

# LebensQuell



Silvia Kockel

ASTROLOGIE AURA SOMA ERNÄHRUNG ATMUNG BERATUNG UND KURSE  
CASA VITALE 8702 ZOLLIKON RIETHOFSTRASSE 8 TELEFON 01 392 20 14 FAX 01 392 20 25

## Margariten im November

Der Herbst und der nahende Winter, vor allem der November mit den frühen dunklen Abenden ist für viele Menschen eine traurige Zeit. Die trüben Nebeltage schlagen sich so manchem aufs Gemüt und erzeugen eine depressive Stimmung. Man friert äusserlich und innerlich.

Doch keine Zeit ist so geeignet wie diese, Einkehr zu halten, Abstand zu nehmen von der Hektik des Alltags. Die Natur gibt uns ein Beispiel: so wie die Pflanzen das Laub fallen lassen und ihre Kräfte im Inneren konzentrieren, so können auch wir von den Äusserlichkeiten des Lebens ab- und dem Inneren zuwenden.

Ein kalter, verregener oder schon verschneiter Abend bietet die Gelegenheit, sich bei Kerzenschein oder im warmen Licht einer Lampe gemütlich hinzusetzen und nachzudenken. Ganz einfach still und besinnlich nachdenken über das zu Ende gehende Jahr. Im Geschäftsleben verlangt das Steueramt jedes Jahr eine genaue Abrechnung über Ausgaben und Einnahmen, über Gewinn und Verlust. Über unser persönliches Leben verlangt - leider, oder zum Glück - niemand Rechenschaft. Trotzdem kann es sehr hilfreich sein, auch privat immer wieder einmal Bilanz zu ziehen: Wie sind die vergangenen Monate abgelaufen? Was war gut? Was war weniger gut? Bin ich zufrieden? Was will ich in Zukunft ändern? Und wo will ich es auch weiterhin so halten wie bisher?

«Ich habe zu wenig Zeit» ist eine häufige Klage geworden. Keine Zeit für ein Gespräch, keine Zeit für die Sorgen der Mitmenschen, keine Zeit für die Nöte der Kinder oder des Lebenspartners, keine Zeit zum Kochen, zum Essen, zum Entspannen oder für ruhiges Arbeiten... Wofür haben wir dann noch Zeit?

Eine Stunde Ruhe und Besinnung kann wieder deutlich machen: Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben? Was ist wesentlich? Was kann ich weglassen oder zumindest vereinfachen? Aus der Ruhe können wir wieder Kraft schöpfen, die Lebensenergie stärken und regenerieren. Und es regt sich wieder neue Lebensfreude. Wenn die Sonne ausser nicht scheint, müssen wir sie in unserem Herzen tragen. Dann beginnt es selbst an einem trüben Tag im Inneren zu wachsen und zu blühen, und sie wird wirklich spürbar: die innere Freude an Margariten im November.

## Mandala Malkurs

Die eigene Mitte finden, seine Lebensform mit Farbe ausfüllen - es klingt wie hohle Schlagworte. Doch wer sich die Zeit und Musse gönnt, ein Mandala zu malen, der spürt die dabei entstehende befreiende und

erfreuende Wirkung, wie leere Formen mit Inhalt gefüllt werden und neue Formen entstehen können. Malen ist eine wunderbare Möglichkeit, Gefühle ohne Worte auszudrücken.

Gerade im Advent bietet dieser Kurs Gelegenheit, auf spielerisch unterhaltsame und doch tiefgründige Art, eigene seelische Strukturen aufzuspüren und kennenzulernen.



Der Kurs findet ab 29. November viermal am Montagabend statt, von 19.30 bis 21 Uhr. Der Kursbeitrag beträgt Fr. 100,-.

Es sind keinerlei künstlerische oder Malkenntnisse notwendig. Mitzubringen sind lediglich, wer hat, Buntstifte oder Filzstifte, und Hausschuhe, damit der Teppich im Gruppenraum geschont wird. Anmeldung siehe letzte Seite.

## Schütze

Am Sonntag, den 28. November 1999, findet in der Casa Vitale im Rahmen eines astrologischen Zyklus der Tag des «Schützen» statt. Silvia Kockel erklärt die astrologischen Zusammenhänge und die Bedeutung der Schütze-Kraft im Alltag. Schütze-Zeit ist Advent, die Zeit der Besinnung und Einkehr, die Auseinandersetzung mit Glauben und Philosophie.

**4** Der Planet Jupiter und das bewegliche Feuer-Element vermitteln Lebensfreude, Freiheitsliebe und Abenteuerlust. Interessant ist so ein Sternzeichentag nicht nur für «Schützen». Denn im Horoskop eines jeden Menschen sind alle zwölf Tierkreiszeichen vertreten, durch die verschiedenen Planeten und Aspekte mehr oder weniger stark betont.

Waltraud Müller lässt die aktuelle Schütze-Energie erlebbar werden und wie sie kreativ und bewusst umgesetzt werden kann.

Der Kurs dauert von 10 bis 13 Uhr, Kursbeitrag Fr. 60,-. Anmeldung bitte bis spätestens 3 Tage vor dem Kurs, siehe letzte Seite.

Die weiteren Termine im Rahmen dieses Zyklus:

**9.1.2000 Steinbock**  
**30.1.2000 Wassermann**  
**27.2.2000 Fische**



### Vielen Dank

an Schwester Margrit vom Diakonissenheim Zollikerberg für die schönen Weihnachtssterne.

## Astrologie erleben

Fast jeder Mensch weiss, in welchem Tierkreiszeichen er geboren ist. Die einen lachen über die Astrologie und tun sie als Aberglauben ab, andere sind dafür umso mehr Horoskopgläubig und wollen immer genau wissen, wie die Sterne gerade stehen und sie beeinflussen. Beides geht am wahren Wesen der Astrologie vorbei.

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 Mensch und Makrokosmos der Planeten unseres Sonnensystems verständlich zu machen. Die Bewegung von Sonne, Mond und Planeten vor dem Hintergrund des Tierkreises dient als Gradmesser für die gerade herrschende Zeitqualität.

Dieser Kurs bietet eine ideale Gelegenheit, ein Grundverständnis der Astrologie zu erfahren, das eigene Verhalten und das der Mitmenschen besser zu verstehen. Die Teilnehmer lernen die Stärken und Schwächen der einzelnen Tierkreiszeichen beziehungsweise deren Charaktere und das Reagieren zueinander kennen, 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.



Der astrologische Jahreskreis beginnt mit dem Frühlingsanfang am 21. März. Ende März 2000 beginnt daher der nächste Jahreszyklus «Astrologie erleben» mit jeweils einem Kurstag monatlich zu dem gerade aktuellen Tierkreiszeichen. Geleitet wird der Kurs von Silvia Kockel, Astrologin seit mehr als 20 Jahren.

Interessenten melden sich telefonisch oder mittels Anmeldekarte auf der letzten Seite. Die genauen Daten werden noch bekanntgegeben.



## Ein besonderes Geschenk

### für Sie und Ihre Lieben

Um sich selber besser kennenzulernen, seine Mitmenschen besser zu verstehen, die Ursache für manche immer wiederkehrenden Probleme erkennen und beheben zu können:

Ausführliche schriftliche Horoskop-Analysen, gebunden, mit Horoskopzeichnung, ca. 25 - 35 Seiten:

**Geburtshoroskop**  
**Partnerhoroskop**  
**Jahresvorschau**  
**Kinderhoroskop**

Siehe Bestellformular auf der gegenüberliegenden Seite.



## Weihnachts-Meditation

Abstand finden von der Hektik aller Weihnachtsvorbereitungen, den Alltag hinter sich lassen, zu Ruhe und Besinnung kommen, bevor wir unser privates Weihnachtsfest beginnen, das ist der Sinn dieser Weihnachtsmeditation.

Das Team von der Casa Vitale lädt Sie ein, gemeinsam Einkehr zu halten und uns die Bedeutung von Weihnachten bewusst zu machen: am Freitag, 24. Dezember 1999, 15 Uhr bis 16.30 Uhr.  
Bitte um Anmeldung mittels Anmeldekarte auf der letzten Seite.

## 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. 250,- inbegriffen ist eine ausführliche schriftliche Horoskop-Analyse und ein Aura Soma Balance Öl.  
Melden Sie sich rechtzeitig an und nehmen Sie sich zwei Stunden Zeit dafür.

## Ein Geschenk, das nichts kostet

Karl Heinrich Waggener hat in seinem Weihnachtsbüchlein «Und es begab sich...» wunderschöne «inwendige Geschichten» erzählt. Zum Beispiel von dem Hirtenknaben, der so absolut arm war, dass er dem Jesuskind rein gar nichts schenken konnte. Darüber war er sehr traurig. Doch dann hatte er den rettenden Einfall: er nahm das winzige Fäustchen in die Hand, bog den Daumen heraus und steckte ihn dem Christkind in den Mund - und machte damit dem Kind in der Krippe das köstlichste Geschenk, das man einem Wickelkind machen kann.

Vielleicht möchten Sie auch jemandem ein so unendlich wertvolles Geschenk machen, das nichts kostet und doch so wichtig ist. Gerade jemandem, der Ihnen nahesteht, oder sogar auch jemandem, über den Sie sich vielleicht einmal geärgert haben. Es ist doch Weihnachten. Ganz einfach:

**ein liebes Wort, ein Kompliment, ein Dankeschön.**

Wir hören es doch alle selber gerne. Warum es nicht auch einmal jemandem sagen? Und es kann sogar später noch wiederholt werden! Auch öfters, nicht nur zu Weihnachten.



## Bestellschein:

**Schriftliche Horoskop-Analyse** je Fr. 60,-  
(ca. 25-35 Seiten, gebunden, inklusive Horoskopzeichnung)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Geburtshoroskop               | <input type="radio"/> Kinderhoroskop          |
| <input type="radio"/> Partnerhoroskop               | <input type="radio"/> Jahresthemen für 1 Jahr |
| <input type="radio"/> Astrologie-Broschüre Fr. 15,- | Versand Fr. 5,-                               |

Name: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Geburtsort/Land: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Geburtsort/Land: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Geburtsort/Land: \_\_\_\_\_

**Absender auf der Rückseite angeben!**

*Frohe Festtage, viel Glück, Gesundheit, Freude und Erfolg im Neuen Jahr 2000 wünscht Ihnen ganz herzlich*

*Silvia Kockel*



*Weitere Anfragen und Information zu allen Themen:*

*Silvia Kockel* 

BERATUNG UND KURSE

ASTROLOGIE AURA SOMA ERNÄHRUNG ATMUNG

CASA VITALE 8702 ZOLLIKON RIETHOFSTRASSE 8  
TELEFON 01 392 20 14 FAX 01 392 20 25

## Schmackhafte Winterküche

Zur idealen Ernährung im Winter gehören Hülsenfrüchte: Erbsen, Kichererbsen, Bohnen, Linsen. Reich an hochwertigem pflanzlichem Eiweiss und verschiedenen Mineralstoffen bieten sie vielfältige Variationsmöglichkeiten. Hier einige einfache Beispiele:

**Linsen** über Nacht in Wasser einweichen, in reichlich Pflanzenbouillon zu **Linsensuppe** weichkochen. Oder mit Rüeblü und Kartoffeln zu einem deftigen **Linseneintopf** einkochen, der auch als Beilage zu Gemüse oder Fleisch schmeckt. Fein püriert und kalt erhalten Sie einen herrlichen **Brotaufstrich**. Die gekochten Linsen, zu einer dicken Paste verrührt mit Ei und Paniermehl können zu **Bratlingen** geformt und gebacken werden. Nach Geschmack mit Kräutern würzen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Ein besonderer **Vitamin C**-Lieferant im Winter ist **Sauerkraut**. Eine Scheibe Vollkornbrot mit Butter und Frischkäse bestreichen, gut mit rohem Sauerkraut belegen, einige Tropfen kaltgepresstes Öl darübergeben, mit Petersilie oder Schnittlauch dekorieren, in kleine Häppchen schneiden und geniessen.

Übrigens:  
**Gut gekaut ist halb verdaut!**

## Anmeldung:



Ich melde mich verbindlich zu folgendem Kurs in der Casa Vitale an:

- Mandala Malkurs** ab Montag 29.11.99 Fr. 100,-
- zum Sternzeichentag** je Fr. 60,-
- 28.11.1999 Schütze
- 09.01.2000 Steinbock
- 30.01.2000 Wassermann
- 27.02.2000 Fisch
- Bitte schicken Sie mir **Unterlagen für den neuen astrologischen Zyklus** ab Ende März 2000 gratis
- Weihnachtsmeditation** 24.12.1999 gratis

Absender:

Name:

Strasse:

Plz/Ort:

Telefon:

Datum:

Unterschrift:

**En Guete!**