

Nr. 70 September – November 2026

SPIRIT *live*

Magazin für Gesundheit
und Lebensfreude

Isabel Arends

Der Ruf der Bäume

Hiekyoung Blanz

*Dein Körper als Weg
zu dir selbst*

Monika Dezlhofer

Echt im Leben

Abbas Schirmohammadi
& Philipp Feichtinger

*Mehr fühlen,
tiefer sehen*

HIGHLIGHTS

frankfurter ring
Events für Körper, Geist & Seele



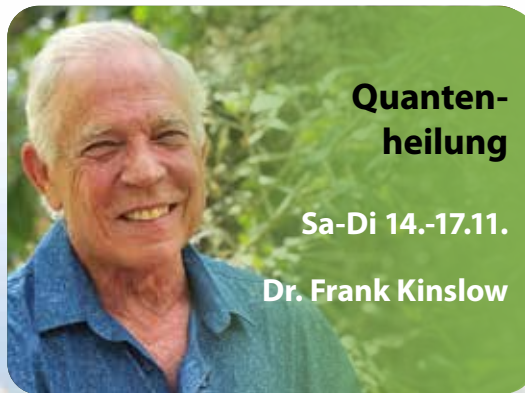
Der Herz-Dialog
02.09. | 25.-27.09.
Marc Stollreiter



Mantra Konzert
Mi 16.09.
Deva Premal
& Miten



Aurachirurgie
Sa/So 19./20.09.
Dr. med. M. Künlen



**Quanten-
heilung**
Sa-Di 14.-17.11.
Dr. Frank Kinslow

Gesichtlesen

Anne Fierhauser
09. Sept. | 27. Sept.

1:1 Readings leicht gemacht

Dominic Boag
16. Okt. | 17./18. Okt.

Selbst(Heilung) & Heilwissen

Patric Pedrazzoli
05. Nov. | 27.-29. Nov.

Hypnose Ausbildung

Alexander Hartmann
26./27. Sept. & Online

Der Weg zur eigenen Kraft

Alexander Vonlanthen
23. Okt. | 24. Okt.

Sehen ohne Augen

Evelyn Ohly & Axel Kimmel
18.-22. November

Wieder klar sehen können

Fedor Simonov
01. Okt. | 24./25. Okt.

Botschafter/in für Medialität

Mikel Lizarralde
28. Okt. | Ausb. Start 21./22. Nov.

Die Seelencodes

Roswitha Stark
28./29. November



Liebe Leserinnen und Leser,

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, laut ist und permanent von uns Verstand und Funktionieren verlangt, gerät das Wichtigste oft im Alltagsrauschen in Vergessenheit: das leise Gespür für uns selbst. Wir haben gelernt, Symptome schnell wegzuojustieren, anstatt auf die Botschaften unseres Körpers zu hören. Wir verbinden uns mit der ganzen Welt – und verlieren dabei den Kontakt zu uns selbst und zur Natur direkt vor unserer Haustür.

In dieser Ausgabe finden Sie Artikel, die eine Einladung zum Durchatmen und Innehalten sind. Wir laden Sie ein, Gesundheit ganzheitlich zu betrachten: nicht als bloße Abwesenheit von Krankheit, sondern als lebendiges Zusammenspiel aus körperlichem Wohlbefinden, innerer Balance und einer tiefen Rückbindung an die Rhythmen der Natur. Wenn wir lernen, der Heilkraft des Einfachen zu vertrauen – sei es die Stille eines Waldspaziergangs oder eine achtsame Meditation im Alltag –, finden wir Stück für Stück zu unserer eigenen Mitte zurück. Oder wie Hiekyoung Blanz es sagt, unser Körper ist bereits im Hier und Jetzt, der Geist braucht nur zu folgen.

Spiritualität ist für uns die ganz pragmatische Kunst, dem eigenen Leben wieder mit Verstand, Herz und Demut zu begegnen.

Lassen Sie sich inspirieren, hinterfragen Sie Altes und entdecken Sie neue Wege zu mehr Lebendigkeit und innerem Frieden.

Viel Freude beim Lesen und Auftanken!
Ihre Christiane Schöninger

Möchten Sie das SPIRIT live Magazin in Ihrer Umgebung verteilen?

Wenn Sie das SPIRIT live Magazin in Ihrer Umgebung an passende Auslagestellen verteilen möchten, können wir gern über die Konditionen sprechen. Kurze Email an:

info@spiritlive-magazin.de

INHALT

8	Isabel Arends <i>Der Ruf der Bäume</i>
14	Hiekyoung Blanz <i>Dein Körper als Weg zu dir selbst</i>
20	Monika Dezlhofer <i>Echt im Leben</i>
25	Abbas Schirmohammadi & Philipp Feichtinger <i>Mehr fühlen, tiefer sehen</i>
30	Werner Hartung <i>Die magische Revolution</i>
34	Was uns gefällt
36	Veranstaltungen
39	Portraits
42	Lesetipps
46	WeitBlick
48	Impressum
50	Rezept: Heidelberg-Cheesecake

Das nächste

SPIRIT live Magazin

erscheint Ende November 2026

Anzeigenschluss: 23. Oktober 2026

www.spiritlive-magazin.de

Alle Termine unter www.frankfurter-ring.de | ☎ 069 - 51 15 55



Neuseeland Reisen

Persönlich geführte Rundreisen in kleiner Gruppe
mit Christiane Schöniger

Wir reisen in eines der schönsten und wunder-
samsten Länder dieses Planeten – ich zeige Ihnen
meine Lieblingsplätze abseits der üblichen Pfade,
erzähle Ihnen von Pflanzen, Tieren und Menschen,
und verzaubere Sie mit Mythen aus der Maori Kul-
tur.

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, urigen
Lodges und Cottages und privaten B&Bs.

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



Weite Natur und Maori Tradition
Nächste Termine:

25.11. - 18.12.2026 (ausgebucht)

10.2. - 5.3.2027 (ausgebucht)

24.11. - 17.12.2027

9.2. - 3.3.2028

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



Satish Kumar wird 90 Jahre alt Wir gratulieren dem Friedensaktivisten



Foto: © Ennio Cameriere

Dem ehemaligen Jain-Mönch, Ghandianer im
Ashram von Vinoba Bhave (einem Weggefähr-
ten Mahatma Gandhis) und Pilger für den Frie-
den sind Frieden und Umwelt wichtige Themen.
Nach Satish Kumars Auffassung gilt es, unsere
Lebensweise zu ändern, zu einem Leben in
Einfachheit zu finden, das zugleich Erfüllung
bedeutet. Er plädiert für eine radikale Neube-
sinnung auf „Boden, Seele und Gesellschaft“
und eine Neubestimmung der Werte, nach denen wir leben.

Das alles liest sich überaus idealistisch, doch Ideale sind wie
Sterne: Zwar erreichen wir sie nie, aber sie können uns Orien-
tierung geben. In diesem Sinne ist vieles von dem, was Satish
Kumar schreibt und lebt ein Leitstern: Schönheit und Einfachheit,
lebendiges kunstvolles Handwerk und Arbeit mit dem Boden,
dabei gelebte Spiritualität in Gemeinschaft: in Gemeinschaft mit
Menschen und mit der Natur, der ganzen lebendigen Welt.

Zitat von Satish Kumar: Der Boden ist die Quelle allen Lebens,
buchstäblich und im übertragenen Sinne.

Bekannt ist sein Buch „Boden, Seele und Gesellschaft“, er-
schienen im Verlag Neue Erde.

www.neueerde.de

So viele Störche wie noch nie Die großen Vögel sind wieder da!



Die Zahl der Weißstörche in Deutsch-
land befindet sich nach Informationen
des Naturschutzbundes Nabu auf einem
Rekordhoch. Demnach gibt es 15.000
brütende Weißstorchpaare bundesweit.
Wie der Verband mitteilt, gab es seit Be-
ginn der Aufzeichnungen noch nie mehr
Brutpaare – „selbst vor 100 Jahren nicht“.
Naturschutzmaßnahmen wie die Renatu-
rierung von Mooren sowie Grünlandbewirtschaftung, die auf den
Weißstorch abgestimmt sei, hätten die Wende gebracht, erklärte
die Organisation.

Wie Bernd Petri von der Nabu-Bundesarbeitsgruppe Weiß-
storch erklärte, hätten sich die Tiere angepasst, indem sie ihren
Zug im Herbst stark verkürzt hätten. Statt bis nach Afrika zögen
sie jetzt vermehrt nur noch bis nach Spanien.

Weißstörche kommen in Deutschland in allen Bundesländern
vor, die höchste Dichte gibt es dabei in Hessen. Im Kreis Groß-
Gerau gebe es 90 Storchpaare je 100 Quadratkilometer. Wei-
tere Hotspots befänden sich in Mittelfranken und Oberschwaben.

www.nabu.de

AMRA
www.AmraVerlag.de



Sternzeichen-Bilder
von Josephine Wall
mit Kalendarium &
Botschaften von 12
Channelmedien, wie
Tom Kenyon, Tanja
Matthöfer, Patricia
Cori & Ingrid Auer.

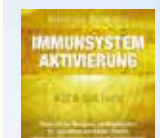


Spirituelle Roman
über singende Wale,
ein Channelmedium,
Regierungsintrigen
und ein kosmisches
Geheimnis: Vorwort
von Tom Kenyon.



Botschaften unserer
plejadischen Freunde,
um Begrenzungen und
mentale Kontrolle zu
überwinden & Heilung
zu erlangen: Vorwort
von Pavlina Klemm.

**spirituell
inspirierend
wegweisend**



528-Hz-Musik von
Michael Reimann,
mit Booklet von
Michael Nagala.

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



Bestell-Hotline: +49 (0) 61 81 – 18 93 92
Bestellung@AmraVerlag.de
Innerhalb Deutschlands portofrei!

KIEFERGELENKSCHMERZEN, CMD UND ZÄHNEKNIRSCHEN

NEU!

Entlasten Sie Ihren Kiefer – und spüren Sie den Unterschied!



Das **Audio-Übungsprogramm** von Dr. med. dent. Mandy Scheunchen und Abbas Schirmohammadi: Anleitungen und Meditationen zur gezielten Entspannung der Kiefermuskulatur
1 MP3-CD im Jewelcase | UVP € 18,-
Gesamtlauzeit ca. 95 Min.
ISBN 978-3-86374-804-3



Auch als
Download

Der **Kompakt-Ratgeber** von Dr. med. dent. Mandy Scheunchen: Prävention, praktische Selbsthilfe und Behandlungsempfehlungen
159 Seiten | € 14,-
Klappenbroschur 11,5 x 16,5 cm
ISBN 978-3-86374-801-2

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

Bücher, die den
Horizont erweitern

**man
kau!**

SpiritWelt

Singing our Prayers

Deva Premal and Miten, live 2026

Die weltweit bekannten Musiker Deva Premal & Miten kommen wieder nach Europa! Auf ihrer transformativen Tour begeistern sie erneut mit Singen und Chanten.

Mit ihren Liedern, Mantrien und gemeinsamen Singen preisen sie zusammen mit ihrem Publikum die göttliche Kraft. Mit über drei Jahrzehnten Erfahrung und 35 gemeinsamen Jahren laden sie zu einem Abend mit tiefer Praxis, Feiern, Meditation und herzöffnender Verbundenheit ein.

16.9. Offenbach (www.frankfurter-ring.de);

14.9. München, 12.9. Zürich, 26.9.: Berlin; 28.9. Hamburg

www.devapremalmiten.com



Welt im Wandel Kongress

10. - 11. Oktober 2026 in Würzburg

Am 10. und 11. Oktober 2026 findet der Welt im Wandel – Kongress wieder im Congress Centrum Würzburg statt. Auf diesem Leitkongress für Bewusstseinsentwicklung & Lebensfreude werden Sie vielen besonderen Menschen begegnen.

14 Top-Referenten wie zum Beispiel Christina von Dreien, Jana Haas, Tim Taxis, Martin Zoller oder Alexander Huber sind dabei. Neben den Bühnenauftritten (Vorträge, Interviews und eine Podiumsdiskussion) finden parallel Seminare und Workshops einzelner Referenten statt.

NEU: Da der Kongress komplett aufgezeichnet wird, können alle Kongress-Besucher mit einem Zugangscode wenige Wochen später alle 14 Bühnenauftritte der Referenten online anschauen.

Infos und Tickets: www.kongress.welt-im-wandel.tv



Klang
berührt....
Körper, Geist
und Seele

www.klangschalen-center.de

Traditionelle Klangschalen aus Nepal für
Meditation, Entspannung und Therapie



A large, leafy tree with a thick trunk and many branches, standing in a field of white flowers. The tree's canopy is dense with green leaves, and its branches spread out across the upper half of the image. The ground is covered in a field of small white flowers, possibly daisies, interspersed with green grass. The overall scene is bright and natural, with sunlight filtering through the leaves.

Der Ruf der Bäume - baumverbunden leben

Von Isabel Arends

Wir haben vergessen, was wir vergessen haben. Doch die Natur spricht mit uns. Wenn wir beginnen, uns mit der Natur zu verbinden und ihr zu lauschen, dann können wir wieder lernen, den Ruf der Bäume zu hören und ihre Sprache zu verstehen.

Bäume leben weit länger als wir Menschen und begleiten die Erde schon seit Jahrmillionen. Sie können und dürfen uns gute Lehrmeister sein. Sie zeigen uns, wie sich Dürre, Stürme und Krisenzeiten überstehen lassen, ohne die eigene Lebenskraft zu verlieren.



Fühlst du dich unruhig, traurig und ängstlich? Dann beobachte einen Baum im Wandel der Jahreszeiten. Er lehrt Geduld, Urvertrauen und die Gewissheit, dass nach jedem Winter neues Leben erwacht. Seit jeher suchen Trauernde die Nähe zu Bäumen und finden hier Trost, neue Kraft und Lebensmut. Dass Bäume heilende Kräfte besitzen, gehört zum Wissen vieler alter Kulturen. Sie sind weit mehr als Pflanzen – sie sind lebendige Mitgeschöpfe. Zahlreiche Baumarten gelten als Träger heiliger und heilsamer Kräfte, wie es uns unter anderem der Shintoismus, die Naturreligion Japans, überliefert.

Nimm dir Zeit und beginne Bäume zu studieren. Staune über die Vielfalt und Formen der Blätter. Studiere ihre Bewegungen: Sie flattern, flirren oder wedeln im Wind. Sie singen Lieder der Sonne und lassen dich fühlen, wie es ist, wenn Sternenlicht auf Blättern tanzt.

Bäume überraschen mich immer wieder. Zur Zeit der Kiefernblüte stehe ich oft staunend am Schlachtensee in Berlin und beobachte, wie mehrere Bäume, als hätten sie sich abgesprochen, zeitgleich hellgelbe Pollenwolken stoßartig in die Luft abgegeben. Das sind keine passiven Bäume! Die Kiefern befruchten aktiv die Luftströme. Doch kaum jemand schaut hin, da dieses Phänomen kaum bekannt ist.

Baumgespräche

Mit Bäumen sprechen? Als Historikerin sage ich: Unbedingt! Altbewährt! Als Therapeutin füge ich hinzu: Am besten mehrmals pro Woche! Es gibt Hunderte historischer Berichte, vor allem aus der Antike, die von Gesprächen und Dialogen zwischen Mensch und Baum berichten und das heilsame Miteinander als eine tiefe Gefährtschaft beschreiben. Die meisten Überlieferungen finden sich in der griechischen und römischen Antike. Hier erfuhren Bäume Hochachtung und Verehrung. Sie waren ein fester Bestandteil des Alltags und spielten eine wichtige Rolle in religiösen Riten. Kindern erzählte man Baumfabeln und Baummärchen. Bäume wurden in Gemälden, Wandmalereien, Mosaiken und Reliefs dargestellt. Jedem Gott war mindestens ein Baum zugeordnet. Bäume galten als von Göttern beseelte Wesen.

Besonders heilige Bäume grüßte man beim Vorübergehen mit dem sogenannten „dorischen Gruß“, einer Art Kussband mit Verbeugung. Dieser tägliche Ritus lässt sich mit dem Breukreuzigen der Katholiken vergleichen, wenn sie an Wegkreuzen oder Kapellen vorübergehen.

Baumgespräche sind bis in die frühe Neuzeit überliefert. Berühmt ist der Dialog des Johann Wolfgang von Goethe mit einem Ginkgo-Baum.

Erlaube dir, deine Intuition zu schulen, und du wirst die Stimme der Natur immer häufiger wahrnehmen. Deine Intuition versteht die Sprache der Bäume, auch wenn dir das zunächst gar nicht bewusst ist. Mit ihren feinen Sinnen tritt sie mit den Bäumen in Resonanz und verarbeitet deren „Informationen“ auf chemischer und physikalischer Ebene. Sie reagiert auf die Matrix von Mutter Natur. Die Wissenschaft spricht in diesem Zusammenhang vom sogenannten Biophilie-Effekt.

Kontakt aufnehmen

Wenn ich Menschen an Bäume herantühre, besteht der erste Schritt darin, in einen tieferen Kontakt mit sich selbst zu kommen. So können Stille und innerer Frieden spürbar werden. Lass dich nicht verunsichern: Die meisten Bäume schweigen. Anders ist es bei einer kleinen Gruppe von vier Bäumen im Charlottenburger Schlosspark, die ich die „Plaudertaschen“ nenne. Sie freuen sich über Besuch. Tiefsinnige Gespräche sind dort zwar nicht zu erwarten, aber eine heitere Begegnung unter guten Bekannten gelingt immer.

Vor vielen Jahren sagte mir – oder besser gesagt „schenkte“ – mir ein Baum ein Sprachbild-Gespräch. Immer wieder lautete seine Botschaft: „Ihr atmet zu flach!“ Mehr sagte er nicht. Ich habe mir diese Worte zu Herzen genommen. In meiner Praxis erinnere ich auch meine Klienten an diese Botschaft des Baumes. „Tief atmen und dabei einen Baum anlächeln“ – das darf gerne mehrmals am Tag geschehen.

Ich habe im Laufe der Jahre verstanden, dass die meisten Bäume nur eine einzige Botschaft

für uns bereithalten, die sie beständig ausstrahlen. Wer an ihnen vorübergeht, kann plötzlich einen Satz oder einen Gedanken empfinden, ohne zu ahnen, woher diese Botschaft gekommen ist.

Ganz besondere Bäume

Es gibt aber auch besondere Bäume, die man aufsuchen kann, wenn man eine Antwort auf eine bestimmte Frage sucht. Ich kenne „Orientierungsbäume“ und „Medizin-Bäume“, die Hilfreiches und Heilsames, auch im medizinischen Sinne, mitzuteilen haben.

In Berlin gibt es sogar einen geheimen „Kinderwunsch-Baum“: eine alte Eiche. Sie wird vor allem von orientalischen Mitbürgerinnen regelmäßig besucht und liebevoll mit kleinen Geschenken bedacht. Auf dem Fehrbelliner Platz pflegen asiatische Händler, die dort Speisen verkaufen, hingebungsvoll „ihren Baum“, der über das bunte Treiben zu wachen scheint. Der Ahorn wird mit bunten Bändern, Gebeten und kleinen Opfergaben wie Schnaps und Tabak geschmückt. Zu den besonderen Bäumen Berlins zählt für mich auch der Michael-Jackson-Gedächtnisbaum am Tiergartenstern, der reich mit Fotos und Erinnerungsstücken geschmückt ist.

Heilsame Baumbegegnungen

Wir dürfen uns Bäumen nähern, ohne sie sofort botanisch einzuordnen oder ihren Namen kennen zu müssen. Das Wissen darf später wachsen. Eine heilsame Begegnung beginnt mit Offenheit, Neugier und Lebensfreude.

Schenke den Bäumen an deinem Wohnort und auf deinen täglichen Wegen mehr Auf-



Kinderwunsch-Baum

merksamkeit. Lerne sie kennen, entdecke ihre Eigenarten und finde jene, zu denen du dich besonders hingezogen fühlst. Mit der Zeit werden sie zu vertrauten Baumgefährten. Halte immer wieder einmal inne und erlaube dir, mit einem Baum in einen stillen Dialog zu treten. Oft genügt es, auf seinen Wurzeln zu stehen und einige ruhige Atemzüge zu nehmen. Du kannst auch deine Hand sanft auf den Stamm legen – wie an ein „Baumtelefon“ – und über deine Handflächen bewusst Verbindung aufnehmen.

Atme ruhig und mit einem Lächeln ein. Richte deinen Blick in die Tausende von Blättern, die unermüdlich Sauerstoff schenken. Atme mit dem Baum und nimm wahr, wie sich dein Atem mit seinem Rhythmus verbindet.

Verabschiede dich anschließend mit einem stillen „Danke“ oder mit dem Gefühl: Das war schön. Mit jeder Begegnung wächst eine Vertrautheit, die zwischen zwei lebendigen Wesen entstehen kann – getragen von Achtsamkeit, Respekt und gegenseitiger Präsenz.

Was Bäume lieben

Wir haben vergessen, was wir einst ganz selbstverständlich wussten. Von indigenen Völkern kennen wir die Tradition, mit den Bäumen in Kontakt zu treten, bevor sie ihre Früchte oder Heilpflanzen ernten oder einen Baum fällen, z.B. für den Bau einer Hütte. Für viele Menschen mag das wie eine ferne Kultur aus den Regenwäldern Südamerikas erscheinen. Doch auch in Europa

gab es über Jahrhunderte eine lebendige Kultur des respektvollen Miteinanders von Mensch und Natur – besonders dort, wo gesät, gepflegt und geerntet wurde.

Noch vor etwa 150 Jahren begleiteten auf unseren Feldern Aussaat- und Erntelieder die Arbeit der Menschen. Auch das Pflücken von Äpfeln und anderem Obst war vielerorts mit Liedern verbunden. Sie drückten Dankbarkeit aus, stärkten das Gemeinschaftsgefühl und würdigten die Gaben der Natur.

Lieder für Bäume

Ein besonders schönes Beispiel findet sich in Nordafrika. Dort haben sich alte Baumlieder aus der Dattelernte erhalten. Der Anbau von Dattelpalmen ist arbeitsintensiv, und in den ersten Jahren können die jungen Bäume ohne regelmäßiges Gießen nicht überleben. Mensch und Baum sind aufeinander angewiesen. Bis heute ziehen Familien zur Erntezeit gemeinsam in die Palmenhaine. Sie legen Teppiche unter die Bäume, feiern Feste und sogar Hochzeiten in ihrem Schatten.

Beeinflussen Lieder die Bäume – ähnlich wie die Gebete indigener Völker? Ich bin überzeugt davon. Lieder sind Schwingungen, die nicht nur uns Menschen berühren, sondern auch die lebendige Welt, die uns umgibt.

Heute wissen wir, dass Bäume auf vielfältige Weise miteinander kommunizieren. Sie senden chemische Botenstoffe aus, reagieren auf Ver-

Stell dir vor, wir Menschen sind alle Baumbotschafter und tragen Eindrücke und Bilder von Baum zu Baum und erstellen so ein allumspannendes Netzwerk. Wäre das nicht schön?

änderungen in ihrer Umgebung und können sogar zwischen unterschiedlichen Gefahren unterscheiden. Forschende haben bereits Tausende pflanzlicher Signalstoffe entschlüsselt, mit deren Hilfe Bäume beispielsweise auf Schädlinge oder andere Umweltreize reagieren. Auch auf den Menschen reagieren sie – etwa auf Erschütterungen, Geräusche oder Eingriffe in ihre Umgebung.

Ich bin überzeugt davon, dass die Wissenschaft eines Tages noch besser verstehen wird, welchen Einfluss unsere achtsame Haltung, unsere Stimme und vielleicht auch Lieder auf Bäume haben. Die alten Erntelieder könnten weit mehr gewesen sein als ein schöner Brauch. Vielleicht trugen sie dazu bei, eine Atmosphäre des Vertrauens zwischen Baum und Mensch entstehen zu lassen. Im biologisch-dynamischen Landbau, wie er im Demeter-Verband gepflegt wird, spielt diese wertschätzende Beziehung zur Natur seit Jahrzehnten eine wichtige Rolle.

Mit und unter Bäumen zu singen, ist etwas Wunderbares. Wenn du eine herzliche Begegnung mit einem Baum erlebt hast, kannst du dich mit einem Lied bedanken. Oder du verabschiedest dich einfach mit einem Gefühl der Dankbarkeit.

Die Kommunikation mit Bäumen geschieht vermutlich weniger über gesprochene Worte als über die Verbindung von Gefühlen, inneren Bildern und poetische Sprache. Ich nenne dies „gefühlte Wortbilder“.

Werde Baumbotschafter

Bäume können ihren Standort nicht verlassen. Doch meiner Erfahrung nach freuen sie sich über Bilder anderer Bäume. Sende ihnen zum Abschied das innere Bild eines Baumes, der dich besonders berührt hat – vielleicht eines blühenden Baumes aus Australien, einer duftenden Schwarzkiefer auf Teneriffa oder einer silbernen Weide an der Havel. Lass dieses Bild mit all deinen Sinnen lebendig werden und verbinde es mit einem warmen Gefühl.

Warum das so ist, kann ich nicht erklären. Doch immer wieder habe ich den Eindruck, dass Bäume in solchen Momenten besonders aufmerksam werden. Manchmal stelle ich mir vor, wir Menschen seien kleine Baumbotschafter, die von Baum zu Baum gehen und Eindrücke aus anderen Landschaften weitertragen. Vielleicht ist auch das eine unserer Aufgaben im großen Netzwerk der Natur.

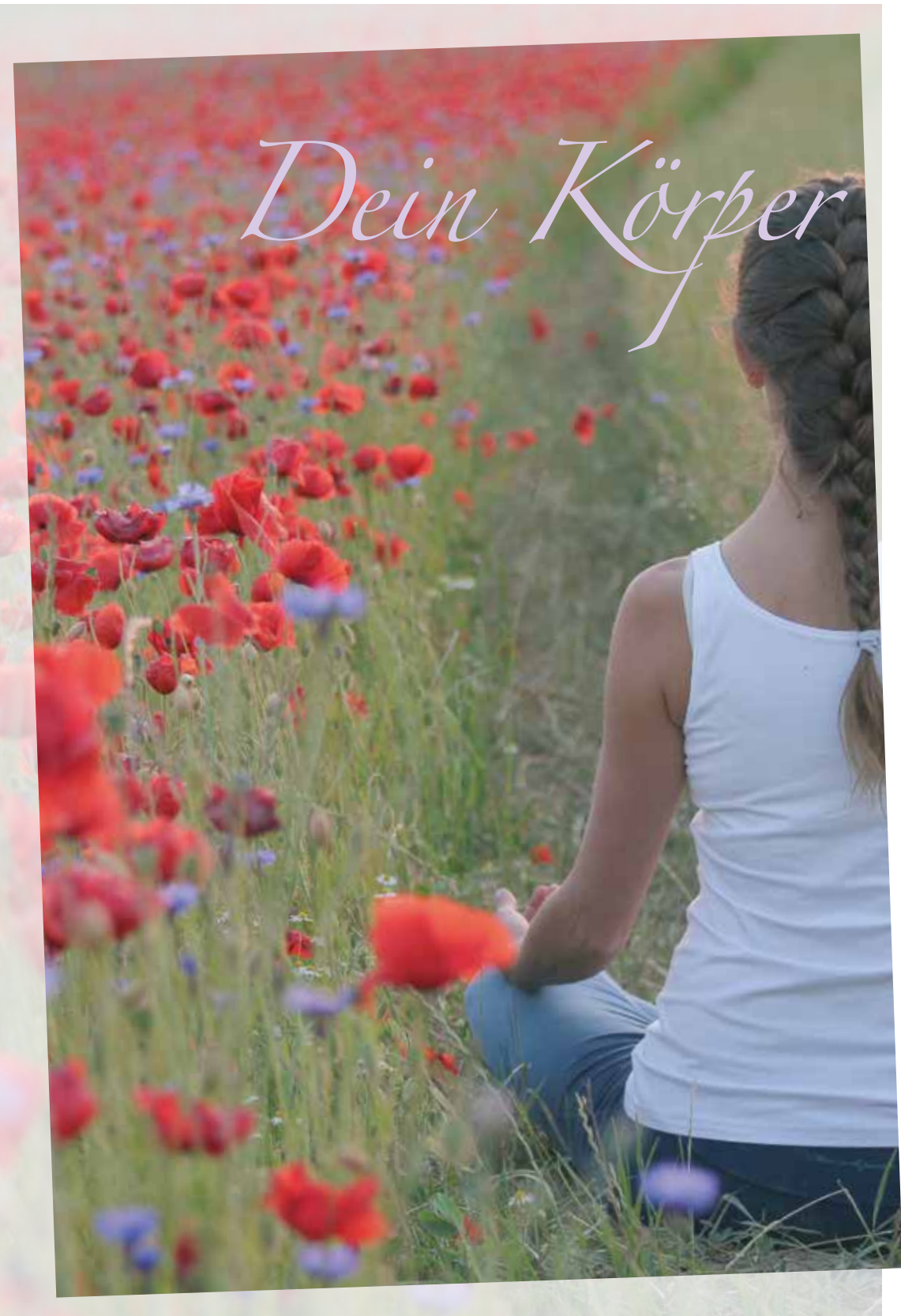


Dr. phil. Isabel Arends ist promovierte Kunst- und Kulturhistorikerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Autorin zahlreicher Bücher und Kartendecks zu den Themen Bäume, Pflanzenheilkunde, Aromatherapie und Naturverbundenheit. In ihrer therapeutischen Arbeit verbindet sie seit vielen Jahren die Heilkraft ätherischer Baumöle mit psychologischer Beratung sowie der symbolischen und kulturellen Bedeutung der Bäume. Ihr Anliegen ist es, die Weisheit der Bäume neu zu entdecken und eine achtsame Beziehung zur Natur zu entwickeln.

www.fitforflow.de



Isabel Arends
Baumgefährten
Mit der Kraft der Bäume zu mehr Achtsamkeit und Selbstliebe
Set: 40 Karten mit Begleitbuch
24,95 Euro
Aquamarin Verlag



Dein Körper

als Weg zu dir selbst

von Hiekyoung Blanz

Warum tun wir uns schwer damit, die innere Ruhe und Lebendigkeit, die wir so sehr ersehnen, in unserem Alltag wirklich zu erfahren? Obwohl wir schon gefühlt jedes Buch zu dem Thema gelesen haben, gelingt es uns selten, den Zugang dazu zu finden. Dabei wäre es gar nicht so schwierig, würden wir nicht ständig das Naheliegendste übersehen: unseren eigenen Körper.

Wahrscheinlich kennst du diese Vorstellung gut: Im Hier und Jetzt leben. Ganz da sein, im gegenwärtigen Moment, statt in Gedanken an gestern oder morgen. Du hast viel darüber gelesen, du hast es gehört, und etwas in dir hat sofort verstanden: Ja, darum geht es. Genau da will ich hin. Oder du hast es bereits erlebt, für ein paar Minuten, Stunden oder gar über längere Phasen hinweg, in denen ein besonderer „Flow“ in deinem Leben herrschte. Und trotzdem – wenn du ehrlich bist, wie oft bist du wirklich dort?

Mehr Flow im Jetzt

Für die meisten von uns bleibt das Jetzt eine schöne Idee. Wir erinnern uns daran, wir sehnen uns danach, und im nächsten Moment sind wir wieder unterwegs. Bei dem, was noch zu erledigen ist. In der endlosen Gedankenschleife, die nicht aufhören will. Im Alltag, der uns fordert und mitreißt.

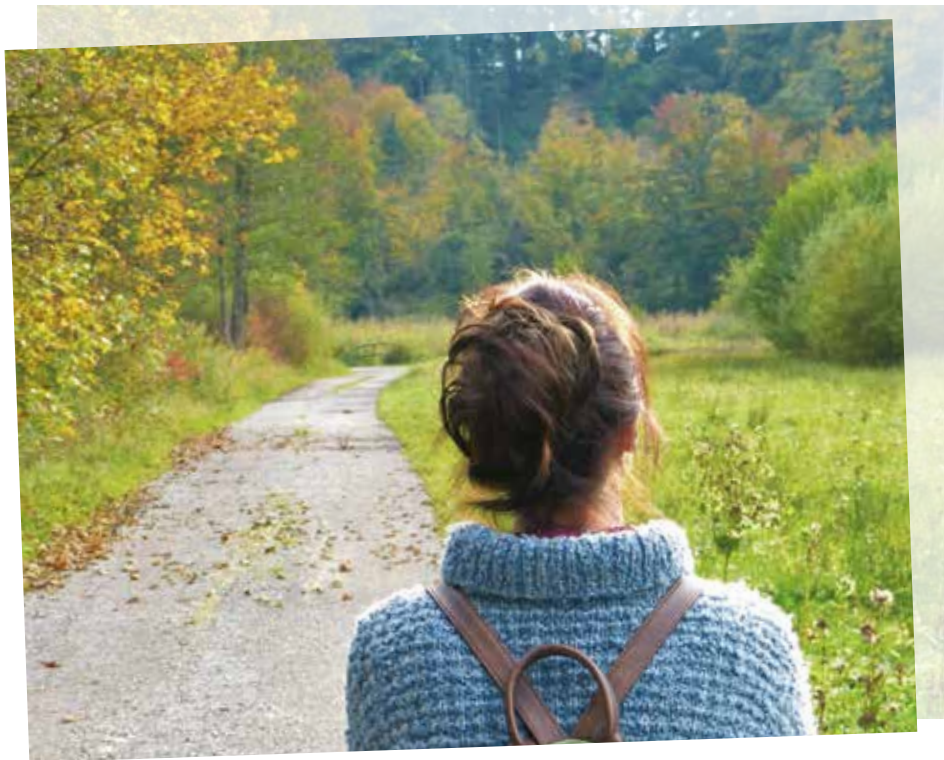
Es ist ein eigenartiger Zustand. Wir wissen so viel darüber und erleben es doch so selten. Als stünden wir vor einem Raum, dessen Beschreibung wir auswendig kennen, ohne die Tür jemals durchschritten zu haben.

Woran liegt das? Bestimmt nicht daran, dass uns etwas fehlt. Sondern daran, dass wir einfach noch nicht den richtigen Zugang gefunden haben zu dem, was bereits in uns ist.

Die Stimme im Kopf vereinnahmt uns

Vielen von uns geht es so: wir lesen kluge Bücher von weisen Menschen und haben eine starke Resonanz damit. Wir hören uns ihre Vorträge auf YouTube an und spüren, dass sie die Wahrheit sagen. Doch wenn es darum geht, das Gehörte in unserem eigenen Leben umzusetzen, tun wir uns schwer. Wir versuchen es mit Meditation oder gehen in die Natur. Kennst du das?

Du gehst im Wald spazieren – nicht nur, weil es dir guttut und du etwas zur Ruhe kommen willst, sondern weil du dich bewusst mit der Natur verbinden möchtest. Du hörst den Wind in den Baumwipfeln rauschen, die Vögel zwitschern, das Laub raschelt unter deinen Füßen und schon wirst du etwas ruhiger. Du nimmst ein paar tiefe Atemzüge, da taucht plötzlich eine Erinnerung in dir auf: eine abfällige Bemerkung deiner Kollegin



über deinen Einwand in der Besprechung heute Vormittag. Und Gedanken dazu: sie ist wirklich unverschämte. Vorwürfe an dich selbst: warum fällt mir nie eine schlagfertige Antwort ein? Ärger kommt hoch, über die Kollegin und über dich selbst, du spürst den Druck in deinem Bauch und die Enge in der Brust.

Und so verbringst du den Rest deines Spaziergangs damit, in Gedanken, Geschichten und Emotionen festzustecken. Die Verbindung mit der Natur tritt in den Hintergrund und am Ende weißt du gar nicht mehr, warum du dich auf den Weg gemacht hattest. Vielleicht ist dein Kopf mittlerweile gar nicht mehr bei deiner Kollegin, sondern bei einer anderen Person oder bei einer wichtigen E-Mail, die du noch dringend beantworten musst. Die Stimme in deinem Kopf hat wieder das Ruder übernommen, und obwohl du sie bemerkst, lässt sie dich nicht los.

Der Ort, an dem du schon bist

Wie wäre es aber, wenn du einen Weg hättest, dich in so einer Situation sofort wieder mit der Ruhe und Lebendigkeit zu verbinden, nach denen du dich so sehr sehnst? Unmittelbar, ohne großen Aufwand und mit etwas, das immer dabei

ist, in jedem Moment und an jedem Ort? Das ist absolut möglich, und du ahnst es wahrscheinlich bereits: ich spreche von deinem eigenen Körper. Anders als der Verstand befindet er sich bereits im Hier und Jetzt. Dass wir ihn übersehen, ändert daran nichts. Aber verloren ist die Verbindung zu ihm nicht. Sie ist uns nur abtrainiert worden: durch Stillsitzen, Funktionieren, Verstehen wollen.

Als kleine Kinder waren wir alle noch ganz natürlich mit unserem Körper verbunden. Beobachte mal ein Kleinkind, das gerade erst Laufen gelernt hat, auf einer Wiese. Es dreht sich, fällt mit staksigen Schritten hin, steht wieder auf, hüpfte und lacht – der Blick wach und offen, noch nicht getrübt von Gedanken und Sorgen. Hier ist die Verbindung mit dem Körper noch selbstverständlich, die Geschichten im Kopf kommen erst später dazu.

Dein Körper ist dein Zugang

Der Körper bietet uns einen direkten Zugang zu jener Lebendigkeit, die immer noch in uns ist. Aber wie genau kommen wir dorthin zurück? Indem wir die Richtung unserer Aufmerksamkeit verändern: weg vom Grübeln über unser Leben,



Anders als unser Verstand befindet sich unser Körper bereits im Hier und Jetzt. Und so ist unser Körper ein direkter Zugang zur inneren Lebendigkeit.

hin zu dem, was in diesem Augenblick tatsächlich in uns geschieht.

Und das ist einfacher, als es klingt. Wir alle kennen Momente, in denen sich dieser Wechsel wie von selbst einstellt. Beim Tanzen, wenn der Beat unseren Körper ergreift, die Bewegungen fließen und die Gedanken in den Hintergrund treten. Beim Gehen am Strand, wenn die Wellen unsere Füße umspülen und der Sand bei jedem Schritt sanft nachgibt. Oder wenn wir jemanden umarmen, den wir lange nicht gesehen haben, und für ein paar Atemzüge nur diesen Menschen in unseren Armen spüren.

Du musst aber nicht auf solche besonderen Momente warten. Du kannst deine Aufmerksamkeit auch mitten im Alltag bewusst zurück in den Körper lenken.

Probieren wir es aus, während du diesen Artikel liest. Alles, was du dafür brauchst, ist nur eine offene, neugierige Haltung – wie ein Kind, das gerade ein neues Spiel entdeckt.

Auf der nächsten Seite findest du eine kleine Übung, die du gleich ausprobieren kannst.

Foto: ©Andrea Göppel



Hiekyoung Blanz, geboren in Seoul und aufgewachsen in Berlin, widmet sich als Coach und Autorin dem Weg zu innerer Freiheit und Selbsterkenntnis. Nach ihrer Ausbildung zur Bankkauffrau und dem Studium der Betriebswirtschaft folgte sie ihrer Leidenschaft für Tanz und Kreativität, absolvierte ein Studium in Zeitgenössischem Tanz in Amsterdam und arbeitete über 20 Jahre lang als Improvisationstänzerin und Choreografin.

Als zertifizierter Coach für The Work of Byron Katie® und Entwicklerin von IntuiMotion® verbindet sie heute Körperarbeit, Gedankenklärung und kreative Selbsterforschung zu einem ganzheitlichen Erfahrungsweg. Ihre internationale Lehr- und Coachingtätigkeit macht sie zur Expertin für gelebte Präsenz und Selbstentwicklung.

www.hiekyoung.com
YouTube: „Die Kunst, im Hier und Jetzt zu leben“



Hiekyoung Blanz
Die Kunst im Hier und Jetzt zu leben

240 Seiten, 20,00
erscheint am 12. September
im Mankau Verlag

Wenn Räume wieder atmen und neue Leichtigkeit spürbar wird

Fühlst Du Dich in Deinen eigenen vier Wänden manchmal unwohl, ohne den Grund zu kennen? In Hausreinigung mit spiritueller Kraft zeigt Silvia Stolzmann, wie Du Dein Zuhause mit einfachen spirituellen Methoden von belastenden Energien befreien und eine harmonische, kraftvolle Atmosphäre schaffen kannst. Das Buch vermittelt praxisnahe Übungen, Visualisationen und leicht umsetzbare Techniken, die dabei helfen sollen, Wohnräume energetisch zu klären und mit positiver Energie aufzuladen.

Silvia Stolzmann

Hausreinigung mit spiritueller Kraft

Broschur, € 15.95 | ISBN 978-3-89427-974-5



Von Fremdeinflüssen befreien und wirksamen Schutz aufbauen

Praxisnahes Wissen und spirituelle Methoden zur Erkennung, Klärung und Abwehr belastender Fremdenergien – für mehr innere Stärke und Schutz.

Silvia Stolzmann

Besetzungen

Broschur, € 15.95 | ISBN 978-3-89427-961-5

Übung: Ein erster Moment bei dir

Der Weg zu dir kann mit etwas sehr Einfachem beginnen: mit einer Berührung, die dich wieder deutlicher spüren lässt. Sie erinnert dich daran, dass du hier bist: in deinem Körper, in diesem Moment.

Du kannst sitzen bleiben, wie du gerade sitzt. Zwei, drei Minuten genügen.

Ankommen

Lege deine Hände auf deinen Brustkorb und spüre die Wärme, den leichten Druck, den Kontakt zu deinem Körper. Beim Einatmen hebt sich die Brust unter deinen Händen, beim Ausatmen senkt sie sich wieder. Folge dieser kleinen Bewegung für zwei, drei ruhige Atemzüge.

Schließe die Augen, wenn es dir hilft, die Bewegung deutlicher zu spüren.

Streichen

Nun lass den Atem ein wenig tiefer werden.

Einatmen: Der Brustkorb öffnet sich in die Hände. Ausatmen: Streiche mit den Händen langsam nach unten, von der Brust abwärts über den Bauch, so weit es angenehm ist. Einatmen: Bring die Hände wieder zurück nach oben. Ausatmen: Streiche erneut nach unten. Die Berührung darf satt sein, etwas fester, so dass du sie gut spürst.

Mach das ein paar Mal, ganz in deinem Atemtempo. Mit jedem Streichen darf etwas nachgeben: die Enge in der Brust, die Schwere im Bauch, die kreisenden Gedanken.

Nachspüren

Löse die Hände und spüre nach. Wie fühlt sich dein Brustkorb an? Vielleicht ein leichtes Kribbeln, etwas weicher, offener? Was immer da ist, nimm es einfach wahr, ohne darüber nachzudenken.

Wenn du magst, schließe für einen Moment die Augen und spüre: Wie bist du gerade hier?

Nach Hause, immer wieder

Vielleicht spürst du jetzt, während du zu Ende liest, noch die Wärme deiner Hände auf deinem Bauch, oder es hat sich ein wohliges Gefühl in dir ausgebreitet. Es kann aber auch sein, dass du kaum etwas wahrgenommen hast.

Möglicherweise war die Berührung sogar unangenehm und hat Unruhe, Schwere oder schwierige Gefühle spürbar gemacht. Auch das ist völlig in Ordnung. Viele von uns leisten sehr viel, funktionieren für Familie und Beruf, sind viel für andere da. Ständig beschäftigt, bemerken wir nicht immer, was in uns vorgeht. Wenn wir dann damit beginnen, uns wieder nach innen zu wenden, kann manches deutlicher hervortreten. Spüre einfach, was gerade da ist, ohne es erklären oder verändern zu müssen, und immer nur so weit es sich für dich stimmig anfühlt. Mehr brauchst du nicht.

Egal, wie es für dich war: Ich empfehle dir, diese kleine Übung eine Woche lang jeden Tag zu machen. Such dir dafür eine Zeit, die sich von

selbst wiederholt: morgens, bevor du aufstehst, oder abends, wenn du zur Ruhe kommst.

Was du erlebst, kann sich im Laufe der Woche verändern. Vor allem aber wird dir diese Hinwendung zu deinem Körper mit jeder Wiederholung vertrauter. Du musst nichts erreichen und nichts verbessern. Nach meiner Erfahrung sind es die kleinen, sanften Wahrnehmungen, die tief wirken: ein ruhigerer Atem, etwas mehr Weite im Brustkorb oder ein Moment, in dem du dich selbst wieder deutlicher spürst. So wird aus einer kleinen Berührung nach und nach eine innere Haltung, in der du dir selbst immer wieder begegnest.

Und wenn dich beim nächsten Spaziergang die Stimme im Kopf wieder einholt, weißt du jetzt, wohin du gehen kannst: eine Hand auf den Brustkorb, ein Atemzug, in dem du dich selbst spürst. Das kann genügen, um wieder anzukommen.

Der Körper ist die Tür. Wenn du sie öffnest, bist du schon da: zu Hause bei dir.

Echt im Leben

Von Monika Dezlhofer

Autismus und ADHS werden heute meist über das beschrieben, was von außen sichtbar ist: über auffälliges Verhalten, über soziale Schwierigkeiten, über das, was nicht in bestehende Strukturen passt. Es wird beobachtet, bewertet und medizinisch eingeordnet – oft mit dem Wunsch zu helfen, aber gleichzeitig mit der Erwartung, dass sich das Individuum anpassen sollte. Doch genau hier beginnt ein grundlegendes Missverständnis.



Denn das, was wir sehen, ist nie das Ganze. Es ist lediglich der Ausdruck innerer Prozesse, die oft weit unter dem liegen, was im neurotypischen Alltag unmittelbar erkennbar ist. Verhalten ist nicht der Ursprung – es ist die Folge. Und solange wir uns nur auf das konzentrieren, was im Außen sichtbar wird, bleibt das eigentliche Wesen des Menschen verborgen.

Eine persönliche Reise: Von der Suche zum Ankommen

Ich schreibe diese Zeilen nicht nur als Beobachterin, sondern als jemand, der diese Welt von innen heraus kennt. Ich bin selbst neurodivergent, und auch mein Sohn ist es. Daher weiß ich aus eigener Erfahrung, wie es ist, anders zu denken, anders zu fühlen und die Welt so wahrzunehmen, die nicht immer verstanden wird. Mir ist das Gefühl vertraut, nicht ganz hineinzu passen; die Erfahrung, Dinge so intensiv zu erleben, dass sie körperlich schmerzen, und lange nicht zu wissen, warum. Ebenso kenne ich die Suche nach Orientierung in einer Welt, die

klare Erwartungen hat und gleichzeitig wenig Raum lässt für das, was nicht in diese Normen passt. Es gab jene stillen Momente des Zweifels, in denen mein eigenes Erleben im Außen kein Echo fand.

Und doch war da immer auch diese leise, unerschütterliche Gewissheit, dass genau darin etwas liegt, das nicht „falsch“ ist – etwas, das gesehen und verstanden werden möchte. Heute arbeite ich als Medium und begleite Menschen im Autismus- und ADHS-Spektrum. Diese Arbeit entsteht aus meiner persönlichen Erfahrung, meiner medialen Wahrnehmung und einem tiefen inneren Verstehen energetischer Felder.

Der Ruf nach einem gesellschaftlichen Umdenken

Genau hier, wo die persönliche Erfahrung auf das System trifft, wird der Ruf nach einem gesellschaftlichen Umdenken laut. Auch im schulischen und beruflichen Kontext wird deutlich, wie stark unsere Systeme auf Anpassung ausgerichtet sind. Leistung, Tempo und Funktionieren stehen im Vordergrund, während individuelle Wahrnehmung oft übersehen wird. Doch neurodivergente Menschen bringen Fähigkeiten mit, die unsere Gesellschaft jetzt dringend braucht: eine besondere Wahrnehmung, eine feine Verbindung zu Details und eine eigene Art,

Zusammenhänge zu erkennen. Diese Fähigkeiten werden sichtbar, wenn ein Umfeld entsteht, das sie zulässt.

Wir brauchen keine Normalisierung von Neurodivergenz, sondern eine Anerkennung der Vielfalt als wichtigen Teil des Menschseins. Wir müssen verstehen, dass Menschen unterschiedlich lernen und verarbeiten – nicht um etwas zu idealisieren, sondern um den Menschen in seinem ganzen Sein zu erkennen.

Warum die spirituelle Sichtweise jetzt entscheidend ist

Vielleicht fragen Sie sich nun: Warum braucht es gerade für diese neurologische Gegebenheit eine spirituelle Perspektive? Die Antwort ist simpel: Weil die medizinische Sichtweise allein den Menschen nicht ganz erfassen kann. Autismus und ADHS aus einer größeren, spirituellen Perspektive zu betrachten, bedeutet nicht, sich vom Boden der Realität zu entfernen. Es bedeutet, ihn zu erweitern. Es bedeutet zu erkennen, dass es Ebenen des Menschseins gibt, die wir oft deutlich fühlen, auch wenn wir sie wissenschaftlich nicht immer benennen können. Genau hier setzt die spirituelle Sichtweise an – nicht als Ersatz, vielmehr als notwendige Erweiterung.

Sie macht sichtbar, dass neurodivergente Menschen nicht einfach „anders funktionieren“, sondern oft eine besonders feine Verbindung zu inneren und äußeren feinstofflichen Ebenen haben. Viele von ihnen nehmen ihre Umwelt besonders fein wahr. Sie spüren Stimmungen, unausgesprochene Spannungen und emotio-

nale Felder oft intensiver als andere. Ihr Nervensystem ist wie eine hochsensible Antenne, die auf das reagiert, was im Umfeld energetisch geschieht. Was von außen wie Überforderung, Rückzug oder Unruhe wirkt, ist im Inneren häufig eine logische Reaktion auf eine Welt, die für diese feine Wahrnehmung zu laut, zu schnell oder zu wenig authentisch ist.

Die energetische Signatur: Lichtkörper und Frequenz

Als Medium nehme ich Neurodivergenz oft als eine spezifische energetische Signatur wahr. Während das Energiefeld „neurotypischer“ Menschen meist eine klare Filterung nach außen aufweist, gleicht das Energiefeld eines autistischen Menschen oft einem hochschwingenden, aber sehr durchlässigen Kristall. Es gibt weniger Pufferzonen. Das Licht der Seele strahlt ungefiltert durch das Nervensystem in die Welt. Dies erklärt die immense Strahlkraft und Kreativität, aber auch die schnelle energetische Erschöpfung.

Bei ADHS wiederum nehme ich oft ein Energiefeld wahr, das sich in ständiger Ausdehnung befindet. Es ist, als würde die Seele versuchen, an vielen Orten gleichzeitig zu sein, um die geistige Welt zu erfassen. Diese Menschen sind oft „Brückenbauer“ zwischen den Dimensionen. Wenn wir diese energetischen Zusammenhänge verstehen, hören wir auf, Neurodivergenz als Defizit zu sehen, und beginnen, sie als besondere Form von Wahrnehmung zu begreifen.

1000 GESUNDHEITS-SEMINARE

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



NEUERSCHEINUNGEN



Hanna Brodersen

Was mein Kind wirklich braucht

Empathie statt Lautstärke mit den 4 Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation

ISBN 978-3-96933-130-9
€ [D] 22,00



Felix Idris Baritsch & Maria von Blumencron

Die spirituelle Bedeutung von Krankheiten, Impfungen und Lebensthemen

Das große Handbuch zum gleichnamigen Heilkartenset

ISBN 978-3-96933-085-2
€ [D] 26,00



Max Huber

Du kannst dein Ändern leben

... sobald du aufhörst an Grenzen zu glauben

ISBN 978-3-96933-131-6
€ [D] 18,00



Horst Krohne

Die Explosion des Herz-Bewusstseins

Wie wir die Essenz in uns zum Erblühen bringen

ISBN 978-3-96933-124-8
€ [D] 25,00



Sofia Rapti

Brustzeit

Wie du deine Brust als Quelle weiblicher Gesundheit und Kraft neu entdeckst

ISBN 978-3-96933-123-1
€ [D] 18,00



Yoga-Lifestyle

Selfcare · Balance · Mindfulness
Journal-Ausfüllbuch

ISBN 978-3-96933-107-1
€ [D] 20,00



Kurt Tepperwein

Frieden finden

52 Impulse für dich und die Welt

EAN 426007528-042-4
€ [D] 22,00

Autismus und ADHS im Licht der Seele

Aus spiritueller Sicht können wir einen Raum für diese neuen Sichtweisen öffnen. Autismus zeigt uns oft die reine Essenz des Seins. Autistische Menschen sind häufig die Hüter der Wahrheit. Sie können Masken und energetische Unstimmigkeiten kaum ertragen. Ihr Rückzug ist oft kein Desinteresse an der Welt, sondern ein Schutz ihrer feinen Wahrnehmung vor der Disharmonie einer unbewussten Umgebung. Sie lehren uns Echtheit.

ADHS wird meist als Konzentrationsstörung bezeichnet. Spirituell betrachtet sehen wir hier jedoch oft einen Geist, der multidimensional arbeitet. Menschen mit ADHS-Struktur nehmen nicht zu wenig wahr – sie nehmen zu viel gleichzeitig wahr. Ihr Geist ist in ständiger Bewegung, weil er mit schnellen inneren Impulsen verbunden ist. Wenn wir lernen, dies nicht als Chaos, sondern als lebendige Inspiration zu begreifen, wandelt sich die Ruhelosigkeit in Schöpferkraft.

Spirituelle Elternschaft – Das Kind als Mentor

Ein zentraler Aspekt meiner Arbeit und meines Buches ist die Begleitung von Eltern. Gerade wenn man selbst ein neurodivergentes Kind begleitet, stößt man oft an die Grenzen des herkömmlichen Erziehungswissens. Spirituelle Elternschaft bedeutet hier: Ich sehe mein Kind nicht als jemanden, den ich „formen“ muss, sondern als eine Seele, die mich lehrt, präsenter, echter und geduldiger zu werden.

Viele neurodivergente Kinder fungieren als Spiegel. Sie reagieren nicht auf das, was wir sagen, sondern auf das, was wir fühlen. Wenn

wir innerlich gestresst sind, aber nach außen ruhig wirken möchten, wird das Kind „auffällig“. Es macht die innere Inkongruenz sichtbar.

Wer bereit ist, die Diagnose hinter sich zu lassen, kann dem Menschen begegnen. Für Eltern kann es eine tiefe Entlastung sein. Es eröffnet die Möglichkeit, das eigene Kind nicht mehr nur über Verhalten zu sehen, sondern in seinem Wesen zu erkennen. Es entsteht ein anderes Hinschauen – eines, das nicht korrigieren will, sondern verstehen möchte.

Für Betroffene selbst kann es ein Wendepunkt sein. Zu erkennen, nicht falsch zu sein, sondern anders wahrzunehmen, verändert das eigene Selbstbild oft grundlegend. Und auch für Begleiterinnen, Fachpersonen und alle, die mit neurodivergenten Menschen leben oder arbeiten, eröffnet sich ein Blickwinkel, der weit über klassische Erklärungsmodelle hinausgeht. Ein Zugang, der nicht nur auf Verhalten reagiert, sondern den Menschen in seinem wahren Wesen sieht.

In meinem Buch verbinden sich diese Ebenen: die Realität des Alltags mit dem feinen Empfinden, Struktur mit Gefühl, Verständnis mit Intuition. Es geht nicht darum, eine Seite zu ersetzen, sondern beides zusammenzuführen. Für viele Menschen wird dieses Buch deshalb mehr sein als eine bloße Information. Es kann ein Wiedererkennen sein.

Wenn wir beginnen, anders zu sehen, verändert sich nicht nur unser Blick auf Autismus und ADHS. Es verändert auch, wie wir anderen Menschen begegnen – und letztlich auch uns selbst.

Foto: ©Andreas Wenkert



Monika Dezlhofer, 1978 in der Schweiz geboren, ist Medium und Dipl. Autismus- und ADHS-Coach. Sie selbst lebt mit Asperger-Autismus und ADHS, auch ihr Sohn ist im neurodivergenten Spektrum. Heute unterstützt sie Kinder, Eltern und feinfühlig Menschen auf seelischer, energetischer und praktischer Ebene. In Seminaren, Vorträgen und individuellen Begleitungen vereint sie geistige Verbundenheit mit echter Präsenz.

www.sensitiv-raum.ch



Monika Dezlhofer
ECHT im Leben – Autismus und ADHS aus spiritueller Sicht
240 Seiten, 22,00 Euro
Erscheint am 30. September im Ansata Verlag



RÄUCHERAPOTHEKE FÜR DIE SEELE

24 Räucherspezialitäten für's Seelenwohl



BUCH
lesen

KARTENSET
Karte ziehen
und Seelenthema
erkennen



RÄUCHERBOX
Die zur Karte passende
Räucherspezialität
verräuchern.

DIE ORIGINAL:
BOX „RÄUCHERAPOTHEKE
FÜR DIE SEELE“



Alles aus
m(einer) Hand
erhältlich im
Online-Store



Mehr fühlen, tiefer sehen

Von Abbas Schirmohammadi & Philipp Feichtinger

Manche Kinder betreten einen Raum und spüren sofort, wie die Stimmung ist. Sie nehmen Zwischentöne wahr, erschrecken schnell bei Lärm, denken lange über Erlebnisse nach und reagieren tief auf Worte, Blicke oder Spannungen. Solche Kinder werden als „hochsensibel“ beschrieben. Für Eltern ist das häufig zugleich berührend und herausfordernd. Denn in einer Welt, die laut, schnell und leistungsorientiert ist, geraten Feinfühligkeit, Intuition und innere Tiefe unter Druck. Gerade deshalb ist es wichtig, diese Kinder nicht härter machen zu wollen, sondern sie liebevoll darin zu begleiten, ihre besondere Wahrnehmung als Gabe zu verstehen.

Feinfühlige Kinder

Aus spiritueller Sicht tragen feinfühlige Kinder eine besondere Offenheit in sich. Es wirkt, als seien ihre inneren Antennen besonders wach. Sie spüren nicht nur das Offensichtliche, sondern auch das, was zwischen den Worten liegt. Manche nehmen Spannungen in der Familie wahr, bevor jemand sie ausspricht. Andere reagieren stark auf Orte, Menschenmengen oder unausgesprochene Gefühle. Viele dieser Kinder besitzen eine natürliche Intuition, ein starkes Mitgefühl und eine erstaunliche Weisheit. Sie stellen Fragen, die weit über ihr Alter hinaus-

gehen, suchen nach Sinn und fühlen sich stark zur Natur, zu Tieren, zu Stille oder zu Ritualen hingezogen. Diese feine Wahrnehmung ist nichts, das beseitigt werden müsste. Sie ist Teil ihres Wesens. Gleichzeitig braucht sie Schutz, Verständnis und achtsame Begleitung, denn wenn ein Kind immer wieder hört, es sei zu empfindlich, zu verträumt, zu langsam oder solle sich nicht so anstellen, beginnt es, sich selbst infrage zu stellen. Es versucht dann, sich anzupassen, seine Gefühle zu unterdrücken oder seine Intuition zu übergehen. Auf Dauer schwächt das die Verbindung zur inneren Stimme.

Innere Bilder, Rituale und Meditation als Stärkung der Seele

Besonders stärkend für hochsensible Kinder sind innere Bilder, kleine Rituale und kindgerechte Meditationen. Sie helfen dem Kind, bei sich zu bleiben und seine innere Welt nicht als Überforderung, sondern als Kraftquelle zu erleben.

Ein Schutzritual am Morgen kann z.B. darin bestehen, gemeinsam die Augen zu schließen und sich vorzustellen, dass ein goldenes Licht den Körper umhüllt. Dieses Licht darf alles stärken, was dem Kind guttut, und alles fernhalten, was zu viel ist. Auch Abendrituale sind wertvoll.

Alana Fairchild

23.-25. Oktober 2026

Workshop in Hamburg

Erstmals
in Hamburg

Verbinde dich mit der Venus-Energie

Gerade in Momenten des Übergangs kann uns die Venus-Energie ganz besonders unterstützen. Sie ruft Evolution hervor, führt uns sicher durch Instabilität und schenkt göttliche Gaben wie Schutz, Frieden und Wohlstand. Ihre Weisheit unterstützt uns dabei, uns zu befreien und zu erheben. Die Weisheit der Venus begleitet uns schon seit Anbeginn der Zeit und spendet strahlende Kraft. Ihre Energie hat uns nie verlassen. Ihre Weisheit strahlt in vielfältigen indigenen, schamanischen und religiösen Traditionen, die in prähistorischen Kulturen und Zivilisationen wie Mesopotamien, Ägypten, Indien, Griechenland und Persien verwurzelt sind. An diesem transformierenden Wochenende werden wir gemeinsam mit der Mystikerin und dem Medium Alana Fairchild tief in die Lehren der Venus eintauchen, uns mit ihrer uralten Weisheit verbinden und ihre kraftvolle Energie in uns stärken.

Tickets & Infos

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

*Naturerlebnisse sind Anker,
sie bieten Erdung und Schutz*

Wenn der Tag viele Eindrücke gebracht hat, hilft es, bewusst zur Ruhe zu kommen. Eine Kerze, ein Dankbarkeitsmoment, eine Hand auf dem Herzen oder eine kurze Fantasiereise können das Nervensystem beruhigen und die innere Ordnung wiederherstellen. Fragen wie „Was war heute schön?“, „Was hat dich belastet?“ oder „Was darf jetzt gehen?“ öffnen einen liebevollen Raum, in dem das Kind sich zeigen darf. Meditationen für hochsensible Kinder müssen weder lang noch kompliziert sein. Schon wenige Minuten können viel bewirken. Hilfreich sind Bilder aus der Natur: ein Baum mit starken Wurzeln, ein stiller See, eine warme Sonne im Bauch oder ein schützender Umhang aus Licht. Solche inneren Reisen fördern Erdung, Selbstwahrnehmung und Vertrauen.

Erdung, Schutz und Selbstvertrauen als Anker

Erdung ist für feinfühligere Kinder von großer Bedeutung. Wer viel wahrnimmt, braucht Anker. Diese müssen nicht außergewöhnlich sein. Barfuß über Gras laufen, Steine sammeln, im Garten helfen, im Wald spazieren, bewusst atmen oder mit den Händen kreativ arbeiten – all das bringt das Kind zurück in die Gegenwart. Erdung bedeutet, im eigenen Sein anzukommen. Sie hilft, Reize besser zu verarbeiten und sich nicht in äußeren Stimmungen zu verlieren.

Ebenso wichtig ist das Erleben von Schutz. Hochsensible Kinder brauchen nicht Abschottung, aber ein gesundes Gefühl von Grenze. Sie dürfen lernen, dass sie nicht alles aufnehmen müssen. Dass sie „Nein“ sagen dürfen, dass sie Pausen brauchen dürfen, dass Rückzug kein Mangel, sondern Selbstfürsorge ist. Selbstvertrauen wächst bei diesen Kindern durch Resonanz. Wenn sie erleben, dass ihre Wahrnehmung willkommen ist, entsteht innere Stärke. Wenn ein Kind sagen darf „Hier ist es mir zu laut“, „Diese Situation fühlt sich komisch an“ oder „Ich brauche kurz Zeit für mich“, ohne

belächelt zu werden, dann wird es sich immer mehr vertrauen.

Wie Eltern ihr Kind ganzheitlich begleiten können

Wichtig ist, nicht nur auf das Verhalten zu schauen, sondern auf das, was dahinterliegt. Ein schneller Rückzug, Tränen, Gereiztheit oder Bauchweh sind oft Signale einer übertollen Innenwelt. Statt sofort korrigieren zu wollen, hilft ein mitfühlendes Hinschauen: Was hat mein Kind gerade wirklich berührt? Was war zu viel? Was würde ihm jetzt guttun?

Zur ganzheitlichen Begleitung gehört auch, die Einzigartigkeit des Kindes nicht mit äußeren Normen zu messen. Nicht jedes Kind entspannt sich in großen Gruppen. Nicht jedes Kind mag Wettbewerb, Dauerbeschallung oder straff getaktete Tage. Feinfühligere Kinder brauchen mehr Übergänge, mehr Rückzug, mehr Natur, mehr Echtheit, weniger Reizüberflutung. Wer das erkennt, kann den Alltag liebevoller gestalten – mit ruhigeren Morgenroutinen, bewussten Pausen, klaren Strukturen und Zeiten ohne Medienlärm. Die Sprache der Eltern hat große Kraft. Sätze wie „Du bist genau richtig, wie du bist“, „Dein Gefühl darf da sein“, „Deine Wahrnehmung ist wertvoll“ oder „Wir finden gemeinsam einen guten Weg“ stärken das innere Fundament des Kindes. Sie nähren nicht nur das Selbstwertgefühl, sondern auch die Verbindung zur Intuition.

Die besondere Wahrnehmung als Geschenk erkennen

Es geht darum, die innere Wirklichkeit des Kindes ernst zu nehmen und Wege zu finden, damit es stabil, sicher und verbunden aufwachsen kann. Rituale, Ruheinseln, achtsame Gespräche, Natur, Berührung, klare Grenzen und liebevolle Präsenz sind die einfachsten und wirksamsten Hilfen. Hochsensible Kinder erinnern uns daran, dass Stärke nicht immer laut ist, dass Tiefe ein Geschenk ist, dass Mitgefühl,

Im Flow mit den Sternen



ISBN 978-3-7787-9344-2, 272 Seiten,
Quality Paperback, 19,- € [D]

Bist du bereit, deine Träume in eine gelebte Wirklichkeit zu verwandeln? Star-Astrologin Debbie Frank zeigt dir, wie du mit der Energie der Sterne deine Manifestationskraft aktivierst. Dein Geburts- horoskop wird zum Schlüssel, um verborgene Potenziale zu nutzen. StarPower inspiriert mit Ritualen, Übungen und Beispielen für ein erfülltes Leben im Einklang mit dem Universum.

INTEGRAL

Intuition und ein feines Gespür Qualitäten sind, die unsere Welt dringend braucht. Wenn wir diese Kinder nicht in starre Formen pressen, sondern ihnen helfen, ihre Wahrnehmung zu verstehen und zu schützen, können sie ihr inneres Licht bewahren.

Conclusio

Hochsensible Kinder müssen nicht erst jemand anderes werden, um ihren Platz zu finden. Sie dürfen wachsen, reifen und stark werden, ohne ihre Zartheit zu verlieren. Wenn sie mit Liebe, Achtsamkeit und Vertrauen begleitet werden, kann aus ihrer Sensibilität eine tiefe Lebenskompetenz entstehen – verbunden, klar, mitfühlend und leuchtend. Und sie können uns Erwachsenen zeigen, wie heilsam es ist, wieder feiner zu fühlen, bewusster zu leben und der Seele mehr Raum zu geben.

Auf der nächsten Seite zwei Übungen, die Kindern guttun.



Abbas Schirmohammadi, Heilpraktiker für Psychotherapie, Personal Coach und Mediator. Seit über 20 Jahren verhilft er Klienten zu mehr Erfolg, Gesundheit und Glück. Über 240 Bücher, Audioprogramme und Kartensets im Szenarium Ganzheitliche Gesundheit veröffentlicht, damit zählt er zu den Top-Gesundheitsexperten Deutschlands.

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



Philipp Feichtinger, Heilpraktiker, Naturheil- und Hypnosetherapeut mit Schwerpunkt auf ganzheitliche Gesundheit. Als studierter Mittelschullehrer (Österreich) liegt ihm die Arbeit mit Kindern sehr am Herzen. Er schreibt viele Fachartikel, veröffentlicht Bücher und Audioprogramme, hält als Dozent Kurse und Seminare im In- und Ausland.

www.nhp-feichtinger.at



P. Feichtinger und A. Schirmohammadi
Das Zaubерlicht in dir
CD, 58 Min., 6,98 Euro
Kampenwand Verlag

Übung: Die goldene Schutzkugel

Eine schöne Übung für hochsensible Kinder ist die Vorstellung einer goldenen Schutzkugel.

An einem ruhigen Ort darf das Kind die Augen schließen und einige tiefe Atemzüge nehmen. Dann soll es sich vorstellen, dass von oben ein warmes, goldenes Licht auf es herabströmt und den ganzen Körper umhüllt. Aus dem Licht entsteht eine schützende Kugel, in der sich das Kind sicher, geborgen und ruhig fühlt. Alles, was ihm guttut, darf in diesen Raum hineinfließen, während alles Belastende draußen bleibt. Wenn das Kind zum Schluss die Hände auf sein Herz legt und nachspürt, kann sich das Gefühl von innerer Ruhe und Schutz noch tiefer verankern.

Diese Übung eignet sich besonders gut für den Morgen vor der Schule oder für den Abend vor dem Einschlafen, weil sie dem Kind hilft, ganz bei sich anzukommen.

Meditation: Fantasiereise zum inneren Kraftort

Das Kind setzt oder legt sich an einen ruhigen Platz, schließt die Augen und nimmt einige tiefe Atemzüge.

Dann wird es eingeladen, sich einen Ort vorzustellen, an dem es sich vollkommen sicher und geborgen fühlt. Das kann eine Blumenwiese sein, ein Wald, ein Platz am Meer oder ein eigener Fantasieort. An diesem Ort ist alles friedlich, warm und freundlich. Vielleicht scheint die Sonne, vielleicht streicht ein leichter Wind über die Haut, vielleicht sind leise Geräusche aus der Natur zu hören.

Das Kind soll spüren, dass es an diesem inneren Ort voller Ruhe, Licht und Kraft ganz bei sich ist und nichts von außen es stören kann. Vielleicht entdeckt es dort auch etwas Besonderes: einen Baum, an den es sich anlehnen kann, ein Lichtwesen, das ihm Mut schenkt, oder ein kleines Herz aus Gold, das es daran erinnert, wie wertvoll es ist.

Zum Abschluss soll das Kind dieses Gefühl von Wärme, Schutz und Geborgenheit mit in sein Herz nehmen und darauf vertrauen, dass es jederzeit an diesen Ort zurückkehren kann, wenn es Ruhe, Trost oder Kraft braucht.



**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 Magische Revolution

von Werner Hartung

Wie die Kinder

Die 12-jährige Annette schaut sich scheu um, zieht mich am Ärmel rüber zum Waldrand. „Ist da auch eine Wasserader? Und stimmt es, dass ich die jetzt mit den bloßen Augen sehe?“ Ich nicke lächelnd, verstehe ihre Aufregung. Denn so ging es mir selbst vor vielen Jahren. Gemeinsam üben wir eine Weile, Energiefelder der Erde wahrzunehmen. Wodurch unterscheidet sich das blaue Feld einer linksdrehenden Wasserader von dem einer rechtsdrehenden? Viele Fragen.

Einmal mehr bin ich Zeuge der Fähigkeiten, die unsere Kinder auffallend seit der Jahrtausendwende mitbringen und entwickeln dürfen – sofern wir sie nur ernst nehmen und nicht mit dem Stempel ADHS stigmatisieren. Vor einer Stunde habe ich mit dieser 7. Schulklasse Winkelruten gebastelt. Alle stürmten raus auf die Wiese vor dem Waldheim. Die meisten waren in Minutenschnelle in der Lage, Wasseradern und Erdmeridiane zu finden. Nun endet der aufregende Nachmittag damit, dass ich Annette ermutige, die Farben über dem Kopf ihrer überraschten Lehrerin wahrzunehmen. Annette ist kaum mehr zu bremsen, beschreibt eine Aura nach der anderen.

Sonderfall, Zufall? Nein. Auch Erwachsene begegnen staunend solchen Wirklichkeiten und Befähigungen, wenn sie beispielsweise an unserer Geomantieausbildung teilnehmen. Wenn sie Selbstvertrauen finden in die individuell geprägte Form medialer Wahrnehmung, dazu noch



Bist Du bereit
für die Neue Erde?

die Erfahrung, gestörte Lebensräume mental verändern und in Kraftorte transformieren zu dürfen. Pure Magie, keine Fantasy, sondern faktische Gestaltung unseres Seins durch die Wiederkehr magisches Wissen und Können. Diese Welt steht Kopf. Aus gewöhnlichem Blickwinkel betrachtet steht sie eher vor dem Untergang durch Umweltkatastrophen und Kriege. Doch zeitgleich entsteht da eine Neue Erde, die mit all dem nichts gemein zu haben scheint, geprägt von dem, was ich die Magische Revolution nenne. Wie passt das zusammen?

Widersprüche, so charakteristisch für die Zeitschwelle, die viele von uns längst überschritten haben.

Schöpfungsweisheit und Friedfertigkeit

Unterrichtsfächer der Schule von heute müssten sich mit den energetischen Strukturen der Erde und unserer Körper befassen, der Qualität von Zahlen und Formen, mit gesunder Ernährung, Entspannung und Meditation, astrologischem Wissen, energetischer Heilung. Und mit Übungen, Medialität und magisches Können an sich selbst zu entdecken.

Ganz wesentlich: Die Rückkehr zum Schöpfungswissen, das Verstehen des Regelwerks der Schöpfung verträgt sich nicht mit Kriegstüchtigkeit. Sie bedingt Friedfertigkeit. Frieden wieder zu erlernen, ist die andere zentrale Botschaft dieser Zeit, für Kinder und Erwachsene. Frieden mit dem Körper, mit der Erde, dem Kosmos,

den Menschen im Umfeld, mit der Kultur im weitesten Sinne. Aus beidem entsteht Schöpfungsweisheit.

An der Weggabelung

Zweigeteilt ist, was wir unsere Welt nennen. Zwei Wirklichkeiten, zwei Wahrheiten. Wir haben die Wahl zwischen Stagnation im Feld von Angst und Gewalt oder der Hingabe an den Wandel ins Bewusstsein einer anderen Dimension. Noch nehmen beide Lichtebenen einander wahr.

Nach dem zweistufigen energetischen Abstieg kehrt unsere Erde zurück in ein neues magisches Zeitalter. Wir können diesen Schritt mit ihr gemeinsam vollziehen. Das geschieht nicht von selbst.

Was heißt das für dich? Richtest du deine Aufmerksamkeit auf Kriege, Krankheiten, Konflikte aller Art? Oder gehst du ins Vertrauen, dass dich all das nicht persönlich trifft, ja sogar nichts angeht? Das ist keine Verdrängung. Mach dir klar: Mitleiden vermehrt vorhandenes Leid. Mitgefühl hingegen ist keine emotionale Gefangenschaft.

Auf welches der beiden großen energetischen Felder richtest du deine Aufmerksamkeit und dein Handeln aus? Deine Entscheidung ist gefordert.

Die Seele übernimmt

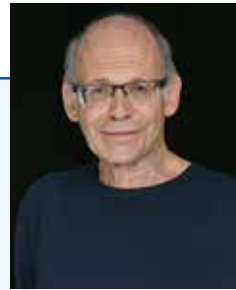
Lass zu, dass deine Seele übernimmt. Sie weiß um deinen Weg. Verbinde dich im Herzen mit ihr, über dein Herzkakra. Erspüre, warum du

diesmal gekommen bist, spüre deine Bestimmung. Lass das Göttliche, den großen Willen, durch dich wirken.

Überzeugungen aktiv leben bildet Resonanz. Du begegnest den „richtigen“ Menschen. In dein Leben gelangt, wer und was zu dir passt.

Atme die neue Zeit

Die Botschaft deiner Seele ist es, die dir hilft, frei atmend in Liebe und Weisheit zu handeln. Spirare viverum est, Atmen heißt leben. Atmen ist Rhythmus. Spiritualität dieser Zeit ist frei von Verpflichtungen gegenüber Regeln einer Glaubensgemeinschaft. Sie steht für die Entdeckung deines ganz eigenen Rhythmus, für die Gestaltung deines aus Selbstliebe und universeller Liebe gespeisten Weges durch die Raumzeit dieses Lebens! Sie erweitert, entgrenzt, ist gegenwärtig – so wie dein Atem.



Werner Hartung, Dr.phil., Geomant, Heiler, Philosoph. Mitbegründer der „Neuen Geomantie“ und Verfasser mehrerer Fachbücher zu heilerischen und spirituellen Themen.

www.neue-geomantie.de
www.wernerhartung.de



Werner Hartung
Die Magische Revolution.
Die Neue Erde und du
312 Seiten, 29,90 Euro
Synergia Verlag

BUCH-, ESOTERIK-, UND MINERALIENGROßHANDEL

NLG ist der führende Buch-, Esoterik-, Räucherstäbchen/
Räucherwaren-, Mineralien- und Ätherische-Öle-Großhandel –

Das ist noch nicht alles - ca. 7 Millionen Produkte aus den Bereichen
Naturkosmetik, Schmuck, Spiritualität, Essenzen und Räucherwaren
machen NLG zum führenden Großhändler in diesen Bereichen.

NLG 
Natur Leben Gesundheit

Besuchen Sie uns auf:
nlgshop.de



Wenn einer allein träumt, ist es nur ein Traum.
Wenn viele gemeinsam träumen, ist es der Anfang
einer neuen Wirklichkeit.

Was dir
dein Körper
sagen will

VORTRAG MIT
**Robert
Betz**



14.12. GARCHING · BÜRGERHAUS



Beginn 19:30 Uhr / Tickets robert-betz.com

Robert BETZ
TRANSFORMATION

Channeling Kalender 2027 von Josephine Wall



Der Channeling Kalender 2027 verbindet die faszinierende Bildwelt der britischen Künstlerin Josephine Wall mit exklusiven spirituellen Botschaften von zwölf renommierten Channelmedien wie Ingrid Auer, Tom Kenyon oder Patricia Cori. Jedes Monatsblatt bietet ein kraftvolles, detailreiches Sternzeichen-Gemälde sowie eine eigens gechannelte Botschaft mit Übung – als Inspiration für Bewusstsein, Achtsamkeit und persönliches Wachstum.



Josephine Wall's
Channeling Kalender 2027
Wandkalender DIN A3
14 Monatsblätter, vorne und
hinten bedruckt
24,99 Euro
Amra Verlag

Dieser wunderschöne Kalender ist für alle, die sich bewusst und spirituell durch das Jahr führen lassen möchten – als persönlicher Begleiter, Wandschmuck oder Geschenk für spirituell interessierte Menschen.

Josephine Wall, geboren 1947 in Farnham, ist eine britische Malerin und Bildhauerin, die vor allem für ihre detailreichen Fantasy-Gemälde bekannt ist. Nach einem Kunststudium arbeitete sie zunächst als Designerin bei Poole Pottery, bevor sie sich ganz der Malerei widmete.

Ihre Werke sind von Magie, Mythen und Natur inspiriert und verbinden romantische Elemente mit surrealen Einflüssen. International berühmt wurde sie durch ihre farbenprächtigen, symbolgeladenen Bilder, die als Drucke, Karten oder Puzzles erscheinen. 1998 wurde sie in die Künstlergemeinschaft Art of the Imagination aufgenommen. Heute lebt und arbeitet Josephine Wall in Dorset, wo sie weiterhin ihre visionären Traumwelten erschafft. Viele ihrer Bilder zieren die Cover von Büchern des AMRA Verlags.

Schutzengel-Anhänger

Dein Schutzengel ist immer bei dir

Das geistige Potenzial dieses Lichtkristalls:

- Wirkt als Schutzanhänger
- Erstellt den Kontakt zu deinem Schutzengel
- Öffnet dein Herz
- Erlebe Intuitionen durch deinen Schutzengel



Mit großer Strahlkraft erleuchtet dein Schutzengel deine Aura und erfüllt dich mit reinstem, strahlendem Licht. Aus dem Herzen der göttlichen Quelle hat er besondere Vollmachten erhalten, mit denen er für dich wirken darf. In schwierigen Situationen beschützt und führt er dich. Er schenkt dir Freude, Hoffnung und Zuversicht. Du weißt: Mein Schutzengel ist immer bei mir!

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

www.Litos.com



Deckenleuchte Blume des Lebens

Diese Blume des Lebens Leuchte erzeugt ein kraftvolles Schwingungsfeld und ein zauberhaftes Lichtspiel in unseren Räumen. Die Goldene Innenseite schenkt uns warme Wohlmomente.



Das Symbol ist seit jeher auf der ganzen Welt verbreitet und erzeugt in sich vollkommene Ordnung. Sie hilft uns zu erinnern, wer wir wirklich sind, und ist in der Lage, Blockaden aufzulösen und Lebensenergie wieder freizusetzen.

Eisen vernickelt. Innen goldfarben. Unten offen, für einen schönen Spot Effekt.

www.syntropia.de

Kokosnuss-Set

Schön und nachhaltig

Zwei Schüsseln und zwei Löffel aus Kokosnussschalen. Für Smoothie-Bowls, Snacks oder kleine Gerichte im Alltag. Leicht, natürlich und direkt ein Hingucker auf dem Tisch.



Die natürliche Kokosoptik wirkt ruhig, warm und passt genauso gut zum Frühstück wie zu kleinen Snacks am Abend. Durch die unterschiedlichen Maserungen sieht jede Schüssel etwas anders aus und genau das macht das Set so besonders.

Leicht genug für den Alltag und trotzdem stabil genug, um regelmäßig genutzt zu werden.

Viele schöne Produkte aus Bambus:

www.gopandoo.de



RAINBOWMAN
Reinhard Stengel

**DIE SPRACHE
DER SEELE**

Die Wirkkraft schamanischer und
alternativer Heilweisen

Ausbildung SEMINAR Start

07.11.2026 Mühlheim am Main

20.01.2027 Langenargen

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



Geomantisch-mythologische Reisen mit Franca Bauer

Irland

13.-25.5.2027 Von den Midlands in den Süden

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 das wunderbare Erbe unserer keltischen und alteuropäischen Vorfahren. Die grüne Insel mit den einzigartigen Kontrasten aus Meer und Felsen, Steinkreisen und Zaubewäldern, 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

6.-11.10.2026 rotgoldene Herbstreise
20.-25.3.2027 Ostara Frühlingsreise
12.-17.10.2027 rotgoldene Herbstreise

In den Bergen der weisen Frauen, den Vogesen, sind viele ursprüngliche Heiligtümer verborgen, die alle ihre Pforten für eine Erlebnisreise zu uraltem Wissen für uns öffnen.

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

Der Herz-Dialog: Die 7 Geschenke Mit Dr. Marc Stollreiter



Von Leid und Mangel zu grenzenloser Fülle: Der Psychologe und Mystiker Dr. Marc Stollreiter zeigt mit dem Herz-Dialog, dass die 7 Seinsqualitäten – Liebe, Freiheit, Frieden, Freude, Kraft, Vertrauen, Unschuld – unser Geburtsrecht sind. Über drei Zugänge – Synchronie, Anklang, Himmelsblick – lernst du, dein Herz als inneren Kompass zu nutzen: für ewige Liebe, tiefen Frieden und grundloses Glück.

Masterclass gratis: Mi. 2. Sept., 19.30 Uhr
Workshop in Frankfurt: Fr.-So. 25.-27. September

Die Kunst der bewussten Manifestation Mit Barbara Vödisch



Zwischen Erkenntnis und Umsetzung liegt eine Lücke – hier entscheidet sich, ob deine Wünsche Wirklichkeit werden. Barbara Vödisch, Medium und Autorin von 13 Büchern, zeigt dir, wie du unbewusste Blockaden löst, deine Energie stärkst und aus Herzenswünschen konkrete Schritte machst: für erfüllte Beziehungen, finanzielle Fülle und den Mut zu deiner Berufung. Starte jetzt – wir freuen uns auf dich!

Alle Events Live-Stream Zoom: Masterclass gratis: Do. 10. Sept., 19.30 Uhr, Abendworkshops 17. & 24. Sept., 18.30-21.30 Uhr
Tagesseminar: Sa. 3. Okt., 10.00-17.00 Uhr

Aurachirurgie – Medizin der neuen Zeit Mit Dr. med. Mathias Künlen



Stell dir vor, ein Schmerz, der dich seit Jahren begleitet, verliert plötzlich seinen Halt – ohne Skalpell, ohne Berührung. Die Aurachirurgie wirkt im feinstofflichen Feld des Menschen. Dr. med. Mathias Künlen, Neurologe und Pionier dieser Methode, zeigt sie nicht nur in verblüffenden Live-Behandlungen – er bringt sie dir Schritt für Schritt bei. Lerne, selbst die Aurachirurgie kennen und anzuwenden!

Seminar 1 & 2 in Frankfurt: Sa./So. 19./20. Sept. & Sa./So. 31. Okt./1. Nov.

Mediale Botschaften, die berühren Mit Dominic Boag



Manche Begegnungen enden nie. Dominic Boag, gefeiertes junges Medium aus Großbritannien, verbindet sich mit Verstorbenen so lebendig, dass geliebte Menschen wieder ganz nah scheinen. Doch er demonstriert nicht nur – er lehrt dich, mediale Botschaften selbst zu empfangen, sicher zu deuten und Readings zu geben, die berühren.

Termine in Frankfurt: Erlebnisabend: Fr. 16. Oktober, 18.30-21.30 Uhr
Workshop: Sa./So. 17./18. Oktober

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

Erhöhe deinen spirituellen IQ!

Entdecke deine Spiritualität aus einer neuen Perspektive

Kostenloser Download dieses eBooks:
www.Eckankar.de/angebote

ECKANKAR

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

Gesundheit · Spirit · Heilen Grenzenlos-Messe

50. Grenzenlos-Messe
(seit 1999)

in **Friedberg** (Hessen)
11. - 13. September

90 Aussteller. Großes Messeprogramm mit
Vorträgen, Talkrunden und Workshops, u. a. mit:



Hisham
Basyouny



Silvia Buck



Thomas
Schmelzer



Sandra
Mora Fayos



Reinhard
Stengel



Prof. Dr. h.c.
Christos
Drossinakis



Isabelle Bubel



Labité Agnitèvi



Jagadamba J. Jahnke
& Mario Fischer



Dr. Frank
Winter

Tiere als Spiegel

Zurück zu Harmonie und neuer Energie mit Iris Geuder und ihren Pferden

Die Sonne geht langsam auf, ein Eisvogel taucht neben mir ins Wasser des kleinen Bachlaufs, ein Silberreiherr steht im Weiher, ganz still, ein Graureiherr fliegt in die Baumschneise herein und gesellt sich zu ihm. Der Biber scheint heute Nacht wieder einige Äste mehr auf seinen Bau gelegt zu haben.

Der Silberreiherr erhebt sich sanft, um auf der Wiese nebenan zu landen. Dort liegen zwei Ziegen wiederkäuend zu Füßen einiger Großpferde, die den Sonnenaufgang genießen. Zwei Fohlen knabbern sich gegenseitig das Fell, neben ihnen putzt sich eine Katze.

Alles in dieser vibrierenden Stille des Sonnenaufgangs. Mittendrin steht Iris Geuder, sie sortiert das Heu in die Heunetze. Ebenso still. Es scheint, als fühle sie, wie es jedem einzelnen geht. Es fühlt sich an, als würde sie in stiller Achtsamkeit die Energie dieses Platzes und ihrer Bewohner wahrnehmen und gleichzeitig halten.

„Jede noch so kleine Auffälligkeit oder Disharmonie enthält eine Botschaft“, sagt Iris. Wird eine Disharmonie, oder gar ein Krankheits-Symptom z.B. eines Tieres von ihr erkannt, so wird das betroffene Lebewesen mit erhöhter Aufmerksamkeit und mit Hilfe eines Zettels und Stifts wieder in die Harmonie zurückversetzt und die dabei empfangene Botschaft wird ausgewertet. Es sind immer wichtige Erkenntnisse oder Hinweise, was getan, verstanden oder transformiert werden muss, um diese Lebewesen an diesem Platz auch in den sich verändernden, neuen Energien in Harmonie leben zu lassen.

Betrachte ich den Platz näher, dann liegen da umgefallene Bäume, Erdhaufen, Laub und Äste, alte Schiffe aus den Zeiten des Kriegs aus Metall, alte Bauwagen und Container herum. Nichts ist wirklich aufgeräumt oder wie wir es von Vorgärten kennen, ordentlich gesäubert. Und doch fühle und bemerke ich als Besucher eine mit Worten nicht beschreibbare Art der Schönheit und Anmut, fast schon Demut, der Natur gegenüber und Allem, was sich an diesem Platz ebenso eingefunden hat.



20 Jahre zurück, saß Iris als Managerin im Büro einer großen deutschen Firma und ahnte nicht im Geringsten, was mit ihrem Leben passieren würde.

Und noch 30 Jahre weiter zurück wäre sie fassungslos vor Glück und Freude darüber gewesen, an diesem Platz leben zu dürfen.

Weitere Infos: Iris Geuder
www.pferde-im-einklang.de



Veranstalter: Grenzenlos-Messeorganisation • Tel. 06857 - 29 99 718
messe@grenzenlos.net • www.MesseFriedberg.de

Vertonte Botschaften

Kyrin – Werner Wilfried Damm



Mein Name ist Werner Wilfried Damm. Ich hatte als Kind bereits in meinem Umgebungs-Feld gespürt, dass eine wichtige Lebensaufgabe auf mich wartet oder bereits in mir ruht bzw. angelegt ist. In einer naturnahen und geschichtsträchtigen Umgebung aufgewachsen, habe ich früh über Naturphilosophie nachgedacht. Das Rauschen der Bäume, das Pfeifen des Windes, die Tierlaute um mich herum, was auch in der modernen Klangtherapie (Klangtherapiepraktiker habe ich zusätzlich erlernt) von Bedeutung ist; all das waren bereits hochwirksame Einflussquellen für eine gesunde Zellprogrammierung.

Doch gibt es noch etwas, das über die all-gemeingültigen Erkenntnisse der Klangtherapie hinausgeht, was ich durch meine Lebensaufgabe erfahren habe, durch Stephan Möritz, der

ebenfalls in dieser Zeitschrift annonciert und den ich vor gut acht Jahren kennengelernt habe: meine Lebensaufgabe „Zellprogrammierung durch vertonte Botschaften“.

Mit der Benennung meiner Lebensaufgabe wurde mein Lebensweg vollständig. Was ich bis dorthin unbewusst lebte, kann nun bewusst gelebt und immer weiter verfeinert werden. Meine kurzen und weiten Reisen und meine zahlreichen Ausbildungen, alles hat zu meiner Bewusstseinsweiterung natürlich beigetragen, auch meine fast schon lebenslange Betätigung in Tarot und Astrologie sowie Shotokan- Karate. Gerne führe ich ein kostenloses Einführungs-gespräch, meine Kontaktdaten finden sie auf meiner Homepage.

Werner Wilfried Damm
Kyrin – Zellprogrammierung
durch vertonte Botschaften
www.vertonte-botschaften.de

Besuchen Sie unseren Onlineshop: www.syntropia.de



Die 12 Zyklen der Verjüngung
 Das Geheimnis eines biologischen Neustarts
 Von Anja Wagner
 2026. Softcover m. Klappen, 528 Seiten
 ISBN: 9783907676295

39,00€

Dentosophie
 Unsere Zähne - ein Tor zur Gesundheit
 Von Michel Montaud
 Softcover m. Klappen, 250 Seiten
 ISBN: 9783907246481

18,90€

Die Kraft der Grapefruitkerne
 Eine Vielzahl von Anwendungsmöglichkeiten
 Von Petra Neumayer
 Softcover, 128 Seiten
 ISBN: 9783895391781

10,80€

MeinGedanke für den Tag – 2027
 Mit Rober Betz durch das Jahr
 Von Robert Betz
 370 Seiten, Abreißkalender (16x11cm)
 ISBN: 9783946016427

18,90€

Syntropia

Jedes lieferbare Buch versand-
 kostenfrei in Deutschland!

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

Mit Seelenschamanismus zur eigenen Kraft

„Rainbowman“ Reinhard Stengel verhilft zu innerem Frieden

„Wie heilt eigentlich ein Schamane?“. Diese Frage wird Reinhard Stengel immer wieder und auch schon lange gestellt. Die Antwort – „Er heilt überhaupt nicht“ – des schlanken, großgewachsenen Mannes, der auch als „Rainbowman“ bekannt ist, mag nur auf den ersten Blick überraschen.

Seelenschamanische Energiearbeit klingt für viele Menschen seltsam. Energie ist nicht greifbar und unsichtbar. Der berühmte Schamane Reinhard Stengel erklärt dagegen, wie Energiearbeit praktisch am Körper sichtbar wird. „Ob Probleme auf der weiblichen oder männlichen Seite des Menschen verursacht sind, das erkenne ich am Gang oder an der Art des in die Hände-Klatschens. Unsere Körper geben eine Vielzahl von Hinweisen, wo krankmachende energetischen Blockaden eines Menschen sind, sagt er. Der berühmte Schamane kann mittlerweile auf die erfolgreiche Behandlung von Hunderten von Patienten zurückblicken.



Menschen zu schauen. Und die „Sprache der Seele verstehen“, diese Fähigkeit hat der in Wien geborene und am Bodensee aufgewachsene „Rainbowman“. So nennt er seinen Behandlungsansatz auch „Seelenschamanismus“.

„Mir geht es darum, tiefgreifende Erkenntnisse zu bekommen, was die Seele veranlasst hat, ihren jetzigen Weg zu gehen, und ob es im Seelenplan so vorgesehen war“, sagt der Rainbowman. Damit wir aber in der Lage sind, unsere Medialität in unser Dasein zu integrieren, sollten wir uns bewusstmachen, dass alle Informationen im morphogenetischen Feld vorhanden sind, so der Schamane. Das morphogenetische Feld bezeichnet man auch als ein Feld, in dem alles auf feinstofflicher Ebene abgespeichert ist, um mit den verschiedenen Welten zu kommunizieren. Deshalb sollte man sich auch bewusst machen, dass alles in uns vorhanden ist, und man kann es erwecken.

Dieses Wissen vermittelt Reinhard Stengel auch in seinen Seminaren und der Ausbildung Seelenschamanismus.

Mehr Informationen unter:
www.reinhard-stengel.de

Seine Vorgehensweise ist, verschiedene schamanische Techniken miteinander zu kombinieren und aus jeder das herauszugreifen, was seinen Erfahrungen entspricht und sich in der Praxis bewährt hat. Er knüpft dabei an das überlieferte Wissen an, von Organsprache und Aura über Krafttierreise, Rückholung von Seelenanteilen und Inneres Kind bis hin zu Automatischem Schreiben oder Auflösung von Flüchen. Weil jede Krankheit einen seelischen Ursprung habe, sei es wichtig, in die Seele des betreffenden





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



Kate Bradbury
Ein Garten rettet eine ganze Welt
336 Seiten, 28,00 Euro
Verlag Neue Erde

Es ist nicht immer leicht, angesichts der allgegenwärtigen Krisen, das Vertrauen in das Leben nicht zu verlieren. In der Fürsorge für ihren Garten, für die Igel und Hummeln und Rotkehlchen, findet Kate Bradbury ihr Heilmittel gegen die tiefsitzende Umweltangst. In diesem Buch erzählt sie leicht und lebendig von ihren manchmal traurigen, oft hoffnungsfrohen und immer lehrreichen Begegnungen mit Pflanzen und Tieren – und manchmal auch Menschen.

In Kate Bradburys Garten herrscht reges Treiben: Er ist Heimat für alle möglichen wildlebenden Tiere, von roten Mauerbienen und Hummeln bis hin zu Haussperlingen, Igel und Libellen. Es scheint, als würde sich jedes Frühjahr die gesamte Froschpopulation von Brighton und Hove in ihrem kleinen Teich vermehren, und jetzt gibt es dort sogar Kröten. An Sommerabenden beobachtet Kate Fledermäuse, die über ihr hin und her fliegen und für einen Moment scheint die Welt in Ordnung zu sein.

Aber sie weiß, dass der Verlust von Lebensräumen in Gärten, auf dem Land und weltweit nach wie vor ein großes Problem ist, und es gibt noch eine weitere, weitaus größere Bedrohung: die Klimakrise. Die Temperaturen steigen, und sie macht sich Sorgen, was das für die Tierwelt bedeutet.

Kate schreibt in diesem inspirierenden Buch leidenschaftlich darüber, wie ihre Angst vor den Klimaveränderungen sie dazu antreibt, nach positiven Wegen zu suchen, um in einer sich verändernden Welt weiterzumachen. In der Fürsorge für die Natur hat Kate ein persönliches Heilmittel gegen tiefe Umweltangst und den Schrecken des Klimawandels gefunden. „Ein Garten rettet eine ganze Welt“ ist ein Aufruf an uns alle – Gärtner, Gemeinden und jeden Einzelnen – mehr für die Tierwelt und mehr für das Klima zu tun. Die Klimaveränderungen und der Verlust der Artenvielfalt gehen Hand in Hand, aber wenn wir gemeinsam etwas tun, ist es nie zu spät, etwas zu verändern.



Isabelle Cerf
Seelenverträge und karmische Bindungen
117 Seiten, 15,95 Euro
Aquamarin Verlag

Beziehungen prägen das Leben, manche stellen sich als tief beglückend und andere als herausfordernd dar. Doch nicht alle Begegnungen sind zufällig. Dieses Buch wirft einen klaren, spirituell fundierten Blick auf die verborgenen Zusammenhänge zwischenmenschlicher Verbindungen.

Isabelle Cerf erläutert, wie sogenannte Seelenverträge, die energetischen Vereinbarungen zwischen Seelen, entstehen und sich im Leben manifestieren. Ob als Familie, Liebespartner, Freunde oder auch in konflikthafter Begeg-

nungen, karmische Bindungen begleiten die persönliche Entwicklung über viele Inkarnationen hinweg. Mit systematischer Klarheit und praktischen Impulsen zeigt die Autorin, welche Formen karmischer Beziehungen es gibt, wie man sie erkennt, versteht und sinnvoll einordnet und wie alte, belastende Muster aufgelöst werden können.

Dieses Buch ist für Menschen, die die spirituelle Tiefe menschlicher Verbindungen erfassen und ihr Beziehungsgeschehen bewusster gestalten möchten, jenseits von Zufall und Oberflächlichkeit, denn nichts in deinen Beziehungen geschieht zufällig.

Isabelle Cerf lädt dazu ein, ihre Ideenwelt zu erkunden und dabei stets im Auge zu behalten, dass jeder sein Schicksal selbst in der Hand hat. Es ist von großer Bedeutung zu verinnerlichen, dass ein Seelenvertrag den freien Willen der beiden beteiligten Personen nicht außer Kraft setzt, denn dieser hat immer Vorrang. Das Schicksal ist keineswegs vorbestimmt und wir sind ihm nicht ausgeliefert. Ganz besonders schön sind die zahlreichen Übungen und Workshops und das Gefühlstagebuch, um Beziehungen zu klären und ins Reine zu bringen.



Dr. med. dent. Mandy Scheunchen
Kiefergelenkschmerzen, CMD und Zähneknirschen
159 Seiten, 14,00 Euro
Mankau Verlag

Kiefergelenksbeschwerden wie Knirschen, Schmerzen oder verspannte Kaumuskeln sind häufig Ausdruck eines komplexen Zusammenspiels aus Stress, Haltung und innerer Anspannung. Der Kompakt-Ratgeber bietet nicht nur fundiertes Wissen über funktionelle Zusammenhänge, sondern auch therapeutische Möglichkeiten sowie alltagstaugliche Hilfen. Immer mehr Menschen leiden unter morgendlichen Kiefer- oder Gesichtsschmerzen, Verspannungen, Schwindel oder Tinnitus. Die Ursache solcher Beschwerden liegt häufig in einer Störung des sensiblen Zusammenspiels von Zähnen, Kiefermuskulatur und Kiefergelenk.

Die Zahnärztin Dr. med. dent. Mandy Scheunchen zeigt auf, wie sich der Kreislauf aus Stress, Fehlbelastung und Schmerz durchbrechen lässt und erklärt anschaulich, wie das Kausystem funktioniert, warum mit den Zähnen geknirscht wird und welche Selbsthilfemaßnahmen wirklich wirksam sind – von einfachen Dehn- und Entspannungsübungen bis hin zu Massagetechniken, kieferfreundlicher Ernährung und besserer Schlafhygiene.

Als praktische Begleitung hat die Zahnärztin außerdem gemeinsam mit dem Entspannungsexperten Abbas Schirmohammadi ein separat erhältliches Audio-Übungsprogramm zur gezielten Entspannung der Kiefermuskulatur entwickelt. Kleine Schritte, ob in Form von bewusster Entspannung, gezielten Muskelübungen oder achtsamem Umgang mit Stress, können langfristig viel bewirken. Die Inhalte sind gut verständlich erklärt, sehr gut strukturiert und gut zu lesen.



Robert Macfarlane und Jackie Morris
Das Buch der Vögel
384 Seiten, 34,00 Euro
Ullstein Verlag

Das Buch der Vögel ist ein Leitfaden für neunundvierzig Vogelarten, die gegenwärtig in Europa bedroht sind oder deren Bestände stetig schwinden. Inspiriert von den klassischen Vogelkundebüchern, ist dies ein Handbuch der besonderen Art. Es fragt nicht: „Was ist das für ein Vogel?“, sondern: „Wer ist dieser Vogel?“ Es zeigt seinen Lesern nicht nur, wie man Vögel bestimmt, sondern auch, wie man sich mit ihnen identifiziert.

Poetisch stellt Macfarlane Verhalten und Lebensräume der Vögel vor. Ihre Flug- und Gesangsmuster, wie sie nisten und jagen, die Gefahren, denen sie ausgesetzt sind, und wo ihr wildes Leben und unseres sich überschneiden. In „Sieben Wunder“: Nest, Ei, Schnabel, Gesang, Feder, Flug und Vogelzug werden 49 Vögel vorgestellt, von Auerhahn bis Ziegenmelker, Säbelschnäbler bis Goldammer, die alle als

gefährdet oder stark gefährdet eingestuft sind. Dabei sind sie so wichtig und unersetzlich. Vögel sind unsere Ortsgestalter, Gedächtnisträger, Uhren und Kalender. Sie fügen die Teile der Welt zusammen: Erde zu Himmel, Fluss zu Wald, Hemisphäre zu Hemisphäre. Ohne sie beginnt alles auseinander zu fallen.

Robert Macfarlane lehrt Literaturwissenschaft in Cambridge, ist Essayist und Kritiker und gilt als wichtigster britischer Autor des Nature Writing. Jackie Morris' Zeichnungen in Aquarell und Gold gemalt, schmücken jede Seite – lebendig und detailgetreu. Das Buch ist ein Liebesbrief an die Pracht und die Geheimnisse der Vogelwelt – und ein Weckruf, um das Verschwinden der Vögel aus Land, Meer und Himmel aufzuhalten.



Sarah Desai
Heute hör ich auf zu zweifeln
172 Seiten, 18,00 Euro
Verlag Knauer-Balance

Viele von uns fühlen sich trotz beruflicher Erfolge oft wie Hochstapler*innen oder trauen sich erst gar nicht, Chancen zu ergreifen, weil wir glauben, ihnen nicht gewachsen zu sein. Aber wieso haben wir Angst davor, dass auffällt, dass wir eigentlich gar nicht so kompetent oder selbstbewusst sind, wie wir wirken? Schuld ist das Imposter-Syndrom. Ein psychologisches Phänomen, das nicht nur das berufliche, sondern auch das private Leben belastet. Die Lebensfreude schwindet, während unser Nervensystem unter Dauerstress steht.

Die Podcasterin und Autorin Sarah Desai zeigt hier auf, wie wir diese lähmenden Selbstzweifel überwinden. Die beiden belastenden Ausprägungen des Syndroms sind der stille Rückzug, bei dem Träume unerfüllt bleiben, und der erschöpfende Überlebensmodus, der Erfolg in nervenaufreibenden Druck verwandelt. Empathisch, aber auch pragmatisch, zeigt sie uns hilfreiche Methoden, wie wir uns nicht länger klein machen, sondern selbstbestimmt und selbstbewusst handeln. Der ausführliche

Selbsttest im Buch hilft dabei, den eigenen Imposter-Typ zu erkennen. Chronische Selbstzweifel sind oft das Ergebnis einer jahrelangen Fehlprogrammierung des Nervensystems. Deshalb bedient sich Sarah Desai bei den neuesten Erkenntnissen der Neuroplastizität, um den Körper wieder auf Sicherheit zu programmieren.

Eine zentrale Akut-Methode ist der Sicherheits-Check: Hierbei wird durch das bewusste Auflegen der Hand auf die Herzgegend und eine verlängerte Ausatmung der Vagusnerv stimuliert. Dies signalisiert dem Gehirn unmittelbar, dass keine reale Gefahr besteht. So wird der biologische Kreislauf aus Angst und Anspannung unterbrochen und Raum für klare, selbstbewusste Entscheidungen geschaffen. Selbstzweifel resultieren häufig aus alten Strukturen und Rollenbildern. Deshalb beschäftigt sich die Autorin kritisch mit der Selbsthilfeindustrie und legt hier ein Selbstoptimierungs-Tool vor, ein Plädoyer für radikale Authentizität und den Mut zur eigenen Verletzlichkeit.



Annette Müller
Heilung und Gesundheit
192 Seiten, 19,99 Euro
Remote Verlag

Wir fühlen uns oft fremdbestimmt und erschöpft, als ob wir im falschen Leben feststecken. Erst wenn eine Krise alles ändert, werden wir wach. Wenn wir aber den tiefen Sinn hinter den Herausforderungen verstehen wollen und unsere wahre Wirkkraft entfalten möchten, dann entsteht die Bereitschaft, Krisen nicht mehr als Schicksalsschlag, sondern als Einladung zu sehen und Heilung als einen bewussten Teil des Lebens zu begreifen.

Annette Müller, Expertin für energetische Heilung, nimmt uns in ihrem neuen Buch mit auf eine Entdeckungsreise. Durch berührende Geschichten vereint sie wissenschaftliche Erkenntnisse mit der Magie des Alltags und stellt dem Leser einen Weg vor, Veränderung auf einer tieferen Ebene selbst zu gestalten. Echte Veränderung beginnt im Bewusstsein und löst

positive Impulse in uns und in unserem Umfeld aus. Heilung ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit und hier geht es darum, diese Kraft im Alltag einzusetzen. Es geht um Selbstermächtigung und Mut, und warum Zweifel nicht dein Gegner, sondern ein Wegweiser sein kann. Kurz: Wie du aufhörst zu warten und zum Gestalter deiner Gesundheit, deines Lebens und deiner Freude wirst. Krisen, Unfälle oder Zweifel sind oft der Beginn von etwas Größerem. Heilung ist ein natürlicher Teil unseres Alltags, der Entscheidungen klarer und leichter fließen lässt. Wohlbefinden und Harmonie sind nicht länger ein Zufall, sondern die natürliche Folge innerer Haltung und neuen Bewusstseins. Lass neue Gedanken deine Medizin sein.



Nadine Weiland
Open your Heart
176 Seiten, 24,00 Euro
Komplett Media

Unser Herz hält uns nicht nur am Leben – es prägt auch, wie wir fühlen, denken und uns der Welt öffnen. Es reagiert auf alles, was wir erleben, auf Stress, auf Gedanken, auf Nähe, sogar auf unsere Körperhaltung. Wenn der Brustraum

eng wird, wird oft auch unser Leben enger. Wenn wir ihn aber bewusst öffnen, verändert sich mehr als nur unsere Haltung – wir atmen tiefer, fühlen klarer und treten der Welt auch anders entgegen. Ein offenes Herz verändert alles. Es beeinflusst, wie wir atmen, sprechen, zuhören und lieben. Es macht uns weicher und gleichzeitig stärker, weil wir lernen uns dem Leben hinzugeben.

Das Herz ist ein beeindruckender Muskel und wirkt fast wie ein Wunder. Es versorgt jede Zelle mit Blut und steht über den Vagusnerv in engem Austausch mit dem Gehirn. Es kann Einfluss auf unsere Wahrnehmung, unsere Emotionen und unsere Entscheidungen nehmen.

Das Herz ist nicht nur ein Organ, sondern auch ein Sinnesorgan. Vielleicht sogar das feinste, das wir besitzen. Es spricht eine Sprache, die wir verstehen können, wenn wir beginnen, wieder hinzuhören, und es gibt uns klare Hinweise auf dieses Zusammenspiel zwischen unseren Gefühlen und unserem Körper. Am Ende will das Herz nur eins: gehört werden. Open Your Heart zeigt, wie herzöffnende Übungen, gezielte Atemtechniken und Achtsamkeit den Körper aufrichten, den Geist weiten und unsere innere Haltung verändern. Es zeigt einen neuen Blick auf unser Herz – emotional und körperlich zugleich mit verständlich erklärter Anatomie von Herz, Brustkorb und Schultergürtel.

Bewegungsexpertin und Mind-Body-Coach Nadine Weiland verbindet neueste wissenschaftliche Erkenntnisse der Embodiment-Theorie mit Yoga, Mobility und mentalem Training. Inklusive inspirierenden Reflexionsübungen, alltagstauglichen Flows und einer 7-Tage-Herzöffner-Challenge.

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

Ypsilon-Shop

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

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

AKASHA-HEILER AUSBILDUNG

Löse, was dich wirklich zurückhält.
Werde zum Wegweiser für tiefe Heilung.

Halte deine Gabe nicht länger zurück!

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



Jenseits-Akademie

Entdecke, was in Dir liegt!

Seminare & Ausbildungen
im Bereich Medialität und
energetisches Heilen

www.Jenseits-Akademie.de



WERDEN SIE JETZT GESUNDHEITSBERATER



www.gesundheitsberater-werden.de



Nicole Zaremba
Feng Shui Meisterin
und Heilpraktikerin
(psych.)

Feng Shui Ausbildung
Fortbildung für Fortgeschrittene
Seminare und Online Vorträge

Feng Shui Beratung
Wohnen - Arbeiten - Neubau

Lesungen und Heilung
aus der Akasha Chronik

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

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

Deine persönliche Lebensanalyse

Die Inspiration
für mehr Freude und Erfolg im Leben!

Im Dezember Weihnachtsaktion, siehe:

www.kabbala-lebensanalyse.com



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

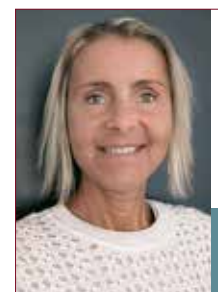


Malcoaching für die Seele

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



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



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

Franca Bauer
www.franca-bauer.de



Hier könnte auch Ihre Werbung erscheinen



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

Anhänger TOR ZUM FRIEDEN

Das Symbol dient der energetischen Reinigung.
Es ist der Schlüssel zur Einheit von Anima und Animus,
der weiblichen und männlichen Kraft in dir

Schmuck-Manufaktur: <https://www.evasimon.eu/produkt/irisgeuder-torzumfrieden/>



■ Kein Schema. ■ Sondern individuell.
■ Keine Typen. ■ Exakt. ■ Einzigartig. *bei Anruf*

 **Lebensaufgabe**
www.lebensaufgabe.com ☎ +49 33230 20390



SPIRIT live Magazin Nr. 70



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

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

Lesetipps: Anna Ulrich
www.anna-ulrich-pr.de

Anzeigen: Christiane Schöninger
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: Imfotografia/pixabay; S.5: Marcel
Schauer/fotolia; S.11: riskiers/fotolia; Ronald
Plett/pixabay; S.14: yogakalyani; S.21: Abou
Yassin; S.31: Alexandra Koch; weitere: eigene
und pixabay.

Satz und Grafik: Media Agentur Schöninger,
Brombachtal

Druck: Divyanand Verlags GmbH, Herrischried

Die nächste Ausgabe, SPIRIT live Magazin Nummer 71,
erscheint Ende November 2026, Redaktions- und Anzeigenschluss: 23. Oktober 2026

 **Melanie Heghmans**
Hypnose und Rückführungstherapeutin, Autorin

Praxis:
Die Positive-Energie Tankstelle
Hypnose und Rückführungs-Therapie

Auch ONLINE!

- Die Positive-Energie Tankstelle
- die.gluemlichmacherin
- die.gluemlichmacherin
- Die Positive-Energie Tankstelle

melanie-heghmans.de

Tieraufstellungen online + live
Aus- und Fortbildungen
Homöopathie
Supervision

 **Peggy Schmah**
www.mensch-tier.de

Ihr Leben als Buch



Ihre Biografie ist Ihr Vermächtnis,
das bleibt.
Ich schreibe Ihre Lebensgeschichte,
damit sie nicht vergessen wird.

Brigitte Kronwitter
08152-509 1636
www.deinebiografien.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 Niederaltreich
Tel: 099 01 - 30 72
johanneskiermaier@web.de

Schamanische Lebensbegleitung

 **Harald Mayer**

- Energiearbeit
- Clearing
- Traumabewältigung

www.Befrei-Dich-von-Altem.de
0151 74 57 31 42

 **Elementar Reisen**
Frauenreisen :: Yogareisen :: Kreativreisen ::

www.elementar-reisen.de

Urlaub
inspirierend
individuell



Heidelberg-Cheesecake

auch mit Brombeeren oder Himbeeren Lecker

Superfood Heidelbeere

Heidelbeeren sind ein echtes heimisches Superfood: Sie enthalten wertvolle Antioxidantien (Anthocyane), die zellschützend wirken, sowie viele Ballaststoffe, Vitamine A, C, E und Mineralstoffe. Dadurch stärken sie das Immunsystem, wirken entzündungshemmend und fördern eine gesunde Verdauung.

Die sekundären Pflanzenstoffe können sich positiv auf die kognitive Leistungsfähigkeit auswirken. Es wird vermutet, dass sie entzündliche Prozesse im Gehirn reduzieren und somit die Gehirngesundheit bis ins hohe Alter unterstützen.

Der regelmäßige Genuss von Heidelbeeren kann laut wissenschaftlichen Erkenntnissen Zellen vor Schäden bewahren und so unter anderem das Risiko für Demenz und Herzinfarkt senken.

Also: Heidelbeeren sind gesund und lecker!

Zutaten für 4 bis 6 Gläser

400 gr Heidelbeeren, tiefgekühlt
4 El Agavendicksaft (oder ein anderes Süßungsmittel)
500 gr Quark (oder veganer Sojaquark gemischt mit Seidentofu)
½ Teel. abgeriebene Limettenschale
100 gr weiße Schokolade (oder eine vegane Variante)
100 gr Haferkekse
1 guter Eßl. Butter (oder pflanzl. Margarine)
100 gr frische Heidelbeeren
2 Zweige frische Minze

Zubereitung

Die tiefgekühlten Heidelbeeren mit 2 Eßl. Agavendicksaft kurz aufkochen.
Quark, Limettenschale und 2 Eßl. Agavendicksaft gut verrühren.
Weiße Schoki im Wasserbad schmelzen und kräftig unterrühren.
Kekse zerkrümeln, am besten geht das in einem Gefrierbeutel mit einem Teigroller.
Butter schmelzen und mit den Krümeln vermischen.
Die Keksmasse auf den Boden kleiner Gläser geben.
Abwechselnd Quarkcreme und Heidelbeersöße darauf schichten.
Frische Heidelbeeren darauf dekorieren und mit Minzeblättchen garnieren.
Kalt stellen. Dann löffeln. Lecker!



Ausbildung zum Quantenfeld-Intuitions-Coach nach Oronos®/Natara®

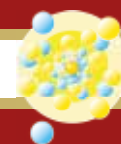
in 2 Modulen:
Februar & Mai 2027

Erfahre die Einweihung in deine ursprüngliche Essenz von Körper, Geist und Seele, die du niemals verloren hast.

Kamasha Akademie GmbH & Co. KG

Tel.: +49 (0) 661 38 000 - 238

E-Mail: akademie@kamasha.de | www.kamasha-akademie.com



Kamasha Versandhandel

Antworten von Oshos Sekretärin

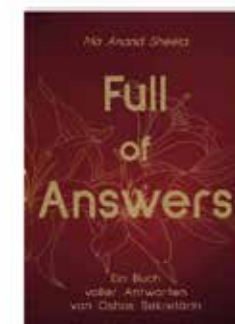
14 Jahre lang war Ma Anand Sheela die engste Vertraute von Osho (Bhagwan Shree Rajneesh). Dann kam es zum dramatischen Bruch. Vor den Augen der Öffentlichkeit begann für sie eine tiefe Lebenskrise.

Warum verließ sie trotz ihrer großen Liebe die Kommune?
Und woher nahm sie die Kraft für einen mutigen Neuanfang?

ISBN 978-3-911-457-00-2 / 21,00 EUR

159 Seiten / Softcover

Jetzt im Kamasha Versandhandel und im Buchhandel!



Kamasha® Versandhandel GmbH

Tel.: +49 (0) 661 38 000 - 240

E-Mail: versand@kamasha.de | www.shop-kamasha

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

