

LebensQuell

Haus der Gesundheit und Lebensqualität



Silvia Kockel 

ASTROLOGIE AURA SOMA ERNÄHRUNG ATEMTERAPIE BERATUNG UND KURSE

ÖFFNUNGSZEITEN: MO-DO 8.30-18.00 UHR / FR 8.30-17.00 UHR / SA NACH VEREINBARUNG

CH-8706 FELDMEILEN POSTFACH 70 GENERAL WILLE-STR.61 TELEFON 043 844 08 18 FAX 043 844 08 20

www.lebensquell.ch – kockel@lebensquell.ch

Was nötig wär'

Ein bisschen mehr Freude
und weniger Streit,
ein bisschen mehr Güte
und weniger Neid,
ein bisschen mehr Liebe
und weniger Hass,
ein bisschen mehr Wahrheit,
das wär' doch was.

Statt soviele Unrast
Ein bisschen mehr Ruh,
statt immer nur Ich
ein bisschen mehr Du,
statt Angst und Hemmung
ein bisschen mehr Mut
und Kraft zum Handeln,
das wäre gut.

Kein Trübsinn und Dunkel,
mehr Freude und Licht,
kein quälend Verlangen,
ein froher Verzicht,
und viel mehr Blumen,
solange es geht.
Nicht erst auf Gräbern,
da blühen sie zu spät.

Peter Rosegger



In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine besinnliche und frohe Advents- und Weihnachtszeit und freue mich mit Ihnen auf ein erfolgreiches, gesundes Neues Jahr! Ihre

Silvia Kockel

Endlich da: Das erste Buch mit Fallbeispielen aus der Atemtherapie

ATEM WEGE

Atemtherapie ist eines der ältesten traditionellen Heilverfahren, dessen Arbeitsprinzipien den modernsten wissenschaftlichen therapeutischen Prinzipien entsprechen. Dieses Buch ist das erste, das die vielfältigen Arbeitsgebiete der Atemtherapie mit Fallbeispielen dokumentiert. Es richtet sich sowohl an hilfeschuchende Menschen als auch an Ärzte, Psychotherapeuten, Kliniken, Beratungs-

Lernen Sie uns virtuell kennen: unter www.lebensquell.ch

LebensQuell

Haus der Gesundheit und Lebensqualität

Im Laufe des November können Sie auf unserer neuen Homepage einen Blick in die LebensQuell-Räume werfen. Der Video-Clip **Hausrundgang** informiert Sie über unser breites Gesundheitsangebot. Und Sie lernen das 8-köpfige LebensQuell-Team kennen. Wenn der Weg also zu weit ist für Sie nach Feldmeilen, besuchen Sie uns einfach virtuell unter www.lebensquell.ch und klicken Sie weiter auf "Hausrundgang".

Der zweite Video Clip ist dem **«Erfahrbaren Atem»** gewidmet. Sie erhalten Einblick in eine Atem-Gruppenlektion und erfahren, wie eine in-

dividuelle Einzelbehandlung abläuft. Mit den modernen Computer-Programmen sollten die Videos gut anzuschauen sein. Falls es wegen einem langsamen Internet-Zugang oder aus anderen Gründen nicht klappt, senden wir Ihnen gerne kostenlos eine DVD. Rufen Sie einfach an unter: 043 844 08 18.

Auf unserer Homepage finden Sie auch laufend unser aktuelles Kursprogramm und Sonderangebote, abge-



stimmt auf das jeweilige Tierkreiszeichen. Vielleicht haben wir Sie damit so neugierig gemacht, dass Sie doch persönlich vorbei kommen? Wir freuen uns schon jetzt auf Ihren Besuch.



stellen, Institutionen und auch an Kollegen und Kolleginnen aus verwandten körpertherapeutischen Verfahren. Das Buch beinhaltet die Darstellung professioneller Anwendung der Atemtherapie mit Beiträgen von verschiedenen Autorinnen über Atemarbeit mit Säuglingen und Eltern, mit Kindern, Lehrern, Schmerzpatienten, Borderlinestörungen,

gen, Psychosomatik, Stottern, Krebsnachsorge (Psychoonkologie), Sterbebegleitung, Eutonie in der Zahnheilkunde und Gestalterischer Ausdruck in der Atemtherapie.

Autorin des Kapitels "Atemarbeit für die Augen" ist Silvia Kockel. Herausgegeben wird das Buch von Stefan Bischof, dem Leiter des Instituts für Atempsychotherapie in Freiburg i.Br.. Zu beziehen ist das Buch zum Preis von Fr. 32,- auch im LebensQuell (Seite 5).



Loslassen und einlassen:

Wie wir mit Sterben, Tod und Trauer umgehen

Die meisten Menschen können ihre Trauer besser bewältigen, wenn sie darüber reden können. Mit Freunden, Angehörigen oder auch mit professionellen Begleitern. Doch nicht nur, wenn der Schmerz des Verlustes eines lieben Menschen schon Realität ist, soll das Thema Raum bekommen. Auch wenn ein nahe stehender lieber Mensch schwer erkrankt ist oder man selbst betroffen ist, braucht es Mut, sich mit der Vergänglichkeit des Lebens auseinander zu setzen.

Anhand von Gesprächen, regem Erfahrungsaustausch und praktischen Übungen bringt der Kurs "Sterben-Tod-Trauer" mit Silvia Kockel – sie ist ausgebildete Sterbebegleiterin - tiefe Einsichten in den Sinn des Lebens. Nächster Kurstermin: 25.11.2007.
Anmeldung Seite 5.

über die Vergänglichkeit

Wie oft du auch den Fluss ansiehst,
Der träge dahin zieht,
Nie siehst du dasselbe Wasser.
Nie kehrt es, das hinunterfliesst,
Kein Tropfen von ihm,
Zu seinem Ursprung zurück.
Beharre nicht auf der Welle,
Die sich an deinem Fuss bricht.
Solange er im Wasser steht,
Werden neue Wellen an ihm brechen.

Bertold Brecht

"Erfahrbarer Atem" kann Linderung und Heilung unterstützen!

Atmen dient nicht nur der Sauerstoff-Aufnahme

Jeder weiss: Beim Atmen wird frischer Sauerstoff aufgenommen und verbrauchter Sauerstoff ausgeatmet. Die Bedeutung des Atems geht aber weit darüber hinaus:

Der Rhythmus von Ein- und Ausatem widerspiegelt den permanenten Wechsel von Anspannung und Entspannung. Brust- und Bauchraum weiten sich beim Geschehen lassen des Einatems, es entwickelt sich ein lockeres, weiches Raumgefühl. Das Zurückschwingen beim Ausatem wiederum lässt die Entspannung spürbar werden. Doch gerade beim Ausatem lässt sich auch Kraft und Richtung einsetzen. Die Bewegung der Lunge wirkt wie eine Massage auf Herz und Magen, die Bewegung des Zwerchfells beeinflusst Leber, Bauchspeicheldrüse und die Peristaltik des Darms.

Neben diesen unzähligen körperlichen "Nebenwirkungen" des Atems, lässt der Atemrhythmus auch Rückschlüsse auf die seelische Verfassung einer Person zu. Wer grosse Sorgen mit sich herumträgt, mit Stress zu kämpfen hat, vielen Aufregungen ausgesetzt ist, atmet anders als jemand, der ein ausgeglichenes, harmonisches Leben führt. Das hat wiederum entsprechende Auswirkungen auf den Gesundheitszustand.

Die Übungen und Behandlungen des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf fördern das eigene Körpergefühl und unterstützen Linderung und Heilung bei verschiedensten Beschwerden.

Frau Middendorf ist übrigens selbst das beste Beispiel für die Wirksamkeit ihrer

Methode: sie feierte kürzlich ihren 97. Geburtstag – und gibt immer noch Unterricht. Silvia Kockel, Präsidentin des Schweizer Berufsverbandes für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf (sbam) gibt im LebensQuell in Feldmeilen laufend Atemgruppenkurse zu verschiedenen Themen (Anmeldung Seite 5). In Individualkursen bei Asthma und anderen Atemproblemen und in der Atem-Einzelbehandlung kann Silvia Kockel auf die jeweils ganz individuellen Beschwerden eingehen.

In der Alternativ-Zusatzversicherung leisten die meisten Krankenkassen einen Beitrag zu dieser wirkungsvollen Therapie.

Nicht verpassen!

Kongress für Atemtherapie & Atempädagogik

Vom 18.-20. April 2008 findet im Bürgerhaus in Pullach bei München ein bemerkenswerter Atemkongress statt. Anlass ist das 50-jährige Bestehen der Arbeits- und Forschungsgemeinschaft für Atemtherapie und 5 Jahre Berufsverband der Atemtherapeuten in Deutschland. Unter der ärztlichen Leitung von Dr. med. Jakob Derbolowsky und der Schirmherrschaft von Richard von Weizsäcker finden Vorträge und Workshops von namhaften internationalen Kapazitäten statt. Silvia Kockel wird in einem Workshop Atemarbeit für die Augen vorstellen. Mehr Informationen finden Sie unter www.atemkongress.de.

«Zugang zur eigenen Intuition und Förderung des Selbstbewusstseins»

Sich einlassen auf seine Intuition bedeutet einen Zugang zu sich selbst zu finden und sich und seinen Gefühlen, Talenten und Fähigkeiten zu vertrauen. Sich zu vertrauen heisst zu wissen, dass alles, was man fühlt, entscheidet, einschätzt etc. für einen richtig ist und lässt einen somit innere Sicherheit erleben. Eine ausgeprägte Intuition hilft uns, die Herausforderungen des Alltags sowohl im beruflichen als auch im privaten erfolgreich zu meistern. In diesem Kurs lernen Sie mit Ihrer Sensitivität und Intuition umzugehen.

Nächste Kurse und Details unter www.dolkar.ch.

"Gesunde" Geschenke



Das Angebot im LebensQuell wächst ständig. Gerade in der Vorweihnachtszeit finden Sie eine grosse Auswahl an sinnvollen Geschenken: Heilsteine und Schmuck, Kerzen, Tee und Tassen, Karten, Räucherstäbchen, Seifen, Glaswaren und vieles mehr. Erkenntnisreiche Geschenke für sich selbst und Ihre Lieben finden Sie in Büchern, Horoskopfen oder mit den Aura Soma Balance-Ölen, Pomandern und Quintessenzen.

Bequem bestellen im e-Shop

Fast das ganze Angebot aus unserem Laden finden Sie auch im e-Shop unter www.lebensquell.ch. So können Sie von zu Hause bequem alles begutachten und direkt online bestellen.

Sie finden hier auch das aktuelle Kursprogramm und den Menüplan für das Mittagessen am Freitag.

Tipp: aktuelle Sonderangebote, abgestimmt auf das aktuelle Tierkreiszeichen, eignen sich besonders als Geschenk!



Faszinierende Schmuckstücke

Seit Menschengedenken schmücken sich die Menschen mit Edel- und Halbedelsteinen und Metallen, vor allem Gold und Silber. Im LebensQuell hatten wir schon wiederholt Vorträge und Kurse über die Heilkraft der Steine. In verschiedenen Preisklassen bieten wir Ihnen nun zusätzlich zu unserem eigenen Angebot ganz besonderen Schmuck:

Ethno-Schmuck von Therese Mader

Dieser Ethno-Schmuck stammt aus alten Kulturen der vergangenen rund 600 Jahre. Unsere Ausstellung zeigt im besonderen Kostbarkeiten aus Äthiopien, Mali,

no-Schmuck zu sammeln. Als die Begeisterung immer grösser und die Sammlung immer umfangreicher wurde, begann sie mit dem Verkauf und stellte auch selber Schmuckstücke zusammen. Vielleicht haben Sie im vergangenen Sommer ihren Stand am Flohmarkt am Bürkliplatz in



Jemen, Tibet, Nepal und China, auch von den Naga aus Indien oder von den Tuareg aus Nordafrika. Die Ketten, Anhänger, Armreife und Ringe sind in Silber oder Bronze gearbeitet mit Glassteinen, Bernstein, Korallen, Türkis oder Muscheln. Besondere Stücke sind Amulette als Schutz und Glücksbringer und sogenannte Augensteine. Vor Jahren begann Therese Mader, Eth-

nisch Schmuck zu sammeln. Als die Begeisterung immer grösser und die Sammlung immer umfangreicher wurde, begann sie mit dem Verkauf und stellte auch selber Schmuckstücke zusammen. Vielleicht haben Sie im vergangenen Sommer ihren Stand am Flohmarkt am Bürkliplatz in Zürich entdeckt? Im LebensQuell stellt Therese Mader ihre Kollektion am Freitag, 23.11.2007 und Samstag, 8.12.2007, jeweils 11.00-15.00 persönlich vor und erzählt allen Interessierten von der Herkunft und Bedeutung dieses faszinierenden Schmuckes. Die Ausstellung im LebensQuell dauert von 23.11.2007-7.1.2008.

Weitere Kurse im LebensQuell

Emotional Freedom Techniques

Kostenlose EFT-Informationsabende 16.11. und 4.12.2007 mit Emil Werren, Tel. 044/915 35 47 www.eft-center.ch

Europäische Akademie für Ayurveda REAA Schweiz (Swiss Office)

8032 Zürich, Hofstrasse 53, Tel. 044/260 70 70 www.ayurveda-akademie.ch

Thai-Kochkurse

Felix Weber, 8704 Herrliberg, Tel. 079 414 77 85, www.thai-cooking.ch

Pentagramm-Analyse

Sandra Schwarz, 8704 Herrliberg, Fuederholzstr. 19, Tel. 044 915 54 50, sandra.schwarz@freude-leben.ch

Kneipp-Verein Meilen & Umgebung

Internationale Kneippiade 2008 in Thun – www.kneippiade08.ch
Kneippverein Meilen & Umgebung, Kurt und Iris Diesmeier, Tel. 044/793 28 45, www.kneipp-meilen.ch

Yoga-Kurse

Christiane Motz, Tel. 043/843 94 57, ch.motz@bluewin.ch

Jemanja

Schule für Sterbe- und Trauerbegleitung Geiselweidstrasse 8a, 8400 Winterthur, Tel. 052/243 12 63, www.jemanja.ch

*Man kann auf verschiedene Arten
gesund leben,
aber eine muss man wählen.
Paul Schibler*

Edel- und Halbedelsteine, Silberschmuck von Elvira Wettstein



Während ihrer Reisen durch Mexiko, Hawaii und Brasilien entdeckte Elvira Wettstein die Liebe zur Schönheit der Steine. So entwickelte sie über Jahre ihre eigene Kollektion. Die meisten Steine kommen aus Minas Gerais, dem Stein-Mekka in Brasilien. Sie verarbeitet Edel- und Halbedelsteine wie z.B. Smaragd, Topas, Granat, Opal zu Steinketten oder mit Silber zu Anhängern und Ringen. Schamanische Ritualketten aus dem Candomblé in Salvador da Bahia/Brasilien sind Höhepunkte der Kollektion.



Elvira Wettstein wird persönlich anwesend sein und über die Herstellung und Entstehung der Schmuckstücke erzählen am Dienstag, 8.1.2008 und Samstag, 19.1.2008, jeweils von 11.00-15.00. Die Ausstellung im LebensQuell dauert von 8.1.-15.2.2008.



Horoskope, die weiterhelfen — 4



Alle Horoskope werden inklusive Radix-Zeichnung geliefert, umfassen je nach Konstellation und Horoskopart etwa 25-35 Seiten gut verständlichen Text und sind handlich gebunden.

Schenken Sie Erkenntnis!

Horoskope vermitteln Einblick in Ihr Schicksal, lassen neue Erkenntnisse reifen und weiten Ihr Weltbild. Nutzen Sie die langen Winterabende mit spannender Lektüre über sich selbst. Sie werden überrascht sein.



Weihnachts-Sonderangebote

Gültig bis 31.12.2007

- Jahresvorschau 2008
 - Biorhythmus 2008 und
 - Ihr Geburtshoroskop
- alle drei gemeinsam (statt Fr. 197,-) **Fr. 167.--**



- 2 Geburtshoroskope und das dazu gehörende
 - Partnerhoroskop
- alle drei gemeinsam (statt Fr. 222,-) **Fr. 189.--**

Jahresvorschau

Was bringt das nächste Jahr? Wie kann ich mich vorbereiten? Die Jahresvorschau kann von jedem aktuellen Termin auf ein Jahr im voraus berechnet werden auf Grund der Transite der langsamlaufenden Planeten und ermöglicht einen Blick auf die Zeitqualität der bevorstehenden 12 Monate. So können Sie sich auf kommende Lebenssituationen vorbereiten. **Fr. 74.--**

Biorhythmus

Der Biorhythmus zeigt für ein Jahr den Wechsel von Hochs und Tiefs, wann Sie eher aktiv oder eher passiv, unternehmungslustig oder ruhebedürftig sind. Neben einer Erklärung der einzelnen Rhythmen und deren Auswirkung auf das tägliche Leben finden Sie die monatliche Grafik mit Platz für Ihre persönlichen Notizen sowie eine Jahresübersicht. **Fr. 49.--**

Geburtshoroskop

Diese individuell ausgearbeitete Persönlichkeitsanalyse beschreibt, wie Sie Ihre Stärken optimal einsetzen und Ihre Schwächen ausgleichen können. Es zeigt, wie Sie sich selbst erleben und von Ihren Mitmenschen wahrgenommen werden. Konflikte lassen sich so leichter erkennen und bewältigen. **Fr. 74.--**

Partnerhoroskop

Worauf ist in einer Beziehung zu achten? Welches sind die gemeinsamen Stärken? Wo sind Reibungsflächen, und wie können Sie damit umgehen?

Das Partnerhoroskop macht deutlich, wie sich zwei Menschen gegenseitig fördern und unterstützen können. **Fr. 74.--**

Karmahoroskop

Das Karmahoroskop beschreibt ausführlich die besonderen Aufgaben, die das Leben für Sie bereit hält. Es geht nicht darum, aus vergangenen Leben Bilanz zu ziehen und eine Liste von "Schulden" zu erstellen, die abgetragen werden müssen. Vielmehr gilt es, sich auf die vorhandenen Kräfte und Fähigkeiten zu konzentrieren, um Lebensaufgaben zu bewältigen, daran zu wachsen und zu reifen. **Fr. 74.--**

Beruf und Berufung

Möchten Sie Ihre Arbeitsstelle verändern, oder erwägen Sie einen Berufswechsel? Dann ist die für Sie persönlich ausgearbeitete Berufsanalyse gerade jetzt eine wertvolle Hilfe. Auch generell für eine Standortbestimmung oder für Jugendliche als Entscheidungshilfe zur Berufswahl. **Fr. 59.--**

Kinderhoroskop

Lernen Sie den Charakter Ihres Kindes kennen - neutral und unbeeinflusst von eigenen Emotionen und Erwartungen. Vom Baby bis zum Alter von etwa 14 Jahren ist das Kinderhoroskop eine wertvolle Erziehungshilfe. Auch geeignet als sinnvolles Geschenk. **Fr. 74.--**

Solarhoroskop

Hier erfahren Sie, wie Sie im kommenden Lebensjahr, von Geburtstag zu Geburtstag, Ihr Potential am besten zum Ausdruck bringen können, welche Bereiche im Brennpunkt stehen. Dieses Wissen ermöglicht es Ihnen, sich vorzubereiten und Ihr Leben entsprechend zu planen. **Fr. 74.--**
Aufenthaltort am Geburtstag:.....

Astrologie-Broschüre

Einfach und leicht verständlich beschreibt diese Broschüre die Grundlagen u. Zusammenhänge der Astrologie. **Fr. 15.--**

Versand Fr. 6.90

Gewünschte Horoskope bitte ankreuzen und einsenden an:

LebensQuell, Postfach 70, CH-8706 Feldmeilen, oder faxen an 043 844 08 20 oder per e-mail bestellen bei:

kockel@lebensquell.ch / www.lebensquell.ch

Daten für Horoskope:

Horoskop-Bestellung

Vorname _____

Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Datum _____

Unterschrift _____

Name: _____ weiblich

Geburtsdatum: _____ Uhrzeit: _____ männlich

Geburtsort/Land: _____

Name: _____ weiblich

Geburtsdatum: _____ Uhrzeit: _____ männlich

Geburtsort/Land: _____

Name: _____ weiblich

Geburtsdatum: _____ Uhrzeit: _____ männlich

Geburtsort/Land: _____

Kurs-Anmeldung



Kursleitung: (wenn nicht anders angeführt) Silvia Kockel, dipl. Atemtherapeutin Middendorf, Astrologin.
Alle Kurse finden statt im LebensQuell, 8706 Feldmeilen, General-Wille-Str. 61. Anmeldefrist: jeweils 1 Woche vor Kursbeginn.

Atemkurse

Atemkurs und Meditation

Gerade in der Hektik der Vorweihnachtszeit hilft Meditation, wieder zur Ruhe zu finden, sich auf das Wesentliche zu besinnen. Meditative Atemübungen vermitteln einen besonderen Zugang zu unserem Inneren.

4x Donnerstag, 29.11.-20.12.2007, Fr. 100,-

- Kurs 1: 15.30-16.30
- Kurs 2: 19.00-20.00

Ideal ist dieser Kurs in Verbindung mit dem anschliessenden bzw. vorangehenden Mandala-Malkurs 17.00-18.30.

Atemkurs nach Middendorf

Der wöchentliche Übungskurs bringt jedes Mal wieder neue Erfahrungen und stabilisiert das Gelernte.

- 13x Dienstag, 8.1.-15.4.2008, 19.00-20.00, Fr. 290,-

Stärkung der Sehkraft

Gezielte Atem- und Augenübungen sind eine wertvolle Hilfe zur Erhaltung und Verbesserung der Sehkraft, als Ausgleich bei Bildschirmarbeit oder allgemein zur Gesundheitsvorsorge.

Spezialkurse/Fortbildung für Atem- und Körpertherapeuten,

jeweils 9.00 – 16.30, Fr. 180,- inkl. Mittagessen

- Kurs 1: Freitag, 25.1.2008,
- Kurs 2: Freitag, 24.10.2008

Buteyko-Atemkurs

Ein besonderer Kurs zur Harmonisierung des Atemrhythmus. Speziell als Unterstützung bei Asthma, Hyperventilation, wenn Sie oft durch den Mund atmen und schnell ausser Atem kommen, oft auch hilfreich bei Schnarchen und Schlafstörungen. Tägliches Üben ca. 20-30 Minuten während des Kurses ist wichtig.

Individuelle Terminvereinbarung für 6 Lektionen à 60 min. zu Fr. 120,-.

Astrologie

Astrologie als Begleiter



Der Astrologie verdanken wir ein tiefes Wissen um die Zusammenhänge dessen, "was die Welt im Innersten zusammenhält", wie es Johann Wolfgang Goethe formulierte. Vieles im eigenen Leben wird verständlicher, wir sehen das Verhalten von Mitmenschen toleranter. Schwierige Lebenssituationen sind damit leichter zu bewältigen und nicht zuletzt weitet sich das Weltbild mit den Erfahrungen aus der Astrologie.

Horoskope, die weiterhelfen

finden Sie auf Seite 4. Beachten Sie die aktuellen Sonderangebote!

Persönliche Beratung

Haben Sie Fragen zu Ihrem Horoskop? Erleben Sie gerade eine schwierige Situation? Im persönlichen Gespräch können Hintergründe aufgedeckt und verständlich werden, praktikable Lösungen werden erarbeitet.

Terminvereinbarung mit Silvia Kockel unter Tel. 043 844 08 18.

Aquarell-Ausstellung

Bis Weihnachten haben Sie noch Gelegenheit, die wunderbar beschwingten Aquarelle von **Gunter Kirchhoff** bei uns zu besichtigen.



Sie können auch bei dem aktuellen Aquarell-Malkurs noch einsteigen und jeweils Donnerstags 19.00-21.00 mitmachen.

Verschiedene Kurse

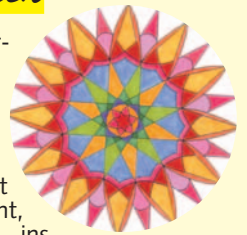
Sterben – Tod – Trauer

Was ist der Sinn meines Lebens? Wie kann ich besser mit Tod und Sterben umgehen? Wie ertrage ich Trauer und Einsamkeit? Ein Themenkreis, mit dem sich jeder von uns früher oder später auseinandersetzen muss. Besser früher, damit der Tod seinen Schrecken verliert.

- Sonntag, 25.11.2007, 9.30-17.00, inkl. Vollwert-Mittagessen, Fr. 190,-.

Mandala malen

Eine wunderbare Erfahrung, auch nicht in Worte fassbare Empfindungen, Gedanken und Gefühle können über die Farben ausgedrückt und sichtbar gemacht, vom Unbewussten ins Bewusstsein gebracht werden – eine kreative Selbstheilung! Ideal in Kombination mit dem vorher/nachher stattfindenden Atemkurs!



- 4x Donnerstag ab 29.11.2007, 17.00-18.30, Fr. 150,- inkl. Unterlagen

Faszinierende Schmuckstücke

Die Künstlerinnen stellen ihr Handwerk persönlich vor, Anmeldung nicht nötig:

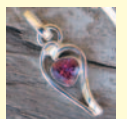
Ethnoschmuck von Therese Mader

Freitag, 23.11.2007
Samstag, 8.12.2007
jeweils 11.00-15.00
(Ausstellung 23.11.07-7.1.08)



Edel- und Halbedelsteine, Silberschmuck von Elvira Wettstein

Dienstag, 8.1.2008
Samstag, 19.1.2008
jeweils 11.00-15.00
(Ausstellung 8.1.-15.2.2008)



Gewünschten Kurs bitte ankreuzen, Anmeldung ausfüllen und einsenden an:
LebensQuell, Postfach 70, CH-8706 Feldmeilen, oder faxen an 043 844 08 20 oder per e-mail an:
kockel@lebensquell.ch / www.lebensquell.ch

Buchbestellung



Ich bestelle
Anzahl Ex.....

ATEM WEGE
(siehe Seite 1)
zum Preis von
Fr. 32.-.
Zuzügl. Porto

Kursanmeldung *Ich melde mich verbindlich zum oben angekreuzten Kurs*

Vorname		Name	

Strasse			

PLZ	Ort	Telefon	
_____	_____	_____	
Für Astrologiekurse: Geburtsdatum:		Zeit:	Ort/Land:
_____		_____	_____
Datum:		Unterschrift:	
_____		_____	



Einfach und preiswert:

Versüssen Sie sich die dunklen Spätherbst- und Wintertage mit neuen, feinen Hefezopf-Variationen:

Hefezopf-Variationen

Zutaten:

650 g fein gemahlenes Weizen- oder Dinkelvollkornmehl

1 Würfel Hefe

2 EL Honig

2 dl lauwarme Milch

3 ganze Eier

150 g weiche Butter

1 Prise Salz

geriebene Zitronenschale

nach Belieben:

Rosinen, zerkleinerte oder ganze Baum-
nüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pinienker-
ne, Pistazien, getrocknete Zwetschgen
oder Aprikosen, kandierte Früchte,....

Zubereitung:

In der Mitte des Mehls eine Mulde ma-
chen, Hefe zerbröseln mit Honig und lau-
warmer Milch hineingeben. Diesen Vor-
teig zugedeckt etwa 15 Min. gehen
lassen, bis die Hefe in der Milch Blasen
wirft (siehe Foto).

Dann die Eier,
Butter, Salz
und geriebene
Zitronenschale
zu einem glat-
ten Teig verar-
beiten, eine
Kugel formen



und in der Schüssel mit einem feuchten
Tuch zugedeckt etwa eine halbe Stunde
aufgehen lassen.

Dann nochmals gut durchkneten und zu
einem Zopf, Kleingebäck oder Strudel
verarbeiten.

Den geformten Teig zugedeckt nochmals
ca. 15 Min. gehen lassen anschliessend
mit lauwarmer Milch bestreichen und im
vorgeheizten Backofen ca. 30 Min. bei
220° backen (Kleingebäck etwa 20 Min.).

Tipp: Bereiten Sie den Teig am Abend zu,
geben Sie die fertig geformten Teigstücke
in ein Plastiksäckli, das gross genug ist,
damit der Teig noch Platz hat zum Auf-
gehen, verschliessen Sie es gut und las-
sen Sie es über Nacht an einem kühlen
Ort (im Kühlschrank) ruhen. Am näch-
sten Morgen erst mit warmer Milch be-
streichen und backen. So haben Sie zum
Frühstück herrlich frischen Zopf!

Tipp: Kleine Hefengebäcke sind auch prak-
tisch zum Einfrieren.

Hefe-Strudel

Teig zubereiten wie für Hefezopf. Dann
in zwei Hälften teilen, auswallen, füllen
und wie Zopf backen.

Nussfüllung

250 g geriebene Baum-
nüsse mit 250 g Marmelade (Pflaumen, Johannis-
beeren, Kirschen,...) gut verrühren, nach
Belieben Rosinen.

An Stelle der Marmelade kann auch
1/4 lt. Milch verwendet werden.



Mohnfüllung

250 g gemahlener Mohn

100 g Honig

1/4 lt Milch

2 EL Rum

abgeriebene Schale von 1 Zitrone
gut verrühren. Rosinen nach Belieben.
oder:

250 g gemahlener Mohn mit 250 g
Marmelade (Zwetschgen) verrühren.

Berichten Sie uns:

Wie ist Ihnen Ihr Zopf oder Strudel ge-
lungen? Haben Sie noch Fragen? Rufen
Sie uns an oder schreiben Sie uns, wir
helfen Ihnen gerne weiter.

Gewinnen Sie mit Ihrem Vollwert- gericht ein wertvolles Kochbuch

Senden Sie Ihr Lieblings-Rezept an die
"Redaktion LebensQuell". Wir verlosen
es jeweils zu Redaktionsschluss 4x im
Jahr zur Veröffentlichung in unserer
Hauszeitschrift. Sie können damit ein
wertvolles Kochbuch gewinnen.



En Guete!

Silvia Kockel
Silvia Kockel

Impressum:

Herausgeber: LebensQuell, Haus der
Gesundheit und Lebensqualität,
CH-8706 Feldmeilen, General Wille-Str. 61,
Tel. 043 844 08 18, Fax: 043 844 08 20
e-mail: kockel@lebensquell.ch
home: www.lebensquell.ch
Redaktion: Silvia Kockel
Auflage: 2800 Exemplare
Erscheint: 4mal jährlich
Gratis-Abonnements können direkt beim
Herausgeber bestellt werden.
Umweltfreundliches chlorfreies Papier.