

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



Wenn die Partnerschaft krank macht

So lautet der Titel eines Buches von Bernd Frederich (Knaur, Fr. 14,-). Er ist Facharzt für Innere Medizin mit einer Zusatzausbildung in Psychotherapie und Familientherapie. Die Botschaft seines Buches lautet, in einem Satz zusammengefasst: "Nicht der Patient ist krank, sondern die Beziehung, in der er lebt."

In seiner langjährigen Tätigkeit als Hausarzt musste er öfters feststellen, wie unbefriedigende Liebes- und Familienverhältnisse entstehen und was sie bei den Beteiligten anrichten.

Verletzungen sind in vielen Fällen nicht beabsichtigt, sondern einfach nur gedankenlos. Das macht die Kränkung nicht weniger schmerzhaft. Nicht ausgesprochene Wünsche und Erwartungen führen zu Missverständnissen, Ärger und Frust. So kann es leicht vorkommen, dass der Traum vom ewigen Glück miteinander übergeht in einen Kampf gegeneinander, bei dem es nur noch um Sieg oder Niederlage geht.

Was kränkt, macht krank. Dem Partner seine Fehler vorzuwerfen, mag im Moment befreiend sein, eine Änderung zum Besseren wird es kaum bewirken. Denn die Energie, die zum Streiten, sich Ärgern und Verteidigen aufgewendet wird, fehlt, um sie für erfreuliche, vorwärtsbringende Ziele einzusetzen.

Es gibt aber auch Paare, die tatsächlich bei der Goldenen Hochzeit noch glücklich miteinander leben. Was

machen die anders, dass es ihnen gelingt, ihre Beziehung über Jahre als Quell von Geborgenheit, Vertrauen und Kraft zu erhalten?

Die Pflege einer guten Partnerschaft geschieht nicht von alleine. Toleranz, Verständnis füreinander, sachliche Gespräche auch über heikle Themen zu führen, stellt immer wieder neue Herausforderungen an beide Partner. Doch wenn nur einer damit anfängt, bringt das schon positive Impulse. Und wenn Ihr Partner nicht will oder nicht kann, dann fangen doch **Sie** an! Machen Sie es nicht so wie der Mann, der zu seinem Ofen sagte: "Also, zuerst wärme du mich - dann gebe ich dir Kohlen!"

Wir alle erwarten Unterstützung, Förderung und Anerkennung gerade

von unserem Lebenspartner. Aber wie oft geben wir sie ihm? Wann haben Sie Ihrem Partner zuletzt ein Kompliment gemacht? Oder ein paar Blumen oder sonst eine kleine Aufmerksamkeit mitgebracht?

Die Pflege der Beziehung ist nicht nur wichtig zwischen Mann und Frau sondern genauso auch zwischen Eltern und Kindern, Freunden und Kollegen.

Wie eine dauerhafte, gesunde Beziehung gestaltet werden kann ist auch das Thema des Kurses "**Verliebt - verlobt - geschieden?**", um gerade das schmerzhafteste Auseinandergehen zu vermeiden.

Termin: Samstag, 13. Mai 2000, 9.30 - 17.00 Uhr.

Zentrum in Zollikon:

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Die chinesische Medizin entstand in China vor ungefähr 5000 Jahren. Grundlegendes, wie die Puls- und Zungendiagnose und ganzheitliche Betrachtung des Menschen sind über die Zeit gleichgeblieben. Der Mensch wird geprägt durch seine Umgebung. Soziale, gefühlsmässige oder klimatische Änderungen verlangen

Anpassung. Gelingt die nicht, kann die Lebenskraft Qi nicht harmonisch fließen, treten Beschwerden auf. TCM versucht, den Energiehaushalt des Menschen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Behandlung variiert auch nach der Jahreszeit. Ideale Unterstützung bringt TCM u.a. bei Migräne, Allergien, Men-





struationsstörungen, Wechseljahresbeschwerden, Schwangerschaftsprobleme, Rückenleiden, Schlafstörungen. **Susanne Rohrer**, Naturärztin NVS, mit langjähriger Ausbildung in chinesischer Medizin und Praktikumsaufenthalt in Spitälern in Vietnam und China, praktiziert in der Casa Vitale vor allem Akupunktur, unterstützt mit Meridianmassage, Akupressur und chinesischen Kräutern. **Irène Erne**, ausgebildet bei verschiedenen chinesischen und westlichen Meistern, bietet regelmässig Kurse an in Tai Ji und Qi Gong, Übungen mit jahrhundertelanger Tradition zur Förderung der Gesundheit.

Zur Stärkung der Abwehrkraft empfiehlt Susanne Rohrer, täglich 2 Gläser à 1 dl von folgendem **Tee**:

10 g roter Ginseng (bei Schwäche, Appetitlosigkeit, Kurzatmigkeit, Kälteempfindlichkeit, Kraftlosigkeit)

oder

10 g weisser Ginseng (bei innerer Unruhe, Schlafstörungen, ev. erhöhtem Blutdruck, trockenem Mund/Hals, trockener Haut)

und

10 ganze Jujubafrüchte (rote, getrocknete chinesische Datteln - im Asia Shop erhältlich).

Ginseng und Datteln in einem Liter Wasser kochen. Nach dem Siedepunkt 10 min. auf kleinem Feuer weiterkochen. Nicht weiter süssen.

Weitere Auskünfte, auch über Beteiligung der Krankenkassen, unter Telefon 01/392 20 20.

Der Mensch als Klangkörper

Musik kann unsere Stimmungen und Gefühle sehr beeinflussen. Ihre Schwingungen beleben, beflügeln, beruhigen, je nach Tonart, Melodie, Rhythmus. Um Töne zu erzeugen, müssen wir uns nicht unbedingt der Musikinstrumente bedienen. Der Mensch hat ein eigenes Organ dafür: seine Stimme. Die Stimme entsteht beim Ausatmen durch die Schwingung der Stimmbänder im Kehlkopf. Die Bewegung der Zunge und die Veränderung des Mundraumes bilden die verschiedenen Vokale und Konsonanten unserer Sprache.

Die gesprochene Sprache ist **das** Kommunikationsmittel von Mensch zu Mensch. Die Sprache drückt unmittelbar unsere Gefühle aus: freudig, freundlich, verärgert, traurig, bestimmt oder zögernd, schmeichelnd, fragend, zornig, leise oder laut,... Jede Gefühlsregung hat ihren eigenen Tonfall.

Die Sprache ist auch die Grundlage für den Gesang. In allen Kulturen gibt es zu den verschiedenen Festen Musik und Gesang, um entsprechende Stimmung zu erzeugen. So wie die Musik von aussen so kann die Sprache und der Gesang von innen her stimulieren: befreiend, kräftigend, ausgleichend.

Jeder Ton spricht durch seine Vibration bestimmte Regionen und Organe im Körper an. Da die Stimme durch das Ausatmen erzeugt wird, sind Atemübungen oft mit Stimmübungen gekoppelt.

Versuchen Sie es doch einmal selbst: Setzen Sie sich aufrecht hin, atmen Sie ruhig ein und tönen Sie beim Ausatmen ein "U", wiederholen Sie es einige Male, kräftig oder sanft, laut oder leise. Dann das "O" und die weiteren Vokale A, E, I oder auch Konsonanten. Experimentieren Sie mit Ihrer Stimme und Ihrem Körper. Schliessen Sie die Augen und lassen Sie sich Zeit, in sich hineinzuhorchen, wo Sie die Vibrationen der Töne spüren.

Wenn Sie sich intensiver mit diesen Übungen beschäftigen wollen, machen Sie doch mit beim Kurs "**Atmung und Meditation**", der sich diesmal speziell mit dem Menschen als Klangkörper und der Wirkung unserer Stimme auf Gefühle und Gesundheit beschäftigt:

Ab 8. Mai 2000, 5x Montagabend 19.30 - 21.00 Uhr.

Die Zukunft vorhersagen

kann die Astrologie nicht. Die Aussage der Planeten ist neutral und wertfrei. Es liegt immer an der betreffenden Person, wie sie mit ihren Anlagen und den jeweiligen Lebenssituationen umgeht.

Eine persönliche Beratung bringt interessante neue Blickpunkte und eine neue Sichtweise über sich selbst und seine Mitmenschen.

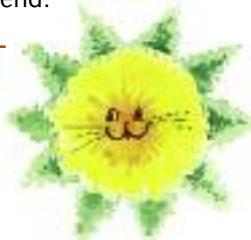
Terminvereinbarung mit Silvia Kockel unter Telefon 01/392 20 14.

Ein Tag zum Luftholen!

Bewusst und gezielt eingesetztes Atmen spielt eine bedeutende Rolle bei der Lösung von körperlichen und seelischen Beschwerden. Verspannungen können gelockert, schwache Stellen gestrafft werden. Der Atem dient nicht nur der Gesunderhaltung und Krankheitsvorbeugung, sondern auch der Entspannung, Versenkung und Bewusstseinsweiterung. Die

Kraft des Atems wird zu einer Quelle für den Einklang von Geist, Seele und Körper.

Gönnen Sie sich einen Tag "zum Luft holen", erleben Sie die wunderbare Kraft des Atems am eigenen Körper, ebenso verschiedene meditative Übungen: Tageskurs "**Atmung und Meditation**", Samstag, den 20. Mai 2000, 9.30 - 17.00 Uhr.



Wollen Sie mehr über sich selbst erfahren? Ihre Mitmenschen besser verstehen?

Ein Teilnehmer des letzten Kurses "Astrologie erleben", der beruflich viel mit Menschen zu tun hat, sagte: "Seit ich diesen Kurs besucht habe, kann ich die Reaktionen und das Verhalten von vielen Menschen besser verstehen und mit Mitarbeitern und Freunden toleranter umgehen. Das erspart unnötige Missverständnisse und Diskussionen und bringt eine freundschaftlichere Atmosphäre im Umgang miteinander, beruflich genauso wie privat."

Dieser Zyklus, "Astrologie erleben", jeweils ein Samstag-Nachmittag von 14.00 - 17.30 Uhr, lässt mit verschiedenen praktischen Beispielen und Übungen miterleben, wie die Natur und auch wir Menschen von der gerade herrschenden Zeitqualität geprägt werden.

Diese "Zeitqualität" können wir am Lauf der Planeten ablesen und Rückschlüsse auf unser Leben ziehen. Die Planeten bewegen sich seit urdenklichen Zeiten auf ihren vorgeschriebenen, genau berechenbaren Bahnen. Sie können nicht einmal schneller oder langsamer gehen, wenn sie gerade Lust dazu haben, jemandem Freude bereiten oder jemand ärgern wollen. Sie folgen in ihrem Lauf den ewigen Gesetzen des Kosmos, denen auch unser Leben untergeordnet ist.

Die Planeten beeinflussen uns nicht. Wir können aber an ihrem aktuellen Stand ablesen, welche Kräfte gerade auf uns einwirken. Genauso, wie wir am Thermometer ablesen können, wie warm oder wie kalt es ist - aber es ist nicht das Thermometer, das die Temperatur macht.

Das Verstehen der Hintergründe vermittelt tiefe Erkenntnis über die Lebenszusammenhänge, die einzelnen Kurstage zeigen das praktische Umsetzen in den Alltag.

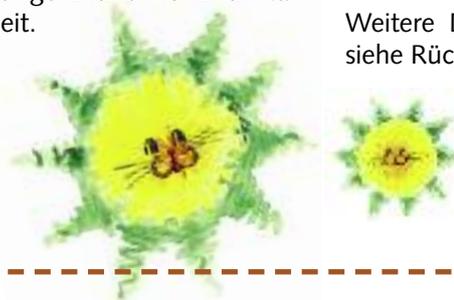
 Am 6. Mai ist als nächstes Tierkreiszeichen der **Stier** an der Reihe. Das stabile Erdelement birgt in sich ruhende Kraft und Beharrungsvermögen. Der Venus verdankt er seine Freude am Geniessen alles Schönen und Guten.

 Der **Zwilling** folgt am 27. Mai. Seine Flexibilität und geistige Beweglichkeit verdankt er dem beweglichen Luftelement, dem Merkur die Intelligenz und Kommunikationsfähigkeit.

 Das cardinale Wasserzeichen **Krebs**, dem der Mond zugeordnet ist, lebt intensiv mit seinen Gefühlen und der Familie. 24. Juni.

 Im Hochsommer steht die Sonne im Zenit, ihre volle Kraft steht dem **Löwen** zur Verfügung. Stabiles Feuer-Element, in sich ruhende Kraft, die auch deutlich nach aussen gezeigt werden kann. 15. Juli.

Weitere Daten: Jungfrau bis Fische siehe Rückseite.



Bestellschein:

Schriftliche Horoskop-Analyse

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

- Geburtshoroskop** Fr. 60.–
- Partnerhoroskop** Fr. 60.–
- Sonderangebot: 2 Geburts- und 1 Partnerhoroskop** Fr. 150.–
- Astrologie-Broschüre** Fr. 15.–
- Kinderhoroskop** Fr. 60.–
- Jahresthemen für 1 Jahr** Fr. 60.–
- Versand** Fr. 5.–

Name: _____

Geburtsdatum: _____ Uhrzeit: _____

Geburtsort/Land: _____

Name: _____

Geburtsdatum: _____ Uhrzeit: _____

Geburtsort/Land: _____

Name: _____

Geburtsdatum: _____ Uhrzeit: _____

Geburtsort/Land: _____

Absender auf der Rückseite angeben!



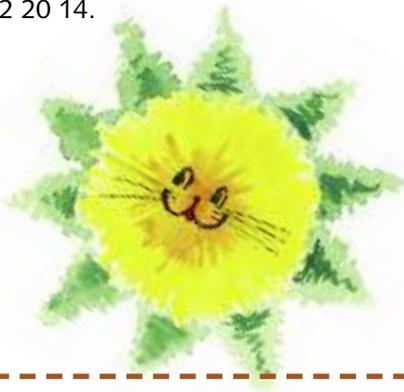
Essen Sie sich gesund:

Orthomolekulare Medizin

Die richtige Versorgung unseres Organismus mit Mikro-Nährstoffen - Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Aminosäuren, Fettsäuren und Enzymen, ist eine wesentliche Voraussetzung für einen gesunden Stoffwechsel und damit auch für unsere Gesundheit.

Eine Haar-Analyse stellt fest, welche chronischen Mängel oder Überschüsse an wichtigen Mineralstoffen bestehen. Auf Grund dieser Laboranalyse kann in Zusammenarbeit zwischen Klient und Gesundheitsberaterin ein gesundheitsförderndes Ernährungsprogramm zusammengestellt werden. Weitere Auskünfte bei Silvia Kockel unter Telefon 01/392 20 14.

Die Teilnahme am **Ernährungs- und Kochkurs** ist für jeden interessant und lehrreich, wenn Sie Ihr Wissen um die grundlegende Bedeutung der Ernährung vertiefen wollen.
Ab 16. Mai 2000, 4x Dienstagmorgen 9-11 Uhr.



Weitere Informationen:

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

Danke

an Irina Kurganowa für die fröhliche Sommer-Sonnen-Löwen-Illustration!



Anmeldung:

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

Atmung und Meditation

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

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 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: _____