

gesund & glücklich

Magazin für Körper, Geist & Seele

9. Jahrgang • Nr. 19 • Frühjahr/Sommer 2018

gratis

Sabine Linek Heilen ist ihre Berufung

↖ weitere Artikel im Heft

→ **Robert Betz**

Mensch - was ärgert
Du Dich (noch)?

→ **Ruediger Dahlke**

Die Spielregeln
des Lebens

→ **Manfred Mohr**

Durch Gefühle
in Verbindung zu mir
selbst stehen

→ **SCHWERPUNKTTHEMA: Leben & Tod**

Mit Beiträgen von und über Sabrina Fox,
Penny McLean, Silke Wagner u. v. a. m.

LEBENSKRAFT 2018

Messe & Kongress

3. bis 6. Mai 2018

Messe Zürich

Infos Seite 8



- Heilpraktikerin -

Sabine Linek

NATURHEILPRAXEN

Gifhorn - Travemünde - Bad Griesbach

WOCHENENDSEMINARE MIT SABINE LINEK



SEMINARE

Fühlen Sie sich manchmal schlapp, müde und Ihre Seele baumelt nicht mehr? Dann empfehlen wir Ihnen eine sanfte und schnell wirkende Methode: **SANATOUCH**.

Das Geheimnis des Erfolges heißt Emotional Freedom Technics (EFT). Hierbei werden die Leitbahnen unseres Körpers berührt, in der die Lebensenergien fließen. Blockaden können in allen Lebenssituationen entstehen: Ängste, Sorgen, Phobien und Enttäuschungen. Jeder von uns kennt diese Gefühle.

Neu an der **SANATOUCH** Methode ist der Einsatz des Dunkelfeldmikroskops. Die Dunkelfeldmikroskopie ist ein von Sabine Linek seit 25 Jahren praktiziertes Diagnoseverfahren, bei dem ein Blutstropfen unter 1700-facher Vergrößerung am Mikroskop untersucht wird. Die Beschwerden der SeminarteilnehmerInnen sollen im Blutbild sichtbar gemacht werden.

Durch sensible Berührungen der Meridiane (SANATOUCH) können sich Blockaden auflösen und die Veränderungen im Dunkelfeldmikroskop aufgezeigt werden. Das Ergebnis wird Sie überraschen.

Begeben Sie sich gemeinsam mit Heilpraktikerin Sabine Linek auf eine spannende Reise durch Ihren Körper.

Informationen und aktuelle Seminartermine
info@sanazon.de oder +49 4502 88 04 14



Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Berge haben es in sich, sie sind wahrlich spürbar. Das durfte ich erleben, als ich im vergangenen Jahr gemeinsam mit der Schweizer Buchautorin Alexandra Meier, die sich seit Jahren mit dem „Spirit“ der Berge befasst, den 2.128,5 Meter hohen Pilatus, den Hausberg von Luzern, bestieg ... mit der Gondelbahn wohlgemerkt.

Bereits ein halbes Jahr zuvor waren wir beide auf der Rigi (1.797,5 Meter), die dem Pilatus gegenüber liegt.

Berge sind ja an sich grandiose Gebilde. Doch es gibt signifikante Unterschiede, was am Beispiel Pilatus und Rigi sehr leicht erklärbar ist: So zeigt sich der (männliche) Pilatus mit seinem gespaltenen Gipfel majestätisch, ja schon auch furchteinflößend, dagegen wirkt die (weibliche) Rigi sanft und lieblich, geradezu einladend. Was beim Abstieg zu Fuß – zumindest für mich – sehr deutlich wird: Bei der Rigi der wunderschöne, gemütliche Fußweg vorbei an saftigen Bergwiesen, beim Pilatus der schmale Grat auf Geröllstein, immer darauf achtend, nicht auszurutschen, was fatal gewesen wäre.

Doch es gibt *oben* – auf welchem Berg auch immer – viele Gemeinsamkeiten, die wir jeweils, nur wenige Fußminuten von den Bergstationen der Bahnen und damit vom touristischen Rummel entfernt, erleben durften: eine fast schon gespenstische, weil in dieser Form unbekannte Stille, die viele so nicht kennen. Wir sich darauf einlässt – und ich weiß, worüber ich schreibe – wird *eins* mit dem Berg und fühlt auch die spirituelle Mächtigkeit, die von den Bergen ausgeht. Man spürt bei jedem Atemzug, welche gewaltigen Naturkräfte am Werke sind. Man fühlt auch – tief durchatmend – die positive Wirkung der Bergluft, die ich wie ein Heilmittel erlebe ...

Ich möchte Ihnen auf Grundlage meiner Erfahrungen folgende Empfehlung mit auf den Weg (im wahrsten Sinne des Wortes) geben:

Probieren Sie es doch mal aus, gehen Sie auf einen Berg, suchen Sie sich ein ruhiges Plätzchen, lassen Sie sich auf ihn ein und spüren die Energie des Berges. Welch ein Gefühl!

Das Laufen in den Bergen wiederum tut dem Körper und der Seele gleichermaßen gut: Der Körper wird gefordert und passt sich den (vielleicht neuen?) Herausforderungen an. Das Herz-Kreislauf-System stabilisiert sich, der Sauerstofftransport im Blut wird optimiert, der Blutdruck normalisiert sich, und die Stoffwechselvorgänge werden ausgeglichen.

Eine phantastische Erfahrung ist garantiert. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine angenehme Leselektüre!

Rolf Bickelhaupt & das Magazin-Team

PS: Einen ausführlichen Bericht über den Besuch auf dem Pilatus lesen Sie auf der Seite 16, jenen über die Rigi in der letzten Ausgabe Nr. 18 dieses Magazins.



FOTO: EDITH OBRIST / PIXELIO.DE

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber, Gesamtherstellung & Verlag: Verein „gesund & glücklich“, Sitz Klagenfurt am Wörthersee. **Chefredakteur:** Dipl.-Verw. (FH) Rolf Bickelhaupt. **Redaktion und Mitarbeiter dieser Ausgabe:** Dipl.-Psych. Robert Betz (DE-München), Dr. med. Ruediger Dahlke (AT-Hitzendorf), Sabrina Fox (DE-Lengdorf), Jeanine Gensler (DE-Darmstadt), Bettina Maria Haller (AT-Marchegg), Dipl. FW Annemarie Herzog (AT-Klagenfurt), Ing. Thomas Kail (AT-Bodensdorf), R.-Andreas Klein (DE-Pattensen), Dipl.-Soz.päd. Jeanette Ludwig-Ziegler (DE-Herzogenaurach), Dr. Manfred Mohr (DE-Grafrath), Doris Neubauer (AT-Wien), Roland Rauter (AT-Salzburg), Sabine Reinelt (DE-München), Chamuel Schaufert (CH-Hochwald), Heidi Schirner (DE-Darmstadt), Reinhard Stengel (DE-Rottenacker), Silke Wagner (DE-Neustadt a. d. W.). **Redaktionskontakt:** gesund & glücklich, Redaktion, Sittersdorf 34, A-9133 Sittersdorf, Tel. +43 (0)664 7376 5521, redaktion@gesund-und-gluecklich.at. **Grafik:** einklangmedia.de (DE-Hamburg). **Medienberatung Österreich:** Tel. +43 (0)664 73765524, oesterreich@gesund-und-gluecklich.at. **Medienberatung Deutschland:** Sabine Reinelt, DE-München, Tel. +49 (0)89 17095400, deutschland@gesund-und-gluecklich.at. **Medienberatung Slowenien/Kroatien:** Martina Verčkovnik, SLO-Slovenj Gradec, Tel.: +386 (0)51 328 698, slovenija@gesund-und-gluecklich.at. **Rechte:** Alle Rechte, auch die Übernahme von Beiträgen gem. § 44 Abs. 1 und 2 Urheberrechtsgesetz, sind vorbehalten. **Titelfoto:** Sebastian Hoffmann.

Möchten Sie das Magazin „gesund & glücklich“ in Ihrem Geschäftslokal, Ihrer Praxis oder auf Ihrer Veranstaltung kostenlos auslegen? Kontaktieren Sie uns: info@gesund-und-gluecklich.at oder Tel. +43 (0)664 7376 5521.



“being you event”

22./23.9.

Messe * Markt * Vorträge

Rund um Wohlbefinden und Lebensfreude

10 - 18 Uhr * Kurhaus Scheidegg * Eintritt frei

Kontakt: Im Steinkreis Scheidegg +49 172 6247971

NEU IM BUCHHANDEL!



Matthias A. Exl
Befreie dich selbst!
Über die Kunst eines erfüllten Lebens
240 Seiten
9,95 € (D) / 10,30 € (A)
ISBN 978-3-86374-439-7



Andreas Winter
Müssen macht müde - Wollen macht wach!
Der Motivationsratgeber
140 Seiten
9,95 € (D) / 10,30 € (A)
ISBN 978-3-86374-442-7



Andreas Winter
Müssen macht müde - Wollen macht wach!
Hörbuch mit Motivationscoaching
2 Audio-CDs, 153 Min.
UVP 15,- € (D/A)
ISBN 978-3-86374-445-8

Bücher, die den Horizont erweitern



Aus dem INHALT

GESUNDHEIT & REISEN

- 14 **Rolf Bickelhaupt:** Island – Leben mit dem „Huldafólk“
- 16 **Rolf Bickelhaupt:** Der Pilatus – das Schweizer Zentrum der männlichen Energie

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

- 24 **Sabine Reinelt:** Sabine Linek – Heilung ist ihre Berufung (Coverstory)

GEIST & BEWUSSTSEIN

- 26 **Robert Betz:**
Mensch, was ärgert Du Dich noch! Die wichtige Rolle der „Arsch-Engel“ in unserem Leben
- 28 **Ruediger Dahlke:**
Die Spielregeln des Lebens – Heilung, Vorbeugung und gute Vorsätze zum Funktionieren bringen

GEIST & BEWUSSTSEIN

- 32 **Rolf Bickelhaupt:**
Durch Gefühle in Verbindung zu mir selbst stehen. Interview mit Manfred Mohr

SCHWERPUNKTTHEMA LEBEN & TOD

- 42 **Rolf Bickelhaupt:** Gestorben ist noch lange nicht tot. Ein Gespräch mit Penny McLean
- 44 **Sabrina Fox:** Vom Leben vor dem Sterben
- 46 **Jeanette Ludwig-Zeiler:** Das Geschenk des Sterbens
- 48 **Silke Wagner:** Der Flug zu den Ahnen
- 50 **R.-Andreas Klein:** Hast Du noch Angst vor dem Tod oder lebst Du schon?

ISS DICH ... GESUND & GLÜCKLICH

- 56 **Roland Rauters vegane internationale Köstlichkeiten:**
Teil 3 – Orientalisch-Indische Küche, die Erste

Damit DU dich in dein *Fräusein* verliebst!

Die Welt braucht Frauen, die ihr wahres, liebendes, nährendes Frausein leben, nicht gegen die Männer, sondern für und mit ihnen.

Ein Buch mit zahlreichen Ritualen, Übungen und inneren Reisen, die uns erfahren lassen, wie wir unser Frausein authentisch verwirklichen können.

Denn: Die Welt braucht geheilte, liebende Frauen!



Susanne Hühn:
Raum für deine innere Frau
176 Seiten, Flexobroschur, farbig, mit Abb.
ISBN 978-3-8434-1333-6 · D € 16,95 | A € 17,50

„Lausche in dich hinein, und lerne die Wahrheit deiner inneren Frau kennen, ihre Sehnsüchte, ihren ureigenen authentischen Selbstausdruck. Es ist so schön, dass du hier bist, liebe Freundin, liebe Schwester. DIE WELT BRAUCHT UNS.“

Susanne Hühn



Jetzt bestellen unter (D) 06151 – 391 831 28 · (A) 0720 – 98 27 26 www.schirner.com · vertrieb@schirner.com



AUF RUND 200 M² VERKAUFSFLÄCHE FINDEN DIE BESUCHER „IM STEINKREIS SCHEIDEGG“ LAUTER KOSTBARKEITEN. FOTO: K.K.

Ich trete in das im Ortszentrum gelegene, rund 200 m² große Geschäft „Im Steinkreis Scheidegg“ ein. Ich fühle: Es ist eine „Anderswelt“, die jedoch bodenständig geblieben ist. Und ich sehe: Hier wirken Menschen, die diesen Laden mit viel Liebe gestalten. Mich empfangen die beiden sympathischen Inhaber. „Wir möchten, dass sich unsere Kunden wohlfühlen“, erklärt Annette. Und Risto ergänzt: „Daher finden unsere Besucher viel Raum für Muße und Entspannung.“ Und wirklich: Die drei ineinander übergehenden Verkaufsräume laden ein, erlesene Kostbarkeiten zu entdecken. Überall, sogar in jedem Winkel, gibt es Sachen, die man so in keinem Katalog und auf keiner Messe sieht, bin ich beeindruckt ob der Vielfalt der schönen Dinge.

RISTO UND ANNETTE GRÜBNAU
BEREICHERN DAS LEBEN IN
SCHEIDEGG MIT LADEN
UND MIT MESSE.



FOTO: K.K.

Viel Wert legen die beiden auf handwerklich gefertigte Erzeugnisse. So findet man im Laden gesiedete Seifen, geknüpfte Steinketten oder gefilzte Naturprodukte vor. Natürlich gibt es „Im Steinkreis Scheidegg“ auch duftende Räuchermischungen aus dem Hause der von Annemarie Herzog geführten Manufaktur „Achant“ aus Kärnten ebenso wie ätherische Öle besonderer Güte und die Frischekosmetik von RINGANA aus der Steiermark. Ein Laden eben „so bunt wie das Leben“.

Being-You-Event

Genauso farbenfroh ist auch das „Being-You-Event“, das die beiden rührigen Ladeninhaber im September dieses Jahres bereits zum dritten Mal im Kurhaus der Marktgemeinde Scheidegg realisieren werden. „Dahinter verbirgt sich ein zweitägiges Markttreiben mit Messecharakter“, erzählt Annette sichtbar stolz über die mit Risto gemeinsam geschaffene alljährliche Veranstaltung. Rund 45 Aussteller und etwa 40 Vorträge warten auf die Besucher. Bunt ist die Vielfalt ihrer Angebote. So stellen sie Themen wie Massagen und Energiearbeit vor. Auch geht es um gesundes Wasser, die Wirksamkeit von Düften, Ölen, Naturkosmetik und Räuchermischungen, aber auch um Heilströme, biologische Standortbestimmungen und um Traumfänger. Ein besonderes Highlight der Messe ist die Begegnung mit der Motherdrum (Muttertrommel) von Ingrid und Werner Geißer.

„So bunt wie das Leben“

Kultiger Laden und farbenfrohes Messeevent im Allgäu

Auf einem Hochplateau hoch über dem Bodensee im Dreiländereck Deutschland, Österreich und Schweiz liegt Scheidegg. Viele Gäste besuchen den Westallgäuer Erholungsort nicht nur wegen seiner begnadeten Lage, sondern sie schätzen dort insbesondere einen „kultigen“ Laden, der seit über acht Jahren nicht nur wegen seines heimeligen Ambientes sehr geschätzt wird. Doch dem nicht genug, veranstalten die beiden Geschäftsinhaber Annette und Risto Grübnau alljährlich in Scheidegg mit dem „Being-You-Event“ eine Messe, die „so bunt wie das Leben“ ist. VON ROLF BICKELHAUPT

Für das Event konnten die Veranstalter auch namhafte Aussteller gewinnen. Einer davon ist der Heiler und Bewusstseinscoach Günther Malleck aus dem ober-schwäbischen Bad Saulgau. Der Experte erkennt den Seelenplan und den Weg des Klienten und ist daher in der Lage, ihm wertvolle Tipps zu seiner Veränderung zu geben, damit das Bewusstsein frei zur Entfaltung gelangen kann.

Am Stand der Transformations-Masseurin Sandra Merkle aus dem mittelschwäbischen Senden haben die Besucher die Möglichkeit, bei Schnuppermassagen das Zusammenspiel aus Entspannung, Berührung, Herzenergie und der 2-Punkte-Methode (Matrix) zu spüren.

Mit Annemarie Herzog aus Klagenfurt in Kärnten konnte eine der bekanntesten Räucherexpertinnen im deutschsprachigen Raum zur Teilnahme gewonnen werden, die ihr Wissen bereits in acht Büchern mit einer Gesamtauflage von weit über 30.000 Exemplaren niedergeschrieben hat.



BEKANNTE AUSSTELLER AUF DEM „BEING-YOU-EVENT“: HEILER GÜNTHER MALLECK, TRANSFORMATIONS-MASSEURIN SANDRA MERKLE UND RÄUCHERIN ANNEMARIE HERZOG. FOTOS: K.K.

KONTAKT

Im Steinkreis Scheidegg
A: Zollstraße 6 – D-88175 Scheidegg
T: +49 (0)172 6247971
E: info@im-steinkreis-scheidegg.de
I: www.im-steinkreis-scheidegg.de

Öffnungszeiten Laden „Im Steinkreis Scheidegg“:
Mo.–Fr. 10.00–12.30 Uhr und 14.30–18.00 Uhr
Sa. 10.00–12.30 Uhr

Termin und Ort „Being-You-Event“:
Sa.–So. 22.–23.9.2018, jeweils 10.00–18.00 Uhr
Kurhaus Scheidegg, Am Hammerweiher 1,
D-88175 Scheidegg Eintritt frei

28.000 Besucher wollen g'sund & glücklich leben

Messe für Körper, Geist & Seele begeisterte das Publikum

Die „gesund & glücklich“ ist und bleibt die Leitmesse für Körper, Geist & Seele und das Mekka der Ganzheitlichkeit in Österreich. Und sie ist und bleibt mit 28.000 Gästen die besucherstärkste und mit 3.000 m² Ausstellungsfläche die zweitgrößte Messe ihrer Art im deutschen Sprachraum!



FOTO: K.K.

Und das hat seinen berechtigten Grund, denn hier konnten die Besucher die Angebote von rund 100 Ausstellern aus Österreich, Deutschland, der Schweiz, Polen und Litauen erkunden, wertvolle persönliche Kontakte knüpfen und die positive Energie spüren. Für zusätzliche Inspiration sorgten die rund 115 Vorträge, Buchvorstellungen, Vorführungen und Konzerte sowie Seminare und Workshops auf insgesamt sechs Bühnen.

„gesund & glücklich“ – das ist ein Bündel von drei Messen, die die Besucher begeisterten:

Die „gesund & glücklich“ selbst, die von Annemarie Herzog und Rolf Bickelhaupt im Jahre 2006 gegründet wurde, mit ihren Schwerpunkten ganzheitliche Heilmethoden, Spiritualität, Energetik und Naturkosmetik, die „Schirner-Tage“ des „Schirner Verlages“ als „Buchmesse in der Messe“, u. a. mit einer 150 m² großen Buchhandlung und 12 Autorinnen und Autoren, die dem Ruf des Verlegerehepaares Heidi und Markus Schirner gefolgt sind, und die Ernährungsmesse „iss dich ... gesund & glücklich“ mit leckeren und gesunden Köstlichkeiten als ideale Ergänzung, ist doch eine bewusste Ernährung eng mit den Themen Gesundheit und Heilung verknüpft.

★ AUTORENMESSE

Im Laufe der Zeit hat sich die „gesund & glücklich“ auch als die Messe der Autoren etablieren können. Die 23 Autorinnen und Autoren, die eine Gesamtauflage von über drei Millionen Bücher repräsentieren, begeisterten zum wiederholten Male das Publikum mit ihren Vorträgen, Buchvorstellungen, Workshops und Seminaren.

Neben Dipl.-Psych. Robert Betz, Christos Drossinakis, Sabine Linek, Dr. Manfred Mohr, Jeanne Ruland und Thomas Young waren dabei Andrea Brucháčová, Ulrich Duprée, Gudrun Ferenz, Georg O. Gschwandner, Sabine Hauswald, Annemarie Herzog, Susanne Hühn, Volker Mehl, Karin Opitz-Kreher, Jürgen Pfeifer, Dr. Wanda Pratnicka, Antara Reimann, Chamuel Schaufert, Reinhard Stengel und Silke Wagner.

Feinste und gesunde Kulinarik gab es im Arlischerhof aus Bad Eisenkappel, der südlichsten Gemeinde Österreichs, wo Kärntner Köstlichkeiten, allesamt von regionalen Direktvermarktern, aufgetischt wurden, und bei GOVINDA's aus Abentheuer (Rheinland-Pfalz), dessen vegane Speisen zum wiederholten Male reißenden Absatz fanden.



Im Rahmen der Messe luden die Persönlichen Dienstleister der Wirtschaftskammer Kärnten ihre Mitglieder zu einem „Meet & Greet“ mit Bestsellerautor Robert Betz ein.

Auf dem Foto sind zu sehen von links Robert Betz, Fachgruppengeschäftsführerin Petra Kreuzer, stv. Obfrau Annemarie Herzog und Obmann Ulfried Wallisch.

FOTO: ANDREAS PROHART

★ LEUTE AUF DER MESSE



Ja! Wirklich alle waren da auf der „gesund & glücklich“.
FOTO: JEANNE RULAND



Auf einer gut besuchten Pressekonferenz wurden den Medienvertretern all jene Messen vorgestellt, die neben der „gesund & glücklich“ gemeinsam stattfanden. Das Bild zeigt von links Messe-Geschäftsführer Ing. Erich Hallegger, Bischof Dr. Alois Schwarz, Messepräsidentin Bürgermeisterin Dr. Maria-Luise Mathiaschitz, Landesrat (entspricht in Deutschland einem Minister eines Bundeslandes) Dipl.-Ing. Christian Benger sowie die gesund & glücklich-Vorstände Dipl.-Verw. (FH) Rolf Bickelhaupt und Dipl. FW Annemarie Herzog. FOTO: STADTPRESSE KLAGENFURT



Viel Prominenz aus der spirituellen Bücherwelt konnten die beiden „gesund & glücklich“-Macher Rolf Bickelhaupt (5. von rechts) und Annemarie Herzog (3. von rechts) begrüßen wie den Geistheiler Christos Drossinakis, die spirituelle Lehrerin Jeanne Ruland, den Weisheitslehrer Thomas Young, Veronika Musterrer von der Fa. Jentschura, die Heilpraktikerin Sabine Linek, den Seminarleiter Dr. Manfred Mohr und den Coach Dipl.-Psych. Robert Betz. FOTO: ANDREAS PROHART



Medienprofis unter sich: Von links Frank M. Schenker (WunderbarMedia aus Berlin), Thomas Schmelzer (Gründer und Chefredakteur von Mystica TV aus München) und R.-Andreas Klein (Delphin-TV aus Pattensen bei Hannover). FOTO: JEANNE RULAND

...weiterlesen Seite 8

★ LEUTE AUF DER MESSE



„Die Ayurveda-Küche, alles außer kompliziert“ - so lauteten die drei Shows von Buchautor Volker Mehl (rechts), der als bester Ayurveda-Koch Europas gilt. FOTO: K.K.

Ihre Seelenmusik entsteht im Raum, der alles zulässt und sich in Ton und Gesang manifestiert: Tino und Bettina Mosca-Schütz von ONITANI-Seelenmusik gaben zwei Konzerte, darunter eines gemeinsam mit Jeanne Ruland. FOTO: K.K.



LEBENSKRAFT 2018 3. – 6. Mai 2018 / Messe Zürich

Der Messe-Treffpunkt für bewusste Menschen

Zum 30. Jubiläum erblüht vom 3. bis 6. Mai 2018 die Lebenskraft im neuem Glanz. Der Grund: Diesmal findet die größte und angesehenste Messe mit angegliedertem Kongress für Bewusstsein, Gesundheit und Spiritualität erstmals in der Messe Zürich sowie in den komfortablen Seminarräumen des benachbarten Holiday Inn statt. Neben der Ausstellung finden viele kostenfreie Vorträge über Ernährung, Gesundheit und Bewusstseinsthemen statt. In über 30 Veranstaltungen und Workshops geben Wissenschaftler, Heiler und spirituelle Lehrer aus Europa, Indien, Mexiko und den USA ihre Erkenntnisse und Lebensweisheiten weiter.

Jährlicher Treffpunkt

Die Lebenskraft – verbunden mit der BioMedica – ist der jährliche Treffpunkt für bewusste Menschen, welche offen für neue alternative Wege sind und sich gerne mit gleichgesinnten Menschen austauschen. Es gibt keinen Ort, an dem so viele wertvolle Produkte, kompetente Beratungen und eine Fülle von Informationen erhältlich sind wie auf der Lebenskraft. Dazu gibt es ein grandioses Vortrags- und Seminarangebot.

Kongress mit Symposien

Zu den Themen Bewusstsein, Gesundheit, Engel, Yoga, Heilung, im Flow sein und vieles mehr gibt es beim Kongress mit internationalen Referenten u. a. mit Dr. Ruediger Dahlke, Lumira, Jana Haas,

Thomas Young, Keith Sherwood, Karina Wagner, Robert Franz, Roberto Martinez, Braco, Gary Quinn, Nadine Reuter, Tom Peter Rietdorf und Shiva Guruj Aruneshvar.

Young Spirit

Nach 30 Jahren Lebenskraft kommt jetzt zeitgemäß eine neue Brise in die Messe. Young Spirit verkörpert das neue Bewusstsein, das jetzt überall auf der Welt auftaucht. Es ist das, was unsere jetzige Generation braucht, um mit der hektischen und schnelllebigen Zeit richtig umzugehen. Es wird sich einerseits in der Messeausstellung widerspiegeln, andererseits als Young Spirit-Veranstaltung – u. a. mit dem bekannten Motivations-Coach Detlef Soost – zeigen.

Sie sind u. a. mit dabei ↘

Lebenskraft – Messe & Kongress

150 Aussteller – 4 Symposien

25 Workshops/Seminare

ca. 100 Referenten/Künstler/Heiler

ca. 100 kostenfreie Vorträge, Channelings, Healing-Events, Konzerte & Meditationen



DR. RUEDIGER DAHLKE, LUMIRA UND DETLEF SOOST. FOTOS: K.K.

Ort: Messe Zürich, Wallisellenstrasse 49, 8050 Zürich, Schweiz **Messe-Eintritt:** Fr. 25.00

Termin und Öffnungszeiten: 3. – 6. Mai 2018. Do 17 – 21 Uhr / Fr + Sa 11 – 21 Uhr / So 11 – 17 Uhr.

Donnerstag als Jubiläumsgeschenk: Gratis-Eintritt zur Messe und sämtlichen Veranstaltungen.

Kontakt: T: +41 (0)78 7056000 (Di – Do 10 – 12 Uhr) | E: info@lebenskraft.ch | I: www.lebenskraft.ch

medizin**und**bewusstsein

GROSSER KONGRESS MIT MESSE
16.-18.11.2018 Haus der Begegnung Königstein im Ts.
www.medicinundbewusstsein.de



Happiness

Die ESOTERIK- & Gesundheits-Messe

Tirol - Salzburg - Vorarlberg

Messe-Termine 2018:

A-5302 Henndorf Wallerseehalle 23. - 25. 03.18

A-6850 Dornbirn Kulturhaus, 04. - 06.05.18

D-88079 Kressbronn am Bodensee

Naturheiltage 15. - 17.06.18

D-88131 Lindau Inselhalle, 24. - 26.08.18

A-5400 Hallein Salzberghalle 19. - 21.10.18

A-6020 Innsbruck Messe, 16. - 18. 11.18



weitere Infos: www.happiness-messe.com

Kontakt: Tel. 0049(0)8382 277 6082

www.lebens-t-raeume.de

Magazine für ein gesünderes Leben.
Innen wie außen!



„Gesund & glücklich leben – aber wie?“

Die Messe-Podiumsdiskussion mit namhaften Autoren

Es war der Höhepunkt der Messe „gesund & glücklich“ im November vergangenen Jahres in Klagenfurt: die Podiumsdiskussion „Gesund & glücklich leben – aber wie“. Im Rahmen dieser Veranstaltung diskutierten namhafte Buchautoren, deren Bücher eine Gesamtauflage von rund zwei Millionen Stück erreicht haben, über das Glück und wie es gelingt, das erfüllte, gesunde Leben zu führen, von dem wir alle träumen. VON DORIS NEUBAUER



PROMINENT BESETZTE PODIUMSDISKUSSION MIT (VON LINKS) MODERATORIN VERONIKA MUSTERER, THOMAS YOUNG, ROBERT BETZ, SABINE LINEK, MANFRED MOHR, JEANNE RULAND UND CHRISTOS DROSSINAKIS.

„Man kann nicht einwilligen zu kriechen, wenn man den Anspruch hat zu fliegen“ – schon das Zitat der spirituellen Lehrerin Jeanne Ruland, mit dem Moderatorin **Veronika Musterer** die Diskussionsrunde einleitete, versprach Höhenflüge, die angesichts der namhaften Runde auf dem Podium vorprogrammiert waren: Neben **Jeanne Ruland** diskutierten Erfolgscoach **Robert Betz**, Seminarleiter **Manfred Mohr**, Geistheiler **Christos Drossinakis**, Weisheitslehrer **Thomas Young** sowie Heilpraktikerin **Sabine Linek** über das, was alle anstreben und was so schwer zu erreichen ist – **Gesundheit und Glück**.

„Heutzutage scheinen wir unter Zwang zu stehen, gesund und glücklich zu sein oder zu werden“, leitete Veronika Musterer die Diskussion ein, „wenn es misslingt, scheinen wir etwas falsch zu machen.“ Doch Krisen und Krankheit wären Chancen zu wachsen. „Jeder Arsch gehört zum Wachstumsweg und ist letzten Endes ein Engel“, ist Robert Betz überzeugt und prägte mit „Arschengel“ einen Begriff, der öfters genannt wurde. „Jedes Problem – ich nenne es Thema – ist nichts anderes als mangelnder Energiefluss. Unser Herz ist Erzeuger der höchstschwingen-

den Energie, der Liebe. **Alles fließt, wenn Liebe fließt.**“ Dafür brauche es Gesundheit von Körper, Geist und Seele, betonte Heilpraktikerin Sabine Linek, „Energie kann in krankem Blut nicht fließen“, ging die Expertin auf die körperliche Ebene ein, „das Herz funktioniert nur gut, wenn das Blut gut fließt. Dann kann auch Liebe fließen.“ Auf die geistig-spirituelle Komponente verwies Robert Betz: „Wir sind aus der Liebe geboren, haben aber unser Herz in der Kindheit verschlossen“, so der Diplom-Psychologe, „dann fließt automatisch weniger Energie. Wir haben verlernt, Nein zu sagen. Daraus resultiert der Schmerz und das Leid der Welt.“ Nicht nach den Erwartungen anderer zu leben, würde auch im Buch „Fünf Dinge, die Sterbende bereuen“ empfohlen, fügte der Erfolgscoach hinzu, genauso wie etwas Anderes: „Glücklichsein ist eine Frage der Entscheidung. Wer kann sich an diese Entscheidung erinnern?“ Die letzte Frage richtete er ans Publikum – und war kaum überrascht, als nur eine Minderheit aufstand.

„Wir treten in eine neue Zeit ein und sind dabei, zu unserem wahren Kern vorzudringen“, rief Jeanne Ruland auf, Kinder dabei zu unter-

stützen, das zu leben, was sie im Herzen tragen. Dafür wäre es notwendig, innezuhalten und sich zentrale Fragen zu stellen, fügte Weisheitslehrer Thomas Young hinzu. Glück wäre vor allem als „Inside-Job“ zu verstehen. **„Entscheidend ist die Selbstliebe, diese ewige Übung der Weisen“**, bekräftigte er, „niemals ist jemand dort angekommen, und nie ist sie vollkommen. Aber das Üben lohnt sich.“ Vergebung wäre dafür ein wichtiges Hilfsmittel, wusste Seminarleiter Manfred Mohr. Denn: „Wie soll es mir in meiner Persönlichkeit gut gehen, wenn ich in meinen Beziehungen Probleme habe?“, regte er an, „das äußere Problem ist nur der Spiegel meines inneren Problems.“ Durch die hawaiianische Methode „Ho’oponopono“ etwa gelänge es, Frieden im Herzen herzustellen. Die spirituelle Lehrerin Jeanne Ruland ging noch einen Schritt weiter: „Versöhnung ist die nächste Stufe.“ Sie riet, sich täglich dreißig Minuten Zeit zur Selbstentdeckung zu geben, um nach innen zu gehen.

Dankbarkeit wäre eine weitere wichtige Zutat eines glücklichen Lebens, waren sich Manfred Mohr und Thomas Young einig. **„Dankbarkeit geht häufig mit Happy End Hand in Hand“**, gab Letzterer mit auf den Weg, „der Begriff ist aber ‚tricky‘, weil er voraussetzt: Wir tun etwas, dann kommt das Happy End.“ Besser wäre es, von Happy Beginning zu sprechen und im Jetzt das zu werden, was man später sein möchte. „Der Körper wird nachziehen“, war der Weisheitslehrer überzeugt.

„Humor ist der Königsweg zur Transformation“, brachte Diskussionsleiterin Veronika Musterer ein weiteres Tool ins Spiel. **„Spiritualität ohne Humor ist eine fragwürdige Sache“**, bekräftigte Thomas Young, „wenn wir nicht über unser Selbst lachen können, wie wollen wir uns verändern? Während wir lachen, denken wir nicht. Es ist wie eine Selbst-Erschütterung und ein Re-Set.“ Das führe dazu, dass sich Menschen bereits gesundgelacht hätten. Schließlich wisse der Körper nicht, warum man lache. Jede Pointe wäre ein dissoziativer Schock für die Wirklichkeit, ein Werkzeug, die Realität aufzubrechen. „Viele spirituell interessierte Menschen sind sehr traurig, sehr ernst und glauben, so heilig zu wirken“, fügte Robert Betz hinzu, „sie laufen mit einem ‚Nein‘ zu dieser Welt herum. Das bringt viele zu Fall und verursacht

Krankheit, Erschöpfung und Mangelzustände.“

Wenn Letzteres bereits manifestiert wurde, wäre es umso wichtiger, Hoffnung zu schenken und für die Menschen da zu sein. **„Hoffnung ist das bedeutendste Wort im Wörterbuch“**, beschrieb Geistheiler Christos Drossinakis die Hoffnungslosigkeit vieler Kranker. Für ihn stünde an erster Stelle, den Menschen das Signal zu geben, dass das Leben auch anders geht. „Hoffnung ist die beste Medizin.“ Wie das gelänge, hatte ihm einer seiner Lehrer gezeigt: Vor seinem Tod mit 106 Jahren waren seine letzten Worte, wie man Menschen helfen könne, „mit Lächeln und einer großen inneren Liebe.“ Auch Manfred Mohr empfahl, selbst unfreundlichen Menschen mit einem Lächeln zu begegnen und mit gutem Beispiel voranzugehen. Denn, zitierte er Paartherapeuten Chuck Spezzano: „der Andere ändert sich, wenn man ihn akzeptiert und annimmt.“ Doch woher nehme man die Hoffnung, lenkte Robert Betz zum Ausgangsthema zurück. „Hoffnung bekommst du, indem du dich immer wieder dafür entscheidest, zu vertrauen. Was ich über mich und andere denke, prägt meine Welt.“ Den meisten wäre das nicht bewusst. Sie laufen mit Gedanken durch die Welt, die zu Schmerzen führen. **„Wenn du dich nicht liebst, steht auf deiner Stirn: Lieb mich nicht“**, so Betz, „du strahlst das aus, was du über dich denkst.“ Letzteres bekräftigte Sabine Linek aus eigener Erfahrung. „Ärzte haben die Frechheit und verkünden Krebspatienten das Todesurteil, dass sie nur zwei Monate zu leben haben“, schilderte die Heilerin, „die Patienten richten sich danach und sterben, selbst wenn der Tumor schrumpft.“

...weiterlesen Seite 12



DAS BESUCHERAUDITORIUM WAR ÜBERFÜLLT BEI DER PODIUMSDISKUSSION „GESUND & GLÜCKLICH LEBEN – ABER WIE?“
FOTO: LUDWIG SIEDLER

Man darf die Menschen nicht totreden. Solange sie leben, ist Hoffnung da.“ Und solange Menschen leben, kreieren sie ihre Wirklichkeit. Für viele Kranke wäre das zwar schwer nachzuvollziehen, aber entscheidend. „Handlungsfähig zu werden ist ein wichtiger Punkt“, fasste Robert Betz zusammen, wie man von einem unglücklichen zu einem glücklichen Leben gelänge, „die Ausgangslage hast du geschaffen und auf unbewusste Weise durch dein Sprechen, Denken und Tun ins Leben gerufen. Das ist nicht mit Schuld zu verwechseln. Wenn du Schöpferverantwortung übernimmst, hast du die Macht.“ Weiters ginge es um Akzeptanz, Vergebung, ums Zulassen der Gefühle und zu guter Letzt darum, neue Entscheidungen zu treffen. „Alles beruht auf Wahl“, so Betz, „gib deinem Leben eine Richtung hin zu mehr Frieden, mehr Freiheit, mehr Fülle. Du musst keine Ziele setzen, sondern nur die Richtung kennen und jeden Tag üben.“ Die Basis all dessen wäre die Liebe, schloss Jeanne Ruland den Kreis zum Diskussionsanfang: **„Liebe bedeutet, verbunden zu sein mit sich selbst, mit anderen, dem**

göttlichen Kern in uns“, so die spirituelle Lehrerin. „Ich habe oft erlebt, dass der Heilerfolg gering ist, wenn jemand einsam und abgetrennt ist. Oft reicht es aus, Hoffnung zu geben und zu zeigen, dass man da ist. Da findet Verbindung statt, und Energie kann fließen.“

Mit einer berührenden Geschichte beendete Christos Drossinakis die Diskussion: Als der Grieche mit seiner Kundin Christina Onassis in Paris war, sahen sie einen Obdachlosen. Er schlug der Millionärin vor, sich um den Mann zu kümmern. Sie kauften ihm einen Anzug, gingen zum Friseur, wuschen ihn und luden ihn in ein Restaurant ein. Wie sich herausstellte, war der Obdachlose taubstumm, doch sein Blick sprach Bände: „Er war so dankbar, so glücklich. Ich habe gespürt, wie wertvoll ich als Mensch bin, weil ich ihn zu einem Lächeln gebracht habe. Die Begegnung war eine der größten Lehren meines Lebens:

„Wir sind fähig, anderen viel Liebe und Glück zu bringen.“

Die gesamte Podiumsdiskussion ist im Internet unter www.gesund-und-gluecklich.at/messe/messe17 zu sehen.

GESUNDHEITSMESSEN.CH

4 Tage für Körper, Geist & Seele 2018

Solothurn 5. - 8.4. | Rapperswil-Jona 30.8. - 2.9 | Thun 11. - 14.10.

Bereits seit 2007 finden in der Schweiz die beliebten Gesundheitsmessen statt. In dieser Zeit haben Tino & Bettina Mosca-Schütz von der Firma SCHWINGUNG.CH aus Burgäschli über 100 Messen organisiert, die von einem begeisterten Publikum sowie von schweizerischen und internationalen Ausstellern gerne besucht worden sind. Daher gilt auch für 2018: Gönnen Sie sich vier Tage Auszeit für Körper, Geist & Seele!

Infos: +41 (0)62 726 03 26 www.gesundheitsmessen.ch



gesund & glücklich 2018

Die 18. Österreichische Messe für Körper, Geist & Seele

gesund & glücklich – Das Messebündel für Körper, Geist & Seele mit den Messen



gesund & glücklich

mit ihren Schwerpunkten Ganzheitliche Heilmethoden, Spiritualität, Energetik & Naturkosmetik



Schirner Tage

mit einer 150 m² großen Buchhandlung als „Buchmesse in der Messe“



ISS DICH ... gesund & glücklich

mit gesunden Köstlichkeiten, schonender Nahrungszubereitung und entsprechendem Zubehör

gemeinsam mit der

Gesund Leben

mit ihren Schwerpunkten Fit & Vital, Schönheit & Wohlbefinden und vieles andere mehr

Messe-Facts:

- ca. 110 Aussteller aus rund 6 Nationen
- 3.000 m² Ausstellungsfläche mit 28.000 Besucher (2017)
- Über 120 Vorträge, Buchvorstellungen & Vorführungen
- 5 Seminare & Workshops
- 2 Abendkonzerte mit „Humus – Die Band“ und mit „ONITANI Seelenmusik“
- Podiumsdiskussion u. a. mit Robert Betz, Ruediger Dahlke, Penny McLean, Thomas Young und vielen anderen
- 2 Messerestaurants (u. a. veganes Catering)

SEMINARE & WORKSHOPS auf der Messe



Dr. Ruediger Dahlke

Arzt, Psychotherapeut und Bestsellerautor:
Spielregeln für Heilung, Vorbeugung und Vorsätze – Wie Lebensprinzipien das Leben bereichern
SA, 17.11.2018 | 10 - 16 Uhr | Preis: 129 €
Anmeldung/Tickets: www.gesundemesse.eu.
Veranstalter: Heilkundeinstitut Dahlke GmbH & Co KG, AT-8151 Hitzendorf



Penny McLean

Lebenslehrerin und Bestsellerautorin:
Gestorben ist noch lange nicht tot – Was uns wirklich im Jenseits erwartet
SA, 17.11.2018 | 13.30 – 17.30 Uhr | Preis: 99 €
Anmeldung/Tickets: www.gesundemesse.eu.
Veranstalter: Verein „gesund & glücklich“, AT-9133 Sittersdorf



Robert Betz

Erfolgsscoach und Bestsellerautor:
Mensch, was ärgert dich (noch?) Frieden finden mit Menschen, die uns aufregen oder wütend machen
SO, 18.11.2018 | 10 - 16 Uhr | Preis: 129 €
Anmeldung/Tickets: www.gesundemesse.eu
Veranstalter: Robert Betz Transformations GmbH, DE-80336 München



Thomas Young

Weisheitslehrer & Buchautor:
Workshop 1: HEALING FLOW – Heilen aus dem Jetzt
SO, 18.11.2018 | 10 - 13 Uhr | Preis: 60 €
Workshop 2: SEELENBEBEN – Die Herz-Erleuchtung
SO, 18.11.2018 | 14.30 – 17.30 Uhr | Preis: 60 €
Anmeldung/Tickets: www.gesundemesse.eu.
Veranstalter: Büro Thomas Young, DE-82346 Andechs
T. +43 (0)664 7376 5521

Informationen zu allen Seminaren & Workshops: gesundemesse.eu

„gesund & glücklich“ – Die Autorenmesse

Einmalig: Wie in den vergangenen Jahren nehmen an den Messen wieder **über 20 BuchautorInnen** teil. Darunter befinden sich neben **Dipl.-Psych. Robert Betz, Dr. Ruediger Dahlke, Penny McLean** und **Thomas Young** (siehe oben „Seminare & Workshops auf der Messe“) u. a.



Georg O. Gschwandler



Sabine Hauswald



Annemarie Herzog



Susanne Hühn



Melanie Missing



HP Sabine Linek



Dr. Wanda Pratinicka



Manfred Rauchensteiner



Antara Reimann



Chamuel Schaufert



Thomas Schmelzer



Reinhard Stengel



Silke Wagner

sowie Mag. Veronika Michitsch, Karin Opitz-Kreher, Jürgen Pfeifer, Eduard Schmidt, Nathalie Schmidt, Anneliese Tschenett und Thorsten Weiss

16. bis 18. November 2018

16. + 17. November 2018 9 – 19 Uhr | 18. November 2018 9 – 18 Uhr

Kärntner Messen Klagenfurt | Messeplatz 1 | AT-9020 Klagenfurt



Stand: 14.3.2018 – Änderungen vorbehalten

www.gesundemesse.eu ~ T. +43 (0)664 7376 5521

Island Leben mit dem „Huldufólk“

ÁLFABORG: HIER RESIDIERT AUF ISLAND DIE ELFENKÖNIGIN. FOTOS: ROLF BICKELHAUPT

Island ist anders. Anders ist insbesondere, dass die „sichtbaren“ rund 345.800 menschlichen Inselbewohner mit dem „Huldufólk“, dem „Verborgenen Volk“ nachbarschaftlich zusammenleben. Für die Bevölkerung gehört der Umgang mit Feen, Elfen und Trolen zur täglichen Realität. Eines schönen Tages war ich dann Dank der vielen Erzählungen über das „Huldufólk“ sprichwörtlich „reif für die(se) Insel“. VON ROLF BICKELHAUPT

Doch zunächst möchte ich mehr über die mystischen Gestalten erfahren. Ich recherchiere und erfahre, dass der isländische Historiker Magnús H. Skarphéðinsson Berichte seiner Landsleute über Begegnungen und Erlebnisse mit dem „Geistervolk“ sammelt. Er weiß: „Ob Politiker oder Mitglieder der Straßenbaubehörde, sie alle sagen, dass es auch rein finanziell nicht lohnt, deren Existenz zu ignorieren.“ So beschäftigen die Bauämter Elfenbeauftragte, die sich durch Übereinkünfte mit dem unsichtbaren Volk darum kümmern sollen, dass Bauvorhaben nicht vereitelt werden.

Ich möchte in Island den Elfen am nächsten sein. Ich recherchiere weiter und stoße so auf Álfaborg, was übersetzt nichts anderes als „Elfenhügel“ heißt. Dort – so lese ich – befindet sich der Sitz der Elfenkönigin. Ich erfahre, dass der Hügel zu der 116 Einwohner (oberirdischen wohl gemerkt) zählenden Gemeinde Borgarfjörðu gehört. Geprägt wird die Gemeinde, die als „der romantischste elfische Ort der Insel“ gepriesen wird, vom Fjord Borgarfjörður eystri. Die Reiseliteratur spricht vollmundig von „einer der schönsten Regionen Islands“. Alles Gründe, um die von der Inselhauptstadt Reykjavík 684 Kilometer östlich entfernt gelegene Gegend aufzusuchen.

Rund 70 Kilometer vor unserem Ziel legen wir in Egilsstaðir, dem wirtschaftlichen Zentrum Ostislands, einen Stopp ein. Wenn ich „wir“ schreibe, dann meine ich damit auch meine Begleiterin Anemarie Herzog, die sich einen Namen als Autorin und „Die Räucherin“ im gesamten deutschsprachigen Raum gemacht hat. Die Stadt liegt am Ufer des 35 Kilometer langen Sees Lagarfljót, in dem das Ungeheuer Lagarfljótswurm hausen soll. Das schottische Loch Ness mit Nessie lässt grüßen.

Von der Seenstadt geht es nun zunächst in nördliche und sodann

in östliche Richtung. Je weiter wir uns von Egilsstaðir entfernen, desto mehr kommt einem die vor sich auftürmende Felswand als das Ende der Welt vor. Doch siehe da: Eine Zickzack-Zeichnung ist an der Wand zu sehen, die unterhalb des Berggipfels in den Wolken verschwindet. Näher gekommen entpuppt sich die Zeichnung als schwindelerregende Straße. Doch es besteht keinerlei Grund für Ängstlichkeit, denn – so hören wir – die Straßenbauer haben mit dem „Huldufólk“ kooperiert. Warum verwundert uns diese Information nicht (mehr)?

Auf dem Pass Vatnsskarð angekommen, eröffnet sich uns eine fantastische Aussicht auf den 1.137 Meter hohen Dyrfjöll. Weiter geht es auf der sich am Felsen entlang schwingenden und kurvenreichen Straße namens Njardvikurskridur bergabwärts. Unterhalb tut sich alsbald links das Nordpolarmeer auf. Ein hölzernes Kreuz animiert uns schließlich zum Anhalten.

Wir erfahren, dass hier das Monster „Naddi“, halb Mensch, halb Tier, sein Unwesen getrieben haben soll. Besonders nach Einbruch



DIESES HOLZKREUZ ERINNERT AN DIE VERTREIBUNG DES MONSTERS „NADDI“.

der Dunkelheit seien Reisende Opfer des Monsters geworden, das sie mit Angriffen, Irrlichtern und Einschüchterungsversuchen ins Unglück stürzen wollte. Schließlich gelang es einem mutigen Bauern aus Borgarfjörður, „Naddi“ zu überwältigen und ins Meer zu treiben.

Die Bevölkerung errichtete sodann aus Ehrfurcht und zur Erinnerung erstmals 1306 das Kreuz, auf dem wir lesen: „Effigiem Christi qui transis pronus honora“, was heißt „Ehre das Bild Christi in Verneigung, der Du vorübergehst“.

Noch einige Kilometer geht es auf der Straße hinunter, bis wir unser Ziel erreicht haben. Wir sehen schon von der Ferne den Fjord Borgarfjörður eystri, die wenigen Häuser von Borgarfjörðu, eine kleine Kirche mittendrin und in respektvoller Entfernung einen kleinen Hügel, den wir als Álfaborg identifizieren dürfen.

tisch wirkt. Wir machen uns auf den angelegten Weg hinauf. Nach leichter Wanderung, vorbei an geheimnisvoll wirkenden Steinformationen, finden wir auf dem Plateau Gras und Gesteinsbrocken vor, aber auch eine grandiose Aussicht auf den Fjord Borgarfjörður eystri inklusive der Ortschaft Borgarfjörðu. Angesichts dieses betörenden Gesamtwerkes ist es wohl ein Leichtes, an die Existenz des „Verborgenen Volkes“ zu glauben.

Ehe wir uns an den Weg nach unten machen, bedankt sich Annemarie bei den „Hügelbewohnern“ mit einem kleinen Ritual für deren Gastfreundschaft. Schon sticht uns beim „Abstieg“ aus der Ferne unser nächstes Ziel entgegen: Die kleine Kirche von Borgarfjörðu, errichtet im Jahr 1914, die mit dem Altarbild des isländischen Nationalmalers Jóhannes Sveinsson Kjarval, der in dieser Region aufgewachsen ist, einen wahren Schatz besitzt. Das Motiv des Bil-



ALTARBILD IN DER KIRCHE BORGARFJÖRÐU: JESUS PREDIGT AUF DER ÁLFABORG.

seinem „Huldufólk“ im Besonderen schreiben, habe ich doch hier lediglich von einem winzig kleinen Fleck der zweitgrößten Insel Europas berichtet – und weitere Etappen stehen uns noch bevor.

Aber ob ich alles erfahren würde: Wohl eher nicht, male ich mir aus. Vielleicht auch gut so.



ANNEMARIE HERZOG BEDANKT SICH MIT EINEM KLEINEN RITUAL BEI DER ELFENKÖNIGIN.

Wir befinden uns nun in einer der abgelegensten Gegenden Islands, die uns einen angenehmen Nebeneffekt bietet, sind doch hier nur wenige und wenn, dann meist isländische Touristen unterwegs.

Umgehend begeben wir uns in Richtung Álfaborg. Wir kommen an der Infotafel „City of Elves“ vorbei, dahinter erhebt sich dieser 41 Meter hohe Fels. Hier also sollen die Elfenkönigin, ihr Gefolge und das „Huldufólk“ residieren. Mächtig und stolz zeigt sich uns dieser Brocken massiven Gesteins im Sonnenlicht, der auf uns nicht nur wegen seines Farbenspiels in einer gewissen Art und Weise mys-

des zeigt Jesus bei der Bergpredigt auf der Álfaborg.

Dort sollte auch ursprünglich die Kirche errichtet werden, aber da jemandem die Elfenkönigin im Traum erschien und davor warnte, wurde dieser Plan nicht weiterverfolgt. Nicht nur diese Legende rankt sich rund um den Elfenhügel.

Wir lassen den Tag ausklingen bei exzellenter Fischsuppe und zartem Lammfleisch sowie einem köstlichen „Viking Gylltur“-Lagerbier im Restaurant „Álfheimar“ zu Borgarfjörðu. Noch vieles könnte ich über Island im Allgemeinen sowie über die Gegend um Álfaborg und

INFOS ↪



Tourismus in Island:
www.eldey.de/Wirtschaft/Tourismus/tourismus.html
(in Deutsch)

Tourismus Region Borgarfjörður eystri:
www.borgarfjordureystri.is/home
(in Englisch)

Restaurant und Hotel „Álfheimar“ in Borgarfjörður:
www.alfheimar.com/village
(in Englisch)

Der Pilatus

Das Schweizer Zentrum
der männlichen Energie

DER PILATUS IM MORGENLICHT. FOTO: BERGGEIST007/PIXELIO.DE

Südlich von Luzern, dem gesellschaftlichen und kulturellen Zentrum der Zentralschweiz, ragt das mächtige Bergmassiv des über 2.128,5 Meter hohen Pilatus auf. Er ist schroff und eckig mit vielen extremen Wänden und drastischen Felsgesteinen. Nicht nur aus diesem Grunde gilt er als das männliche Gegenstück zur weiblichen Bergkönigin Rigi, über die ich in der letzten Ausgabe berichtet habe. VON ROLF BICKELHAUPT

Wie bei meinem Ausflug auf die Rigi rund sechs Monate zuvor begleitet mich auf den Pilatus Alexandra Meier, die sich seit über 20 Jahren mit Spiritualität, alternativen Heilmethoden und Yoga beschäftigt. Auf Grund ihrer Sensibilität hat die Buchautorin, die sich für mich erneut als ein sympathisches, intuitives und strahlendes Wesen entpuppte, nicht nur zu den Bergen, sondern auch zu den Wäldern und zum Reich der Naturwesen eine intensive Verbindung.

Um hinaufzukommen auf den Pilatus, nehmen wir die Gondelbahn ab Kriens zur Zwischenstation Fräkmüntegg und von dort die neue Luftseilbahn „Dragon Ride“, die uns direkt auf den Pilatus-Kulm, gelegen rund 50 Meter unterhalb des Gipfels, bringt. Während der Bergfahrt erzählt Alexandra: **„Der Pilatus ist sehr wichtig für die Schweiz, da er eine strahlende, machtvolle und männliche Energie verströmt. Es ist eine Energie, die in der Lage ist, die alten und überholten männlichen Eigenschaften zu transformieren.“** Insbesondere würde er jedoch nicht direkt auf die Menschen, sondern auf das Land, also auf die Schweiz, wirken. „Jedes Land hat einen Ort, der das Zentrum der männlichen Energie verkörpert“, sagt die

Buchautorin. In der Schweiz sei es eben der Pilatus.

Und dann wird Alexandra mit ihrer Rede unterbrochen, denn wir sind „oben“ angekommen, oben an der Bergstation der Seilbahn mit riesigem Restaurant und großer Terrasse. Dort treffen wir auf regen „Pilatus-Tourismus“. Es wuselt nur so von Menschen, die die spektakuläre Aussicht mit Blick auf Luzern, die Alpenkette und die Seen der Zentralschweiz genießen. Alexandra kann nun mit ihren Erzählungen fortfahren: **„Eigentlich benötigt der Berg viel Ruhe, um seine Transformationsarbeit gut verrichten zu können. Er leidet unter dem Massentourismus, vor allem jedoch unter der Rücksichtslosigkeit der Menschen.“** Es wäre

daher **„unsere Aufgabe, den Berg wertzuschätzen, ihn zu stärken und ihm für seine Arbeit zu danken“.**

Wir laufen sodann durch eine Felsengalerie, in der sich der Drachenweg befindet. Infotafeln geben dort Auskunft über jene Mythen und Legenden, die sich seit jeher um den Berg ranken. So steht auf den Tafeln zu lesen, dass ein Drache in den Felsklüften gehaust haben soll.

Beim Lesen dieser Infos schmunzelt Alexandra ein wenig. Meine fragenden Blicke aufnehmend, erklärt sie mir: **„In der Tat trägt der Pilatus sehr viele Schätze in seinem Inneren.“** So habe er einen leuchtenden Kern, und entsprechend der Sage werde er von einem Drachen bewohnt. **„Aber es ist nicht ein Drachen, sondern es ist das Wesen dieses Berges mit seinen Beschützern und Behütern, wovon einer wiederum ein drachenähnliches Wesen ist“.** Dies sei notwendig geworden, da der Mensch sonst zu stark in die Natur eingegriffen hätte.



MIT EINEM KLEINEN RITUAL BEDANKT SICH ALEXANDRA MEIER VOR DER KLIMSENKAPELLE BEIM PILATUS. FOTO: ROLF BICKELHAUPT

Überhaupt sind viele weitere „Drachengeschichten“ rund um das Gebirgsmassiv überliefert. Alexandra erzählt, dass 1420 ein Bauer mit Namen Stämpfli einen feurigen Drachen gesehen hat, der zum Pilatus-Massiv flog und etwas fallen liess, das sich als eine von geronnenem Blut umgebende Kugel erwiesen habe. **„Diese Kugel wurde bald als Heilstein gegen zahlreiche Krankheiten eingesetzt, deren Wunderkraft vom Rat der Stadt Luzern 1527 urkundlich bestätigt wurde.“** Heutzutage ist der Stein im „Natur-Museum Luzern“ ausgestellt.

Es gibt weitere Überlieferungen über Drachen im Zusammenhang mit dem Berg, auf die ich aus Platzgründen hier nicht weiter eingehen kann.

Die Sagenwelt im und um den Berg ist sehr vielfältig. So lesen wir auf den Tafeln am Drachenweg, dass die Seele des römischen Präfek-

ten in Jerusalem Pontius Pilatus die letzte Ruhe im ehemaligen, inzwischen verlandeten Pilatussee, gelegen in der Nähe des Pilatus-Bergmassives, gefunden haben soll. Daher vielleicht der Name Pilatus?

Auch Alexandra weiß einiges über weitere Legenden des Berges zu berichten: **„Vor vielen Jahren war der Pilatus für die Luzerner Bürger eine grauenvolle Stelle übler Unwetter und Wasserstürze. Er wurde nicht nur zum Ort von Drachen, sondern auch von Zauberern und Hexen, aber auch zur Behausung der kleinen anständigen Bergleu-**



ALEXANDRA MEIER BEGLEITET CHEF-REDAKTEUR ROLF BICKELHAUPT AUF DEN PILATUS.

te, die der Bevölkerung wohlgesinnt waren, die Gämsen beschützten, aber Gauner und Halunken sowie grausame Zeitgenossen bestraften.“

Aber genug dieser Geschichten. Wir verlassen die spannende Galerie samt Drachenweg und machen uns sodann auf steinigem und steilen Kehlen an den Abstieg, zu Fuß wohlgemerkt. Schon wenige Meter weiter kommt uns fast schon gespenstige Ruhe entgegen, keine Menschen weit und breit sind mehr zu sehen. Auf Schotter und Geröll und im Zickzackkurs kommen wir schließlich zur neugotischen Klimsenkapelle (1.864 m ü. M.), die 1861 als Verklärung Christi auf dem Berg Tabor eingeweiht und unter anderem von Richard Wagner und Königin Viktoria besucht wurde. Einst gehörte das Kapellengebäude zum 1856 erbauten Hotel Klimsenhorn, das 1967 abgebrochen wurde.

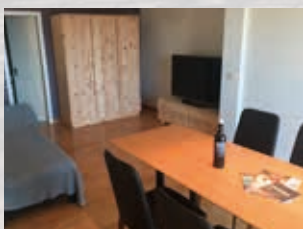
... bitte weiterlesen Seite 18

RIGISUNNE, neu renovierte 2.5 Zimmer Ferienwohnung mit 60 m² grosser Terrasse mit fantastischer Aussicht auf die Bergkette und den Vierwaldstättersee.

Optimal Lage für schöne Wanderungen und erholsame Verwönmomente im Mineralbad & SPA Rigi Kaltbad.

So wohnen Sie:

Neue Zirben-Möbel mit Dormino Naturbettssystem.



neu renovierte Ferienwohnung

RIGISUNNE.ch

Weitere Infos, Bilder und Buchung direkt bei:

www.rigisunne.ch

oder bei:

info@schnarwiler.com

Tel: +41 41 792 1001

Dort entschließen wir uns zu rasten. Wir genossen die Stille und die Einsamkeit, beobachteten die Natur und schauten staunend und ehrfürchtig dem aufsteigenden Nebel hinterher. Und nahmen die männliche Energie des Berges auf.

Lange verweilen wir dort, bis schließlich Alexandra das Wort ergriff, wohl ahnend, was mich in meinem Inneren bewegt: „**Hier an der Ostwand, dem Zentrum des Berggeistes, ist die männliche Energie des Pilatus besonders stark. Er findet an dieser Stelle, wo er noch sehr unberührt ist, optimale Bedingungen vor.**“ Daher bestehe hier besonders die Möglichkeit, die Energie des Pilatus zu tanken. „**Wenn man dies in einer wertschätzenden und dankbaren Haltung gegenüber dem Berg tut, wird diese Wirkung noch verstärkt**“, sagt sie mir.

Immer mehr Nebelschwaden ziehen auf und hüllen das über uns aufragende Bergmassiv gespenstig ein.

Auch knurrten unsere Mägen. Anlässe genug, um unseren Abstieg fortzusetzen. Doch zuvor bedankt sich Alexandra mit einem kleinen Ritual beim Pilatus sowie seinen Berggeistern und drachenähnlichen Helfern.



NEBELSCHWADEN ZIEHEN AN DER OSTWAND AUF. FOTO: ROLF BICKELHAUPT

Meine Begleiterin wusste natürlich, was uns weiter unten, gelegen auf 1.216 Meter Seehöhe, erwartet: die „Bergwirtschaft zur Alpgeschwänd“, die hoch über Hergiswil thront und die Gäste nicht nur mit einem atemberaubenden Panoramablick auf den Vierwaldstättersee und die Alpen, sondern auch mit feinsten Köstlichkeiten aus Küche und Keller verwöhnt. Während uns das Essen prächtig mundet, frage ich Alexandra, wer besonders in die männliche Energie des Berges eintauchen sollte. Sie antwortet: „**Jene sollten den Pilatus besuchen, die ihre eigene männliche Energie besonders spüren möchten oder Schmerzen durch ‚negative‘ männliche Energie erfahren haben.**“ Wenn man sich auf dem Pilatus befände, könne man sich mit den Energien wie Kraft, Stärke, Stabilität, Ausdauer

sowie Macht im positiven Sinn, Tatkraft und Energie verbinden.

Nach all den vielen Eindrücken und Informationen, gilt es nun Abschied zu nehmen von dem männlichsten Berg aller Berge. Nach einigen, besser ausgedrückt mehreren Tropfen Cure d'Attalens Chardonne steigen wir in die wirtshauseigene Gondelbahn ein, die uns in gemächlicher Fahrt zurück ins Tal bringt.

Doch ich komme wieder. Mit Alexandra werde ich dann der Frage nachgehen, wie die weibliche Rigi und der männliche Pilatus in Verbindung stehen, zumal ja zwischen den beiden Bergen auch Drachen hin- und hergeflogen sein sollen ... Wer weiß?

Die nächste Ausgabe dieses Magazins wird Auskunft geben, so zumindest der Plan.

Buchtipps



Alexandra Meier

Die Weisheit des Waldes oder wie man im Einklang mit der Natur lebt

Der Wald – ein Ort des Rückzugs und des Friedens. Wer mit ihm und seinen Bewohnern in Einklang lebt und seine Weisheiten versteht, dem offenbaren sich die Grundprinzipien des Lebens. Alexandra Meier führt uns mit diesem Buch

auf sanfte Weise zurück zur Natur, zu unseren Wurzeln, zu unserem Ursprung. Übungen, Affirmationen und Meditationen unterstützen uns dabei, im geschützten Raum des Waldes in die Stille zu gehen und dort der Stimme unseres Herzens zu lauschen. Wir erfahren, wie wertvoll eine Verabredung mit dem Wald sein kann, um sich zu erden, Kräfte zu sammeln oder einfach nur zu sein – bei jedem Wetter und zu jeder Jahreszeit.

Schirner Verlag, 144 Seiten

ISBN 978-3-8434-1258-2

€ 9,95 [D] | € 10,30 [A] | € 10,90 [I] | Fr. 14,90 [CH]



KONTAKT



Alexandra Meier

A: Schürmatt 8

CH-6340 Baar

T: +41 (0)79 7431911

E: kontakt@alexandrameier.com

I: www.alexandrameier.com

Auf dem Weg zum Lebensglück

Seminare und Coachings für persönliches Wachstum in Südtirol

WUNDERSCHÖNES SÜDTIROL – IN DIESEM AMBIENTE FINDEN DIE COACHINGS UND SEMINARE VON PRISKA PFÖSTL STATT.

Was gibt es Schöneres, als sich in einer wundervollen und kraftvollen Umgebung Zeit für sich selbst, Zeit für das eigene *Lebensglück* zu nehmen? Dabei die Seele baumeln zu lassen und sich verwöhnen zu lassen, sich seiner selbst bewusst zu werden und neue Weichen für sein Leben zu stellen. Möglich ist dies und vieles mehr in Schenna oberhalb der Südtiroler Kurstadt Meran, wo Priska Pföstl mit ihrer Lebensglück-Praxis einen Platz für ganzheitliches Wohlbefinden und persönliches Wachstum geschaffen hat. VON ROLF BICKELHAUPT

Im wunderschönen *Schenna Resort – Quelle des Lichts*, dem Hotel ihrer Familie, werde ich von Priska begrüßt. Ich kenne sie schon lange und bin immer wieder fasziniert von ihrem Tatendrang und ihren Ideen, die sie gekonnt und liebevoll umsetzt. Im Hotel befinden sich ihre Praxis und die Seminarräume. Hier treffen sich – wovon ich mich zum wiederholten Mal überzeugen konnte – Menschen, die von Priska inspiriert werden, hier erfahren sie von der erfahrenen Seminarleiterin Freude, Klarheit und Heilung für Körper, Geist und Seele.

Priska veranstaltet ein vielfältiges Programm zu verschiedenen Themen des Lebens.



IM „SCHENNA RESORT – QUELLE DES LICHTS“ KOMMEN KÖRPER, GEIST UND SEELE IN EINKLANG.

Ein weiterer Schwerpunkt ihrer Tätigkeit sind die Persönlichkeits- und Transformations-Coachings nach Robert Betz. „Es ist eine wertvolle Unterstützung, sich selbst und die Lebensumstände zu erken-



PRISKA PFÖSTL IST EINE BEKANNTE SEMINARLEITERIN UND EIN ANERKANNTER COACH.

nen und verstehen zu lernen“, sagt Priska. Das Erkennen und die Annahme seien der *erste Schritt* zur Verwandlung. Und sie erklärt mir: „Alte Muster, Blockaden und unwahre Glaubenssätze werden erkannt und liebevoll gelöst und transformiert.“

Priska gibt allen, die zu ihr kommen – so auch mir – Folgendes mit auf den Weg:

„Jetzt beginnt eine neue Zeit – deine Zeit. Erschaffe Dir dein Leben, wie es Dir gefällt.“

Bald werde ich wieder hier sein.

Priska Pföstl

- Seminarleiterin
- Persönlichkeits-Coach
- Transformations-Coach nach Robert Betz
- medial ausgebildet
- Energetikerin
- systemisch ausgebildet
- Schwitzhüttenleiterin
- Mutter von 2 Kindern

KONTAKT

www.LEBENSGLUECK.IT

A: Schenna Resort – Quelle des Lichts

Alte Str. 14, I-39017 Schenna

E: info@lebensglueck.it

DEIN URLAUB IN SÜDTIROL:

www.schennaresort.com

BEKANNTE SEMINARLEITER KOMMEN GERNE ZU PRISKA NACH SÜDTIROL.



v.l.n.r.:

DIPL.-PSYCH. ROBERT BETZ, SILKE SCHÄFER, DR. RUEDIGER DAHLKE, LUMIRA, JEANNE RULAND, MELANIE MISSING UND ANNEMARIE HERZOG



Die Buntheit einer Fachgruppe stellt sich vor: Astrologie, Humanenergetik, Raumenergetik, Tierenergetik, Tierbetreuung und Sonstige!

Zur Fachgruppe der persönlichen Dienstleister gehören neben den Berufsgruppen, die sich um das Wohlbefinden von Mensch und Tier kümmern, auch zahlreiche UnternehmerInnen, welche eine breite Palette von unterschiedlichen Dienstleistungen anbieten. Die größte Gruppe dabei ist jedoch die Energetik mit den drei Bereichen Human-, Raum- und Tierenergetik. Sie alle gehen von einem ganzheitlichen Bild des Menschen bzw. des Tieres aus und können eine wertvolle Hilfestellung zur Erreichung einer körperlichen und seelischen Ausgewogenheit leisten. Zum Einsatz können traditionelle, aber auch neu entwickelte Methoden kommen.



Energetiker sind kompetente, seriöse Dienstleistungs-AnbieterInnen! Auftrag, Aufklärung und Eigenverantwortung bilden die Basis für ihre Arbeit. Fundiertes Know-how, ein breites Angebotsspektrum sowie Qualität in der Anwendung der Methoden garantieren den Kunden höchste Zufriedenheit. Die Einhaltung von Standesregeln ist dabei selbstverständlich. Entdecken Sie die kompetente Vielfalt der persönlichen Dienstleister aus Kärnten. Die Mitglieder der Fachgruppe mit unterschiedlichen Tätigkeitsbereichen punkten täglich mit professioneller Arbeit und klaren Qualitätsstandards. Unter dem Dach der Wirtschaftskammer Kärnten bilden sie gemeinsam ein starkes Netzwerk für Mensch und Tier.



ULFRIED WALLISCH
OBMANN



ANNEMARIE HERZOG
OBMANN-STV.



JOACHIM RIEGER
OBMANN-STV.

INFORMATION

Mag. Petra Kreuzer
Fachgruppengeschäftsführerin

Europaplatz 1
9020 Klagenfurt am
Wörthersee

T: 05 90 90 4 - 160
F: 05 90 90 4 - 164
E: innungsgruppe7@wkk.or.at
W: wko.at/ktn/pdl

NACHSCHAU AUF AKTIVITÄTEN DER FACHGRUPPE PERSÖNLICHE DIENSTLEISTER DER WIRTSCHAFTSKAMMER KÄRNTEN

Messe gesund & glücklich vom 17. – 19.11.2017 in der Messehalle 3 OG



Viele Besucher haben sich auf unserem Messestand über die Vielfalt der Angebote informiert.

Stargast auf der Messe: Bestsellerautor Robert Betz – hat u.a. einen spannenden Vortrag speziell für die Mitglieder unserer Fachgruppe gehalten.

FOTOS: MAG.ANDREAS W.PROHART

Lebensenergietage ATRIO, Villach

Erstmals war die Fachgruppe Persönliche Dienstleister vom 18.1. – 20.1.2018 bei den Lebensenergietazen im Einkaufszentrum ATRIO in Villach mit einem Stand vertreten. Der Alpenmediziner Dr.Hans Gasperl, bekannt von Servus TV, hat auf Einladung unserer Fachgruppe einen sehr informativen Vortrag gehalten.



FOTOS: BIANCA MOSER



VORSCHAU AUF DEN TAG DER ENERGETIK am 26.April 2018

Wann: Donnerstag, 26.04.2018

Wo: Congress Center Wörthersee, Hauptstraße 203, 9210 Pörschach a. W.

Geplantes Programm:



Sabrina Öhler

Sie gibt den Besuchern einen Einblick in die Kunst des Slam

Saxophonist Martin Tschinkel

Sorgt für die musikalische Umrahmung der Veranstaltung



Kostenbeitrag:

* für Mitglieder der Fachgruppe Persönliche Dienstleister pro Person: EUR 15,-

*für Begleitpersonen, Nicht-Mitglieder und Interessierte: EUR 25,-

Anmeldung:

Ihre verbindliche, kostenpflichtige Anmeldung ist ausschließlich unter: <http://wko.at/ktn/tagderenergetik> möglich.

Gastvortrag: Univ.-Prof. Dr. Maximilian Moser, Joanneum Research – „Was hat die innere Uhr mit unserer Gesundheit zu tun?“

Univ.-Prof. Dr. Maximilian Moser arbeitet derzeit an Projekten der Gesundheitsforschung an der Medizinischen Universität Graz und leitet das neugegründete „Human Research Institut für Gesundheitstechnologie und Präventionsforschung“ in Weiz, Österreich, das an der Stress-, Schlaf- und Gesundheitsförderung intensiv forscht und seit 2010 neue Ansätze der Gesundheitslenkung entwickelt.



Astrologie – Was ist das?

Die Astrologie zeigt, dass der Kosmos ein zusammenhängendes Gebilde ist und alles mit allem zusammenhängt. So sind die Gestirne zur Zeit der Geburt Anzeiger der inneren Seelenlandschaft. Mit der Astrologie kann man seine Fähigkeiten und Talente bzw. seine Lernaufgaben sichtbar machen.

Ganz wichtig ist der Begriff der Zeitqualität. Dies bedeutet, dass alles in seinem Leben seine Zeit hat. Das heißt, dass man in seinem Leben nichts erzwingen kann und seine Energien für unbezwingbare Ereignisse nicht verschleudern sollte. Mit der Astrologie kann man diese Zeitqualität berechnen.

Was erwartet einem beim Astrologen:

Eine Astrologieberatung erfolgt in einem persönlichen Gespräch mit dem Klienten. Interpretiert werden in erster Linie die Geburtssonne, der Mond und der Aszendent. Weiters werden alle Planeten unseres Sonnensystems, sowie berechnete Punkte (Glückspunkt, Mondknoten usw.) mit einbezogen, wobei unter anderem auf Talente, Beruf, Karriere, Partnerschaft, Besitz, Geld usw. eingegangen wird. Vorgefertigte Computertexte stellen keine professionelle Interpretation im Sinne des Berufsbildes der Astrologen dar.

Prognosen:

Mit der Astrologie hat man ein einzigartiges Werkzeug in der Hand, um Ereignisse der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft betrachten zu können. Bei der Zukunftsbetrachtung ist es wichtig zu wissen, dass man immer die freie Wahl hat, z.B. einen neuen Beruf zu wählen, sich partnerschaftlich zu verändern, den Wohnort zu wechseln u.s.f.

Astrokartografie:

Mit dieser Methode kann man feststellen, an welchen Orten man im Leben Erfolg (auch beruflich) erwarten kann.

Terminwahl:

Mit der Astrologie kann man auch Terminwahl betreiben. Hierzu wird der optimale Zeitpunkt für ein Vorhaben (z.B. Hochzeit, Geschäftsbesprechungen, Urlaubsausreisen, Flüge) berechnet.

Partnerschaftsastrologie:

Mit Hilfe von Partnerhoroskopen ist es möglich, die Energien zwischen zwei Menschen sichtbar zu machen. Dies erstreckt sich auch auf alle allgemeinen mitmenschlichen Beziehungen.

Daher findet die Astrologie auch bei Teamzusammenstellungen im Firmenbereich Anwendung.

Kinderhoroskope:

Wichtig ist es, die Talente und Neigungen eines Neugeborenen zu kennen, um ein optimales Eingehen auf die Bedürfnisse des Kindes zu gewährleisten.

Tierhoroskope:

Falls man den Zeitpunkt der Geburt eines Tieres weiß, kann die Astrologie auch die mitgebrachten Energien eines Tieres beschreiben. Wichtig ist es auf die Sensibilität der einzelnen Tiere einzugehen.

***Wollen Sie mehr über Astrologie erfahren?
Gerne helfen Ihnen die Kärntner
Astrologinnen und Astrologen weiter.***

KONTAKT

Wirtschaftskammer Kärnten

Geschäftsführerin Fachgruppe
Persönliche Dienstleister
Mag. Petra Kreuzer

Berufsgruppensprecher Astrologie
Ing. Thomas Kail

**E: innungsgruppe7@wkk.or.at
W: wko.at/ktn/pdl**

Wir sind Energetiker/Innen in Kärnten



Eveline Goritschnig

- Eigene Stärken und Talente fördern
- Leistung steigern im Beruf, Schule und Freizeit
- Beziehungen verbessern mit Partner, Kinder
- Lernblockaden lösen
- Body Talksystem:
- Selbstheilungsfähigkeit, allg. Wohlbefinden stärken
- Lösen von energ. Blockaden
- Ausgleich der Körpersysteme: Muskel-Skelett, Verdauungs-, Immunsystem, Wasserhaushalt

Lodengasse 43
9020 Klagenfurt
Tel. 06645902545
eveline.goritschnig@chello.at
www.eveline-goritschnig.at



Monika Grieser
Mind Scan, Body Talk,
Einhornenergie

- Ursachen von Symptomen, alte Glaubensmuster, sowie belastende Gedankenformationen erkennen und herauslösen
- Hilfestellung zur persönlichen Weiterentwicklung
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Einhornmeditationen und Einhornessenzen

Steinbrecherweg 10/1
9542 Afritz am See
Tel.: 0676/9353267



Annemarie Herzog

- Einfach Räuchern:
- ohne Berührungsangst
 - ohne Ritual
 - ohne Mystik
- Einfache Anwendung zu jeder Jahreszeit
- Raumreinigung
 - Anwendungen bei körperlichen, seelischen und psychischen Beschwerden
 - Mental Training
 - Räucherhermanufaktur
 - Vielfache Buchautorin
 - Dipl. Mentaltrainerin
 - Inhaberin einer Räucherhermanufaktur

Tiroler Weg 6/1
9073 Viktring
Tel: +43 (0)650 3845842
annemarie.herzog@chello.at
www.malusa.at



Walter Kanduth

- Biophotonen-Lichttherapie "Selbstheilungsstimulation über die Haut"
- Galvanische Feinstromtherapie "Energiefluss-Aktivierung der Körperzellen"
- Frequenztherapie nach Rife/Clark "Frequenzabgleich von Bakterien, Pilzen u. Viren"
- Ernährungsberatung n. H. v. B.



Naturpraxis Kanduth
Walter Kanduth
Widmannsgasse 25a
9500 Villach
Tel. 0664-3490449
naturpraxis-kanduth@gmx.at



Sabine Pillhöfer
Integratives Atmen nach Malik Wöss®

- Unterstützt u.a. bei:
- Erschöpfung und Müdigkeit
 - Wiederentdeckung der Lebensfreude (zu sich selbst finden)
 - beruflichen oder privaten Veränderungen
 - Wahrnehmung der „inneren Stimme“
 - Aktivierung der Selbstheilungskräfte
 - Anregung der Verdauung



Dipl. Integrative Atemtrainerin
0664/455 51 52
Hauptplatz 14, 9112 Griffen
Klagenfurt, St. Andrä auf Anfrage
sabinepillhoefer@pumperlgsund.center
www.pumperlgsund.center/atemreise.html



Ludwig Siedler

- Transformations- und Wirtschaftscoach nach Robert Betz
- Reinkarnations- und Rückführungscoach
- Clearing
- Ganzheitliche und mediale Lebensbegleitung
- Energetische Wirbelsäulenaufrichtung
- Reconnective Healing
- Seminare und Vorträge



Ludwig Siedler
Waidmannsdorferstraße 15
9020 Klagenfurt am Wörthersee
Tel.: +43 (0) 676 844425250
www.ludwig-siedler.at



Evelin Illitsch

- Energetische Begleitung, wenn sich die Lebensumstände des Tieres ändern (z.B. Fohlen kommt in eine neue Herde)
- „Verstorbene Tiere“ – Gedenken und Trauerarbeit mit dem hinterbliebenen Tierhalter (auch individuell)
- Tierkommunikation



TierKommunikation & TierEnergEthik
A-9020 Klagenfurt
+43(0)650 8886358
mail@tieralog.at
www.tieralog.at



Günther Tatschl

- Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht
- Energetischer Geistheilender der Schule für Geistheilung nach Horst Krohne
- Allergie-Löschmethode nach Horst Krohne
- Unterstützung bei seelischen Beschwerden (Depression, Kindheitstrauma, Angstzustände etc.)

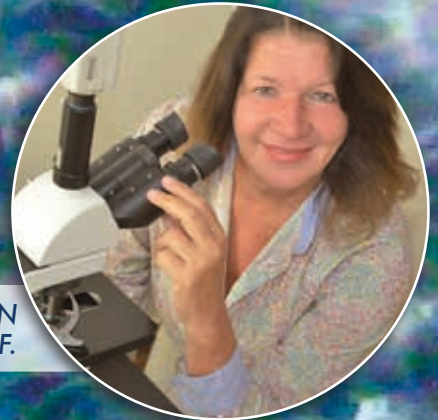


Massage & Therapie
Grazer Straße 14
9400 Wolfsberg
Tel: +43 (0)650 2692697
planet@utanet.at

Sabine Linek

HEILEN ist ihre Berufung

PATIENTEN AUS ALLER WELT SUCHEN DIE DREI PRAXEN VON HEILPRAKTIKERIN SABINE LINEK AUF.



FOTOS: K.K.

DUNKELFELDMIKROSKOPIE: DAS BILD ZEIGT EINEN TROPFEN BLUT, MEHR ALS TAUSENDFACH VERGRÖßERT. HEILPRAKTIKER UND ÄRZTE ERKENNEN AUF SOLCHEN FOTOS, OB DAS BLUT VON VIREN, BAKTERIEN ODER PARASITEN BELASTET IST.

Wir haben in diesem Magazin schon einiges über die Arbeit der Heilpraktikerin Sabine Linek berichtet. Im vergangenen November konnten die Besucher der „gesund & glücklich“ Messe in Klagenfurt sie endlich auch persönlich kennenlernen. Die Gesundheitsexpertin hat aber nicht nur jahrzehntelang selbst in ihren drei Praxen am Mikroskop gesessen, das Blut von Patienten untersucht und die passenden Behandlungsbausteine zusammengefügt – sie ist auch immer eine Forscherin geblieben, die mehr erfahren, mehr erkennen will von den Geheimnissen, die uns gesund erhalten. VON SABINE REINELT

Seien wir ehrlich: wer immer als Patient von den Möglichkeiten der Dunkelfeldanalyse und den Behandlungserfolgen des „Linek-Weges“ erfuhr, wer immer mit Sorge im Herzen wegen oftmals massiver gesundheitlicher Beeinträchtigung in eine ihrer Praxen kam, wollte am liebsten zu Sabine Linek selbst. Aber das ist Vergangenheit, und das ist gut so. Inzwischen wurden sieben besonders erfahrene HeilpraktikerInnen zusätzlich von ihr so weitergebildet, dass sie ebenso gut wie die Chefin selbst „in das Blut schauen“ können. Sabine Linek selbst kann sich nun wieder verstärkt der Forschung widmen und Seminare anbieten.

Was verbirgt sich hinter der Dunkelfeldmikroskopie? Kurz zusammengefasst: Aus der Fingerbeere wird ein Tropfen Blut genommen, zwischen zwei Glasplättchen aufgebracht und unter besonderen Mikroskopen auf das 1.700- bis 10.000-Fache vergrößert (je nach Mikroskop und Bildschirm). Hier beginnt das Wunder für den Laien: Das auf dem Monitor sichtbare Bild zeigt nicht einen Tropfen, sondern das ganze lebendige Innenleben

des Blutes. Besteht es aus schönen, ebenmäßig runden „Blutperlen“, die sich frei bewegen können, oder rollt es sich wie Geldrollen eng aneinander, ist es miteinander verklumpt, müde und unbeweglich, oder weist es gar stachelige Auswüchse aus? Es zeigt, ob es seine Aufgaben gesund erfüllen kann oder belastet von Viren, Bakterien oder Parasiten gegen Krankheiten kämpft.

Die beste Früherkennung

Auch manche Ärzte arbeiten mit dieser Untersuchungsmöglichkeit. Bekannt ist, dass dies ein Weg sein kann, der frühzeitig Gefahren oder bereits bestehende Krankheiten sichtbar werden lässt, lange bevor andere Untersuchungsmöglichkeiten dies zeigen. Soweit ist man sich in der Fachwelt einigermaßen einig. Nun aber kommt das Besondere: Der Blutstropfen zeigt nicht nur Zustand und eventuelle Belastungen des Blutes, sondern in bestimmten Fällen die Umrisse eines Organs, Gelenkes oder von Blutwegen. Und zwar immer dann, wenn eine Abweichung vom gesunden Zustand besteht. Diese Sicht-

barkeit belasteter oder erkrankter Bereiche wird von Außenstehenden immer wieder angezweifelt. Wer es aber selbst einmal gesehen hat, weiß, dass es so ist.

Das alles ist aufmerksamen „gesund & glücklich“-Lesern bekannt, spannend und neu aber ist nun, dass sich Sabine Linek, nachdem sie einen Stab gut ausgebildeter Mitarbeiter hat und ihre Praxen zertifizieren ließ, wieder verstärkt der Forschung und der Vernetzung neuerer wissenschaftlicher Erkenntnisse widmen kann. Und nun erschließt sich auch die Beweismöglichkeit für die immer wieder angezweifelte Information, die der eine kleine Blutstropfen über „Baustellen“ im Körper in sich trägt: die Wasserkristall-Fotos des japanischen Wasserforschers Dr. Masaru Emoto haben schon vor längerer Zeit erstmals bewiesen, dass Wasser Information aufnimmt und sich in seiner Kristallbildung entsprechend wandelt. Die weitergehende Forschung des Japaners und seiner Nachfolger Dr. Yasuyuki Nemoto und Akiko Stein beweist immer genauer, dass – und wie – Wasser Informationen

aufnimmt, speichert und wieder abbildet.

Wasser - das Wunderwerk

Ein Forscherteam an der Universität Washington um Dr. Gerald Pollak wies nach, dass Wasser in einen vierten Aggregatzustand geht, einen Zustand zwischen gelartig und fest, der erstaunlichste Eigenschaften aufweist und der zu den entscheidenden „Betriebsgrundlagen“ allen Lebens gehört. In den Zellen lebender Organismen verändert sich die Struktur des Wassers. Es entsteht eine wenige Millimeter dünne Zone („Exclusive Zone“, Abk. EZ), in der sich das Wasser ordnet, negativ aufgeladen wird, sich reinigt und gelöste Stoffe verdrängt. Hier werden auch Informationen in einer kristallgitterartigen hexagonalen Struktur gespeichert.

„Als ich von diesen Untersuchungsergebnissen hörte, hat es bei mir Klick gemacht“, berichtet Sabine Linek. „Diese 4. Phase des Wassers ist in unseren Zellen vorhanden, nimmt die Informationen auf und teilt sie mit. Endlich ist es erklärbar, warum wir im Blutstropfen sehen können, was sich im Körper abspielt. Das Blut – bzw. genauer ausgedrückt, das Blut in Verbindung mit dem Wasser im vierten Aggregatzustand – informiert. Genaugenommen müssen wir nur hinhören, aufmerksam und achtsam hinschauen. Das neue Wissen geht noch tiefer, wir lernen immer besser, dass die Zellen kommunizieren. Auch seelische Zustände bilden sich im Blut ab.“

Erkenntnisse aus Ost und West

Der Austausch mit den Ergebnissen anderer Forscher führt auch Sabine Linek immer weiter auf ihrem Weg des Erkennens und Verstehens. „Im Grunde schließt sich der Kreis zwischen Wissenschaftlern über die Kontinente hinweg, und auch viel altes Wissen erweist sich als tiefe Weisheit. Wenn man aufmerksam hinhört, verbinden sich Naturheilweisen alter Völker mit modernsten Erkenntnissen. Und das ist nicht Esoterik, das ist Naturwissenschaft – messbar und abbildbar!“

„Alles ist Schwingung und dadurch, wenn man sie versteht, Information. Es ist nur an uns, diese wahrzunehmen, in dem zu lesen, was uns die Natur zeigt.“ Sabine Linek ist von Jugend an auf der Suche nach den Grundsätzen der Heilung. Ist es eine Mischung zwischen Forschergeist und Intuition? Ist es eine ihr innewohnende Hellsichtigkeit, durch die sie vieles wahrnimmt, bevor die Forschung mit Messungen und Untersuchungen die Zusammenhänge erklärt? Wichtig sind die Resultate, denn

daran erkennt man den Experten, nicht an Titeln. Und die positiven Resultate der Analysen und Behandlungen in den Praxen von Sabine Linek weisen tausendfach nach, dass hier Experten arbeiten.

Je spektakulärer, je unerwarteter die Erfolge, je schwerer die Krankheitsbilder sind, umso misstrauischer werden Heilpraktiker begüht. Auch von einigen Ärzten und neuerdings sogar von prominenten Ärztevertretern. Dabei müsste diese Konkurrenz nicht sein, Kooperation würde uns weiterbringen.

„In meine Praxen kommen auch Ärzte, sei es als Patienten, sei es, um Patienten zu begleiten oder sich selbst einen Eindruck zu verschaffen. Damit haben wir nie Schwierigkeiten. Statt zu überlegen, invasiv arbeitende Heilpraktiker abzuschaffen, könnte für diese Tätigkeit zur Qualitätssicherung eine Zertifizierung verpflichtend eingeführt werden. Angesichts der neuen Erkenntnisse sollten wir diese spannenden Informationen weiter entschlüsseln und ein konstruktives Miteinander finden. Heilung ist doch unser gemeinsames Ziel!“

SILVIA KALINA
(RECHTS) IST EINE
VON SIEBEN
HEILPRAKTIKER-
INNEN, DIE IN
DEN PRAXEN
VON
SABINE LINEK
(LINKS) ARBEITEN.



NATURHEILPRAXEN LINEK



Naturheilpraxis Bad Griesbach

Passauer Str. 39a (Hotel Viktoria), D-4086 Bad Griesbach
T: +49 (0)8532 30974



Naturheilpraxis Gifhorn

Konrad-Adenauer-Str. 11, D-38518 Gifhorn
T: +49 (0)5371 18830



Naturheilpraxis Travemünde

Am Kurgarten 29, D-23570 Lübeck-Travemünde
T: +49 (0)4502 88 04

www.linek-naturheilpraxen.de



Mensch, was ärgert Du Dich (noch)? Die wichtige Rolle der „Arsch-Engel“ in unserem Leben

Kennen Sie noch das beliebte Spiel, bei dem es darum geht, seine vier Läufer in den Stall zu bringen und seine Mitspieler zu ärgern, indem man ihre Läufer vom Feld fegt und sie von vorne beginnen dürfen? Das war zwar „nur“ ein Spiel, aber geärgert haben wir uns doch oft gewaltig. Auch im wahren Leben spielen wir unbewusst ein Spiel mit den Menschen, die uns den Hals vor Wut anschwellen, unseren Blutdruck steigen und uns aus der Haut fahren lassen. Und oft sind es ausgerechnet die uns besonders nahe stehenden Menschen, die unsere Knöpfe drücken und uns aus unserer Mitte fallen lassen. VON ROBERT BETZ

Unser Alltag ist voll von Menschen wie dem lauten Nachbarn, der Mutter oder der Schwiegermutter, die sich in unser Leben einmischt, dem Bruder oder der Schwester, die sich nach Jahren erst dann zu Wort melden, wenn es etwas zu erben gibt. Eine Liste, die sich beliebig verlängern ließe.

Auch wenn unser Verstand es nicht gerne hört, diese Menschen, die in uns oft Ärger, Wut, Angst oder anderes auslösen, gehören zu den wichtigsten für uns, die für unseren Weg durch unser Leben sehr wertvoll sein können. Darum habe ich ihnen einen besonderen Namen gegeben: Ich nenne sie unsere „Arsch-Engel“. Was hat es mit dieser seltsamen Kombination von „Arsch“ und „Engel“ auf sich? Nun, der Verstand betitelt solch einen Menschen, der uns „auf den Wecker geht“, der uns verletzt, enttäuscht, betrügt oder belügt, gern als einen „Arsch“, „Idioten“, „Blödmann“ oder „Vollpfosten“. In Wahrheit jedoch, behaupte ich, sind diese Mitmenschen – ohne dass es ihnen bewusst ist – Engel auf unserem Weg. Sie können uns helfen,

die Wahrheit über uns herauszufinden und zu innerem Frieden, Ausgeglichenheit, Freude und Gesundheit zu gelangen. Ich lege Ihnen sehr ans Herz, sich Ihre persönlichen Arsch-Engel in Ihrem Leben einmal genauer anzuschauen und sich zu fragen, welche Gefühle die Menschen in Ihnen auslösen, mit denen Sie nicht gut klarkommen, oder von denen Sie fordern, dass sie ihr Verhalten ändern mögen. Bei wem sagen oder denken Sie: „Also, wenn der oder die sich anders verhalten und dies oder jenes nicht tun würde, dann ginge es mir besser“?

Beispiele: „Wenn mein Chef mich mehr anerkennen oder nicht so herablassend mit mir reden würde“, „Wenn mein Sohn sich mehr in der Schule anstrengen würde, ...“ „Wenn meine Tochter ihr Zimmer aufräumen würde“, „Wenn mein Partner mich mehr lieben würde.“

Wenn Sie jeweils an diese Personen und erlebte Szenen mit ihnen denken, spüren Sie bitte, welches Gefühl es ist, das diese Person heute noch in Ihnen auslöst. Hier

werden Sie Emotionen wie Groll, Ärger, Wut, Hass, Ohnmacht, Minderwertigkeit, Schuldgefühle oder ein schlechtes Gewissen, Neid, Eifersucht oder Trauer finden. **Ganz gleich, was ein Mensch tut, egal wie verletzend, enttäuschend oder sonst etwa sein Verhalten uns gegenüber ist, er löst in uns immer nur ein Gefühl aus, das bereits lange vorher in uns vorhanden war, aber von uns verdrängt wurde.** Unser Verstand glaubt, der andere sei der Verursacher des Gefühls, in Wahrheit jedoch holt der „Knopfdrücker“ dieses Gefühl nur in uns hoch, das wir selbst vor langer Zeit erschaffen haben. Er ist nur der „Auslöser“. Meist erinnert er oder sie uns daran, dass da etwas in uns ist, mit dem wir noch nicht in Frieden sind, dass wir uns selbst oder einem anderen Menschen noch etwas nicht verziehen haben. Und was unser Verstand oft kaum glauben kann: **Unser Arsch-Engel kann im Moment nicht anders, als sich so zu verhalten, wie er das tut. Er handelt völlig unbewusst, wie auch wir selbst oft unbewusst etwas tun oder sagen, was wir „eigentlich“ gar nicht wollen.**

Denn der „normale“, heißt unbewusste, sich selbst verurteilende und sich nicht liebende Mensch läuft mit einem schweren Sack von Emotionen „auf dem Rücken“ durch sein Leben. Diese Emotionen hat er selbst seit seiner Kindheit durch seine Gedanken und Reaktionen auf andere (besonders Eltern und Geschwister) erschaffen. Aber er betrachtet diese Gefühle oft wie seine Feinde (und nicht wie seine eigenen Schöpfungen) und tut alles, um sie zu bekämpfen, zu verdrängen oder sie loszuwerden, sei es mit Hilfe von Pillen, Fernsehen/Internet, Handy, durch viel arbeiten, shoppen, trinken, essen oder durch eine der vielen anderen suchtartigen Verhaltensweisen.

Als Kind konnten wir nicht anders als Ärger, Wut, Ohnmacht, Trauer, Neid, Eifersucht u. a. hinunterzuschlucken, denn unsere Eltern waren nicht in der Lage, uns zu zeigen, wie man hiermit anders umgehen kann, dass wir Gefühle zulassen, annehmen und bewusst durchfühlen können. Bestenfalls sagten sie: „Du brauchst doch nicht traurig zu sein!“ oder „Du musst doch keine Angst haben!“ Das war zwar nett gemeint, hilft aber weder einem Kind noch einem Erwachsenen, denn das Gefühl ist ja dann schon da.

Unsere Gefühle, auch „Emotionen“ genannt, wollen nur eines von uns: Sie wollen von uns bejahend gefühlt werden, genauso wie ein kleines Kind, das schreit oder weint, sich wünscht, damit angenommen und geliebt zu wer-

den. Unsere Gefühle sind also unsere eigenen Schöpfungen, unsere „Babys“, die seit Jahrzehnten darauf warten, dass wir uns ihnen mit Liebe zuwenden und ihnen sagen: „Du (meine Wut/Angst/Trauer etc.) darfst jetzt da sein. Ich nehme mir jetzt Zeit, dich zu fühlen, und ich höre jetzt auf, dich wegmachen zu wollen.“ Das Wort „Gefühl“ sagt schon selbst: „Geh hin und fühle mich.“ Selbst Kinder lernen das heute schon spielerisch leicht mithilfe meiner Meditations-CD „Meine Gefühle werden meine Freunde“.

Wenn mich also jemand ärgert, dann ärgere ich mich in Wirklichkeit immer über etwas in mir selbst. Wenn ich mit meinem Vater oder meiner Mutter, meiner Schwester oder meinem Bruder der Kindheit bis heute nicht im Frieden bin, dann muss mir das Leben ‚Stellvertreter‘ für sie schicken, die mich an den Unfrieden mit jenen erinnern. Wenn ich mich selbst nicht liebe, dann werden Menschen meine Wege kreuzen, die mich auch nicht lieben und meine eigene Nicht-Liebe spiegeln. Warum sollten uns auch andere Menschen respektieren, wenn wir es selbst nicht tun? Warum sollten andere uns treu sein, wenn wir unserem eigenen Herzen oft nicht treu sind und nicht unsere eigene Wahrheit leben?

Unsere Welt im Außen und unsere Mitmenschen können und werden sich erst dann ändern, wenn wir beginnen, unsere Innenwelt zu verändern und anfangen, unsere „Baustellen des Unfriedens“



ROBERT BETZ SCHÖPFT KRAFT AUF DER GRIECHISCHEN INSEL LESBOS.
FOTO: K.K.

aufzuräumen und zu beseitigen. Der Frieden im Außen wird mehr und mehr einkehren, wenn wir wieder liebevoll ein großes JA zum Fühlen unserer Gefühle sagen und wir Frieden mit unserer Vergangenheit und ihren Schlüsselpersonen machen, wie Vater, Mutter, Geschwister, Ex-Partner und anderen, mit denen wir bis heute oft heillos verstrickt und im Unfrieden sind. Denn damit erschaffen wir Frieden in uns selbst, mit uns selbst und mit dem Leben.

Wenn du wirklich interessiert bist am tiefen Frieden mit dir selbst, deinen Mitmenschen und dem Leben, dann lege ich dir meinen neuesten SPIEGEL-Bestseller ans Herz:

**„Jetzt reicht's mir aber!
Dein Weg durch Ärger und Wut
zum Frieden mit dir und den anderen!“**

siehe Buchtipp ↗

Buchtipp

Robert Betz

„Jetzt reicht's mir aber! – Dein Weg durch Ärger und Wut zum Frieden mit dir und den anderen!“



Heyne Taschenbuch, 256 Seiten
ISBN 978-3-453-70326-1
€ 9,99 [D] | € 10,30 [A]
€ 11,00 [I] | Fr. 15,90 [CH]

KONTAKT ↘

Robert Betz Transformations GmbH
A: Bavariaring 26 – D-80336 München
T: +49 (0)89 8908300
E: info@robert-betz.de
I: www.robert-betz.com

Die Spielregeln des Lebens

Heilung, Vorbeugung und gute Vorsätze zum Funktionieren bringen

FOTO: NINAMARO/PIXELIO.DE

Hinter den „Spielregeln des Lebens“ verbergen sich die Schicksalsgesetze. Mit ihnen werden wir in die Lage versetzt, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und das Beste aus dem zu machen, was uns gegeben ist. Dazu ist es notwendig, die Schicksalsgesetze, die u. a. aus den Gesetzen der Polarität, der Resonanz und des Anfangs bestehen, zu verinnerlichen. VON DR. RUEDIGER DAHLKE

Das Polaritätsgesetz ist in unserer Welt der Gegensätze das mit Abstand wichtigste. Es macht verständlich, warum heiße Liebe so oft in kalten Hass umschlägt und warum noch fast jeder Friedenspolitiker durch Gewalt – und meist der eigenen Leute – umgebracht wurde. Das Polaritätsgesetz steht in seiner Bedeutung noch über dem viel bekannteren Resonanzgesetz, das in der spirituellen Szene schon viel Aufmerksamkeit bekommen hat. Es erklärt, warum Geld immer zu Geld kommt oder warum – wie der Volksmund weiß – „der Teufel immer auf den größten Haufen schießt“. Das drittichtigste ist das Gesetz des Anfangs, das schon Hermann Hesse mit den wunderbaren Zeilen aus seinem Gedicht „Stufen“: „Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...“, bekannt gemacht hat.

Wer die Spielregeln des Lebens beherrscht, hat viel mehr davon und auch viel mehr Chancen im Leben – ob auf der Ebene der Partnerschaft oder des Berufes und allem anderen. Diese Spielregeln gelten tatsächlich überall.

Ein Fußballspieler, der die Regeln nicht kennt und der in der Halbzeit nicht ausgewechselt wird, schießt in der zweiten Hälfte nur Eigentore. Was beim Fußball ausgeschlossen ist, geht in der Lebensmitte und dem zugehörigen Wechsel meist schon daneben. Die Mehrheit

spielt in der zweiten Lebenshälfte weiter nach den Regeln der ersten und schießt Eigentore. Viele beschweren sich noch lauthals, dass vieles nicht mehr funktioniert, was bisher so gut geklappt hat. Das mag einer der Gründe für die ansonsten ziemlich abwegige Idee sein, früher sei alles besser gewesen.

Ähnlich ist es im Fußball beim Abseits. So viele agieren im Spiel des Lebens aus Abseitspositionen und wundern sich, wenn ihre Leistungen keine Anerkennung finden. Statt die Regeln des Schicksals zu lernen, projizieren sie dann gern und schieben die Schuld für eigenen Misserfolg auf den Schiedsrichter. Im Leben heißen die Schiedsrichter Chefs, Politiker, Journalisten, Mediziner und vor allem Partner.

Die Kenntnis der Schicksalsgesetze macht es leicht, diese Posse zu beenden und Selbstverantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen – und damit Erfolg und vor allem Glück zu verwirklichen. Besonders nachhaltig gelingt das, wenn zum intellektuellen Verständnis durch Lesen und Verstehen das sinnliche Erleben kommt. Die drei zum Buch „Schicksalsgesetze“ gehörigen CD „Das Gesetz der Polarität“, „Das Gesetz der Resonanz“ und die „Bewusstseins-Felder“ ermöglichen, dass einem die Schicksalsgesetze unter die Haut

und gleichsam in Fleisch und Blut übergehen.

Wer die Spielregeln beherrscht, hat alle Voraussetzungen, auf die Ebene der Ideen vorzudringen und die Prinzipien in der Tiefe allen oberflächlichen Geschehens zu erkennen. Platon sagte: „Hinter jedem Ding ist eine Idee.“ Wer diese Ebene denkend erreicht, kann Einsteins Meinung nachvollziehen, dass die Problemebene niemals Lösungsebene sein könne und Watzlawicks Erkenntnis, dass „immer mehr vom Selben keine Lösung bringe“.

Paracelsus schließlich, der Ahnvaater unserer Medizin, hat gesagt: „Ein Arzt, der nichts von Astrologie versteht, ist keiner!“ Er verstand unter Astrologie, was wir heute die Urprinzipien- oder Lebensprinzipien nennen. Die Illustrierten-Astrologie, die dieses Denken in Verruf brachte, gab es damals noch gar nicht. Die Ur- oder Lebensprinzipienlehre liegt bis heute allen spirituellen Disziplinen und auch der Krankheitsbilderdeutung von „Krankheit als Weg“ bis „Krankheit als Symbol“ zugrunde. Modernen Menschen fällt der Zugang zu den Lebensprinzipien gerade wegen der Astrologie auf Illustrierten-Ebene oft so schwer.

Das heute mehr und sogar wissenschaftlich geschätzte Urprinzipsystem ist das Periodensystem der

Elemente, das über 100 Elemente aufweist, aus denen alles auf dieser Welt besteht. Die Idee solcher Urbausteine ist uralt und geht bis auf den Vorsokratiker Demokrit zurück. Er bezeichnete mit „atomos“ die kleinsten unteilbaren Bausteine der Schöpfung. Auch wenn Atome heute gespalten werden, heißen sie doch weiterhin nach Demokrit „unteilbar“. Als Grundbausteine der Physik und Chemie werden sie von keinem Wissenschaftler in Frage gestellt. Sie sind die unbestrittenen Urprinzipien der materiellen Welt.

Die Ur- oder Lebensprinzipien oder auch Archetypen, mit denen wir uns etwa in der Krankheitsbilderdeutung beschäftigen, stehen für ein noch umfassenderes Konzept und beziehen nicht nur die Welt der Materie, sondern auch die der Seele und des Geistes, also die Welt der Ideen, mit ein. Ähnlich wie alles Materielle auf diesem Planeten aus einer Mischung der Atome des Periodensystems besteht, ist auch in übertragener Hinsicht alles aus verschiedenen Anteilen derselben Lebensprinzipien aufgebaut.

Der Gedanke an solche Archetypen oder Urprinzipien ist logisch und drängt sich in vielen Lebensbereichen auf, ja ist dort selbstverständlich. Wer als Maler einen alten Meister kopieren will, wird kaum versuchen, Tausende Farbtöne, die er im Original erkennt, im Farbengeschäft zu kaufen, sondern sich ganz selbstverständlich aus wenigen Grundfarben alle notwendigen Farbnuancen zu mischen. Die drei Grundfarben sind also ebenfalls ein Urprinzipiensystem. Alle Farben auf dieser Erde müssen aus ihnen zu mischen sein, sonst handelte es sich ja nicht um ein Urprinzipiensystem. Drei Farben reichen, um alle anderen daraus zu mischen, wie es jeder Beamter heute so einfach belegt.

Bei den offensichtlich verschiedenen Urprinzipiensystemen ist es lediglich wichtig, in dem Gewählten zu bleiben. Naheliegender ist, sich nicht ein zu einfaches, aber auch

kein zu differenziertes System zu wählen. Die drei Grundfarben wären zum Beispiel ein sehr kleines, die sieben Regenbogenfarben aber schon ein mögliches System. Noch geeigneter ist das Urprinzipiensystem der Antike, das seine Prinzipien nach den zehn Planeten unseres Sonnensystems benennt. Es ist gut eingeführt und blickt auf einen langen Erfahrungszeitraum zurück. Dass die Astrologie – wie viele andere Disziplinen aus dem spirituellen Bereich – ebenfalls dieses Planetensystem verwendet, ist sein Hauptnachteil. Denn insbesondere von Wissenschaftlern wird es genau aus diesem Grund oft ungeprüft abgelehnt. Letztlich stimmt dieses System in manchen Bereichen völlig mit dem – allerdings weniger durchgängigen – der Tiefenpsychologie überein. Was Psychoanalytiker Aggressionsprinzip nennen, ist im Lebensprinzipienbereich das erste oder Marsprinzip. Was Analytiker orales Prinzip nennen, wurde im Denken der Antike als Venusprinzip bezeichnet. Während der Begriff Venus leicht die oben erwähnten Vorurteile heraufbeschwört, ist das bei dem der Oralität kaum der Fall. Leider hat es aber keine westliche Psychologie geschafft, ein wirklich durchgängiges Urprinzipiensystem zu etablieren. Das klassische System der Antike mit seinen zehn bzw. zwölf Lebensprinzipien, das von Venus und Merkur nochmals in zwei Varianten untergliedert wurde, hat sich über so lange Zeit bewährt und erscheint mir noch immer am besten geeignet, auch die moderne Welt mit ihren Problemen zu durchschauen.

Ein praktisches Beispiel für den Umgang mit Lebensprinzipien sind die Vorsätze zu Silvester. Allein mit diesen müsste die Welt alljährlich zu retten sein. In der Praxis überleben diese zumeist den Januar nicht, weil sie nicht funktionieren, obwohl sie wohl ehrlich und jedenfalls gut gemeint sind. Meist können sie gar nicht funktionieren, weil sie urprinzipiell unstimmig sind. Wenn ein Vater sich vornimmt, im neuen Jahr anstatt

seine Kinder anzuschreien, lieber Ordnung auf seinem Schreibtisch zu halten, wird das jeder spontan sinnvoll finden. Nur kann es nicht funktionieren, weil das eine durch das andere nicht zu ersetzen ist. Die Energien dahinter sind viel zu unterschiedlich. In einer Firma lässt sich auch nicht jeder Mitarbeiter durch jeden anderen ersetzen. In diesem Falle ist das leicht durch die verschiedenen Qualifikationen zu erklären. Probleme haben auch verschiedene Qualitäten, die sich durch die zugrunde liegenden Lebensprinzipien erklären.



AUTOR RUEDIGER DAHLKE IST EINER DER BEKANNTESTEN SPEAKER IM BEREICH LEBENSHILFE.

© COSMIC CINE | FOTO: MATTHIAS POLINSKI

„Kinder anbrüllen“ und „Schreibtisch aufräumen“ sind nicht austauschbar. Sie haben urprinzipiell nichts miteinander zu tun. „Brüllen“ gehört zum Aggressions- oder Marsprinzip, „Ordnung schaffen“ aber keineswegs. Um Erfolgchancen zu haben, müsste für das „Brüllen“ in der Mars-Analogie-Kette Ersatz gefunden werden. So könnte der Vater z. B. – am besten gleich mit den Kindern – regelmäßig Sport treiben, bei dem er seine Aggressionsenergie austoben kann. Solch ein Austausch hat erfahrungsgemäß Chancen, weil die Energie hinter „Brüllen“ und „Sporttreiben“ dieselbe aggressive oder marsische ist. Man könnte an Sportarten wie etwa Tennis oder Squash denken.

Wenn er noch für seine saturninen Ordnungsbestrebungen die Energie aus anderen Bereichen seines Lebens, wo sie eher unpassend, weil unerlöst ist, abzieht, z.B. aus

vorhandener Starrheit, übertriebener Sparsamkeit oder besonderer Sturheit, wäre ihm und allen anderen geholfen, und das Ganze hätte gute Erfolgsaussichten.

Wir können Energien immer nur verschieben, aber weder aus der Welt schaffen noch sie aus dem Nichts erschaffen, wie schon die Physik in ihren Energieerhaltungssätzen lehrt. Das gilt in analoger Weise auch für seelische und soziale Bereiche. Wer sie aber geschickt und unter Einbezug von Lebensprinzipienverständnis verschiebt, für den wird vieles möglich sein, seine Vorsätze bekommen somit realistische Chancen – nicht nur zu Silvester.

Das gilt entsprechend für alle möglichen Therapie- und Vorbeugungsversuche. Ein Beispiel aus einem einzigen medizinischen Bereich und Lebensprinzipien-Feld mag das stellvertretend für die anderen 11 illustrieren. Seit vielen Jahrzehnten erleben wir das Desaster schulmedizinischer Drogentherapie. Von der Ebene der Lebensprinzipien aus lässt sich der Grund für deren systematisches Scheitern leicht erkennen. Drogenabhängige, die sich praktisch ausnahmslos im unerlösten, destruktiven Bereich des 12. oder Neptunprinzips verlieren, werden in den meisten Therapieeinrichtungen in Richtung des 10. oder Saturnprinzips getrimmt. Sie sollen lernen, Ordnung zu halten und sich in strikte Strukturen einzufügen. Das ähnelt in der Analogie dem Versuch, einem Erstklässler, der Schwierigkeiten beim Addieren hat, stattdessen Multiplikationsaufgaben aufzubrummen, in der

Hoffnung, dass er dadurch besser Addieren lernt.

Die einzige wirkliche Chance bestünde darin, innerhalb der Neptun-Analogie-Kette nach Alternativen zu suchen, anstatt gerade alle Repräsentanten daraus zu verbieten. Alles, was gute Chancen auf Lösung bieten würde, wird in unseren Drogenkliniken normalerweise verboten oder jedenfalls erschwert. Süchtige sind auf den ersten Blick Flüchtlinge vor den Anforderungen des Lebens, in der Tiefe sind sie aber zumeist (Sinn-)Suchende, deren Boot nur an den falschen Ufern gestrandet ist. Es wäre also sinnvoll, ihnen zu helfen, es wieder flott zu machen und die Suche neuerlich aufzunehmen. Stattdessen wird zumeist versucht, sie von den Vorteilen einer bürgerlichen Lebensweise zu überzeugen oder sie in eine solche hineinzuzwängen. Kaum aus der Klinik entlassen, fallen sie aber in die alten Strukturen zurück. Das ist kein Wunder, da niemand versucht hat, ihnen neue Wege für ihre (neptunischen) Energien zu weisen.

Urprinzipiell wäre es naheliegend, sie mit Religion im Sinne wirklicher „religio“ und mit Lebensphilosophie auf eine Weise in Berührung zu bringen, die sie annehmen können. Die Beschäftigung mit dem Sinn des Lebens und mit Fragen nach dem Urgrund der eigenen Herkunft und dem Ziel des Ganzen würde hier helfen. Es ginge darum, sie mit Meditations- und/oder Kontemplationstechniken, mit Gebet und/oder Yoga bekannt zu machen, sodass ihre Suche angeregt würde und sie auf sicheren Wegen

Erfahrungen machen könnten, die sie anderenfalls sonst mit Drogen suchen.

Selbstverständlich ist mit diesen Vorschlägen nicht auch automatisch allen anderen Patienten zu helfen. Rheumatiker oder Allergiker bräuchten andere Hilfen aus anderen urprinzipiellen Regionen. Wo aber die (arche-)typischen Zusammenhänge einbezogen werden, wachsen die Chancen echter Therapie und Heilung, die weit über Symptomverschiebung hinausgeht.

Paracelsus meinte folglich: „Ein Arzt, der nichts von Urprinzipien (der Astrologie) versteht, ist keiner.“ Wie sollte er einem Patienten erklären können, wovor der sich freiwillig beugen soll, bevor das Schicksal ihn beugt, wenn er die Sprache der Lebensprinzipien nicht versteht. Insofern ist das Verständnis von Urprinzipien auch für Vorbeugung unabdingbar. Wer in seinem Leben wirklich etwas verändern will, muss sich Therapien suchen, die ihn instand setzen, mit seinen Problemen auf konstruktiveren und erlösteren Ebenen als die Krankheitsbilder bieten, tatsächlich fertig zu werden. Auch um Probleme oder Symptome von vornherein im Sinne von Vorbeugung zu verhindern, kann er nicht auf das Wissen um Lebens- bzw. Urprinzipien verzichten. Aus diesem Grund fußen meine Krankheitsbilderdeutungen auf diesem Wissen und wird im Nachschlagewerk „Krankheit als Symbol“ am Ende jedes Symptoms immer auch auf die urprinzipiellen Bezüge verwiesen.

Buchtipp



Ruediger Dahlke
Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben

Arkana Verlag
367 Seiten
ISBN 978-3-442-33856-6
€ 19,95 [D] | € 20,60 [A]
€ 21,90 [I] | Fr. 31,90 [CH]

KONTAKT

Heilkundeinstitut Dahlke GmbH & Co KG
A: Oberberg 92, A-8151 Hitzendorf
T: +43 (0)316 7198885
E: info@dahlke.at
I: www.dahlke.at | www.tamanga.at
www.heilkundeinstitut.at
www.lebenswandelschule.com



Ruediger Dahlke



SEMINARE - AUSBILDUNGEN - VERANSTALTUNGEN

SEMINARE – AUSBILDUNGEN

Die Spielregeln des Lebens - Grundlagenseminar - Integrale Medizin 1

27.05. - 02.06.2018 in D-Berlin

Die Schicksalsgesetze und Spielregeln des Lebens wie Polarität, Resonanz und das Gesetz des Anfangs, aber auch das Wissen über Felder und Rituale im Hinblick auf Symptome und Krankheitsbilder bilden die Grundlage all unserer Ausbildungen.

Urprinzipien-Bewusstsein Praxis (Feuer und Wasser)

01.07. - 08.07.2018 in I - Montegrotto

Diese Lebensprinzipien-Woche widmet sich dem weiblichen Wasserelement von Mond- über Pluto bis zum Neptunprinzip, dem männlichen Feuer von Mars über Sonne zu Jupiter. Rituale und Übungen zum Wesen der Elemente, um uns mit ihnen zu verbinden und sie in Fleisch und Blut übergehen zu lassen.

Lebens-Glück: 25 Jahre Dahlke-Seminare

25.11. - 02.12.2018 in I – Montegrotto, Hotel Garden

mit Margit und Ruediger Dahlke, Alexander Penkovski, Claudia Fried, Bruce Werber, Dorothea Neumayr, Thomas Künne, Emanuel Winklhofer und weiteren Freunden.

Nähere Informationen zu diesen und weiteren Veranstaltungen, wie Vorträgen, Seminaren, Ausbildungen, Fastenkursen, Selbsterfahrungstrainings, Fastenwandern, Regenerations- und Urlaubswochen sowie Veröffentlichen von Ruediger Dahlke siehe www.dahlke.at

Heilkundeinstitut: Oberberg 92, A-8151 Hitzendorf, Tel.: +43(0)316 719 888, info@dahlke.at www.dahlke.at



Seminare zum Aufwachen!

MIT
Robert
Betz

SEMINARHIGHLIGHT

29.04. KOBLENZ

Lass dich tragen vom Fluss des Lebens

Mit Gelassenheit und Vertrauen durch bewegte Zeiten gehen

Tagesseminar auf dem Rhein

TAGESSEMINAR

18.11. KLAGENFURT

Mensch, was ärgerst du dich (noch)?

Frieden finden mit Menschen, die uns aufregen oder wütend machen

Im Rahmen der Messe gesund & glücklich

6-TAGE-INTENSIV-SEMINAR



Die Transformationswoche

Die Geburtsstunde in ein neues Leben

15. – 20.04. SONTHOFEN

10. – 15.06. BAD LIPPSPRINGE

08. – 13.07. BAD NAUHEIM

09. – 14.09. SAALFELDEN

02. – 07.12. TIMMENDORFER STRAND

RobertBETZ

Dem Leben eine neue Richtung geben ...

Informationen und Anmeldung: robert-betz.com

Durch Gefühle in Verbindung mit mir selbst stehen

Interview mit Autor und Seminarleiter Manfred Mohr zu den Themen Selbstliebe, Wünsche und Vergebung

Dr. Manfred Mohr ist promovierter Chemiker. Nach vielen Jahren in beratender Tätigkeit für die Wirtschaft ist er heute als Autor und Seminarleiter erfolgreich. „Das Wunder der Selbstliebe“ machte ihn 2011 einer breiteren Öffentlichkeit bekannt. Inzwischen sind mehr als 300.000 Bücher von ihm verkauft. Nach dem Tod seiner Frau, der Bestsellerautorin Bärbel Mohr, lebt er als alleinerziehender Vater mit seinen Zwillingen in der Nähe von München. Wir trafen ihn auf der Messe „gesund & glücklich“ in Klagenfurt am Wörthersee. INTERVIEW: ROLF BICKELHAUPT

FOTO: ILSE DUNKEL / PIXELIO.DE

„Endlich zu Hause in mir – Das 7-Schritte-Programm zur Selbstliebe“ heißt Dein neues Buch, das in diesen Tagen erschienen ist. Selbstliebe wird ja oft mit Egoismus verwechselt. Was ist unter Selbstliebe zu verstehen?

Es stimmt, viele verwechseln Selbstliebe oft fälschlicherweise mit Egoismus. Um beide zu unterscheiden, habe ich das Bild eines Brunnens gewählt, wie er in den Parks um Schlossanlagen zu finden ist. Dort ergießt sich das Wasser in Kaskaden von einem höheren Becken ins tiefergelegene, es fließt sinnbildlich über. Wenn wir uns in Selbstliebe üben, werden wir wie solch ein Brunnen. Wir haben dann das Gefühl von innerer Fülle und wollen davon an andere weitergeben. Wir lassen unsere Liebe dann zu anderen fließen, in dem Sinne Meister Eckharts: „Alle Liebe dieser Welt ist auf Selbstliebe begründet“. Die Liebe, der wir in der Welt da draußen begegnen wollen, sie entspringt aus uns selbst. Im Gegensatz dazu ist ein Egoist ständig in der Sorge, nie genug zu haben. Er lebt darum im Gefühl von Mangel und will alles nur für sich. Selbstliebe würde ich darum vor allem als Fähigkeit beschreiben, zu lernen, sich achtsam um sich selbst zu küm-

mern. Die innere Fülle, die man dabei entwickelt, fließt aber gern und automatisch dann auch in das menschliche Umfeld weiter.

Welche Hindernisse trennen eigentlich einen Menschen davon, in einem tiefen Gefühl der Selbstakzeptanz und Liebe zu leben?

Das Wörtchen Gefühl steht für mich bei dieser Frage zentral im Mittelpunkt. Meiner Erfahrung nach haben sich viele Menschen zurzeit weit von sich selbst und ihren Gefühlen entfernt. Eile, Hektik und Stress können nur entstehen, weil wir unsere wahren Bedürfnisse nicht mehr wahrnehmen. Wenn wir auf dem Weg der Selbstliebe beginnen, mehr auf uns zu achten und uns um unsere Bedürfnisse zu kümmern, dann beginnt dies mit der simplen Frage: „Wie fühle ich mich gerade?“, „Wie geht es mir?“ Statt mich im Hamsterrad immer schneller nur um mich selbst zu drehen, bringt mich diese Frage wieder mehr zu mir selbst. Ich fühle mich und mein Herz und kann mein Bedürfnis spüren. Aha, ich bin hungrig. Oder: Ich brauche eine kleine Pause. Der erste Schritt zur Selbstliebe beginnt damit, einen wichtigen Teil in mir wieder bewusster wahrzu-

nehmen: meine Gefühle. Durch meine Gefühle stehe ich in Verbindung mit mir selbst.

Aus dem Buchtitel ist ersichtlich, dass Selbstliebe erlernbar ist. Du hast ein 7-Schritte-Programm kreiert, das die Menschen befähigt, wirklich Liebe im Herzen zu fühlen – auch für sich selbst. Erlernen der Selbstliebe, wie funktioniert das überhaupt?

Clemens von Brentano hat einmal gesagt: „Die Liebe allein versteht das Geheimnis, andere zu beschenken und selbst dabei reich zu werden.“ In unserem normalen, materiell bestimmten Alltag ist dies sehr schwer zu verstehen. Wenn ich jemandem ein Buch schenke, dann hat der andere ja dann dieses Buch, es hat den Besitzer gewechselt. Materiell gesehen ist das Buch dann fort. Achte ich jedoch auf mein Gefühl, wenn ich den anderen beschenke, dann macht es mich froh, dem anderen eine Freude zu machen. Liebe ist vor allem ein Gefühl. Und Liebe möchte sich verschenken. Wenn ich mich in Selbstliebe übe, dann werde ich lernen, mich mehr zu spüren und mich dabei selbst glücklicher zu machen. Und dieses Glück gebe ich dann gerne und oft weiter an andere. Denn ich möchte,

dass auch mein Umfeld und die Menschen, die ich liebe, glücklich sind. Albert Schweitzer hat dies erkannt, als er feststellte: „Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.“ Beim Erlernen von Selbstliebe ist dies der vielleicht wichtigste Punkt. Ich fühle die Wahrheit hinter diesem Satz und mache sie damit zu meiner Erfahrung, die Richtschnur für meine weiteren Handlungen wird.

Themenwechsel. Vor 20 Jahren erschien ein Buch, das der deutschsprachige Bestseller im spirituellen Bereich schlechthin wurde. „Bestellungen beim Universum“, von Deiner verstorbenen Frau Bärbel, hat vielen Menschen geholfen, dass deren Wünsche zur Realität geworden sind. Wie fühlt es sich heute für Dich an, dass dieses Buch, übersetzt in 25 Sprachen, über 2,5 Mio. Menschen erreicht hat?

Vor allem bin ich dafür sehr dankbar. „Bestellungen beim Universum“ hat ein kleines Wunder vollbracht. Es brachte viele Menschen, die bis dahin nichts mit Esoterik zu tun haben wollten, auf ihren Bewusstseinsweg. Immer wieder sprechen mich auch heute noch Menschen an, um mir zu sagen, wie wichtig dieses kleine Büchlein für sie war und ist.

Wünsche begleiten die Menschen ihr ganzes Leben lang, doch die meisten Wünsche bleiben für viele unerfüllt. Das muss aber nicht sein. Wie werden nun Wünsche zur Realität?

Selbstliebe ist auch hier der Schlüssel. Schon in „Bestellungen beim Universum“ ist beschrieben, wie eminent wichtig die Praxis von Selbstliebe und Dankbarkeit bei der Wunscherfüllung ist. Wenn unser Brunnen

vor Liebe überläuft, werden wir gleichzeitig dankbarer für alles, was wir haben. Einfach, weil wir uns bewusster darüber werden, was uns das Universum in jedem Moment schenkt. Dann bemerken wir mit einem Mal, wie reich wir schon sind und wie viele Wünsche uns bereits geliefert worden sind. Wenn wir durch Selbstliebe ein Gefühl von Fülle entwickeln, schauen wir dankbar mehr auf das, was wir schon sind und haben.



CHEFREDAKTEUR ROLF BICKELHAUPT (LINKS) BEIM INTERVIEW MIT MANFRED MOHR. FOTO: ANDREAS PROHART

Ein weiteres wesentliches Anliegen ist es Dir, dass Menschen vergeben. Was ist denn daran so wichtig?

Es ist ein ganz normales Grundbedürfnis von uns, mit anderen Menschen in Frieden zu leben. Wenn wir stattdessen aber jemandem etwas nachtragen, da wir nicht vergeben, müssen wir diese Last ständig selbst mit uns herumschleppen. Vergebung hilft uns, diese Belastung endlich loszuwerden. Als wichtigstes Instrument möchte ich hier das hawaiianische Ritual Ho'oponopono nennen, für das ich Wegbereiter im deutschsprachigen Raum sein durfte. Ho'oponopono ist für mich ein Instrument praktizierter Selbstliebe.

Und zu guter Letzt: Wie lebst du selbst

Selbstliebe, Wunscherfüllung und Vergebung?

Da ich zu diesen Themen Seminare geben und Bücher schreiben darf, sind sie ein natürlicher Teil meines Lebens. Selbstliebe bedeutet für mich, dass bei mir Buchprojekte manchmal länger dauern, was zu Stress führen kann. Der Unterschied ist, ich merke dies jetzt und kann es dann rascher abstellen. Ich baue auch kleine Zeitpuffer in meinen Alltag ein. Meine Praxis zur Wunscherfüllung ist, Dankbarkeit zu üben und mehr auf das zu schauen, was schon da ist. Um Vergebung zu üben, kann ich nur empfehlen, zu lernen, vor allem anderen Menschen zu vergeben. Jeder macht Fehler, jeder ist ein Mensch und keine Maschine. Und je mehr ich anderen vergebe, umso mehr gelingt mir dies auch bei mir selbst.

TERMINE MIT MANFRED MOHR (AUSWAHL)

27. 4. 2018: Linz, Vorträge
„Wunscherfüllung“ und „Das Wunder der Selbstliebe“ Infos und Anmeldung:
www.veranstaltungen-schmidsberger.at

28. 4. 2018: Linz, Tagesseminar
„Ho'oponopono“ - das hawaiianische Vergebungsritual“ Infos und Anmeldung:
www.veranstaltungen-schmidsberger.at

23. 6. 2018: Luzern, Tagesseminar
„Ho'oponopono“ - das hawaiianische Vergebungsritual“ Infos und Anmeldung:
www.manfredmohr.de

24. 6. 2018: Bern, Tagesseminar
„Das Wunder der Selbstliebe“
Infos und Anmeldung: www.die-quelle.ch

Buchtipps

Mandred Mohr

„Endlich zu Hause in mir – Das 7-Schritte-Programm zur Selbstliebe“

Verlag Knaur MensSana, 208 Seiten,
ISBN 978-3-426-87799-9
€ 12,99 [D] | € 13,40 [A]
€ 14,30 [I] | Fr. 17,90 [CH]



KONTAKT

A: Büro Manfred Mohr
Postfach 11, D-82284 Grafrath
T: +49 (0)8144 996809
E: bueromanfredmohr@gmx.de
I: www.manfredmohr.de





NATURPRAXIS

Sabine & Albert Haslacher

Altenmarkt 20 • 9813 Möllbrücke

www.naturpraxis-haslacher.at

lebensenergie@naturpraxis-haslacher.at

Sabine: +43 (0) 676 4411432 • Albert: +43 (0) 676 9258977



Sabine & Albert Haslacher

- **Wohlfühlatmosfera** bei dir zu Hause sowie auch für Firmen und öffentliche Einrichtungen:
Radiästhesie (Ausmessungen auch für Baugründe, Ställe, Unternehmen)
- **Energetische Hausreinigungen** mit
computergestützten biophysikalischen Regulationsverfahren
- **Harmonisierung** der Räumlichkeiten mit energetischen und physikalischen Methoden
- Zertifizierte **Schlafberatung**
- **Elektrosmogmessungen**
- **Stärken** der körpereigenen Energie in unserem Anwendungsraum:
Cellcommunication© und **Radionik** – Ausgleich von körperlich, energetischen Disharmonien,
Körperbalance mittels natürlicher bioenergetischer Regulationstechnik
- INRA – induktive nadellose **Resonanzakkupunktur**
- **Magnetfeldstimulation** – speziell programmierte, pulsierende Magnetfelder und Frequenzen
stimulieren und harmonisieren die Körperenergie
- Verschiedenste Körperbalancetechniken, **Farblicht**- und spirituelle Anwendungen

Vorträge (auch in deinem Wohnzimmer), Workshops und Ausbildungen zu den verschiedensten Themen, auf unserer Website und auf Anfrage.

Wasserkristall-Fotografie & Radionik-Wasserbehandlung



Wie sieht
das Wasser
DICH?

Ich mache das Unsichtbare für
dich sichtbar. Erschaffe deinen
eigenen **Wasserkristall**
durch ein einmaliges Verfahren.
Du erhältst ein einzigartiges **Foto**.

**Zentrum für
Wasserkristall-Fotografie**
www.wasserkristalle.eu
info@wasserkristalle.eu

Tel.: +39 349 8079802



Verändere
deine
Raum-
Energie
mit einem
Kristall.

Seit vielen Jahren behandle ich
erfolgreich Menschen mit
Radionik und **Wasser**.
Diese Erfahrungen fließen in die
Wasserkristall-Fotografie mit ein.



Trinkst du
lebendiges
Wasser?

**Quantenradionisches
Natur-Heilstudio**
www.heilstudio.com
info@heilstudio.com

Reinhard Stengel Die Sprache der Seele

Keine Krankheit entsteht durch bloßen Zufall oder wird durch ein unbarmherziges und geistloses Schicksal hervorgerufen. Alles hat eine Bedeutung, alles ist ein Hinweis auf innere Prozesse. Man kann sein wahres Selbst lange Zeit verleugnen und einen Weg gehen, der einen immer weiter von seinem eigenen Seelenplan wegführt, doch wird so ein Leben Spuren hinterlassen. VON REINHARD STENGEL

SCHAMANE UND BESTSELLERAUTOR REINHARD STENGEL. FOTO: R.-ANDREAS KLEIN

Zuerst weint die Seele, und wir erleben vielleicht immer wieder kleinere Krankheiten, fühlen uns vage unwohl und wissen nicht so recht, was das alles soll. Dann beginnt die Seele, uns eindringlicher zu rufen. Wir bekommen ernsthaftere Probleme, müssen vielleicht die eine oder andere Operation über uns ergehen lassen, fühlen uns danach aber fälschlicherweise wiederhergestellt. Manchmal denken wir, unser Körper sei wie eine Maschine, die man reparieren und in die man Ersatzteile einbauen kann, wenn etwas nicht mehr so funktioniert, wie wir uns das vorstellen. Was wir so aber die ganze Zeit tun, ist nichts anderes, als Symptome zu kaschieren, anstatt uns um die wahren Ursachen zu kümmern.

Irgendwann beginnt die Seele dann zu schreien, und wir werden so krank, dass es unser ganzes Dasein auf den Kopf stellt. Wenn uns etwas zum Beispiel unser ganzes Leben lang an die Nieren geht und wir uns niemals darum kümmern, werden unsere Nieren irgendwann so geschädigt sein, dass sie ihren Dienst einstellen. Und wenn solch lebenswichtige Organe nicht mehr richtig arbeiten, wird unser Leben sehr stark eingeschränkt. Wir müssen täglich Medikamente ein-

nehmen, die erhebliche Nebenwirkungen haben und uns auf anderer Ebene noch kränker machen; wir müssen vielleicht wöchentlich zur Dialyse oder zu anderen Verfahren, die uns am Leben erhalten, aber auch schwächen oder uns Schmerzen bereiten.

Um bei dem Beispiel Nieren zu bleiben: Seelische Probleme, die lange Zeit nicht beachtet wurden und dann zu einem körperlichen Symptom an den Nieren führten, kann man oft am Ringfinger erkennen. Die Seele kommuniziert nicht nur über das Symptom einer Unpässlichkeit mit uns, sondern auch über die Form unserer Finger.

Nicht nur beim Thema „Die Sprache der Seele“ erläutert Schamane und Bestsellerautor Reinhard Stengel, der für seine bodenständige, praxisnahe und humorvolle Art bekannt ist, bei seinen Vorträgen und Seminaren die Grundlagen schamanischer Heilarbeit und zeigt die Zusammenhänge zwischen seelischen Belastungen und körperlichen Unpässlichkeiten auf.

ZUR PERSON ↘

Reinhard Stengel
Akademie für Seelen-Schamanismus nach Rainbowman
A: Am Silberberg 12,
D-89616 Rottenacker
T: +49 (0)173 3264400
E: rainbowman777@web.de
I: www.reinhard-stengel.de



DIE SPRACHE DER SEELE

Die Wirkweisen schamanischer & alternativer
Heilweisen auf geistigem Wege



Lerne die Sprache der Seele zu verstehen!

mit Reinhard Stengel

• VORTRÄGE - Erlebnisabend

Erleben Sie die Wirkkraft schamanischer und alternativer Heilweisen.

- **16.04.2018 in Linz**
Hotel Kolping, Gesellenhausstr. 5, 4020 Linz
- **24.05.2018 in Kremsmünster**
Seminarhotel Schicklberg, Schicklberg 1, 4550 Kremsmünster
- **25.09.2018 in St. Pölten**
Pielachthalle, Raiffeisengasse 9, 3200 Obergrafendorf
- **26.09.2018 in Wien**
City Hotel Stockerau, Hauptstr. 49, 2000 Stockerau
- **28.09.2018 in Haidershofen**
Cafe Gegenhuber, Vestenthal 3, 4431 Haidershofen

• 1-Tages-SEMINARE

Für Gesundheit und Heilung.

- **17.04.2018 in Linz**
Hotel Kolping, Gesellenhausstr. 5, 4020 Linz
- **27.09.2018 in Wien**
City Hotel Stockerau, Hauptstr. 49, 2000 Stockerau
- **29.09.2018 in Haidershofen**
Cafe Gegenhuber, Vestenthal 3, 4431 Haidershofen

Newsletter
anfordern!

• 3-Tages-SEMINARE

Lösen Sie Blockaden auf, lassen Sie Energie fließen und der Körper kommt zurück in seine Mitte.

- **25. - 27.05.2018 in Kremsmünster**
Seminarhotel Schicklberg, Schicklberg 1, 4550 Kremsmünster
„Inneres Kind- Innere Frau- Innerer Mann“
- **19. - 21.11.2018 in Klagenfurt**
Schloss Krastowitz, Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt
„Geist des Geldes, Geist der Beziehungen“

• AUSBILDUNG zum Seelenschamanismus

Die Ausbildung fördert die persönliche Entwicklung und Heilung. Sie verschafft Klarheit in allen Lebenssituationen und bietet Möglichkeiten in der Entfaltung und persönlichen Entwicklung.

Ausbildungsbeginn:

- **11. - 15.04.2018 in Waldkirchen**
Seminarhotel Wesenufer, Wesenufer 1, 4085 Waldkirchen am Wesen

• Vertiefung

- **02.11. - 04.11.2018 in Linz**
Hotel Kolping, Gesellenhausstr. 5, 4020 Linz

Informationen und Anmeldung unter:
www.veranstaltungen-schmidsberger.at oder www.reinhard-stengel.de

Seelensphäre

Teil2: Sternentor zu Deinem Spirit



FOTO: KK

Und weiter geht es mit dem spannenden Thema der Seelensphären in unserem Universum.

Nachdem ich in der vorherigen Ausgabe des Magazins „gesund & glücklich“ allgemein über unsere Herkunft im Universum geschrieben habe, werde ich jetzt etwas näher auf das UNIVERSUM eingehen. VON CHAMUEL SCHAUFFERT

Universen gibt es viele im göttlichen Traum. Unser Universum ist jedoch durch die Erfahrung mit Luzifer etwas Besonderes geworden.

Als unser Universum entstand, fingen Seelen an, einen anderen Traum als den göttlichen zu träumen.

Luzifer war bereit, diesen Seelen seine Unterstützung zukommen zu lassen. Er wollte die Seelen berühren und sie durch diese Handlung wieder an den göttlichen Traum erinnern.

Leider war Luzifer nicht fähig, einen anderen Traum als den göttlichen zu träumen.

Daher verschob Seraphim Michael Luzifers Herzenergie in die seines Zwillings. Also in die Herzenergie von Seraphim Zadkiel.

Durch diese tiefgreifende Maßnahme wurde Luzifer, was er heute ist: ein Wesen ohne Herz. Luzifer selbst ist sich dieser Tatsache nicht bewusst, daher ist er die vollkommene Illusion.

Von nun an konnte Luzifer jene Seelen berühren, die angefangen hatten, einen anderen Traum

als den göttlichen zu träumen. Je weiter dieser Traum einer Seele vom göttlichen entfernt war/ist, desto tiefer sanken die Wesen mit ihrer Schwingung. Sie verloren ihr göttliches Bewusst-Sein.

So entstanden die unterschiedlichen Bewusstseinsstufen, die auch als Dimensionen bekannt sind. Sie füllen unser Universum komplett aus.

Die Seelensphären existieren in diesen Dimensionen. Eine Seelensphäre erstreckt sich über alle Dimensionen und Ebenen. Das bedeutet, dass innerhalb einer Seelensphäre alle Bewusstseinsstufen der unterschiedlichen Seelen vorhanden sind.

Jedes Universum hat seinen eigenen Zauber. Dennoch gibt es kein vergleichbares Universum, das solche Tiefe und Weite hat wie unseres. Uns erscheint die Tiefe des Universums unvorstellbar gigantisch. Betrachten wir die Unendlichkeit unseres Universums aus der Perspektive der Einheit, ist unser Universum nicht größer als ein Sandkorn im Ozean.

Sofern Du willst, stelle Dir unser Universum wie eine winzige Luftblase in einem riesigen Meer vor. Das Meer ist die Einheit, die kleine Luftblase ist unser Universum. Das Universum ist rundherum umgeben von der göttlichen Liebe der Einheit. Wir treiben dahin im Meer der Liebe. Innerhalb des Universums treiben die verschiedenen Wesenheiten und bilden zusammen Seelensphären.

Unterschiedliche Wesen, die einen ähnlichen Traum träumten, verschmolzen ihre Träume und verwoben sie zu einem gemeinsamen Traum. Hierdurch formten sich die Seelensphären in unserem Universum.

Alle Seelen einer Seelensphäre haben in ihrer Schwingung, in ihrer Energie, in ihrem Aspekt einen gleichen Nenner, der die Seelen einer Seelensphäre verbindet.

In den unterschiedlichen Seelensphären träumt jedes Wesen seinen eigenen Traum, der eines Tages in der zwölften Dimension wieder in dem Traum der Göttlichkeit endet.

Da jede Seelensphäre ihren eigenen Traum träumt, existieren in den Seelensphären unterschiedliche Regeln und Entfaltungswege.

Du kannst eine Seelensphäre auch als Spielfeld betrachten. Jedes Spielfeld hat seine eigenen Spielregeln. Zudem haben jede Dimension und auch jedes Wesen ihre ureigenen Spielregeln entwickelt.

Die persönlichen Spielregeln werden je nach Lebensaufgabe festgelegt.

Es gibt kosmische Richtlinien

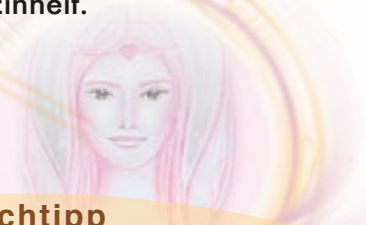
(göttliche Gesetze), die befolgt werden müssen. Jede Seelensphäre hat jedoch die Möglichkeit, in einem gewissen Rahmen diese Richtlinien auszulegen, wie es die Gegebenheiten eines jedem entspricht. Der Rahmen bleibt bestehen. Innerhalb des Rahmens besteht Raum für individuelle Entfaltung.

Innerhalb des Universums gelten immer die gleichen kosmischen Gesetze. Es ist für Dich vorteilhaft, diese zu erforschen und in Deinen Alltag mit einzubauen.

Jede Seelensphäre beherbergt ihren persönlichen Aspekt des göttlichen Traumes.

Dieser Traum hat eine einzigartige Energie. Die Energie strahlt ins gesamte Universum aus und berührt alles, was in diesem existiert. So sind wir niemals voneinander getrennt.

Wir sind, obwohl wir nicht mehr in der Einheit sind, eine universelle Einheit.



Jeder Seelensphäre ist ein Seraphim-Engel zugeordnet. Dieser begleitet die Seelensphäre und ihrer darin existierenden Seelen zum vollendeten Bewusstsein.

Seraphim Raphael

begleitet die Lemurien-Sphäre

Seraphim Gabriel

begleitet die Regenbogen-Sphäre

Seraphim Jophiel

begleitet die Feen- und Elfen-Sphäre

Seraphim Chamuel

begleitet die Wal- und Delphin-Sphäre

Seraphim Michael

begleitet die Sirius-Sphäre

Seraphim Uriel

begleitet die Orion-Sphäre

Seraphim Zadkiel

begleitet die Plejaden-Sphäre

Seraphim Metatron

begleitet die Larimar-Sphäre

Seraphim Nathaniel

begleitet die Zamarah-Sphäre

Seraphim Sandalphon

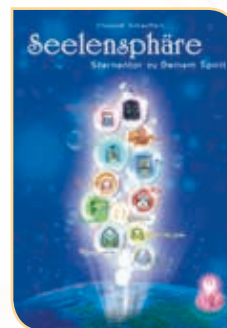
begleitet die Sun-und Star-Sphäre

Seraphim Haniel

begleitet die Ansara-Sphäre

Engel-Sphäre, Name nicht bekannt

Buchtipp



Chamuel Schaufert Seelensphäre – Sternentor zu Deinem Spirit

Chamuel World of Spirit
280 Seiten
ISBN 978-3-033-05846-0
€ 19,90 [D] | € 19,90 [A]
€ 19,90 [I] | Fr. 29,90 [CH]



Chamuel Schaufert Seraphim Engel – Deine Begleiter auf dem Weg zum Ursprung

Chamuel World of Spirit
310 Seiten
ISBN 978-3-033-05648-0
€ 19,90 [D] | € 19,90 [A]
€ 19,90 [I] | Fr. 29,90 [CH]

Diese und weitere Artikel von Chamuel sind erhältlich unter:
www.chamuel-world-of-spirit.com

KONTAKT

Chamuel Schaufert
A: Bündtenackerweg 2
CH-4146 Hochwald
T: +41 (0)79 7594245
E: office@chamuel-world-of-spirit.com
I: www.chamuel-world-of-spirit.com



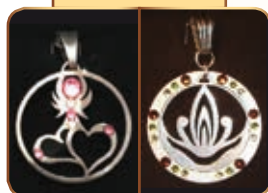
Weisheit aus Deinem Ursprung

Bücher



Workshops & Seminare

Schmuck



Channeling

Energiertoröffnung

Lichtkörperprozess



Chamuel Schauffert

Spirituelle Reisen

Essenzen



Essenzen



Poster



Poster



Spirituell mediale Ausbildung

www.chamuel-world-of-spirit.com



„Die Räucherin“ Annemarie Herzog

Buchautorin, Ausstellerin und Vortragende
bei folgenden Veranstaltungen:

ON TOUR

- | | |
|--------------------------|--|
| 3. - 6. Mai 2018 | Lebenskraft Messe, Messehalle Zürich, Schweiz |
| 2. - 3. Juni 2018 | Engelkongress, Schwabenlandhalle Fellbach, Deutschland |
| 24. - 26. Aug. 2018 | Happiness Messe, Inselhalle Lindau, Deutschland |
| 30. Aug. - 2. Sept. 2018 | Gesundheitsmesse Rapperswil
Kreuz, Rapperswil-Jona SG, Schweiz |
| 22. - 23. Sept. 2018 | Being-You Event, Kurhaus Scheidegg, Deutschland |
| 12.-14. Okt. 2018 | 16. DGH-Kongress Geistiges Heilen, Göbel's Hotel,
Rotenburg a.d. Fulda, Deutschland |
| Ende Okt. 2018 | Schirner Tage, Böllenfalltorhalle Darmstadt, Deutschland |
| 16. - 18. Nov. 2018 | Messe gesund & glücklich
Messehalle 3 Klagenfurt, Österreich |

Ich würde mich sehr freuen, Euch bei einer dieser Veranstaltungen persönlich zu treffen.

Räuchermanufaktur Achanta
alte Rezepturen – 100 % Natur

www.malusa.at



Gott ist in Deinem Herzen

Die Internationale Akademie für Wissenschaftliche Geistheilung
des Geistheilers Christos Drossinakis



Christos Drossinakis

Als Christos Drossinakis seinen Großvater und Lehrer Janis Halvatzis fragte: „Wo ist Gott?“, bekam er zur Antwort: „Gott ist in deinem Herzen, mein Kind. Tue etwas Gutes, hilf jemandem in seiner Not, und du wirst die Freude und die Liebe fühlen, und das ist GOTT.“

VON BETTINA MARIA HALLER

Heute kann Drossinakis voller Freude und auch mit einem gewissen Stolz auf eine 70-jährige Erfahrung als Geistheiler zurückblicken. Kein anderer Heiler hat seine außergewöhnlichen Fähigkeiten in über 127 Experimenten mit namhaften Professoren verschiedener Universitäten so hinreichend bewiesen wie er. Dennoch sind das Lächeln und die Freude der genesenen austherapierten Kranken ungleich mehr wert als jedes Lob der Wissenschaftler aus aller Welt.

So äußert sich der Schweizer Biochemiker und Molekularbiologe Professor Dr. Alex Eberle von der Universität Basel wie folgt:

„Drossinakis ist ein begeisterungsfähiger und begeisternder Heiler mit großer Ausstrahlung, der vielen Menschen ein wichtiger Begleiter und eine große Stütze ist, wenn es lebensbedrohliche Krankheiten zu überwinden gilt. Seine Fähigkeiten sind vielfach dokumentiert.“

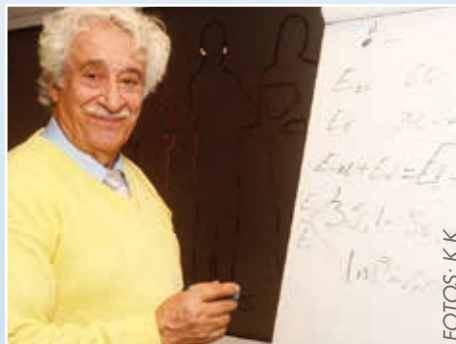
Und der bulgarische Physiker und Direktor des Instituts für angewandte Physik der Technischen Universität Sofia, Professor Dr. Marin Marinov, sagt über Drossinakis:

„Es ist unmöglich, ein wahrhafter, seriöser Wissenschaftler zu sein und sich nicht von den Phänomenen herausgefordert zu fühlen, die dieser Ausnahmeheiler unter kontrollierten Laborbedingungen zuverlässig zustande bringt.“

Für Drossinakis geht es darum, dass Geistheilung die Akzeptanz der breiten Masse erfährt. Der Mensch ist PHYSIK, und physikalische Prozesse finden sich im Phänomen der Geistheilung wieder. Dennoch ist der griechische Heiler davon überzeugt, dass Heilungsprozesse nur dann entstehen können, wenn ein Heiler Gott liebt. Christos sagt: „Heilen ist nicht nur die Übertragung von Energie, sondern die Verschmelzung mit dem kranken Menschen. Heilen ist Emp-

findsamkeit, Zuneigung und vor allem Liebe. Ohne diese Werte entsteht kein Heilungsprozess.“

In seiner *Internationalen Akademie für Wissenschaftliche Geistheilung (IAWG)* gibt Drossinakis sein Wissen mit Freude an seine Schülerinnen und Schüler weiter. Durch das Erlernen der Energiesteuerung im intensiven Training einer bestimmten Atemübung sowie durch die Übertragung bestimmter Heilfrequenzen gelingt es, die Heilkraft zu aktivieren. In den angehenden Heilerinnen und Heilern eröffnet sich ein neuer Horizont der Nutzung ihrer Heilfähigkeit durch die Aktivierung ihrer eigenen Kräfte.



FOTOS: K.K.

Für Drossinakis ist die Welt der Geistheilung die Kraft Gottes, die durch ihn fließt und heilt. Und sie ist die Welt der Energie, die die Welt der Physik ist.

Er sagt: „Jedes biologische System ist ein elektromagnetisches System, das in seiner Funktion von der Hintergrundstrahlung und von der Möglichkeit der Aktivierung der inneren Kraft, der sogenannten Selbstheilungskräfte, abhängig ist. Durch Stress und das Unvermögen, mit der eigenen Energie umzugehen, entsteht ein Energiedefizit, das langfristig zur Krankheit führt.“

Drossinakis fordert von seinen Schülerinnen und Schülern kein

besonderes Talent. Lediglich der brennende Herzenswunsch zu helfen ist es, der die Menschen zur IAWG führen soll. Die Liebe zu allen Lebewesen, der tiefe Glaube an Gott, der Berge versetzt, ist nötig – und der Glaube an sich selbst, um bei den wissenschaftlichen Überprüfungen bei der experimentellen Woche auf Evia, der Heimatinsel von Drossinakis, phänomenale Ergebnisse zu erzielen.

Der Heiler freut sich, dass er das Heilwissen, das ihm sein Großvater übergeben hat, seit mittlerweile 12 Jahren an über 500 Schüler weitergeben durfte.

Hilfesuchende, meist austherapierte Menschen, verlassen freudestrahlend lächelnd nach der energetischen Schmerztherapie den Heiler Drossinakis und seine erfolgreichen Schülerinnen und Schüler. Auf diesem Weg nutzen die Lernenden die Erfahrung der vielen, vielen Heilungen und das Wissen über Energie, das Christos Drossinakis durch die Erforschung der Geistheilung mit Universitätsprofessoren in Experimenten erlangt hat.

Und dennoch:

ES IST GOTT, DER HEILT!

KONTAKT



IAWG GmbH Christos Drossinakis
A: Königsteiner Straße 61 A
D-65929 Frankfurt/Main
E: IAWG-frankfurt@web.de
I: www.heilerschule-drossinakis.de

Termine für Heilsitzungen:
AT: T +43 (0)664 4607654
DE: T: +49 (0)69 304177



Seminare 2018 mit Christos Drossinakis

Dein Jahr der Selbstheilung und Schulung in Geistheilung
durch Aktivierung deiner inneren Kraft!



Österreich:

Sa/So 21.-22. April
Sa/So 05.-06. Mai
Sa/So 02.-03. Juni
Sa/Sa 18.-25. Aug., Insel Evia
So 07. Okt.
So 11. Nov.
So 02. Dez. - Abschluss

Deutschland:

Sa/So 28.-29. April
Sa/So 12.-13. Mai
Sa/So 09.-10. Juni
Sa/Sa 18.-25. Aug., Insel Evia
So 30. Sept.
So 04. Nov.
So 09. Dez. - Abschluss

Kursorte:

Österreich: IZWG, Hauptplatz 44, A-2293 Marchegg
Deutschland: Turmhotel, Eschersheimer Landstr. 20, D-60322 Frankfurt/Main
Griechenland: Insel Evia (1 Std. von Athen, Experimentelle Woche im August)

Anmeldungen:

Mail: IAWG-frankfurt@web.de
Webseite: www.heilerschule-drossinakis.de
Tel.: +49 69304177 Christos Drossinakis und +43 664 4607654 Bettina Haller



Die wunderbare Kraft Ihres Unterbewusstseins

Eine Kolumne von Annemarie Herzog

Warum ist das Leben des einen von Trauer überschattet und das eines anderen von Glück überstrahlt? Warum genießt ein Mensch Reichtum und Ansehen, während sein Nachbar Armut und Not leidet? Die Antwort auf diese und viele andere Fragen liegt im Wesen und in der Funktion von Bewusstsein und Unterbewusstsein begründet. Ihr Inneres birgt eine unerschöpfliche Schatzkammer. Das den bedeutendsten Menschen aller Zeiten zugängliche und größte aller Geheimnisse besteht in der Fähigkeit, sich mit ihrem Unterbewusstsein zu verständigen und seine Kräfte freizusetzen. Dasselbe können auch Sie! Ihr Unter-

bewusstsein kennt die Lösung aller Probleme. Jeder Gedanke verursacht etwas – ist Ursache. Jede Lage ist bewirkt durch etwas – ist Wirkung.

Ihr Leben gleicht dem eines Kapitäns am Steuer eines Schiffes. Er muss die richtigen Kommandos geben. Auch Sie müssen Ihrem Unterbewusstsein in Form von Gedanken und Vorstellungen die richtigen Befehle erteilen. Sagen Sie niemals: „Das ist für mich unleistbar“ oder „Das kann ich nie“. Ihr Unterbewusstsein nimmt Sie beim Wort und sorgt dafür, dass es Ihnen wirklich an den nötigen Mitteln oder Fähigkeiten fehlt. Sagen Sie stattdessen: „Die Macht meines Unterbewusstseins öffnet mir alle Tore“. „Was immer Sie wirklich glauben, wird sich an Ihnen und für Sie erfüllen“, das hat Bestsellerautor Dr. Joseph Murphy in seinen lehrreichen Büchern geschrieben.

Versuchen Sie die Sommermonate zu nützen, um sich mit Hilfe von Büchern, Spaziergängen in der Natur oder Auszeit im eigenen Garten darüber bewusst zu werden, was für Gedanken Sie ständig produzieren und nehmen Sie sich vor „geistig zu entrümpeln“.

Eine schöne Zeit wünscht Ihnen
Annemarie Herzog

achanta@malusa.at – T. +43 (0)650 3845842

Irina Terra 's Heilerschule Yggdrasil

Heilerin, Sprach-Medium, Schamanin

Ausbildungen in der Kunst des Heilens, auch in Österreich.
Seminare und Workshops.
Mystischer Schamanismus.
Ahnenheilung.

Irina Terra Schmieder
Bahnhofstraße 21, 2. OG
D-56626 Andernach



Tel.: +49 (0) 2632946719
www.irina-terra.de
info@irina-terra.de

Leben & Tod

- 
- **Rolf Bickelhaupt** 42
Gestorben ist noch lange nicht tot
Ein Gespräch mit Bestsellerautorin Penny McLean
 - **Sabrina Fox** 44
Vom Leben vor dem Sterben
 - **Jeanette Ludwig-Zeiler** 46
Das Geschenk des Sterbens
 - **Silke Wagner** 48
Der Flug zu den Ahnen
 - **R.-Andreas Klein** 50
Hast Du noch Angst vor dem Tod
oder lebst Du schon?

Gestorben ist noch lange nicht tot

Ein Gespräch mit Bestsellerautorin Penny McLean

Was passiert denn überhaupt nach dem Tod? Viele meinen: Mit dem Ableben ist alles aus, für ewig und alle Zeit, und tschüss! Andere glauben, dass das Leben dann erst so richtig anfängt, was immer sie damit auch meinen, **Highlife ist angesagt**. Was von beidem stimmt? Es gibt Menschen unter uns, die es ganz genau wissen. Eine davon ist die Bestsellerautorin Penny McLean. Ihr gerade erschienenes Buch „Gestorben ist noch lange nicht tot“ gibt ausgiebig Auskunft. Für mich ist dieses Buch so etwas wie eine spektakuläre Reise in das Leben nach dem Tod. VON ROLF BICKELHAUPT

Vor mir sitzt – zum wiederholten Male – „die“ Penny, wie immer bezaubernd, lebhaft und spontan. Als sie noch Popstar war, ihr aktueller Buchverlag spricht von einer „Weltkarriere als Schlagersängerin“ (solo und mit „Silver Convention“ – u. a. „Lady Bump“ und „Fly, Robin Fly“, 18 Goldene Schallplatten, zahlreiche Awards), habe ich sie vergöttert und Liebesbriefe geschrieben, die aber nicht beantwortet wurden. Jetzt, nach mehr als 40 Jahren, sind wir schon seit längerem befreundet, kennen und schätzen uns, sehen uns immer wieder, ob in Hamburg, München und Wien oder bei ihren Heimatbesuchen in ihrer Geburtsstadt Klagenfurt, und wo auch immer. Und zum wiederholten Male darf ich über sie schreiben, nun zu einem Thema, das tabuisiert wird und doch bewegt.

„Weißt Du, lieber Rolf, dass sich viele Gedanken über das Leben vor dem Tode machen, doch nur die wenigsten darüber, was wohl danach kommen könnte?“, fragt Penny und erzählt eine Anekdote über ihre gerade verstorbene „pragmatische Mutter“, die felsenfest davon überzeugt war: „Nach dem Tode ist nichts, da bin ich dann einfach weg.“ Kurz bevor sie verstarb, habe sie jedoch ihre Tochter gefragt: „Gertele, glaubst du, dass da noch was ist?“. Und Penny antwortete ihr nicht nur mit einem einfachen und klaren „Ja“, sondern klärte ihre Mutter auch auf: „Ich glaube es nicht nur, ich weiß es.“ Was ihre Frau Mama mit einem Achselzucken und mit den Worten „Jaja, du warst schon immer ein seltsames Kind“ quittierte.

Mit dieser Geschichte wollte mir Penny wohl klarmachen:

„Ja, ich weiß natürlich, wovon ich rede und schreibe.“ Daher die Frage an sie: „Woher hast Du denn dein Wissen überhaupt? Oder soll ich vielleicht Begabung sagen?“ Ich hoffe, sie wird mir ihr Geheimnis lüften. Ich bin gespannt. Sie erzählt: „Meine Kenntnisse um all die Dinge hatte ich schon seit meiner frühesten Jugend. Damals dachte ich jedoch, dass ich mit diesem Wissen alleine dastehen würde und schwieg daher. Letztlich wollte ich ja nicht als verrückt angesehen werden.“

Damals, in ihrer Jugend, war es ihr auch egal, woher diese Kenntnisse rührten: „Für mich war es selbstverständlich, bestimmte Dinge als gegeben anzusehen“. Zu diesem „Verständnis“ gehörte es für die Autorin, ihr menschliches Dasein zwischen Geburt und Tod nur als einen begrenzten Aufenthalt in einem wahrnehmbaren Blickfeld und unter materiellen Bedingungen zu empfinden. „Es dauerte ziemlich lange, bis ich begriff, dass all diese Gewissheit aus Erinnerungen stammte, deren Bilder sich durchaus nicht nur auf frühere irdische Existenzen mit den seltsamsten Gewohnheiten, Gewändern, Sprachen und Melodien bezogen. Sie rührten auch von einem schwerelosen Sein von Körpern, die den menschlichen nicht unähnlich waren, her.“

„Wow!“ – denke ich, welch eine Ansprache aus einer mir verborgenen Welt. „Hast Du denn nicht irgendwann einmal Menschen getroffen, die ähnliches empfinden?“, will ich von Penny wissen. „Es dauerte noch eine ganze Weile in meinem Leben, bis ich anderen begegnete, die ähnliches empfanden und in ihrer Jugend ebenso verwirrt und hilflos wie ich mit diesen

Empfindungen leben mussten.

„Jetzt sag einmal Penny, warum Du und nicht ich, warum kommen nur wenige Menschen mit diesen Gaben auf die Welt?“, will ich von ihr wissen. „Eines Tages wurde mir bewusst, dass ich ohne oder nur mit einem sehr dünnen Schleier des Vergessens das Licht der Welt erblickt habe, was aber, um gleich darauf hinzuweisen, nicht üblich und für mich auch nur ansatzweise erklärbar ist“, antwortet sie. „Bitte erkläre mir aber, wofür der Schleier überhaupt da ist“, bitte ich sie. „Den Schleier des Vergessens bekommen wir Menschen gewöhnlich bei der Erdengeburt. Dieses Vergessen dient unserem Schutz, da wir unser Leben ohne die Belastung der Erinnerung verbringen sollen, die uns nicht erlauben würde, jemals ganz in dieser Welt anzukommen, ganz an ihr teilzunehmen, ihr ganz anzugehören.“

Mir selbst stelle ich sodann die Frage, wie ich damit leben würde, wenn mir dieser Schleier nicht gegeben worden wäre. Doch bevor ich mir selbst die Antwort gebe, sagt meine Stimme: „Ich habe Dich doch bisher als eine sympathische Frau wahrgenommen, die voll in ihrem Leben steht. Wie hast Du es geschafft, damit umzugehen?“ Penny erzählt von einer ihrer Ausbildungen: „Ich hatte sehr gute Lehrer, die von meinen Fähigkeiten wussten, die mich unterstützten, meine Erinnerungen zu klären, einzuordnen, zu relativieren. Und sie warnten mich, dass die Sehnsucht nach meiner eigentlichen Heimat nicht größer werden dürfe, als meine Freude am Erdenleben, sonst würde ich sterben.“ Ich scherze: „Du lebst doch das Leben in vollen Zügen, diese Prophezeiung ist ja dann auch nicht eingetreten.“ Penny: „Kurz nach dieser Ansage holte ich mir im Boston Medical Center mein Todesurteil ab. Nach meiner Rückkehr nach Europa geriet



PENNY MCLEAN IST EINE GERN GESEHENE VORTRAGSREDNERIN UND SEMINARLEITERIN. FOTO: K.K

ich an den Heiler Santiago, dessen ersten Satz ich wirklich nie vergessen werde: ‚Es ist zu spät, viel zu spät.‘ Doch dann hielt er inne, horchte in sich hinein und sagte so dann: ‚Aber mit Hilfe von Jesus ...‘ In diesem Augenblick war der Beschluss gefasst, dass ich bleiben darf, um mein Wissen weiterzugeben, bis ich dann eines schönen Tages in meine Heimat, die mir lieb und vertraut ist, gehen darf, ohne Angst, aber voller Erwartungen.“

Nach einer Weile, wir sitzen uns stumm gegenüber, ich berührt von dem Gesagten, frage ich meine Freundin: „Warum nur, warum nur Penny hast Du dieses Buch ‚Gestorben ist noch lange nicht tot‘ geschrieben?“ Sie antwortet mir: „Mein Ziel mit diesem Buch sind zwei Dinge: Einmal möchte ich den Menschen die Angst vor dem Tod nehmen. Und ich möchte jedem die Gewissheit geben, dass der Tod nicht das Ende ist, im Gegenteil: Mit dem Tod geht’s erst so richtig los.“ Also doch: **Highlife ist angesagt.** Unserem Gott sei gedankt!

KONTAKT

Penny McLean
E: petit.sou@t-online.de



Buchtipp



Penny McLean

Gestorben ist noch lange nicht tot – Was uns wirklich im Jenseits erwartet

Ein Schleier des Vergessens umgibt die jenseitige Welt, deshalb wissen wir nicht, was nach dem Tod passiert. Penny McLean jedoch, die ohne diesen „Schleier“ geboren wurde, kann sich genau an die immateriellen Dimensionen erinnern, aus denen wir kommen und in die wir zurückgehen werden. Fesselnd und detailliert beschreibt die Bestsellerautorin, was ab dem Moment des Sterbens geschieht, wie die Seele anschließend zu den Planetensphären und wieder zurück zur Erde reist. Und sie zeigt, wie sich jeder von uns auf seinen „letzten Umzug“, das Dasein im Jenseits und auf die nächste Inkarnation vorbereiten kann.

Ein bahnbrechendes Buch, das die Gewissheit vermittelt: Der Tod ist nicht das Ende, sondern die Heimkehr in eine Heimat, die jedem lieb und vertraut ist!

Mit einer großen, vierfarbigen Faltkarte, die die Reise der Seele durch die Planetensphären illustriert.

Ansata Verlag, 288 Seiten, mit 4-fbg-Faltkarte (48 x 40 cm),

ISBN 978-3-7787-7495-3

€ 22,00 [D] | € 22,70 [A] | € 24,20 [I] | Fr. 30,90 [CH]

Vom Leben vor dem Sterben

BLICK AUS DEM BÜROFENSTER:
AUTORIN SABRINA FOX LEBT IN
NACHBARSCHAFT MIT EINEM
FRIEDHOF. FOTO: K.K.

Yoga mit 90 Jahren. Bogenschießen mit 80. Im Alter von 105 noch Theater spielen. Wenn Sie das lesen, nicken Sie dabei, oder schütteln den Kopf? Denken Sie sich: „Super! Das kann ich mir für mich auch gut vorstellen!“, oder ist es eher ein: „Gravenvolle Vorstellung. Wie peinlich!“ Neueste Untersuchungen bestätigen, was wir über ein bewusstes Leben schon wissen: Unsere Aktivität, unser Wohlbefinden, unser „gutes Altern“ liegen daran, wie fit wir Geist und Körper halten. VON SABRINA FOX

Wie stellen wir uns das Sterben vor? Und wie bis dahin unser Leben? Das Foto ist der Blick aus meinem Büro. Ich schaue auf einen Friedhof. Ich mag Friedhöfe. Nicht nur, weil die Nachbarn ruhig und entspannt sind und ich trommeln und singen kann, soviel ich will – sondern auch, weil ich das Bewusstsein über das Leben und das Sterben mag.

Ich denke gerne über das Sterben nach. Da gibt es eine Neugierde, wie ich die Zeit erschaffen werde – oder wie sie mich erschafft. Ich erinnere mich an ein Abendessen, bei dem jemand von Alzheimer und Rollstuhl erzählte, als wäre das der „normale“ Weg zum Sterben.

Nicht über das Sterben nachzudenken ist, wie nicht über das Essen nachzudenken.

1988 waren mein damaliger Mann und ich hochschwanger in Südfrankreich im Urlaub. Auf dem Weg nach Hause nahmen wir einen Helikopter, der uns zum Flughafen bringen sollte. Es war mein erster Flug in einem Helikopter, und ich war neugierig. Wir flogen hinaus übers Meer. Einen Augenblick später verloren wir rapide an Höhe, und ein Blick nach unten zeigte mir, dass wir in den nächsten Sekunden ins Wasser stürzen würden. Ich legte einen Arm um meinen damaligen Mann und die andere Hand auf meinen schwangeren Bauch und dachte:

„Das war es schon? Dieses Leben war aber kurz!“

Ich sah dem Piloten zu, wie er sich über den Nebensitz schmiss, um die Seitentür, die wohl durch die aufgeschichteten Koffer aufgegangen war, wieder zuzuziehen. Wir kamen kurz vor dem Aufprall im Meer wieder nach oben. Ich war dabei völlig entspannt. Ich erlebte mich als Seele: wissend um die Unendlichkeit des Seins und gleichzeitig um die Endlichkeit des menschlichen Lebens.

Sterben war in meiner Ursprungsfamilie ein Tabuthema. In meiner von mir geschaffenen Familie nicht. Als meine Tochter zum Beispiel zum ersten Mal in ihrem Leben krank war, fragte sie mich: „Mama, werde ich sterben?“ – „Ja“, antwortete ich. „Aber nicht heute und nicht daran.“ Da ich davon überzeugt bin, dass ich als Seele immer wieder menschliche Erfahrungen mache, wollte ich dem Sterben die Dramatik nehmen. Ja, es ist ein Abschied und ja, es mag für unsere Familien und Freunde schmerzhaft sein. Aber das muss es nicht für mich sein.

Bei einem Freund musste sich sein Vater gerade mit einem rapide verschlechternden Gesundheitszustand auseinandersetzen, der absehbar zum Sterben führen wird. Sein Sohn wollte mit ihm über seinen Abschied reden, doch er unterbrach mit den Worten: „Ich bin da noch nicht, wo ihr seid.“ – Der Eindruck entstand, dass er sich mit der Möglichkeit seines Sterbens noch nicht wirklich auseinandergesetzt hatte.

Das Nachdenken über das Sterben unterstützt

uns dabei, auch zu überlegen, wie wir denn bis dahin leben wollen? Ich werde dieses Jahr 60 und kann mir vorstellen, noch 40, 50 Jahre zu leben. Das ist eine lange Zeit. Was mache ich damit?

Rollstuhl und Alzheimer oder Yoga und Kunst?

Wie möchten wir altern? Wie möchten wir im Alter aussehen? Was möchten wir gealtert noch tun? Nicht nur unsere technischen Geräte, sondern auch wir brauchen „Updates“. Dabei helfen eine aktuelle Bestandsaufnahme und der Blick nach vorne: Was möchten wir noch erleben? Das Alter hat enorme Vorteile. Vieles, was uns früher belastet hat, ist jetzt erledigt. Viele von uns haben abgelegt, wie sie gesehen werden wollen, und zeigen sich jetzt so, wie sie wirklich sind. Wir haben uns innere Freiheiten erschaffen und erfreuen uns an dem von uns kreierten Leben. Wir erkennen unsere Schwächen und unsere Stärken. Wir haben ein stabiles spirituelles Wissen. Und ja, wir sind vielleicht nicht mehr so knackig wie früher, aber das ist jetzt auch nicht mehr so wichtig. Der Unterschied zwischen äußerer Hülle und innerem Sein ist klarer geworden. Und es ist schön, wenn wir uns immer noch freudig lächelnd im Spiegel betrachten und nicht mit einem: „Oh mein Gott, wie siehst Du denn aus?“

Anti-Age oder Pro-Age?

Bei unseren Mitmenschen, die erfolgreich altern, fällt eines besonders auf: ihre Freude, die sie zeigen und ausstrahlen. Unglückliches Altern ist auch leicht zu erkennen: Da gibt es Verbitterung. Langeweile. Sturheit. Bedauern. Sie sind den Weg von kurzer kindlicher Freude zu einem langen, ernsthaften und sorgfältigen Leben voller Pflichten und Verantwortung gegangen. Und man kann es leider häufig beobachten: Ab 30 ist von Freude oft nicht mehr viel übrig: Es geht um Karriere, Sicherheit, Status. Wenn wir uns spirituell entwickelt haben, geht es um noch größere Themen: Wir wollen die Welt retten – was immer das auch bedeuten mag. Zumindest aber uns zur Erleuchtung entwickeln und dabei noch Unterstützung für Mitmenschen, Tiere und unseren Planeten sein.

Es ist eine Herausforderung, dabei die kindliche Freude nicht zu verlieren. Mehr Freude zuzulassen, war und ist für mich eine Herausforderung. Ich habe Verantwortung und Pflichtbewusstsein früh gelernt – wie viele von uns. Ich war Mitte 30, als ich erkannte, dass ich viel zu wenig Freude in meinem Leben hatte und wenn ich so weitermache wie bisher, ich zwar enorm organisiert, aber auch enorm unglücklich werde. Ab dann fing ich an, mich um mehr Freude in meinem Leben zu kümmern. Ich begann zu modellieren. Ich

sang wieder mehr. Ich lud zu Spieleabenden ein. Gerade lerne ich mit großer Freude trommeln und beatboxen. Ich passe auf, dass ich bei allem, was ich tun muss, auch noch dazu komme, das zu tun, was ich wirklich tun möchte.

Wir sind alle wunderbare, individuelle, kreative, spannende Menschenwesen, und je mehr Freude wir erleben, desto mehr verbreiten wir davon in der Welt. Damit wir unser Leben vor dem Sterben auch noch richtig genießen.



AUTORIN SABRINA FOX

Macht jemand mit?

Über Sabrina Fox

Sabrina Fox beschäftigt sich seit fast 25 Jahren mit ganzheitlichen Themen. Sie ist Bestsellerautorin von mittlerweile einem Dutzend Büchern. Ihr aktuelles Buch ist „Die Sehnsucht unserer Seele“. Mit ihrer Mischung aus Wärme und Humor, Mitgefühl und Klarheit gelingt es der beliebten Rednerin und erfahrenen Coachin, Leser wie Zuhörer zu inspirieren.

Sie absolvierte Ausbildungen als klinische Hypnosetherapeutin, Mediatorin, Konflikt-Coach und studierte Bildhauerei und Gesang. Zur Zeit gibt sie Workshops zum Thema: „Wie sage ich es – Kommunikation auf Seelenebene“ und plant eine Online-Akademie.

Ihre berufliche Laufbahn begann sie als Fotoredakteurin und später arbeitete sie als Fernsehmoderatorin für die ARD, das ZDF und SAT.1.

KONTAKT:

E: buero@sabrinafox.com
I: www.sabrinafox.com



Buchtipps



Sabrina Fox
Die Sehnsucht unserer Seele
Die Lust, den eigenen Weg zu finden

Verlag Goldmann, 416 Seiten
ISBN 978-3-442-22149-3
€ 12,99 [D] | € 13,40 [A]
€ 14,30 [I] | Fr. 22,90 [CH]



Das Geschenk des Sterbens

Fast jeder Mensch kennt den Tag seiner Geburt. Er ist enorm wichtig in der Gesellschaft, bei Behörden, in den Familien, unter Freunden und nicht zuletzt in den Herzen der Menschen. Der Geburts-Tag wird zelebriert und gefeiert. Natürlich wollen die meisten Menschen viele Geburtstage erleben; es gilt als Erfolg und Glück, möglichst alt zu werden. Doch wer frühzeitig aus dem Leben scheidet, wird bedauert und betrauert. VON JEANETTE LUDWIG-ZEILER

Unser Dasein wird von der Ungewissheit geprägt, ob uns ein langes Leben geschenkt wird oder ob wir es weit früher verlieren, als es uns lieb ist. Dieses Nicht-Wissen beeinflusst uns bewusst und unbewusst. Die Tatsache, dass wir keine Kontrolle darüber haben, wann es Zeit ist, zu gehen, macht vielen Angst. Wir tapen im Nebel, während wir versuchen, durch eine scheinbar vernünftige, gesunde Lebensweise und durch Vorsorgemaßnahmen ein unbekanntes Datum in der Zukunft zu manipulieren. Doch auch Statistiken zu Todesursachen und -zeitpunkt zeigen uns, dass wir es dennoch nicht in der Hand haben, wann und wie unser Leben endet.

Nicht selten begleitet uns eine latente Angst vorm Sterben – und vor allem vorm Sterbeprozess. Dadurch tabuisieren wir das Thema lieber, anstatt es zu lassen was es tatsächlich ist – ein Teil des Lebens.

In meiner Arbeit mit Klienten stelle ich immer wieder fest, wie überrascht viele sind, wenn sie mit dem eigenen bevorstehenden Tod oder mit dem Tod von ihnen nahestehenden Menschen konfrontiert werden. Es ist nicht einkalkuliert, dass das Sterben jederzeit möglich ist und dass Leben auch Tod bedeutet.

Wenn klar wäre, wie viele Tage und in welcher Qualität wir hier auf Erden zur Verfügung haben, welchen Einfluss hätte dies auf unsere Handlungen und

Entscheidungen? Was würden wir anders machen, verändern?

Menschen, die durch eine schwere Krankheit oder durch äußere tragische Einflüsse dem möglichen Sterben ins Auge blicken müssen, zeigen uns, was es mit uns macht, wenn unser Sterbetag ein ungefähres Datum bekommt. Häufig steigen sie umgehend aus dem Hamsterrad ihres täglichen fragwürdigen Tuns aus und erleben die starke emotionale Kraft, die aus dem Gefühl der irdischen Begrenztheit und Endlichkeit hervorgeht. Nicht selten beginnen sie ihr bisheriges Leben zu hinterfragen. Oft verliert eine Einstellung von höher, schneller und weiter an Bedeutung zugunsten von langsamer, bewusster, menschlicher. Mehr fühlen, sich weniger sorgen.

Doch warum braucht es für viele Menschen erst ein Verfallsdatum, um mit dem Leben beginnen zu dürfen? Nur allzu gerne streben wir nach größtmöglicher Sicherheit, nach Kontrolle dessen, was geschehen oder vermieden werden soll. Wir richten uns bequem in einem Leben ein, das überschaubar und kalkulierbar ist, und verschenken dadurch eine enorme Kraft und Motivation, die daraus hervorgeht, wenn wir uns der Endlichkeit des Lebens bewusst werden.

Ich kann nur jedem Menschen dazu raten, sich mit der Vorstellung auseinanderzusetzen, was wäre, wenn er

das Datum seines Sterbens wüsste? Was würdest du anders machen? Was macht dein Leben lebenswert?

Wer das Geschenk des Lebens bekommen hat, ist auch dazu angehalten, das dazugehörige Geschenk des Sterbens anzunehmen.

Vor dem Tod mehr und bewusster zu leben schützt vor krampfhaftem Festhalten an einem nicht gelebten Leben. Der Tod tötet nicht, wenn man wirklich gelebt hat. Wie viele Menschen halten verbissen an einem offensichtlich alles andere als glücklich gestalteten Leben voller Groll auf sich und die Welt fest?

Was auch immer diese Menschen antreibt, ihrem Leben überwiegend die Schattenseite abzugewinnen, es trägt sicher dazu bei, eines zu übersehen: Wir sind hier auf Erden, um möglichst viele Erfahrungen zu machen und um mögliche Beziehungen zwischen uns und anderen sowie den Sinn der Ereignisse zu erkennen. Dazu gehört alles, was unsere Gefühle anregt und unsere Seele wachsen lässt.

Ein gelebtes Leben heißt nicht, möglichst lange starr und rollenkonform zu leben, sondern eine große Vielfalt und Fülle von Gefühlen wahrgenommen und durchfühlt zu haben. Dazu gehören Freude, Leid, Lieben, Angst, Lachen, Weinen, Ohnmacht, Macht, Mitleid, Mitgefühl, Eifersucht, Vertrauen, Furcht, Neugier, Reue, Stolz, Wut, Gelassenheit, Zufriedenheit, Unzufriedenheit und vieles mehr.

Dazu gehört auch die Erfahrung des Todes.

Nichts aufschieben, weniger nachdenken, was richtig und was falsch ist, tabulose ehrliche Gespräche und vor allem weniger nach fragwürdigen Konventionen streben. Vor allem eines will niemals unterschätzt und vergessen werden: Die Lust der Seele, zu spielen und zu tanzen, in Gedanken ebenso wie mit dem physischen Körper.

Wer sich seiner irdischen Sterblichkeit bewusster ist, wird deutlich mehr herausgefordert, seine verbleibende Zeit zu nutzen und mit individuell wertvollen Inhalten zu füllen, die das Herz mit Freude erwärmen und ein dankbares Gefühl hervorholen, mit dem es sich glücklich sterben lässt.

Besonders deutlich wurde das im Gespräch mit einer hochbetagten Dame, die weitestgehend zufrieden auf ihr Leben zurückblickte und nun ihre Tage aneinanderreichte. Es schien für sie keine große Bedeutung zu haben, wie viele es noch sein werden. Sie war bereit, sich vom Leben zu verabschieden, und erzählte mir ihren Wunsch vom bewussten, schönen Sterben. Sie stellte sich vor, dass sie sich ihren Sterbetag selbst aussuchen und vorbereiten dürfte, ähnlich, wie man es für ein besonderes Event tut.

Sie wollte einen schönen Ort auswählen, Freunde

und Familie einladen. Alle sollten bunte Kleidung tragen, während Musik spielt in einer Gemeinschaft, die ein Freudenfest feiert, statt in schwarzer Traurigkeit zu leiden.

Doch wie sollte sie diesen Herzenswunsch ihrer Familie beibringen? Zu groß wäre deren Entsetzen gewesen. Einmal hatte sie zaghaft ihren Wunsch nach einem baldigen schönen Ende gestanden.

„Geht es dir nicht gut? Lebst du nicht gerne?“, wurde sie gefragt. „Gerade weil ich gerne lebe und sehr zufrieden mit meinen vielfältigen Erfahrungen in diesem Leben bin, will ich es auch schön beenden“, war ihre Antwort. Auf Verständnis stieß sie damit nicht.

Zu sterben, ohne dass es seine Rechtfertigung in einer unheilbaren Krankheit oder einem Leiden findet, ist nach wie vor ein großes Tabu.

Den Tod ohne Verbitterung und als Teil des Lebens anzunehmen kann ein Liebesdienst sich selbst gegenüber sein. Aus spiritueller Sicht weiß und spürt unsere Seele, wann sie gehen möchte. Das wird in vielen Kulturen und Naturvölkern seit Jahrhunderten praktiziert und anerkannt. Wohl dem, der auch in unserer abendländischen Kultur in der Lage ist, die Stimme seiner Seele wahrzunehmen.

Leben wir bereits jetzt so, dass wir nicht erst am Ende, sondern schon heute sagen können: Wenn ich jetzt sterben würde, wäre es ok.



Die 1971 geborene **Jeanette Ludwig-Zeiler** wirkt und arbeitet seit vielen Jahren als Coach und Expertin für Lebensveränderung u. a. auf Basis der *Transformationstherapie nach Robert Betz*. Zeit ihres Lebens liebt sie es, mit Menschen über ihre Lebensgeschichte zu sprechen, Ereignisse und Erfahrungen bewusst zu reflektieren und sie dabei zu begleiten, ihr Leben zum Besseren zu verändern. Die studierte Dipl.-Sozialpädagogin lebt mit ihren drei Töchtern im mittelfränkischen Herzogenaurach.

T: +49 (0)175 9554829

E: zeiler@online.de

I: www.schenk-dir-deine-lebensgeschichte.de

Der Flug zu den Ahnen

FOTO: PIXELPARTICLE / iSTOCK



DIE AUTORIN SILKE WAGNER IST
SPEZIALISTIN FÜR AHNENARBEIT.
FOTO: K.K.

In vielen Kulturen ist die Arbeit mit den Ahnen ein wichtiger Baustein des Alltags. Wenn wir uns alte Filme über Indianer anschauen, können wir sehen, wie sie vor allen wichtigen Entscheidungen den „Spirit“ ihrer Ahnen befragen. Aber auch in Asien und Afrika werden die Ahnen durch Opfergaben und Zeremonien gewürdigt. Leider ging dieses früher vorhandene und praktizierte Wissen in Europa verloren. VON SILKE WAGNER

Lange Zeit war mir nicht klar, was für eine wichtige Komponente die Arbeit mit den Ahnen ist, um Blockaden lösen zu können. Das hat sich bei mir erst mit der Zeit und durch kontinuierliche Ahnenarbeit herausgestellt. Ich weiß nun, dass wir mit den Ahnen eine Kette der Verbundenheit bilden, die besonders eng mit den sieben Generationen vor uns verknüpft ist. Nicht nur in puncto Spiritualität, Beziehungsmuster, Finanzen und Erbschaftsstreitigkeiten – nein, das Unglaubliche ist, dass sich menschliche Dramen, Verwicklungen oder Krankheiten mindestens einmal in der Ahnenreihe in den sieben Generationen zuvor wiederholen.

Obwohl ich schon seit Jahren regelmäßig an Wochenenden Ahnenaufstellungen anbiete, bin ich immer wieder erstaunt, wie sehr sich hier der Aufstellende wiederfindet, obwohl ich in der Regel nichts über seine Problematik weiß. Ich finde irgendwie immer genau das über die Ahnen, was den Aufsteller in seinem Leben belastet.

Wenn wir in der Ahnenreihe in der 7. Generation etwas auflösen, geht ein Ruck durch die ganze Ahnenreihe, besonders wenn man emotionale Dinge löst, fühlen sich umgehend alle leichter, und die Leichtigkeit hält insbesondere beim Aufzustellenden weit über das Wochenende hinaus

an. Das ist ein Phänomen, welches mich immer stärker beschäftigt.

Wie kann das sein? Wie wir aus der Physik wissen, ist alles Energie. Tisch, Stuhl, ja sogar wir selbst bestehen einfach nur aus zig Atomen. Nichts ist, wie es scheint.

Sind das wirklich nur Prägungen, die wir von unseren Ahnen mitnehmen, oder steckt da etwa noch etwas mehr dahinter? **Ich glaube, Ahnenarbeit ist ein Geschenk für alle Beteiligten, sofern man sorgfältig damit umgeht. Und ich glaube, dass die Ahnenarbeit nie enden wird.**

Ich möchte einfach einmal mit dem folgenden Beispiel aus meiner Praxis zeigen, welche Auswirkungen sich wann und wo zeigen (aus Datenschutzgründen wurde der Name von der Redaktion geändert):

Als ich für Karin die sieben Ahnen der weiblichen Ahnenlinie aufgestellt hatte, war auf den ersten Blick klar, dass alle ein Angstthema hatten. Doch was war die Ursache? Ich fragte Karin, ob ihr die Ursache für ihre Ängste bewusst sei. Sie verneinte, setzte aber sofort hinzu, dass sie bereits als Kind unter Panikattacken gelitten hatte und sie diese bis heute nicht wirklich im Griff hat. Die 7. Ahnin (Person, die hierfür als Stellvertreterin stand) in dieser Reihe musste sich setzen. Der Körper

verkrampfte sich, Tränen flossen. Ich stellte mich vor ihr hin, legte meine Hand auf die Schultern und spürte mich ein. Schnell bekam ich Bilder. Dabei wurde mir einiges klar. „Karin, hast Du Angst vor Feuer, ohne jemals etwas Negatives in dieser Richtung erlebt zu haben?“

weiterlesen Seite 49 →

BÜCHER, CD UND RÄUCHERWERK

BUCH



Silke Wagner

**Das 1x1
der Jenseitskontakte**
Smaragd Verlag, 136 Seiten
ISBN 978-3-95531-152-0
€ 12,80 [D] | € 13,30 [A]
€ 14,10 [I] | Fr. 21,90 [CH]

CD



Annemarie Herzog &
ONITANI-Seelenmusik

**Versöhne Dich mit
Deinen Ahnen**
Label ONITANI
Laufzeit: 31 Min.
EAN/UPC: 4015749701800
€ 25,00 [D + A + I] | Fr. 33,00 [CH]

RÄUCHERWERK



Annemarie Herzog
**Versöhnung mit den
Ahnen**

100 ml im Glas
€ 14,90 [D + A + I]
Fr. 22,50 [CH]
Räucherwerk und CD
bestellbar unter
www.malusa.at

Sie nickte und gab zu, bis heute kein Feuerzeug oder kein Streichholz in die Hand nehmen zu können, ohne zu weinen. Ich hatte die Bestätigung, die ich brauchte. Die 7. Ahnin hatte durch einen Brand ihre ganze Existenz verloren. Ich löschte den Brand und die Existenzängste an der Stelle in der Ahnenreihe und habe alle verlorenen Seelenanteile zurückgeholt.

Die Ahnenreihe veränderte sich augenblicklich! Die Körper der anderen Stellvertreterinnen wurden weicher. Karin konnte besser atmen, und wir haben eine Probe gemacht: Sie konnte sogar ein Streichholz entzünden.

Bis heute hat Karin so gut wie keine Panikattacken mehr, die Lebensqualität ist wieder da.

Trotzdem hatte auch ich nicht weitreichend gedacht. Karin rief mich am nächsten Tag an: Silke, meine Kinder haben jetzt vermehrt Panikattacken. Das war im ersten Moment ein Schock für mich. Dann kam mir aber die Erkenntnis, dass dies eine logische Folge dieses Wochenendes war. Wir löschten auch bei den beiden Kindern aus der Zellerinnerung die Ängste dieser Ahnenreihe, und es funktionierte: Bei allen drei Familienmitgliedern sind seit dieser Aufstellung so gut wie keine Panikattacken mehr zu finden, und ich durfte lernen: Man muss die Ahnenarbeit auch auf die Kinder ausdehnen!

Schwer ist diese Arbeit, wenn Missbrauch oder Misshandlungen vorliegen. **Wenn ich hier in eine Ahnenreihe gehe, braucht es viel Fingerspitzengefühl und viel psychologisches Wissen, um den Teilnehmern einen geschützten und heilenden Raum zu geben.** Aber auch hier erfolgt immer eine Aussöhnung. Zu diesem Thema hat es eine Teilnehmerin aus einer Ahnenaufstellung mit ihren Worten wunderbar auf den Punkt gebracht:

„Hinter jeder Oma steckt eine Tochter, eine Frau, eine Geliebte, eine Lebensgefährtin, eine Mutter, eine Schwiegermutter. Das Spannende ist: Wir haben im Laufe unseres Lebens jede Rolle übernommen oder werden sie übernehmen. Dieses Wochenende hat mich sehr nach-

denklich gemacht. Ich sehe meine Eltern, meine Großeltern als Kinder ihrer Zeit. Ich verurteile nicht mehr, ich sehe sie als Opfer ihrer Epoche und habe verstanden, dass auch sie teilweise eine schlimme Vergangenheit hatten. Ich habe aufgehört, zu fragen: Warum ich? Ich erkenne ihre eigenen Herausforderungen und bin dankbar, dass ich diese Ahnenreihe für mich und meine Kinder heilen durfte.“

Ahnen und Räuchern

Besonders wirkungsvoll kann man in die Ahnenarbeit einsteigen, wenn man das geniale Räucherwerk zur „Versöhnung mit den Ahnen“ von der Kärntnerin Annemarie Herzog benutzt, die als „Die Räucherin“ bekannt ist.

Der Rauch ist ein wirkungsvoller „Türöffner“, um mit den Ahnen in Kontakt treten zu können.

Es entfalten sich in ihm die Zutaten, die man auf die Räucherkohle legt. Durch die Hitze kommt sodann die geballte Kraft aus den Hölzern, Wurzeln, Harzen, Blüten und Blättern.

Diese auf Überlieferungen basierende Räuchermischung wurde immer schon als Brücke zu den Ahnen verwendet. Auch die Meditations-CD von Annemarie Herzog und ONITANI-Seelenmusik „Versöhne Dich mit Deinen Ahnen“ unterstützt diese Arbeit auf unglaubliche Art und Weise, kann doch damit schon sehr viel Belastendes aufgearbeitet werden.



DAS RÄUCHERWERK „VERSÖHNUNG MIT DEN AHNEN“ VON ANNEMARIE HERZOG IST EIN „TÜRÖFFNER“, UM VERBINDUNG ZU DEN AHNEN HERZUSTELLEN.

FOTO: BETTINA MOSCA-SCHÜTZ UND PIXELPARTICLE/iSTOCK

ZU DEN PERSONEN:

Silke Wagner

Die in Neustadt an der Weinstraße lebende Buchautorin kam durch eine Lebenskrise nach langer Pause 2009 wieder mit ihrer Spiritualität in Kontakt.

Das geschah so intensiv, dass sie 2011 ihre Berufung zum Beruf machte. Fast gleichzeitig mit dem „Ja“ zur Berufung trat die Atlantisenergie in ihr Leben. Als Medium ist sie in der Lage, mit Verstorbenen in Kontakt zu treten.

Sie gibt ihr Wissen in zahlreichen Vorträgen, Workshops und Seminaren weiter.

T: +49 (0)6321 4884747

E: info@die-zauberwolke.de

I: www.die-zauberwolke.de

Annemarie Herzog

Die in Kärnten wohnende Buchautorin hat ihre Fähigkeit des Räucherns von ihrer Großmutter geerbt, die bereits seit den 1930er-Jahren mithilfe des Räucherns sowohl bei vielen Krankheiten bei Mensch und Tier half als auch mit der energetischen Hausreinigung Häuser und Stallungen von negativen Energien befreite.

Seit 2006 ist Annemarie Herzog mit ihrem Räucherwissen unterwegs und hält auch Vorträge, Workshops und Seminare.

T: +43 (0)650 3845842

E: achanta@malusa.at

I: www.malusa.at



Hast Du noch Angst vor dem Tod, oder lebst Du schon?

Je eher wir uns zu unseren Lebzeiten auch mit dem Jenseits, dem Leben nach dem Tod und allem, was uns dort begegnen wird, beschäftigen, desto leichter werden wir es vor, während und nach dem Sterben sowohl für uns selbst als auch im Verständnis für das Sterben anderer haben. Denn: Wir leben weiter! Das weiß ich seit meinem 15. Lebensjahr, als mir meine Mutter von ihrem Nahtoderlebnis erzählte. Das hat mich sehr neugierig gemacht. Und daraus ist dann schließlich mein Weg erwachsen und hat mich zum Kongress und schließlich zum gleichnamigen Film „Leben – Sterben – Weiterleben“ geführt. VON R.-ANDREAS KLEIN

Dem Sinn des Lebens wieder näherkommen, vielleicht die eigene(n) Lebensaufgabe(n) besser oder überhaupt erkennen zu können – dies und vieles mehr ist mir durch die Beschäftigung und die Auseinandersetzung mit dem Sterben, dem Tod und dem Leben danach vergönnt gewesen und ist es jeden Tag wieder und wieder.

Auch ich hatte Angst vor dem Tod, dem Sterben oder was da noch so kommt. Mir hat verständlicherweise das direkte Erlebnis meiner Mutter den größten „Beweis“ geliefert. Aber ich wollte mehr, und durch die vielen persönlichen Gespräche mit Betroffenen, durch Filme und Bücher bin ich schon ganz gespannt auf das Jenseits – auch wenn das dahin ruhig noch ein Weilchen dauern darf. Denn eines habe ich dabei auch erfahren dürfen: Wir sind hier, um das Leben mit allen seinen Höhen und Tiefen in vollen Zügen zu leben, zu genießen, zu lernen, viele Erfahrungen zu machen und, ganz wichtig, Spaß und Freude zu haben und

Liebe zu leben.

Ich glaube, dass es sehr wichtig ist, dass wir uns immer mal wieder mit dem Leben, dem Tod und dem Weiterleben auseinandersetzen sollten. Um dies zu erleichtern, habe ich die folgende kleine Themenübersicht erstellt:

- Wo geht unsere Seele nach dem Sterben hin? Wie ist es dort?
- Leben in der geistigen Welt, im Himmel
- Rückführungen in vergangene Leben
- Nahtoderlebnisse, Nahtoderfahrungen
- die Leben zwischen den Leben
- Hospiz-Arbeit, Sterbeprozess, Sterbebegleitung
- Trauer, Trauerbegleitung
- das Leben nach dem Tod
- Reinkarnation/Wiedergeburt, Seelenwanderung
- Welchen Sinn haben Krankheiten?
- Vorbereitung auf das Sterben für einen leichten und freudigen Übergang
- Suizid, Selbstmord und den Umgang

damit, Hilfe zur Selbsthilfe

- Umgang mit sterbenden Menschen, Sterbephasen
- Umgang mit der eigenen Trauer, Umgang mit trauernden Menschen
- Auflösen meiner Ängste vor den Themen Sterben, Tod, Trauer
- das Sterben eines Haustieres
- das Jenseits aus schamanischer Sicht
- gefühlvolle Musikvideos u. v. m.



Es gilt zu hinterfragen, welche Rolle diese Themen bereits in meinem Leben gespielt haben. Und was habe ich diesbezüglich bereits erlebt? Worüber konnte ich bislang mit niemandem reden?

Mir ist durchaus bewusst, dass dazu auch eine große Portion Mut gehört. Andererseits gibt es ja Hilfen. Eine davon ist der von mir organisierte Kongress „Leben – Sterben – Weiterleben“, der von 24. bis 25. November 2018 in Darmstadt stattfinden wird und zu dem profunde Experten ihr Wissen an die Teilnehmer weitergeben werden.

Dort geht es um Nahtoderlebnisse und Sterbebegleitung sowie das Leben zwischen den Leben und um das Leben nach dem Tod. Auch die Themen Krankheit, Ethik, wie es Ärzten und Pflegepersonal im Um-

gang mit Sterbenden und Angehörigen geht, und was wir alle dazu unbedingt wissen und berücksichtigen sollten, werden besprochen. Nicht ausgeschlossen ist, dass die Teilnehmer eine vollkommen neue Sicht auf das Leben, den Tod und das Leben „danach“ erhalten.

Mein ganzer Lebensweg hat mich schließlich dahin geführt, dass ich heute mit meiner Produktionsfirma „Delphin TV“ spirituelle Filme machen darf und ich mit dem Streifen „Leben – Sterben – Weiterleben“ mein erstes großes Werk erschaffen konnte: Auch führte dies zu mir im Hier und Jetzt, zu meiner Wahrheit, an der ich alle Interessierten bei meinen Projekten teilhaben lassen möchte. Vielleicht gibt es eine „Schnittmenge“, bei der sich Menschen von einigen meiner Themen angesprochen fühlen.

Ich lade Sie ganz herzlich zu einer spannenden Reise mit mir und unseren tollen Experten „über“ das Jenseits beim Kongress „Leben – Sterben – Weiterleben“ von 24. bis 25. November 2018 in Darmstadt ein.

siehe Anzeige unten ↘

KONTAKT



R.-Andreas Klein

A: An der Schmiede 1
D-30982 Pattensen

(bei Hannover)

T: +49 (0)5066 9845677

E: ak@andreasklein.eu

I: www.leben-sterben-weiterleben.de

„Echter“- KONGRESS Leben Sterben Weiterleben

Einladung nach Darmstadt
www.Leben-Sterben-Weiterleben.de

**24. + 25.
November
2018 in
Darmstadt**

Veranstalter: AMRAM-Events Darmstadt & R.-Andreas Klein



Frühjahrsputz mit Rauch statt Besen



Befreien Sie Ihre Räume von Energiemüll

Energiemüll blockiert die Gedanken und macht träge

**Wenn Sie Ihren Körper im Frühjahr entschlacken,
sollten Sie dasselbe mit Ihren Räumen tun.**



**So wie die Räume regelmäßig geputzt werden,
soll auch der energetische Abfall (Gedanken, Worte, Taten)
regelmäßig entfernt werden.**

**erhältlich in meinem Shop unter www.malusa.at
oder in meinen Verkaufsstellen**



Räucherset

alles was Sie zur Raum-
reinigung benötigen
(inkl. Anleitung wie es
geht). JEDE(R) KANN ES!



Buch

„Die Räucherin“

Dieses Buch beschreibt
das einfache regionale
Räucherwissen.
Leicht umsetzbar.
Hausverstand,
passendes Räucherwerk
und Infos aus dem Buch
= Problemlösung



9-Kräuter

Reinigungsmischung

nach alter Rezeptur.
Kann alle Energien
entfernen.

nach
**MOND
PHASEN**
gepflückt

kraftvolle
heimische
Zutaten

OMA's
Räucher
Wissen

Haus-
mittel

**100%
HAND
ARBEIT**

www.malusa.at

Lesetipps von Heidi Schirner

Karin Opitz-Kreher & Dr. med. dent. Jutta Schreiber:

Ätherische Öle für gesunde und schmerzfreie Zähne

Wenn ich „Zahnarzt“ höre, steigen in mir sofort Erinnerungen an Zahnschmerzen, Praxisgeruch und Ausgeliefertsein auf. Das darf sich nun ändern, denn in diesem Praxis-Ratgeber, geschrieben von einer ganzheitlichen Zahnärztin und einer fundiert ausgebildeten Beraterin für ätherische Öle, sind sehr viele bewährte Rezepte enthalten, um mit Hilfe ätherischer Öle gesunde, strahlende und vitale Zähne zu erhalten. Beim Lesen spüre ich die Kompetenz der Autorinnen, die sich schon viele Jahre mit dem Thema befassen. Ich lese Interessantes und für mich Neues über die Verbindung von Rheuma, Herzgesundheit oder Darmschleimhaut mit der Zahngesundheit. Wie man Lippenherpes mit Lavendelöl lindern kann, oder warum Orangenöl gegen Stress wirkt, weil es die Cortisol-Ausschüttung senkt. Dieses Buch wird man mehr als einmal lesen – denn Zähne begleiten uns das ganze Leben, und man wird immer mal wieder ein Rezept nachschlagen wollen. Ich lege es Ihnen deshalb sehr ans Herz.

Schirner Verlag, 128 Seiten, ISBN 978-3-8434-1328-2
€ 9,95 [D] | € 10,30 [A] | € 10,90 [I] | Fr. 15,90 [CH]



Irene Drexler:

Kartenset:

Bachblüten-Botschaften

Wie die Seelenpflanzen dir helfen

Irene Drexler kam mit den Bachblüten 1986 in Berührung, als sie eine Bachblüten-Ausbildung in Wien absolvierte, und schuf 2005 die 39 Aquarellbilder dieses Kartensets. Sie gab den Blütenenergien die Gestalt einer kindlichen Fee und versah die Bilder mit einer Botschaft. Durch die Ausstrahlung der Fee, der Blüten und der Farben erhältst du sanfte Impulse. Diese können dazu beitragen, dass du in Balance kommst und deine Kräfte wieder erlangst.

Die Karten helfen dir, wenn du intuitiv herausfinden willst, welche Blüten du im Moment brauchst, oder wenn du um eine unterstützende Kraft für anstehende Entscheidungen bittest. Sie helfen auch, wenn du Kinder anregen möchtest, ihren Kummer ohne viele Worte mitzuteilen oder wenn du die Atmosphäre um dich herum ausgleichen möchtest, indem du eine Karte sichtbar aufstellst.

Es ist wahrlich ein Segen, dass es die Bach-Blüten in unserem Leben gibt. Diese Karten können uns mit dieser schönen, po-



sitiven Energie aufs Heilvollste verbinden. Schirner Verlag, 39 Karten im Format 75 x 110 mm
ISBN 978-3-8434-9103-7

€ 14,95 [D] | € 15,40 [A] | € 16,40 [I] | Fr. 25,90 [CH]

Uli Felber:

Waldbaden – das kleine Übungshandbuch für den Wald

Unter „Waldbaden“ versteht man das bewusste Sein im Wald. Es kann dabei helfen, das Immunsystem zu stärken, Atemprobleme und Lungenkrankheiten zu lindern, Bluthochdruck und Zuckerwerte abzusenken oder potenzielle Krebszellen zu zerstören. Verantwortlich für die positiven Effekte des Waldbadens sind in erster Linie die sogenannten Terpene - Moleküle, die von Bäumen abgesondert werden und auf die unser Immunsystem umgehend reagiert, indem es die Abwehrkräfte stärkt. Die knapp 30 Übungen in diesem Büchlein sind in die Bereiche Körper (Stärkung des Immunsystems), Geist (Stressreduktion und Entspannung) und Seele (Erdung) gegliedert. Aus diesen Übungen mit unterschiedlicher Länge kann ich mir aussuchen, was gerade stimmig ist. Ob ich ein Mandala am Waldboden aus verschiedenen Gegenständen aus dem Wald lege (für Erdung) oder doch lieber die Schüttelübung (fürs Immunsystem) mache. Ich habe die Wahl. Ein wunderschön illustriertes Buch, das man auch immer gerne verschenken möchte, weil für jeden etwas dabei ist.

Schirner Verlag, 96 Seiten, ISBN 978-3-8434-5169-7
€ 6,95 [D] | € 7,20 [A] | € 7,60 [I] | Fr. 11,90 [CH]



Stephan Suh:
Der Yoga-Coach

108 Asanas für mehr Kraft, Flexibilität und innere Ruhe

Stephan Suh lernte ich auf der Frankfurter Buchmesse kennen. Seine ruhige und dennoch kraftvolle Ausstrahlung hat mich tief beeindruckt. Im Anschluss erfuhr ich noch von seiner fundierten Ausbildung als diplomierter Sportlehrer, Taekwondo-Meister und Qi-Gong-Lehrer – danach war für mich klar: wir machen mit ihm sein Yoga-Buch. Es sollte 108 Yoga-Positionen zeigen, in 3 Übungsgraden – für Anfänger, für Fortgeschrittene und für Meister. Und nun liegt es vor und ist wunderschön geworden. Neben den einzelnen Yoga-Positionen gibt es 10 Übungsprogramme (unter anderem z. B. für Entspannung, Selbstbewusstsein oder Rücken), in denen die entsprechenden Haltungen zusammengefasst sind – so dass jeder



sein individuelles Work-Out finden kann. Außerdem gibt es für jede (!) Position einen QR-Code mit Weblink, wo diese als Mini-Video gezeigt werden. Das Vorwort schrieb Sebastian Weigle, Generalmusikdirektor der Frankfurter Oper, der von Stephan Suh unterrichtet wurde und nun wieder einen starken Rücken hat. Welch eine Hommage! Schirner Verlag, 288 Seiten, ISBN 978-3-8434-1327-5
€ 24,95 [D] | € 25,70 [A] | € 27,40 [I] | Fr. 34,90 [CH]

Melanie Missing

& ONITANI:

CD: Sieben lichtvolle Begleiter

Spirituelle Meditationen für jeden Tag deiner Woche

Melanie Missing verspürte den tiefen Wunsch, segensvolle Kurz-Meditationen für jeden Tag der Woche zu sprechen. ONITANI, das Musikerpaar, hat Melanie Missings berührende Stimme einzigartig, wunderschön und einfühlsam begleitet. Und so dürfen wir mit Hilfe dieser Doppel-CD alle sieben Wochentage beginnen – in gelebtem Spirit, getragen von der Liebe der Wesen aus höheren Dimensionen, die uns begleiten und beschützen. Durch die Verbindung mit Erzengel Raphael und dem grünen Lichtstrahl der Einhörner gehen wir an diesem Tag den Weg der Heilung, und durch die Verbindung mit Erzengel Gabriel auf dem kristallweißen Lichtstrahl erhalten wir Klarheit und Antwort. So ist jeder einzelne Wochentag der Verbindung mit einem Engel und Lichtstrahl gewidmet und wir fühlen uns getragen und gesegnet.

Schirner Verlag, 2 Audio-CDs, ca. 110 Min.

ISBN 978-3-8434-8368-1

€ 19,99 [D] | € 17,99 [A] | € 21,90 [I] | Fr. 32,90 [CH]



ZUR PERSON

Heidi Schirner gründete im April 1987 zusammen mit ihrem Mann in Darmstadt die größte spirituelle Buchhandlung Deutschlands und 13 Jahre später den Schirner Verlag, der mittlerweile jährlich mehr als 140 spirituelle Titel veröffentlicht. Aus dieser Zeit erwuchs ein umfangreiches spirituelles Wissen, welches sie täglich ratsuchenden Menschen weitergibt, sowohl in persönlichen Gesprächen, als auch in der Titelauswahl des Verlages oder der Zusammenstellung des 4-mal im Jahr erscheinenden Schirner-Versandkataloges.

www.schirner.com

Monatshoroskope:

Mai 2018 bis Oktober 2018

Wie stehen die Sterne von Mai bis Oktober 2018?

Welche Energien die kommenden Monate prägen, zeigt uns der Kärntner Astrologe Thomas Kail.

In der nächsten Ausgabe finden Sie die Horoskope für die Monate November 2018 bis April 2019.

VON THOMAS KAIL

ASTROLOGE THOMAS KAIL



FOTO: K.K.

Mai 2018

Vom 5. bis 8.5. kommen sich Merkur-Pluto und Venus-Neptun in die Quere. Das bedeutet: Vorsicht vor Machtkämpfen und falschen Hoffnungen in Liebes- und Beziehungsangelegenheiten.

Die Zeit vom 11. bis 17.5. hat es in sich. Hier treffen mehrere Planeten aufeinander und sorgen für Beschleunigung, Erneuerung und Umbrüche. Merkur trifft auf Uranus, und das in Spannung zum Energie- und Kriegsplaneten Mars. Eine gute Zeit, um aus zu engen Grenzen ausbrechen und Veränderungen und Erneuerungen herbeizuführen. Voreiligkeit, Stress und Überforderung sollten vermieden werden.

Nach diesen aufregenden Tagen übernimmt bis Ende des Monats die spirituelle Konstellation Jupiter/Neptun das Kommando, was ganz besonders für alle Arten der Bewusstseinsweiterung als auch für spirituelle und kreative Aktivitäten gut ist.

Monddaten für Mai: Neumond in Stier am 15.5. um 13:47 Uhr. Vollmond in Schütze am 29.5. um 16:20 Uhr.

Juni 2018

In den ersten Junitagen (1. bis 4.6.) ist Harmonie angesagt. Venus, Jupiter und Neptun bilden harmonische Winkel. Gute Zeitqualität für Spiritualität, Kreativität und Liebe. Von 5. bis 8.6. stehen Sonne-Merkur in Spannung zu Neptun, und Venus steht in Spannung zu Pluto. Neptun verschleiern und bringt Gefahr von Unkonzentriertheit und unklaren geschäftlichen Absprachen. Evtl. auch Streit um das Geld. In bereits schwierigen Beziehungen kann es zu vermehrten Spannungen kommen. In der Zeit um den Neumond am 13.6. beschleunigt sich das Leben. Mitte des Monats können alte Streitigkeiten ans Tageslicht kommen.

men. Durchsetzung bzw. Ausgleich ist erforderlich.

Am 28.6. findet der Vollmond statt. Die Tage um den Vollmond eignen sich, um Dinge und Projekte abzuschließen. Diesmal gesellt sich Saturn zum Vollmond. Saturn verlangt die Energien des Vollmondes etwas, und man muss mit Verzögerungen rechnen. Saturn belohnt gründliche und harte Arbeit, und so kann man handfeste Ergebnisse erzielen.

Monddaten für Juni: Neumond in Zwillinge am 13.6. um 21:43 Uhr. Vollmond in Steinbock am 28.6. um 6:53 Uhr

Juni 2018

Zu Beginn des Monats trifft Merkur auf den Mondknoten und bildet vom 3. bis 7.7. eine Spannung zum Energie- und Kriegsplaneten Mars. Das Lebenstempo steigt. Durchsetzungsstärke. Vorsicht: Stress- und Streitkonstellation.

Der 7. und 8.7. bringt uns in entspannte und romantische Stimmung. Die Sonne steht im positiven Winkel zu Neptun.

Ab 9.7. beginnen wir, die Sonnenfinsternis (spezieller Neumond), welche am 13.7. im Zeichen Krebs stattfindet, bereits zu spüren. Energien werden beschleunigt, und Dinge und Projekte werden abgeschlossen oder neu begonnen.

Hinweis für den Umgang mit den Mondphasen:

Voll- und Neumonde sind bereits 3 Tage vorher zu spüren und wirken noch 2-3 Tage nach. Alle Energien für Abschlüsse und Neubeginne sind in dieser Zeit verstärkt. Der Vollmond hat eine stärkere Energie als der Neumond. Ausnahme: Am Tag des Neumondes ist die Mondenergie sehr schwach (der Mond wird unsichtbar). Dies bedeutet, dass an diesem Tag die Energie und die Kraft für alle Aktivitäten stark reduziert ist. Daher besser die Tage vor bzw. nach Neumond nutzen.

Pluto intensiviert diese Sonnenfinsternis zusätzlich. Alles geht in die Tiefe.

Vom 21. bis 24.7. stehen die Zeichen auf Liebe und Romantik. Vorsicht: Neptun warnt uns vor Schwärmerei und Täuschung. Ab dem 25.7. bringt die kommende Mondfinsternis (spezieller Vollmond) das Leben in Fahrt. Abschlüsse, Neubeginne aller Art. Die Spannung von Mars und Uranus kann Stress und Hektik bringen. Diese Mondfinsternis ist am 27.7. von ca. 21.30 Uhr bis ca. 23.15 Uhr (Maximum um 22.30 Uhr) bei uns sichtbar.

Monddaten für Juli: Neumond (Sonnenfinsternis) in Krebs am 13.7. um 4:48 Uhr. Vollmond (Mondfinsternis, sichtbar) in Wassermann am 27.7. um 22:20 Uhr.

August 2018

In den ersten Augusttagen hält uns noch die Spannung zwischen Mars und Uranus auf Trab. Der Wunsch nach Veränderung macht sich bemerkbar. Zwischen 5. und 9.8. ist die Anziehung zwischen Mann und Frau besonders groß. Venus und Mars sorgen für romantische Stunden. In dieser Zeit ist die Venus auch am Abendhimmel kurz nach Sonnenuntergang in Blickrichtung Westen wunderbar zu beobachten. In der Nacht des 9. sowie am 10.8. bremst Saturn kurz die Stimmung. Saturn unterzieht Beziehungen einer Realitätsprüfung. Am 11.8. gibt es noch einmal eine Sonnenfinsternis (sichtbar in Skandinavien). Dieser intensivere, spezielle Neumond bringt die Energien in der Zeit um den 11.8. wieder in Schwung, zumal der Glücksplanet Jupiter eine Verbindung zum Neumond macht.

Es herrscht wieder ausgelassene und optimistische Stimmung, welche bis Ende des Monats anhalten wird. Ab Mitte des Monats bildet Jupiter einen positiven Win-

kel zu Neptun. Es kommt zu einer Schwingungserhöhung auf der Erde.
Monddaten für August: Neumond (Sonnenfinsternis) in Löwe am 11.8. um 11:58 Uhr. Vollmond in Fische am 26.8. um 13:56 Uhr.

September 2018

Anfang September begegnen sich Merkur und Venus in Harmonie. Eine gute Konstellation für berufliche und private Begegnungen. Vom 7. bis 12.9. kommen sich Venus, Mars und Uranus in die Quere. Die erotische Anziehung zwischen Mann und Frau ist besonders groß. Durch die Spannungen ist allerdings Vorsicht geboten. Die neuen Beziehungen können nur von kurzer Dauer sein. In bereits belasteten Beziehungen sind erhöhte Spannungen zu erwarten. Auf unbedachte finanzielle Ausgaben ist zu achten. Ab 16.9. wieder Beschleunigung durch Mars und Uranus. Das technische Interesse ist gesteigert. Man möchte sich unter keinen Umständen einschränken lassen. Vorsicht vor Hektik. Das Monatsende wird vom

Vollmond dominiert, der von Saturn gebremst wird. Ausdauer ist gefragt.
Monddaten für September: Neumond in Jungfrau am 9.9. um 20:01 Uhr. Vollmond in Widder am 25.9. um 4:52 Uhr.

Oktober 2018

Am 2. und 3.10. können wir durch Pluto besonders tiefgründig werden. Gut für Genauigkeit und Forschungsarbeiten. Vorsicht vor fixen Ideen und Sturheit. Der 10. und 11.10. stehen im Zeichen von Venus in Spannung zum Mars. Dies bedeutet, dass die Anziehung, aber auch die Herausforderungen in Beziehungen zunehmen. Ab 13.10. wird es wieder ruhiger. Ab 16.10. herrscht Beschleunigung. Vom 16. bis 19.10. stehen Merkur und Mars in Spannung zueinander. Drang kommt auf, um sich durchzusetzen und Entscheidungen zu treffen. Ab 21.10. übernimmt der Vollmond das Kommando und wird noch bis 27.10. stark spürbar sein. Dieser Vollmond bringt durch Uranus-Venus Wind in das Leben.

Begrenzungen werden nicht mehr akzeptiert. Durch Venus sind Geld- und Beziehungsangelegenheiten besonders angesprochen. Gegen Ende des Monats steht Merkur in Harmonie zu Jupiter. Es herrscht freundliche und wohlwollende Stimmung.
Monddaten für Oktober: Neumond in Waage am 9.10. um 5:47 Uhr. Vollmond in Stier am 24.10. um 18:45 Uhr.

KONTAKT

Ing. Thomas Kail
 Spirituelle Astrologie „Astro-Spirit“, Astrologie & Energetik
 A: Rosenweg 18
 A-9551 Bodensdorf
 am Ossiachersee
 T: +43 (0)664 3024916
 E: astrologie@astro-spirit.at
 I: www.astro-spirit.at

Mit der Ausbildung zum Erfolg! Aus Liebe zum Beruf



Die Vorteile für den Auszubildenden der Kneipp Akademie sind:

1. Hochwertige Berufsausbildung zum/ zur medizinischen Masseur/in, Heilmasseur/in.
2. Zentrale Lage der Schule, schnelle Erreichbarkeit von ganz Kärnten (auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln).
3. Freies Parken rund um die Schule.
4. Günstige Ausbildungskonditionen für angehende Masseure/innen.
5. Kollegialer Umgang zwischen Auszubildenden und Trainer/innen.
6. Der Praktikumsplatz (Plätze in ganz Kärnten) wird von der Kneipp Akademie gebracht.
7. Nach der Ausbildung sicher einen Arbeitsplatz.



Ulrike Herzig ist Heilmasseurin, und das liebend gern.

Hier erklärt sie: Die Ausbildung zur Heilmasseurin geht über die Ausbildung der medizinischen Masseurin!

- 6 Monate Schule, um fundierte Kenntnisse in allen erforderlichen Fächern und den 6 Massagearten zu erhalten.
- 6 Monate praktische Ausbildung am Patienten.
- Die kommissionellen Prüfung bildet den Abschluss.
- Jetzt bin ich medizinische Masseurin und kann in jedem Kur- und Krankenhaus – wie auch physikalischen Institut – Menschen behandeln. Zudem darf ich auch in Wellnesshotels massieren.
- Die Lehre wäre für mich in diesem Fall nicht der richtige Weg. Denn diese braucht zwei Jahre und ich darf danach nur „angestellt“ gesunde Leute unter Verwendung dreier Massagetechniken massieren.
- Die gesamte Ausbildung dauert mindestens drei bis vier Jahre, um medizinische Masseurin zu sein.
- Ich empfehle daher, sich vor der Ausbildung zu erkundigen, wo man Zeit (= Geld) sparen kann!

Ich liebe meinen Beruf als Heilmasseurin, aber um diese Ausbildung beginnen zu können, muss ich medizinische Masseurin sein!“

Mit kneippheerzlichen Grüßen Ulrike Herzig, Heilmasseurin



Information unter: Kneipp Akademie
 St Veiter Straße 188, 9020 Klagenfurt
 0664 93 05 307 www.kneippakademie.at





Roland Rauters

vegane internationale Köstlichkeiten

Teil 3: orientalisch-indische Küche, die Erste

Gewohnt genussvoll präsentiert unser Spitzenkoch Roland Rauter zum fünften Male einen Ausflug in die internationale Küche. In dieser Ausgabe präsentiert er erstmals Rezepte aus der orientalisch-indischen Küche.

Rauters Motto: Ernährung im Einklang mit der Natur ist nicht nur lecker, sondern auch pure Lebensfreude!

Vorspeise:
Couscous mit frischen
Früchten



Tipp:
Zum Couscous passt am Morgen
auch sehr gut Sojajoghurt mit etwas
Limette und ein wenig Apfelsüße.

FÜR DEN COUSCOUS

640 ml Wasser
320 g Couscous
4 EL Rohrohrzucker
4 EL gehackte Mandeln
2 EL Rosinen
je ½ Sternanis und Zimtstange
2 Gewürznelken
1 Prise Salz

FÜR DIE FRÜCHTE

1 Handvoll Weintrauben
je 1 Apfel und kleiner Granatapfel
4 EL gehackte Minze
4 Kumquats

ZUBEREITUNG

Wasser mit Sternanis, Zimt, Gewürznel-

ken, Zucker und Salz in einem Topf aufkochen. Couscous, Rosinen und Mandeln einrühren und den Topf mit einem Deckel verschließen. Hitze abstellen und Couscous ca. 10 Minuten quellen lassen. Sternanis und Zimt entfernen. Kumquats in feine Scheiben schneiden. Weintrauben halbieren. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen und Apfel in kleine Würfel schneiden. Granatapfel halbieren und Kerne aus der Frucht herauslösen.

ANRICHTEN

Frische Früchte und Minze unter den Couscous rühren. Couscous in eine Schüssel füllen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 20 Minuten

Hauptspeise 1:
Kichererbsentaler auf
jungem Gemüse mit
Minzsoße



FÜR DIE TALER

6 l Wasser
530 g Kichererbsenmehl
200 g gekochte Sojabohnen
3 EL Hanföl
je 4 TL Salz und Kurkuma

FÜR DAS GEMÜSE

250 ml Gemüsebrühe
je 200 g junger grüner Spargel, Karotten
und Petersilienwurzeln
100 g Bananenschalotten
4 EL Haselnussöl 1 TL Apfelsüße
Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE SOSSE

150 g Seidentofu
8 EL Gemüsebrühe
40 ml Rapsöl
1 TL Apfelessig
1 Msp. Dijon-Senf
2 EL gehackte Minze
Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM

Olivöl zum Anbraten
Brokkolisprossen zum Garnieren

ZUBEREITUNG DER TALER

Kichererbsenmehl und Wasser in einer Schüssel vermengen und ca. 12 Stunden ruhen lassen. Danach haben sich zwei Schichten gebildet. Die oberste Schicht, das Wasser, so gut wie möglich bis auf ca. 5 mm abschöpfen, ohne die untere Schicht aufzuwirbeln. Hanföl in einem Topf erwärmen und Kurkuma darin anschwitzen. Restliches Wasser über der Kichererbsenschicht abschöpfen und mit Salz dazugeben. Alles ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Kichererbsenbrei dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 20 Minuten auf kleiner Flamme zu einem dicken Brei weiterköcheln lassen. Sojabohnen ca. 5 Minuten vor Kochende dazugeben. Ein Blech mit Backpapier belegen und Masse darauf ca.

Fortsetzung von Seite 56

Hauptspeise 1: Kichererbsentaler auf jungem Gemüse mit Minzsoße



Tipp:
Mit Nanaminze schmeckt
die Minzsoße einfach am besten.

3 cm dick aufstreichen. Kichererbsenbrei mit Frischhaltefolie oder einem weiteren Blatt Backpapier bedecken und gut auskühlen lassen. 8 ca. 7 cm breite Taler ausstechen und in etwas Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten.

ZUBEREITUNG DES GEMÜSES

Karotten und Petersilienwurzel schälen und in Stifte schneiden. Schalotten vierteln. Spargelenden etwas einkürzen. Haselnussöl in einer großen Pfanne vorsichtig erwärmen und Gemüse darin anlaufen lassen. Mit Apfelsüße, Salz, Pfeffer würzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse ca. 5 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen.

ZUBEREITUNG DER SOSSE

Seidentofu in einen Messbecher geben,

Gemüsebrühe und Minze mit etwas Salz und weißem Pfeffer, Apfelessig und Senf würzen. Rapsöl leicht erwärmen und mithilfe eines Stabmixers langsam unter den Seidentofu arbeiten. Je nach Konsistenz des Tofus etwas mehr oder weniger Rapsöl verwenden, damit die Soße eine schön sämige Konsistenz erhält.

ANRICHTEN

Junges Gemüse auf Tellern anrichten, je 2 Kichererbsentaler darauf anlegen, leicht mit der Soße überziehen und mit Sprossen garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 50 Minuten

EINWEICHZEIT: ca. 12 Stunden

KÜHLZEIT: ca. 3 Stunden

Hauptspeise 2: Sojageschnetzeltes mit Bulgur



FÜR DAS GESCHNETZELTE

700 ml Gemüsebrühe
200 g Sojaschnetzel
100 g Karotte
80 ml Sojasoße
3 EL Rapsöl
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriander oder Petersilie
1 EL Kartoffelstärke
abgeriebene Schale 1 Zitrone
1 TL frisch geriebener Ingwer
1 TL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver
Salz und Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN BULGUR

400 ml Gemüsebrühe
300 g Bulgur
40 g Zwiebel
3 EL gehackte Petersilie
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt
1 TL Tomatenmark
Salz und Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM

etwas Sesam zum Bestreuen
ein paar Korianderblätter zum Garnieren

ZUBEREITUNG GESCHNETZELTES

Sojaschnetzel in eine Schüssel füllen und mit 400 ml heißer Gemüsebrühe übergießen. Ca. 10 Minuten quellen lassen, abgießen und gut ausdrücken. Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel vom Grün trennen. Das Weiße in feine Streifen und das Grün in Ringe

schneiden. Koriander oder Petersilie grob hacken. Wok erhitzen. Rapsöl hineingeben und Sojaschnetzel darin scharf anbraten. Karotten und das Weiße der Frühlingszwiebel kurz mitbraten. Tomatenmark mitrösten. Paprikapulver dazugeben und kurz mitrösten. Mit Sojasoße ablöschen und mit restlicher Gemüsebrühe auffüllen. Ingwer und Zitronenschale dazugeben. Geschnetzeltes ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Grün der Frühlingszwiebel hinzufügen. Stärke mit 3 EL kaltem Wasser anrühren, Soße damit abziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren den Koriander oder die Petersilie unterrühren.

ZUBEREITUNG BULGUR

Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark kurz mitrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeerblatt dazugeben, aufkochen lassen und Bulgur einrühren. Alles ca. 2 Minuten kochen lassen. Hitze abstellen und den Topf mit einem Deckel zudecken. Bulgur quellen lassen, nach ca. 10 Minuten mit einer Gabel auflockern und Petersilie unterheben.

ANRICHTEN

Sojageschnetzeltes und Bulgur auf Teller anrichten. Mit Sesam bestreuen und mit Korianderblätter garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 50 Minuten

einfach lecker

Alle Rezepte jeweils für vier Personen!

die Nachspeise gibt es auf Seite 58

Nachspeise: Amaranth-Riegel mit Datteln



ZUTATEN

230 g Kokosfett
220 g Apfelsüße
200 g gepoppter Amaranth
200 g Mandelmus
150 g vegane Zartbitterschokolade
120 g gemahlene Mandeln
100 g gemahlene Haselnüsse
100 g entkernte Datteln
2 EL Kakao
1 TL gemahlene Vanille
¼ TL Salz

ZUBEREITUNG

Datteln in kleine Würfel schneiden. Amaranth, Mandeln und Haselnüsse in eine Schüssel geben. Kokosfett in einem Topf

schmelzen lassen. Mandelmus, Datteln, Kokosfett, Apfelsüße, Kakao, Vanille und Salz zum Amaranth geben und alles gut durchmischen. Ein Blech mit Backpapier auslegen, die Masse darauf verteilen und kräftig festdrücken. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C ca. 10 Minuten backen. Masse danach aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und in Dreiecke schneiden. Schokolade grob hacken und im Wasserbad schmelzen lassen. Amaranth-Riegel auf einer Seite in die Schokolade tauchen, auf Backpapier legen und Schokolade fest werden lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT:

ca. 40 Minuten

Buchtipp



Roland Rauter

einfach vegan – eiweißreich genießen

100 Gerichte aus Lupine, Kichererbse, Soja und Co.

Schirner Verlag, 232 Seiten

ISBN 978-3-8434-1209-4

Bestellungen: www.schirner.com/katalog

Preis: € 9,95 (Rabatt 52 %) – solange der Vorrat reicht

ZUR PERSON

Roland Rauter ist gelernter Koch und seit Jahren Veganer aus Überzeugung. Nach der Kochlehre zog es ihn in seinen Wanderjahren durch Küchen im In- und Ausland, wo er auch in der Spitzengastronomie gearbeitet hat. In den letzten zehn Jahren hat er als Bereichsleiter und Küchenchef Jugendliche mit Hörbehinderung und Sonderförderbedarf im Bereich Küche ausgebildet.



Mit seinen Büchern möchte er zeigen, dass die vegane Ernährung eine genussvolle Alternative zum Verzehr von tierischen Produkten ist. Außerdem veröffentlicht der Autor in seinem Blog regelmäßig neue Rezepte.

KONTAKT



Viele Rezepte und weitere Informationen zu Roland Rauter finden sie unter:

www.rolandrauter.wordpress.com



Mehrner Heilwasser seit 1267 – einfach gut für mich

ALLES NEUE IST FREMD, BIS MAN ES PROBIERT HAT.

Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat-Wasser
ohne Kohlensäure, natriumarm und wohlschmeckend

Als Trinkkur und zum Dauergebrauch geeignet. Wir empfehlen: 1 l/Tag für die Dauer von 30 – 60 Tagen, danach ca. 4 Liter /Woche. TRINKKUR JETZT STARTEN!

Mehrner Heilwasser ist geeignet zur:

- Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Verstopfung, Muskelkrämpfen und Osteoporose
- unterstützenden Therapie von Gicht, Zuckerkrankheit, Harnsteinen sowie chronischen und subchronischen Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen

Erhältlich in Reformhäusern,
Bioläden, Spar-Gourmet
Märkten und Apotheken.
Infos und Bezugsquellen:
www.mehrnerheilwasser.com

Happy Hormones - Happy Life

Sabine Hauswald: Hormone bewegen mein Leben **NEU** Das Hormonbuch für die Frau

In ihrem Buch zeigt uns die Schilddrüsenexpertin Sabine Hauswald, wie die Hormone frau beeinflussen, aber auch wie frau die Hormone beeinflussen kann. Jede Menge Information, Tipps, Fragebögen und Fallbeispiele geben die Eigenverantwortung für den eigenen Hormonhaushalt zurück.

Schirner Verlag, 256 Seiten, ISBN 978-3-8434-1303-9
€ 17,95 [D] | € 18,50 [A] | € 19,70 [I]



- * **Synthetische Hormonpräparate sind in Verruf geraten – viele Menschen suchen nach Alternativen**
- * **Mehr Energie, Tatkraft und Happiness durch den natürlichen Ausgleich des Hormonsystems**
- * **Körper, Geist und Seele können gezielt beeinflusst werden**

Sabine Hauswald und Armin Herold: Auch Männer haben Hormone Das Hormonbuch für den Mann **Erscheint im Juli 2018**

Die beiden Autoren veranschaulichen, dass es sich auch für das männliche Geschlecht lohnt, sich mit ihren Hormonen zu beschäftigen. Denn mit dem Wissen um deren Wechselwirkungen und mögliche Einflussnahme kann Mann nicht nur im Job, beim Sport im Bett beeindrucken sondern auch körperliche und psychische Schwierigkeiten vermeiden. Die beiden Experten stellen viele natürliche Alternativen zu synthetischen Hormongaben vor.

Schirner Verlag, 230 Seiten, ISBN 978-3-8434-1329-9
€ 17,95 [D] | € 18,50 [A] | € 19,70 [I]



Sabine Hauswald

Ist Heilpraktikerin und Physiotherapeutin, Leadership- und Gesundheitscoach und Expertin für die Schilddrüse und das Hormonsystem. www.sabinehauswald.de

Armin Herold

Ist Apotheker, seit 20 Jahren als ganzheitlicher Gesundheitsberater tätig und Experte für den Einsatz von Mikronährstoffen.



Die SCHILDDRÜSE – Transformationsorgan im Zeitgeist Das Buch für eine gesunde Schilddrüse

Sabine Hauswald: Die Schilddrüse – Funktionsstörungen ganzheitlich begegnen

Für die Frau. Und für den Mann.

Immer mehr Menschen leiden an Funktionsstörungen der Schilddrüse. Das schmetterlingsförmige Organ steht dabei für grundsätzliche Themen des Lebens. Neben physischen Grundlagen beleuchtet das Buch die seelisch-spirituellen Zusammenhänge dieses Organs, sodass es eine ganzheitliche Hilfe zur Selbsthilfe bietet: ohne Hormontabletten zurück zu Lebensqualität, Gesundheit, Kraft und Glück!

Schirner Verlag, 248 Seiten, ISBN 978-3-8434-1255-1
€ 14,95 [D] | € 15,40 [A] | € 16,40 [I]





Innere Welten

BERK

Der Weg nach Innen

Großhandel für spirituelle Produkte

Mystisches Räucherwerk
Energetische Produkte
Meditations-Zubehör
Ayurvedische Kajals
Spirituelle Kunst
Symbolschmuck
Radiästhesie
Holy Scents
Zauberwelt
Feng Shui
Statuen



K. Susanne Berk Esoterik e.K.
Gießereistraße 13 - 15 • D-78333 Stockach
Tel.: 0049 (0)7771-8004-0 • Fax: -8004-11
Besuchen Sie uns auf www.berk.de

HOLY SMOKES
Das Qualitäts-Räucherwerk - die reinste Freude

HOLY SCENTS