

# LebensQuell

Haus der Gesundheit und Lebensqualität

LebensQuell Silvia Kockel

Astrologie Aura Soma Ernährung Atemtherapie Beratung und Kurse

www.lebensquell.ch

General-Wille-Strasse 61 · Postfach 70 · CH-8706 Feldmeilen · Tel. 043 844 08 18 · Fax 043 844 08 20

**Der Atem ist der grösste Heiler unseres Körpers. Atem heilt mehr als alles andere auf dieser Welt. Atmen ist so einfach, so offensichtlich, dass niemand sich seiner ungeheuren Macht bewusst ist.**

L.Orr / K.Halbling

## Wer denkt schon ans Atmen?

Atmen ist etwas so Selbstverständliches. Wir atmen einfach. Es atmet. Wir können ja gar nicht aufhören zu atmen. Probieren Sie es einmal, es geht vielleicht für einige Sekunden. Sogar trainierte Taucher können den Atem nur für wenige Minuten anhalten.

Der Atem ist unser ganzes Leben hindurch Ausdruck und Spiegelbild unseres gegenwärtigen Lebens. Jedes Gefühl, jeder Gedanke beeinflusst den Rhythmus unseres Atems. Das wiederum hat seine Auswirkung auf alle Muskeln, alle Organe und alle Zellen im ganzen Körper, wird doch der eingeatmete Sauerstoff unmittelbar mit dem Blut weitergeleitet. Die Atembewegung gleicht einer feinen Massage für Herz, Magen und die inneren Organe. Umgekehrt können wir mit spezifischen Atemübungen unseren ganzen Organismus wie auch unser seelisches Erleben kräftigen, harmonisieren, beruhigen, je nachdem, was gerade erforderlich ist.

Der Erfahrbare Atem – die Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf – findet immer mehr Einzug in Kliniken und Institutionen. Mehr darüber lesen Sie im «Atem Impulse», Sonderheft 2009, des Schweizer Berufsverbandes für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf (zu beziehen im LebensQuell). Die grundlegende Ausbildung beinhaltet neben der Atemlehre für Pädagogik und Behandlung auch Anatomie/Patho-

logie, Psychologie und Psychosomatik. Auf Grund ihrer ganzheitlichen Wirkung wird gemäss Aussagen des Berufsverbandes die

### Atemtherapie eingesetzt bei:

*Krankheiten der Atemorgane und funktionellen Atemstörungen – Atembeschwerden allgemeiner Art – Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Störungen im Magen- und Darmbereich – Allergien – Kopfschmerzen – Menstruationsbeschwerden – Beschwerden während der Wechseljahre – Schlafstörungen – Haltungseffern, Rücken- und Gelenkbeschwerden – Rehabilitation nach Operationen, Unfällen und Krankheiten – Spannungs- und Erschöpfungszuständen – Depressiven Verstimmungen – Ängsten – Unsicherheit im zwischenmenschlichen Kontakt – Schwangerschaftsbegleitung, Geburtsvorbereitung und Rückbildung.*

### Die Therapieziele haben ein breites Spektrum, z.B.:

*Verbessern der Atemqualität in Bezug auf Vertiefung der Atmung, Harmonisieren des Atemrhythmus und Stärkung der Atemkraft – Unterstützen der Gesundheit – Entwickeln der Selbstwahrnehmung – Kräftigen erschlaffter Muskelpartien, Lockern verspannter Körperregionen – Fördern und Erhalten von Beweglichkeit und Koordinationsvermögen, auch im Alter – Verbessern der Körperhaltung – Steigern der individuellen Leistungsfähigkeit – Entwickeln der Stimm- und Aussagekraft – Anregen und Stärken der Selbstheilungskräfte*

*te – Bewusstmachen und Integrieren seelisch-körperlicher Zusammenhänge – Stärken des Selbstbewusstseins, Verbessern der Ausdrucks- und Beziehungsfähigkeit – Wahrnehmen persönlicher Anlagen und Stärken u.v.m.*

Sie haben Atemtherapie noch nicht kennengelernt? Dann nutzen Sie die Gelegenheit nicht nur im LebensQuell in Feldmeilen, sondern im ganzen Land anlässlich des 3. Nationalen Atemtages Middendorf. >>>>



Aus dem Inhalt:	Seite
• Wer denkt schon ans Atmen?	1
• 3. Nationaler Atemtag Middendorf	2
• Mikrokosmos / Makrokosmos	3
• Astrologie erleben	3
• Horoskope, die weiterhelfen	5
• Bedarfsorientierte Ernährung	6
• Sie können (noch) nicht malen?	6
• Wollen Sie mitkochen?	7
• Knäckebrot / Nervenkekse	7
• Terminkalender – Kursanmeldung	8
• Leser-Wettbewerb	8

## 3. Nationaler Tag der Atemtherapie Middendorf am 20.3.2009

Zum dritten Mal veranstaltet der Schweizer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf (sbam) den Nationalen Atemtag. In der ganzen Schweiz finden rund um diesen Tag verschiedene Veranstaltungen statt: Vorträge, Gruppenlektionen, Behandlungsdemonstrationen, Informationsstände. Mehr über die einzelnen Regionalprogramme finden Sie unter [www.sbam.ch](http://www.sbam.ch). Oder rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne, wo was los ist. Im **LebensQuell** freut sich Silvia Kockel – sie ist übrigens seit Jahren im Vorstand bzw. Präsidentin des Berufsverbandes – auf Ihren Besuch am 20. und 21.3.2009. Sie können bei allen Lektionen kostenlos mitmachen, sich für eine Demonstrationsbehandlung zur Verfügung stellen oder nur zuschauen. Selbstverständlich steht Silvia Kockel für alle Ihre Fragen zur Verfügung. Beim Wettbewerb gibt es gesunde Preise zu gewinnen. Und das sind die Themen der Gruppenlektionen, Demonstrationsbehandlungen sind jeweils zwischen den Lektionen:

### Freitag, 20.3.2009

- 10.30 Schmerz und Trauer
- 15.00 Rücken und Gelenke
- 17.00 Stimme und Sprache
- 19.00 Besser sehen und hören

### Samstag, 21.3.2009

- 10.30 Burnout/Stress
- 12.00 Augen und Sinnesorgane
- 14.00 Asthma/Schnarchen

### Montag, 16.3.2009

- 10.00–19.00 Informationsstand in der Amavita Apotheke Erlenbach (Erlibacher-Märit beim Migros, Bahnhofstrasse 40, Erlenbach)



*Ich wünsche Ihnen einen tiefen, freien Atem und freue mich auf Ihr Mitmachen am Atemtag. Herzlich Ihre Silvia Kockel*

*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).*

*Das EMR hat die Tageskurse als Fortbildung für Therapeuten anerkannt.*

Jeden Dienstag wöchentliche Atemkurse:

Der aktuelle Kurs «Atmen für die Sinnesorgane», 17.30–18.30, läuft noch bis 7.4.09. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, Fr. 26.–/Stunde.

28.4.–7.7.2009, 10 x, je Fr. 250.–

9.00–10.00

Der Mensch als Klangkörper

17.30–18.30 Aufatmen im Alltag

19.00–20.00 Atmen für die Augen

Die Termine passen nicht zu Ihrem Zeitplan? Rufen Sie uns an, ab 4 Teilnehmern finden wir Ihren persönlichen Kurstermin.

### *Atmen für die Sinnesorgane*

Dank unserer Sinnesorgane können wir uns in der Welt orientieren, sie wahrnehmen und uns an ihr freuen und geniessen. Ohne funktionierende Sinnesorgane können wir nicht leben. Sind Sie auf eine Brille oder Kontaktlinsen angewiesen? Hören Sie nicht mehr so gut oder leiden Sie an Tinnitus? Wie feinfühlig sind Sie? Wie gut funktioniert Ihr Geruchs- oder Geschmackssinn? Die Übungen des Erfahrbaren Atems stärken unsere Sinne und schärfen die Wahrnehmungsfähigkeit – besser sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen. Ein Kurs mit eindrucksvollen Erkenntnissen und vielen praktischen Übungen, die Sie später zu Hause selber praktizieren.

Zweitageskurs: Donnerstag/Freitag, 14./15. Mai 2009, 9.00–16.30 Uhr, inkl. Mittagessen Fr. 400.–.

### *Atmen für die Augen*

Die Verbindung von Augentraining mit dem Erfahrbaren Atem intensiviert die Wirkung, bewirkt entspanntes Sehen, kann Kurz-



Weit- und Alterssichtigkeit vermindern und Verschlechterungen vermeiden helfen. 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.

Tageskurs Freitag, 4.9.2009, 9.00–16.30 Uhr, inkl. Mittagessen und Unterlagen Fr. 200.–.

### *Der Mensch als Klangkörper*

Sie werden überrascht sein, was Töne alles in Ihrem Körper bewegen können. Nicht umsonst belebt singen so deutlich. 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 überraschende Wirkungen im Körper, unterstützt körperliches und seelisches Erleben. Es muss niemand singen können, darum geht es gar nicht, sondern um das Wahrnehmen des eigenen Körpers als Resonanzboden der Stimme.

Diese 2 Tage vermitteln Ihnen ein neues Erleben Ihrer persönlichen stimmlich-sprachlichen Ausdruckskraft.

Zweitageskurs: Donnerstag/Freitag, 1./2. Oktober 2009, 9.00–16.30 Uhr, inkl. Mittagessen Fr. 400.–.

# Mikrokosmos Mensch – Makrokosmos Planeten

## Astrologie erleben

Dieser Jahreszyklus zeigt, wie sich die Qualitäten der Tierkreiszeichen auch in der Natur widerspiegeln. An Hand von praktischen Beispielen und Übungen lernen die TeilnehmerInnen, die jeweils aktuelle Zeitqualität für sich persönlich zu nutzen. Die Daten und Themen finden Sie im nebenstehenden Kasten.

Zu allen Zeiten haben die Menschen versucht, den Blick von unserem begrenzten menschlichen Verständnis zu heben und zu weiten, grössere Zusammenhänge unseres Universums zu verstehen. Die Astrologie ist eine von verschiedenen Möglichkeiten, sich das Zusammenwirken von Mikrokosmos des Menschen und Makrokosmos der Planeten unseres Sonnensystems verständlich zu machen.

**Menschliches Verhalten besser verstehen:** Die Astrologie bietet eine ideale Gelegenheit, das eigene Verhalten und das der Mitmenschen besser zu verstehen. Sie lernen die Stärken und Schwächen der einzelnen Tierkreiszeichen kennen, deren Charaktere und das Reagieren zueinander, wo sich Ergänzungen und Reibungsflächen ergeben und wie man damit umgehen kann. Das Wissen um die Bedeutung der Tierkreiszeichen, der Planeten und der vier Elemente Feuer, Erde, Luft und Wasser vermittelt einen hochinteressanten Einblick in eine der ältesten Wissenschaften unserer Kultur.

### Zeitqualität:

Am Lauf der Planeten können wir die «Zeitqualität» ablesen und Rückschlüsse auf unser Leben ziehen. Die Planeten können nicht nach Lust und Laune einmal schneller oder langsamer gehen, sondern folgen in ihrem Lauf den ewigen Gesetzen des Kosmos. Ihre aktuellen Positionen zeigen die Kräfte an, denen auch



wir untergeordnet sind. Genauso, wie wir am Thermometer ablesen können, wie warm oder kalt es ist – aber es ist nicht das Thermometer, das die Temperatur macht oder beeinflusst.


**Ascendent:** Neben Sonne und Mond zeigt der Ascendent ein wesentliches Charakteristikum im Horoskop an. Er ändert circa alle 2 Stunden. Zu seiner Berechnung benötigen wir Geburtszeit und -ort. Vom Ascendenten aus wird das Horoskop in 12 Häuser, entsprechend bestimmten Lebensbereichen, eingeteilt. Ein Horoskop kann auch ohne genaue Geburtszeit berechnet und gedeutet werden, mit Zeit und Ort der Geburt, also mit Ascendent, wesentlich detaillierter.


**Nennen Sie uns Ihre Geburtsdaten: Geburtstag, Ort und Uhrzeit, wir rechnen gerne Ihren Ascendenten aus, unverbindlich und kostenlos.**


### Astrologie – Die Königin der Wissenschaften:


Immer wieder wollen die Menschen das Schicksal erforschen, verstehen, begreifen. Methoden gab und gibt es viele: Vogelflug, Eingeweideschau, Lesen aus dem Kaffeesatz, Handeln, Kartenlegen, ..... Hinter all diesen Methoden steht für den Fachkundigen tiefe Weisheit und Wissen um die Kräfte, die unser Leben gestalten. Die Astrologie nimmt hier einen besonderen Platz ein, namhafte Persönlichkeiten haben ihr diesen Rang bestätigt. Johannes Kepler (1571–


## Astrologie erleben


 **Widder** 27.3.09, 9–12.30  
Neues anfangen, Spontaneität, Begeisterung, Engagement, Fairness, Ärger und Aggression,...


 **Stier** 27.3.09, 14–17.30  
Standfestigkeit, Geduld und Ausdauer, Finanzen und Besitz, Geniessen, Schönheit und Kunst,...


 **Zwillinge** 5.6.09, 9–12.30  
Intelligenz, Verstand, Kommunikation, Sprache, Gedanken, Fähigkeiten, Atmung, Beweglichkeit, Geschicklichkeit,...


 **Krebs** 5.6.09, 14–17.30  
Gefühle, Geborgenheit, Familienleben, Wohnen, Psychosomatik,...


 **Löwe** 10.7.09, 9–12.30  
Kraft, Stärke, Macht, Potenz, Selbstbewusstsein, Führen, Liebe, Weisheit, Lehren,...


 **Jungfrau** 10.7.09, 14–17.30  
Ernte, Pflichtbewusstsein, Planen, Ordnen, Sicherheit, Ernährung, Gesundheit,...


 **Waage** 23.10.09, 9–12.30  
Diplomatie, Ausgleichen und Gleichgewicht, Schönheit, Kunst, Kultur,...

 **Skorpion** 23.10.09, 14–17.30  
In sich gehen, Zurückgezogenheit, Entscheiden und Konsequenz, Stille und Meditation, Tod und Sterben,...

 **Schütze** 27.11.09, 9–12.30  
Advent und Weihnachten, Religion und Philosophie, Wünsche und Bedürfnisse, Liebe, Geschenke, ...

 **Steinbock** 27.11.09, 14–17.30  
Neue Vorsätze, Zielplanung, Konzentration auf Wesentliches, Struktur, Zeit, Tradition, Durchhaltevermögen, Alter und Krankheit,....

 **Wassermann** 5.2.10, 9–12.30  
Individualität, Originalität, Masken, Freiheit, Atmung, Kommunikation, Freunde,...

 **Fische** 5.2.10, 14–17.30  
Gefühle, Mitfühlen, Heilen und Pflegen, Psychologie, Intuition, Mystik, Parapsychologie,...

Fr. 90.- je Halbttag, ganzer Zyklus Fr. 990.- (statt Fr. 1080.-)

1630) ist bekannt als Mathematiker und Astronom, sein Lebenswerk «Weltharmonie» basiert auf astrologischen Überlegungen. Johann Wolfgang Goethe (1749–1832) hat voller Anerkennung über die Astrologie geschrieben. Auch für Carl Gustav Jung (1875–1961), der die moderne Psychologie prägte, hatte die Astrologie eine wichtige Bedeutung.

**Vorhersagen:** Es gibt nichts, sei es noch so gut und wertvoll, das nicht auch missbraucht worden wäre. So haben viele Menschen Angst davor, dass ihnen jemand etwas Schlechtes voraussagen könnte. Diese Angst entsteht aus dem Nichtwissen um die Zusammenhänge – und ist unbegründet. Denn die Aussagen der Astrologie sind grundsätzlich immer neutral, weder gut noch schlecht. Es kommt immer auf die Umstände und die jeweilige Situation an, und wie der betreffende Mensch damit umgeht. Ein Beispiel: ein Messer kann Werkzeug sein für einen Holzschnitzer als Künstler, man

kann sich damit sehr verletzen, oder es könnte sogar ein Mordwerkzeug sein. Ist das Messer gut oder schlecht? Es hängt vom Menschen ab, wie er damit umgeht. Und es ist sicher besser, die Gefahren eines Messers zu kennen und zu wissen, wie damit umgehen. Genauso ist es mit der Astrologie. Wer seine Stärken und Schwächen kennt, kann seine Stärken erfolgreicher einsetzen und Schwächen besser ausgleichen. Das ist es doch wert, sich einmal ein Horoskop erstellen zu lassen, oder?

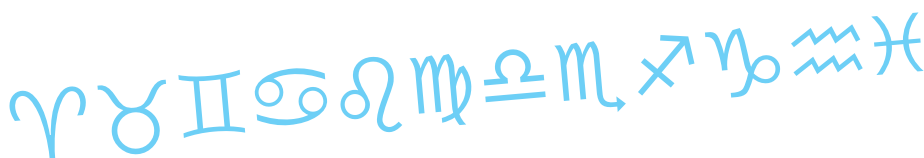
Der astrologische Jahreskreis beginnt mit dem Frühlingsanfang am 21. März. Ende März 2009 beginnt daher der Jahreszyklus «Astrologie erleben» mit einem Kurs zum aktuellen Tierkreiszeichen. Das Verstehen der Hintergründe vermittelt tiefe Erkenntnis über die Lebenszusammenhänge, die einzelnen Kurstage zeigen das praktische Umsetzen in den Alltag. Dieser Jahreszyklus zeigt, wie sich die Qualitäten der Tierkreiszeichen auch in der Natur widerspiegeln.

An Hand von praktischen Beispielen und Übungen lernen die TeilnehmerInnen, die jeweils aktuelle Zeitqualität für sich persönlich zu nutzen.

Auf der Vorderseite im Kasten finden Sie die Themen, die behandelt werden. In der Mittagspause beantwortet Silvia Kockel, Fachmitglied SAB (Schweizer Astrologenbund) gerne weitere Fragen.

## Persönliche astrologische Beratung

In der persönlichen astrologischen Beratung bei Silvia Kockel ist es möglich, auf individuelle Fragen detailliert einzugehen, Antworten und Lösungen zu finden zu Themen, die jemanden gerade beschäftigen. Im Preis von Fr. 300.– ist eine ausführliche schriftliche Horoskop-Analyse inbegriffen sowie ein Aura-Soma-Balance-Öl zur Unterstützung der aktuellen Lebenssituation. Melden Sie sich rechtzeitig an und nehmen Sie sich dafür zwei Stunden Zeit.



*Rauchen Sie (noch)? – Asthma, Schnarchen, COPD? Burnout? Rückenprobleme?*

Anmeldung zur Atemtherapie unter Tel. 043 844 08 18.

In der Alternativ-Zusatzversicherung übernehmen die meisten Krankenkassen einen Anteil der Kosten für Atemtherapie.

*Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.*

*Sebastian Kneipp*

*Wer auf seine innere Stimme hören kann, für den hat der Lärm dieser Welt keine Macht.*

## Sterben – Tod – Trauer

Der Umgang mit Schwerkranken, Sterben, Tod und Trauer macht viele Menschen hilflos.

Die bewusste Auseinandersetzung mit dem Sterben lässt neue, intensive und sogar freudvolle Erfahrungen zu.

Zweitageskurs: Der 1. Tag beschäftigt sich mit dem persönlichen Umgang mit diesem Tabu-Thema. Der 2. Tag vermittelt Atemübungen, um Trauer für bevorstehenden oder bereits erlebten Verlust besser zu bewältigen.

Donnerstag/Freitag, 29./30.10.2009, 9.00–16.30 Uhr, inkl. Mittagessen Fr. 400.–.

## Täglich 24 Stunden geöffnet

ist unser online-shop für Sie. Schauen Sie unter [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch): Bücher, Aura Soma Balance-Öle, Pomander und Quintessenzen, Meditationskissen, Igelbälle, Rasterbrillen, Getreidemühlen, Flockenquetschen, Gemüsehobel und vieles mehr wartet auf Sie.

**Noch mehr Auswahl**, erlesene Schmuckstücke und Heilsteine 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 (Sa. auf Anfrage)

Telefon 043 844 08 18

Kursanmeldungen und Terminvereinbarungen für: Astrologie Beratung – Ernährungsberatung – Atemtherapie-Behandlung.

# 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. Mit ausführlicher Deutung der Mondknotenachse, Chiron und Lilith.

**Deutung des Ortes** Fr. 49.–

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 zeigt, wie Sie in Ihrem persönlichen neuen Lebensjahr Ihr Potential am besten zum Ausdruck bringen können, welche Themen gelebt und bewältigt werden wollen. Berechnet wird es von Geburtstag zu Geburtstag und beschreibt diesen neuen Lebenszyklus.

**Jahresvorschau** Fr. 78.–

Je besser ich die Zeitqualität kennen lerne, ausgelöst durch den aktuellen Lauf der Planeten, umso besser kann ich die Vorteile nutzen und schwierigere Situationen meistern. Die Jahresvorschau kann von jedem beliebigen Zeitpunkt aus berechnet werden. 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.–

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.–

Ideal zum Verständnis von Freunden, Arbeitskollegen, Geschwistern oder anderen Familienmitgliedern. Bitte beide Geburtsdaten angeben.

**Astrologische Heilsteine** Fr. 84.–

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.–

Niemand ist seinem Schicksal ausgeliefert. Es gilt, sich der vorhandenen Kräfte und Fähigkeiten bewusst zu werden, um Lebensaufgaben zu bewältigen, daran zu wachsen und zu reifen.

**Beruf und Berufung** Fr. 59.–

Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen, nutzen Sie Ihre Talente und Fähigkeiten? 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

1. Name männl/weibl

Geburtsdatum Uhrzeit

Geburtsort/Land

2. Name männl/weibl

Geburtsdatum Uhrzeit

Geburtsort/Land

3. Name männl/weibl

Geburtsdatum Uhrzeit

Geburtsort/Land

- Geburtshoroskop** Fr. 74.–
- Deutung des Ortes** Fr. 49.–  
Ort.....
- Solarhoroskop** Fr. 74.–  
Aufenthaltort am Geburtstag.....
- Jahresvorschau** ab.....(Monat/Jahr) 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.–
- Ascendent-Berechnung** kostenlos

Name Versandkostenanteil Fr. 6.90

Strasse

PLZ Ort

Tel. E-mail

Datum Unterschrift

Ernährungs-Kochkurs mit Ulla Baumann:

## Bedarfsorientierte Ernährung (BoE) als 12er-System



Dieser Spezial- und Aufbaukurs richtet sich an Interessierte und Therapeuten, die ihre BoE-Kenntnisse nach H. Tönnies vertiefen möchten. Der vorherige Besuch des BoE-Einführungskurses und eigene Erfahrungen damit sind von Vorteil.

### Kursinhalt:

- Farbtafeln und Farbstern als Übersichtshilfe.
- 12 Wirkstoff-Familien (Mineralstoffe, Vitamine, Aminosäuren).
- 12 biochemische Mittel nach Dr. Schüssler.

Für ein lebendiges Gleichgewicht werden in der BoE neben den zwei wich-

tigsten Haupttendenzen Anregend und Regenerierend noch andere Faktoren berücksichtigt. Wir kennen sogenannte Gegenspieler und Synergisten, d.h. Stoffe, welche sich ergänzen. Diese Wirkstoffe lassen sich in 12 Themengruppen einteilen und jeweils einem Mittelbild nach Dr. Schüssler/H.Tönnies zuordnen. Mithilfe der Astrobiochemie nach Dr. Carey lassen sich diese Wirkstoffgruppen auch mit dem Tierkreis und der Organuhr sowie mit dem Aura-Soma-Fabsystem verbinden.

### Kursziel:

- Zusammenhänge der BoE ordnen und vertiefen.
- Schlüsselbegriffe zu den 12 Wirkstoffgruppen erarbeiten, mit den eigenen, praktischen Erfahrungen verknüpfen.

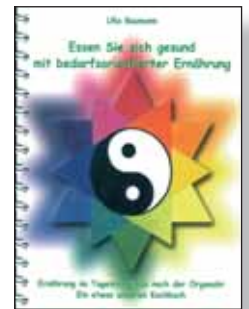
- Die neue Farbtafel «Wirkstoff-Familien» als Hilfsmittel bei Beratungen einsetzen.

Montag, 8.6.2009, 9.30-17.00, inkl. Mittagessen, Fr. 190.-, Frühbucher bis 31.3.2009 Fr. 180.-.

Mitbringen: Schreibzeug, bequeme Kleidung und das Kochbuch von Ulla Baumann:

«Essen Sie sich gesund mit bedarfsorientierter Ernährung»

erhältlich im LebensQuell Fr. 49.50.



## Sie können (noch) nicht malen?

Viele Menschen meinen, sie können nicht malen – einfach deswegen, weil sie es nie probiert haben. Oder weil sie es einmal probiert und nach dem ersten Misslingen gleich wieder aufgegeben haben. Das kann sich nun ändern.

Sie werden nämlich überrascht sein, was Ihnen unter der fachkundigen Anleitung von **Gunter Kirchhoff** alles gelingt und welche Fortschritte Sie innerhalb dieses 8 Lektionen umfassenden Kurses machen.

Schenken Sie sich dieses Erfolgserlebnis und die spielerische Freude am malerischen Ausdruck mit den Farben!

Egal, ob Sie schon gute Vorkenntnisse im Aquarell-Malen haben oder ob Sie zum ersten Mal zu Pinsel und Farbe greifen.

Mit seiner jahrzehntelangen Erfahrung gelingt es Gunter Kirchhoff immer wieder, auf jeden individuell einzugehen und zu fördern. Bringen Sie einfach Ihre Malutensilien mit. Für eine Grundausstattung ist mit etwa 80-100 Franken zu rechnen.

Aber das und alles weitere erklärt der aus vielen Ausstellungen bekannte Künstler am ersten Kurstag.

**7.5.- 2.7.2009, 8 x Donnerstag,  
19.00-21.00 Fr. 360.-**



## Unsere beiden neuen Köchinnen

*Martha Kücükkömürçü und  
Martina Möckli*

bringen frischen Wind in unsere Küche.  
Sie kochen für Sie: jeden Donnerstag ein  
vollwertiges, vegetarisches Menü und jeden  
Freitag eine Gemüse-Dinkelwähe.  
Sie freuen sich auf Ihren Besuch.



## Wollen Sie mitkochen?

Einmal im Monat, am 26.3., 16.4. und 7.5. haben Sie Gelegenheit, unseren erfahrenen Köchinnen nicht nur in den Topf zu schauen, sondern auch mitzukochen. Neben dem angekündigten Menü werden köstliche Vollkornbrote und feine Kuchen gebacken. Wenn Sie weitere Kochfragen haben – Martha *hi/ft* weiter. Jeweils von 8.00 bis 13.00 mitkochen und backen, inkl. Rezept und Kostproben sowie das Mittagsmenü Fr. 58.-. Aktuelle Menüliste, Rezepte und Anmeldung unter Tel. 043 844 08 18 oder [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch).

## Knäckebrötchen

*Zutaten Knäckebrötchen:*  
400 g Weizen- oder  
Dinkelvollkornmehl  
140 g weiche Butter  
140 g Wasser  
10 g Salz  
2 Eiweiss

Zum Dekorieren oder nach Belieben in den Teig mitverarbeiten: Mohn, Sesam oder Kümmel, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, gehackte Baum- nüsse, Mandeln oder Haselnüsse, fein geschnittene Rosinen oder andere Trockenfrüchte.

- Mehl, Salz und Butter zwischen den Handflächen zu einer krümeligen Masse verreiben.
- Nach und nach das Wasser dazumischen.
- Den Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel legen, mit Folie zudecken und 1 Stunde kühl stellen.



- Dann den Teig zwischen zwei Blättern Backpapier mit dem Wallholz dünn auswallen, anschliessend das Backpapier mit dem Teig auf das Backblech ziehen und das obere Blatt entfernen.
- Das Eiweiss verklopfen und den Teig damit bestreichen, die Samen drüberstreuen und gut festdrücken.
- Mit einem Messer oder Teigrad Rechtecke schneiden und jedes Stück mit der Gabel mehrmals einstechen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 220° (Umluft 200°) ca. 15 min. backen.
- Auf dem Gitter auskühlen lassen, in der Blechdose gut 4 Wochen haltbar.



*Zutaten Nervenkekse:*  
500g Dinkelvollkornmehl,  
fein gemahlen  
200g Butter  
2 Eier  
150g Honig  
15g Muskatnusspulver  
15g Zimt  
5g Nelkenpulver  
150g gemahlene Mandeln  
1 Prise Salz

## Nervenkekse

Nach Hildegard von Bingen sind diese Nervenkekse ein Heilmittel und keine Nascherei. Daher sollten Kinder nicht mehr als drei, Erwachsene nicht mehr als sechs Kekse am Tag essen. Hildegard von Bingen lebte von 1098 bis 1179, war Äbtissin im Benediktinerkloster Rupertsberg bei Bingen. Ihrer Erfahrung nach wärmen die Gewürze und öffnen das Herz, reinigen die Sinne und machen den Geist fröhlich.

- Alle Zutaten rasch zu einem Mürbeteig verarbeiten und zu einigen 2-3 cm dicken Rollen formen,
- zugedeckt im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen,
- dann 1 cm dicke Scheiben abschneiden und
- im vorgeheizten Backofen bei 180–200° ca. 20 min. backen.
- In einer Blechdose kühl aufbewahrt, sind die Nervenkekse einige Wochen haltbar.

## Terminkalender 2009

Kursleitung, wenn nicht anders aufgeführt: Silvia Kockel  
 Kursort: LebensQuell, 8706 Feldmeilen, General-Wille-Strasse 61

**Bei Tageskursen sind Mittagessen, Pausengetränke und Unterlagen inbegriffen.**

16.3.	Atem-Informationsstand in der Amavita Apotheke Erlenbach, 10-19.00 <b>3. Nationaler Atemtag Middendorf im LebensQuell:</b>
20.3.	10.30 Schmerz und Trauer                      15.00 Rücken und Gelenke 17.00 Stimme und Sprache                      19.00 Besser sehen und hören
21.3.	10.30 Burnout/Stress                                  12.00 Augen und Sinnesorgane 14.00 Asthma/Schnarchen                                  Dazwischen Demo-Behandlungen
bis 7.4.	Atmen für die Sinnesorgane, 17.30-18.30 – je Lektion Fr. 26.-
26.3.	Mitkochen und backen, inkl. Menü, 8.00-13.00, Fr. 58.-
27.3.	Astrologie erleben: Widder, 9.00-12.30, Stier 14.00-17.30, Vor-/Nachmittag je Fr. 90.- (ganzer Zyklus Fr. 990.- statt 1080.-)
16.4.	Mitkochen und backen, inkl. Menü, 8.00-13.00, Fr. 58.-
24.-26.4.	<b>Meilexpo 09 – Gewerbeausstellung – meilenweit einzigartig!</b> <b>Im Schulhaus Allmend, Meilen, Ormisstrasse 25,</b> <b>Fr 17.00-21.00, Sa 10.00-20.00, So 10.00-17.00.</b> <b>LebensQuell finden Sie in der Turnhalle unter «Vitale Lebensqualität»</b>
28.4.-7.7.	10x 9.00-10.00 Der Mensch als Klangkörper, Fr. 250.- 10x 17.30-18.30 Aufatmen im Alltag, Fr. 250.- 10x 19.00-20.00 Atmen für die Augen, Fr. 250.-
7.5.	Mitkochen und backen, inkl. Menü, 8.00-13.00, Fr. 58.-
7.5.-2.7.	Aquarell-Malkurs mit Gunter Kirchhoff, 19.00-21.00, Fr. 360.-
13.5.	Kraftquelle Olivenbaum, Vortrag und Degustation, 14.30-17.00, Fr. 25.-/20.- für Kneippmitglieder
14./15.5.	Atmen für die Sinnesorgane, 9.00-16.30, inkl. Mittagessen, Fr. 400.-
5.6.	Astrologie erleben: Zwilling 9.00-12.30, Krebs 14.00-17.30, Vor-/Nachmittag je Fr. 90.-
8.6.	Bedarfsorientierte Ernährung als 12er-System, mit Ulla Baumann, 9.30-17.00, Fr. 190.- / Frühbucher bis 31.3.2009, Fr. 180.-
10.7.	Astrologie erleben: Löwe 9.00-12.30, Jungfrau 14.00-17.30, Vor-/Nachmittag je Fr. 90.-
20.8.	Kneipp-Treff mit Kaffee und Kuchen, 14.30-17.00, Fr. 10.-
4.9.	Atmen für die Augen, 9.00-16.30, Fr. 200.-
1./2.10.	Der Mensch als Klangkörper, 9.00-16.30, Fr. 400.-
23.10.	Astrologie erleben: Waage 9.00-12.30, Skorpion 14.00-17.30, Vor-/Nachmittag je Fr. 90.-
29./30.10.	Sterben – Tod – Trauer, 9.00-16.30, Fr. 400.-
27.11.	Astrologie erleben: Schütze 9.00-12.30, Steinbock 14-17.30, je Fr 90.-
5.2.2010	Astrologie erleben: Wassermann 9.00-12.30, Fische 14.00-17.30, Vor-/Nachmittag je Fr. 90.-.

## Weitere Kurse im LebensQuell:

- Festlich Dinieren – Kochkurs**  
27.3., 28.4., 19.6.2009, abends  
Susanne Weder-Schäfer und Silke Frölich, Tel. 044 482 46 32  
[www.verdesse.ch](http://www.verdesse.ch)
- Kneipp-Verein Meilen & Umgebung**  
13.5.2009 14.30-17.00 Uhr  
**Kraftquelle Olivenbaum**  
Vortrag und Degustation mit Silvia Kockel, inkl. Kaffee und Kuchen  
Fr. 25.-/Fr. 20.- für Kneipp-Mitglieder.  
20.8.2009 14.30-17.00 Uhr  
**Kneipp-Treff mit Kaffee und Kuchen,**  
Fr. 10.-. **Kneipp-Ferien-**  
**wochen in Bad Wörishofen u.a.**  
Kneipp-Verein Meilen & Umgebung  
Kurt und Iris Diesmeier  
Tel. 044 793 28 45  
[www.kneipp-meilen.ch](http://www.kneipp-meilen.ch)
- Yoga-Kurse**  
Christiane Motz, Tel. 043 843 94 57  
[ch.motz@bluewin.ch](mailto:ch.motz@bluewin.ch)  
Daniela Fisher, Tel. 043 818 54 13  
[yogadaniela@hotmail.com](mailto:yogadaniela@hotmail.com)  
Therese Riedweg, Tel. 044 920 22 52  
077 422 03 70, [yoga@bluewin.ch](mailto:yoga@bluewin.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  
Ifangstrasse 3, 9552 Bronschhofen  
Tel. 071 911 03 67, [www.jemanja.ch](http://www.jemanja.ch)



### Wettbewerb

Finden Sie die **grünen Buchstaben** im Text dieser Zeitschrift. Setzen Sie das Lösungswort unten ein. Wir verlosen aus allen Einsendungen am **17. April 2009**  
 1 persönliche Aura-Soma-Geburtsflasche.  
 1 Buch «ATEMWEGE»  
 1 persönlicher Biorhythmus

Viel Glück!

### Anmeldung

Ich melde mich zu folgenden Kursen an:

Titel	Datum
Titel	Datum

### Wettbewerb-Lösungswort

Name	Geburts-Datum
	Geburts-Ort
Strasse	Geburts-Zeit
PLZ	Ort
Tel.	E-mail
Datum	Unterschrift

## LebensQuell

Haus der Gesundheit und Lebensqualität  
 LebensQuell Silvia Kockel

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 2-4 x jährlich.  
 Gratis-Abonnements können direkt beim Herausgeber bestellt werden. Auflage: 6200 Exemplare.  
 Umweltfreundliches Papier.