

# LebensQuell

Haus der Gesundheit und Lebensqualität

Astrologie Aura Soma Ernährung Atemtherapie Beratung und Kurse [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch)  
General-Wille-Strasse 61 · Postfach 70 · CH-8706 Feldmeilen · Tel. 043 844 08 18 · Fax 043 844 08 20

## Was Atemtherapie alles kann!

1965 gründete Prof. Ilse Middendorf in Berlin ihr Ateeminstitut, an dem sie bis heute unzählige Atemtherapeutinnen und Atemtherapeuten ausgebildet hat. Sie nennt ihre Methode den „Erfahrbaren Atem“. Denn über die Einheit von „atmen“, „sammeln“ und „empfinden“ kann der Atem auf neue Art erfahren werden, welche die unbewusste und die willkürliche Atmung auf eine bewusste Dimension erweitert.

*«Wir lassen den Atem kommen, wir lassen ihn gehen und warten, bis er von selbst wiederkommt.»*

So lautet der zentrale Ansatz von Ilse Middendorf für die vielfältigen Übungen und Behandlungsmöglichkeiten der Atemtherapie.

Der Atem wirkt unmittelbar auf sämtliche Organe und alle Zellen im ganzen Körper. Nicht nur physiologisch sondern auch seelisch bewirkt ein freier Atem im wahrsten Sinne des Wortes ein Aufatmen. Darüber hinaus beinhaltet



der Atem auch eine spirituelle Dimension: sind wir doch über den permanent austauschenden Ein- und Ausatem nicht nur mit unseren nächsten Mitmenschen sondern, mancher mag es so sehen, auch mit dem gesamten Universum verbunden. Aus diesem vielfältigen Wirkungsspektrum resultiert die tiefgreifende, nachhaltige Wirkung der Atemtherapie.

Kürzlich führte der Schweizer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf (**sbam**) eine Umfrage unter seinen rund 300 Mitgliedern durch. Es ging darum, zu erfahren, in welchen Spezialgebieten sie mit ihrer Atemarbeit erfolgreich tä-

Liebe Leserin  
lieber Leser

Im November 1998 erschien die erste Ausgabe unserer Hauszeitschrift LebensQuell, die Sie seither regelmässig nicht nur über alle Veranstaltungen informiert sondern auch viele interessante Artikel und praktische Übungen und Tipps für Sie bereit hält. Wir freuen uns, mit Ihnen zu feiern:



### Open House

**Samstag, 8. November, 9–17 Uhr**  
**10 Jahre LebensQuell-Jubiläum**

Ein volles Programm erwartet Sie: Ausstellung von verschiedenen Naturprodukten, Thai Cooking-Schaukochen und Degustation, spannende Vorträge und köstlich Gesundes zur Stärkung zwischendurch. Das Detailprogramm finden Sie auf unserer Homepage, selbstverständlich erhalten Sie es auch noch rechtzeitig per Post.

Notieren Sie schon jetzt den Termin in Ihrem Kalender! Wir freuen uns alle auf Ihren Besuch.

Ihre Silvia Kockel

Aus dem Inhalt:	Seite
• Eindrückliche Atemkurse	2-3
• Rauchen Sie (noch)?	3
• Sterben-Tod-Trauer	4
• ROMPC® - Trauma-Heilung	4
• Horoskope, die weiterhelfen	5
• Für Sie gelesen	6
• Erfrischende Obstkuchen	7
• Terminkalender - Kursanmeldung	8
• Wettbewerb	8

tig sind. Nach der Häufigkeit der Nennung wurden folgende Themen angeführt:

*Burnout/Erschöpfung • Angst/Panik • Stress • Haltungsstörungen • Depression • Psychische Probleme • Geburt- und Schwangerschaft • Asthma, Emphysem, COPD • Schlafstörungen • Trauma • Schultertrauma • Rheumatische Erkrankungen • Herz-Kreislaufprobleme • Stimmbildung für Sänger/Redner • Essstörungen • behinderte/demente Menschen • Schwerkranke • sehen/hören/Sinnesorgane • Multiple Sklerose • Sprachstörungen • Sexualstörungen • Parkinson.*

Praktisch alle Atemtherapeutinnen arbeiten in eigener Praxis, etliche noch zusätzlich in verschiedenen Institutionen, in einer Klinik oder Rehasentrum, bei einem Arzt, in einer Schule oder Kindergarten. Im Zuge ihrer Aus- und Weiterbildung arbeiten manche noch mit weiteren komplementärtherapeutischen Methoden und ergänzen damit ihre Kompetenzen.

Im LebensQuell bringt Silvia Kockel neben der Atemtherapie noch ihre langjährige Psychologie-Erfahrung als Astrologin, Ernährungs- und Aura Soma-Beraterin ein. Falls Sie zu weit weg wohnen, um zu uns nach Feldmeilen zur Atemtherapie kommen zu können, rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns, wir nennen Ihnen gerne eine Kollegin in Ihrer Nähe oder eine Ausbildungsstätte in der Schweiz.

\* \* \*

*Wir sind verantwortlich für das, was wir tun. Aber auch für das, was wir nicht tun. (Voltaire)*

\* \* \*

*Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht. (Vaclav Havel)*

## Eindrückliche Atemkurse

*Das sind die nächsten Atemkurse mit Silvia Kockel im LebensQuell, Anmeldung auf Seite 8, telefonisch unter 043 844 08 18 oder online unter [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch):*

### **Aufatmen – Durchatmen**

Verschiedene Atemübungen zu den unterschiedlichsten Themen: Rücken, Gelenke, Haltung, Sicherheit... Jede Lektion ist wieder neu. Sie können auch mit Ihren eigenen Anliegen in den Kurs kommen und Silvia Kockel wird Ihnen hilfreiche Übungen zeigen.

*2.9.-18.11.2008, 10x Di, Fr. 240,-  
Kurs 1: 9.00-10.00 Uhr  
Kurs 2: 19.00-20.00 Uhr*

### **Atem und Sinnesorgane**

Besser sehen - hören - riechen - schmecken - fühlen. In unserer kopflastigen Industriegesellschaft verschwindet das sinnliche Erleben immer mehr. Wussten Sie, dass etwa zwei Drittel der Bevölkerung auf Brillen oder Kontaktlinsen angewiesen sind? Dass durch industriell gefertigte Nahrungsmittel der Geschmacks- und Geruchssinn abstumpft? Auch schlechtes Hören und Tinnitus oder Zähneknirschen nehmen immer mehr zu. Durch unsere Sinnesorgane nehmen wir die Welt wahr und wir können uns damit orientieren, uns daran freuen und geniessen. Wir könnten nicht leben ohne sie. Mit Atemübungen können wir unsere Sinnesorgane stärken und ihre Wahrnehmungsfähigkeit schärfen.

*2.9.-18.11.2008, 10x Di, Fr. 240,-  
14.00-15.00 Uhr*



### **Atmen für die Augen**

Viele Teilnehmer bemerken schon nach einer einzigen Stunde, dass sie klarer und deutlicher sehen. Es hängt dann von der Bereitschaft bzw. Disziplin zum regelmässigen Üben ab, dass sich die Verbesserungen auch stabilisieren. Die Kombination von Augentraining mit Atemübungen verstärkt die Wirkung.

*Intensivkurs Freitag, 24.10.2008,  
9.00-16.30 Uhr, Fr. 180,-  
inkl. Mittagessen und Unterlagen.*

### **Asthma, Schnarchen, COPD**

Individuelle Einzelbehandlung



**Kursanmeldungen  
Terminvereinbarungen für:  
Atemtherapie-Behandlung  
Aura Soma-, Astrolog. Beratung  
Ernährungsberatung**

**Telefon 043 844 08 18**



## Atem & Meditation und Mandala Malen

Die länger werdenden Abende laden ein, unser Bewusstsein wieder vermehrt nach innen zu richten. In der Meditationsstunde wird der Grundstein gelegt, damit die Ruhe und Zufriedenheit dann auch später im Alltag nachwirken. Um Mandalas zu malen, ist keinerlei Malerfahrung nötig. Sie

werden überrascht sein, was aus dem Inneren heraus entstehen kann, wie Unaussprechliches, Unsagbares einfach zum befreienden Ausdruck kommen kann.

Ideal ist der Besuch beider Kurse, jeder kann auch einzeln besucht werden.

25.11.-16.12.2008, 4x Dienstag  
 Atem und Meditation:  
 17.45-18.45 Uhr, Fr. 100,-  
 Mandala Malen: 19.00-21.30 Uhr,  
 Fr. 160,- inkl. Unterlagen  
 Beide Kurse gemeinsam Fr. 240,-.

### Der Mensch als Klangkörper

Probieren Sie es doch einmal aus: Tönen Sie kräftig ein „p“ „t“ „k“ oder „ft“ und beobachten Sie dabei, was sich in Ihnen bewegt – das Zwerchfell, das Brustbein, oder das Becken. Fühlt es sich anders an, wenn Sie „sch“ „s“ oder „z“ oder „u“ und „i“ tönen? Das Üben von verschiedenen Vokalen und Konsonanten hat überraschen-

de Wirkungen im Körper, unterstützt körperliches und seelisches Erleben. Diese 2 Tage vermitteln Ihnen ein neues Erleben Ihrer persönlichen stimmlich-sprachlichen Ausdruckskraft.

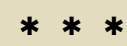
Donnerstag/Freitag, 18./19. September 2008, jeweils 9.30-16.30 Uhr, Fr. 350,- inkl. Mittagessen.

Nachmittagslektion: Mo, 27.10.08, 14.15-15.30, inkl. anschl. Kaffee und Kuchen, 25,-/Kneipp-Mitgl. 20,-

### Was begeisterte LebensQuell-Kunden sagen:

„Die Atemübungen haben mir für das Einschlafen, die allgemeine Entspannung und für die Förderung der Sehschärfe sehr viel gebracht. Ebenso hat sich das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Die Übungen kann ich sehr empfehlen. Sie sind einfach und in jeder Situation anzuwenden. Ebenfalls habe ich aufgehört zu schnarchen, was auch meine Frau zu schätzen weiss. Zu gegebener Zeit werden wir einen Wiederholungskurs besuchen.“

Hanspeter Alioth hat mit seiner Frau an dem Wochenend-Seminar „Sein im Atem – für Sinnesorgane und Augen“ teilgenommen.



„Seit ich den Atemkurs besuche, schnarche ich viel weniger und es geht mir allgemein viel besser. Mein Mann bemerkte, dass ich beim Schlafen jetzt ganz anders atme. Durch das tägliche Üben fühle ich mich fröhlicher und habe viel mehr Energie und Lebenslust bekommen. Auch habe ich an der täglichen Arbeit mehr Freude und ich erledige sie leichter. Die Menschen sind netter zu mir geworden, dabei bin ich es ja, die eine andere Ausstrahlung bekommen hat.“

Ich bin jetzt auch weniger ängstlich und ich fühle mich stärker und sicherer. Durch das Atmen ist mein Körper wie weiter und grösser geworden. Es ist auch, als hätte ich mir eine zweite Haut und eine Schutzhülle geschaffen. Es lohnt sich, täglich zu üben, nur so kann sich der Erfolg einstellen.“

Beatrice Rossi hat 7 wöchentliche Einzellektionen besucht.

### Rauchen Sie (noch)?

Nikotin hat einige hervorragende Eigenschaften: es macht wach, fördert die Konzentration und Kreativität, seine appetithemmende Wirkung wird von vielen geschätzt. Nikotin hat nur einen gravierenden Nachteil: es macht süchtig. Das Suchtpotenzial von Nikotin ist um ein Vielfaches stärker als von Alkohol, Kokain oder sogar Heroin. Gerade bei Kindern genügen oft schon wenige Zigaretten, um abhängig zu werden. Dr. Phil Urs Gerber von der Lungenliga erzählt, dass bereits Jugendliche von erfolglosen Versuchen berichten, das Rauchen aufzugeben.

Aus Statistiken ist klar ersichtlich, dass Raucher eine **deutlich kürzere Lebenserwartung** haben als Nichtraucher. Nikotin hemmt auch die Wirkung von zahlreichen Medikamenten, sodass kranke Raucher praktisch bei sämtlichen Krankheiten durchwegs schlechtere Genesungsprognosen haben. Also, falls Sie noch rauchen, nutzen Sie die Gelegenheit, mit der Unterstützung von Atemtherapie nun endlich definitiv davon los zu kommen.



**Rauchen ist tödlich.  
 Fumer tue.  
 Il fumo uccide.**

Rauchen verbindet, aber.....

## Sterben-Tod-Trauer

Mit dem Tod oder lebensbedrohender Krankheit konfrontiert zu werden, ist für viele Menschen ein Schock, der sie oft vollkommen unvorbereitet trifft. Dabei ist nichts so gewiss wie die Tatsache, dass wir selbst, genauso wie uns liebe und nahe stehende Menschen, ebenfalls eines Tages diese Welt verlassen werden (müssen). Vielleicht schon morgen, niemand

weiss das im vorhinein. Auch der Umgang mit Trauer macht viele hilflos. Das muss nicht sein. Die bewusste Auseinandersetzung mit dem Sterben lässt neue, intensive und freudvolle Erfahrungen zu.

*Tageskurs am Sonntag 2. November, 9.30-17.00 Uhr, Fr. 190, inkl. Mittagessen.*



## Aquarell-Malen

Wir freuen uns, dass wir auch heuer wieder **Gunter Kirchoff** für einen Aquarell-Malkurs gewinnen konnten. Anfänger und Fortgeschrittene können gleichermaßen mitmachen, da er auf jeden individuell eingeht.

*23.10.-11.12., 8x Donnerstag 19.00-21.00, Fr. 360,-*

\* \* \*

*Es ist nicht weniger  
verwunderlich, zweimal zu  
leben als nur einmal.*

\* \* \*

*Abschied nehmen ist der erste  
Schritt zum Wiedersehen.*

\* \* \*



## Endlich frei von Stress

In dem gleichnamigen Buch gibt Thomas Weil eine fundierte und allgemein verständliche Einführung, wie die von ihm entwickelte Methode funktioniert. Sein Verfahren **ROMPC®** (Relationship-oriented Meridian-based Psychotherapy, Counselling and Coaching) hilft, innere Blockaden aufzulösen und vorzubeugen. Es beruht auf einer Kombination aus Klopf- und Atemtechniken, Affirmationen und therapeutischer Beratung. Betreffend Atem bezieht er sich auf die Methode von Ilse Middendorf. Buchbestellung auf Seite 6 oder online im lebensquell-shop.

## ROMPC® Kongress

„Hin zum Selbst: Neurobiologie und Beziehung“ ist das Thema des ROMPC®-Kongresses, der vom 7.-9. November 2008 im Technorama Winterthur stattfindet. Neben Thomas Weil referieren wei-

tere namhafte Therapeuten. Silvia Kockel und Irene Fierz-Baumann, beide Dipl. Atemtherapeutinnen sbam leiten den Workshop „Ich-

**Stärke und Beziehungsarbeit über den Weg des Atems“.**

Unter [www.rompc-Institut.ch](http://www.rompc-Institut.ch) können Sie sich anmelden und finden mehr Details. Wir senden Ihnen das Programm auch gerne zu.



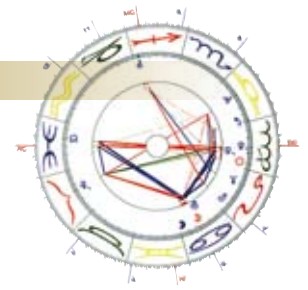
## Trauma-Heilung

In seiner jahrelangen Forschung über Trauma erkennt Peter A. Levine, dass niemand verurteilt sein muss, lebenslang unter einem Trauma zu leiden. Oft ist nicht einmal eine langwierige Therapie zur Heilung nötig. Wenn die aus den vergangenen Erlebnissen gebundene Energie befreit werden kann, entfaltet sich ein neues kre-

atives Potential. Als wesentliches grundlegendes Element zur Überwindung und Vermeidung von Traumata nennt Levine das „ganzheitliche innere Empfinden“. Dabei geht es darum, den Körper zu Wort kommen zu lassen, das eigene Körpergefühl einfach zu beobachten und zu benennen, ohne zu interpretieren, z.B. wo in meinem Körper habe ich warm, heiss, kühl, kalt, Druck, Unruhe, Völlegefühl oder Leere, Hunger oder Durst, bin ich gespannt oder schlaff... es gibt eine unendliche Vielfalt von Empfindungen wahrzunehmen. Das stärkt das Erinnerungsvermögen, fördert die Wachheit und den tiefen Kontakt zu unseren instinktiven Impulsen, unterstützt Gleichgewicht und Koordination, auch wenn es oft nur feine, subtile Wahrnehmungen sind.

All das üben wir in den Atemkursen und Atembehandlungen nach Ilse Middendorf.

*Buchbestellung Seite 6 oder online unter [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch).*



# Horoskope, die weiterhelfen

Alle Horoskope werden inklusive Radix-Zeichnung geliefert, umfassen je nach Konstellation und Horoskopart 25-40 Seiten gut verständlichen Text und sind handlich gebunden.

**Geburtshoroskop** Fr. 74.-  
Für Sie persönlich zusammengestellter Text, ausführliche Beschreibung Ihrer Stärken und Schwächen und wie diese ausgeglichen werden können; wie erleben Sie sich und wie werden Sie von Ihren Mitmenschen wahrgenommen.  
>> **NEU** mit ausführlicher Deutung der Mondknotenachse, Chiron und Lilith.

**Deutung des Ortes** Fr. 49.- **NEU**  
Es ist nicht gleichgültig, an welchem Ort Sie leben. Lernen Sie die Bedeutung Ihres Wohnortes kennen oder derjenige eines beliebigen Ortes, der Sie interessiert. Bei einer Deutung für verschiedene Orte sollte die Entfernung jedoch etwa 500 km betragen, um Änderungen feststellen zu können.

**Solarhoroskop** Fr. 74.-  
Das Solarhoroskop wird berechnet und gedeutet von einem zum nächsten Geburtstag. Es zeigt, wie Sie im kommenden Lebensjahr Ihr Potential am besten zum Ausdruck bringen können, welche Bereiche im Brennpunkt stehen.

**Jahresvorschau** Fr. 78.-  
Die wichtigsten Themen des nächsten Jahres, die durch die langsam laufenden Planeten ausgelöst werden, bezogen auf Ihr persönliches Geburtshoroskop.  
>> **NEU** ergänzt mit Mondknoten- und Chiron-Transiten.

**Kinderhoroskop** Fr. 74.-  
Vom Baby bis zu einem Alter von etwa 14 Jahren ist das Kinderhoroskop eine wertvolle Erziehungshilfe für Eltern und Verwandte.

**Numerologie-Analyse** Fr. 78.- **NEU**  
Die numerologische Deutung der Ziffern Ihres Geburtsdatums gibt eine ausführliche Beschreibung Ihres Charakters und Ihrer Lebensgestaltung.

**Partnerhoroskop** Fr. 74.-  
Worauf ist in einer Beziehung zu achten? Welches sind die gemeinsamen Stärken? Wo sind Reibungsflächen und wie kann man damit umgehen? In einer guten, befriedigenden Beziehung zu leben ist für jeden Menschen besonders wichtig.

**Freundschaft und Kollegen** Fr. 49.- **NEU**  
Ideal zum Verständnis von Freunden, Arbeitskollegen, Geschwistern oder anderen Familienmitgliedern.  
Bitte beide Geburtsdaten angeben.

**Astrologische Heilsteine** Fr. 84.- **NEU**  
Entsprechend den Konstellationen Ihres Geburtshoroskops werden die für Sie günstigen Heilsteine und deren Wirkung beschrieben. Zu jedem Horoskop erhalten Sie Ihre persönlichen 3 Heilsteine für Sonne/Mond/Ascendent mit ausführlicher Beschreibung mitgeliefert.

**Karmahoroskop** Fr. 74.-  
Das Karmahoroskop beschreibt ausführlich die besonderen Aufgaben, mit denen jemand in seinem Leben konfrontiert wird. Es gilt, sich auf die vorhandenen Kräfte und Fähigkeiten zu konzentrieren, um Lebensaufgaben zu bewältigen, daran zu wachsen und zu reifen.

**Beruf und Berufung** Fr. 59.-  
Die Berufsanalyse ist interessant und hilfreich, wenn Sie einen Berufswechsel in Erwägung ziehen, generell für eine Standortbestimmung oder für Jugendliche als Entscheidungshilfe zur Berufswahl.

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

**Biorhythmus** Fr. 49.-  
Der Biorhythmus zeigt, wann wir ein Hoch oder Tief haben, wann wir eher aktiv oder eher passiv, unternehmungslustig oder ruhebedürftig sind.

## Horoskop-Bestellung

Gewünschte Horoskope ankreuzen

Einsenden an: LebensQuell, Postfach 70, CH-8706 Feldmeilen

Name männl/weibl

Geburtsdatum Uhrzeit

Geburtsort/Land

Name männl/weibl

Geburtsdatum Uhrzeit

Geburtsort/Land

Name männl/weibl

Geburtsdatum Uhrzeit

Geburtsort/Land

**Geburtshoroskop** Fr. 74.-

**Deutung des Ortes** Fr. 49.-

Ort.....

**Solarhoroskop** Fr. 74.-

Aufenthaltsort am Geburtstag.....

**Jahresvorschau** Fr. 78.-

**Kinderhoroskop** Fr. 74.-

**Numerologie-Analyse** Fr. 78.-

**Freundschaft und Kollegen** Fr. 49.-

**Partnerhoroskop** Fr. 74.-

**Astrologische Heilsteine** Fr. 84.-

**Karmahoroskop** Fr. 74.-

**Beruf und Berufung** Fr. 59.-

**Astrologie-Broschüre** Fr. 15.-

**Biorhythmus** Fr. 49.-

Versandkostenanteil Fr. 6.90

Name

Strasse

PLZ Ort

Tel. E-mail

Datum Unterschrift



## Für Sie gelesen:

Beachten Sie bitte auch die jeweiligen Hinweise auf die Bücher in den Beiträgen dieser Zeitschrift. (Seite 4)

### **Spiraldynamik** - ein Leben lang schmerzfrei beweglich.

Jeweils DVD und Buch: sehen – verstehen – anwenden.

Der Weg zu neuer Bewegungsqualität von Dr. med. Christian Larsen.

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Gesunde Füße   | <input type="checkbox"/> Stabiles Kreuz        | <input type="checkbox"/> Entspannter Kiefer          |
| <input type="checkbox"/> Starke Knie    | <input type="checkbox"/> Beweglicher Brustkorb | <input type="checkbox"/> Präzise Hände               |
| <input type="checkbox"/> Freie Hüften   | <input type="checkbox"/> Starke Schultern      | je Fr. 53,-  |
| <input type="checkbox"/> Vitales Becken | <input type="checkbox"/> Aufrechter Nacken     | <input type="checkbox"/> Alle 10 zusammen Fr. 412,-. |

#### **Endlich frei von Stress**

von Thomas Weil. Der innovative Ansatz für effektive Stressbewältigung. Als Psychotherapeut entwickelte er ein Verfahren, das hilft, innere Blockaden aufzulösen. Als Kombination aus Klopf- und Atemtechniken, Affirmationen und therapeutischer Beratung kann ROMPC R helfen, belastendem inneren Stress wirksam vorzubeugen. 192 Seiten



Fr. 38,90

#### **Trauma-Heilung**

von Peter A. Levine. Der bekannte Traumaforscher beschreibt anschaulich Entstehung und Möglichkeiten zur Heilung von Traumata. Wir haben Fähigkeiten, traumatische Erfahrungen zu transformieren, aus der gebundenen Energie kann sich kreatives Potential entfalten. 265 Seiten



Fr. 36,40

#### **Vom schöpferischen Umgang mit der Kraft des Atems**

- ein Praxisbuch mit Übungsideen für den Alltag von Rita Bissig und Ursula Fischer. Muntermacher, Spassmacher, Platzschaffer und weitere tolle Übungen. 32 Seiten,



Fr. 16,-.

#### **atem und bewegung**

von Norbert Faller, Leiter des Norbert Faller Instituts für atemlehre. at in Wien. Klar verständliche Theorie der Atemtherapie und 100 praktische Übungen mit vielen Fotos und Beschreibungen, wie sie ablaufen und was sie bewirken. 237 Seiten



Fr. 46,-

#### **Stimme von Fuss bis Kopf**

von Maria Höller-Zangenfeind, einer der renommiertesten, international bekannten Atemtherapeutinnen. Die von ihr entwickelte Methode Atem-Tonus-Ton zielt nicht nur auf einzelne Aspekte der Stimme und des Sprechens, sondern sie stellt den gesamten Körper als Resonanzraum ins Zentrum stimmlicher und persönlicher Entwicklung und individuellen Ausdrucks. 191 Seiten, inclusive Hör-CD mit Übungsanleitungen, Fr. 60,-.



#### **ATEM WEGE**

- unser aktueller Bestseller, herausgegeben von Stefan Bischof. 14 Atemtherapeutinnen schreiben über ihr Fachgebiet: Säuglinge und Eltern, Kinder, Lehrer, Schmerzen, Borderline, Psychosomatik, Stottern, Krebsnachsorge, Sterbebegleitung, Zahnheilkunde, und ein Kapitel von Silvia Kockel über Atemarbeit für die Augen. 272 Seiten



Fr. 32,-

#### **Junges Gemüse - frische Früchte**

Feine Gerichte, entwickelt von jungen Ernährungsberaterinnen und -beratern. Die reich bebilderten Rezepte lassen sich rasch zubereiten und inspirieren zu eigenen Variationen. 124 Seiten,



Fr. 25,-.

## Bestellung:

Gewünschte Bücher bitte ankreuzen

(Porto Fr. 6,90 )

Name
Strasse
Ort
Tel.
E-mail
Datum
Unterschrift

## Solche Köstlichkeiten gibt's im LebensQuell:

- *jeden Donnerstag ein tolles Vollwertmenü*
- *jeden Freitag ist Wähentag*
- *täglich gibt's Gemüse- oder Käse-Sandwiches und köstliche Kuchen*
- *Donnerstag und Freitag oder auf Bestellung gibt's Vollkornbrote aus frisch gemahlenem Dinkel*
- *hausgemachte Confi, Sirup und Guetzi*
- **Schon probiert?**

Zum Essen am Donnerstag und Freitag bitten wir Sie um Voranmeldung, denn wir kochen alles frisch für Sie.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

### NEU !!!

Einmal monatlich, **Donnerstag 11.45 – 13.00** beantworten Silvia Kockel und unsere beiden Köchinnen Mariella Bauer und Doris Blöchlinger Ihre Ernährungsfragen:

- 21.8.** Säure-Basen: Verschiedene Ernährungsformen – welche ist richtig?
- 11.9.** Kalorien u. Kohlenhydrate
- 2.10.** Fette: Butter, Margarine, Speck oder welches Öl?
- 13.11.** Milch und Milchprodukte: Pflanzliches oder tierisches Eiweiss?
- 18.12.** Backen mit Vollkorn.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich zu informieren und dabei noch ein vollwertiges Menü zu geniessen.

## Erfrischende Obstkuchen

Ohne Fett, kalorienarm und in 15 Minuten im Ofen – einfach herrlich!

### Zutaten:

- 4 Eigelb
  - 240 g flüssiger Honig (etwa 5 Esslöffel)
  - 2 dl heisses Wasser
  - 240 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl
  - 1 P. Backpulver
  - 4 Eiweiss
- ca. 600-800 g frische Früchte (Aprikosen, Zwetschgen, Pflaumen, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Rhabarber, Äpfel, Birnen,....)

### Zubereitung:

Eigelb mit dem Honig und heissem Wasser gut schaumig rühren, nach und nach das Mehl mit dem Backpulver dazugeben, zuletzt das steif geschlagene Eiweiss unterziehen. Den Teig auf dem Backblech verteilen, mit Früchten belegen (kleine Früchte ganz, grössere halbieren oder in kleinen Stücken) und im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 15 min. backen.



### Variante:

Die gleiche Menge Teig in eine runde (26 cm) oder rechteckige (26x36 cm) Form füllen und genauso belegen. So ist der Teig dicker und es gibt eine schöne Obsttorte.

### Tipp:

Das Backblech mit 2 Backpapieren belegen, so klebt der Teig am Blechrand nicht an.



**Täglich 24 Stunden geöffnet** ist unser online-shop für Sie. Schauen Sie unter [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch). Erlesene Schmuckstücke, Heilsteine, Meditationskissen, Igelbälle, Rasterbrillen, Getreidemühlen, Flockenquetschen, Gemüsehobel, Bücher, Aura Soma Balance-Öle, Pomander und Quintessenzen und vieles mehr wartet auf Sie. **Noch mehr** Auswahl finden Sie in unserem Laden in Feldmeilen an der General Wille-Strasse 61. Kommen Sie einfach vorbei - Montag - Donnerstag 8.30-18.00, Freitag 8.30-17.00, manchmal auch Samstag.

## Terminkalender 2008

Kursleitung: Silvia Kockel

Kursort: LebensQuell, 8706 Feldmeilen, General Wille-Strasse 61

2.9.-18.11.	Aufatmen – Durchatmen,	10x Di, 9.00-10.00, Fr. 240,-
2.9.-18.11.	Atem und Sinnesorgane,	10x Di, 14.00-15.00, Fr. 240,-
2.9.-18.11.	Aufatmen – Durchatmen,	10x Di, 19.00-20.00, Fr. 240,-
18./19.9.	Der Mensch als Klangkörper – 2 Tage-Atemkurs Do/Fr 9.30-16.30, Fr. 350,- inkl. Mittagessen	
23.10.-11.12.	Aquarell-Malen mit Gunter Kirchhoff, 8x Donnerstag, 19.00-21.00, Fr. 360,-	
24.10.	Intensivkurs Atmen für die Augen, Fr, 9.00-16.30, Fr. 180,- inkl. Mittagessen und Unterlagen	
27.10.	Der Mensch als Klangkörper, Mo, 14.15-15.30, inkl. anschl. Kaffee und Kuchen, Fr. 25,-/Kneipp-Mitglieder Fr. 20,-	
2.11.	Sterben-Tod-Trauer – Tageskurs, 9.30-17.00, Fr. 190,- inkl. Mittagessen	
7.-9.11.	ROMPC® Kongress im Technorama Winterthur	
<b>8.11.</b>	<b>Jubiläumsfest 10 Jahre LebensQuell</b> 9.00-17.00 Detailprogramm unter <a href="http://www.lebensquell.ch">www.lebensquell.ch</a>	
25.11.-16.12.	Atem und Meditation, 4x Di, 17.45-18.45, Fr. 100,-	
25.11.-16.12.	Mandala Malen, 4x Di, 19.00-21.30, Fr. 160,- inkl. Unterlagen, beide Kurse zusammen Fr. 240,- (statt 260,-)	

## Weitere Kurse im LebensQuell:

### Yoga-Kurse

Christiane Motz, Tel. 043 843 94 57  
[ch.motz@bluewin.ch](mailto:ch.motz@bluewin.ch)

### Die heilende Kraft der Vergebung

Wolfgang A. Haas und Eva Bareiss  
Tel. 044 350 18 81  
[info@fountain-of-joy.ch](mailto:info@fountain-of-joy.ch)

### Europäische Akademie für Ayurveda

REAA Schweiz (Swiss Office)  
8032 Zürich, Hofstrasse 53  
Tel. 044 260 70 70  
[www.ayurveda-akademie.ch](http://www.ayurveda-akademie.ch)

### Thai-Kochkurse

Felix Weber  
8704 Herrliberg, Tel. 079 414 77 85  
[www.thai-cooking.ch](http://www.thai-cooking.ch)

### Jemanja

Schule für Sterbe- und Trauerbegleitung  
Geiselweidstr. 8a, 8400 Winterthur  
Tel. 052 243 12 63, [www.jemanja.ch](http://www.jemanja.ch)

### Kneipp-Verein Meilen & Umgebung

27.10.2008  
**Der Mensch als Klangkörper**  
14.15-15.30, anschliessend Kaffee und  
Kuchen, Fr. 25,-/Fr. 20,- für Kneipp-  
Mitglieder

Kneipp-Verein Meilen & Umgebung  
Kurt und Iris Diesmeier  
Tel. 044 793 28 45  
[www.kneipp-meilen.ch](http://www.kneipp-meilen.ch)

## Wettbewerb

Finden Sie die **grünen Ziffern und Buchstaben**  
im Text dieser Zeitschrift. Setzen Sie das Lösungswort  
unten ein. Wir verlosen aus allen Einsendungen am  
30. September 2008 5x eine persönliche Aura-Soma-  
Geburtsflasche. **Viel Glück!**

Sie finden uns direkt neben dem  
Bahnhof Herrliberg/Feldmeilen



## Anmeldung

Ich melde mich zu folgenden Kursen an:

Titel	Datum
Titel	Datum

## Wettbewerb-Lösungswort

Name	Geburtsdatum
Strasse	
PLZ	Ort
Tel.	E-mail
Datum	Unterschrift

## LebensQuell

Haus der Gesundheit und Lebensqualität

General-Wille-Str. 61 · Postfach 70 · CH-8706 Feldmeilen  
Tel. 043 844 08 18 · Fax 043 844 08 20  
[kockel@lebensquell.ch](mailto:kockel@lebensquell.ch) · [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch)  
Öffnungszeiten: Mo-Do 8.30-18.00 · Fr. 8.30-17.00 Uhr  
Sa nach Vereinbarung

### Impressum

Herausgeber: LebensQuell, Haus der Gesundheit und  
Lebensqualität. CH-8706 Feldmeilen,  
Redaktion: Silvia Kockel, erscheint 4 x jährlich.  
Gratis-Abonnements können direkt beim Herausgeber  
bestellt werden. Auflage: 3200 Exemplare.  
Umweltfreundliches Papier.