

# 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

## Neujahrsbotschaft des Dalai Lama

Kettenbriefe sind ganz einfach nicht auszumerzen. Es geht nicht mehr um Geld sondern um Botschaften, die weiterverbreitet werden sollen. Kürzlich erhielt ich diesen Brief, dessen Empfehlungen der Dalai Lama den Menschen für das neue Jahrtausend gegeben haben soll. Ich weiss nicht, wo der Ursprung dieses Briefes liegt. Ich weiss auch nicht, ob die Aussagen wirklich vom Dalai Lama stammen. Aber sie sind es wert, gelesen, beachtet und weitergegeben zu werden. Weil das astrologische Jahr erst mit dem 21. März beginnt, möchte ich diese Ratschläge hier wiederholen:

- \* Habe stets Respekt vor dir selbst, Respekt vor anderen, und über-nimm Verantwortung für deine Ta-ten.
- \* Eine liebevolle Atmosphäre in deinem Heim ist das Fundament für dein Leben.
- \* Wenn du feststellst, dass du einen Fehler gemacht hast, ergreife sofort Massnahmen, um ihn wieder gut zu machen.
- \* Lasse niemals einen kleinen Dis-put eine grosse Freundschaft zer-stören.
- \* Bedenke: Nicht zu bekommen, was man will, ist manchmal ein gros-ser Glücksfall.
- \* Lerne die Regeln, damit du sie richtig brechen kannst.
- \* Wenn du verlierst, verliere nie die Lektion.
- \* Beachte, dass grosse Liebe und grosser Erfolg immer mit grossem Ri-siko verbunden sind.

- \* Verbringe jeden Tag einige Zeit allein.
- \* Öffne der Veränderung deine Arme, aber verliere dabei deine Wer-te nicht aus den Augen.
- \* Lebe ein gutes, ehrbares Leben. Wenn du älter bist und zurück-denkst, wirst du es noch einmal ge-niessen können.
- \* Bedenke, dass Schweigen manch-mal die beste Antwort ist.
- \* In Auseinandersetzungen mit dei-nen Lieben sprich nur von der aktu-ellen Situation. Lasse die Vergangen-heit ruhen.

- \* Teile dein Wissen mit anderen. Dies ist eine gute Möglichkeit, Unsterblichkeit zu erlangen.
- \* Gehe sorgsam mit der Erde um.
- \* Begib dich einmal im Jahr an einen Ort, an dem du noch nie gewesen bist.
- \* Bedenke, dass die beste Bezie-hung die ist, in der jeder Partner den anderen mehr liebt als braucht.
- \* Messe deinen Erfolg daran, was du für ihn aufgeben musstest.
- \* Widme dich der Liebe und dem Kochen mit ganzem Herzen.

### Neuer Zyklus:

## Astrologie erleben

Einmal im Monat findet zu dem je-weils aktuellen Tierkreiszeichen ein Kurs statt, der die Zusammenhänge mit der Natur und den einzelnen Charakteren verständlich macht. Die vielen praktischen Übungen sind eine Bereicherung für das tägliche Leben und fördern das Verständnis für das eigene Verhalten und das der Mitmenschen. Immer Samstag von 14.00 - 17.30 Uhr. Daten und The-men:

 **Widder** 24.3.2001  
Neues anfangen, Spontaneität, Be-



Silvia Kockel

geisterung, Engagement, Fairness, Ärger und Aggression,...

 **Stier** 5.5.2001  
Standfestigkeit, Geduld und Ausdauer, Finanzen und Besitz, Geniessen, Schönheit und Kunst,...

**♊ Zwillinge** 9.6.2001  
Intelligenz, Verstand, Kommunikation, Sprache, Gedanken, Fähigkeiten, Atmung, Beweglichkeit, Geschicklichkeit,...

**♋ Krebs** 30.6.2001  
Gefühle, Geborgenheit, Familienleben, Wohnen, Psychosomatik,...

**♌ Löwe** 14.7.2001  
Kraft, Stärke, Macht, Potenz, Selbstbewusstsein, Führen, Liebe, Weisheit, Lehren,...

**♍ Jungfrau** 25.8.2001  
Ernte, Pflichtbewusstsein, Planen, Ordnen, Sicherheit, Ernährung, Gesundheit,...

**♎ Waage** 22.9.2001  
Diplomatie, Ausgleichen und Gleichgewicht, Schönheit, Kunst, Kultur,...

**♏ Skorpion** 27.10.2001  
In sich gehen, Zurückgezogenheit, Entscheiden und Konsequenz, Stille und Meditation, Tod und Sterben,...

**♐ Schütze** 24.11.2001  
Advent und Weihnachten, Religion und Philosophie, Wünsche und Bedürfnisse, Liebe, Geschenke, ...

**♑ Steinbock** 5.1.2002  
Neue Vorsätze, Zielplanung, Konzentration auf Wesentliches, Struktur, Zeit, Tradition, Durchhaltevermögen, Alter und Krankheit,...

**♒ Wassermann** 26.1.2002  
Individualität, Originalität, Masken, Freiheit, Atmung, Kommunikation, Freunde,...

**♓ Fische** 23.2.2002  
Gefühle, Mitfühlen, Heilen und Pflegen, Psychologie, Intuition, Mystik, Parapsychologie,...

Die Kurse können einzeln besucht werden (Fr. 75,-). Ideal ist es, den ganzen Zyklus mitzumachen (Ermässigung Fr. 750,- statt 900,-), um die Zusammenhänge des ganzen Kreislaufes zu verstehen. Kein Mensch ist ja nur Zwilling oder nur Löwe, sondern jeder hat in seinem Horoskop alle zwölf Tierkreiszeichen vertreten, lediglich verschieden stark ausge-

prägt. Je besser wir die verschiedenen Facetten unseres Charakters kennenlernen, umso besser können wir mit den verschiedenen Lebenssituationen umgehen.

Dieser Zyklus "Astrologie erleben" ist eine interessante Vertiefung für Astrologen, aber auch für Anfänger und Laien eine wertvolle Bereicherung. Es sind keine astrologischen Vorkenntnisse nötig. Gelegenheit, sich ein astrologisches Grundwissen anzueignen bietet der folgende Kurs. 10 % Ermässigung beim Besuch beider Kurse.

## Astrologie Grundkurs

Dieser Wochenendkurs vermittelt ein Grundverständnis und Basiswissen der Astrologie, Tierkreiszeichen, Planeten, Häuser, Elemente, Aspekte, Transite. 10/11. März 2001, 9.30 - 17.00 Uhr, inklusive ausführlicher Unterlagen und einfacher Mittagsimbiss Fr. 350,-. 10 % Ermässigung bei Besuch von Jahreszyklus und Grundkurs.

## Unsere Sinnesorgane

Hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen - wir leben tagtäglich selbstverständlich mit unseren Sinnesorganen. Sind wir uns auch bewusst, dass wir die ganze Welt, unsere Mitmenschen, unser ganzes Leben mit eben diesen Sinnen wahrnehmen? Was wären wir, was wäre unser Leben, wenn wir nicht mehr hören, sehen, riechen, schmecken und fühlen könnten?

Der Kurs "Atmung und Meditation", 7 x Montagabend ab 7. Mai 2001, 19.30 - 21.00 Uhr, beschäftigt sich damit, mit verschiedenen Atemübungen die Wahrnehmungskraft unserer Sinnesorgane zu beleben und anzuregen.  
Anmeldung siehe letzte Seite.



Lungenkraut  
*Pulmonaria officinalis*

## Rücken und Gelenke

sind das Thema des nächsten Kurses "Atmung und Meditation", 5x Montagabend ab 5. März 2001, 19.30 - 21.00 Uhr. Gezielte Atemübungen helfen, Muskelverspannungen zu lösen, die Gelenke zu entlasten, Rücken- und Gelenkschmerzen zu lindern.  
Anmeldung siehe letzte Seite.

## Ein Tag zum Luftholen

Bewusst und gezielt eingesetztes Atmen spielt eine bedeutende Rolle bei der Linderung von körperlichen und seelischen Beschwerden. Der Atem dient nicht nur der Gesunderhaltung und Krankheitsvorbeugung, sondern auch der Entspannung, Versenkung, Konzentration und Bewusstseinsweiterung. Die Kraft des Atems wird zu einer Quelle der Stärkung für Geist, Seele und Körper.

Ein ganzer Tag zum Kennenlernen der wunderbaren Kraft des Atems. Sonntag, 10.6.2001, 9.30 - 17.00 h, inklusive Mittagsimbiss, Fr. 150,-.



## Ewige Liebe, Glück und Seligkeit

Wer träumt nicht davon, glücklich zu sein, bedingungslos geliebt zu werden, immer wieder Verzeihung und Nachsicht zu finden, am liebsten natürlich für alle Zeiten und ewig und unabhängig von allen absichtlichen und unabsichtlichen, mehr oder weniger grossen Grobheiten und Rücksichtslosigkeiten, die ich selbst austeile. Denn von mir selber weiss ich ja, dass ich es nicht so böse gemeint habe. Bei den eigenen Fehlern ist es einfacher, grosszügig und tolerant zu sein, für die eigene Meinung finden sich immer genug wichtige Argumente.

In der Begeisterung für die eigenen Ansichten und Gefühle kann es schon einmal vorkommen, dass der Partner überstimmt oder übergangen wird. Und wenn es nicht nur einmal sondern manchmal und dann öfters vorkommt, so wird der andere sich zurückziehen oder sich mit mehr Kraft behaupten wollen. In der Folge verstummen die Gespräche miteinander immer mehr oder es gibt nur noch Streit und Ärger. Unzufriedenheit ist ein schleichendes Gift, das langsam wie ein Krebsgeschwür unbemerkt heranwachsen und eine Partnerschaft zerstören kann.

Es ist ohne Zweifel eine grossartige Errungenschaft der letzten Jahre, dass Partnerschaften leichter gelöst werden können und zwei Menschen, die sich nicht mehr verstehen, nicht bis ans bittere Ende aneinander ge-

bunden bleiben müssen. Es ist genauso ohne Zweifel, dass eine Trennung für alle Beteiligten immer mit viel Schmerz, grossen seelischen und oft auch materiellen Belastungen verbunden ist.

- Was können wir tun,
- ♥ um Streit und Ärger zu vermeiden bzw. zu begrenzen,
  - ♥ um Geben und Nehmen im Gleichgewicht zu halten,
  - ♥ um nicht immer wieder gleiche Fehler zu wiederholen,
  - ♥ um auftauchende Differenzen zur beiderseitigen Zufriedenheit zu lösen,
  - ♥ um das Verständnis füreinander zu pflegen und aufrecht zu erhalten,
  - ♥ um keinen romantischen aber unrealistischen Erwartungen an den Partner/die Partnerin nachzuhängen,

- ♥ um genug Raum für eigene Freiheiten und auch Gemeinsamkeiten zu haben,
- ♥ um auch im Falle einer Trennung einvernehmlich handeln zu können,
- ♥ um sich über die gegenseitigen Erwartungen klar zu werden.

Mit all diesen Fragen und deren Lösung beschäftigt sich der Kurs "Verliebt - verlobt - geschieden? am Sonntag, 6. Mai 2001, 9.30- 17.00 Uhr, inkl. Mittagsimbiss, Fr. 150,- (Paare Fr. 250,-). Für Einzelpersonen und Paare, schon oder noch nicht Verliebte und Geschiedene.



## 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: \_\_\_\_\_

*Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:  
Die Luft einziehn, sich ihrer entladen.  
Jenes bedrängt, dieses erfrischt,  
so wunderbar ist das Leben gemischt.  
Du, danke Gott, wenn er dich presst,  
und dank' ihm, wenn er dich wieder  
entlässt.*

J.W.Goethe

**Absender auf der Rückseite angeben!**

## Ernährungs- und Kochkurs

Vollwertige Ernährung ist einfach, kann auf Dauer beibehalten werden, reguliert das Gewicht und unterstützt Gesundheit und Wohlbefinden. Der nächste Kurs beginnt am Donnerstag, 7.6.2001, 4x von 9-11 Uhr, mit ausführlichen Unterlagen, Rezepten und Kostproben, Fr. 200,-.

## Sterben Tod Trauer

Themen, die jeden von uns betreffen, ob wir es wollen oder nicht. Die bewusste Auseinandersetzung hilft, diese schwierigen Lebenssituationen zu bewältigen.

Sonntag, 28.10.2001, 9.30 - 17.00 Uhr, inkl. Mittagsimbiss, Fr. 150,-.

## Bei allen Kursen

können Sie immer schon eine halbe Stunde früher kommen und in den umfangreich aufliegenden Büchern zum Thema schmökern.

In den Pausen stehen Getränke und Kostproben aus der Vollwertküche bereit. Bei Tageskursen ist immer ein einfacher Mittagsimbiss inbegriffen.

## Beratung:

Terminvereinbarung unter:  
Telefon 01/392 20 14

## Emotionale Intelligenz

so lautet der Titel des Bestsellers (Fr. 46,80), der nun auch als Taschenbuch erschienen ist (Fr. 17,-). Der Psychologe Daniel Goleman berichtet in diesem Buch mit grosser Anschaulichkeit und eindrucksvollen Beispielen, wie rationale Intelligenz und die weite Welt unserer Gefühle in beständiger, hochkomplexer Wechselwirkung agieren. Gerade in unserer technisch-nüchternen Welt wird es immer wichtiger, dass wir uns wieder auf unsere sozialen und emotionalen Grundbedürfnisse besinnen. Ein Buch, das immer wieder wert ist, gelesen zu werden.

## 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:

- Astrologie - Grundkurs** 10./11.3.2001 Fr. 350,-
- Astrologie erleben**
- ganzer Zyklus ab 24.03.2001 Fr. 750,-
- 24.3.2001 Widder  22.09.2001 Waage je Fr. 75,-
- 05.5.2001 Stier  27.10.2001 Skorpion
- 09.6.2001 Zwilling  24.11.2001 Schütze
- 30.6.2001 Krebs  05.01.2002 Steinbock
- 14.7.2001 Löwe  26.01.2002 Wassermann
- 25.8.2001 Jungfrau  23.02.2002 Fische
- jeweils von 14.00 - 17.30 Uhr
- Astrologie-Grundkurs und Zyklus Astrologie erleben**
- Beide Kurse zusammen 10 % Ermässigung Fr. 990,-
- Atmung und Meditation**
- Rücken und Gelenke
- 5 x Montagabend ab 5.3.2001 Fr. 150,-
- unsere Sinnesorgane
- 7 x Montagabend ab 7.5.2001 Fr. 210,-
- Ein Tag zum Luftholen 10.6.2001 Fr. 150,-
- verliebt - verlobt - geschieden ?** 6.5.2001 Fr. 150,-
- Paare Fr. 250,-
- Ernährungs- und Kochkurs**
- 4 x Donnerstagvormittag ab 7.6.2001 Fr. 200,-
- Sterben - Tod - Trauer** 28.10.2001 Fr. 150,-

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

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

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

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

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

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

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

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