

# 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

## Atmung und Meditation

Wir atmen im wahrsten Sinne des Wortes vom ersten bis zum letzten Atemzug unser ganzes Leben lang. Bei einer durchschnittlichen Anzahl von 10 Atemzügen pro Minute ergibt das in der Stunde  $10 \times 60 = 600$  x 24 Stunden täglich = 14.400 Atemzüge pro Tag, 100.000 pro Woche = Millionen, Milliarden Atemzüge während des ganzen Lebens.

Haben sie schon einmal gezählt, wie lange Sie den Atem anhalten können? Im allgemeinen gelingt das für einige Sekunden, sehr trainierten Personen für eine oder gar zwei bis drei Minuten. Sauerstoff kann nicht gespeichert werden, er muss dem Körper über die Atmung laufend zugeführt werden. Mit dem Blut werden sämtliche Körperzellen laufend mit Sauerstoff versorgt, um hier bei der Verbrennung mit den Nährstoffen aus der Nahrung die notwendige Energie zum Funktionieren der einzelnen Organe zu erzeugen. Ohne zu atmen ist unser menschliches Leben sehr rasch beendet.

Die Atmung ist nicht nur ein wesentlicher Faktor für unsere körperlichen Abläufe sondern auch eng mit unserem seelischen Erleben verbunden, wie uns zahlreiche Redewendungen zeigen: einen langen Atem haben, etwas verschlägt mir den Atem oder nimmt mir die Luft zum Atmen, eine gute Nase oder einen guten Riecher haben, ... Und wer kennt nicht die erleichternde Wirkung eines tiefen Seufzers? Oder bei einer Aufregung das berühmte "3 x tief durchat-

men", um sich wieder zu beruhigen? Mit gezielten Atemübungen können wir unsere Lebensenergie stärken und kräftigen.

### Eine einfache Atemübung:

Dehnen, strecken, räkeln Sie sich ausgiebig, im Sitzen und auch im Stehen. Bewegen Sie den ganzen Körper von den Zehen und Fingern über jedes Gelenk, den Rücken und die Seiten des Rumpfes. Sie dürfen dabei nach Herzenslust gähnen und seufzen. Beobachten Sie sich und vergleichen Sie vor der Übung und nachher: Wie spüren Sie Ihren Atem? Hat sich etwas verändert? Spüren Sie Wärme, Pulsieren, Belebung?

**Meditative Übungen** sind eine ideale Ergänzung zu den Atemübungen, um gerade in unserer hektischen Zeit wieder Ruhe, Konzentration und Ausgeglichenheit zu finden.

In der Casa Vitale in Zollikon gibt Silvia Kockel "Atmung und Meditation" als **Tageskurs** am Samstag, 20. Mai 2000, 9.30 bis 17.00 Uhr, Fr. 150,-, inklusive Mittagsimbiss.

**Abendkurse:** Montagabend, jeweils 19.30 bis 21.00 Uhr, 6 x ab 28. Februar 2000, Fr. 180,- und 5 x ab 8. Mai 2000, Fr. 150,-.

### Neuer Zyklus:

## Astrologie erleben

Mit dem Frühlingsanfang am 21. März beginnt die Natur einen neuen Zyklus. Alles beginnt wieder zu wachsen. Im Einklang mit der Zeitqualität können auch wir Menschen diese Antriebskraft in uns entwickeln, um Neues entstehen zu lassen.

Die Astrologie ist ein faszinierendes Hilfsmittel, Zusammenhänge in unserem Leben besser zu verstehen



und zu erleben, wie wir in den Kreislauf der Natur eingebunden sind. Warum sind Menschen, die Ende März bis Mitte April geboren werden «Widder»? Wie leben sie diese temperamentvolle Energie und warum fällt ihnen durchhalten oft schwer? Was macht den «Stier» so beständig,

sinneseufredig aber vielleicht auch weniger flexibel? Warum sind gerade «Zwillinge» so kontaktfreudig und «Krebse» so gefühlvoll und empfindlich?

Der Zyklus «Astrologie erleben» macht die Charaktere der einzelnen Tierkreiszeichen verständlich, warum sie gerade so und nicht anders reagieren und warum sie manchmal doch auch wieder ein ganz untypisches Verhalten zeigen.

Ein Samstagnachmittag im Monat beschäftigt sich mit dem gerade aktuellen Tierkreiszeichen und seinen spezifischen Eigenschaften. Jedes der 12 Tierkreiszeichen vermittelt besondere Qualitäten, Stärken und Schwächen, die wir für die Ganzheit unseres Lebens benötigen.

Dass jemand Jungfrau oder Skorpion ist, hängt damit zusammen, dass zum Zeitpunkt der Geburt die Sonne von der Erde aus gesehen vor dem Sternbild Jungfrau oder Skorpion stand. Nun hat aber jeder Mensch in seinem Horoskop nicht nur die Sonne sondern auch noch Mond, Merkur, Venus, Mars, und alle weiteren Planeten in den verschiedenen Tierkreiszeichen.

Jeder Mensch lebt also mit allen Charakteren, nur eben mehr oder weniger stark ausgeprägt. Die Auseinandersetzung mit der Astrologie vermittelt ein wertvolles Verständnis über das eigene Verhalten und das der Mitmenschen.

Ideal ist es, den ganzen Zyklus mitzumachen. Es ist aber auch möglich, nur einzelne Kurstage zu besuchen. Gutscheine zum Besuch eines Sternzeichentages sind ein originelles Geburtstagsgeschenk.

**Kursdaten:** jeweils Samstag nachmittags von 14.00 – 17.30 Uhr. Der Kursbeitrag beträgt für den ganzen Zyklus Fr. 750,-, für einen einzelnen Kurstag Fr. 75,-, inklusive ausführlicher schriftlicher Unterlagen.

25. 3. 2000	Widder
6. 5. 2000	Stier
27. 5. 2000	Zwilling
24. 6. 2000	Krebs
15. 7. 2000	Löwe
26. 8. 2000	Jungfrau
23. 9. 2000	Waage
28. 10. 2000	Skorpion
25. 11. 2000	Schütze
6. 1. 2001	Steinbock
27. 1. 2001	Wassermann
3. 3. 2001	Fische

## Astrologie Grundkurs

Für Anfänger und alle, die mehr darüber wissen wollen, was die Astrologie kann und was sie nicht kann. Planeten, Tierkreiszeichen, die vier Elemente, Häuser, Aspekte, Transite, Erstellen eines Horoskopes und Grundlagen der Deutung.

Samstag/Sonntag, 18/19. März 2000, jeweils 9.30 bis 17.00 Uhr, Fr. 350,-, inklusive ausführlicher Unterlagen und Mittagsimbiss.

 **Wassermann**  
**Fische** 

Die letzten Sternzeichentage des zu Ende gehenden Zyklus mit Waltraud Müller und Silvia Kockel:  
Wassermann 30.1.2000  
Fische 27.2.2000  
Jeweils 10-13 Uhr, Fr. 60,-.

### Persönliche astrologische Beratung

Termine nach telefonischer Vereinbarung: Silvia Kockel, Tel. 01/392 20 14.



### Alles kein Problem



ist der Titel eines sehr interessanten Buches von Richard Carlson zur leichteren Bewältigung des oft so lästigen täglichen Kleinkrams und um die schönen Seiten im Leben zu erkennen.

(Knaur Verlag)

### VGS- Atemgymnastik

Im Rahmen der Sektion Küsnacht und Umgebung des Vereines Volksgesundheit Schweiz gibt Silvia Kockel Atemgymnastik jeweils Dienstag, 17 bis 18 Uhr, in der Turnhalle Goldbach, Küsnacht. Einzelstunde Fr. 12,-, für VGS-Mitglieder Fr. 10,-. Tel. 01/392 20 14.

### last minute

Eine bemerkenswerte Ausstellung über Sterben und Tod im Stapferhaus Lenzburg (neben dem Bahnhof, Nordseite), Telefon 062/888 48 12.

Öffnungszeiten: Di-So 10-17 Uhr, Do 10-21 Uhr, bis 2. April 2000.



## Den Augen zuliebe

Das Ganzheitliche Augentraining hilft Fehlsichtigen, ihr Sehen zu verbessern und entlastet bei Computerarbeit. Sehübungen können Sie gut in Ihren Alltag integrieren. Vielleicht nehmen sie sich auch mal Zeit, um Ihre Sehkraft zu «pflegen», und schenken Ihren Augen wieder Erholung. Die Augen bieten Ihnen ja auch immer wieder **schöne Augenblicke!**

### Ganzheitliches Augentraining:

Samstag, 5. Februar 2000, 13-16 Uhr, Casa Vitale, Zollikon, Fr. 90,-. Weitere Kurse auf Anfrage. Anmeldung und Auskunft direkt bei Waltraud Müller Bajusz, Lehrerin für ganzheitliches Sehen, Telefon 01/392 20 60.

Einzelsitzungen mit Kinesiologie zum Lösen persönlicher Sehblockaden nach Vereinbarung.

### Augenübung:

Probieren Sie jetzt gleich eine Augenübung: Blinzeln Sie schnell und leicht, etwa eine halbe Minute lang. Ihre Augenlider ahmen dabei den Flug eines Schmetterlings nach auf seinem Weg von Blume zu Blume.



Hat sich Ihr Sehen etwas entspannt?  
Fühlen sich Ihre Augen nicht mehr so trocken an?  
Waltraud Müller

## Verliebt-



## verlobt-



## geschieden?

Auf drei Eheschliessungen kommt eine Scheidung, Tendenz steigend. Und wieviele Ehen von den verbleibenden gutgehen, ist der Statistik unbekannt. Es gibt auch keine Zahlen über nicht verheiratete Paare, die wieder auseinandergehen. Jede Trennung ist für alle Beteiligten mit viel Schmerz verbunden, mit grossen seelischen und oft auch finanziellen Belastungen. Dabei möchten doch alle nichts anderes als zusammen glücklich sein.

Probleme tauchen immer wieder auf und es gilt, sie zu bewältigen. Dies übt man idealerweise, bevor Schwierigkeiten auftreten: wie man miteinander umgeht, füreinander auch bei Meinungsverschiedenheiten Toleranz und Achtung aufbringt, die eigene Freiheit und die Gemeinsamkeiten unter einen Hut bringen und immer über alles miteinander reden kann, ohne sich gegenseitig zu verletzen.

Wie dies möglich ist, zeigt das interessante Tagesseminar mit Silvia Kockel am Samstag, 13. Mai 2000, 9.30 bis 17.00 Uhr, Fr. 150,- für Einzelpersonen, Fr. 250,- für Paare, inklusive Mittagsimbiss. Anmeldung siehe letzte Seite.



## Bestellschein:

### Schriftliche Horoskop-Analyse

je Fr. 60,-

(ca. 25-35 Seiten, gebunden, inklusive Horoskopzeichnung)

Geburtshoroskop

Kinderhoroskop

Partnerhoroskop

Jahresthemen für 1 Jahr

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!**

**Ernährungs- und Kochkurs:*****Essen für die Gesundheit***

Unsere Ernährung ist für den Körper so wichtig wie der richtige Treibstoff für das Auto. Wer um die Zusammenhänge weiss, was welche Lebensmittel bewirken, kann seine Ernährung entsprechend gestalten und grossen Einfluss auf Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit nehmen. Dass gesunde Ernährung auch schmackhaft sein kann, zeigt Silvia Kockel, Dipl. Gesundheitsberaterin, in diesem Ernährungs- und Kochkurs mit vielen praktischen Tipps, Rezepten und ausführlichen schriftlichen Unterlagen.

**Abendkurs:** 4 x Dienstag 19-21 Uhr, 7., 14., 21., 28. März 2000

**Vormittagskurs:** 4 x Dienstag, 9-11 Uhr, 16., 23., 30. Mai und 6. Juni 2000. Fr. 200,- je Kurs.

**Weitere Informationen:**

BERATUNG UND KURSE  
ASTROLOGIE AURA SOMA  
ERNÄHRUNG ATMUNG

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

***Anmeldung:***

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

**Atmung und Meditation**

- Abendkurs 6x Montagabend ab 28.2.2000 Fr. 180,-
- Abendkurs 5x Montagabend ab 8.5.2000 Fr. 150,-
- Tageskurs 20.5.2000 Fr. 150,-

- Wassermann-Sternzeichentag** 30.1.2000 Fr. 60,-
- Fische -Sternzeichentag** 27.2.2000 Fr. 60,-

- Astrologie- Grundkurs** 18/19.3.2000 Fr. 350,-

**Astrologie erleben**

- ganzer Zyklus ab 25.3.2000 Fr. 750,-
- 25.3. Widder  23. 9. Waage je Fr. 75,-
- 6.5. Stier  28.10. Skorpion
- 27.5. Zwilling  25.11. Schütze
- 24.6. Krebs  6. 1. Steinbock
- 15.7. Löwe  27. 1. Wassermann
- 26.8. Jungfrau  3. 3. Fische

**Ernährungs- und Kochkurs**

- 4 x Dienstagabend ab 7.3.2000 Fr. 200,-
- 4 x Dienstagvormittag ab 16.5.2000 Fr. 200,-

- Verliebt - verlobt - geschieden ?** 13.5.2000  
Einzelperson Fr. 150,- Paare Fr. 250,-

**Kursort:** Casa Vitale, 8702 Zollikon, Riethofstrasse 8

**Kursleitung:** Silvia Kockel, Dipl. Gesundheitsberaterin

***10 % Ermässigung***

bei Wiederholung des gleichen Kurses. Auch wenn der Aufbau der einzelnen Kurse ähnlich bleibt, so gibt es doch immer wieder neue Informationen und Ergänzungen.

Jede Wiederholung bringt eine grössere Vertiefung und intensivere, wertvolle Auseinandersetzung mit dem Thema.

Absender: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

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

Strasse: \_\_\_\_\_

Plz/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_