Nr. 69 Juni – August 2026

SPIRIT *live*

Magazin für Gesundheit und Lebensfreude

Christian Salvesen
Leben im Jetzt

Maria M.Kettenring
Jasmin Schlimm-Thierjung
Kraftquelle Natur

Predrag B. Slijepcević
Biozivilisation

Jörg Rinne
Heilsame Melasse

HIGHLIGHTS

frankfurter ring
Events für Körper, Geist & Seele

Wenn alles zu viel wird

Do 04.06.

Christiane Hansmann

Schamanismus aus Nepal

Sa/So 20./21.06.

Subin Rai & Dawa Sherpa

Spirit Kommunikation

Fr-So 03.-12.07.

Mikel Lizarralde

Der Herz-Dialog

02.09. | 25.-27.09.

Marc Stollreiter

Heilen mit Symbolen **Roswitha Stark** Ausbildung Start 01. Juni	**Schicksal /Seelenplan?** **Robert & Liesel Schwartz** 07. Juni	**Hypnose Ausbildung** **Alexander Hartmann** 10. Juni | 26./27. Sept. & Online
Akasha Chronik Ausbildung **Michaela Keim** 12.-14. & 17. Juni	**Breathwork Intensive** **Thorsten Flick** 01. Juli | 19. Juli	**Sehen ohne Augen** **Evelyn Ohly & Axel Kimmel** 07. Juli | 05.-09. August
Soulreading lernen **Dominic Boag** 10. Aug. | Ausb. Start 24. Aug.	**Singing our Prayers** **Deva Premal & Miten** 16. September	**Aurachirurgie Grundlagen** **Mathias Künlen** 19./20. September

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

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie sich jemals gefragt, warum wir im Wald instinktiv tiefer atmen? Es ist kein bloßer biologischer Vorgang; es ist ein Ankommen. In einer Welt voller Hektik, Deadlines, Erwartungen und Anforderungen bleibt die Natur unsere beständigste Lehrmeisterin für das, was wirklich zählt: die Gegenwart.

Eine Eiche fragt nicht, ob sie effizient genug wächst, und ein Fluss zweifelt nicht an seinem Kurs. Wenn wir den Waldboden unter unseren Füßen spüren oder dem Rauschen des Windes in den Blättern lauschen, geschieht etwas Magisches: Unsere inneren Monologe über das Gestern und Morgen verstummen.

Kraft schöpfen wir nicht durch noch mehr Tun, sondern durch das Sein. Die Natur bietet uns einen heiligen Raum, in dem wir unsere Masken ablegen dürfen. Sie urteilt nicht. Sie spiegelt uns lediglich unsere eigene Lebendigkeit wider.

In dieser Ausgabe möchten wir Sie dazu einladen, die Tür hinter sich zuzuziehen und den Weg nach draußen zu finden. Nicht um Kilometer zu sammeln, sondern um Momente im Jetzt zu sammeln. Lassen Sie die Stille der Bäume zu Ihnen sprechen. Denn am Ende finden wir in der Natur meistens vor allem eines: uns selbst.

Ich wünsche Ihnen eine inspirierende Lektüre und viele präsente Augenblicke unter freiem Himmel, Ihre Christiane Schöniger

Möchten Sie das SPIRIT live Magazin 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 Christian Salvesen
Wann ist Jetzt?

14 Maria M.Kettenring, und Jasmin Schlimm-Thierjung
Kraftquelle Natur

20 Predrag B. Slijepčević
Biozivilisation

25 Jörg Rinne
Wundersame Heilwirkung der Melasse

28 Nicole Zaremba
Lebensglück

32 Deva Premal & Miten im Gespräch
Singing our Prayers

34 Veranstaltungen
37 Portraits
42 Lesetipps
48 WeitBlick
46 Impressum
50 Rezept: *Reispapier-Pancakes*

Das nächste
SPIRIT *live* Magazin
erscheint Ende August 2026
Anzeigenschluss: 23. Juli 2026

www.spiritlive-magazin.de

Neuseeland Reisen

Persönlich geführte Rundreisen in kleiner Gruppe
mit Christiane Schöniger

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

Wir erleben Vulkane und Gletscher; wir genießen sanfte Hügel, subtropischen Regenwald mit hohen Baumfarnen, raue Küsten und goldene Buchten.

Wir besuchen ein Maori-Kulturzentrum, machen in einer Maori-Werkstatt selbst ein Amulett aus Pounamu (Neuseeland-Jade) und begegnen so intensiv einer faszinierenden Kultur.

Die Natur erleben, wandern, den Wind um die Nase wehen lassen, staunen, entspannen und genießen – Neuseeland wird uns tief berühren!

Wir übernachten in landestypischen Motels, urigen Lodges und Cottages und privaten B&Bs.

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

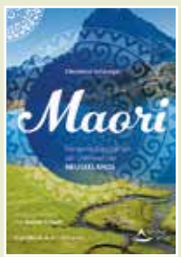
Weite Natur und Maori Tradition

Nächste Termine:

25.11. - 18.12.2026
10.2. - 5.3.2027

Reiseplan und Infos auf meiner Webseite

www.christiane-schoeniger.de



Christiane Schöniger

Maori

Heilsame Botschaften der Ureinwohner Neuseelands

Set: 50 Karten mit Begleitbuch, 27,95 Euro, Schirner Verlag
Im Buchhandel oder www.schirner.com oder www.christiane-schoeniger.de

Finnlands nachhaltige Vision

Eine lange Brücke ohne Autos in Helsinki

Foto: WSP, Knight Architects

In Helsinki wurde die längste autofreie Brücke der Welt eröffnet. Sie wurde ausschließlich für Fußgänger, Radfahrende und die Straßenbahn gebaut. Die Kruunuvuorensilta (Kronenbrücke) ist damit die erste Brücke dieser Größenordnung weltweit, die vollständig auf den Autoverkehr verzichtet. Sie ist Teil eines größeren Plans der Stadt Helsinki, den Anteil nachhaltiger Verkehrsmittel am Gesamtverkehr deutlich zu steigern.

Auch die Technik ist beeindruckend: Der zentrale Pylonturm ist 135 Meter hoch, die Brücke überspannt mehr als einen Kilometer. Besonders außergewöhnlich: Sie ist auf eine Lebensdauer von 200 Jahren ausgelegt.

Mit der neu eröffneten Brücke investiert Helsinki konsequent in den Ausbau eines sicheren Rad- und Fußverkehrs. Doch die finnische Hauptstadt tut noch mehr und weitet unter anderem die Tempo-30-Zonen aus. Das Ziel: die Vision Zero, die Vision von null Verkehrstoten. Vergangenes Jahr wurde das bereits erreicht.

Finnland zeigt: es geht! Man kann nachhaltige Visionen für eine lebenswerte Zukunft verwirklichen

www.kruunusillat.fi

Das Flüstern der Wälder

Eine poetische Natur-Doku

Ein mächtiger und zugleich leiser Film, den der französische Wildtierfotograf Vincent Munier in den Vogesen gedreht hat. Das französische Mittelgebirge beherbergt eine der größten europäischen Waldflächen. Hier tummeln sich Füchse, Wildschweine, Hirsche, Dachse und diverse Vogelarten. Munier begleitet seinen Vater und seinen Sohn bei ihren Streifzügen durch die Natur und so ist die Naturdoku zugleich eine Geschichte dreier Generationen.

Aber um ein ganz besonderes Exemplar zu filmen, den Auerhahn, sind die drei nach Norwegen gereist, denn hierzulande ist das Tier längst ausgestorben.

Der Film ist weniger eine herkömmliche Dokumentation als eine Einladung an das Publikum zur Naturbeobachtung und Begeisterung. Munier hat eine filmische Ode an die Flora und Fauna der Vogesen geschaffen, eine meditative Betrachtung der Natur, ein Film, der ergriffen macht und uns staunen läßt über die Schätze der Natur vor unsrer Haustür.

Den Film gibt's im Kino,
ab 25. Juni auch als DVD und Streaming-Angebot

AMRA
www.AmraVerlag.de

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

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

Sternzeichen-Bilder von Josephine Wall mit Botschaften von 12 Channelmedien, wie Sarah Cartsburg, Tom Kenyon, Ingrid Auer & Eva Marquez.

spirituell inspirierend wegweisend

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

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!

Leichtigkeit und Gelassenheit mit der KRAFT DER NATUR

Nutzen Sie die Natur als Quelle für innere Stärke und Erholung! Wie das geht, zeigen die renommierten Autorinnen in ihrem Buch – mit praktischen Übungen und wertvollen Impulsen.

NEU!

MARIA KETTENRING
JASMIN SCHLIMM-THIERJUNG
NATUR-RESILIENZ
Finde deine innere Balance mit der Kraft der Natur
287 Seiten | € 20,–
Klappenbroschur 13,5 x 21,5 cm
ISBN 978-3-86374-791-6

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

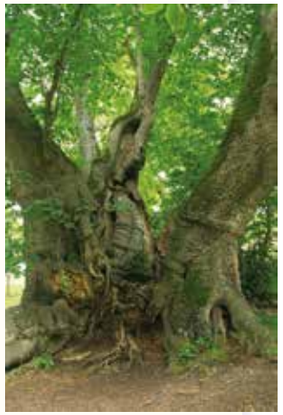
Bücher, die den Horizont erweitern

mankau

© martinhosmart083 - stock.adobe.com

Der Ruf der Tassilolinde

Ein Ausflug ins Münchner Umland



Manchmal verlangt die Seele nach einem Ort, an dem die Zeit stillsteht. Ein solcher Ort liegt nur eine knappe Autostunde südwestlich von München, im malerischen Pfaffenwinkel: die Tassilolinde in Wessobrunn. Sie ist nicht einfach nur ein Baum – sie ist ein lebendiges Portal in eine andere Zeit, eine grüne Kathedrale der Stille.

Im Schatten der Baum-Ahnin

Wer sich der Tassilolinde auf dem Gelände des ehemaligen Benediktinerklosters nähert, spürt sofort die besondere Präsenz, die von ihr ausgeht. Ihr Alter wird auf stolze 700 bis 900 Jahre geschätzt, also zählt man sie zu den „tausendjährigen“ Bäumen. Ihr Stamm ist gewaltig, tief gefurcht und im Inneren hohl.

Die Linde gilt als Baum der Gemeinschaft und der Liebe. Sich unter einer Linde aufzuhalten, beruhigt Geist und Gemüt, ein Liebesversprechen im Schatten einer Linde ist besonders wirkungsvoll.

Inzwischen ist der Baum eingezäunt, was wohl leider nötig war, denn man fürchtet, dass der Baum einstürzt.

Ein Ausflug zur Tassilolinde lässt sich wunderbar mit einem Spaziergang durch die Klosteranlage und die umliegenden Wiesen verbinden. Hier fließt auch der Brunnen, der dem Ort Wessobrunn einst seinen Namen gab, und dessen klares Wasser zur Erfrischung einlädt. Wer diesen Ort besucht, sollte sich Zeit nehmen. Zeit zum Atmen, und Zeit, um der Weisheit zu lauschen, die dieser Baum über Jahrhunderte hinweg gespeichert hat. Es ist ein Ausflug, der nicht nur den Körper bewegt, sondern auch die Seele nährt.

Ein Teil des Klosters wird heute von Martina Gebhardt genutzt, die dort in ihrem Unternehmen Naturkosmetik herstellt und den Klostergarten mit Heilkräutern bepflanzt.

Wann ist Jetzt?

Leben in der Gegenwart

Von Christian Salvesen

Gibt es so etwas wie einen Universalschlüssel, mit dem sich alle menschlichen Probleme lösen lassen? Hat Eckhart Tolle mit seiner Lehre vom Leben im Jetzt so einen Schlüssel gefunden?

Mit seinem ersten Weltbestseller „The Power of Now“ wurde Eckhart Tolle zum bekanntesten spirituellen Lehrer neben dem Dalai Lama – und ist das auch heute noch. Nicht nur die einleuchtende Idee von der Kraft des Jetzt, sondern vor allem Eckharts besondere Art und Gabe der Vermittlung haben zu seinem anhaltenden Erfolg beigetragen.

Betrachten wir einmal die wichtigsten Aspekte des Grundgedankens, die praktischen Möglichkeiten der Umsetzung sowie mögliche Missverständnisse und Einwände.

Was ist nicht Jetzt?

Was genau macht dieses Jetzt so powervoll? Der wichtigste Punkt dabei wird wohl durch die Gegenfrage deutlich: Gibt es irgendetwas, das nicht jetzt ist? Einen seiner Vorträge in Deutschland begann Eckhart Tolle mit den Worten:

„‚Zeit ist kostbar‘, sagen wir. Und wir glauben, von dieser Zeit heute Abend 90 Minuten gleichsam zu investieren. Doch schauen wir genauer hin, existiert Zeit gar nicht. Es ist immer nur Jetzt. Jetzt sind diese Worte zu hören, jetzt spüre ich Lebendigkeit im Körper. Vergangenheit und Zukunft gibt es nur in unseren Gedanken – wie bin ich hierhergekommen, was mache ich später? Doch auch diese Gedanken tauchen jetzt auf. Alles, das Leben selbst, ist immer Jetzt, nur jetzt. Eigentlich ganz einfach. Dennoch scheinen wir alle von der Zeit beherrscht zu sein. Von dieser Zeitlinie, die sich angeblich von der Vergangenheit in die Zukunft erstreckt. Warum geschieht es so selten, dass wir durch diese illusionäre Oberfläche vertikal in die Tiefe der Gegenwärtigkeit vorstoßen?“

Sei im Hier und Jetzt

Ja, warum? Wir fordern doch andere und uns selbst oft genug auf: „Sei hier und jetzt!“. Doch das bewirkt meist nicht viel. Wir sind zu stark in unseren Sorgen, Schuldgefühlen, Wünschen und Vorstellungen gefangen. Die werden zwar genau jetzt erlebt, doch sie richten sich auf Vergangenheit und Zukunft.

Das liegt laut einiger bedeutender Philosophen – wie Edmund Husserl und Martin Heidegger – an einer Grundeigenschaft unseres Bewusstseins, nämlich der Intentionalität. Wenn wir an etwas denken oder etwas wahrnehmen, ist das vergleichbar mit einem Bogenschützen, der den Pfeil auf sein Ziel richtet. Die Energie ist beim Gegenstand, zum Beispiel einer abwesenden Person, einem versäumten Treffen oder einer bevorstehenden Prüfung. Es stimmt: Wir können im Moment innehalten und uns unserer Vorstellungen gewahr werden. Doch das ist keineswegs so leicht und selbstverständlich, wie es zunächst erscheinen mag. Dessen ist sich Eckhart Tolle bewusst.

Von der eigenen Person abrücken

Unsere ganze Person, das, was wohl fast jeder Mensch als sein Ich empfindet, widersetzt sich anscheinend einem gedankenfreien Bewusstsein im Jetzt. Eckhart war bis zu jenem Ereignis, das in spirituellen Kreisen als „Erleuchtung“ oder „Erwachen“ bezeichnet wird, ebenso unglücklich verstrickt in Gedanken und Gefühlen wie fast jeder von uns. Er beschreibt die Wendung in seinem Leben in seinem Buch „Jetzt“ und besonders klar in einem Interview:

„Die ganze Welt erschien mir so sinnlos und leer – wie eine tote Hülle. ‚Ich kann mit mir selbst nicht mehr leben!‘ Dieser Gedanke kreiste ständig in meinem Kopf. Dann geschah plötzlich ein Abrücken. Der Gedanke wurde in seiner Struktur distanziert gesehen. Da ist diese unglückliche Person und zugleich etwas, das diese Person sieht. Mit dieser unglücklichen Person konnte und wollte „ich“ nicht mehr leben. Das „Ich“-Bewusstsein zog sich zurück aus der Identifikation mit dieser fiktiven, vom Verstand erschaffenen Entität, dem unglücklichen kleinen Ich und seiner Geschichte. In diesem Moment fiel die fiktive Entität in sich zusammen, so als wäre der Schlauch aus einem aufblasbaren Spielzeug herausgezogen worden. Es blieb eine unpersönliche Präsenz, ein Empfinden von Sein, das reines Bewusstsein ist, noch vor jeglicher Identifikation mit einer Form: Das ewige ‚Ich Bin‘. Damals wusste ich nicht, was passierte, es geschah einfach.“

Es macht gewiss einen Unterschied, ob das Abrücken von der eigenen Person spontan und nachhaltig geschieht, oder ob es durch Anleitung und Übung erreicht werden soll. Und genau an diesem Punkt wollen wir einmal genauer hinschauen.

Qualitäten des Jetzt

Wie ist denn dieses Jetzt eigentlich? Wir können das durch das Beobachten unseres Atems und das Hineinspüren in unseren Körper unmittelbar immer wieder neu erfahren. Das führt zugleich aus den kreisenden Gedanken heraus. Es hat auch eine therapeutische Wirkung.

Eckhart Tolle bezieht sich da auf den sogenannten Schmerzkörper. Seelische Verletzungen sammeln sich gleichsam im Körper, vor allem im Bauch, und werden in bestimmten Situationen immer wieder aktiviert. Die Vergangenheit überwältigt uns. Es erfordert Wachheit, Bereitschaft und Übung, nicht dem Sog der Gedanken und Emotionen nachzugeben, sondern sich auf die unangenehmen Empfindungen in

Eckhart Tolle, Foto: ©Marianne Nentwig

der Bauchregion zu konzentrieren – solange es geht. Das löst den Schmerzkörper allmählich auf.

Eine alte Weisheitstradition vergleicht Gedanken mit Wolken am Himmel und empfiehlt dieses Bild als Anleitung beim Meditieren; denn bekanntlich werden genau dann die sonst kaum bemerkten ständigen Gedanken zu wahren Nervensägen. Lasse die Gedanken vorbeiziehen wie Wolken am Himmel! Tolle fragt weiter: Was ist der Himmel? Zwischen Gedanken sind Lücken, ebenso zwischen den Worten bei einem Gespräch oder auch bei den Buchstaben auf dem Papier oder Bildschirm. Was ist mit dem Hintergrund? Er steht für das, was stets still und unbemerkt irgendwie „da“ ist, in jedem Moment scheinbar unverändert.

Jetzt als reines Bewusstsein

„Die eigentliche Bedeutung des Jetzt liegt nicht in dem, was jetzt geschieht, sondern in seiner Form. Diese Form verändert sich nicht. Ich kann mir dessen bewusst sein, was gerade geschieht – das ist die Oberfläche des Jetzt – und ich kann mir gleichzeitig der Tiefe bewusst sein, des Raumes, in dem sich alles entfaltet. Das ist das Bewusstsein selbst. Ohne das Bewusstsein wäre nichts. Es gibt nur eine Tatsache, die unbezweifelbar ist, nämlich dass du in diesem Moment bewusst bist. Alles andere lässt sich bezweifeln. Was du gerade wahrnimmst, könnte ein Traum sein. Doch auch ein Traum braucht das Bewusstsein, um erlebt werden zu können. Dein wirkliches Sein ist das Bewusstsein. Sich des eigenen Bewusstseins, der stillen Präsenz und Gegenwärtigkeit bewusst zu werden ist eine ungeheure Befreiung.“

Eckhart spricht wie immer unaufgeregt, sanft, freundlich und zieht zugleich 3000 Zuhörer in den Bann. Es ist nicht „sein“ Bann, sondern eine über- oder nichtpersönliche Kraft. Inhaltlich fassen die Worte die Essenz von östlicher Spiritualität der Upanischaden und Rene Descartes „Meditationen über die Erste Philosophie“ zusammen. Wer oder was nimmt alles wahr? Jetzt, in diesem Moment? Kann ich den Beobachter als Präsenz fühlen? Ist es einfach das Gefühl, zu sein, zu erleben? In jedem Fall liegt hier der Schlüssel zur Gegenwärtigkeit und zum Bewusstsein. Zu dem, was weitaus größer ist als all die Ängste, Sorgen, Wünsche, Schuldgefühle und Vorwürfe. Und was ist mit den Glücks-, Erfolgs- und Verliebtheitsgefühlen? Auch die gehen vorüber, leider.

Zeitlos

Das Leben annehmen, wie es ist – auch dazu ruft uns Eckhart Tolle immer wieder auf. Wir nicken. Und wissen doch, wenn es drauf ankommt, erscheint das unmöglich. Alles in uns wehrt sich: Gegen starke Schmerzen, eine ungerechte Behandlung, das Ende einer Beziehung, eine Familientragödie, eine Krebsdiagnose. Oder alltäglicher: Im Vergleich mit anderen. Meine blöden Minderwertigkeitsgefühle. Warum habe ich diesmal wieder gelogen, erneut zur Schokolade gegriffen oder Alkohol getrunken? Akzeptiere, ja liebe dich selbst – was auch immer geschieht!

Da, glaube ich, könnte es zu einem Missverständnis und zu einer Überforderung, ja sogar zu einer Spaltung in einem selbst kommen. Wenn das Jetzt in seiner Einmaligkeit wirklich verstanden wird, dann muss ich mir keine Sorgen machen. Es kann nicht das Ziel sein, immer besser, verständnisvoller, akzeptierender und bewusster zu werden – vielleicht sogar bis hin zum Erreichen der Erleuchtung. Das ist doch die radikale Botschaft: Es gibt nur das Jetzt – nur dies. Himmel und Hölle, Belohnung und Bestrafung nach dem Tod, ja selbst der gefürchtete Tod – all das ist nicht jetzt, oder? Der nächste Moment ist völlig ungewiss; konkret gesagt: Er ist nicht.

Doch was ist mit dem, wovor sich wohl die meisten von uns am meisten fürchten, dem eigenen Ende, dem Tod? Wie begegnet man ihm? Nüchtern betrachtet gilt: Niemand kann wissen, was nach dem Tod geschieht – so wie auch niemand weiß, was im nächsten Moment geschieht. Und die radikale Version von aktuellen Vertretern der „Nicht-Dualität“ wie Tony Parsons oder Alexis Knight lautet: „Ich weiß nicht einmal, was jetzt geschieht. Ich bin selbst nur eine Illusion“. Also was stirbt? Wer oder was hat Angst vor …dem Ende? Wenn der Tod wirklich ist, dann nur Jetzt. Und das eigene Ende, mein Ende, ist tatsächlich jetzt, genau in diesem Moment. Jetzt ist Anfang und Ende von Allem – in einem. Jetzt ist alles. Tod und Leben. Ich ahne, spüre es, irgendwie, wenn ich mich darauf einlasse.

Noch einmal Eckhart Tolle, zitiert aus seinem Buch „Jetzt“:

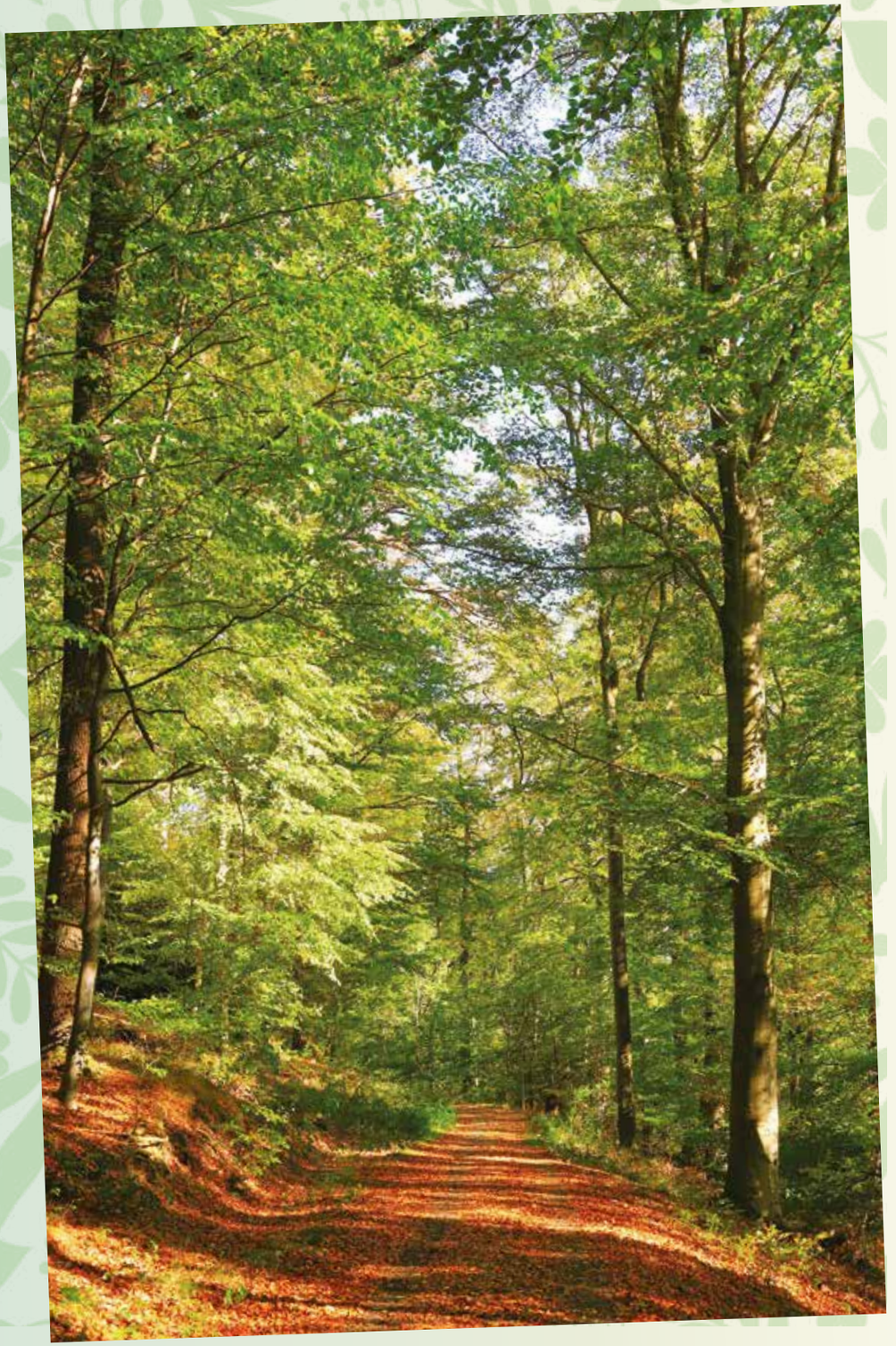
„Der Tod nimmt alles weg, was du nicht bist. Das Geheimnis des Lebens ist, ‚zu sterben, bevor du stirbst‘ – und herauszufinden, dass es keinen Tod gibt.“

Zeit ist überhaupt nicht kostbar, denn sie ist eine Illusion. Was dir so kostbar erscheint, ist nicht die Zeit, sondern der einzige Punkt, der außerhalb der Zeit liegt: das Jetzt. Das allerdings ist kostbar. Je mehr du dich auf die Zeit konzentrierst, auf Vergangenheit und Zukunft, desto mehr verpasst du das Jetzt, das Kostbarste, was es gibt.

Christian Salvesen, Magister der Philosophie, arbeitet seit 1982 als freier Journalist, Redakteur und Autor zahlreicher Bücher. Seine Liebe gilt ebenso der Musik und der Kunst.

www.christian-salvesen.de

Christian Salvesen
Eckhart Tolle – Inneres Erwachen und ein Leben im Jetzt
180 Seiten, 15,95 Euro
Aquamarin Verlag



Kraftquelle Natur

Bäume haben keinen Burn-Out

Gespräch mit Maria M. Kettenring
und Jasmin Schlimm-Thierjung

„In der Natur finden wir Trost und Inspiration, um mit Mut und Entschlossenheit den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Zahlreiche Studien belegen, dass Waldaufenthalte unser Immunsystem stärken, Stress reduzieren und unsere mentale Gesundheit fördern. Nutzen wir dieses große Geschenk: Bewusst gestaltete Naturmomente können uns Gesundheit, Gelassenheit und Leichtigkeit verleihen.“

Gespräch mit der bekannten Aromaexpertin und Trainerin für Waldbaden und Natur-Resilienz Maria M. Kettenring und Jasmin Schlimm-Thierjung, Leiterin der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit

***Frage:** Seit einiger Zeit wird der Begriff „Resilienz“ für die Fähigkeit verwendet, trotz Krisen, schwerer Lebensumstände oder belastender Situationen seelisch gesund zu bleiben. Was verstehen Sie unter „Natur-Resilienz“?*

Maria M. Kettenring: In stürmischen Zeiten wie diesen brauchen wir die Natur als zuverlässigen Begleiter an unserer Seite. In ihrer Umgebung finden wir Trost und Inspiration, um mit Mut und Entschlossenheit den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. Die Natur öffnet uns die Augen für die verborgenen Schätze in uns selbst. Sie regt unsere Fantasie an und weckt unsere Bereitschaft zu Veränderung. Sie ermutigt uns, über uns hinauszuwachsen und uns neuen Horizonten zu öffnen. Mit jedem Schritt in der Natur entdecken wir mehr von unserem inneren Potenzial und gewinnen Kraft, unsere Träume zu verwirklichen.

Die Erfolgsgeschichte der Resilienz begann mit der Erforschung von Faktoren, die Kinder trotz widriger Lebensumstände zu erfolgreichen Erwachsenen machen. Emmy Werner gilt als Pionierin, auch wenn sie nicht die Erste war, die sich diesem Thema in Langzeitstudien widmete. Die Ersterwähnung des Begriffs „Resilienz“ wird dem Psychologen Jack Block zugeschrieben.

***Frage:** Sie beschreiben die Grundlagen der Natur-Resilienz mit dem Bild eines Baumes. Wofür stehen dessen Stamm, Krone und Wurzeln, und welche Prinzipien sind wichtig für die Umsetzung im Alltag?*

Jasmin Schlimm-Thierjung: Da haben wir zunächst die Wurzeln: Beim Baum dringen sie ins Erdreich, geben Stabilität und Halt, liefern Wasser und Nährstoffe. So steht der Wurzelbereich für die Seele, das Gefühl und die Sensibilität.

Die Wurzeln versinnbildlichen beim Menschen die Art und Weise, wie er etwas angeht, wie er etwas erlebt und wie er sich und andere sieht.

Der Baumstamm bildet das stabile Gerüst und stellt den Verbindungskanal zwischen Wurzeln und Krone dar. Beim Menschen wird der Lebenskanal von Wirbelsäule und Rückenmark gebildet. Die Wirbelsäule hält den Menschen wie ein Stamm aufrecht und verleiht ihm Stabilität. Alles Sein ist darin gespeichert – das, was ich bin, und das, was ich sein möchte.

Die Baumkrone breitet sich im Laufe ihres Wachstums aus, und ihre Äste treiben nach jedem Winter neue Blätter und Früchte aus. So soll auch unsere seelische Widerstandsfähigkeit „Blüten und Blätter“ tragen: für mehr Gelassenheit, Glück, Erfolg, Sicherheit, Gesundheit und vieles mehr, was wir uns für unser Leben wünschen.

Für die praktische Umsetzung im Alltag hilft uns der Fokus auf die sieben Resilienzwurzeln: Akzeptanz, Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit, Optimismus, Beziehungspflege, Zielorientiertes Handeln und Kreatives Lösungsdenken.

Frage: *Natur ist keine romantische Kulisse, sondern gilt auch in der Medizin als ernst zu nehmende Ressource für die Gesundheit. Welche gesundheitsförderlichen oder therapeutischen Impulse kann die Natur bieten?*

Jasmin Schlimm-Thierjung: Waldaufenthalte stärken das Immunsystem, reduzieren Stress und fördern die mentale Gesundheit. Dafür gibt es bereits zahlreiche wissenschaftliche Belege. Naturerlebnisse steigern das Wohlbefinden und können sogar die Genesung nach Operationen unterstützen. Ebenso konnten Forschungen nachweisen, dass Patienten mit chronischen Erkrankungen von Aufenthalten in der Natur profitieren. Auch die positiven Auswirkungen von Naturerfahrungen auf die Resilienz und die kognitive Entwicklung von Kindern wurde bereits mehrfach untersucht. Bei Interesse kann man all diese Studien auf unserer Webseite nachlesen.

Frage: *Bereits seit der Antike betonen Kulturen aus aller Welt die tiefe Verbindung von Mensch und Natur. Von welchem traditionellen Naturverständnis kann unsere moderne Zivilisation besonders profitieren?*

Maria M. Kettenring: Unsere moderne Zivilisation kann besonders vom ganzheitlichen, respektvollen und beziehungsorientierten Naturverständnis indigener Kulturen profitieren. Dieses traditionelle Weltbild, das seit Generationen weitergegeben wird, betrachtet den Menschen nicht als Herrscher, sondern als integralen Teil eines lebendigen Ökosystems.

Übungen, um die Natur-Resilienz zu stärken

LandArt – Ein Naturmandala gestalten

• Nehmen Sie sich eine Auszeit im Wald oder auf einer Wiese, und verbinden Sie sich kreativ mit der Natur. Gehen Sie auf Entdeckungsreise, sammeln Sie Naturmaterialien wie Blätter, Zweige, Samen, Rinde, Steine oder Blüten. Halten Sie einen Korb, einen kleinen Jutesack, eine Tüte oder einen Rucksack bereit, um die Naturmaterialien zu sammeln, die Ihnen auf Ihrem Spaziergang begegnen. Verwenden Sie, was Sie am Boden finden: Blätter, Zapfen, Nadeln, Ästchen, Samen, Früchte, Gräser, Rindenstücke oder kleine Steine. Sie werden überrascht sein, welch reicher Fundus sich am Ende ergibt.
• Gestalten Sie an einem ruhigen, schönen Ort in der Natur Ihr persönliches Mandala. Breiten Sie Ihre gesammelten Schätze aus, und beginnen Sie in der Mitte. Legen Sie nach und nach die Materialien in ein rundes, quadratisches oder freies Arrangement. Tauchen Sie ein in das selbstvergessene Gestalten, Formen, Legen, Arrangieren und Zusammenfügen.
• Wie fühlen Sie sich? Angeregt, belebt, inspiriert? Staunen Sie über Ihre eigene Kreativität, und lassen Sie sich von den natürlichen Formen und Farben führen. Vielleicht wachsen Sie über sich hinaus, entdecken neue Facetten Ihrer Ausdruckskraft oder spüren einfach nur Freude an der Stille und Schönheit des Moments.
• Diese Übung lässt sich wunderbar gemeinsam erleben – mit Kindern, Freunden oder in Gruppen. Das Gestalten eines Naturmandalas ist ein heiteres Gemeinschaftserlebnis, bei dem alle beteiligt sind, sich einbringen und am Ende jeder zum Künstler wird.

Geruchstraining – den Duft der Welt wiederentdecken

• Nehmen Sie sich auf Ihren Spaziergängen ganz bewusst Zeit, verschiedene Gerüche wahrzunehmen. Der Geruchssinn lässt sich ähnlich wie ein Muskel trainieren und schärfen. Schon nach wenigen Tagen bemerken Sie, dass Sie feiner und differenzierter riechen können. Starten Sie mit zwei bis drei unterschiedlichen Düften. Reiben Sie an Blättern, streichen Sie über Moose, Rinden oder Äste von Nadelbäumen. Beobachten Sie, welche Nuancen sich entfalten – harzig, erdig, süßlich, balsamisch, blumig oder frisch.
• Erweitern Sie das Training auf drei bis fünf Gerüche, und wiederholen Sie es in verschiedenen Jahreszeiten, nach einem Sommerregen, in der Hitze oder in der Kühle des Morgens. Gehen Sie gewohnte und ungewohnte Wege, und nehmen Sie wahr, wie sich die Düfte im Tagesverlauf verändern.
• Erleben Sie den Unterschied zwischen einer Obstwiese und einem Nadel- oder Mischwald, zwischen Meer, Bergen oder Flusslandschaften. In einem Kräutergarten fahren Sie mit der Hand über Salbei, Pfefferminze, Thymian, Basilikum, Lavendel, Melisse oder Duftrosen, und nehmen Sie den feinen, charakteristischen Duft jeder Pflanze auf.
• Versuchen Sie, Duftbeschreibungen zu entwickeln, und erweitern Sie Ihr persönliches Geruchsvokabular. Notieren Sie Ihre Eindrücke auf einem Blatt Papier oder in einem Naturtagebuch. Durch regelmäßiges Journaling erkennen Sie, wie sich Ihr Geruchssinn verfeinert und Ihre Wahrnehmung schärft.

Nichts in deinen Beziehungen geschieht zufällig!

Warum treten bestimmte Menschen in unser Leben und was bedeuten sie uns wirklich?
Nichts geschieht ohne Grund!
Beziehungen prägen das menschliche Leben, manche tief beglückend und manche herausfordernd. Doch Begegnungen folgen keiner bloßen Zufälligkeit. Dieses Buch wirft einen klaren, spirituell fundierten Blick auf die verborgenen Zusammenhänge zwischenmenschlicher Verbindungen: auf karmische Beziehungen.
Mit systematischer Klarheit und praktischen Impulsen zeigt das Buch:

- welche Formen karmischer Beziehungen es gibt,
- wie man sie erkennt, versteht und sinnvoll einordnet,
- wie alte, belastende Muster aufgelöst werden können.

Isabelle Cerf
Seelenverträge und karmische Beziehungen
Broschur, € 15.95 |ISBN 978-3-89427-964-6

Josephine Wall: **Das Seelenpartner-Orakel**
Kartendeck, 50 Karten mit Begleitbuch
€ 24.95 |ISBN 978-3-89427-630-0

Aquamarin Verlag **www.aquamarin-verlag.de**

Sich wie ein Baum verankern

Vorbereitung:
Sie benötigen einen Riechstift (Sniffstick) oder einen trockenen Kiefernzapfen. Zudem brauchen Sie ätherische Öle: 3-5 Tropfen Douglasfichte, Lärche oder Zirbelkiefer sowie 2 Tropfen Orange zur Belebung. Träufeln Sie die Düfte auf den Watteträger des Sticks oder direkt auf den Zapfen. Schließen Sie den Stick bzw. legen Sie den Zapfen bereit.

Durchführung:
• Wählen Sie einen ruhigen Platz in der Natur – eine Wiese, einen Waldrand oder einen geschützten Ort im Garten. Stellen Sie sich hüftbreit aufrecht hin.
• Lassen Sie den Atem ohne Anstrengung fließen. Atmen Sie ruhig ein und aus – das Ausatmen darf etwas länger dauern als das Einatmen. Spüren Sie die kurze Atempause, bevor der nächste Atemzug von selbst entsteht. Wenn Sie richtig zur Ruhe gekommen sind, nehmen Sie den Riechstift oder Zapfen und halten ihn in angenehmer Entfernung vor die Nase. Atmen Sie tief ein, spüren Sie den Duft. Beobachten Sie, wie Ihre Atmung tiefer und ruhiger wird, wie sich Körper und Geist langsam entspannen.
• Stellen Sie sich nun vor, Sie sind ein Baum: Ihre Füße sind fest im Boden verwurzelt, Ihre Beine und Ihr Körper bilden den Stamm, Ihr Atem fließt wie Lebensenergie durch Sie hindurch. Spüren Sie, wie Wärme und Stabilität in Ihnen wachsen, wie sich Ihr Körper mit jedem Atemzug stärker mit der Erde verbindet.
• Beginnen Sie zunächst mit kurzen Übungsphasen (z.B. 5 Minuten), und verlängern Sie sie nach und nach, je nach Bedürfnis und eigenen Vorstellungen.
• Durch die Wiederholung dieses Rituals entstehen natürliche Gewohnheiten der Erdung und Selbstregulation. Der verwendete Duft wird zu einem Anker, der auch außerhalb der Natur die positive Erfahrung und das Gefühl der Stabilität wieder in Erinnerung ruft, wenn Sie es brauchen.

Maria M. Kettenring ist seit vier Jahrzehnten eine anerkannte Aromaexpertin, Autorin und „Duftbotschafterin" mit tiefgreifendem Wissen und umfangreicher Praxiserfahrung in Aromakultur und Aromatherapie. Seit Mitte der 1980er-Jahre hat sie die Aroma- und Duftküche entwickelt. Als ausgebildete Trainerin für Waldbaden und Natur-Resilienz teilt sie mit Begeisterung ihre Leidenschaft für die Heilkraft ätherischer Öle und die Balance mit und in der Natur.

www.villaroma.de

Jasmin Schlimm-Thierjung ist Gründerin und Leiterin der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit. Sie verbindet fundiertes Wissen aus Gesundheit, Achtsamkeit und Naturerfahrung mit langjähriger Praxis in der Aus- und Weiterbildung. Mit Leidenschaft zeigt sie Wege, wie der Wald zu einer Quelle von Resilienz, Balance und Lebensfreude werden kann. Sie lebt mit ihrer Familie in St. Martin / Pfalz

www.waldbaden-akademie.com

Maria M. Kettenring und
Jasmin Schlimm-Thierjung
Natur-Resilienz
287 Seiten, 20,00
Mankau Verlag

Biozivilisation

Von Predrag B. Slijepčević

„Die Sonne dreht sich um die Erde.“ – So ein Blödsinn, werden Sie sagen, wir wissen doch schon lange, dass es umgekehrt ist.
„Die Natur dreht sich um den Menschen.“ – Ja klar, werden viele sagen, wir haben alles Recht, mit der Natur zu machen, was wir wollen. Der Mensch ist schließlich die Krone der Schöpfung.

Die Wurzeln der ökologischen Krisen, der globalen Nahrungsmittelkrise und der zunehmenden chronischer Krankheiten liegen in einem Trugschluss, der auf anthropozentrischer Anmaßung beruht: der Mensch sei von der Natur getrennt und anderen Arten überlegen, die keinen Eigenwert, keine Würde, keine Intelligenz und keine Kreativität besitzen.

Diese Weltanschauung ist falsch und der Grund für unsere Probleme. Tatsächlich ist Homo sapiens nicht der Herr des Universums. Wir sind Glieder der einen Erdenfamilie, vielfältig und miteinander verbunden. Die Illusionen von Getrenntheit und Überlegenheit anderen Arten gegenüber ist eine Art ökologische Apartheid. Apartheid bedeutet in der Sprache Afrikaans „Trennung«, und ökologische Apartheid ist eine Ideologie, die den Menschen als von der Natur getrennt betrachtet – und als ihren Eroberer, Herren und Besitzer.

Die Weltsicht der Trennung führt zu Hierarchien und der Illusion von Überlegenheit: dann ist der Mensch anderen Arten überlegen, Männer sind Frauen überlegen, Weiße sind Schwarzen und Farbigen überlegen, ein bestimmter Glaube ist den vielen anderen Konfessionen überlegen, die die kulturelle Vielfalt seit Anbeginn der Zeiten genährt haben. Abgrenzung und Überlegenheit schaffen Strukturen der Gewalt – Gewalt gegen die Natur, Gewalt gegen Frauen, Gewalt gegen alle „Anderen“, die als minderwertige Wesen definiert werden, damit man sie kolonisieren kann. Ungleichheit und Ungerechtigkeit sind in der falschen Annahme von Trennung und Überlegenheit verwurzelt.

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

Der Anthropozentrismus erwächst aus einem mechanistischen Wirklichkeitsverständnis und einer entsprechenden Wissenschaft. Das mechanistische Weltbild hat das menschliche Denken in den letzten paar Hundert Jahren beherrscht. Im Mittelpunkt dieses Weltbildes steht das falsche Seinsverständnis, nach dem das Leben einer Maschine entspricht und die Natur aus trägen, unveränderlichen Teilchen besteht. Vor einem Jahrhundert bewies die Quantentheorie, dass diese mechanistische Sichtweise falsch ist. Die Welt besteht nicht aus festgefügten „Dingen“, sondern aus Potentialen. Die Quantentheorie sieht überall Vernetzung: in den Prinzipen von Nichtlokalität und Untrennbarkeit, in der „Fernwirkung“.

Zivilisation ist keine ausschließlich menschliche Erfindung. Obwohl der Begriff anthropozentrisch ist und typischerweise Bilder von menschlichen Städten weckt, behaupte ich, dass Zivilisation im weiteren Sinne jede Gesellschaft – menschlich, tierisch, pflanzlich oder mikrobiell – bezeichnet, die gemeinsam auf existenzielle Herausforderungen reagiert. Durch diese Reaktionen schaffen solche Gesellschaften eigenständige natürliche Gebilde, zu denen auch stadtähnliche Strukturen gehören können.

Der wesentliche Unterschied zwischen menschlichen und nicht-menschlichen urbanisierten Kulturen besteht in unserer gestörten Verbindung zur Natur. Auch wenn Insekten – Ameisen, Termiten, Honigbienen – stadtähnliche Gesellschaften mit komplexer Infrastruktur haben, bleiben sie dennoch in ökologische Gleichgewichte eingebunden. Zum Beispiel betreiben Blattschneiderameisen Landwirtschaft, zerstören aber keine Wälder, weil die Bäume als Reaktion darauf Ameisenfresser anlocken. Dieses Zusammenspiel erhält das natürliche Gleichgewicht aufrecht.

Im Gegensatz dazu geht die von der Technik getriebene Urbanisierung des Menschen von einer Herrschaft über die Natur aus, was zu Selbstschädigung und ökologischen Schäden führt. Wir können die Natur nicht beherrschen, sondern nur uns selbst schaden. Bemerkenswert ist, dass sogar Bakterien stadtähnliche Gemeinschaften bilden, aber dennoch innerhalb der Grenzen der Natur bleiben.

Die wissenschaftlichen Fakten sind für die anthropozentrische Position verheerend. Um dies zu verstehen, betrachten wir die Natur aus der Perspektive der Systemwissenschaft. Die Natur, die wir als Bios bezeichnen können, verhält sich wie ein eigenständiges System. Dieses System existiert seit vier Milliarden Jahren. Im Gegensatz dazu existiert unsere Spezies – Anthropos – nur seit einem winzigen Bruchteil der Zeitachse von Bios: lediglich seit 300.000 Jahren.

Darüber hinaus sehen wir eine ähnliche Beziehung, wenn wir physikalische Maßstäbe anwenden. Wissenschaftler schätzen, dass das gesamte Tierreich nur ein Prozent der Masse von Bios ausmacht. Anthropos ist nur ein Bruchteil dieses einen Prozents der tierischen Biomasse. Beispielsweise haben Menschen und Ameisen die gleiche Gesamtbiomasse, und einige Schätzungen gehen davon aus, dass die Biomasse von Viren die von Anthropos übersteigt. Massenmäßig wird Bios von Pflanzen (75 Prozent) und Bakterien (20 Prozent) dominiert.

Die Frage „Was ist Leben?“ ist wohl die schwierigste Frage, mit der sich die moderne Wissenschaft konfrontiert sieht. Meine Kollegen haben kürzlich versucht, diese Frage anhand einfacher Definitionen zu beantworten. Es stellte sich heraus, dass es keinen Konsens gab: Jeder Befragte gab seine eigene, individuelle

Befreien Sie sich und Ihren Wohnraum von Altlasten.

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

stock.adobe.com, Sonja Birkelbach

Sichtweise wieder. Dieser Mangel an Konsens spiegelt wahrscheinlich die Herangehensweise unserer Wissenschaft wider: Als primäre Wissenschaft gilt die Physik, und demzufolge muss die Biologie durch den materialistischen Ansatz der Physik erklärt werden.

Meine Sichtweise auf die Stellung der Lebenswissenschaft ist eine andere. Ich betrachte die Biologie als die primäre Wissenschaft, die nicht auf den physikalistischen Ansatz reduziert werden kann. Meiner Ansicht nach ähnelt das Leben einem Fluss, der vor vier Milliarden Jahren zu fließen begann. Der Fluss besteht aus vielen Strömungen – jede Strömung repräsentiert eine Spezies. Der Fluss des Lebens ist ein Vorgang, ein Prozess und kein rein materielles Gebilde. Das „Wasser“, der Stoff oder die Substanz, ist weniger wichtig als sein Fließen. Als Spezies müssen wir lernen, wie wir sicher in diesem Fluss mitschwimmen können, der uns wie alle anderen Spezies auf eine spannende Reise ins Unbekannte mitnimmt.

Wir müssen den Status von Anthropos innerhalb von Bios völlig neu überdenken. Dies ist keine leichte Aufgabe. Das Überdenken umfasst nicht nur spekulative Überlegungen, sondern auch wichtige praktische Veränderungen. Können wir beispielsweise den Kurs unserer Weltwirtschaft sinnvoll ändern?

Wie wir von Politikern und ihren einflussreichen Mentoren wissen, stützt sich die Weltwirtschaft stark auf das Konzept von Industrie 4.0, also die vierte industrielle Revolution. Ihr Ziel ist es, Bios mit Hilfe von KI, Gentechnik, Robotik und anderen wissenschaftlich basierten Technologien zu nutzen. Die wahre Bewährungsprobe für den modernen Anthropos besteht jedoch darin, ob er einen Weg finden kann, seinen Ehrgeiz, Herrscher über Bios zu werden, mit dem natürlicheren Status von Anthropos als Diener von Bios in Einklang zu bringen.

Lassen wir Bakterien, Amöben, Pflanzen, Insekten, Vögel, Wale, Elefanten und zahllose andere Arten – die alle evolutionär viel erfahrener sind als wir – den Weg weisen und uns zeigen, wie wir jene ökologische Schuljungenfehler bereinigen können, die die Chancen der menschlichen Zivilisation verringern, auch nur die nächsten hundert Jahre zu überleben. Die Folge dieser Wende ist das Auftauchen von Millionen „neuer“Zivilisationen, die der unsrigen voraus sind. Einige dieser Zivilisationen, die ich als Biozivilisationen bezeichne, sind Hunderte oder Tausende von Millionen Jahren alt.

Nehmen wir zum Beispiel Bakterien. Bakterien haben Städte gebaut und durch Informationsautobahnen verbunden. Dieser Vorgang hat vor 3.000 Millionen Jahren den ganzen Planeten zum Leben erweckt. Der Name der ersten Biozivilisation, die bis heute existiert, ist das Bakteriozän. Diese ursprüngliche Biozivilisation hat alle anderen Biozivilisationen hervorgebracht, darunter auch die jüngste, das Anthropozän.

Eine der jüngsten Biozivilisationen (die Menschheit) muss sich mit anderen Biozivilisationen austauschen, um die Klugheit zu erlangen, die uns so offensichtlich fehlt.

Predrag B. Slijepcevic, promovierter Biologe, trit für eine kopernikanische Wende in der Biologie ein, damit sich die Wissenschaft vom Leben von künstlich auferlegten mechanistischen Prinzipien befreien kann. Diese Prinzipien passen zwar für die Physik, in der Biologie sind sie jedoch kontraproduktiv. Seit 1998 arbeitet er an der Brunel University London. Er hat zahlreiche Publikationen im Bereich der Chromosomen- und Telomerbiologie veröffentlicht, darunter in Nature.

www.biocivilizations.com

Predrag B. Slijepčević
Biozivilisationen
352 Seiten, 32 Euro
Neue Erde

Pascal Voggenhuber

28./29. November 2026

Workshop in München

Entdecke deine Hellsinne

Dieses Wochenende ist für alle, die tiefer in ihre Intuition und Sensitivität eintauchen und ihre Hellsinne vertiefen wollen. Als renommiertes Medium bringt Pascal Voggenhuber uns die Geistige Welt näher. Mit viel Humor und einer erfrischenden Offenheit lehrt er eine bodenständige Spiritualität, die uns darin unterstützt unsere Hellsinne zu aktivieren. Auch dieses Mal gibt er uns praktische Techniken und Übungen an die Hand, mit denen wir unsere außersinnlichen Fähigkeiten im Alltag bestmöglich trainieren und effektiv einsetzen können. In diesem Intensiv-Workshop lernen wir auf einfache Art und Weise, die Aura von Mitmenschen sensitiv zu lesen und zu verstehen. Dabei ist es egal, ob du Einsteiger oder schon fortgeschritten bist. Du brauchst keine bestimmten Voraussetzungen, nur die Freude und den Spaß deine Hellsinne zu entdecken und zu trainieren.

Tickets & Infos

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

Die wundersame Heilwirkung der Melasse

Von Jörg Rinne

„Melasse? Was ist denn das?“ diese Frage bekommt man immer wieder gestellt, wenn man über ihre medizinische Bedeutung berichtet. Ein Abfallprodukt aus der Zuckerherstellung könnte man sagen. Aber sie ist bei weitem mehr als nur ein Nebenprodukt. Für Insider ist sie der wichtigste Anteil, der nach der Verarbeitung des Zuckerrohrs übrig bleibt. Leider unterschätzen viele Menschen den hohen gesundheitlichen Wert der Melasse. Dabei ist es ein uraltes Hausmittel, das schon sehr früh bei vielen Krankheiten eingesetzt wurde. Das Wort „Melasse“ ist ein französisch-spanisches Lehnwort, abgeleitet von „miel“ für Honig. So sollte man ihn auch betrachten – als den Honig des Zuckerrohrs.

Seine Anwendungsgebiete sind breit gefächert. Von positiven Auswirkungen bei Arthritis und Arthrose (akute und chronische Gelenksentzündung) oder Krampfadern, Hauterscheinungen (Ekzeme), Störungen im Herz-, Kreislaufsystem, Nervenleiden und Verdauungsstörungen wird berichtet. Selbst Gallensteine sollen durch die Anwendung der Zuckerrohrmelasse schon verschwunden sein.

Das Besondere an der Melasse

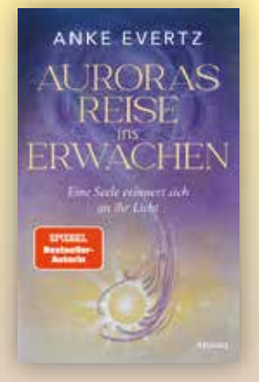
Sie liefert nicht nur über ihre Zuckerarten den Brennstoff, damit wir uns bewegen und denken können, sondern auch die von der Pflanze mit Hilfe des Sonnenlichts vorgefertigten Bausteine, die man für die tägliche Zellerneuerung benötigt. Nahrung hat in diesem Zusammenhang die wesentlichste Bedeutung und damit Einfluss auf den Zustand der inneren Organe, aber auch Haut, Haare, Nägel, wie rasch die körperliche Alterung fortschreitet, ob der Zellstoffwechsel funktioniert, wie aktiv das Immunsystem, oder wie gesund das Blut ist. Gerade das Blut verbindet alle Organe zu Organsystemen. Wenn die einzelnen Zellen nicht optimal versorgt und entsorgt werden, leidet der Gesamtorganismus an gravierenden Folgen.

Eine optimale Zusammensetzung der Ernährung hat Einfluss darauf, welche Gene aktiviert werden und ob erbliche Schwachstellen zu schaffen machen oder eher ausgeglichen werden. Sie bestimmt, welche Krankheiten wann ausbrechen, ob und wie rasch Genesung möglich ist.

Ein Schatz an Inhaltsstoffen

In ihrem Potential werden die Inhaltsstoffe oftmals unterschätzt. Zu sagen, dieser oder jener Inhaltsstoff sei am wichtigsten, wäre mit Sicherheit falsch. Wie in einem Orchester niemals ein Instrument alleine für den Klang der Musik verantwortlich ist, so kann auch ein Wirkstoff nicht alleine maßgeblich sein für die positiven Wirkungen der Melasse. Nur in ihrer Kombination entfalten die Vitalstoffe ihre volle Wirkung. Zuckerrohr (Saccharum officinarum) ist eine Pflanze aus der Familie der Süßgräser. Es enthält wie alle Gräser abertausende pflanzeneigene Farb- und Geschmacksstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Gerade die Farb- und Geschmacksstoffe, auch als sekundäre

Folge Aurora und finde deine wahre Seelen-Essenz



ISBN 978-3-7787-7614-8, 288 Seiten, Hardcover, 23,00 € [D]

Bevor Aurora auf die Erde kam, war sie eins mit allem. Ihr Weg von der bewussten Entscheidung zur Inkarnation über schmerzhafte Erfahrungen bis zum Erwachen im wahren Selbst berührt jeden, der sich manchmal fremd fühlt. Anke Evertz' spiritueller Roman erzählt vom Vergessen und Wiederfinden der eigenen Seelen-Essenz, von der Vereinigung von Himmel und Erde im Menschen.

Ansata

Ein günstiger und leicht unterschätzter Allrounder – die Melasse.

Pflanzenstoffe bekannt, wirken antioxidativ und somit als Radikalenfänger, antimikrobiell, antikanzerogen (gegen Krebs) und entzündungshemmend.

Leider sind bis zum heutigen Tag nur ca. fünf Prozent der sekundären Pflanzenstoffe pharmakologisch untersucht worden. Von den wenigen, die man bisher erforscht hat, finden sich viele mit extrem positiven Eigenschaften und im Verbund lässt sich sagen, dass die meisten von ihnen lebensnotwendig sind.

Sie verstärken sich in ihrer Wirkung und regenerieren Vitamine. Sie reparieren DNA-Schäden und fangen krebserregende Substanzen im Körper weg, bevor sie gesunde Zellen schädigen können und vieles mehr. Melasse beinhaltet eine hohe Anzahl an sekundären Pflanzenstoffen, die genaue Anzahl ist bis heute unbekannt. Ein Großteil dieser sekundären Pflanzenstoffe ist hitzestabil, überlebt den Herstellungsprozess und verleiht ihr Aussehen und Geschmack.

Zucker braucht Insulin

Alle grünen Pflanzen bilden über die Photosynthese Zucker. Sie benötigen ihn für ihr eigenes Wachstum als Energielieferanten. Zuckerrüben und Zuckerrohr sind in der Lage, Zucker (Saccharosen) auf Vorrat zu speichern.

Melasse enthält darüber hinaus Vitamine, Rohprotein (Aminosäuren), diverse Mineralstoffe und Spurenelemente. So finden sich alle B-Vitamine, aber auch die Aminosäuren Histidin, Phenylalanin, Leuzin, Isoleuzin, Valin, Threonin und die Glutaminsäure, ferner Mineralstoffe und Spurenelemente wie Selen, Kupfer, Kobald, Chrom, Eisen, Mangan, Zink, Natrium, Kalium, Phosphor, Schwefel, Magnesium, Chlorid und Calzium.

Viele dieser Mineralstoffe und Spurenelemente sind wichtig für den Knochenstoffwechsel. Osteoporose kommt nicht automatisch durch den Hormonmangel im Alter, vielmehr durch Mangelzustände an wichtigen Mineralstoffen und Spurenelementen. Nehmen wir als weiteres Beispiel Diabetes, also die Zuckerkrankheit. Hier ist allgemeine Lehrmeinung, dass die Bauchspeicheldrüse erkrankt ist und ihre Produktionsfähigkeit für Insulin erschöpft ist.

Insulin schließt die Zelle auf, so dass der Blutzucker in die Zellen eintreten kann. Ein Mangel an Insulin bewirkt nun, das der Blutzucker sich im Blut anhäuft und nun zu wenig Zucker in die Zellen kommt. Nun steigt der Blutzucker nach und nach so hoch an, dass er kleine Gefäße und die Nervenendigungen schädigen kann. Dies mag für viele Diabetiker auch so zutreffen, es gibt jedoch auch Diabetiker, die schlecht auf das in der Therapie verabreichte Insulin reagieren. Sie brauchen dann hohe Dosen Insulin um ihren Blutzuckerspiegel etwas zu senken, oder haben einen hohen Spiegel ohne erklärende Nahrungszufuhr. Woraus der Fachmann ersehen kann, dass es noch weitere Faktoren geben muss, die für die Aufnahme des Zuckers in die Zelle notwendig sind.

Seit 1959 kennt man eine chromhaltige Substanz im Blut, die als Glukosetoleranzfaktor (GTF) bezeichnet wird. Sie ist absolut notwendig, damit Insulin überhaupt an der Zelle wirken kann. Wie ein Klebstoff heftet sie Insulin und Rezeptor auf der Zelloberfläche zusammen. Fehlt GTF, kann das Insulin nicht an dem jeweiligen Rezeptor andocken. GTF wird aus den Eiweißbestandteilen Glutaminsäure, Cystein und Glycin sowie Nicotinsäure (Vitamin B3) und Chrom gebildet. Der GTF wird daher auch als eine biologische Wirkform von Chrom bezeichnet, von dem wir nur ganz kleine Mengen (ca. 0,1mg pro Tag) zur Aufrechterhaltung unseres Stoffwechsels und zur Verhütung von Diabetes brauchen.

Es liegt also nicht immer an der mangelnden Insulinproduktion, sondern häufig nur an einem Mangel an GTF. In einem solchen Fall bringt die zusätzliche Gabe von Insulin oder oralen Antidiabetika (Medikamente zur Verbesserung der Insulinproduktion) nichts. Der Blutzuckerspiegel wird sich nur wenig bis gar nicht dadurch beeinflussen lassen.

Wenn man nun dem Körper die Substanzen zuführt, die er braucht, um den GTF ausreichend bilden zu können, wird man nicht nur den Blutzuckerspiegel senken, sondern die Ursache der Erkrankung beseitigen und genau das sollte Ziel einer jeden Therapie sein, denn nur eine solche Handlungsweise führt zur Heilung.

Melasse kann auch bei vielen anderen Erkrankungen hilfreich sein. So gibt es Besserungen bei Anämie, Alzheimer, oder Angststörungen, aber auch Gelenkprobleme lassen sich mit Melasse behandeln. Lungenerkrankungen, Bluthochdruck, Hauterkrankungen reagieren positiv auf Melasse. Ferner Durchblutungsstörungen, Wachstumsstörungen bei Fingernägeln und Haare, selbst bei der Weißfleckenkrankheit (Vitiligo).

So kann das sogenannte Nebenprodukt Melasse ein wertvolles und günstiges Allround-Heilmittel sein!

Jörg Rinne, Heilpraktiker, arbeitet seit 1997 in eigener Praxis in Riedstadt. Schwerpunkte seiner ganzheitlichen Behandlung liegen neben Rheuma, Magen-Darm-Störungen und Allergien in der biologischen Krebstherapie. Hierbei sucht Rinne nach funktionellen Störungen im Körper, die oft klinisch schwer fassbar sind. Rinne ist Autor verschiedener Sachbücher und Zeitschriftenartikel zu diesen Krankheitsbildern und zeigt alternative Behandlungsmethoden auf.

www.heilpraktiker-rinne.jimdosite.com

Jörg Rinne
Besser leben mit Melasse
120 Seiten, 12,90 Euro
Synergia Verlag

Lebensglück – die Kunst des Seins

Von Nicole Zaremba

Was bedeutet Lebensglück überhaupt? Heißt Lebensglück, ich fühle mich glücklich, so wie die Engländer sagen würden: I feel happy? Dann ist das Glücklichsein in erster Linie ein Gefühl, das an dem einen Tag stärker sein kann, am anderen Tag schwächer. Dieses Glücklichsein ist demnach kein Dauerzustand, sondern verläuft zyklisch.

„Glück haben“ (*I am lucky*) ist eine leicht andere Betrachtung. Glück haben nennt man auch positive Zufälle oder Synchronizität. Synchron bedeutet, zwei oder mehrere Dinge passieren gleichzeitig, so wie beim Synchronschwimmen. Diese Synchronizität – ich brauche etwas, und es tut sich vor mir auf, oder ich denke an jemanden und dieser jemand ruft mich an – diese glücklichen Zufälle sind der Fokus dieses Artikels: das Lebensglück.

Die drei Arten von Lebensglück

Im Feng Shui schauen wir uns das Lebensglück in drei Kategorien an. Wir sprechen über das sogenannte Himmelsglück, das Menschenglück und das Erdenglück.

Das Himmelsglück

Dieses Drittel ist das, was wir als Startkapital mit in dieses Leben bringen. Es ist unsere Genetik und auch die energetische Vorfahrenslinie mit möglicherweise nicht gelösten Themen. Es ist die Prägung des Zeitgeists, in den wir geboren wurden, die politische Situation, das Land. Es ist der soziale und finanzielle Status unserer Eltern. Und es ist auch das, was man zum Beispiel in der Astrologie über sich erfahren kann: Mit welchen Talenten, Fähigkeiten, aber auch Herausforderungen bin ich dieses Leben angetreten?

Das himmlische Glück sind all jene Faktoren, die ich beim besten Willen nicht verändern kann. Hier liegen viele Geschenke und Möglichkeiten verborgen, aber eben auch Lernaufgaben. Für den Umgang mit dem himmlischen Glück ist die Spiritualität hilfreich: das Hinwenden zum Höheren, der Glaube daran, dass alles seine Richtigkeit hat, Methoden, um im tiefen Frieden mit seinem Lebensglück zu sein, egal, wie schwierig es sich zeigen mag.

Meditationsübungen helfen enorm dabei, die eigene Schwingung zu erhöhen und das himmlische Glück mit seinen Herausforderungen möglichst harmonisch zu erfüllen.

Das Menschenglück

Das menschliche Glück sind wir selbst mit unserem Handeln und unseren Entscheidungen. Wir können viel dafür tun, um die Herausforderungen und auch die Talente des himmlischen Glücks möglichst optimal zu verwirklichen.

Wir sind die Kapitäne und Kapitäninnen unseres Lebensschiffes. Wir halten das Steuer, wir setzen die Segel, wir setzen unsere Absichten und Ziele im Leben. Wir können uns mental auf das ausrichten, was wir erzielen möchten. Dabei ist unsere mentale Kraft sehr stark. Unsere Einstellung zum Leben ist entscheidend wichtig dafür, wie wir das Leben empfinden. Und das wiederum sorgt dafür, welche Emotionen uns täglich begleiten.

Es ist erwiesen, dass unser Gehirn im Leben – akustisch, visuell, über das Fühlen – eine so große Menge an Eindrücken erhält, dass es das herausfiltert, was es kennt. Und auf diese Weise setzt sich ein Großteil unserer sogenannten Realität zusammen. Das heißt, wir filtern. Das, was wir mental erwarten, können wir aus der Fülle der Möglichkeiten herausfiltern. Wenn wir negativ und pessimistisch ins Leben blicken, werden wir dafür immer eine Bestätigung finden. Wenn wir positiv und optimistisch das Leben anschauen und das Förderliche erwarten sehen wir auch mehr erhebende, positive Dinge, die uns guttun und finden eher positive Möglichkeiten, unsere Probleme zu lösen.

Das heißt, die große Frage ist: Welchen Filter legst du über deine Wahrnehmung? Was willst du im Leben sehen? Auch jede Form von Coaching, Therapie, Fortbildung etc. wird dem menschlichen Glück zugeordnet.

Und je besser dein menschliches Glück ist, desto stabiler wird auch dein Glücklichsein.

Das irdische Glück

Das irdische Glück ist unsere Umgebung und ihr Einfluss auf unser Wohlergehen. Eine Umgebung kann trist, muffig und dunkel sein oder hell, freundlich und mit viel Licht. Unsere Stimmung passt sich nach einer Weile der Stimmung im Raum an.

Mit all unseren Sinnen nehmen wir unsere Umgebung wahr. Und die beste Umgebung ist die, die uns hilft, uns sicher zu fühlen und uns energetisch auszudehnen, um dann auch mehr Chancen im Leben wahrzunehmen. Wenn ich mich zusammenziehe, weil meine Sinne „verletzt“ werden, mache ich mich eng und setze quasi Scheuklappen auf, die mich daran hindern über den Tellerrand hinaus zu blicken.

In der Umgebung ist es besonders wichtig, was die Augen wahrnehmen, weil wir sehr stark über die Augen leben. Achte darauf, wie die Beleuchtung in deiner Wohnung wirkt. Musst du die Augen zusammenkneifen, weil du möglicherweise geblendet wirst, wenn du zur Tür hereinkommst? Oder ist das Licht zu schummrig? Siehst du viele Dinge, die kaputt sind? Drähte, die aus der Wand schauen? Fliesen, die einen Riss haben? Fensterscheiben, die milchig geworden sind? Oder andere Dinge, die Reparatur bedürfen?

Diese Dinge wirken unmittelbar auf unser Unterbewusstsein und rufen quasi: „Reparier mich, streich mich, bring mich in Ordnung.“ Es ist wie ein latenter Dauerstress und wir kommen in unserer Wohnung nicht wirklich zur Ruhe.

Auch Farben wirken über die Augen. Gibt es in meinen Räumen angenehme Farben, die ich mag, schöne Farbtöne, die stimmig miteinander sind? Oder habe ich – der Mode folgend – Farben, die im Katalog noch ganz toll aussahen, aber bei mir zu Hause einfach nur trüb wirken? Es gibt in der Raumpsychologie ein Experiment mit zwei identischen Räumen. Dabei ist der eine Raum rot und der andere blau.

In beiden Räumen sitzen Studenten, die die gleiche Aufgabe erledigen. Nach einer Weile ziehen sich im roten Raum die Studenten ihre Jacken aus, weil ihnen warm wird. Gleichzeitig ziehen sich im blauen Raum die Studenten ihre Jacken an, weil ihnen kühl wird. Das beweist den Einfluss, den Farben auf unser Empfinden haben können.

Auch die Aromatherapie gehört in das irdische Glück, denn unsere Nase reagiert auf

Gerüche. Wenn du irgendwo reinkommst und es riecht nach Küchenabfluss, nach nassem Hund oder nach alten Bananen, dann rümpfst du die Nase und ziehst dich energetisch zusammen. Wenn du in deine Wohnung kommst und es riecht gut, weil du eine Duftlampe angehabt hast mit einem schönen, angenehmen Duft, fühlst du dich gleich ganz anders. Wichtig ist also: Was empfindet die Nase?

Auch unser Hörsinn braucht angenehme Impulse. Kratzt die Tür ein bisschen über den Boden und gibt so ein scharrendes Geräusch von sich? Brummt und pfeift deine Heizung? Oder tropft irgendwo der Wasserhahn?

Geräusche in der Wohnung blenden wir dann, wenn wir sie nicht ändern können, oft weg. Trotzdem lassen sie uns die Schultern latent hochziehen und wieder in Anspannung gehen. Der Tastsinn mag am liebsten natürliche Materialien, und der Geschmackssinn ist im irdischen Glück eher untergeordnet – außer, dass natürlich ein lecker zubereitetes Essen die Stimmung heben kann.

Feng Shui als Schlüssel zum irdischen Glück

Ich arbeite seit über 30 Jahren mit der Methode des klassischen Feng Shui, um Menschen über das gezielte Nutzen und Gestalten ihrer Lebens- und Arbeitsumgebung in ihren Vorhaben, ihrem Menschenglück, zu unterstützen. Feng Shui ist sehr vielschichtig. Man schaut sich zunächst die äußere Umgebung an mit der Frage: Wie fühlt sich das Gebäude? Wie passt das Landgefälle, wo sind Berge, wo sind Straßen, wo sind Gewässer? Wo kommt die Lebenskraft der Erde zum Haus, und wo fließt diese Energie vom Haus weg? Dieser Aspekt wird auch die Chinesische Geomantie genannt.

Und wenn ich mir anschließend das Innere des Hauses anschaue: Wie fließt diese Energie innerhalb der Räume? Wie werden die Räume genährt – und damit die Menschen? Es gibt je nach Ausrichtung des Hauses bestimmte Energiepotenziale, die für Erfolg stehen, und andere, die für Bremsenergien, Streit oder Verletzung stehen. Diese zu erkennen und über die fünf Elemente, über bestimmte Gegenstände und Farben, auszugleichen, ist eine fundierte und gleichzeitig kreative Form, die Energie in den Räumen zu erhöhen.

Auch die persönlichen Richtungen, die jeder Mensch aufgrund seines Geburtsjahres hat, sind maßgelblich wichtig: Wo steht das Bett, in welche Richtung blickt man am Schreibtisch, in welcher Richtung liegt die Eingangstür, das Bad, die Küche? Und wie kann es ausgeglichen werden, falls es nicht passend gebaut wurde? Wenn wir mit Feng Shui gezielt dafür sorgen, dass sich die Raumharmonie erhöht, dann wirkt immer das größere Volumen auf das kleinere, also der Raum auf den Menschen. Der Mensch passt sich dieser höheren Schwingung an. Und damit entsteht eine neue Synchronizität im Leben.

Fazit

Du bist als Mensch Kapitän oder Kapitänin deines Lebensschiffes. Feng Shui ist dann quasi das Know How, die Segel so in den Wind zu setzen, dass dein Boot geschmeidig an deinem Ziel ankommt.

Das heißt, das irdische Glück können wir mit Feng Shui maßgeblich erhöhen, um den Menschen in seinen Vorhaben zu unterstützen – mit der Folge mehr Erfolg, Harmonie und Wohlergehen zu fördern.

Nicole Zaremba ist eine in Asien ausgebildete und seit über 30 Jahren hauptberuflich tätige Feng Shui Expertin und Coach für Neubauplanungen und Raumberatungen im privaten und geschäftlichen Bereich.

Termine
26.-31.7.2026 Urlaubskurs mit Qi Gong, Feng Shui und viel Erdung und Waldbaden im Bayerischen Wald.

Online Webinar: *Feng Shui Basiskurs unter www.feng-shui-lernen.de*

Podcast: *Besuche unseren Podcast bei Youtube oder Spotify unter dem Suchbegriff „Seröses Feng Shui und mehr" und genieße unsere kleinen wöchentlichen Inspirationen.*

Newsletter: *Fordere gerne meinen Newsletter, die „Good Qi News", an. Er erscheint alle zwei Monate und enthält wertvolle Tipps für ein gutes Leben.*

Anmeldung und Infos auch für individuelle Beratungen unter: info@klassisches-feng-shui.de
Tel. 06162 - 941788
www.klassisches-feng-shui.de

Singing our Prayers

Deva Premal und Miten im Gespräch

Frage: Warum glaubst du, dass eure Botschaft so populär geworden ist und du heute eine der führenden Stimmen der New-Age-Musik bist?

Deva Premal: Ehrlich gesagt: Miten und ich hatten am Anfang gar nicht vor, irgendeine „Botschaft“ zu verbreiten. Uns wurde einfach die Ehre zuteil, Meditations-Sessions in einem Ashram zu leiten. Und genau das machen wir seit 35 Jahren: Wir spielen und singen, um die Meditation zu vertiefen. Dass das so erfolgreich geworden ist, ist für uns selbst ein Wunder. Wir waren sogar für einen Grammy nominiert!

Überall auf der Welt merken die Menschen gerade, dass wir mitfühlender und liebevoller miteinander umgehen müssen, um zu überleben. Das sagt sich leicht, ist aber gar nicht so einfach – aber eben auch nicht unmöglich.

Und das fängt bei einem selbst an – und da kommen die Mantras ins Spiel! Chanten bewegt die Luft. Es ist echt, keine KI. Wenn wir zusammen chanten, atmen wir im selben Rhythmus. Das ist wahnsinnig kraftvoll. Wir singen ja keine Pop-Texte, sondern wir chanten heilende Energie-Sounds, die dein Leben verändern. Es ist schön zu sehen, dass immer mehr Menschen kommen, um an dieser Quelle zu trinken.

Wir müssen zuerst unseren eigenen inneren Frieden finden, damit wir diesen Frieden durch unser Handeln in die Welt tragen können – und hoffentlich andere dazu inspirieren, das Gleiche zu tun. Dass wir Dinge tun, die weniger Schaden anrichten und mehr Heilung für unsere Umgebung bringen, auch für Tiere und Pflanzen. Eine vegane Ernährung zum Beispiel liegt uns sehr am Herzen; das ist ein Weg, Tierleid zu lindern. Diese Erkenntnisse bringen immer mehr Menschen dazu, wieder zu sich selbst zu finden und diese innere Stille zu suchen. Und Mantras und Singen sind einer der schönsten und kraftvollsten Wege dorthin.

Tausende Menschen weltweit haben das schon erlebt, und das Bedürfnis danach wird immer stärker.

Frage: Wie können Sanskrit-Mantras in einer Welt voller Kriege und Extremismus helfen, Verbindung und Frieden zu finden?

Deva Premal: Zusammen zu singen ist eine der stärksten Methoden, um uns zu verbinden. Wir atmen zusammen. Wir erschaffen gemeinsam einen Klang. Wir werden quasi zu Künstlern, die aus dem Nichts etwas zaubern – und plötzlich ist da dieser lebendige Sound, von dem wir alle ein Teil sind. Das ist eine tiefgreifende Erfahrung von gemeinschaftlichem Erschaffen. In diesem Sinne ist es das perfekte Gegenmittel zum Krieg, der ja auf Spaltung basiert. Singen löst Grenzen auf.

Frage: Zwischen euch liegen über 20 Jahre Altersunterschied. Wie habt ihr euch kennengelernt und wie führt ihr so eine lange Beziehung? Hat die spirituelle Verbindung geholfen?

Es ist eine wunderschöne, glückselige Freundschaft und Liebesgeschichte zwischen Miten und mir, nun schon seit 35 Jahren. Ich bin so dankbar – und er auch –, dass wir uns gefunden haben und dass wir den Altersunterschied von 23 Jahren nicht als Hindernis gesehen haben. Das ist ja eh nur ein Konstrukt des Verstandes. Im Kern sind wir ewige Seelen, und Seelen haben kein Alter.

Wir haben kein Erfolgsrezept und keine wirkliche Erklärung dafür, warum das so gut funktioniert. Aber wir sind uns sicher, dass die Mantras und das gemeinsame Singen eine große Rolle spielen. Singen schafft eine Verbindung, die über Worte und das Körperliche hinausgeht. Es ist eine tiefe Begegnung auf Seelenebene. Wir ermutigen jedes Paar, Wege zu finden, gemeinsam zu singen – und wenn es nur ein Summen ist oder drei tiefe Atemzüge mit dem Mantra OM bei jedem Ausatmen, bei denen man auf die Stimme des anderen lauscht. So eine kleine Geste kann etwas ganz Tiefes bewirken.

Frage: Eure Musik ist das Gegenteil von dem, was heute populär ist – schnelle, kurzlebige Songs für den viralen Erfolg. Trotzdem habt ihr Millionen Alben verkauft. Wie sieht euer Kompositionsprozess aus?

Deva Premal: Unsere Zeit im Ashram in Indien hat uns tief verstehen lassen, wie man Musik macht, die sowohl die Meditation als auch das Feiern unterstützt. Durch diese Erfahrung haben wir die richtigen Menschen und die richtigen Kompositionen gefunden – vieles von uns selbst, aber auch vieles von Freunden, die selbst meditieren oder unseren Spirit teilen.

Manche Mantras singen wir mit ihren traditionellen Melodien. Und oft nutzen wir Melodien, die das Herz öffnen und das Mantra tief in die Seele tragen. Denn genau das macht eine Melodie: Sie ist ein Transmitter. Sie bringt das Mantra an einen Ort, den Worte allein nicht erreichen können. Und es gibt noch einen tollen Effekt: Wenn ein Mantra eine Melodie hat, bleibt es bei uns. Die Melodie taucht tagsüber im Kopf auf, und plötzlich ertappt man sich dabei, wie man beim Einkaufen oder Kochen chantet – manchmal ganz unbewusst. Wir haben das Gefühl, dass die Musik einen Samen sät, der aufgeht und uns im Alltag nährt.

Frage: Wonach suchst du nach all den Jahren noch – als Künstlerin und als Mensch?

Deva Premal: Ich habe das Gefühl, da gibt es noch einen ganzen Himmel voller Musik und Ausdrucksweisen, die ich noch gar nicht erkundet habe. Ich bin total neugierig darauf, wie weit ich in diesem Himmel noch fliegen kann. Miten ist auch so kreativ wie eh und je; er schreibt gerade an einem Buch und hat erst kürzlich seinen Gedichtband „Garden of the Mystic“ herausgebracht.

Und spirituell gesehen ist mein Ziel als Mensch einfach, noch mehr in der Liebe zu leben. Mit weniger Trennung, weniger Bewertung und einem immer tieferen Vertrauen in die göttliche Ordnung der Dinge.

Singing our Prayers Tour
Deva Premal und Miten, live 2026

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

weitere Konzerte
in Deutschland und Schweiz:
14.9. München
12.9. Zürich
26.9.: Berlin
28.9. Hamburg

www.devapremalmiten.com

Steinheilkunde und traditionelle Heilweisen

Seminare und Reisen mit Franca Bauer

18. - 21.6.2026: Geomantische Geologie im Odenwald

Das Wesen und Wirken der Gesteine bilden den „Boden unter unseren Füßen" – im wahrsten Sinne des Wortes. Diesen energetischen Nährboden unmittelbar wahrzunehmen und zu erleben, ist der Schwerpunkt des Seminars. Neben der Vermittlung geologischer und geomantischer Grundlagen, erforschen wir die verschiedenen Gesteine. Wenn Edelsteine wirken, müssen auch gewöhnliche Gesteine wirken, da diese dieselben Mineralien enthalten.

27.6. - 1.7.2026: Traditionelle Heilweisen – Heilpflanzentage mit Salbenkoch-Zeremonie

In diesen fünf Tagen möchten wir unser Erfahrungswissen über die Gesundheitsvorsorge aus der Schatzkiste der Natur und traditionelle Heilweisen weitergeben. Heilpflanzenkunde wird unter verschiedenen Sichtweisen betrachtet.
Im Zentrum steht eine Salbenkochzeremonie aus einer alten überlieferten Rezeptur. Die Kräfte der Elemente, Stoff und Geist der Steine, Lieder, Licht und Kraft verbinden sich während der Zeremonie im Kupferkessel auf dem Feuer zu einer einzigartigen, wirksamen Heilsalbe.

30.7. - 2.8.2026: Heilsteine im Licht ihrer inneren Zusammensetzung

Heilsteine bilden gemäß ihrer mineralogischen Verwandtschaft „Familien" mit ähnlichen Eigenschaften und Wirkungen. Die Kenntnis dieser Familiennatur macht es leichter, die einzelnen Heilwirkungen von Steinen zu verstehen, zuzuordnen und zielgerichtet einzusetzen. Ein Seminar also mit dem Ziel, Übersicht über die Vielzahl von Heilsteinen sowie deren Wirkungen und Anwendungen zu bekommen.

6. – 11. 10. 2026: Geomantisch-mythologische Reise in die Vogesen

In den Bergen der weisen Frauen, den Vogesen, sind viele ursprüngliche Heiligtümer verborgen – verwunschene Wälder, geschichtsträchtige Kraftplätze, sakrale Quellen und Berggipfel. Sie alle öffnen die Pforten für eine Erlebnisreise zu uraltem Wissen.
Geologie und Geomantie, achtsame Naturbegegnungen, Baumbetrachtungen und Baumheilkunde, kraftvolle Naturmeditationen und inspirierende Wahrnehmungsübungen erwarten uns. Persönlich geführte Kleingruppe.

Franca Bauer 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

Heilen mit Symbolen

Mit Roswitha Stark

Ursachen lösen statt Symptome bekämpfen! Entdecke die Tiefe der Neuen Homöopathie. Die Expertin für ganzheitlich-energetische Methoden Roswitha Stark zeigt, wie blockierende Muster auf körperlicher, seelischer und situativer Ebene erkannt und mit Symbolen nachhaltig gelöst werden. Mit Fallbeispielen, Übungen u. Praxisbeispielen aus 20 Jahren Erfahrung.
Masterclass Live! per Zoom kostenlos: Di., 19. Mai, 19.30 Uhr
Intensivausbildung online, 5 Abende, ab Mo., 1. Juni

Wenn alles zu viel wird

Mit Christiane Hansmann

Dauerstress und innere Erschöpfung weisen auf tiefer liegende energetische und seelische Prozesse hin. Die bekannte Spiegel Bestseller-Autorin Christiane Hansmann verbindet in ihrer Arbeit Körperintelligenz, Bewusstsein und feinstoffliche Wahrnehmung auf eine berührende und zugleich geerdete Weise. Du erfährst, warum dein Körper und dein System auf Dauerstress laufen, und wie du durch Loslassen und die Rückkehr in deinen Herzraum heraus findest.
Masterclass Live! per Zoom: Mo., 25. Mai, 19.30 Uhr
Workshop in Frankfurt, Do., 4. Juni

Schamanische Heilrituale aus Nepal

Mit Subin Rai und Dawa Sherpa

Erlebe eine lebendige Tradition aus dem Himalaya, du erhältst eine klare Einführung in den nepalesischen Schamanismus. Mit Ahnenarbeit, Ritualen, Pujas und individueller Heilarbeit, um innere Balance herzustellen und neue Lebenskraft zu gewinnen. Respektvoll, tiefgehend und authentisch. Subin Rai ist Direktor des Shamanistic Studies & Research Centre in Kathmandu, Dawa Sherpa gilt als sehr erfahrener, kraftvoller Schamane.
Workshop bei Frankfurt: Sa./So., 20./21. Juni

Medialität & Spirit Kommunikation

Mit Mikel Lizarralde

Mikel Lizarralde ist ein international renommiertes Jenseitsmedium aus dem Norden Spaniens. Er macht dich vertraut mit der faszinierenden Welt der Medialität! Es erwarten dich Jenseitsbotschaften, Trance & Channeling, Traumarbeit und Intuitionstraining. In verschiedenen Workshops kannst du unterschiedliche Aspekte erlernen und erleben.Die geistige Welt ist immer bereit, dir zu helfen und mit dir zu kommunizieren. Wir werden Wege entdecken, wie wir ihre Unterstützung bestmöglich einsetzen können.
Erlebnisabend, Trance & Channeling, Träume Workshops & Circles in Frankfurt: Fr.-So., 3.-12. Juli

Abonniere den kostenlosen Newsletter mit Veranstaltungs- und Lesetipps, Verlosungsaktion u.v.w.!
Folge uns auf facebook Instragram YouTube
www.frankfurter-ring.de, Tel: 069 - 51 15 55

Astrologie-Ausbildung

1.–4. Oktober 2026
mit **Wolfgang Maiworm** und **Lara Weigmann** M.Sc.

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

Teil 1 – Donnerstag, den 1. Oktober und Freitag, den 2. Oktober 2026 – Astrologie für Anfänger – Preis: 700,- Euro

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

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

Ort
Zauberberg, 65779 Kelkheim-Ruppertshain

Inhalte (Teil 1und 2)
- Prinzipien von Widder bis Fisch
- Sonnenzeichen, Mondzeichen, Aszendent, Deszendent, Imum Coeli, Medium Coeli, Lebensziel wird über das persönliche Radix aufgedeckt
- Häuser, Transite, Aspekte, Rhythmen-Lehre und Horoskop-Deutung
- Deine Lebensfragen werden anhand des Horoskops sichtbar gemacht: Wer bin ich / Was ist mein Aufgabe in dieser Inkarnationen / Mein individueller Weg

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

Die Referenten
Wolfgang Maiworm, Verleger, Astrologe, Zen-Schüler seit über 40 Jahren und **Lara Weigmann M.Sc.** Ayurveda Medizinerin, Astrologin, Zen-Schülerin seit 10 Jahren. Zusammen sind sie Autoren des Buches „Astrologie und ZEN“ (21 Euro)

Kosten
1.650 Euro (Ratenzahlung möglich)

Veranstaltungsort
Büro von Wolfgang Maiworm, Eppenhainer Str. 1 a, 65779 Kelkheim

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

Die Jenseits-Akademie
Schule für Medialität und heilende Begabung

Intuitive, mediale Wahrnehmung und energetische Heilarbeit sind Fähigkeiten, die viele Menschen in sich tragen, ohne sie bewusst zu nutzen. Wir alle sind in unserem Ursprung Seele und tragen diese feinen Energien und Kräfte von Kindesbeinen an in uns. Im Laufe des Lebens geraten sie jedoch oft in den Hintergrund, weil andere Themen mehr Raum einnehmen und die Anforderungen des Alltags in den Vordergrund rücken.

In der Jenseits-Akademie® öffnen wir unseren Teilnehmenden einen geschützten Rahmen, in dem sie ihre mediale Wahrnehmung und ihre energetisch-heilende Gabe (wieder) entdecken und weiterentwickeln können. Unsere Herzensaufgabe ist, Menschen dabei zu begleiten, sich selbst auf Seelenebene zu begegnen, ihrem Seelenplan und ihrer höheren Führung vertrauen zu lernen und den Zugang zu ihren natürlichen Fähigkeiten wieder freizulegen.

In unseren Seminaren und Ausbildungen geht es daher nicht nur um das Erlernen einzelner Techniken. Vielmehr öffnet sich ein Raum der Selbstentwicklung und -heilung.

Unsere eigene Erfahrung zeigt: Je bewusster wir uns unserer Seelenverbindung werden und je mehr wir das Vertrauen in die eigene Präsenz und das Leben spüren, desto mehr innere Prozesse lösen sich wie von selbst und öffnen den Weg für Klarheit, Berufung und sogar Gesundheit.

Wir möchten dir an dieser Stelle gerne einige unserer Seminare vorstellen, die dich auf deinem Lebensweg inspirieren und dich dabei unterstützen können, dich und dein Leben besser zu verstehen, und dich deinen natürlichen medialen und sensitiven Fähigkeiten näherbringen:

Grundlagen der Medialität:
Du erfährst, was die Geistige Welt und die Hellsinne sind und wie du durch diese feinstofflich wahrnehmen kannst. Du trainierst, die Aura eines Menschen zu fühlen, aus Gegenständen Energie zu lesen und stellst erste Jenseitskontakte her. Dieser Kurs gibt dir die Möglichkeit, in die Arbeit mit der geistigen Welt hineinzuschnuppern und ist empfehlenswert als Basiskurs, um die Aufbaukurse zu besuchen.

Ein Date mit deinem Geistführer:
In diesem Kurs geht es nicht nur darum, deinen ganz persönlichen Geistführer kennenzulernen, der dich bereits dein ganzes Leben begleitet und dir Zeichen sendet, um dir den für dich bestmöglichen Weg zu weisen. Es geht auch um das Thema vorgeburtliche Lebensplanung und den Seelenplan, durch den jeder Mensch individuelle Aufgaben und Herausforderungen im Leben hat. Das Seminar stärkt das Vertrauen ins Leben und deine höhere Führung und erweitert den Blick auf das Große Ganze.

Grundlagen des energetischen Heilens:
Du lernst, wie du das Energiefeld (die Aura) und die Chakren eines Menschen reinigen, in Harmonie bringen und ausgleichen kannst. In gegenseitigen Übungen löst du Blockaden und stärkst die Selbstheilungskräfte bei anderen und dir selbst. Die Heilanwendungen dieses Kurses können auch ganz wunderbar in der Familie angewendet werden.

Neben weiteren Seminaren begleiten wir Menschen auch in der Ausbildung zum Jenseitsmedium sowie zum „medialen und energetischen Heiler“. Hier lernst du, deine mediale Gabe zu vertiefen und seriöse Jenseitskontakte zu geben sowie verschiedene Tools für deinen eigenen Heilweg und die Anwendung an Familienmitgliedern und/oder zukünftigen Klienten anzuwenden. Unter anderem erwartet dich in unserer vielseitigen Heilerausbildung Quantenheilung, Aurachirurgie und Systemisches Coaching.

Die nächste Heilerausbildung startet bereits im Juli bzw. September 2026.

Jenseits-Akademie® München
Mareike Franz & Liza Fuchs
Plinganserstr. 8, 81369 München

www.jenseits-akademie.de

Gesundheit · Spirit · Heilen

Grenzenlos-Messe

in Friedberg (Hessen)

50. Grenzenlos-Messe (seit 1999)

11. - 13. September

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

Hisham Basyouny

Rashaa Ehlers
Timo Posowert

Nina Bischof

Sandra Mora Fayos

Reinhard Stengel

Prof. Dr. h.c. Christos Drossinakis

Isabel Nissen

Labité Agnitèvi

Jagadamba J. Jahnke & Mario Fischer

Dr. Frank Winter

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

KI – konkurrenzfrei ICH

Warum du nicht optimiert werden musst

Wir leben in einer Welt der Optimierung. Alles soll effizienter, schneller, besser werden. Künstliche Intelligenz treibt diese Entwicklung konsequent voran: Sie denkt voraus, erkennt Muster und übernimmt Aufgaben, die lange Zeit dem Menschen vorbehalten waren. Genau darin liegt eine wertvolle Wahrheit.

All diese Entwicklungen dienen der Verwicklung – als notwendige Grundlage für unsere anschließende Entwicklung. Das ist Dualität.

So taucht in vielen Menschen die Frage auf: Wann habe ich mich genug verwickelt, um meine Entwicklungszeit zu beginnen? Denn dafür sind wir hier.

Wenn deine Lebensaufgabe sich meldet, ist das ein klares Zeichen: Deine Zeit der Verwicklung geht zu Ende. Deine Lebensaufgabe ist der Aktivierungscode für deine Entwicklungszeit.

Für diesen Übergang sind die inneren Schritte seit Langem bekannt: das Glas leer machen und Ämter niederlegen. Dein einzigartiges, authentisches Wissen wird sichtbar, wenn du bereit bist, das Erlernte loszulassen. In deiner Schul- und Berufsbildung hast du dein authentisches Wissen oft tief vergraben.

Vergessen ist schwerer als Lernen – und doch lohnt es sich. Denn so kann dein authentisches Wissen wieder durch dich hindurch wirksam werden: deine Präsenz.

Sanft bewegst du dich hin zu deiner mitgebrachten Gabe – zur Hingabe. Damit die Gabe deiner Seele durch dich wirken kann, darfst du dein bloßes Funktionieren hinterfragen. Wo bist du beschäftigt statt durchlässig? Du gibst deiner Seele den Raum zur Entwicklung und nimmst selbst die Haltung des unberührten Beobachters ein – die Vorstufe von Weisheit.

Weise Menschen sind selten rastlose Schaffende. Sie haben die Kraft des Beobachtens erkannt. Das ist kein neues Wissen, es wurde seit jeher weitergegeben. Deine Aufgabe wird damit klar: Schenke deiner Seele eine Umgebung, die ihrer Gabe entspricht. Dann entsteht eine neue, kraftvolle Dynamik. Etwas erwacht und findet seinen passenden Wirkraum. Deine Seele möchte Wirksamkeit entfalten – daraus wächst Erkenntnis, und daraus Entwicklung.

So wirst du zu deiner eigenen Meisterin. Dafür bist du hier. Meine Definition von KI hat nichts mit Technologie zu tun. Sie lautet: konkurrenzfrei ICH. Viele glauben, sie müssten ihre Lebensaufgabe finden, entwickeln oder erarbeiten. Doch sie ist bereits da.

In meiner Arbeit wird nichts konstruiert und nichts analysiert. Ich verbinde mich ohne Vorwissen mit der seelischen Ebene eines Menschen und benenne klar, was im Innersten angelegt ist. Kein Prozess. Keine Technik. Ein Moment von Klarheit.

Nicht jede Lebensaufgabe entspricht den Erwartungen des Verstandes. Manchmal liegt sie jenseits vertrauter Vorstellungen. Genau dort beginnt das Öffnen für die seelische Präsenz im eigenen Leben. Deine Gabe ist einzigartig – und damit konkurrenzfrei. Aus dieser Wahrheit zu leben bedeutet, den ständigen Vergleich zu verlassen.

Denn nicht deine Fähigkeiten machen dich unersetzlich. Nicht dein Wissen. Sondern das, was nur durch dich in die Welt kommen kann.

Konkurrenzfrei. Echt. Du.

Stephan Möritz
Der mit deiner Seele spricht.
LebensaufgabeAKADEMIE®

Tel. +49 (0)33230 20390
www.lebensaufgabe.de

Der schamanische Weg

Wolf Ondruschka

Mein Name ist Wolf Ondruschka. Ich war bereits seit 18 Jahren Lehrer, als der Schamanismus in mein Leben trat und blieb, bis ich meinen Job kündigte und in den USA und in Findhorn weiterlernte.

Die Elemente meiner Arbeit gehen auf die indianische Sichtweise der Welt ebenso zurück wie auf die Lebens- und Lernprinzipien des spirituellen Zentrums Findhorn. Ich habe mir den schamanischen Weg nicht ausgesucht – er hat mich ausgesucht, um mich Schritt für Schritt weiterzuführen in eine schamanische Wirklichkeit, die magisch, aber keine Zauberei ist. Der schamanische Weg ist ein Seelenweg und führt uns direkt zur Quelle.

Schamanische Arbeit beruht auf der Erfahrung, dass alles beseelt und daher miteinander verbunden ist. Sie besteht in der absichtslosen Einbindung der geistigen Kräfte ins alltägliche Leben, jenseits dessen, was die Oberfläche zeigt. Wenn die Geister sich an die Menschen wenden, ist dies durchaus als Aufforderung zu verstehen, wieder zur Harmonie mit der Erde und damit zu unserer ureigenen Kraft zu finden

Wesentliches Werkzeug des schamanischen Wegs ist die Schamanische Seelenreise zu den Wesenheiten einer Anderen Realität, den Spirits, um dort Kraft, Heilung, Rat und Hilfe zu bekommen. Der uralte schamanische Weg ist heute aktueller denn je, weil er gebraucht wird.

Dazu biete ich Seminare, Einzelsitzungen und Zeremonien zu Themen der Heilung von Mensch und Erde an.

Wolf Ondruschka
www.medizinradgeber.de

Besuchen Sie unseren Onlineshop: **www.syntropia.de**

Zufall oder Zeichen
Wie du Botschaften erkennst, die dir in dein Leben geschickt werden
Von Werner Hartung
Softcover m. Klappen, 2023, 230 Seiten
ISBN: 9783907246856 **19,90€**

Neue Dimensionen der Heilung
Aktiviere alle deine Sinne. - Der AllSences Code
Von Anja Wagner
Softcover m. Klappen, 2024, 306 Seiten
ISBN: 9783907676004 **25,00€**

Die Magische Revolution
Die Neue Erde und Du
Von Werner Hartung
Softcover m. Klappen, 2025, 312 Seiten
ISBN: 9783907676226 **29,90€**

Syntropia

Jedes lieferbare Buch versandkostenfrei in Deutschland!

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

Ein Buch, das noch Ihre Urenkel lesen werden

Die Biografin Brigitte Kronwitter

In jeder Familie gibt es Erinnerungen, die so oft erzählt werden, dass die Kinder glauben, die Lebensgeschichte der Eltern zu kennen. Dabei sind es oft nur Fragmente. Viele merken zu spät, wie viele Fragen sie gerne noch gestellt hätten.

Meist ist es das, was die Kunden der Biografin Brigitte Kronwitter antreibt: ihre Erinnerungen für die Nachkommen zu bewahren. Manche fragen sich anfangs, ob ihr Leben überhaupt interessant genug ist. Kronwitter schreibt Lebensgeschichten von Menschen mit ganz verschiedenen Hintergründen und weiß: „Jedes Leben ist voller Geschichten, die es wert sind, festgehalten zu werden. Keiner hat den Schritt je bereut."

Wer sich dafür entscheidet, erlebt den Weg zur eigenen Biografie als unkompliziert: Man muss nichts vorbereiten, man erzählt einfach. Kronwitter übernimmt den Rest: vom Manuskript bis zum fertigen Buch. Wichtig ist ihr beim Schreiben, dass Stimme und Persönlichkeit erhalten bleiben. Die Enkel sollen den Opa beim Lesen förmlich vor sich sehen. „Sonst verliert ein biografischer Text seine Seele."

Was viele überrascht: wie viel Freude die Arbeit an der eigenen Biografie macht. Längst Vergessenes taucht wieder auf, Erinnerungen ordnen sich neu. „Ich kann nicht mehr schlafen, mir fällt so viel ein!" ist ein Satz, den sie fast schon erwartet. Der konzentrierte Blick zurück lohnt sich: „Meine Erfahrung ist: In der Rückschau fügt sich alles zu einem stimmigen Gesamtbild."

Brigitte Kronwitter
Tel: 08152-509 1636,
brigitte@deinebiografin.de
www.deinebiografin.de

Wo Kunst und Spiritualität eins werden

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

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

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

Peter Allmend
Die Heilerin
159 Seiten, 16,95 Euro
Aquamarin Verlag

„So verlief meine erste Begegnung mit einer Heilerin. Von diesem Moment an habe ich nie mehr daran gezweifelt, dass es „Wunderheilungen“ gibt. Erst später lernte ich das Wort „Geistheilung“ kennen und entdeckte so einen einzigartigen Bereich des menschlichen Lebens, der mich bis heute mit immer neuen, bewegenden Einsichten beschenkt.“

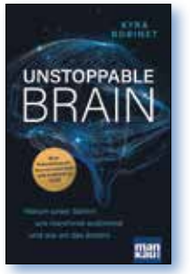
In diesem Buch schreibt Peter Allmend über seine Erfahrung als Jugendlicher und gewährt Einblicke in sein persönliches Leben. Er beschreibt seine langjährige Freundschaft mit einer Heilerin, die zu seiner spirituellen Lehrerin wurde. Er brauchte Jahre des Lernens, um sie wirklich kennenzulernen und beschreibt sie als wahrhaft außergewöhnliche Meisterseele. Hier geht es vordergründig um eine bewegende Schüler-Meister-Beziehung, vor allem aber handelt es sich hier um die Dokumentation von der Wiederherstellung der Gesundheit mittels Geistheilung.

Als Assistent der Heilerin erfährt er selbst durch unmittelbar, welche inneren Kräfte eine Krankheit auslösen und wie diese auch wieder geheilt werden kann. Er lernt mit der Zeit, wie feinstoffliche Energiebahnen, über die seine Lehrerin jene verwandelnden Körperprozesse auslöst, das „Wunder der Heilung“ bewirken. Denn Wunder geschehen nicht im Gegensatz zur Natur, so lernt es der junge Peter Allmend, sondern nur im Gegensatz zu dem, was wir über die Natur wissen. Letztendlich geschieht Heilung im Bewusstsein.

Über die Jahre dringt der Autor tief in das Wesen des Menschseins ein. Die Auswirkung von Hass und Gier, ebenso die segensreiche Wirkung von Liebe und Mitgefühl, innere Ursachen für körperliche Probleme erschließen sich ihm. Gelegentlich sind es „nur“ Worte, die Leid auslösen – oder aber: wahre Engel. Die Texte über die Bedeutung der Worte, die wir oft unbedacht aussprechen, sind wegweisend.

Am Ende seiner Ausbildung wird er schließlich in die Geheimnisse des Heilungsfeldes eingeweiht und versteht, wie reine Liebe selbst karmische Bindungen auflöst. „Nun sind wir alle dynamische Wesen, produzieren ständig neue Fäden in diesem Netz; und alle diejenigen, die uns umgeben, weben auch an diesem Netz mit. Da die meisten Menschen, die aufeinandertreffen, sich auf derselben Entwicklungsebene bewegen, beeinflussen sie einander – im Positiven wie im Negativen.“

Als Peter Allmend erkennt, mit welcher großen Seele er in Kontakt kommen und von ihr lernen durfte, beginnt er seine Erlebnisse aufzuschreiben. Ein zeitloses Dokument über die Wirkung geistiger Kräfte und himmlischer Wesen in der Geistigen Welt. Dieses Buch ist ein Geschenk der Geistigen Welt, um der Menschheit zu zeigen: Wunder gibt es immer wieder.



Kyra Bobinet
Unstoppable Brain
273 Seite, 24,90 Euro
Mankau Verlag

Wir alle wollen handlungsfähig, autonom und so mächtig sein, dass wir unser Leben verändern können. Wir wollen Ängste überwinden, eine Diät durchziehen, To-do-Listen abhaken, fürs Alter sparen, Beziehungen pflegen und im Fitnessstudio an Kursen teilnehmen. Und doch haben viele von uns das Gefühl, in schlechten Gewohnheiten, Mustern und hastigen Kompromissen festzustecken. Wir pendeln also zwischen Fortschritten und Rückfällen. Wir wissen sogar, was zu tun ist, aber es fühlt sich unmöglich an, es auch tatsächlich zu machen – zumindest langfristig.

Der springende Punkt ist: Die Methoden, die uns beigebracht wurden, um Verhaltensänderungen zu erreichen, sind durchdrungen von Leistungsdenken, das unser Bemühen von Anfang an untergräbt. Uns allen wird eingetrichtert, Leistung zu erbringen, indem wir Ziele nach der SMART-Methode setzen (SMART steht für spezifisch, messbar, attraktiv, relevant und terminiert), Kalorien zählen, nach Belohnungen streben, unsere Schritte festhalten, Ranglisten aufstellen und uns miteinander messen, messen, messen. Diese Methoden zielen darauf ab, die Dopaminbahnen im Gehirn zu aktivieren, um nach Belohnung zu suchen. In Unstoppable Brain führt die Verhaltensforscherin in eines der faszinierendsten, bislang kaum bekannten Hirnareale ein: die Habenula, eine kleine Struktur im Zwischenhirn – die wie Schalter Motivation ausknipsen kann, wenn wir etwas als Scheitern („gescheitert“) bewerten. Doch genau das lässt sich ändern. Die Habenula ist möglicherweise das wichtigste Kontrollelement für unser Verhalten, das je gefunden wurde. Eine aktivierte Habenula ist in der Lage, sogar die Dopamin- und Belohnungssysteme zu beherrschen, die in der Forschung seit Jahrzehnten als die mächtigsten Verhaltenstreiber gelten.

Die Habenula spielt somit eine Schlüsselrolle beim Lernen aus Fehlern und der Anpassung an veränderte Umgebungsbedingungen.

Bobinet zeigt, wie wir durch einen Perspektivwechsel, kreative Lösungsansätze und die Kraft der Iteration (Prozess der Wiederholung) neue Wege einschlagen – und dabei selbst Rückschläge als wichtigen Teil des Prozesses begreifen können.

Wissenschaftlich fundiert, verständlich erklärt und berührend lebensnah ist dieses Buch eine Offenbarung – endlich gelingen dauerhafte, positive Veränderungen! Denn wer nicht aufgibt, kann nicht scheitern. Und wer iteriert, ist unaufhaltbar.

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

Alberto Villoldo
Erneuere dein Gehirn
304 Seiten, 24,00 Euro
Arkana Verlag

Ein gesundes Gehirn ist die Basis für ein erfülltes und langes Leben. Unser Gehirn ist für Großes ausgelegt, aber im digitalen Zeitalter ist es drauf und dran, sich überflüssig zu machen. Es kann sich Erfolg ausmalen, es ist ausgerüstet, unserer Gesundheit auf die Sprünge zu helfen, doch tatsächlich sieht es einem rasanten Niedergang entgegen.

Der medizinische Anthropologe und Schamane Alberto Villoldo meint, das müssen wir nicht hinnehmen. Dieses Buch stellt die Frage, wie die gewaltigen Kräfte unseres höheren Gehirns und seine natürliche Intelligenz so zu entfesseln sind, dass sie uns ein Leben lang erhalten bleiben. Das ist möglich, denn schließlich lassen wir uns jetzt schon alle zwanzig Tage ein neues Gehirn wachsen.

Dieses Buch möchte uns helfen, unsere geistige Leistungsfähigkeit sofort zu verbessern und die gesunde Lebenszeit Ihres Gehirns deutlich zu verlängern. Durch eine einzigartige Verbindung von traditionellem schamanischem Wissen und moderner Wissenschaft erklärt der Autor leicht verständlich, wie wir unsere Gehirnzellen gesund halten und die Neuroplastizität fördern, indem wir die Produktion des Wachstumsfaktors BDNF anregen. Wir können sogar eigene Probiotika herstellen, die für ein funktionsstarkes und ausgeglichenes Gehirn sorgen.

Durch schamanische Meditationstechniken aktivieren wir gesundheitsfördernde Gene und können so über die Epigenetik die eigene genetische Veranlagung positiv beeinflussen. Dieses Buch bietet einen umfassenden, leichten Weg um unser Gehirn nachhaltig zu stärken und ein langes, gesundes Leben zu führen.

Jennie Appel, Dirk Grosser
Kraftort Natur
250 Seiten, 24,00 Euro
Windpferd Verlag

Wälder, Berge, Seen und Flüsse, das wilde Meer, das Grün der Bäume und das Singen des Windes, die Schönheit der Tiere und der ursprünglichen Landschaft – in der Natur findet unsere Seele Heimat, hier sind wir aufgehoben und geborgen. Sie ist Balsam für unsere stressgeplagte Zeit und der Ort, an dem sich unser Herz wie von selbst öffnen kann. Natur ist nicht etwas außerhalb von uns – sie ist in uns gegenwärtig, auf tiefster Ebene mit uns verbunden. Über unser Atmen sind wir in permanenter Verbindung mit der Natur. Denn die Luft die wir atmen, wird durch Prozesse hervorgebracht, an der das ganze Ökosystem beteiligt ist.

Die Pflanzen des Waldes, die Bäume, aber auch Algen in unseren Meeren ernähren sich durch Photosynthese, bei der als Nebeneffekt Sauerstoff entsteht. Ohne sie, ebenso ohne Tiere, die den Waldboden auflockern oder die Samen der Pflanzen verteilen, könnten wir nicht atmen. Wir atmen, weil Bäume und Meere atmen. Wir könnten unser Leben damit verbringen zu staunen, denn es wäre ein Leben voller Gegenwart, voller Weite und leiser Freude. Ein Leben, das sich seiner selbst bewusst wird, weil es die Welt als Wunder erkennt. Wie die Natur zu einem Kraftort der Heilung und inneren Stabilität wird, erklären die Autoren in zahlreichen Ritualen, Meditationen und hilfreichen Übungen.

In diesem Buch gehen Natur und Achtsamkeit eine wunderbare, die Sinne öffnende und kraftspendende Verbindung ein. Jennie Appel und Dirk Grosser zeigen uns, wie wir aus einer echten Liebe zur Natur neue Energie schöpfen, Gelassenheit entwickeln und einen neuen Zugang zu unserer Intuition finden, dem inneren Ratgeber für den eigenen Lebensweg.

Eingestreute Erfahrungsberichte schulen die Sinne, um der äußeren wie der inneren Natur wieder wach zu begegnen. Meditative Elemente verbinden sich auf organische Weise mit dem Geist der Natur und lassen uns eins werden mit allem, was ist. Ganz nebenbei vertiefen wir mit den Übungen unsere Liebe zur Natur, denn nur was wir lieben, können wir auch schützen.

Die Natur ist unsere ursprüngliche Heimat, das wird uns bewusst, wenn wir in den Wald zurückkehren und dort ein paar stille Stunden verbringen. Wir spüren, wie der Stress von uns abfällt. Unser Körper-Geist-Seele-System steht in der modernen Welt unter Dauerfeuer. Doch wenn wir uns in der Natur aufhalten, spüren wir irgendwann den Unterschied. Da scheint eine heilende Kraft gegenwärtig zu sein, die nur auf uns gewartet hat und die auf direktem Weg mit unseren Selbstheilungskräften kommuniziert. Dieses heilsame „Erinnern“ ist besonders kraftvoll im Zusammensein mit den Wesen der Natur und den Elementen.

Ein Buch, das uns mit der wilden Seele der Welt und gleichzeitig mit uns selbst verbindet und obendrein sehr ansprechend und mit schönen Bildern gestaltet ist. Möge dein Leben von Grünkraft erfüllt sein – so haben die Autoren mein Buch signiert. Das gebe ich gerne an alle Leser weiter.

Prof. Dr. Ingo Froböse
Die Stimme unseres Körpers
288 Seiten, 21,99 Euro
Ullstein Verlag

Spüren Sie Ihren Herzschlag? Bemerken Sie, wie tief Sie atmen oder ob Sie durstig sind? Oder ob Ihre Muskeln angespannt sind oder Sie flach atmen? All das gehört zur Interozeption. Es ist die Fähigkeit von uns Menschen, Körperzustände und ihre Veränderungen wahrzunehmen und zu interpretieren. Dazu gehören die Körperwahrnehmung, das emotionale Empfinden und Erleben sowie die Fähigkeit zur Selbstregulation. Die Interozeption wird über das autonome Nervensystem und die sensorischen Nerven vermittelt, und diese Signale aus dem Inneren werden über bestimmte Bahnen an das Gehirn geleitet.

Das heißt: Unser Körper spricht mit uns. Ständig. Er sendet uns Botschaften und macht uns darauf aufmerksam, wenn etwas nicht stimmt. Faktoren wie Stress, Schlaf, Bewegung beeinflussen mehr als uns lieb ist, denn sie haben direkten Einfluss auf unsere Gesundheit. Der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Ingo Froböse entschlüsselt in diesem Buch die faszinierende Sprache unseres Inneren. Von chronischen Schmerzen über unbewusste Reflexe bis hin zu subtilen Signalen wie Müdigkeit oder Nervosität:

Er zeigt, wie Sie die Botschaften Ihres Nervensystems erkennen und richtig deuten können. Warum Schmerzen wie ein Alarmsignal wirken, was hinter Anspannungen steckt und wie Sie mentale Überlastung frühzeitig wahrnehmen: Mit wissenschaftlichem Know-how und praktischen Tipps bietet dieses Buch wertvolle Einblicke in die Zusammenhänge von Körper und Seele. Ein Ratgeber für alle, die ein gesundes Leben in innerer und äußerer Balance anstreben.

Goldene Ashtar-Essenz

Goldenes Sonnen-Lichtgewand
von Adonai Ashtar

Das geistige Potenzial dieser Lichtessenz:

- Adonai Ashtar erstellt eine Herzensverbindung zu dir und verbindet dich mit den Sternen-Lichtkonzilien
- Aktiviert einen machtvollen Lichtschutz in deiner Aura
- Bewirkt intensive Reinigung und Befreiung von niederschwingenden außerirdischen Wesenheiten, Technologien, Dunkelwächtern, Implantaten, Matrizen und Manipulationen in deiner Aura und in Räumen

Adonai Ashtar kommt in deine Präsenz und senkt seinen goldenen Sonnen-Lichtkörper in deine Aura. So erhöht sich deine Liebes- und Lichtfrequenz auf die der lichtvollen Sternengeschwister.

Litios-Lichtkristalle sind energetische Lichtprodukte. Sie erhöhen die Lichtschwingung in deiner Aura und in deinen Räumen.

www.Litios.com

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

AUSBILDUNG UND SEMINARE
JENSEITS Akademie

Entdecke, was in Dir liegt!
Seminare & Ausbildungen
im Bereich Medialität und
energetisches Heilen
www.Jenseits-Akademie.de

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

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

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

Haus Sebaldus

sebaldus Familie Nunn

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

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

Lebensquell Rosenhof - Neueröffnung

Ihr besonderer Ort in der Natur für Seminare, Kurse, Kunst- und Gesundheitsveranstaltungen

2 Seminarräume (84qm, 38qm)
14 - 16 Übernachtungsmöglichkeiten
Küche, Essbereich, Außenbereich mit Moorsee

Lebensquell Rosenhof
Sebastian-Jaud-Str. 6, 82405 Wessobrunn/Haid
www.lebensquell-rosenhof.de • info@lebensquell-rosenhof.com

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

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 Wohlgefühl zu bringen.

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

Feinheiten FÜR IHRE GESUNDHEIT

Der schamanische Weg
zu Kraft und Heilung

- Behandlung
- Beratung
- Seminare

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

Wolf Ondruschka • *Schamanisch Praktizierender*

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.eskimon.eu/produkt/tiege-der-tor-zum-frieden/

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

EXAKTHEIT GARANTIERT

Lebensaufgabe
www.lebensaufgabe.com ✆ + 49 33230 20390

Melanie Heghmans
Hypnose und Rückführungstherapeutin, Autorin

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

Auch ONLINE!
Die Positive-Energie Tankstelle
die.gluecklichmacherin
die.gluecklichmacherin_
Die Positive-Energie Tankstelle

melanie-heghmans.de

Ihr Leben als Buch

Wenn Sie darüber nachdenken,
Ihre Erinnerungen festzuhalten,
rufen Sie mich gerne an.
Ich beantworte alle Ihre Fragen.

Brigitte Kronwitter
08152-509 1636
www.deinebiografin.de

Kyrin – Zellprogrammierung durch vertonte Botschaften
Geistebene, Seelenebene, Körperbewusstsein

Manchmal braucht es eine neue Zell-Programmierung

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

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

Reinkarnationstherapie

- Einzeltherapie - Paartherapie
- DIE Therapeutenausbildung

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

Johannes Kiermaier
Dipl-Kosmologe

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

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

SPIRIT *live* Magazin Nr. 69

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

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

Anzeigen: Christiane Schöniger
info@spiritlive-magazin.de

Auflage 18.000, kostenlos, vierteljährlich

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

Fotos: Titel: GVS/stock.adobe; S.8: Kellepics; S.25: John Benedict Malong; weitere: eigene und pixabay.

Satz und Grafik: Media Agentur Schöniger, Brombachtal

Druck: Divyanand Verlags GmbH, Herrischried

Die nächste Ausgabe, SPIRIT live Magazin Nummer 70, erscheint Ende August 2026, Redaktions- und Anzeigenschluss: 23. Juli 2026

Heilung & Gesundheit

Reispapier-Pancakes
mit Rettich und Kräutern

Zutaten für 4 Personen

2-3 große Reispapierblätter, passend zur Pfanne schneiden
1 großer Rettich
3-4 Karotten
200 g Kichererbsenmehl
1 Tl Salz
300 ml Hafermilch
ca. 150 ml Wasser (für die richtige Teigkonsistenz)
3-4 EL Öl zum Braten

Optional

Gewürze nach Geschmack (z. B. Pfeffer, Kurkuma, Paprika)
Frische Kräuter wie Petersilie oder Schnittlauch
Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
eine Handvoll Wildkräuter wie Brennessel, Giersch, Vogelmiere

Dieses Rezept stammt aus der Küche des Sampurna Seminarhauses. Hier finden Sie Veranstaltungen oder Sie können Räume für eigene Veranstaltungen buchen. Mit schöner Unterkunft und köstlicher, gesunder Verpflegung.
www.sampurna-seminarhaus.de

Zubereitung

Rettich und Karotten raspeln.
Kichererbsenmehl, Salz, Hafermilch und Wasser zu einem homogenen Teig anrühren.
Geraspelte Karotten und Rettich in den Teig geben und alles gut vermischen.

Öl in einer Pfanne erhitzen.
Jeweils ein Reispapier kurz anfeuchten und in die Pfanne legen, bis es sich leicht zusammengezogen hat.
Etwas Pfannkuchenteig auf dem Reispapier platzieren und von beiden Seiten crunchy anbraten.
Vorgang wiederholen und genießen.

Die Idee, Pfannkuchen auf Reispapier zu machen, ist eine Mischung aus traditioneller vietnamesischer Streetfood-Kultur und modernen Social-Media-Trends.

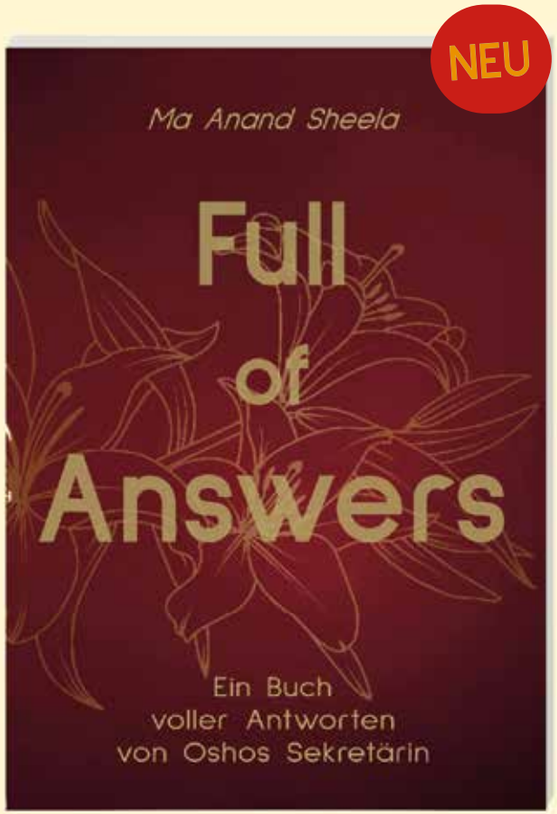
Beim vietnameschen Streetfood Bánh Tráng Nướng wird Reispapier auf den Grill gelegt, darauf Eier, Frühlingszwiebeln, Garnelen und Soßen verteilt. Das Reispapier wird schön knusprig und verbindet sich mit der Auflage zu einem krossen Pfannkuchen.

In den letzten Jahren wurde es auf diversen social-Medai-Kanälen als Pfannkuchen in allen nur denkbaren Varianten von Food-Bloggern bekannt gemacht.

Wie auch immer, es lohnt sich, die leckere Pfannkuchen-Variante mal auszuprobieren!

Kamasha® Versandhandel GmbH
ganzheitlich & gut

Full of Answers



Gerade noch auf Netflix, jetzt exklusiv im Kamasha Verlag!

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

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

Kamasha Verlag

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

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

Lichtkristalle der Neuen Zeit

IM AUFTRAG VON LICHTFÜRST METATRON

Aktiviere deine spirituelle Entwicklung

Erhöhe dein positives Lebensgefühl

Verbinde dich mit Lichtwesen

Litios®-Lichtkristalle
88690 Oberuhldingen
+49 (0)7556 92 90 80
www.Litios.com

LITIOS