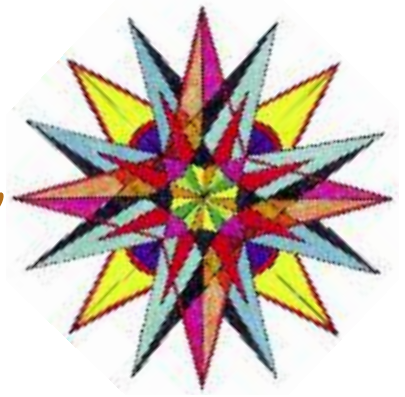


LebensQuell



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



Ein Geschenk des Himmels

*Manche Menschen wissen nicht,
wie wichtig es ist,
dass sie einfach da sind.*

*Manche Menschen wissen nicht,
wie gut es tut,
sie nur zu sehen.*

*Manche Menschen wissen nicht,
wie tröstlich
ibr gütiges Lächeln wirkt.*

*Manche Menschen wissen nicht,
wie wohlthuend
ihre Nähe ist.*

*Manche Menschen wissen nicht,
wieviel ärmer wir
ohne sie wären.*

*Manche Menschen wissen nicht,
dass sie ein Geschenk
des Himmels sind.*

*Sie wüssten es,
würden wir es ihnen sagen.*

Petrus Ceelen

Wann haben Sie zuletzt Ihren Lieben gesagt, was sie Ihnen bedeuten? Gerade heute wäre wieder Gelegenheit dazu. Es könnte sonst einmal zu spät sein.

Kraft aus der Meditation

Überall in der Natur finden wir einen Wechsel, ein ständiges Hin- und Herfliessen zwischen zwei Gegenpolen: Tag – Nacht, Sommer – Winter, einatmen – ausatmen, wachen – schlafen. Beide Erscheinungsformen ergeben erst das Ganze, beide sind von gleicher Wichtigkeit und müssen, um einen reibungslosen Funktionsablauf zu gewährleisten, in einem natürlichen, harmonischen Verhältnis zueinander stehen. Wer kann schon immer nur einatmen?

Wir moderne Zivilisationsmenschen tun dies in einem anderen Bereich sehr wohl, dass wir eine Seite tun und die dazugehörige vernachlässigen: Allzu oft besteht unser Leben nur mehr aus Aktivität – morgens aufstehen, an die Arbeit, anschließend Freizeitkonsum, fernsehen, zwischendurch essen, schlafen, morgens aufstehen, Wann nehmen wir uns Zeit für den Müsiggang, für die Ruhe? Wir können die Zeit nicht zurückdrehen zu damals, als man abends plaudernd auf der Bank vor der Haustüre sass. Wir sollten uns aber doch täglich eine kurze Zeit der Besinnung schenken. Die Aktivität verlangt nach Passivität, nach Ruhe; das Tun braucht das Nichtstun, um erst zum vollen Ganzen zu werden. Der Rat eines weisen Mannes ist hier sicher angebracht: Jeden Tag ein paar Minuten Ferien machen!

Manche Menschen mögen jetzt sagen, sie entspannen sich abends beim Lesen oder beim Fernsehen; dabei schalten sie ab und erholen

sich. Das ist ein Trugschluss. Zugegeben, die Spannung des Tages lässt dabei nach. Doch selbst wenn Sie ein noch so gutes Buch lesen, einen noch so wertvollen Film ansehen, ein noch so anregendes und tiefeschürfendes Gespräch führen – das alles bringt weitere, zusätzliche Informationen, die verarbeitet werden müssen.

Ausspannen, abschalten, wirklich nichts tun, das können wir in der Meditation. Das Innen zum Zug kommen lassen, nicht immer das Aussen. Dazu ist es nicht notwendig, stundenlang unbeweglich im Lotussitz zu verharren. Es genügt, sich ganz einfach und bequem und locker irgendwohin zu setzen, zu stellen oder zu legen, mit offenen oder geschlossenen Augen, und alles sein zu lassen, ankommende Reize in Form von Geräuschen oder Gedanken kommen und gehen zu lassen, ohne sie aufzugreifen. Das kann wenige Minuten dauern oder länger, am Morgen oder zu irgendeiner anderen beliebigen Tageszeit. Die entstehende Stille und Ruhe gibt neue Kraft und Regeneration. Im Kurs

Atmung und Meditation

4x Montagabend ab 27. November 2000, 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr, werden unterschiedliche Arten von Meditation gezeigt und geübt, ergänzt von wertvollen Atemübungen. Da der Advent auch die Zeit der Hinwendung zu unseren Mitmenschen ist, gibt es verschiedene Partner-

übungen für das gemeinsame Mit-einander und im Wechsel dazu Meditation, um wieder in die eigene Mitte zurückzukehren.

Eine ideale Ergänzung zu diesem Kurs "Atmung und Meditation" ist der anschliessende Kurs

Mandala malen

ebenfalls 4x Montagabend ab 27. November 2000, 19.30 – 21.00 Uhr. Es werden verschiedene Arten von Mandalas vorgestellt, gemalt und selbst gezeichnet. In spielerisch-unterhaltsamer und doch tiefgründiger Art können seelische Strukturen auf-gespürt und kennen gelernt werden.

Es kann jeder Kurs einzeln besucht werden, beide gemeinsam sind eine ideale Kombination und im Preis ermässigt. Anmeldung siehe letzte Seite.



So unterschiedlich kann die Form ausgefüllt werden, je nach Person und momentaner Situation. Jede Stimmung, jedes Gefühl zeigt sich in anderen Farbkombinationen.

Astrologie erleben:

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

Schütze und Advent



Schütze-Zeit Ende November/Dezember ist Advent. Die Zeit der länger werdenden Nächte bringt Einkehr und Besinnung, die Auseinandersetzung mit Religion und Philosophie. Nach der Innenschau des Skorpions geht der Schütze nun mit seinen Ansichten nach aussen, bereit und fähig, alle davon zu überzeugen. Dazu gehören Mut, Freiheitsdrang und Abenteuerlust, Reisen, grosszügiges Denken und Toleranz. Die Kehrseite kann sein Übermut und Oberflächlichkeit oder Grossspurigkeit.

Samstag, 25. November 2000
14.00 bis 17.30 Uhr.

Der pflichtbewusste Steinbock



Dem Steinbock ist der Planet Saturn zugeordnet. Das bedeutet Einsatzbereitschaft, Pflichtbewusstsein, Durchhaltevermögen, Ausdauer und Konzentration. Mit der Umkehr vom kürzer zum wieder länger werdenden Tag werden neue Ziele und Vorhaben geplant und umgesetzt.

Samstag, 6. Januar 2001
14.00 bis 17.30 Uhr.

Individualität und Wassermann



Immer wieder etwas Neues, Freiheit und Ungebundenheit sind Themen des Wassermanns. Wen wundert es da, dass die Vorsätze zum neuen Jahr oft nicht einmal bis Ende Januar halten. Wie dies doch möglich ist, zeigt schon der Kurstag vom Steinbock und der originelle Nachmittag vom Wassermann.

Samstag, 27. Januar 2001
14.00 bis 17.30 Uhr.

Die einfühlsamen Fische



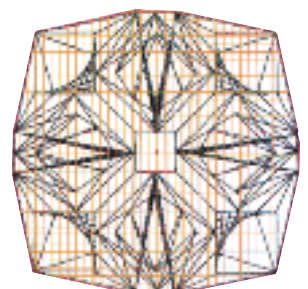
Die Fische sind bekannt für ihre Sensibilität, ihr Einfühlungsvermögen und damit natürlich auch für ihre Empfindlichkeit. Intuition und Heilen sind unter anderem Themen dieses letzten Zeichens im astrologischen Zyklus.

Samstag, 3. März 2001
14.00 bis 17.30 Uhr.

Der nächste Jahreszyklus

"Astrologie erleben" beginnt wieder mit Widder am 24. März 2001.

Weitere Daten auf Anfrage.



Ganz persönliche Geschenke

für Sie selbst und Ihre Lieben:

Geburtshoroskop
Partnerhoroskop
Jahresvorschau
Kinderhoroskop

...um sich selber besser kennen zu lernen, seine Mitmenschen besser zu verstehen, die Ursache für manche immer wiederkehrenden Probleme zu erkennen und zu beheben, Kinder verständnisvoller erziehen zu können.

Ausführliche schriftliche Analysen, gebunden, mit Horoskopzeichnung. Persönliche Beratung nach Vereinbarung. Telefon 01/392 20 14.



Aura Soma

Du bist die Farbe, die Du wählst!

Die Aussagekraft der Farben und die Wirkung der Aura-Soma Balance-Öle, Pomander und Quintessenzen ist verblüffend.

Die Geburtsflasche ist auch ein besonderes Weihnachtsgeschenk. Tauchen Sie ein in die wunderbare Welt der Farben!

Persönliche Beratung nach Vereinbarung. Telefon 01/392 20 14.



Festtage und Erwartungen

In Festtage und Ferien setzen viele Menschen hohe Erwartungen und Hoffnungen. Dazu kommt der Stress der Vorbereitungen, Müdigkeit und Erschöpfung. Oft genug enden daher Familienfeste statt mit liebevoller Besinnung mit Enttäuschung, Streit und Trennung.

Das «mannebüro züri» ist eine Beratungsstelle von Männern für Männer – gegen Gewalt, mit einem vielfältigen Beratungs- und Veranstaltungsprogramm.

Tel./Fax: 01/242 02 88, Hohlstr. 36, 8004 Zürich, www.mannebuero.ch.

Unbegrenzte Möglichkeiten des Denkens

Die Autosuggestionsmethode nach Emil Coué ist weit verbreitet und seit vielen Jahren bewährt. Gelassener Überblick, innere Ruhe, Heiterkeit, tiefe Gelöstheit, Freude am Alltäglichen – das alles bietet Franz Lüthi, Autosuggestionsberater nach Emil Coué, in seinen Vorträgen und Tagesseminaren an verschiedenen Orten in der Schweiz.

Franz Lüthi, Im Buech 9, 9247 Henau SG, Tel./Fax: 071/951 22 70.

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"/> Sonderangebot: 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!

Früchtebrot

200 g getrocknete Birnen, 100 g Feigen und 100 g Dörripflaumen in 400 g Wasser (4 dl) einige Stunden (über Nacht) einweichen. Birnen, Feigen und Pflaumen dann in grobe Stücke schneiden, Stiele bzw. Kerne entfernen. Die geschnittenen Früchte und das Einweichwasser mit 150 g Roggenvollkornmehl und 150 g Weizenvollkornmehl, 1 P. Trockenhefe, 1 Esslöffel Honig, 1 Prise Salz, etwas Zimt und Vanille und 100 g Rosinen zu einem festen Teig kneten. Zuletzt 150 g ganze Haselnüsse darunter mengen. Mit nassen Händen das Brot formen, nach Belieben mit Mandeln und kandierten Kirschen dekorieren und bei 180 °C ca. 50 Minuten backen. Eine Schale mit Wasser in den Backofen geben, da-



mit die Rinde nicht zu hart wird. Hält lange frisch. Natürlich können auch verschiedene andere Trockenfrüchte und Nüsse verwendet werden. Seien Sie kreativ und probieren Sie Ihr eigenes Rezept!

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

Silvia Kockel

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



Anmeldung:

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

Astrologie erleben

- | | | | | |
|-----------------------|------------|---------------|------------|-------------|
| <input type="radio"/> | 25.11.2000 | 14.00 – 17.30 | Schütze | je Fr. 75.– |
| <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 | |

- | | | |
|-----------------------|------------------------------------|-----------|
| <input type="radio"/> | Nächster Jahreszyklus ab 24.3.2001 | Fr. 750.– |
|-----------------------|------------------------------------|-----------|

Atmung und Meditation

- | | | | |
|-----------------------|----------------|-------------------------------|-----------|
| <input type="radio"/> | 4x Montagabend | ab 27.11.2000 / 17.30 – 19.00 | Fr. 120.– |
|-----------------------|----------------|-------------------------------|-----------|

Mandala-Malkurs

- | | | | |
|-----------------------|----------------|-------------------------------|-----------|
| <input type="radio"/> | 4x Montagabend | ab 27.11.2000 / 19.30 – 21.00 | Fr. 120.– |
|-----------------------|----------------|-------------------------------|-----------|

Atmung und Meditation und Mandala-Malkurs

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------|
| <input type="radio"/> | beide Kurse gemeinsam | Fr. 200.– |
|-----------------------|-----------------------|-----------|

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

Vorname: _____

Name: _____

Strasse: _____

Plz./Ort: _____

Telefon: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____