

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

Begleiter fürs ganze Leben

Buchstäblich vom ersten bis zum letzten Atemzug begleitet uns der Atem. Lebt mit uns und in uns. Wir können den Atem für kurze Zeit anhalten, aber bewusst aufhören zu atmen, ist einfach unmöglich. Der Atem strömt in uns ein und bewegt uns ununterbrochen im Wechsel des weitenden Einatmens und zurückschwingenden Ausatmens.

Spüren Sie Ihren Atem? Wo bewegt sich Ihr Atem? Mehr im Brustraum oder bis in den Bauch hinein? Vielleicht heben und senken sich Ihre Schultern? Kann sich die Bewegung womöglich sogar bis in die Oberarme oder noch weiter fortpflanzen? Und tiefer, bis in die Leisten oder Oberschenkel, nehmen Sie hier auch noch etwas wahr von Ihrem Atem? Beobachten Sie sich und Ihren Atem in unterschiedlichen Situationen: am Morgen noch im Bett nach dem Aufwachen, nach der Morgengymnastik, falls Sie eine machen, oder sonst nach einem Spaziergang oder nach dem Treppensteigen, vor und nach dem Essen, in einer harmonischen Gesellschaft, oder wenn Sie traurig sind oder sich ärgern.

Wie sieht Ihr Atem aus? Wenn Sie Ihren Atem als Linie aufzeichnen, ist er eine gleichmässige Linie von Auf und Ab, eventuell mit einer kurzen Pause nach dem Ausatmen, bevor der neue Einatem wieder kommt? Oder ein hektisches, unregelmässiges Ein und Aus? Sind Ein- und Ausatem gleich oder unterschiedlich lang und intensiv?

Der Atem kann fliessend sein, kräftig und gefüllt oder zögernd, verhalten oder angestrengt. Welche Worte finden Sie noch dafür? Welches Gefühl erleben Sie dabei – Freude, Tatkraft

und Lebensmut oder Ängstlichkeit, Vorsicht, Ärger oder Traurigkeit und Erschöpfung? Vielleicht entsteht in Ihnen auch ein Bild, ein Wort oder Gedanke als Symbol für Ihre momentane Art zu atmen und auch als Ausdruck für Ihre aktuelle Lebenssituation.

Denn der Atem ist immer unmittelbarer Ausdruck unseres Lebens. Die Beobachtung unseres Atems lehrt uns, unseren Körper deutlicher kennen zu lernen und wahrzunehmen. Das wiederum bringt neue Erkenntnisse über Zusammenhänge im eigenen Leben und motiviert zu Veränderungen und Verbesserungen.

Wie kommt es, dass so viele Menschen meinen, sie atmen falsch? Oft ist es die innere Gewissheit, dass etwas im Leben einer Änderung bedarf. Man spürt zwar, dass etwas nicht in Ordnung ist, kann es aber nicht genau ausdrücken. Hier kann

die Beobachtung des eigenen Atems, die dann in klaren Worten beschrieben wird, neue Erkenntnisse bringen. Das wiederum mag der erste Schritt zu neuem Handeln sein, welcher Art auch immer.

Die Qualität unseres Atems steht jederzeit in unmittelbarer Verbindung mit allen Organen, sämtlichen Zel-

Silvia Kockel
Dipl. Atemtherapeutin
(sbam)
wünscht Ihnen einen
frei fliessenden
Atem.



len im ganzen Körper. So kann die Atemtherapie unter fachmännischer bzw. fachfraulicher Anleitung zu den unterschiedlichsten Zielen eingesetzt werden. LebensQuell bietet verschiedene Atemkurse an. Bis auf den Kurs vom 9./10.1.2010 leitet alle Kurse Silvia Kockel.

Atem und Bewegung

Im wöchentlichen Atemkurs gibt es Übungen zu den unterschiedlichen Themen und Wünschen der TeilnehmerInnen.

10 x Dienstag, 5.1.–23.3.2010, 9.00–10.00, 14.00–15.00 oder 18.00–19.00, je Fr. 240.–, Einzellektion Fr. 26.–.

Buteyko-Atemtechnik

speziell bei Asthma, Schnarchen, Apnoe und chronischem Husten und Schnupfen.

6 x Donnerstag, 7.1.–11.2.2010, 18.00–19.30, Fr. 250.–.

Lachen – Tanz des Zwerchfells

Lachen und Atmen haben eine heilsame und integrierende Wirkung auf Körper, Seele und Geist. Heute ist

es wissenschaftlich nachgewiesen: Lachen ist die beste Medizin: Stress wird abgebaut und das Immunsystem aufgebaut. Schenken Sie sich dieses Vergnügen, denn richtig atmen und viel lachen ist eine wirkungsvolle, kostengünstige und heitere Gesundheits-Prophylaxe, Kommunikations-



Gegen das Fehlschlagen eines Plans gibt es keinen besseren Trost, als auf der Stelle einen neuen zu machen. Jean Paul

förderung und Therapie. Ein besonderes Lach-Seminar mit Peter Cubasch vom Lach- und Atemforum Austria, Bregenz.
Samstag, 9.1.2010, 9.30–18.30, und Sonntag, 10.1.2010, 9.30–13.00, inkl. Mittagessen am Samstag, Fr. 290.–.

**Gott gab Dir ein Gesicht –
Lächeln musst du selber.**

Inscript am Eingang zum Kloster Berg Sion in Gommiswald

Atmen für die Augen

Die Kombination der Atemtherapie Middendorf mit Augentraining verstärkt die Wirkung, kann Kurz-, Weit- und Alterssichtigkeit vermindern und Verschlechterungen vermeiden helfen. Eine grosse Erleichterung auch, wenn jemand oft und viel am Computer arbeitet.

Freitag, 22.1.2010, 9.30–17.00, oder 17.9.2010, 9.00–17.00, inkl. Mittagessen, Fr. 200.–.

Atem und Chakren

Die sieben Energiezentren in unserem Körper werden mit Atem-, Meditations- und Wahrnehmungsübungen erfahr- und erlebbar. Das sind die Themen der einzelnen Tage:

1. Steissbein, Blut, Lebenswille, Urvertrauen.
2. Kreuzbein, Geschlechtsorgane, Sinnesfreuden und Sinneswahrnehmung.
3. Solarplexus, Verdauung, Energieverwertung, Wille, Emotionen.

4. Herz und Kreislauf, Atmung, Kontakte, Liebe, Toleranz.
 5. Kehlkopf, Sprache, Kommunikation, Ausdruck von Gefühlen.
 6. «3. Auge», Selbsterkenntnis, Intuition.
 7. Grosshirn, Spiritualität, Selbstverwirklichung, tiefer Friede
- 7 x Montag, 25.1., 8.2., 1.3., 22.3., 19.4., 17.5., 7.6., 9.30–16.00, oder 7 x Mittwoch, 1.9., 15.9., 6.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12.2010, inkl. Mittagessen, Fr. 150.– je Kurstag oder Fr. 900.– insgesamt.*

Atmen für Ohren und Haut (hören und fühlen)

Auch die Hörfähigkeit kann mit Atemübungen verbessert werden, mit positiven Nebenwirkungen für Gleichgewicht und Stabilität. Über den Tastsinn der Haut als das Kontaktorgan zwischen meinem Inneren und der Aussenwelt lassen sich Abgrenzungen wahrnehmen, lockern oder verstärken.

Tageskurse Freitag, 12.2.2010, 9.30–17.00, oder 1.10.2010, 9.00–17.00, inkl. Mittagessen Fr. 200.–.

Nachmittagskurs mit dem Kneipp-Verein Donnerstag, 23.9.2010, 14.30–17.00, mit Kaffee und Kuchen, Fr. 35.–, Kneipp-Mitglieder Fr. 30.–.

Atmen für Mund und Nase (schmecken und riechen)

Sicher haben Sie schon erlebt, wie scharfes Essen oder besondere Düfte Ihren Atem beeinflussen. Auf diesem

Gebiet gibt es noch vieles mehr zu entdecken. *Freitag, 12.3.2010, 9.30–17.00, oder 29.10.2010, 9.00–17.00, inkl. Mittagessen, Fr. 200.–.*

Nationaler Tag der Atemtherapie Middendorf

20.3.2010. Im ganzen Land finden Informations-Veranstaltungen zum Thema Atem statt. Details werden rechtzeitig bekannt gegeben unter www.lebensquell.ch und www.sbam.ch.

Der Mensch als Klangkörper

Unsere Stimme entsteht durch das Schwingen der Stimmbänder beim Ausatmen. So können Atemübungen Ihrer Stimme mehr Ausdruck verleihen. Unser Körper ist aber auch der Resonanzboden für alle Töne. Es ist eindrücklich, wie unterschiedliche Töne und Laute im Körper klingen, fühlbar werden und die persönliche stimmlich-sprachliche Ausdruckskraft stärken.

Freitag/Samstag, 18./19.6.2010, 9.00–17.00, inkl. Mittagessen, Fr. 400.–.

Meditationstag

mit verschiedenen Atem- und Meditationsübungen,
Freitag, 12.11.2010, 9.00–17.00, inkl. Mittagessen, Fr. 200.–.

Sterben – Tod – Trauer

2 Tage intensive Auseinandersetzung mit einem Thema, das uns alle früher oder später betrifft. Mit praktischen Atemübungen, um Trauer für bevorstehenden oder bereits erlebten Verlust besser zu bewältigen.

Freitag/Samstag, 19./20.11.2010, 9.00–17.00, inkl. Mittagessen, Fr. 400.–.



«Beatmen» Sie Ihr Ohr und damit auch die Reflexzonen im ganzen Körper

- ❖ Beginnen Sie mit einem Ohr, egal ob rechts oder links.
- ❖ Drücken Sie mit 2 Fingern am oberen Rand das Ohr und ziehen Sie nach ausen. Dann locker lassen und das Ohr wieder zurückschwingen lassen.
- ❖ Beobachten Sie, wie Ihr Atem aus sich heraus reagiert. Meistens kommt automatisch Einatem beim Drücken/Ziehen und Ausatem beim Lockerlassen. Aber es sollte nicht absichtlich so geatmet werden, sondern von selber geschehen.
- ❖ Wiederholen Sie das, immer wieder einen Finger breit weiter nach unten wandernd. Lassen Sie sich Zeit, um die Reaktion des Atems gut zu spüren.
- ❖ Sie sind unten am Ohrläppchen angekommen? Dann machen Sie es doch noch ein 2. und 3. Mal, immer am selben Ohr. Beobachten Sie auch, wie weit Sie den Zug bis nach innen in den Kopf spüren.
- ❖ Dann vergleichen Sie das behandelte Ohr mit dem anderen. Ist ein Unterschied? Und wenn ja, welcher?
- ❖ Dann wiederholen Sie die Übung am anderen Ohr.

Pyramiden-Energie

Vortrag von Theo Birrer – Mit praktischen Beispielen zum Ausprobieren.
Donnerstag, 15.4.2010, 19.00, Eintritt frei.

Und noch etwas Wichtiges:

Impfungen sind zurzeit ein äusserst widersprüchliches Thema. Informieren Sie sich, hören Sie verschiedene Meinungen, und überlegen Sie es sich genau, ob Sie sich impfen lassen möchten.



Diese kleine Maus wurde dann wieder sicher in die Freiheit entlassen.

Fühlen Sie sich manchmal wie die Maus im Käfig?

Kein Entkommen, die Gefahr kommt immer näher, der Druck steigt...
Dann verschaffen Ihnen die folgenden beiden Atemübungen wieder neuen Freiraum:

1. Variante:



❖ Sie stehen aufrecht und halten die Hände vor der Mitte (1). Wie stehen Sie auf dem Boden? Wie spüren Sie den Raum um sich herum?



❖ Nun dehnen Sie die Hände aus der Mitte heraus nach aussen (2) und kehren Sie stumm oder mit einem feinen „hhhh“ wieder zur Mitte zurück (1).



❖ Wiederholen Sie das einige Male und beobachten Sie, wie Ihr Atem reagiert. Kommt der Einatem beim Aufdehnen nach aussen und der Ausatem beim Zurückschwingen zur Mitte? Oder ist es bei Ihnen anders? Es gibt kein Richtig oder Falsch. Wichtig ist zu spüren, wie Sie es jetzt gerade erleben.



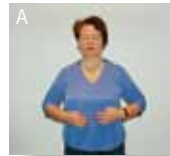
❖ Wiederholen Sie diese Bewegung auch in andere Richtungen, vor oder zurück (3, 4), nach oben (5) oder unten. Dazwischen halten Sie in der Mitte immer einen Moment inne (1), um die Ruhe zwischen den Atemzügen zu geniessen.

❖ Vergleichen Sie mit dem Anfang: Wie stehen Sie am Boden und im Raum? Wie fühlt sich der Raum um Sie herum an? Ist ein Unterschied zu vorher? Wenn ja, welcher?

Trenne dich nicht von deinen Illusionen. Wenn sie verschwunden sind, wirst du weiter existieren, aber aufgehört haben zu leben.

Marc Twain, 1835–1910

2. Variante:



❖ Sie stehen aufrecht und halten die Hände vor der Mitte (A). Wie stehen Sie auf dem Boden? Wie spüren Sie den Raum um sich herum?



❖ Nun dehnen Sie die Hände aus der Mitte heraus nach aussen, aber diesmal kehren Sie die angespannten Handflächen nach aussen, als würden Sie eine imaginäre Wand wegschieben (B) und kehren mit gelösten Händen stumm oder mit „hhhh“ wieder zur Mitte zurück (A).



❖ Wiederholen Sie das einige Male und beobachten Sie, wie Ihr Atem reagiert. Kommt der Einatem beim Strecken nach aussen und der Ausatem beim Zurückschwingen zur Mitte?

❖ Wiederholen Sie diese Bewegung auch in andere Richtungen, vor oder zurück (C), nach oben (D) oder unten (E). Dazwischen halten Sie in der Mitte immer einen Moment inne (A), um die Ruhe zwischen den Atemzügen zu geniessen.

❖ Vergleichen Sie mit vorher: Wie stehen Sie am Boden und im Raum? Wie fühlt sich der Raum um Sie herum an? Ist ein Unterschied zu vorher? Wenn ja, welcher? Erleben Sie diese Übung anders als die vorige? Welchen Unterschied nehmen Sie zwischen den beiden Übungen wahr?

Es gibt viele Wege zum Ziel, wenn nur die Richtung stimmt.

Therapieangebote im LebensQuell

Silvia Kockel ist Dipl. Atemtherapeutin sbam (Schweizer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf), Ernährungsberaterin und Fachmitglied im Schweizer Astrogenbund. In verschiedenen Weiter- und Zusatzausbildungen hat sie ihr Wissen laufend erweitert. Mit dieser breiten Erfahrung bietet sie Beratungen, Behandlungen, Vorträge und Kurse in folgenden Bereichen an:

Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf

– wird eingesetzt nicht nur bei Atemproblemen, sondern auch bei Haltungsfehlern, Rücken- und Gelenkschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen, Depressiven Verstimmungen oder Ängsten, gegen Stress oder in der Rehabilitation, für Stimme und Sprache. Ein besonderes Fachgebiet von Silvia Kockel ist Atemtherapie für die Sinnesorgane, speziell zum besseren Sehen, aber auch die Trauerbegleitung.

Atemtherapie nach Dr. Buteyko

ist hilfreich bei Asthma, Schnarchen, Apnoe, chronischem Husten und Schnupfen. Für Atemtherapie leisten die meisten Krankenkassen in der Zusatzversicherung einen Beitrag.

Ernährungsberatung – bewusste Ernährung ist ein wesentlicher Grundpfeiler für unsere Gesundheit. Einfach zu praktizierende Änderungen können oft wesentlich zu mehr Wohlbefinden und einer stärkeren Widerstandskraft gegen Krankheiten beitragen.

Astrologie – die persönliche Beratung ermöglicht ein individuelles Eingehen auf detaillierte Fragen, aktuelle Lebensthemen werden differenziert besprochen, Antworten und Lösungen erarbeitet.

Aura Soma – entsprechend der Auswahl der Balance-Öle wird anhand der Farben und Zahlen die aktuelle Lebenssituation interpretiert und besprochen und dann werden die Öle, Pomander und Quintessenzen entsprechend zur Unterstützung eingesetzt.

Scenar-Therapie – wirkt über die Hautoberfläche und aktiviert durch elektrische Impulse die Selbstheilungskräfte. Wird vor allem eingesetzt zur Linderung von akuten und chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates. Scenar = Self Controlled Energo Neuro Adaptive Regulation.

Möchten Sie mehr wissen? Rufen Sie uns an, Silvia Kockel beantwortet gerne Ihre Fragen. Terminvereinbarung unter Tel. 043 844 08 18.

Wann schlägt Ihre Sternstunde?

Das **Geburtshoroskop** begleitet uns das ganze Leben hindurch. Die Konstellation der Planeten zum Zeitpunkt der Geburt prägt uns bis ans Lebensende. Da die Aussagen der Astrologie grundsätzlich neutral sind, liegt es an uns, wie wir mit dem Gegebenen umgehen. Bis ans Lebensende lernen wir, die Kräfte und Qualitäten besser zu verstehen und zu nutzen.

Die Planeten stehen aber nicht still, sondern bewegen sich weiter auf ihrer Bahn. Sie passieren dabei immer wieder die Positionen der Planeten im Geburtshoroskop. Das sind die so genannten **Transite**. Wenn zwei Menschen einander treffen, so entsteht eine bestimmte Atmosphäre, eine harmonische und belebende oder eher schwierige, belastende Beziehung. Genauso ist es mit den Planeten, die im Transit spezielle Lebenssituationen entstehen lassen. Der Lauf der Planeten ist genau vorgegeben. Daher kann die Astrologie für alle Zeiten in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sagen, wann und für welchen Zeitraum ein Transit wirksam ist. Auch wenn es gute Erfahrungswerte gibt, so kann die Astrologie aber grundsätzlich nicht sagen, ob der betroffene Mensch eine Situation erfolgreich oder nur mit viel Mühe erlebt. Denn auch nach mehreren Fehlschlägen kann das nächste Mal eine Herausforderung bestens gelingen oder der Erfolg-Gewöhnnte plötzlich nicht mehr weiterwissen.

Die einzelnen Planeten bewegen sich unterschiedlich schnell auf ihrer Bahn. Daher wirken auch Transite ungleich lang. Einen schnellen Mond-Transit können Sie sogar verschlafen, ein Saturn- oder Pluto-Transit kann einige Wochen bis Monate dauern.

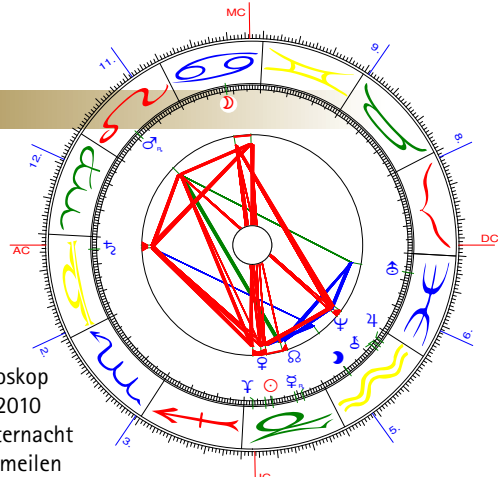
Die **Jahresvorschau** beschreibt die jeweiligen Transite im Laufe eines Jahres, jeweils vom beliebigen Zeitpunkt an. Nutzen Sie die Horoskop-Angebote, um mehr über Ihr neues Lebensjahr zu erfahren. Es ist übrigens auch durchaus interessant, die Jahresvorschau des vergangenen Jahres nochmals zu lesen und mit Ihren erlebten Erfahrungen zu vergleichen. Die **persönliche Beratung** mit Silvia Kockel gibt dann zusätzlich die Möglichkeit, auf alle individuellen Fragen tiefer einzugehen, weitere Blickpunkte zu finden und kreative, befriedigende Lösungen zu entwickeln. Nehmen Sie

sich 2 Stunden Zeit dafür, und melden Sie sich an unter Tel. 043 844 08 18.

Das neue Jahr, der Wechsel vom Dunklerwerden zu wieder mehr Licht ist prädestiniert für neue gute **Vorsätze**. Manche Menschen wollen das nicht mehr machen, weil sie ihre Vorhaben schon zu oft nicht umsetzen konnten. Nehmen Sie sich also lieber weniger als zu viel vor, um auch wirklich Erfolg zu haben. Und überlegen Sie einmal generell, was Sie alles machen oder nicht machen in und mit Ihrem Leben. Nehmen Sie ein Blatt Papier oder auch mehrere, schreiben Sie die Fragen auf und lassen Sie genug Platz, um die Antworten hinzuschreiben.

Nehmen Sie sich Zeit, vielleicht bei einer gemütlichen Tasse Tee, um über Ihr Leben zu philosophieren. Schreiben Sie die Antworten nieder. Man muss sich beim Schreiben viel klarer und deutlicher ausdrücken, und das Geschriebene bekommt ein anderes Gewicht, wenn man es nachher selber wieder liest.

Mögen Sie interessante Erkenntnisse aus diesen Überlegungen finden, um Ihr Leben in eine Richtung zu steuern, die Sie wirklich wollen und anstreben.



Horoskop
1.1.2010
Mitternacht
Feldmeilen

Was ist wichtig?

- 1.a) Was ist wirklich wichtig und wesentlich in meinem Leben?
 - b) Tue ich es?
 - Was tue ich dafür?
 - Tue ich genug dafür?
 - Kann ich noch mehr dafür tun?
 - Was?
 - Wann?
 - Wie?
- 2.a) Was ist überflüssig, weniger wichtig in meinem Leben?
 - b) Warum tue ich es?
 - Möchte ich es weiter machen?
 - Oder lieber bleiben lassen?
 - Ab wann?

Astrologie erleben

Astrologie muss man nicht lernen, sie lässt sich erleben. Indem wir die Natur um uns herum beobachten, zeigen sich Rückschlüsse auf die einzelnen Tierkreiszeichen bzw. auf die Charaktere der Menschen, die zu der Zeit geboren werden. Die Planeten wurden nach römischen Göttern benannt. Das Wissen um diese Mythologie zeigt zeitlos gültige kosmische Gesetze auf, in die wir Menschen genauso eingebunden sind und unseren Weg gehen wie die Planeten ihre Bahn ziehen. Je mehr wir darüber wissen und verstehen, umso harmonischer, erfüllter und zufriedener wird das eigene Leben und das Zusammenleben mit unseren Mitmenschen.

Im Jahreszyklus „Astrologie erleben“ erklärt Silvia Kockel diese Zusammenhänge. Praktische Beispiele und Übungen vermitteln die Umsetzung im eigenen täglichen Leben. Der Zyklus 2009/10 schliesst am 5.2.2010 mit Wassermann (9.00–12.30) und Fische

(14.00–17.30). Die allgemein bekannten Tierkreiszeichen beziehen sich jeweils nur auf das Zeichen, in dem im Horoskop die Sonne steht. Darüber hinaus wirken aber auch alle anderen Zeichen mit ihren Charakteristiken in den verschiedenen Lebensbereichen. Es ist also durchaus empfehlenswert, das Ganze zu erleben, nicht nur Teile daraus. *Es sind keine astrologischen Vorkenntnisse nötig.* Das astrologische Jahr beginnt mit Widder, die Daten des **Zyklus 2010/11** sind:

19.3. Widder, 16.4. Stier, 4.6. Zwilling, 2.7. Krebs, 16.7. Löwe, 27.8. Jungfrau, 24.9. Waage, 5.11. Skorpion, 26.11. Schütze, 7.1. Steinbock, 28.1. Wassermann, 4.3. Fische.

Jeweils Freitag, 13.30–17.00, Fr. 90.– je Kurstag, inklusive Unterlagen. Bei Besuch aller 12 Kurstage ist der 12. gratis, bei Vorauszahlung aller Kurstage zusammen gibt es zusätzlich eine schriftliche Horoskop-Analyse im Wert von Fr. 74.– (= insgesamt Fr. 164.– Ersparnis).

Aktion bis 31.1.2010:
 10 % Rabatt bei gleichzeitiger Bestellung von 2 Horoskopen
 20 % Rabatt bei gleichzeitiger Bestellung von 3 und mehr Horoskopen

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.

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.

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.

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. Berechnet für 1 Jahr.

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.–
 Aufenthaltsort 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**

Versandkostenanteil Fr. 6.90

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



Bedarfsorientierte Ernährung

Ulla Baumann gibt mit grossem Erfolg Kurse im LebensQuell über Bedarfsorientierte Ernährung nach H. Tönnies (BoE): Je nach Zubereitungsart können sich Lebensmittel entscheidend verändern. Die Wirkung der Ernährungsgewohnheiten auf das seelische und körperliche Wohlbefinden ist bedeutsam. Jedes Übermass eines Stoffes bewirkt auf der anderen Seite einen Mangel. Gesund ist das, was gerade benötigt wird und was auch verdaut werden kann.

Die Bedürfnisse sind individuell verschieden und ändern sich je nach Situation, Anforderung, Tages- und Jahreszeit. Ein Ungleichgewicht äussert sich sowohl durch Befindungs-symptome wie auch durch Körperzeichen, welche als Orientierung für einen Ausgleich durch Bedarfsorientierte Ernährung dienen.

Die Zeichen im Gesicht Mittelbilder (Antlitzdiagnose)

Kurth Hickethier meinte, wenn das Lesen in den Gesichtern Schulfach wäre wie das Lesen- und Schreibenlernen,



dann wäre die Antlitzdiagnose bald eine Selbstverständlichkeit. Antlitzdiagnose ist lernbar. Die Bedarfsorientierte Ernährung nach H. Tönnies kennt noch weitere Zeichen, vor allem auch Befindens-Symptome. Lebensmittel können auch als Heilmittel eingesetzt werden, und die Ernährung wird durch die Biochemie nach Dr. Schüssler unterstützt und ergänzt.

Kursinhalt:

- ❖ 12 Wirkbild-Familien, Wirkbilder nach Dr. Schüssler und H. Tönnies
- ❖ Mittelbilder und die entsprechenden Lebensmittel
- ❖ Arbeiten mit den Schüssler-Karten und der Farbtafel

Kursziele:

- ❖ Wahrnehmung der Veränderungen bei sich und anderen.
- ❖ Lebensmittel als Heilmittel einsetzen können.

Donnerstag/Freitag, 25./26.3.2010, beide Tage 9.30–17.00
Fr. 390,- inkl. Mittagessen, Frühbucher bis 31.1.2010 Fr. 370,-, Grundkenntnisse in Bedarfsorientierter Ernährung erwünscht (nicht Bedingung)

Grosse Auswahl
an besonderen Kochbüchern in unserem Laden – neu und im Antiquariat

Einführungskurs in die Bedarfsorientierte Ernährung nach H. Tönnies

Kursinhalt:

- ❖ Ernährung im Tagesrhythmus nach der Oganuhr
- ❖ Anregende und regenerierende Lebensmittel
- ❖ Tipps und Tricks für schonende Zubereitungsarten von Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten, Fett, tierischem Eiweiss
- ❖ Kochdemonstration und Degustation
- ❖ Günstige Kombinationen, eine Freude für Gaumen und Organismus
- ❖ Eigene Gewohnheiten hinterfragen

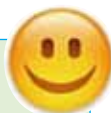
Kursziel:

- ❖ Die Mahlzeiten im Tagesrhythmus nach der Organuhr gestalten, damit der Stoffwechsel morgens angeregt und abends beruhigt wird.
- ❖ Die empfindlichen Inhaltsstoffe mit einfachen, in jedem Haushalt durchführbaren Küchentechniken schützen und erschliessen.
- ❖ Das Vertrauen in die Selbstwahrnehmung stärken.

Mittwoch, 8.9.2010, 9.30–17.00
Fr. 190,- inkl. Mittagessen, Frühbucher bis 2.7.2010 Fr. 180,-

Das passiert Ihnen bei unseren Rezepten nicht:

Sie ruft ihn: «Das Essen ist fertig. Du kannst nörgeln kommen!»



Bedarfsorientierte Ernährung für Schulkinder

Kursinhalt:

Sobald wir erkannt haben, wie unterschiedlich der Bedarf an Lebensmitteln ist, werden wir gerne dafür besorgt sein, das Angebot möglichst vielseitig zu gestalten und den Kids erlauben, ihre Nahrungsbedürfnisse am Familientisch und zwischendurch mit natürlichen Lebensmitteln individuell zu decken. Sie werden dann von selbst weniger nach Süssigkeiten greifen.

Kursziel:

Wir verwenden gezielt natürliche Lebensmittel und ersparen uns dadurch Multivitaminpräparate.

Mittwoch, 3.11.2010, 9.30–17.00
Fr. 190,- inkl. Mittagessen, Frühbucher bis 15.9.10 Fr. 180,-

Täglich 24 Stunden geöffnet

ist unser online-shop für Sie. Schauen Sie unter 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.

Viele Köche verderben den Brei?

Überhaupt nicht, ganz im Gegenteil!

Laden Sie Ihre Gäste doch einmal zum gemeinsamen Kochen ein. Das bedeutet nicht nur weniger Arbeit für die Gastgeber(in), sondern ist obendrein noch wesentlich vergnüglicher. Entweder Sie besorgen selbst den Einkauf, oder jeder bringt etwas mit, vielleicht auch eigene Rezepte. Oder lassen Sie spontan kreativ etwas mit dem Vorhandenen entstehen. Unser LebensQuell-Team hat gemeinsam einen unterhaltsamen Abend mit Koch- und Essvergnügen ver-

bracht. Versuchen Sie's doch auch einmal. Wir haben das Rezept etwas vereinfacht. Thailändische Originalrezepte gibt's bei Felix Weber und Pat Sainet (www.thai-cooking.ch, Tel. 079 414 77 85), die regelmässig im LebensQuell Kochkurse geben. Es schmeckt auch vegetarisch ohne Rindfleisch. Seien Sie einfach kreativ und erfinderisch. Und es gibt durchaus Gäste, die auch beim Abwasch noch mithelfen.



Gäng Kiau Wan Nüa

Grüner Curry mit
Rindfleisch,
Rezept für 4 Personen

- 400 g Rindfleisch (Stotzen) in fingerdicke Streifen schneiden
- ca. 500 g Gemüse nach Belieben: Rübli, Fenchel, Sellerie, Lauch, Blumenkohl, Kohlrabi,...
- 2 Büchsen Kokosmilch (aufrecht stehen lassen, nicht schütteln!)
- 2 Kaffeelöffel Grüner-Curry-Paste
- 1 grosser Chili
- Für die Beilage: Reis oder Nudeln.

- ❁ Die Büchsen Kokosmilch oben öffnen, mit einem Löffel das Kokosfett abschöpfen, in einer

Pfanne 5–10 Min. unter Rühren bei grosser Hitze einkochen.

- ❁ Die Currypaste zugeben und weiter einige Minuten zu einer feinen Sauce verrühren.
- ❁ Das Fleisch darin kurz anbraten.
- ❁ Fein geschnittenen Chili dazugeben.
- ❁ Das grob geschnittene Gemüse dazugeben.
- ❁ Mit dem Rest der Kokosmilch aufgiessen, es sollte alles gut bedeckt sein.
- ❁ Etwa 10–15 Min. köcheln lassen.
- ❁ Mit Reis oder Nudeln servieren.

Wiener Griessnockerl-Suppe

- 1 ganzes Ei
- 80 g Vollkorn-Griess
- 50 g zerlassene Butter
- 2 l Gemüsebouillon
- Schnittlauch oder Petersilie



- ❁ Das Ei mit dem Griess verrühren.
- ❁ Die zerlassene Butter drunterrühren.
- ❁ 15 Min. ziehen lassen.
- ❁ Mit dem Kaffeelöffel kleine Nockerl ausstechen und in die kochende Bouillon geben.
- ❁ 20–30 Min. leicht köchelnd ziehen lassen, bis die Nockerl auf etwa 3fache Grösse aufgegangen sind.
- ❁ Feingehackte Petersilie oder Schnittlauch darüberstreuen und servieren.

Tipp: Kleine Gemüsestücke mitkochen.

Wer nicht alles auf einmal kochen möchte, kann die kleinen ausgestochenen Nockerl einfrieren und später aufkochen.

Wettbewerb für das beste Rezept

aus vollwertigen, natürlichen und frischen Zutaten, ohne Fertigprodukte, vegetarisch. Senden Sie uns Ihr Rezept, Ihr Foto und Ihre Geschichte dazu und gewinnen Sie einen Überraschungspreis!
Einsendeschluss 31.1.2010

>>>> Wollen Sie mitkochen?

Jeden Donnerstag 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. Jeweils von 8.00 bis 13.00 mitkochen und backen, inkl. Rezept und Kostproben sowie das Mittagmenü Fr. 58.–.

Neu: täglich etwas Warmes, Sandwiches, Vollkornbrote und Kuchen. Menüplan und Anmeldung unter Tel. 043 844 08 18 oder www.lebensquell.ch.

Terminkalender 2010

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

Bei Tageskursen sind Mittagessen, Pausengetränke und Unterlagen inbegriffen.

- ab 5.1.** Atem und Bewegung, jeden Dienstag 9.00–10.00, 14.00–15.00
18.00–19.00
- ab 7.1.** Buteyko-Atemtechnik, 6 x Do, 18.00–19.30
- 9./10.1.** Lachen – Tanz des Zwerchfells mit Peter Cubasch, Sa 9.30–18.30, So 9.30–13.00
- 22.1.** Atmen für die Augen, 9.30–17.00
- 25.1.** Atem und Chakren 1, 9.30–16.00

- 5.2.** Astrologie erleben: Wassermann 9.00–12.30, Fische 14.00–17.30,
- 8.2.** Atem und Chakren 2, 9.30–16.00
- 12.2.** Atmen für Ohren und Haut (hören und fühlen), 9.30–17.00

- 1.3.** Atem und Chakren 3, 9.30–16.00
- 3.3.** Pizza backen von A bis Z, 10–13.00
- 12.3.** Atmen für Mund und Nase (schmecken und riechen), 9.30–17.00
- 19.3.** Astrologie erleben: Widder, 13.30–17.00
- 20.3.** Nationaler Tag der Atemtherapie Middendorf
- 22.3.** Atem und Chakren 4, 9.30–16.00
- 25./26.3.** Mittelbilder (Antlitzdiagnose – Schüssler Salze) mit Ulla Baumann

- 15.4.** Pyramiden-Energie, Vortrag von Theo Birrer, 19.00
- 16.4.** Astrologie erleben: Stier, 13.30–17
- 19.4.** Atem und Chakren 5, 9.30–16.00

- 4.5.** Welt-Asthma-Tag
Praktische Atemübungen
- 17.5.** Atem und Chakren 6, 9.30–16.00

- 4.6.** Astrologie erleben: Zwilling, 13.30–17.00
- 7.6.** Atem und Chakren 7, 9.30–16.00
- 18./19.6.** Der Mensch als Klangkörper, 9.00–17.00

- 2.7.** Astrologie erleben: Krebs, 13.30–17
- 16.7.** Astrologie erleben: Löwe, 13.30–17

- 27.8.** Astrologie erleben: Jungfrau, 13.30–17.00

- 1.9.** Atem und Chakren 1, 9.30–16.00
- 8.9.** Einführung in die Bedarfsorientierte Ernährung mit Ulla Baumann
- 15.9.** Atem und Chakren 2, 9.30–16.00
- 17.9.** Atmen für die Augen, 9.00–17.00
- 23.9.** Atmen für die Ohren, mit Kaffee und Kuchen, 14.30–17.00
- 24.9.** Astrologie erleben: Waage, 13.30–17.00

- 1.10.** Atmen für Ohren und Haut (hören und fühlen), 9.00–17.00
- 6.10.** Atem und Chakren 3, 9.30–16.00
- 27.10.** Atem und Chakren 4, 9.30–16.00
- 29.10.** Atmen für Mund und Nase (schmecken und riechen), 9.00–17.00

- 3.11.** Bedarfsorientierte Ernährung für Schulkinder mit Ulla Baumann
- 5.11.** Astrologie erleben: Skorpion, 13.30–17.00
- 10.11.** Atem und Chakren 5, 9.30–16.00
- 12.11.** Meditationstag, 9.00–17.00
- 19./20.11.** Sterben – Tod – Trauer, 9.00–17
- 24.11.** Atem und Chakren 6, 9.30–16.00
- 26.11.** Astrologie erleben: Schütze, 13.30–17.00

- 8.12.** Atem und Chakren 7, 9.30–16.00

- 7.1.2011** Astrologie erleben: Steinbock, 13.30–17.00
- 28.1.2011** Astrologie erleben: Wassermann, 13.30–17.00
- 4.3.2011** Astrologie erleben: Fische, 13.30–17.00

Weitere Kurse im LebensQuell:

Verdesse Susanne Weder-Schäfer und Silke Frölich,
 Weihnachtliches Festmenü
 Samstag, 12.12.09, 17–21 Uhr
 Tel. 044 482 46 32 – www.verdesse.ch

Kneipp-Verein Meilen und Umgebung
 Kneipp-Ferien in Bad Wörishofen
 9./10.1.10: Lachen – Tanz des Zwerchfells
 3.3.10: Pizza backen von A bis Z, 10.00–13.00
 23.9.: Atmen für die Ohren
 mit Kaffee und Kuchen, 14.30–17.00
 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
 Daniela Fisher, Tel. 043 818 54 13
yogadaniela@hotmail.com

Europäische Akademie für Ayurveda REAA Schweiz (Swiss Office)
 8032 Zürich, Hofstrasse 53
 Tel. 044 260 70 70 – www.ayurveda-akademie.ch

Tai Chi über Mittag
 Ursula Rathgeb, Tel. 044 251 19 94
ulla@bluewin.ch

Hatha-Vinyasa-Yoga (englisch)
 Eva Yazhari, Tel. 079 469 03 96
Eva.foust@gmail.com

Anti Aging – 40+
 Lucia Bleuler und Silvia Tschumper
 Tel. 079 457 36 01 – www.info@change4you.ch

Pyramiden-Energie
 Theo Birrer, 6210 Sursee
 Tel. 041 922 10 75 – www.holzpyramiden.ch

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

Jemanja
 Schule für Sterbe- und Trauerbegleitung
 Ifangstrasse 3, 9552 Bronschhofen
 Tel. 071 911 03 67, www.jemanja.ch

Lachen – Tanz des Zwerchfells
 Peter Cubasch, Lach- und Atem-Forum Austria
 A-6845 Hohenems, Eichenstrasse 7,
 Tel. 0043(0)5576-79334
www.lafa.at / peter@cubasch.com

SAMA Ayurveda
 Sigrun Haake, kant.approb. NHP Ayurveda und
 TEN, Tel. 076 377 65 87,
sama@sama-ayurveda.ch

Wettbewerb

Finden Sie die **grünen Buchstaben** im Text dieser Zeitschrift. Setzen Sie das Lösungswort unten ein. Wir verlosen aus allen Einsendungen am **20. 12. 2009** **3 persönliche Horoskope Jahresvorschau 2010**
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 · 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.