärlauch-Sammeln keine giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen versehentlich zu pflücken. Die Identifikation des Bärlauchs ist nicht schwer. Mit ein wenig Achtsamkeit und Bewusstheit ist das Risiko gen Null gehend.

Rezept: Bärlauch-Pesto

Zutaten (für ca. 200 ml)

2 große Handvoll frische Bärlauchblätter (ca. 50 g)
50 g Nüsse oder Kerne (Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Cashews, etc.)
60 ml Olivenöl
Salz, optional: etwas Zitronensaft

Zubereitung

Bärlauch gründlich waschen und trocken tupfen und grob hacken
Nüsse/Kerne in Wasser einweichen (ca. 2 Std. oder über Nacht), Wasser abgießen
Alle Zutaten im Mixer zu einer cremigen Paste pürieren
Mit Salz und ggf. Zitronensaft abschmecken



Verwendung:

- als Brotaufstrich
- zu Pasta, Kartoffeln oder Ofengemüse
- 1 TL in warme Speisen einrühren (nicht kochen!)



FRÜHJAHRSPUTZ MIT RAUCH STATT BESEN



Befreien Sie sich und Ihren Wohnraum von Altlasten.

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



Lernvideos

ONLINESHOP

www.achanta.at



Pionier Nr. 4: Der Hufplattich

Ebenfalls einer, der mit als allererster im Frühjahr durch die Schneedecke sein Köpfchen aus der Erde empor streckt, ist der Hufplattich. Jahrhunderte lang als große Heilpflanze verehrt, inzwischen teilweise verpönt, befreit er beanspruchte Atemwege und hilft bei allen erdenklichen Bronchialleiden. Sein botanischer Name lautet Tussilago. Das wiederum stammt aus dem Lateinischen und setzt sich zusammen aus den Wörtern tussis = Husten und -agere = vertreiben. Der Hufplattich ist also ein Hustenvertreiber.

Zur Erkennung des Hufplattichs lässt sich sagen, dass er auf den ersten Blick aufgrund seiner gelben Korbblüte wie Löwenzahn aussieht. Am Stängel erkennt man jedoch auf den zweiten Blick den Unterschied. Der Stängel des Hufplattichs ist nämlich beschuppt, das heißt, er hat Ansätze von Blättern, die violett bräunlich sind, was die Wirkung erzeugt, er habe einzelne ineinandergesteckte Segmente.

Und wieso ist er inzwischen verpönt? Das liegt daran, dass im Hufplattich vor einigen Jahren eine besondere Stoffklasse der sogenannten Pyrrolizidinalkaloide entdeckt wurde, welche in höheren Mengen für Lernbeeinträchtigungen sorgen können.

Vielleicht wirkt das nun so, als wäre die Natur nicht besonders einladend oder gar gefährlich. Das ist sie nicht. Wenn man den Hufplattich mal hier oder da in Form eines Tees verwendet, ist das nicht bedenklich. Schwangeren, Kindern oder Leberkranken würde ich davon abraten.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein gesundes Frühjahr. Diese vier hier vorgestellten Pflanzen sind ein kleiner Auszug aus einem gigantischen Angebot, das nur darauf wartet, erkundet und reintegriert zu werden.



Philip Kunisch (geb. 1991) ist Kräuterkundler, ganzheitlicher Ernährungs- und Gesundheitsberater und B.Sc. in Technologie und Biotechnologie der Lebensmittel (TU München). Schon seit seiner Jugend gilt sein besonderes Interesse unseren heimischen Heilkräutern; sein Wissen gibt er in Kräuterführungen sowie Seminaren und Ausbildungen im Bereich Detox, Meditation und Kräutermedizin weiter.

www.mehrgesundheit.org



Philip Kunisch
Essbare Heilkräuter
und Wildpflanzen
223 Seiten, 14,00 Euro
Mankau Verlag

Termine:
Heilkräuter - Ausbildung 2026:
Modul 1: 10.-14.05. | Modul 2: 08.-12.07. |
Modul 3: 23.-26.07. | Modul 4: 26.-30.08
Kräuterführungen Münchner Raum:
18.04. | 02.05. | 23.05. | 06.06. | 04.07. | 12.09

www.mehrgesundheit.org/termine/



Buch



Termine



Die Heilkraft des Lichts

Von Brigitte Seidl-Lichtenberg und
Sebastian Lichtenberg

*Farbfrequenzen können Körper, Psyche
und Seele transformieren*

Licht als Seelennahrung

Es gibt Momente, in denen wir spüren, dass wir mehr sind als nur unser Körper. Wenn die ersten Sonnenstrahlen unsere Haut berühren, geschieht etwas Tiefes – etwas, das über das Physische hinausgeht. Ein Aufatmen. Ein Heimkommen. Farben sind nicht bloß optische Reize. Sie sind Botschaften des Universums an unsere Seele, Schwingungen, die direkt mit unserem innersten Wesen kommunizieren.

In einer Welt, die sich immer weiter von den natürlichen Rhythmen des Lebens entfernt, sehnt sich unsere Seele nach dieser ursprünglichen Verbindung. Das kalte Kunstlicht unserer Büros, das blaue Flimmern der Bildschirme – sie nähren uns nicht. Sie erschöpfen uns und trennen uns von unserer Quelle. Die Arbeit mit heilenden Farbfrequenzen öffnet einen Weg zurück: zur Ganzheit, zur inneren Balance, zur Verbindung mit dem Licht, das wir selbst sind.

Die uralte Weisheit der Farben

Schon die großen Heiler der Vergangenheit wussten: Jede Farbe trägt eine eigene Seele, eine spezifische Heilkraft. Rot pulsiert mit der

Energie des Lebens selbst, Violett öffnet die Tore zur spirituellen Dimension. Diese Weisheit ist so alt wie die Menschheit.

In den Tempeln Ägyptens badeten Kranke in farbigem Sonnenlicht, um Körper und Seele zu heilen. Die Weisen Indiens erkannten die Verbindung zwischen Farben und den Chakras, den Energiezentren, durch die Lebenskraft fließt. Die Schamanen aller Kulturen nutzten farbige Steine, Pflanzen und Rituale, um das energetische Gleichgewicht wiederherzustellen. Was diese Heiler intuitiv erfassten, bestätigt heute auch die Wissenschaft: Licht beeinflusst unseren gesamten Organismus auf tiefster Ebene. Doch während die Forschung Hormone und Zellprozesse untersucht, wissen wir als Heiler: Die wahre Wirkung von Farblicht reicht weit über das Messbare hinaus. Es berührt die feinstofflichen Ebenen unseres Seins, den Ätherkörper, die Aura, die Seelensessenz.

Schwingung als Heilimpuls

Alles ist Schwingung. Diese fundamentale Wahrheit liegt im Herzen aller Heilarbeit. Unser Körper, unsere Gedanken, unsere Emotionen

Farbiges Licht erinnert unseren Organismus an seinen ursprünglichen Zustand der Ganzheit

– alles schwingt. Wo Disharmonie herrscht, entsteht Krankheit. Wo Harmonie wiederhergestellt wird, geschieht Heilung.

Farblicht ist einer der reinsten Heilimpulse, die uns zur Verfügung stehen. Wenn wir eine Farbe aufnehmen, durch die Augen, die Haut oder in der Meditation visualisiert, bieten wir unserem System eine klare, geordnete Schwingung an. Wie ein Stimmgabel-Ton, der ein verstimmtes Instrument wieder in seine natürliche Frequenz bringt, erinnert Farblicht unseren Organismus an seinen ursprünglichen Zustand der Ganzheit.

Der Körper kennt den Weg der Heilung. Dieses Wissen ist in jeder Zelle verankert, in der DNS, in den Mitochondrien, in der eigenen Intelligenz jedes Organs. Manchmal braucht es nichts weiter als einen sanften Impuls, eine Erinnerung an die eigene Vollkommenheit. Farblicht schenkt genau diesen Impuls. Es wendet sich unmittelbar an die innere Weisheit des Körpers, ohne den Umweg über den zweifelnden Verstand. Es durchdringt die Schutzmauern aus Angst und Kontrolle und berührt das Unversehrte in uns – unseren Kern, unser wahres Selbst.

1000 GESUNDHEITS-SEMINARE

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



Der Wandel im Bewusstsein

Wir leben in einer Zeit des großen Erwachens. Immer mehr Menschen spüren, dass die rein materielle Weltsicht nicht ausreicht, um Heilung zu verstehen. Die Sehnsucht nach ganzheitlichen Wegen wächst, nach Methoden, die Körper, Geist und Seele als untrennbare Einheit betrachten und ehren.

Die Farbtherapie erlebt in diesem Kontext eine Renaissance. Was von der konventionellen Medizin lange belächelt wurde, findet heute seinen Platz auch in Kliniken und Praxen. Lichttherapie bei Depressionen, Rotlicht zur Wundheilung, die Grenzen zwischen Schulmedizin und energetischer Heilarbeit beginnen sich aufzulösen. Doch für uns als Heiler geht es um mehr als wissenschaftliche Anerkennung. Es geht darum, die Menschen wieder mit der heilenden Kraft des Lichts zu verbinden, die ihnen von Geburt an zur Verfügung steht. Jeder trägt dieses Licht in sich. Die Farbtherapie hilft, es wieder zum Leuchten zu bringen.

Blaues Licht: Der Heiler der Stille

Blau ist die Farbe des Himmels, der Weite, der inneren Stille. Es ist die Farbe der Meditation, des tiefen Friedens, der Verbindung mit dem Höheren. Seine Schwingung berührt das Kehlkakra und öffnet den Raum für wahrhaftigen Ausdruck, die Fähigkeit, unsere innere Wahrheit in die Welt zu tragen. Wo zu viel Feuer brennt,

bringt Blau Kühlung. Wo Gedanken rasen, schenkt es Ruhe.

In der energetischen Heilarbeit nutzen wir Blau bei allen Zuständen der Überaktivierung. Wenn das Nervensystem im Dauerstress gefangen ist, wenn Gedankenspiralen nicht zur Ruhe kommen, wenn Entzündungen – ob körperlich oder emotional – das System belasten. Blau wirkt wie ein sanfter Regen auf ausgetrocknete Erde. Es kühlt, ordnet, beruhigt.

Wichtig für die Arbeit mit Blau: Diese Farbe entfaltet ihre volle Kraft nicht sofort. Sie arbeitet langsam, behutsam, schichtet sich auf. Bei Menschen mit Erschöpfung oder depressiver Tendenz sollte Blau vorsichtig eingesetzt werden, da es die Energien weiter verlangsamen kann. Der Abend ist die ideale Zeit für blaues Licht, es bereitet Körper und Seele auf die regenerative Kraft der Nacht vor.

Heilungsgeschichten aus der Praxis

Eine Frau Anfang fünfzig kam zu uns, geplagt von jahrelanger Schlaflosigkeit. Ihr Geist fand keine Ruhe, die Nächte waren gefüllt mit kreisenden Gedanken. Wir begannen mit abendlicher Blaulichtarbeit, kombiniert mit einer einfachen Visualisierung: blaues Licht, das sanft durch den Körper fließt und alle Unruhe mit sich nimmt. Nach zwei Wochen berichtete sie von einer Veränderung, die sie selbst überraschte. Die Gedanken wurden ruhiger, der Schlaf tiefer.

Ihr ganzes Wesen begann sich zu entspannen.

Ein Mann in seinen Vierzigern suchte Hilfe wegen tiefer Erschöpfung. Die Lebensfreude war ihm abhandengekommen, alles fühlte sich grau und schwer an. Wir arbeiteten mit warmem Orangelicht am Morgen, um sein inneres Feuer wieder zu entfachen, kombiniert mit Visualisierungen, bei denen er die Farbe tief in sein Solarplexus-Chakra atmete. Nach einigen Wochen spürte er, wie die Energie zurückkehrte, nicht als hektische Aktivität, sondern als ruhige Kraft aus der Mitte. Er beschrieb es als ein Wiederentdecken von etwas, das er verloren geglaubt hatte.

Den Weg der Frequenzen gehen

Die Arbeit mit heilenden Farbfrequenzen ist kein kompliziertes System, das jahrelanges Studium erfordert. Sie ist eine Rückkehr zur Einfachheit, zum direkten Dialog zwischen dir und dem Licht. Das Wichtigste ist die Bereitschaft hinzuspüren, dem eigenen Körper zu vertrauen, seine Signale ernst zu nehmen.

Beginne damit, deine persönliche Beziehung zu den Farben zu erkunden. Welche Farbe zieht dich an? Welche stößt dich ab? Diese Reaktionen sind keine Zufälle, sie sind Botschaften deines Systems über seine aktuellen Bedürfnisse. Dann wähle eine klare Absicht: Was möchtest du heilen, was transformieren? Die Intention ist der Schlüssel, der die Tür zur Heilung öffnet.



Gefangen im Kreislauf von Frustessen, Selbstkritik und Diätversagen?

NEU!



Warum essen wir oft nicht aus Hunger, sondern aus Stress oder Unzufriedenheit? Warum halten wir keine Diät durch, obwohl wir es so sehr wollen? »Abnehmen durch Annehmen« ist kein Diätbuch, sondern eine Einladung, die emotionalen Ursachen Ihres Essverhaltens zu erkennen. Mit Erfolgscoach und Bestsellerautor Andreas Winter lösen Sie alte, frühkindliche Prägungen – und finden ganz ohne Diät zu Ihrem natürlichen Wohlfühlgewicht.

Auch als Download (€ 12,99) erhältlich!

Andreas Winter
Abnehmen durch Annehmen

Unbewusste Gefühle verstehen – körperlichen Ballast loswerden

BUCH:
190 Seiten,
Klappenbroschur 13,5 × 21,5 cm
€ 18,00 (D) | € 18,50 (A)
ISBN 978-3-86374-794-7

HÖRBUCH:
1 MP3-CD im Jewelcase,
Laufzeit ca. 304 Min., 8-seit. Booklet
UVP € 18,00 (D) | € 18,50 (A)
ISBN 978-3-86374-797-8

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

Bücher, die den
Horizont erweitern

**man
kau:**

Du brauchst nur ein offenes Herz für das Licht

Halte die Sitzungen kurz, besonders am Anfang. Fünf bis fünfzehn Minuten reichen völlig. Dein System braucht Zeit, die Lichtinformation zu integrieren, sie in alle Schichten deines Seins einsickern zu lassen. Mehr ist nicht besser, sanft und beständig ist der Weg der wahren Heilung. Und dann: Beobachte. Spüre. Was verändert sich im Atem? Im Körpergefühl? In der Qualität deiner Gedanken? Diese feinen Signale sind deine wichtigsten Lehrer auf diesem Weg.

Die Einladung des Lichts

Du bist Licht. Das ist keine Metapher – es ist die tiefste Wahrheit deines Wesens. Jede Zelle deines Körpers strahlt, jeder Gedanke ist eine Frequenz, jede Emotion eine Schwingung. Die

Arbeit mit Farbfrequenzen ist eine Erinnerung an diese Wahrheit. Sie führt dich zu dem zurück, was du immer warst und immer sein wirst.

Du brauchst keine aufwendige Ausrüstung, keine teuren Geräte, keine Abhängigkeit von außen. Du brauchst nur dich selbst, deine Aufmerksamkeit, deine Bereitschaft zur Heilung. Eine Farbe. Eine Absicht. Ein offenes Herz. Das ist alles.

Das Licht wartet auf dich. Es hat immer auf dich gewartet. Es ist bereit, dich zu nähren, zu heilen, nach Hause zu führen. Die Frage ist nur: Bist du bereit, dich ihm zu öffnen?

Übung: Die heilende Farbatmung

Finde einen ruhigen Ort und schließe die Augen. Verbinde dich mit deinem Atem, lass ihn ruhig und tief werden. Lass vor deinem inneren Auge eine Farbe erscheinen – vertraue darauf, dass genau die richtige kommt. Atme diese Farbe ein, lass sie durch deinen Körper fließen, in jede Zelle, in jeden Winkel deines Seins. Beim Ausatmen gibst du alles ab, was nicht mehr dient – alte Muster, Anspannung, Sorgen. Fünf Minuten täglich genügen. Dein Körper weiß, was er braucht.



Brigitte Seidl-Lichtenberg und Sebastian Lichtenberg sind Gründer der Deutschen Heilerschule in Seefeld, Bayern. Seit über zwei Jahrzehnten begleiten sie Menschen auf ihrem Weg zur Selbstheilung durch Energieheilkunde und Frequenz-Energetik. Mit ihrem Podcast „Herzenskraft“ erreichen sie ein wachsendes Publikum, das nach ganzheitlichen Wegen zur Heilung sucht.

www.portal.deutsche-heilerschule.de



Brigitte Seidl-Lichtenberg
und Sebastian Lichtenberg
Heilende Farben
184 Seiten, 18,95 Euro
Aquamarin Verlag



Wege aus der postviralen Müdigkeit



Wenn die Erschöpfung nach dem Infekt nicht aufhört

Von Philipp Feichtinger

Seit der Pandemie sind postvirale Erscheinungen deutlicher in den wissenschaftlichen und öffentlichen Fokus getreten. Dabei gibt es Erschöpfung und Müdigkeit als langfristige Folge nach viralen Infekten schon viel länger. Das ist nicht nur auf Coronaviren beschränkt. Werfen wir daher einen Blick auf ein ernstes Gesundheitsthema, das für Betroffene eine umfassende Einschränkung ihrer Lebensqualität bedeuten kann. Gleichzeitig möchte ich Anregungen auf verschiedenen Ebenen bieten, die Energie zurück zu gewinnen.

Definition und Ursachen

Unter postviraler Müdigkeit versteht man Müdigkeits- und Erschöpfungssymptome, die nach einer überstandenen Virusinfektion weiter bestehen oder neu auftreten, ohne dass dafür eine andere Ursache verantwortlich gemacht werden kann. Die Intensität sowie die Bandbreite der Symptome können so weitreichend sein, dass im schlimmsten Fall Betroffene nicht mehr arbeitsfähig sind und einen großen Teil des Tages ruhend verbringen müssen.

Was genau die Ursache für diese Erscheinungen ist, bleibt weiterhin Gegenstand der aktuellen Forschungen. Die Vermutung liegt nahe, dass Autoantikörper in den Gefäßzellen eine Rolle spielen können, ebenso Verän-

derungen im Nerven- sowie Hormonsystem. Neben Coronaviren können auch Influenza-, FSME-, Herpes- (v.a. Epstein-Barr), Hepatitis-, HIV- aber auch verschiedene tropische Viren eine postvirale Müdigkeit auslösen.

Man muss unterscheiden zwischen der allgemeinen Müdigkeit (Fatigue), der chronischen Form, wie sie als Begleiterscheinung bei unterschiedlichen Erkrankungen auftreten kann, und der postviralen Fatigue und dem postviralen Fatigue-Syndrom, das einen vielfältigen Symptomenkomplex nach sich ziehen kann. Letztere gleicht bereits sehr stark dem Chronischen Fatigue-Syndrom (CFS/ME), das auch im ICD11* als eigenständige Krankheit gelistet ist und die volle Ausprägung an kognitiven, körperlichen und emotionalen Symptomen aufweisen kann. Symptome

Das Spektrum der Beschwerden bei Post- und Long-Covid-Erscheinungen ist vielfältig. Die genauen Ursachen werden noch erforscht, was die Eingrenzung von Symptomen erschwert. Wichtig ist, sich nicht vom Begriff der „Müdigkeit“ täuschen zu lassen, da es neben körperlichen auch seelische und kognitive Auswirkungen und Folgen geben kann.

Auf der Körperebene sind vor allem eine reduzierte Leistungsfähigkeit, Schwäche- und Erschöpfungsgefühle bereits nach geringer Be-

tätigung, muskuläre Kraftlosigkeit sowie plötzlich auftretende, starke und anhaltende Müdigkeit vordergründig. Seelisch kann es zu Antriebslosigkeit, Angst vor Überlastung, emotionalem Rückzug sowie nachlassendem Interesse an Hobbies kommen. Auch die Gefahr, in eine Depression zu rutschen, besteht. Kognitive Beschwerden können von nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit bis hin zu Wortfindungs- und Konzentrationsstörungen reichen.

Wege aus der Naturheilkunde

Bis heute gibt es keine einheitlichen medizinischen Richtlinien für die Behandlung von postviraler Müdigkeit, weshalb der Naturheilkunde und komplementären Ansätzen eine Chance gegeben werden sollte. Einige Zugänge möchte ich kurz anreißen:

• **Das Wissen der Hildegard von Bingen:** Als Universalgelehrte hat sie uns zu verschiedenen Gesundheitsfragen ein umfassendes Wissen hinterlassen, das auch nach über 800 Jahren aktueller denn je ist. Bei Müdigkeit und Erschöpfung aller Art empfiehlt sie das Galgant-Pulver, das man auch als Presslinge täglich im Mund zergehen lassen kann (3x1 Tablette). Doch auch verschiedene Elixiere wie das Hirschzungen- oder das Aronstabelixier können dreimal täglich getrunken werden (jeweils 1 Schnapsglas zu den Mahlzeiten).

• **Die fünf Säulen der Kneipp-Therapie:** Selbst über 100 Jahre nach seinem Tod geben die verschiedenen Säulen des Gesundheitskonzeptes von Pfarrer Kneipp wertvolle Hinweise für nachhaltiges Wohlbefinden. Dies geht weit über

das bekannte Wassertreten hinaus, sondern berücksichtigt auch die Lebensführung (Ausgleich durch Entspannung, Nutzung der Lebenszeit), Ernährung (frisch, regional, selbst zubereitet, kleine Mahlzeiten), Kräuterkunde (Unterschiede je nach Anwendungszeit und Darreichungsform) und Bewegung (aktive vs. passive).

• **Vitalpilze:** Diese spielen in der Traditionellen Chinesischen Medizin eine wesentliche Rolle. Auch bei postviraler Müdigkeit können Vertreter wie der Reishi (überwinden von Kraftlosigkeit, Ausgleich im Nervensystem), der Shiitake (Immunabwehr, Regeneration) oder der Hericium (Darm- und Nerven Aufbau) eingesetzt werden. Vitalpilze gibt es als Trocken- oder Flüssigextrakt, Pulver oder Pilzschrot. Dabei ist es wichtig, auf gute Qualität zu achten.

Aufmerksamkeit für den Körper

Die größte Herausforderung kann für Betroffene im Verlust der Wahrnehmung der eigenen körperlichen Grenzen liegen. Da bereits geringe Anstrengung zu kompletter Erschöpfung führen kann, reduzieren sie Bewegungsausmaß und vermeiden Sport je nach Intensität der Beschwerden komplett. So baut der Körper nicht nur Muskelmasse ab, sondern die eigene Kraftlosigkeit und das Unvermögen, den eigenen Aufgaben nachzukommen, nehmen zu. Aus diesem Grund darf dem Körper und der Wahrnehmung besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden: Neben Achtsamkeitsübungen können auch Meditationen oder Atemübungen helfen, den Fokus wegzulenken von der eigenen Erschöpfung hin zu einem wertungsfreien Körperbewusstsein.

Auch Körperübungen, das Drücken von Akupressurpunkten sowie Griffe aus verschiedenen energetischen Verfahren (z.B. Jin Shin Jyutsu) können dazu beitragen, die eigene Energie wieder zu steigern. Doch auch ein Erhalt der Muskulatur durch sanfte Dehnungs-, Ausdauer- oder Konditionsübungen sowie Gymnastik oder leichte Bewegung (z.B. Treppensteigen oder ums Haus gehen) sollen anregen, die eigene Mobilität nicht vollständig einzuschränken.

Die Bedeutung der mentalen Ebene

So wichtig die Stärkung des Körpers ist, so wenig darf auf die mentale Ebene vergessen werden. Eine dauerhafte Erschöpfung, verbunden mit zunehmendem Rückzug von Tätigkeiten oder Aufgaben, die früher Teil des Alltags waren, schädigen nicht nur die eigene Wertigkeit, sondern können auch psychische Beschwerden bis hin zu Depressionen fördern.

Was kann daher in Absprache mit Therapeuten getan werden?

- Die Kraft des Unterbewusstseins nutzen! Unsere Vorstellung beeinflusst maßgeblich den eigenen Zustand sowie den Glauben auf eine Besserung der eigenen Situation. Sind Ängste und die eigenen Begrenzungen übermächtig, so wirkt sich dies zunehmend hemmend auf das Gesamtbefinden aus. Gezielte (Selbst-) Hypnose, spezielle Fantasiereisen, bestärkende Visualisierungen und Entspannungsverfahren können das Unterbewusstsein neu ausrichten.

- **Erkenne Energieräuber!** Es macht auch Sinn, den eigenen Tagesablauf unter die Lupe zu nehmen und besonders kraftraubende Tätigkeiten, Kontakte und Aufgaben herauszufiltern. Eine Bestandsaufnahme, ob ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und Leistbarkeit besteht, kann mit Hilfe unterschiedlicher Coachingtools erreicht werden.

- **Aktiviere Kraftressourcen!** Finde für dich heraus, was dir Energie schenkt und Freude bereitet. Hole dazu auch deinen Körper ins Boot. Lausche seinen Signalen und tue dir selbst Gutes. Das stärkt deine Körperlichkeit. Selbstfürsorge steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern auch deinen inneren Antrieb, aus der Erschöpfung schrittweise hervorzutreten.

Fazit

Postvirale Müdigkeit wird häufig noch zu wenig als Krankheitsbild gesehen, das für Betroffene weitreichende Gesundheitsfolgen nach sich ziehen kann. Unterschiedliche Symptome machen sie schwer greifbar, weshalb man im Sinne optimaler Unterstützungsmaßnahmen individuell vorgehen muss. Neben den vielfältigen Möglichkeiten der Naturheilkunde sollte eine Stärkung der mentalen und der körperlichen Ebene angestrebt werden. Gerade letztere erfordert eine Schulung der eigenen Wahrnehmung und das Erkennen sowie langsame Ausdehnen der eigenen Grenzen. Postvirale Müdigkeit muss kein Dauerzustand bleiben, wenn man ihr nicht die Macht über die eigene Zukunft gibt.

Fantasiereise „Energieturbo“

Setze oder lege dich gemütlich hin und schließe deine Augen. Lasse dich von jedem Atemzug tiefer in einen angenehmen Zustand begleiten. Begib dich nun in deiner Vorstellung in den Schutz eines kraftvollen, gesunden Waldes. Spüre den weichen Moosboden, über den du bewusst gehst, und atme den Duft von Tannennadeln und Laub ein. Lasse die Bäume hinter dir, du betrittst eine Lichtung im Wald und spüre, wie die Sonnenstrahlen deinen Körper erfüllen.

Körper und Geist tanken dankbar die Sonnen- und Bodenenergie wie eine Pflanze. Reibe nun mit deiner rechten Fußsohle über die Innenseite des linken Unterschenkels. Ähnlich, wie man ein Streichholz entzündet, so aktivierst du jetzt deinen persönlichen Energieturbo. Eine aktivierende Kraft erfüllt deinen Körper und schärft deinen Geist. Nimm wahr, wie der Turbo die Müdigkeit verringert und du ein neues Körpergefühl entwickeln kannst. Bleibe noch eine Weile auf der Waldlichtung, bevor du mit dem aktiven Turbo wieder in deinen Raum zurückkehrst. Dann öffne die Augen.



Philipp Feichtinger, Heilpraktiker, ausgebildeter Mittelschullehrer, Organetiker, Coach, dipl. Lebens- und Sozialberater, Naturheil- und Hypnosetherapeut sowie Autor, führt seine eigene Praxis in Riedau/Österreich.

office@nhp-feichtinger.at
www.nhp-feichtinger.at



Philipp Feichtinger
& Abbas Schirmohammadi
Postvirale Müdigkeit
160 Seiten, 24,00 Euro
Trias Verlag

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

YOGA
Yogaschule München
Bewegung • Atmung • Entspannung
Neue Kurse ab 27. April 2026 für Erwachsene jeden Alters. Frühbucherpreis bis 16. März. Krankenkassenzuschuss möglich.
Plinganserstraße 8, 81369 München
www.yogaschule-muenchen.de

Spirituelle Überwindung von Stress
Techniken und Inspiration zum Überleben und Entfalten
Kostenloser Download dieses eBooklets:
www.Eckankar.de/angebote
ECKANKAR
DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

Jenseitskontakte
Trance Healing
Emotionale Stressablösung (ESA)
Surrogatbalance
- Sprechen mit Sprachlosen
Nicola Roth
Heil-(Medium)
97906 Faulbach
Tel. 09393 924220
www.nicolaroth.de



Hinemoa und Tutanekai

Eine Liebesgeschichte der Maori aus Neuseeland



In den Legenden der Maori gibt es viele wilde Geschichten über Ungeheuer und Zauberer, über Krieger und Entdecker, aber auch diese wundervolle Liebesgeschichte:

Im See Rotorua in der Mitte der Nordinsel Neuseelands liegt eine wunderschöne, kleine Insel, auf der einst der junge stattliche Tutanekai mit seiner Familie lebte. Sie lebten dort fern vom Trubel des Festlandes, nur hin und wieder setzten sie mit dem Kanu über, um Stammesversammlungen zu besuchen.

Bei einer dieser Gelegenheiten begegnete Tutanekai der schönen Hinemoa, deren Sanftmut und Charakterstärke von jedem gelobt wurde. Tutanekais Herz wurde berührt, und er entbrannte in Liebe zu der jungen Frau. Aber er traute sich nicht, seine Gefühle zu offenbaren, war sie doch die Tochter eines Stammeshäuptlings und er nur ein einfacher Krieger. Hinemoa

jedoch war ebenfalls von dem stattlichen jungen Mann angetan, und ihr Herz war voller Sehnsucht.

So gingen die Tage ins Land, und Tutanekai saß jeden Abend vor seiner Hütte auf der Insel und spielte auf seiner Flöte. Die sanften Lieder der Liebe klangen über den See bis zu Hinemoa, die ganz still wurde und lauschte. Da erkannte sie, dass Tutanekai sie ebenso liebte wie sie ihn. Bei der nächsten Stammesversammlung trafen sie sich heimlich. „Wie können wir zusammenkommen?“, fragte Tutanekai voller Ungewissheit. „Die Musik hat meine Liebe über das Wasser zu dir getragen. Nun wird sie die Botschaft tragen, dass ich auf dich warte.“

Am nächsten Abend erklang die Flöte, und Hinemoa ging hinunter zum Ufer, aber alle Kanus waren an Land gezogen, als ob jemand sie davon abhalten wollte, über den See zu rudern. Also nahm sie kurzerhand ein paar Kalebassen und gürtete sich damit. Dann stieg sie ins kalte Wasser und schwamm zur Insel hinüber. Sie fand im Dunkeln den Weg zu der heißen Quelle, die direkt unter Tutanekais Hütte lag und nahm erst einmal ein Bad, um sich aufzuwärmen, als sie Schritte hörte. Schnell versteckte sie sich im Gebüsch und sah Tutanekais Diener kommen. Mit einer Kalebasse schöpfte er Wasser. Mit tiefer Stimme sprach sie: „Wer bist du? Wohin bringst du das Wasser?“ Der Diener erschrak und ließ die Kalebasse fallen, sodass sie zerbrach. Er ging zurück zu seinem Herrn und berichtete von dem Mann in der heißen Quelle, wegen dem er die Kalebasse zerbrochen hatte.

Tutanekai gefiel das nicht, und er stürmte zur Quelle. „Zeig dich, Kalebassenzerbercher“, rief er in die dunkle Nacht. „Komm hervor und offenbare dein Gesicht!“ Langsam und vorsichtig kam Hinemoa hervor. Aller Zorn wich auch Tutanekais Gesicht wie die Sommerwolken vor der Sonne. Tutanekai nahm ihre Hand und führte sie in seine Hütte. Am nächsten Morgen wurde sie von seiner Familie willkommen geheißen und mit offenen Armen aufgenommen.

Die wundervolle Liebesgeschichte von Hinemoa und Tutanekai erzählt man sich noch heute mit glänzenden Augen an den Ufern des Sees Rotorua.



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

www.christiane-schoeniger.de



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

Persönlich geführte Rundreisen durch Neuseeland:

25.11. - 18.12.2026

10.2. - 5.3.2027

www.christiane-schoeniger.de



**Harmonisierung
möglich** bei aller Art
von Strahleneinflüssen



WEBER ISIS® BEAMER

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

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

Eckhard Weber

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

Die Essenz der Traditionellen Chinesischen Medizin

Von Nadja Wehner

In der Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) begegnen wir einer tiefen Weisheit, die weit über die Grenzen der konventionellen Medizin hinausgeht. TCM ist eine Symphonie aus Jahrtausenden altem Wissen, eine Brücke, die den Menschen mit den Rhythmen der Natur verbindet.

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist ein Spiegel der Natur in uns. TCM ist ein Ozean der Heilkunst, der vor etwa 2000 Jahren in China seinen Ursprung fand. Es ist eine Medizin, die lehrt, im Einklang mit den natürlichen Gesetzen zu leben, und die den Menschen als integralen Bestandteil des kosmischen Ganzen sieht.

Gesundheit als Reise: Das ganzheitliche Prinzip der TCM

In der Welt der Traditionellen Chinesischen Medizin entfaltet sich ein tiefgreifender Unterschied zur westlichen Schulmedizin – es ist die Kunst des Bewahrens von Gesundheit, nicht nur das Heilen von Krankheit. Während die Schulmedizin oft als eine Art Notfallhelfer agiert, der Leben rettet und Wunden heilt, endet ihr Wirken meist, wenn die unmittelbare Gefahr vorüber ist. Sie bekämpft Symptome, ohne tiefer in das Labyrinth der Ursachen einzutauchen, die das innere Gleichgewicht des Menschen stören.

Die TCM hingegen, mit ihrer tiefen Weisheit und ihrem Verständnis für die subtilen Muster des Lebens, sucht nach dem tieferen Warum hinter den Beschwerden. Sie beginnt ihre heilende Reise lange bevor Krankheiten manifest werden. Es ist ein Pfad, der darauf abzielt, im Einklang mit der eigenen Natur zu bleiben, gesund zu bleiben, anstatt den Weg der Krankheit zu beschreiten. Dieser Weg fordert von jedem

Eine Reise zu innerem Gleichgewicht

Einzelnen eine aktive Rolle in seiner eigenen Heilung zu übernehmen. Es geht nicht darum, passiv zu warten, dass der Arzt „alles wieder in Ordnung bringt“, sondern gemeinsam mit ihm an der Wiederherstellung der inneren Balance zu arbeiten.

Wenn Sie das erste Mal den Raum einer TCM-Ärztin betreten, werden Sie eine neue Welt der Medizin erleben. Ein Erstgespräch in der TCM ist nicht nur ein kurzer Austausch; es ist eine tiefgehende Unterhaltung, die oft eine Stunde oder länger dauern kann. In dieser Zeit wird Ihnen zugehört, wirklich zugehört – Ihre Geschichte, Ihre Beschwerden, Ihre Sorgen und Hoffnungen. Dieses Gespräch ist oft der erste Schritt zur Heilung, denn es eröffnet einen Raum, in dem Sie sich verstanden und gesehen fühlen. In der TCM beginnt die Heilung mit dem Zuhören, mit dem Verstehen, dass jeder Mensch eine einzigartige Geschichte hat, die es zu hören gilt.

TCM und Schulmedizin: Zwei Welten, ein Ziel

Die Traditionelle Chinesische Medizin und die westliche Schulmedizin repräsentieren zwei unterschiedliche, aber sich ergänzende Ansätze im Gesundheitswesen. Während die westliche Medizin sich vorrangig auf die Diagnose und Behandlung spezifischer Symptome und Krankheiten konzentriert, mit einem starken Fokus auf technologische Diagnostik und pharmakolo-



gische Interventionen, nimmt die TCM eine ganzheitlichere Perspektive ein.

In der TCM wird der Mensch als ein integrales Element eines größeren Systems gesehen, das von verschiedenen Kräften und Energien beeinflusst wird. Diese Sichtweise geht über die physische Ebene hinaus und schließt emotionale, mentale und spirituelle Aspekte mit ein. Diese Heilkunst sucht nach den Wurzeln der Disharmonie im Körper und Geist und zielt darauf ab, das innere Gleichgewicht und die natürliche Ordnung wiederherzustellen. Dies geschieht durch eine Vielzahl von Methoden, darunter Akupunktur, Kräutermedizin, Ernährungsberatung und Bewegungsübungen wie Qi Gong und Tai Chi.

Das Ziel beider Medizinrichtungen ist letztlich dasselbe: die Förderung der Gesundheit und das Wohlbefinden des Patienten. Eine integrative Herangehensweise, die die Stärken beider Systeme nutzt, kann besonders wirkungsvoll sein. So kann beispielsweise ein Patient, der sich einer Operation unterziehen muss, von der Schulmedizin profitieren, während die TCM

Tattva Viveka

Nähre deinen Geist.
Erwecke deine Seele.

Mehr entdecken:
tattva.de

in der Vor- und Nachsorge unterstützen kann, um die Genesung zu beschleunigen. In diesem Sinne ergänzen sich TCM und Schulmedizin und bieten einen umfassenden Ansatz für Gesundheit und Heilung. Indem beide Systeme ihre jeweiligen Stärken einbringen, können sie gemeinsam dazu beitragen, das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Patienten zu verbessern.

TCM im Alltag: Ein Wegweiser für Harmonie und Wohlbefinden

Die TCM bietet wertvolle Einsichten für den modernen Menschen, der nach Balance in einer hektischen Welt sucht. Sie bietet Wege zur Stressbewältigung, gesunder Ernährung und einem erfüllten Leben.

Ihre Vielseitigkeit bietet Unterstützung für eine breite Palette von Beschwerden. TCM-Experten begegnen täglich einer Vielzahl von Beschwerden. Patientinnen und Patienten kommen mit Problemen wie Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, innerer Unruhe, Schwindelgefühlen, Verdauungsproblemen oder unregelmäßigen Menstruationszyklen. Obwohl diese Probleme in der Schulmedizin oft als weniger schwerwiegend angesehen werden, können sie die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Die TCM ist nicht nur bei alltäglichen Beschwerden wie einem Schnupfen hilfreich, sondern auch bei ernsteren, chronischen Erkrankungen wie Rheuma. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass sie nicht alles behandeln kann. Bei akuten, schweren Erkrankungen wie Knochenbrüchen oder Tumoren ist zunächst die Schulmedizin gefragt. Aber auch hier kann die TCM eine unterstützende Rolle in der Nachsorge und als ergänzende Behandlung spielen, um den Heilungsprozess zu unterstützen

Ein Prozess der Transformation und Harmonisierung

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist weit mehr als eine Sammlung von Behandlungsmethoden; sie ist eine Reise der Transformation und Selbstentdeckung. Ihre Wirkung entfaltet sich nicht nur in der physischen Heilung, sondern auch in der tiefen Harmonie, die zwischen Therapeut und Patient entsteht. Diese Harmonie basiert auf gegenseitigem Vertrauen, Verständnis und der Bereitschaft, sich auf einen gemeinsamen Heilungsweg zu begeben.

Die TCM betrachtet Beschwerden im Kontext des gesamten Lebens

Der Patient wird als aktiver Teilnehmer im Heilungsprozess gesehen. Es geht nicht nur darum, Behandlungen zu empfangen, sondern auch darum, sich für Veränderungen zu öffnen und ein bewussteres Leben zu führen. Dies kann bedeuten, alte Gewohnheiten zu überdenken, die Ernährung anzupassen, Bewegung und Entspannungstechniken in den Alltag zu integrieren und sich Zeit für Selbstreflexion zu nehmen.

Die Wirkung zeigt sich oft in subtilen, aber tiefgreifenden Veränderungen. Patienten berichten nicht nur von einer Linderung ihrer Symptome, sondern auch von gesteigerten Wohlbefinden, mehr Energie und einem ausgeglicheneren Gemütszustand. Diese Veränderungen sind das Ergebnis einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen, bei der Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

Die TCM betrachtet Krankheiten und Beschwerden nicht isoliert, sondern im Kontext des gesamten Lebens des Patienten. Dieser Ansatz ermöglicht es, die tieferen Ursachen von Ungleichgewichten zu erkennen und zu behandeln. Dabei werden nicht nur die Symptome, sondern auch die zugrundeliegenden Muster und Lebensumstände berücksichtigt, die zu den Beschwerden geführt haben.

In diesem Sinne ist sie eine fortwährende Reise, auf der jeder Schritt zur Heilung beiträgt. Es ist ein dynamischer Prozess, der Flexibilität und Geduld erfordert, aber auch die Möglichkeit bietet, ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper und Geist zu entwickeln. Die TCM bietet einen Rahmen, innerhalb dessen jeder Einzelne seinen individuellen Weg zur Gesundheit und Harmonie finden kann.



Nadja Wehner, Apothekerin und Expertin für Naturmedizin
Rosen Apotheke Manufaktur, Rosenheim

www.rosenapotheke-manufaktur.de

Fit ins hohe Alter

Nikola Teslas Geheimnis gelüftet!

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



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

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.

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.

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

TESLA PURPUR PLATTE

Nutzen Sie die Urkraft des Universums!

3 Monate Rückgaberecht – Hergestellt in der Schweiz seit 1992

Kirlian-Fotografie



vor Anwendung nach Anwendung

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

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



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

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

Geomantisch-mythologische Reisen mit Franca Bauer

Irland

29.4. - 12.5.2026
26.8. - 8.9.2026



Franca Bauer

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

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

Infos und Anmeldung:
www.franca-bauer.de

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

E.S.B.P.E. e.V.
www.biodynamik.de

Europäische Schule für Biodynamische Psychologie
Akkreditiert von der EABP
European Association for Bodypsychotherapy

Über den Körper die Seele heilen

Gerda Boyesen


**Ausbildungsstart 2026
in HAMBURG, BERLIN, ULM**

Die biodynamische Körperpsychotherapie unterstützt den Organismus dabei, eine natürliche Pulsation wieder zu finden – über Atem, Bewegung und achtsame, respektvolle Berührung.

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die

- biodynamische Körperpsychotherapie grundlegend erlernen möchten
- verstehen wollen, wie Traumata die Lebensenergie beeinflussen
- achtsame, professionelle Berührung erfahren und anwenden möchten
- körperorientiert und fein in der Begleitung von Klient*innen arbeiten möchten.

Wir arbeiten im geschützten Raum, in dem Körper, Seele und Energie ihren natürlichen Rhythmus wiederfinden können.



info@biodynamik.de

Astrologie-Ausbildung

1.–4. Oktober 2026
mit **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 1. Oktober und Freitag, den 2. Oktober 2026 – Astrologie für Anfänger – Preis: 700,- Euro

Teil 2 – Samstag, den 3. Oktober und Sonntag, den 4. Oktober 2026 – Astrologie für Fortgeschrittene – Preis: 950,- Euro

Seminarzeiten

09:30 Uhr – 17:00 Uhr, am Sonntag bis 16:00 Uhr

Ort

Zauberberg, 65779 Kelkheim-Ruppertshain

Inhalte (Teil 1 und 2)

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



Aurachirurgie: Medizin des 21. Jahrhunderts

Mit Dr. med. Mathias Künlen

Wie wäre es, wenn sich der „Schalter“ hinter hartnäckigen Symptomen einfach umlegen ließe – ohne Skalpell, berührungsfrei und oft in Minuten spürbar? Genau hier setzt die Aurachirurgie an, - eine präzise Arbeit im Energiekörper. Dr. med. Mathias Künlen vermittelt die aurachirurgische Sicht auf Konflikte, karmische und miasmatische Muster – praxisnah mit Live-Demos.

Seminar 3 & 4: Sa./So., 7./8. März, bzw. Sa./So., 25./26. April in Frankfurt
Seminar 1 & 2 auch als Online-Kurs!



Geistiges Heilen

Mit Achim Grathwol

Intensive Heilsessions und ein praxisorientiertes Wochenende zur Stärkung deiner Heilkraft und feinen Wahrnehmung: Reinigung der Energiekanäle, Aktivierungsmeditationen (3. Auge und Herz-Seelen-Verbindung), Harmonisierung von Gedanken und Gefühlen. Geeignet für die Selbstheilung sowie zur Vertiefung der Medialität und Heilkraft für erfahrene Heiler.

Intensiv-Heilsessions: Do., 16. April, 14.00 und 17.00 Uhr

Nacht der Heilung: Fr., 17. April, 19.30 Uhr

Workshop: Sa./So., 18./19. April in Frankfurt



Heilung & Bewusstsein

Mit Patric Pedrazzoli

Lust auf „Seelenzucker-Momente“? Patric Pedrazzoli teilt mit dir kurze, sinnliche Inseln aus Atem, Dank und bewusster Sinneswahrnehmung, in denen du die Süße des Lebens tatsächlich schmeckst und speicherst. Diese Mikro-Rituale nähren dein System wie kleine Lichtpunkte – und du kannst sie zuhause jederzeit wiederholen. Du wirst nicht „optimiert“, sondern erinnert: an die Ganzheit, die in dir liegt.

Live-Stream Zoom, kostenlos: Di., 24. März, 19.30 Uhr

Workshop Sa./So., 25./26. April in Frankfurt



Erwecke deine Seelenkraft

Mit Sylvia Leifheit

Wenn du die Sprache deiner Seele wiedererkennst, verändert sich, wie du dich selbst erlebst: Müdigkeit und Reaktivität weichen Präsenz, innerer Ruhe und Handlungsspielraum. Schritt für Schritt entsteht ein verlässlicher Anker in dir – auch dann, wenn es im Außen stürmisch ist.

Unter Sylvias Anleitung erfährst du Seelenkraft nicht als bloße Idee, sondern körpernah: Du lernst, Bewusstsein zu bündeln, Zeichen stimmig zu deuten und daraus handfeste Schritte abzuleiten. So wird Spiritualität greifbar – für Beziehungen, Entscheidungen und die Realisierung deiner Herzensprojekte.

Live-Stream Zoom, kostenlos: Fr., 10. April, 19.30 Uhr

Workshop Fr./Sa., 1./2. Mai in Frankfurt

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

Folge uns auf facebook Instagram YouTube

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

Annabelle Wimmer Bakic

Live in Hamburg

Erlebe Transformation & Wachstum



30. April 2026 • Heiliges Ritual

1. Mai 2026 • Die Kraft und Magie des Weiblichen

2./3. Mai 2026 • Die göttliche Mutter

Als Schamanin, Seherin, Archäologin und Spurensucherin verfügt Annabelle Wimmer Bakic über ein tiefes Wissen von uralten Traditionen, Weisheiten und Naturmagie, das sie an drei Tagen in Hamburg mit uns teilen wird. Gemeinsam werden wir in Ritualen und inneren Reisen in die heilende Liebe der Göttlichen Mutter eintauchen, ins weibliche Urvertrauen zurückfinden, die höchste Kraft des Weiblichen erfahren und uns so an unsere wahre Essenz und Stärke erinnern.

Tickets & Infos

Wrage Events • events@wrage.de • +49(0)40-413297-15 • www.wrage.de

Willkommen im SebalduS

Ort der Begegnung in den Ammergauer Alpen



2017 haben wir – die Familie Nunn – ein ehemaliges Hotel in Bad Kohlgrub, mitten im wunderschönen Naturpark Ammergauer Alpen, gekauft. Nach dem Umbau in ein Mehrgenerationenhaus war noch immer so viel Raum übrig. Deshalb haben wir uns entschlossen, mit unserem Haus einen Ort der Begegnung zu schaffen.

Neben einer kleinen Gesundheitspraxis (aus tiefster Überzeugung ausschließlich mit Naturprodukten!), einer Holzbildhauerei und einem Sonntags-Café bieten wir einen wunderschönen Wintergarten für Seminare, Workshops und Bewegung, sowie eine gemütliche Kaminstube für Familienfeiern aller Art.

Wir beherbergen immer nur eine Seminargruppe oder ein Fest, so dass wir sehr flexibel sind und uns so gut es geht auf die Wünsche und Bedürfnisse unserer Gäste einstellen können.

Ob Yoga-Retreat, Meditation, Elektrokultur, schamanische Heilreisen, Voice Healing, Vorträge, Jodelkurse oder Konzerte: wir finden immer eine passende Lösung!

„Die Welt geht bei uns ein und aus“ und so sind wir wirklich ein Ort der Begegnung geworden!

Unser Firmenslogan „natürlich.nachhaltig.nunn“ ist für uns Programm, denn seit jeher haben Natur und Ökologie für uns oberste Priorität. Nicht nur unsere Speisen und Getränke zeichnen sich durch Bioqualität aus, auch unsere Lebensweise ist geprägt von Nachhaltigkeit und Ökologie.

Wir kochen ausschließlich regional und/oder biologisch: für ein Familienfest – im Rahmen unserer Möglichkeiten – ganz nach den Wünschen des Gastgebers. Für Ein- und Mehrtagesseminare immer vegetarisch. Falls gewünscht, kann für eine Seminargruppe auch ein kleines Freizeitangebot z.B in Form einer Führung mit einem der Ranger des Naturparks geplant werden. Die herrliche Natur rund um uns herum ist außergewöhnlich! Auch das kulturelle Angebot mit unseren vielen Schlössern und Museen ist sehenswert!

Als Familie lieben wir das, was wir haben:

Gemeinsam leben in einem schönen Haus und in einer der schönsten Regionen Deutschlands – mitten im Naturpark Ammergauer Alpen.

Alle weiteren Infos zu uns und unseren Angeboten hier:
www.haus-sebalduS.de



Seelenstärker und Selbstfürsorge

Katja Kolbe-Rockensüb



Ich bin Therapeutin mit Herz und Seele, Heil-Künstlerin, Babyflüsterin, Körperarchitektin, und eine Mama, die jeden Tag übt, ihr Bestes zu geben, eine Meisterin, die übt, ihr Potenzial zu entfalten und ihre Bestimmung zu leben.

Ich glaube daran, dass jeder Mensch mit einem einzigartigen Seelenpotenzial und besonderen Fähigkeiten auf diese Erde kommt. Mein Herzensanliegen ist es, Menschen dabei zu begleiten, die Verbindung zu ihrem inneren Seelenaspekt (wieder) zu finden.

Nach über 22 Jahren Praxiserfahrung und zahlreichen persönlichen Herausforderungen, bin ich zur Seelenstärker- und Selbstfürsorge-Expertin geworden. Dieses Wissen und meine Erfahrungen gebe ich heute in Büchern, Online-Workshops (u. a. für Kinderwunsch, werdende Mamas und Eltern), Coachings, Seelenstärker-Events und Weiterbildungen weiter. Aus dem Meistern eigener Krisen, wie Geburtsdepression, familiären Entwicklungsphasen und

hormonellen Umbrüchen, sind zudem meine BlütenKraft-Globuli und AromaKraft-Ölmischungen entstanden.

Meine Seelenstärker werden in einem achtsamen Herstellungsprozess in der Rosenapotheke Manufaktur gefertigt und verbinden Pflanzenkraft-Schwingung mit positiven Affirmationen. So unterstützen sie therapeutische Prozesse und helfen, emotionale Spannungen, sowie prä-/perinatale und epigenetische Prägungen aufzugreifen. Als lichtvolle Lebensbegleiter können Sie (werdende) Mamas, Eltern und Kinder durch die wichtigen Übergänge und Herausforderungen des Lebens führen.

Katja Kolbe-Rockensüb D.Sc.O
HP, Osteopathin, Physiotherapeutin
www.mediale-osteopathie.de
Kate Kolbe - life & healthy concepts
Seelenstärker Coaching & Events
www.kate-kolbe.de



RAINBOWMAN
Reinhard Stengel

DIE SPRACHE DER SEELE

Die Wirkkraft schamanischer und alternativer Heilweisen

Ausbildung SEMINAR Start

07.11.2026 Mühlheim am Main

18.11.2026 Langenargen



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



Wo Kunst und Spiritualität eins werden

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

Wir freuen uns auf Ihre Anfragen.
www.goodspirit-products.com

Feinheiten für Ihre Gesundheit

Monika Kaspar in Pfaffing und Wasserburg



Spürst du Signale deines Körpers, die du nicht genau einordnen kannst? Fühlst du dich häufig müde, gestresst oder innerlich aus dem Gleichgewicht? Viele Menschen wünschen sich in solchen Phasen Orientierung und eine ganzheitliche Begleitung, die über einzelne Symptome hinausgeht.

Monika Kaspar ist Ernährungsberaterin, Heilberaterin und energetische Beraterin für Schwingungs- und Frequenzarbeit. Sie unterstützt Menschen dabei, die Sprache ihres Körpers besser zu verstehen und ihre Gesundheit bewusst zu stärken. Mit Erfahrung, Feingefühl und einem ganzheitlichen Blick verbindet sie persönliche Beratung mit alltagstauglichen Impulsen für mehr Energie und Wohlbefinden.

In der individuellen Beratung in Pfaffing geht Monika Kaspar gezielt auf persönliche Themen ein. Hier ist Raum für Tiefe, Klarheit und nachhaltige Veränderung. Die Schwingungsarbeit mit Metavital kann dabei helfen, energetische

Zusammenhänge sichtbar zu machen und neue Perspektiven für Balance und Vitalität zu eröffnen.

Gleichzeitig ist Monika Kaspar regelmäßig in ihrem Laden in Wasserburg am Brucktor anzutreffen. Dort finden Besucherinnen und Besucher eine sorgfältige und besondere Auswahl an Produkten von Yogakleidung über Räucherwerk und ayurvedische Gewürze bis zu Hildegard von Bingen Produkten. Beide Angebote ergänzen sich: der Laden als lebendiger Ort der Begegnung, die persönliche Beratung als wirkungsvolle Begleitung in die Tiefe. Sie sind herzlich eingeladen, Kontakt aufzunehmen oder vorbeizukommen.

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

Besuchen Sie unseren Onlineshop: www.syntropia.de



ZUFALL ODER ZEICHEN?
 Wie du Botschaften erkennst, die dir in dein Leben geschickt werden
 Von Werner Hartung
 Softcover m. Klappen, 2023, 230 Seiten
 ISBN: 9783907246856



NEUE DIMENSIONEN DER HEILUNG
 Aktiviere alle deine Sinne. - DER ALLSENSES CODE
 Von Anja Wagner
 Softcover m. Klappen, 2024, 306 Seiten
 ISBN: 9783907676004



DIE MAGISCHE REVOLUTION
 Die Neue Erde und Du
 Von Werner Hartung
 Softcover m. Klappen, 2025, 312 Seiten
 ISBN: 9783907676226

19,90€

25,00€

29,90€

Syntropia

Jedes lieferbare Buch versandkostenfrei in Deutschland!

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



GUTSCHEIN
 € 10,- auf Jahresabo € 49,-
 visionen-shop.com
 Code:
visionen

VISIONEN
 Sandila Verlag
 79737 Herrischried
 Jahresabo inkl. Special-Ausgabe
 www.visionen-shop.com
 www.visionen.com

Durch das Bild zu dir selbst

Malcoaching als heilsamer Weg in die Tiefe der eigenen Seele



In einer Welt, in der viele Menschen stark im Denken verhaftet sind und den Zugang zu ihrem inneren Erleben verloren haben, wächst die Sehnsucht nach einem Ort des Fühlens. **Nach einem**

begleitet diesen Prozess achtsam, wertschätzend und mit großer Klarheit.

Der Weg zu dieser Arbeit war für sie selbst ein innerer Entwicklungsprozess. Nach einem Studium der Biologie folgte sie dem Ruf ihres Herzens und wandte sich der Kunst zu. In der Lichtmalerei fand sie ihre eigene Bildsprache



– eine Verbindung aus Licht, Farbe und Spiritualität. Aus dem Wunsch heraus, Menschen auch in inneren Wandlungsprozessen zu begleiten, absolvierte sie eine Ausbildung zur Maltherapeutin und als Coach.

Heute verbindet Irma Streck künstlerische Tiefe mit professioneller Begleitung. Ihr Malcoaching unterstützt Menschen dabei, wieder Zugang zu ihren Gefühlen zu finden, innere Blockaden zu lösen und neue Klarheit zu gewinnen. Besonders Menschen, die viel reflektieren, aber innerlich feststecken, erleben das Malen als befreiend und heilsam.

Im geschützten Rahmen ihres Malcoachings begleitet Irma Streck Menschen dabei, in diese innere Welt einzutauchen und ihr Raum zu geben. Es geht nicht darum, etwas „Schönes“ zu erschaffen, sondern darum, dem inneren Erleben Ausdruck zu verleihen. Gefühle, die lange keinen Platz hatten, dürfen sich zeigen. Innere Spannungen, alte Muster oder unbewusste Themen kommen über das Bild sanft an die Oberfläche – nicht durch Worte, sondern durch unmittelbare Erfahrung.

Raum, in dem die eigene Innenwelt wahrgenommen werden darf – ohne Bewertungen, ohne Worte. Genau hier entfaltet das Malcoaching von Irma Streck seine heilsame Kraft.

Malen ist weit mehr als kreativer Ausdruck. Im Malprozess entsteht ein unmittelbarer Zugang zur Seele. Farben, Formen und Bewegungen öffnen einen inneren Raum, in dem die oft komplexe Innenwelt sichtbar werden darf. Das Denken tritt in den Hintergrund, das Fühlen rückt in den Vordergrund. Viele Menschen erleben dabei erstmals seit Langem wieder eine tiefe Verbindung zu sich selbst.

Neben ihrer Arbeit als Lichtmalerin und Malcoach ist Irma Streck Autorin des Buches „Sonnenglück“, einer liebevollen Einladung, die Sonne wieder bewusst als Quelle von Lebensfreude, Kraft und Heilung zu nutzen.

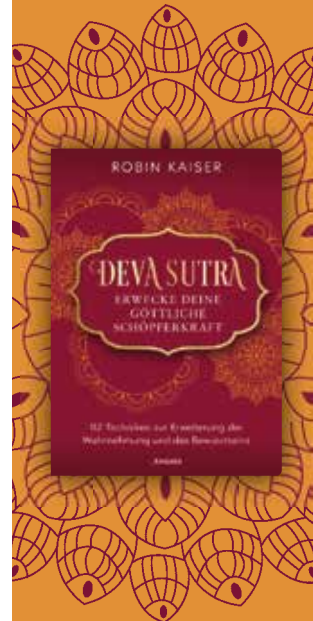
Pia M.: „Mir war nie bewusst, dass über das Malen so eine innige Verbindung zum Herzen entstehen kann. Dieser Zugang zu den Gefühlen ist einfach überwältigend.“

Diese Erfahrung wirkt oft tief heilsam. Was gesehen und gefühlt wird, kann sich ordnen, wandeln und integrieren. Das Bild dient dabei als Spiegel der Seele und als Brücke zwischen innerem Erleben und bewusstem Verstehen. Irma Streck

Malcoaching-Schnupperangebot
 – online via Zoom oder
 persönlich im Atelier in München
 280 Euro inkl. liebevoll
 zusammengestelltem Malpaket
 Mit Gutschein-Code HEILSEIN
 erhältst du 10% Rabatt

Tel.: 08092 - 3206387 • info@irma-streck.de
 www.lichtmalerei.info

DEIN WEG ZUR KLARHEIT



Überlieferte Weisheit für die moderne Zeit

Robin Kaiser offenbart in 112 Deva Sutras uralte Praktiken, die innere Ruhe, geistige Klarheit und spirituelle Tiefe schenken. Jedes Sutra ist ein feiner Leitfaden zurück zu deinem göttlichen Ursprung – und zu einem erfüllten Leben.

416 Seiten | Hardcover | 24,- € [D]
ISBN 978-3-7787-7613-1
mit Lesebändchen

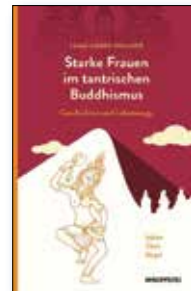
Ansata



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



Lama Agnes Pollner
Starke Frauen im tantrischen Buddhismus
260 Seiten, 20,00 Euro
Windpferd Verlag

In diesem Buch geht es um die faszinierende Welt der Yoginis, Dakinis und weisen Frauen des Tantrismus. Unsere Welt braucht dringend Weisheit und wahre Stärke, vor allem von Frauen. Ihre Geschichten müssen viel mehr erzählt und gehört werden.

Die Dharmalehrerin Agnes Pollner hat inspirierende Geschichten über Frauen aus dem tantrischen Buddhismus zusammengetragen und macht damit das Wirken und die Weisheit spiritueller Ahninnen des tantrischen Buddhismus der indischen Zeit sowie von tantrischen Praktizierenden Tibets sichtbar. Es sind Frauen, die mit Leib und Seele übten, um Erleuchtung und Befreiung zu erlangen. Ihre Geschichten faszinieren und verzaubern nicht nur, sie zeigen uns auch neue Perspektiven auf, wie wir die Welt verstehen können.

Sie stellt uns große mythische Heldinnen wie die Yoginis Yeshe Tsogyal, Machig Labdrön oder Mandarava vor, die allesamt der Spitzenklasse zugeordnet werden. Die Überlieferung beschreibt sie als vollständig erwacht und als Lehrerinnen für alle Arten von Wesen. Mit ihren spektakulären Lebenswegen und durch ihre Auseinandersetzungen mit den gesellschaftlichen Gegebenheiten ihrer Zeit stellten sich diese Yoginis klar sichtbar mitten in das Scheinwerferlicht. Gleichzeitig stehen ihre Geschichten für Lebenswege von starken Frauen, denen sich auf dem Weg zum Erwachen eine geballte Ladung von Vorurteilen und Herabsetzungen entgegenstellte.

Als Vorbilder an Furchtlosigkeit, Stärke und Weisheit leuchten sie bis in unsere Gegenwart hinein und vermitteln auch Frauen heutzutage ein inspirierendes Bild von Weiblichkeit jenseits der Konventionen. Dieses Buch ist absolut lesenswert.



Julia Goessler
Der magische Heilcode
224 Seiten, 18,00 Euro
Irisiana Verlag

Wie wäre es, ein Leben voller Freude zu führen, in dem deine aktivierten Selbstheilungskräfte für eine optimale Gesundheit sorgen? Was, wenn dafür nichts weiter als deine Gedanken und deine Hände notwendig wären?

Wir alle sind von einer Aura umgeben. Die wenigsten wissen aber, dass wir dieses Energiefeld gezielt verändern können, um so unser Traumleben zu ermöglichen. Wie bei einem Programmiercode lässt sich mit dieser energetischen Methode die Aura überschreiben, damit sie Gesundheit, Liebe und Erfolg anzieht. Julia Goessler teilt hier zeitgemäßes energetisches Heilwissen für ein Leben voller Gesundheit, Liebe und Wohlstand. Der Magische Heilcode ist eine energetische Methode zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Man muss nicht stundenlang meditieren oder Traumata aus der Kindheit auflösen.

Praxisorientierte Schritt-für-Schritt-Anwendungen, wie die energetische Müllabfuhr, verschiedene Körperaktivierungen und spezielle Manifestationstechniken, benötigen nicht mehr als 15 Minuten am Tag und sind mit hilfreichen QR-Codes zu Audio- und Videoanleitungen versehen. Mit diesen Techniken erlernt man Blockaden zu lösen, neue Energiefelder anzu-

LICHTERHERZ
AuraDesign & Quantencodierung

Gezielte **Umprogrammierung & Neucodierung** der persönlichen Aura.

Methoden:

- Chinesische Quantum Methode (CQM)
- Alpha-Synapsen-Programmierung (ASP)
- AuraChirurgie
- Grafische Energiekartencodierung

www.lichterherz.com

legen und somit sich das Leben erschaffen, von dem man bislang nur geträumt hat. Wunder sind jederzeit möglich!



Svea Golinske,
Dr. med. Peter Heilmeyer
Der Cortisol Code
255 Seiten, 18,00 Euro
Mankau Verlag

Die Wissenschaftsjournalistin Svea Golinske und Präventionsmediziner Dr. med. Peter Heilmeyer beleuchten in ihrem wissenschaftsbasierten Buch die zentrale Rolle des Stresshormons Cortisol: Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel kann Symptome wie Müdigkeit, hartnäckiges Bauchfett, Gereiztheit, Erschöpfung, Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme verursachen. Darüber hinaus gilt er als Risikofaktor für Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ 2.

Mit wissenschaftlicher Genauigkeit beschreiben die Experten unter anderem die enge Beziehung zwischen Cortisol, Insulin und Diabetes. Anhaltender Stress etwa kann Insulinresistenz fördern. Doch dieser Kreislauf kann wieder durchbrochen werden. Auch für Kinder und Jugendliche ist das ein wichtiges Thema. Die digitale Reizüberflutung hinterlässt Spuren.

Entspannungstechniken sind eine der wirksamsten Maßnahmen zur Regulierung des Cortisolspiegels. Bewegung und Schlaf bilden zwei starke Säulen, doch ohne bewusste Momente der Ruhe findet unser Körper keine echte

Ypsilon-Shop

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

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

Balance. Tageslicht, frische Luft und Natur sind starke natürliche Cortisolsenker.

Ein Selbsttest, Fallbeispiele und ein 30-Tage-Corisol-Reset führen Schritt für Schritt von der Theorie in den Alltag. Viele gute Empfehlungen von gezielter Ernährung und Nahrungsergänzungsmitteln über Schlafhygiene und angepasste Bewegungsroutinen bis hin zu Achtsamkeitsübungen – für mehr Stabilität, Energie und besseren Schlaf.



David Michie
Die Unsterblichkeit der Tiere
104 Seiten, 12,95 Euro
Aquamarin Verlag

In der buddhistischen Lehre sind Tiere ebenso wie Menschen Teil eines größeren kosmischen Bewusstseins. Ein zentrales Thema dieses Buches ist die Sterbebegleitung unserer tierischen Gefährten.

David Michie führt uns in die verschiedenen Bewusstseinszustände ein und erläutert Praktiken tibetisch-buddhistischer Meditationen. Wenn wir uns selbst zurücknehmen und uns ganz und gar auf diesen Vorgang einlassen, die Seelen in ihrem Tempo gehen zu lassen, ermöglichen wir ihnen den für sie besten Über-

gang. Der Autor vermittelt ein tiefes Verständnis für die Verwandlungen, die unsere geliebten Tiere am Ende ihres Lebens durchlaufen. Seine praktischen Hinweise sind voll tiefer Weisheit. Damit unterstützt er auch die Menschen, die das geliebte Tier gehen lassen müssen, und bietet wertvollen Beistand, um Trauer in Mitgefühl zu verwandeln.

Dieses Buch eröffnet neue Perspektiven auf die spirituelle Bedeutung unserer Beziehungen zu Tieren und lädt dazu ein, sie nicht nur als Begleiter, sondern als Wesen mit einem eigenen spirituellen Weg zu betrachten. Das Buch bietet eine einzigartige Mischung aus philosophischer Tiefe und praktischer Spiritualität und hilft, den Tod unserer tierischen Gefährten mit Mitgefühl und Weisheit zu begleiten, wertvoll und wertschätzend.



Dr. med. Liv Kraemer
Skin Longevity
288 Seiten, 16,99 Euro
Ullstein Taschenbuch

Die Haut ist eine unerschöpfliche Quelle der Faszination für Dr. Liv Kraemer, Fachärztin für Dermatologie. Sie könnte stundenlang über bio-chemische Prozesse erzählen. Hier stellt

sie den Leserinnen und Lesern ihr Knowhow zur Verfügung, um die Gesundheit der Haut selbst in die Hand nehmen zu können. Das Wichtigste für unsere Haut ist es, ihre Schutzfunktion aufrechtzuerhalten. Wie eine solide Mauer schützt sie unseren Körper und sorgt dafür, dass nichts Unerwünschtes eindringen und nichts Wertvolles entweichen kann. Diese Funktion kann sie nur erfüllen, solange sie solide und intakt ist. Hautpflege soll die Haut unterstützen, damit sie schön und stabil bleibt.

Longevity zielt darauf ab, Alterungsprozesse zu verlangsamen oder gar umzukehren und somit die Qualität und Dauer des Lebens zu verbessern. Die einen schwören auf die Epigenetik (einschließlich eines gesunden Lebensstils), die anderen auf Stammzellen und Gentherapien.

Bei der Skin Longevity verhält sich das nicht anders, aber man kann mit einer holistischen Hautpflege bereits extrem viel erreichen und die Gesundheit der Haut langfristig fördern. Zudem ist die Haut der sichtbare Indikator für den Alterungsprozess und die ganzheitliche Gesundheit.



Vadim Tschenze
Wer wirst du in deinem nächsten Leben?
448 Seiten, 14,00 Euro
Taschenbuch, Goldmann

Überlegungen in der ganzen Welt. Diese faszinierende Konzeption findet sich in verschiedenen Kulturen und Glaubenssystemen rund um den Globus, von den alten vedischen Schriften des Hinduismus über die Lehren des Buddhismus bis hin zu esoterischen Strömungen im Westen.

In diesem Buch teilt Vadim Tschenze nicht nur sein Wissen über die Reinkarnation, sondern auch seine persönlichen Erfahrungen und Begegnungen mit diesem Phänomen. Von seinen ersten Erinnerungen an vergangene Leben bis hin zu seiner Suche nach Bedeutung und Zusammenhang, von seinen Erfahrungen mit Rückführungen und Meditationen bis hin zu seinen Einsichten über die Phase zwischen den Inkarnationen – er lädt uns ein, gemeinsam mit ihm auf eine Reise zu gehen, die unser Verständnis von Leben, Tod und Spiritualität auf den Kopf stellt.

Wiedergeboren zu werden, ist ein Thema für sich. Für ihn als Schamane ergibt alles im Leben einen Sinn. Und genau deshalb lädt er uns ein, in das Leben davor und danach einzutauchen. Was uns in diesem Buch erwartet, ist eine Art Erweckung. Der Autor: „Du entdeckst das, was du früher nie gesehen hast beziehungsweise etwas, worüber du nie nachgedacht hattest. Ich versuche, dir das Thema Inkarnation nicht nur schmackhaft zu machen, sondern dich dazu zu bringen, dieses Thema in dein Leben zu integrieren, um leichter zu leben und mehr in deinem Dasein zu entdecken.“

Die Idee der Reinkarnation, die Vorstellung, dass unsere Seele sich wiederholt inkarniert und durch verschiedene Leben und Erfahrungen wandert, ist seit Jahrhunderten Gegenstand von Diskussionen, Studien und philosophischen



SPiRiT live Magazin Nr 68



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

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

Anzeigen: Christiane Schöniger
info@spiritlive-magazin.de

Auflage 18.000, kostenlos, vierteljährlich

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

Fotos: Titel: stock.adobe; S.9: Silvia Rita/pixabay;
weitere: eigene und pixabay.

Satz und Grafik: Media Agentur Schöniger, Brombachtal

Druck: Divyanand Verlags GmbH, Herrischried

Die nächste Ausgabe, SPiRiT live Magazin Nummer 69, erscheint Ende Mai 2026, Redaktions- und Anzeigenschluss: 23. April 2026

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


Erinnere dich an deine Gabe
 Für Menschen, die ihre spirituelle Kraft leben wollen
 Werde zum Wegweiser für tiefe Heilung.
 AKASHA HEILER AUSBILDUNG / Präsenz in Essen & online
 Frage deinen Ruf!
 www.akasha-heiler.de



LIFE EMOTION EVENTS GMBH
 Seminare • Ausbildungen
 Online-Workshops • Urlaubsseminare
 in Deutschland, Österreich, der Schweiz, Zypern & Süd-Frankreich
 www.life-emotion-events.de



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




Beratung ~ Therapie ~ Weiterbildung
www.mediale-osteopathie.de


SEELENSTÄRKER
 Online-Workshops ~ Coaching ~ Events
www.kate-kolbe.de

@katekolbe_mitherzundseele


Feng Shui Ausbildung
 Fortbildung für Fortgeschrittene
 Seminare und Online Vorträge
Feng Shui Beratung
 Wohnen - Arbeiten - Neubau
Lesungen und Heilung
 aus der Akasha Chronik
 Nicole Zarella
 Feng Shui Meisterin
 und Heilpraktikerin
 (psych.)
 Nutze die Kraft der Umgebung für mehr
 Freude, Energie und Erfolg im Leben.
www.klassisches-feng-shui.de
 Tel. 06162 - 941788






Gehen in eine andere Weite
Was bewirkt den Erfolg? Wenn wir uns zuwenden.
 Zuerst den eigenen Eltern und durch sie dem Leben
 und der Fülle.
Weiterbildung „Seelisch-geistiges Familienstellen“
Seminare: 1 x monatlich.
Abendgruppe: 1 x monatlich, Di. 18-21.30 Uhr.
Wolfgang Deuber, Institut für Neue Systemische Aufstellungen Darmstadt.
 Ausbilder bei Bert & Sophie Hellinger, in mehreren europäischen Ländern
 © 06257/9994790 • **www.familienaufstellung.net**


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



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

Malcoaching für die Seele
 Wenn innere Blockaden sich lösen und Klarheit wieder spürbar wird.
 Intuitives Malen mit den Händen – als Weg zu dir selbst.
 Irma Streck
 Maltherapeutin & Seelen-Coach
 Atelier München oder
 ortsunabhängig mit Malpaket
 info@irma-streck.de
 08092 - 3206387
 lichtmalerei.info




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




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**




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 Wohlfühl zu bringen.

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



Der schamanische Weg zu Kraft und Heilung



- Behandlung
- Beratung
- Seminare

0179 - 9781841 | wolf-flow@web.de
www.medizinradgeber.de

Wolf Ondruschka • Schamanisch Praktizierender

Collection Inner Light
Schmuck für die Seele



Besuchen Sie uns: collection-inner-light.de

Der Weg zur Arbeit oder Schule fällt schwer?

Die üblichen Therapieangebote?
Oder stattdessen die Begegnung mit Natur und frei schwingenden Tieren, unter meiner Anleitung, auf allen Ebenen wirken lassen!

- Das eigene Gleichgewicht, die eigene Energiequelle wieder finden
- Erdung und sich selbst wieder spüren lernen
- Die Wunder der Intuition und Heilung erleben
- Die Veränderungen in der heutigen Zeit meistern

Meine Tiere und ich sind gerne für Sie und Ihre Kinder oder Ihre ganze Familie da und begleiten Sie auf eine ganz besondere Art und Weise durch Ihre Themen und Prozesse. Kontakt per Email: l.geuder@tor-zum-frieden.de



- Kein Schema. Sondern individuell.
- Keine Typen. Exakt. Einzigartig.

bei Anruf

Lebensaufgabe

EXAKTHEIT GARANTIERT

www.lebensaufgabe.com ☎ +49 33230 20390



Hier könnte auch Ihre Werbung erscheinen



Mediadaten: www.spiritlive-magazin.de/print-ausgabe
info@spiritlive-magazin.de



Der Himmel ist näher, Du
Die Hypnose und Rückführungs-Therapeutin Melanie Heghmanns erzählt in diesem Buch bewegend und authentisch von Zeichen aus der geistigen Welt von der Kraft der Liebe und vom Loslassen, das nicht trennen muss.

Ein Buch für Herz und Verstand. Und für dich.

ISBN: 978-3-8192-0981-3

Tieraufstellungen online + live
Aus- und Fortbildungen
Homöopathie
Supervision

Peggy Schmah
www.mensch-tier.de



Ihr Leben als Buch

Ihre Erinnerungen als Privatbiografie.
Diskret, persönlich und professionell geschrieben.
Als hochwertiges Hardcover-Buch.

Brigitte Kronwitter · 08152-509 1636
www.deinebiografin.de · brigitte@deinebiografin.de



Kyrin – Zellprogrammierung durch vertonte Botschaften
Geistebene, Seelenebene, Körperbewusstsein

Manchmal braucht es eine neue Zell-Programmierung

Individuelle vertonte Botschaften, gespielt durch Kyrins Didgeridoos, Steel Drum, Trommeln, Klangschalen u.a. Instrumente

Werner Wilfried Damm, Tel. 06061/6309181
mobil: 0179 2492397 www.vertonte-botschaften.de



Reinkarnationstherapie

- Einzeltherapie - Paartherapie
- DIE Therapeutenausbildung

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



Johannes Kiermaier
Dipl-Kosmologe

Yoga Oase und offene Treffen (Gruppe oder einzeln) und Vorträge
Gesundheit und Wohlbefinden

Gundelauerstr. 22, 94557 Niederaltich
Tel: 099 01 - 30 72
johanneskiermaier@web.de

Harald Wagner

www.Befrei-Dich-von-Altem.de
Coaching / Clearing / Begleitung / Schamanismus

in meiner Praxis, Online, oder direkt bei Dir Zuhause im Alltag



Elementar Reisen

Frauenreisen :: Yogareisen :: Kreativreisen ::

Urlaub inspirierend individuell

www.elementar-reisen.de





Grüner Spargel ist ein echtes Heimspiel für deine Gesundheit. Hier ist das Wichtigste:

- Er liefert reichlich die Vitamine C, E und K sowie Folsäure.
- Dank der Aminosäure Asparagin wirkt er entwässernd und regt die Nierenfunktion an.
- Die grüne Farbe kommt vom Chlorophyll, das zusammen mit sekundären Pflanzenstoffen als Antioxidans wirkt.
- Ballaststoffe fördern eine gesunde Verdauung.
- Kalorienarm: Mit ca. 20 kcal pro 100 g passt er in jede Bilanz.
- Im Vergleich zum weißen Spargel enthält die grüne Variante meist mehr Vitamine.



Zitronen-Risotto

mit Erbsen-Kräuter-Püree und grünem Spargel

Zutaten für 4 Portionen

20 Stangen grüner Spargel

Erbsen-Kräuter-Püree

2 Tassen Erbsen (frisch oder gefroren)

Je ½ Tasse Minze und Basilikum

1/3 Tasse Olivenöl

Meersalz, gemahlener Pfeffer

Risotto

2 Eßl. Olivenöl

Ein gutes Stück Butter

1 langer Lauch, die weißen und hellgrünen Teile dünn geschnitten

2 Knoblauchzehen, gequetscht

1 Lorbeerblatt

1 gute Prise Salz

2 Tassen Risotto-Reis

1 Tasse Weißwein (oder entspr. mehr Gemüsebrühe)

5-6 Tassen Gemüsebrühe

1 Eßl. fein geriebene Zitronenschale

1 Tasse frisch geriebener Parmesan

Meersalz und gemahlener Pfeffer

Meersalz und gemahlener Pfeffer

Meersalz und gemahlener Pfeffer

Meersalz und gemahlener Pfeffer

Zum Servieren

180 gr Straciatella Käse (oder das Innere von ein oder zwei Burrata)

Zubereitung:

Spargel

Den Spargel 2 Min. in wenig leicht gesalzenem Wasser kochen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und mit kaltem Wasser abschrecken.

Erbsen-Kräuter-Püree

Die Erbsen im selbem Wasser für eine Minute kochen. Abgießen, in einen Mixer geben, zusammen mit den Kräutern, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem cremigen Püree mixen.

Risotto:

Olivenöl und Butter in einem schweren Topf erhitzen, den Lauch, Knoblauch und Lorbeerblatt darin garen, eine großzügige Prise Salz dazugeben. Der Lauch soll weich werden, aber keine Farbe annehmen. Der Reis dazugeben und erhitzen. Den Wein einrühren bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.

Dann die Gemüsebrühe dazu geben, immer nur wenig auf einmal. Rühren, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist, dann die nächste Portion einrühren.

Wenn das Risotto cremig, aber bissfest ist, nach etwa 20 Minuten, die Zitronenschale und den Parmesan einrühren. Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Servieren

Risotto in eine flache Schale geben, darauf das Erbsenpüree und die Spargelstangen. Darauf den Straciatella, etwas Olivenöl drüber träufeln, und Pfeffer darauf mahlen. Guten Appetit!



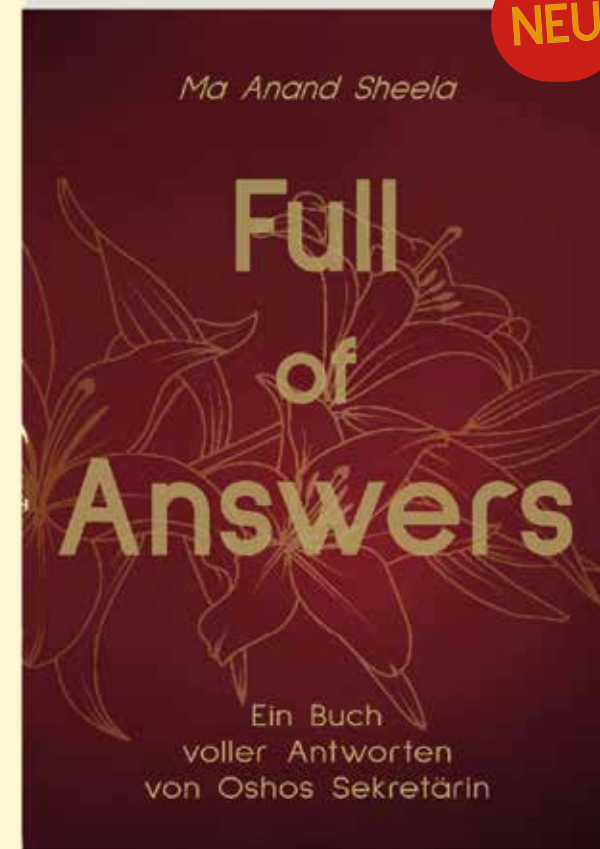
Kamasha® Versandhandel GmbH

ganzheitlich & gut

Full of Answers

NEU

Gerade noch auf Netflix, jetzt exklusiv im Kamasha Verlag!



Ma Anand Sheela war lange eine der engsten Vertrauten von Osho, damals noch Bhagwan Shree Rajneesh genannt. Bis es zum Bruch der einst so nah miteinander Verbundenen kam, sie seine Kommune in den USA verließ und nach einer tiefen Krise nochmal komplett von vorne begann.

In diesem Buch spricht Sheela, tief geprägt von Bhagwan, und erstmals auch ihre Schwester Mira. Über Sheela und ihre Familie, Bhagwan und seine Lehren, über das gemeinsame Leben und die Zeit danach sowie über aktuell wichtige Themen.



159 Seiten | Softcover
ISBN 978-3-911457-00-2
21,00 EUR



Erhältlich über die Kamasha® Versandhandel GmbH · Tel.: + 49 661 38 000 240

E-Mail: versand@kamasha.de

www.shop-kamasha.de oder im Buchhandel

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

