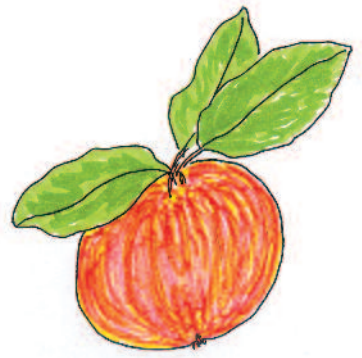


# LebensQuell



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

## Sind Sie «ein aufrechter Mensch»?

Unsere Körperhaltung hat nicht nur einen wesentlichen Einfluss auf unsere organische Gesundheit sondern auch eine unmittelbare Wirkung auf unsere Stimmung, unser Empfinden und Gefühlsleben, unsere Tatkraft und Energie. Auch unsere Sprache zeigt eine Doppeldeutigkeit auf, an der wir die Psychosomatik, die Wechselwirkung zwischen Körper und Seele, leicht nachvollziehen können:

- eine aufrechte Haltung haben
- Haltung bewahren
- Rückgrat haben
- auf beiden Beinen im Leben stehen
- standfest sein
- den Kopf hängen lassen
- gramgebeugt
- die Last drückt auf die Schultern
- Kopf hoch!

Unser Körper ist ein lebender Spiegel unseres Innenlebens. Machen wir ein Experiment und probieren Sie die folgenden Körperhaltungen aus. Lassen Sie sich Zeit dabei und achten Sie genau darauf, wie Sie sich fühlen. Überlegen Sie auch, wie ein anderer Mensch in solcher Haltung auf Sie wirkt:

1. Setzen Sie sich nieder, lassen Sie Kopf und Schultern nach vorne hängen, mit gekrümmtem Rücken und den Blick auf den Boden gerichtet - Wie fühlen Sie sich? Wenn Sie



einen anderen Menschen so sitzen sehen, welchen Eindruck haben Sie von ihm? Versuchen Sie einmal, in dieser gebeugten Haltung zu lachen! Gelingt es? Erleben Sie diese Haltung als bedrückend, mutlos, passiv oder als anregend, fröhlich und aktiv?



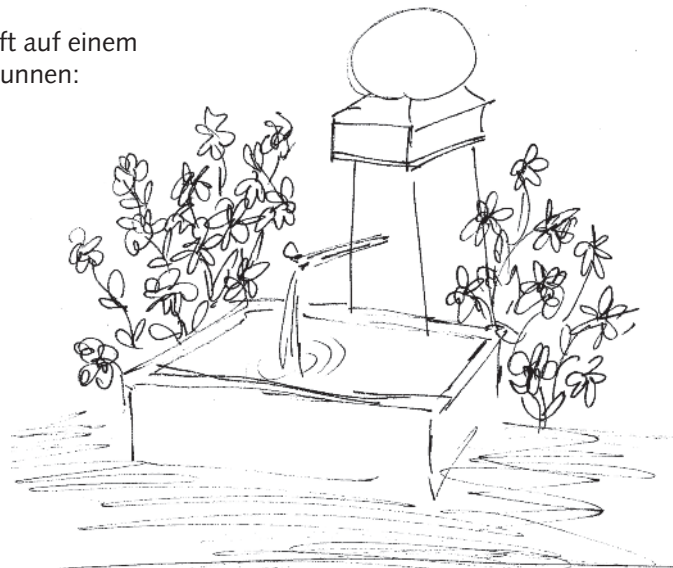
2. Setzen Sie sich aufrecht hin, beide Beine nebeneinander am Boden, Brust, Schultern und Rücken gerade, Kopf aufrecht und Blick nach vorne - Spüren Sie einen Unterschied im Vergleich zu vorher? Ist diese Haltung energischer, selbstsicherer, aktiver? Können Sie so lachen und sich freuen?

3. Lehnen sie sich zurück und richten sie den Blick nach oben, sehen Sie die Weite



des Himmels vor sich (in der Vorstellung durch die Zimmerdecke hindurch). Welche Veränderung erleben Sie? Wie fühlen Sie sich jetzt? Bleiben Sie in dieser Haltung und ärgern Sie sich oder schimpfen Sie über Ihr Reizthema! Geht das? Oder fühlen Sie eher Entspannung, Zuversicht, Freude und Hoffnung? Ist es Ihnen gelungen, in den verschiedenen Haltungen verschiedene Gefühle zu erleben? Machen wir noch ein anderes Beispiel:

Inschrift auf einem Dorfbrunnen:



«So schön und einfach ist mein Leben: Geben – immer nur geben».

4. Stehen Sie, das Gewicht auf einem Fuss mit gestrecktem Bein, das andere Bein locker geknickt, lassen Sie Arme und Kopf hängen, der Rücken beugt sich etwas und die Schultern werden schräg - wie fühlen Sie sich? Spüren Sie "eine Last auf Ihren Schultern"? Wenn sie jetzt nur einen leichten Stoss bekommen (lassen Sie sich von jemandem einen leichten Stoss an die Schulter versetzen), so werden Sie gleich "aus dem Gleichgewicht fallen" und "die Haltung verlieren". Schon eine leichte Erschütterung kann sie so "aus der Fassung bringen".



5. Wenn Sie hingegen aufrecht, "mit beiden Beinen fest am Boden stehen", Kopf und Schultern gerade halten, den Blick nach vorne gerichtet, so werden Sie unmittelbar spüren, wie Sie an "Standfestigkeit" gewinnen, wie Selbstvertrauen und "Uner-schütterlichkeit" in Ihr Fühlen einziehen. Die Last ist von Ihren Schultern gefallen, Sie können aufatmen, und wenn Ihnen wieder jemand einen Stoss versetzt, so haben Sie eine so gute Standfestigkeit, dass Sie so leicht nichts "umhaut" oder "aus der Bahn wirft".



## Initiative oder Resignation

Sie haben es selbst beobachtet, die unter 1. und 4. beschriebene Haltung ist Ausdruck von Unsicherheit, Belastung, Angst, Ziel- und Mutlosigkeit, Resignation. Der Blick nach unten bringt nun einmal nicht viele Aussichten sondern oft nur immer gleiches Grübeln oder Ärgern über Vergangenes. Wann immer wir etwas gerne tun,

aktiv und mit Begeisterung bei der Sache sind, dann lässt keiner den Kopf hängen! Dann sind wir aufrecht in der Gegenwart, und das ist die Zeit, in der wir unser Leben gestalten und handeln, aktiv und tatkräftig auf das Ziel und den Erfolg zusteuern können.

Die 3. Haltung "Kopf hoch!" führt in die Zukunft: Hoffnung, Träume und Zuversicht halten Einzug in unsere Seele. Wenn wir nachdenken und uns um neue Ideen bemühen, halten wir unbewusst oft den Kopf und Blick nach oben gerichtet, in die Weite aller Möglichkeiten.

## Eine aufrechte Haltung stärkt unser Wohlbefinden

Unseren Körper haben wir immer bei uns, warum soll er uns nicht Hilfe und Unterstützung sein, uns wohler zu fühlen? Bei aufrechter Haltung können ausserdem sämtliche Körperfunktionen besser ablaufen. Wir können frei und tief atmen, wodurch wiederum der ganze Organismus besser mit Sauerstoff versorgt wird. Die Verdauungsorgane arbeiten leichter, wenn sie vom Druck des gebeugten Rückens befreit sind. Die Wirbelsäule und die Bandscheiben werden es Ihnen danken, wenn sie sich aufrecht und frei bewegen dürfen.

Es gibt auch Situationen, wo wir einmal "alles hängen lassen" wollen. Auch das gehört zum Leben. Doch es gibt unzählige Situationen, wo wir uns daran erinnern sollten, dass wir aufrecht durchs Leben gehen wollen!

Ausführlich mit dem Thema Körperhaltung beschäftigt sich der Kurs "Atmung und Meditation"

4x Montagabend 17.30 - 19.00 Uhr, ab 27. November 2000.



## Astrologie erleben:

*Ein Zyklus für alle, die sich nicht nur oberflächlich sondern wirklich tiefgehend mit dem Thema auseinandersetzen wollen. Mit vielen praktischen Übungen.*

## Die pflichtbewusste Jungfrau



Ende August-September ist Erntezeit. Es gilt, die Früchte einzubringen und sorgfältig einzuteilen,

um die Versorgung über den Winter zu gewährleisten. Da ist die korrekte und zuverlässige Jungfrau in ihrem Element. Analysieren, planen und organisieren sind ihre Stärke. Dazu gehört auch Vorsicht und das Achten aufs Detail. Dank dem Planeten Merkur verfügt sie über einen klaren, scharfen Verstand. Neuerdings wir ihr jedoch auch Chiron als Symbol für Heilen zugeordnet, ist sie doch immer offen für die Bedürfnisse und Sorgen ihrer Mitmenschen und stets bereit zu helfen. Gesundheitsbewusstsein im allgemeinen und Ernährung im besonderen gehören auch hierher.

Samstag, 26. August 2000, 14.00 - 17.30 Uhr.

## Die charmante Waage




Mit ihrem Bedürfnis nach Harmonie und Ausgleich sind Waage-Menschen die geborenen Diplomaten.

Wer es jedem recht machen und keinen verletzen oder kränken will, der kann es manchmal schwer haben, sich zu entscheiden. Denn jede Entscheidung für etwas ist gleichzeitig eine Entscheidung gegen alles andere. Das Gleichgewicht, die Ba-

lance zu finden und zu bewahren, ist nicht nur für Waage-Menschen eine Herausforderung. Der Planet der Waage ist die Venus und so finden wir hier Schönheit, Kunst und Kultur, aber auch Sinnlichkeit, Flirt und Verführung. Daher sind Partnerbeziehungen ein wichtiges Thema dieses Kurstages.

Samstag, 23. September 2000, ausnahmsweise vormittags von 9.00 - 12.30 Uhr.

## Das Innenleben des Skorpions

 Skorpion ist einer der am meisten missverstandenen Charaktere in der Astrologie. Stellen wir uns die Natur zu dieser Zeit vor: Ende Oktober, November, die meisten Blumen sind verblüht, die Bäume und Sträucher verlieren ihr Laub, wir sehen nur noch das Gerippe der kahlen Äste, es wird früher dunkel und kühl. Es beginnt der Rückzug der Kräfte und Lebensäfte nach innen. Allerseelen und Allerheiligen bringen die Auseinandersetzung mit Tod und Sterben, einem Thema, dem viele lieber aus dem Weg gehen. Auch der Skorpion hält oft seine Gefühle im Innern verborgen, sodass es für manchen Menschen schwierig ist, ihm nahe zu kommen und zu verstehen.

Im Körper sind dem Skorpion die Geschlechtsorgane zugeordnet. Hier zeigt sich die gleiche unerbittliche Konsequenz wie beim Thema Tod: entweder schwanger oder nicht, lebend oder tot. Es gibt kein bisschen schwanger und kein bisschen tot, es ist immer entweder - oder.

Wer das versteht, versteht auch den Skorpion-Charakter besser, dessen vielfältige Aspekte am Kurstag ausführlich behandelt werden.

Samstag, 28. Oktober 2000, 14.00 - 17.30 Uhr.

## Sterben Tod Trauer

Wer redet schon gerne von Tod und Sterben. Dabei ist es wirklich das einzig Sichere in unserem Leben: seit unserer Geburt bewegen wir uns täglich näher auf unseren Tod, auf unser Sterben zu. Jeder von uns, ob wir es wahrhaben wollen oder nicht. Wenn wir die Augen nicht verschliessen sondern uns beizeiten bewusst damit auseinandersetzen, so kann der Tod manches von seinem Schrecken verlieren, der Sinn von Leben und Sterben verständlicher werden.

Es gibt viel Literatur zu diesem Thema. Ein interessantes Buch ist "Im Sterben die Fülle des Lebens erfahren" von Dr. Gabriel Looser, Theologe und Psychologe. Er gibt laufend verschiedene Kurse, u.a. einen neunmonatigen Kurs für Sterbebegleitung. Auskunft Tel. 031/318 19 01, Fax 031/318 19 02.

In der Casa Vitale in Zollikon gibt Silvia Kockel einen Kurs über "Sterben - Tod - Trauer" am Mittwoch, 1. November 2000, 14.00 - 17.30 Uhr.



## Bestellschein:

### Schriftliche Horoskop-Analyse

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

- |  |          |   |           |
|--|----------|---|-----------|
| <input type="radio"/> Geburtshoroskop  | Fr. 60.– | <input type="radio"/> Kinderhoroskop          | Fr. 60.–  |
| <input type="radio"/> Partnerhoroskop  | Fr. 60.– | <input type="radio"/> Jahresthemen für 1 Jahr | Fr. 60.–  |
| <input type="radio"/> <b>Sonderangebot:</b> 2 Geburts- und 1 Partnerhoroskop |          |   | Fr. 150.– |
| <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!**



## Mais-Apfel-Kuchen

200 g feinen Maisgriess mit 1 Prise Salz, 50 g Butter und 150 g Honig in

8 dl Milch unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Vom Feuer nehmen und zugedeckt ziehen lassen, bis der Maisgriess alle Flüssigkeit aufgesaugt hat, ca. 10 Minuten. Auf dem gefetteten oder mit Backpapier ausgelegten Backblech fingerdick aufstreichen und mit Obst belegen: 1 kg Äpfel schälen und grob raffeln, mit dem Saft von 1 Zitrone, 1 Prise Zimt und 150 g Rosinen vermengen und auf dem Mais verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220° ca. 20 Minuten backen.

### Varianten:

- 150 g gehackte Nüsse (Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pinienkerne,...) unter den Maisgriess oder unter die Äpfel mischen.
- in den ausgekühlten Mais 2 Eidotter unterrühren, Kuchen wie vorher zubereiten und backen. Eiweiss steif schlagen, mit 1 P. Vanillezucker verrühren und über dem gebackenen Obstkuchen verteilen und nochmals 5 min. backen bis der Schnee leicht angebräunt ist.
- anstelle der Äpfel Obst nach Belieben verwenden, Teig dicht belegen und grössere Früchte wie halbierte Zwetschgen oder Aprikosen im Teig gut eindrücken, damit sie halten.



## Anmeldung:

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

### Astrologie erleben

- |                       |            |               |            |             |
|-----------------------|------------|---------------|------------|-------------|
| <input type="radio"/> | 26. 8.2000 | 14.00 – 17.30 | Jungfrau   | je Fr. 75,- |
| <input type="radio"/> | 23. 9.2000 | 9.00 – 12.30  | Waage      |             |
| <input type="radio"/> | 28.10.2000 | 14.00 – 17.30 | Skorpion   |             |
| <input type="radio"/> | 25.11.2000 | 14.00 – 17.30 | Schütze    |             |
| <input type="radio"/> | 06. 1.2001 | 14.00 – 17.30 | Steinbock  |             |
| <input type="radio"/> | 27. 1.2001 | 14.00 – 17.30 | Wassermann |             |
| <input type="radio"/> | 03. 3.2001 | 14.00 – 17.30 | Fische     |             |

- Sterben - Tod - Trauer** 1.11.2000 / 14 – 17.30 Fr. 75,-

### Atmung und Meditation

- 4x Montagabend ab 27.11.2000 / 17.30 – 19.00 Fr. 120,-

### Mandala Malkurs

- 4x Montagabend ab 27.11.2000 / 19.30 – 21.00 Fr. 120,-

**Kursort:** Casa Vitale, 8702 Zollikon, Riethofstrasse 8  
**Kursleitung:** Silvia Kockel, Dipl. Gesundheitsberaterin

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

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

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

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

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

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

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

Astrologische  
Beratung

Atmung

Aura-Soma

Ernährungs-  
beratung

Haaranalyse

In der persönlichen Beratung kann auf aktuelle Themen und Probleme eingegangen werden, werden Hintergründe verständlich und Lösungen erarbeitet.

Anmeldung unter Tel. 01/392 20 14.

## Mandala Malkurs

4x Montagabend 19.30 - 21.00 Uhr  
ab 27. November 2000.

### 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