

# LebensQuell



*Silvia Kockel* [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch) – [kockel@lebensquell.ch](mailto:kockel@lebensquell.ch)

ASTROLOGIE AURA SOMA ERNÄHRUNG ATMUNG BERATUNG UND KURSE

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

*An das Gute glauben  
nur die wenigen, die es üben.*

*Marie von Ebner-Eschenbach*



## Was es ist

Es ist Unsinn  
Sagt die Vernunft  
Es ist was es ist  
Sagt die Liebe

Es ist Unglück  
Sagt die Berechnung  
Es ist nichts als Schmerz  
Sagt die Angst  
Es ist aussichtslos  
Sagt die Einsicht  
Es ist was es ist  
Sagt die Liebe

Es ist lächerlich  
Sagt der Stolz  
Es ist Leichtsin  
Sagt die Vorsicht  
Es ist unmöglich  
Sagt die Erfahrung  
Es ist was es ist  
Sagt die Liebe

Erich Fried

## Einkehr und innere Freude

Die Tage werden kühler und kürzer, die Abende länger. Auch der schönste Sommer vergeht, und die Natur lehrt uns, die Endlichkeit allen Seins zu begreifen. Die letzten Blumen verblühen im Garten. Herbststürme wehen das Laub von den Bäumen, nur die kahlen Gerippe ragen noch in den grauen Himmel. Alle Kraft in den Pflanzen zieht sich in das Innere zurück, aussen ist nicht mehr viel zu sehen.

Auch für uns Menschen ist diese Zeit im Oktober und November Zeit zur Besinnung und Einkehr, Zeit zur Ruhe zu kommen und Stille zu finden. Es gilt, sich um die inneren Werte zu kümmern.

### Innere Werte

Welches sind diese Werte, die mein Leben beeinflussen? Welchen Einfluss haben unsere Kultur, unsere Religion, Gesellschaft, meine Familie, Beruf und meine bisherigen guten und schlechten Erfahrungen auf meine Lebenseinstellung und Lebensgestaltung? Sind meine Ansichten richtig? Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben? Und was tue ich dafür?

Die langen Herbst- und Winterabende sind ideal, sich in die Stille zurückzuziehen und über diese Fragen zu philosophieren. Sei es mit sich allein, mit dem Partner, der Partnerin, mit Kindern oder Eltern, Freunden und Kollegen.

"Die interessanteste Reise ist die Reise nach innen", soll Dag Hammarskjöld einmal gesagt haben. Begeben Sie sich auf die Reise und entdecken Sie Ihr Inneres!

### Tod und Sterben

In der Astrologie ist es die Zeit des "Skorpions", wenn wir Allerheiligen und Allerseelen feiern. Die Beschäftigung mit Tod und Sterben schieben viele Menschen gerne weit von sich weg. Doch alles, was entsteht, vergeht auch wieder, ob wir es wollen oder nicht. Nur zu gerne wollen wir glauben, dass nur andere Menschen sterben, Fremde am liebsten, nur niemand aus meiner Familie und noch weniger ich selber.

Es ist eine schwierige Auseinandersetzung mit diesem Thema. Und doch gilt es, gerade über die Endlichkeit und Begrenzung den Sinn für

**Die Zeit, sie eilt im Sauseschritt,  
und siehe da, wir eilen mit!**

*Wilhelm Busch*

Besuchen Sie uns auf unserer Homepage! Sie können Ihre Kursanmeldung oder Horoskopbestellung jetzt auch e-mailen unter

[www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch)

[kockel@lebensquell.ch](mailto:kockel@lebensquell.ch)

unser Leben zu finden, um "im Sterben die Fülle des Lebens erfahren" zu können, wie der Titel eines Buches von Gabriel Looser lautet.


### Innere Freude


Wer mit sich selbst im Reinen ist, wird die innere Freude und Zufriedenheit wahrnehmen, die eine wesentliche Kraftquelle zur Bewältigung der verschiedenen Lebenssituationen ist. Überall wird die Liebe als die grösste Kraft beschrieben. Liebe zu geben, ohne etwas dafür zu erwarten oder zu fordern. Wer kann das wirklich? Und so üben wir uns im Advent, astrologisch die Zeit des Schützen, mit Geschenken zum Weihnachtsfest Freude zu bereiten. Auch wenn uns manchmal die Hektik einholen will, nehmen wir uns die Zeit zum Überlegen. Die Pflichtgeschenke können wir ruhig einschränken oder ganz weglassen, das erleichtert beide Seiten. Überlegen wir lieber, womit kann ich wem eine echte Freude bereiten.


Interessant ist auch die Frage, was wünsche ich mir? Was ist mein Herzenswunsch? Und was tue ich, um ihn zu verwirklichen?

## Astrologie erleben


Im Rahmen dieses Zyklus findet monatlich ein Kurs statt zum gerade aktuellen Tierkreiszeichen. Es werden Zusammenhänge aufgezeigt zwischen Natur und Prägung der Menschen, die zu dieser Zeit geboren werden. Zahlreiche praktische Übungen bringen eine intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben, egal in welchem Tierkreiszeichen jemand geboren ist. Jeweils Samstag 14.00 – 17.30 Uhr.


 **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, Struk-

tur, 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 Daten des neuen Zyklus von Widder 2002 bis Fische 2003 (das astrologische Jahr beginnt mit Widder am 21. März) werden noch bekannt gegeben.



## Meditation und Mandala

Meditation ist das Versinken in die stille Betrachtung, das Wahrnehmen dessen, was aus meinem Inneren hervorkommt. Abschalten vom Lauf des Alltags, sozusagen eine Stunde Ferien, Erholung und Regeneration. Meditation beruhigt und hilft, klarer zu sehen und zu entscheiden.

Mandala malen ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, Empfindungen und Gefühle über Farbe und Form sichtbar zu machen. Versuchen Sie es doch einmal!

Ab 27. November 2001, 4x am Dienstagabend, 18–19 Uhr findet in der Casa Vitale ein Meditationskurs



statt. Fr. 80.–. Anschliessend, jeweils von 19.30 – 21.00 Uhr ist der Mandala-Malkurs, Fr. 120.– inklusive vielfältige Unterlagen. Ideal ist, den Meditationskurs und Mandala malen zusammen zu besuchen. In der Pause ist ein kleiner Imbiss vorbereitet.

Anmeldung siehe letzte Seite.

## Sterben Tod Trauer

Die bewusste Auseinandersetzung mit diesem Thema hilft, dem Tod etwas von seinem Schrecken zu nehmen, lässt den Sinn von Leben und Sterben verständlicher werden.

Sonntag, 28.10.2001,  
14.00–17.30 Uhr, Fr. 75.–.

### Vielen Dank

an Yvonne Schmidt, die die wunderschönen Vögel gezeichnet hat.



## Spass contra Verantwortung

Das Leben soll Spass machen. Lernen soll lustbetont sein. Arbeit lässt sich leider nicht verhindern, um sich dann in der Freizeit wieder vergnügen zu können. Wenn die Partnerschaft keinen Spass mehr macht, dann trennt man sich eben. Solche Aussagen sind immer wieder zu hören und zu lesen. Aber macht das wirklich froh? Bringt das Befriedigung?

Ohne Spass und Vergnügen wäre unser Leben sicher nicht lustig. Aber neben den Rechten, die wir selbstverständlich für uns beanspruchen, soll auch die Erfüllung unserer Pflichten ihren Stellenwert haben. Die letzten Jahrzehnte haben uns einen individuellen Freiraum beschert, dem wir viele Freiheiten verdanken. Die Kehrseite von Individualität und

Unabhängigkeit sind, im Extremfall, Egozentrik, Rücksichtslosigkeit und kurzfristige Entscheidungen je nach momentaner Stimmung.

Spontaneität und Flexibilität sind wichtig. Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist es aber auch genauso wichtig, einen stabilen Rückhalt zu haben. Nicht alles Alte ist immer gut. Aber über die Zeit bewährt sich so manche Tradition, und die jahrelange Erfahrung kann helfen, unüberlegtes Handeln und Fehler zu vermeiden.

Auf der sicheren Grundlage der bewährten Tradition lässt sich Neues in die Wege leiten und mit Geduld, Ausdauer und Pflichtbewusstsein bis zur Verwirklichung verfolgen und umsetzen.

In der Astrologie ist dies ein Thema

des "Steinbocks". Werden doch gerade zu dieser Zeit, wenn das neue Jahr anfängt, immer wieder neue Vorsätze geplant, neue Ziele gesetzt. Um diese auch zu erreichen, braucht es Disziplin und Durchhaltevermögen.

Welche Qualitäten die Steinbock-Zeit (21.12. – 20.1.) noch bietet, wird im Kurs am 5.1.2002 ausführlich behandelt.

*Ich schlief und träumte,  
das Leben wäre Freude.*

*Ich wachte auf und sah,  
das Leben war Pflicht.*

*Ich handelte und siehe:  
Die Pflicht ward Freude.*

Tagore



## Was ist der Ascendent?

Der Ascendent ist jenes Tierkreiszeichen, das im Moment der Geburt im Osten am Horizont aufgeht. Da die Erde sich einmal am Tag um sich selbst dreht, werden also für 24 Stunden alle 12 Tierkreiszeichen als Ascendent möglich, bzw. wechselt der Ascendent circa alle 2 Stunden. Zur Berechnung des Ascendenten ist es notwendig, Geburtszeit und -ort zu wissen. Vom Ascendenten aus wird das Horoskop in 12 Häuser oder 12 Felder eingeteilt, dem jedes einem bestimmten Lebensbereich entspricht.

Der Stand der Planeten im Horoskop ist davon nicht berührt. Man kann also auch ohne genaue Geburtszeit das Horoskop berechnen und deuten, mit Zeit und Ort der Geburt jedoch wesentlich detailliertere Aussagen machen.

Nennen Sie uns Ihre Geburtsdaten, wir rechnen Ihren Ascendenten aus, gratis.



## Bestellschein:

### Schriftliche Horoskop-Analyse

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

- |  |          |   |          |
|--|----------|---|----------|
| <input type="checkbox"/> <b>Geburthoroskop</b>       | Fr. 60.– | <input type="checkbox"/> <b>Kinderhoroskop</b>          | Fr. 60.– |
| <input type="checkbox"/> <b>Partnerhoroskop</b>      | Fr. 60.– | <input type="checkbox"/> <b>Jahresthemen für 1 Jahr</b> | Fr. 60.– |
| <input type="checkbox"/> <b>Astrologie-Broschüre</b> | Fr. 15.– | <b>Versand</b>  | Fr. 5.–  |

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

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Geburtsort/Land: \_\_\_\_\_

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

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Geburtsort/Land: \_\_\_\_\_

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

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Uhrzeit: \_\_\_\_\_

Geburtsort/Land: \_\_\_\_\_

**Absender auf der Rückseite angeben!**

## Ein psychologisches Weihnachtsgeschenk

Für sich selbst oder andere:

Interessante Erkenntnisse über das eigene Leben, wie erlebe ich mich, und wie erleben mich andere. Ideal zum Darüber-Nachdenken an langen Herbst- und Winterabenden.

Neu:  
mit **Biorhythmus** für ein Jahr!

- \* **Geburtshoroskop**
- \* **Partnerhoroskop**
- \* **Jahresvorschau**
- \* **Kinderhoroskop**

Gebunden, je ca. 30 Seiten, Fr. 60.–.  
Die Astrologie-Broschüre für Fr. 15.– ist leicht verständlich geschrieben und gibt einen kurzen informativen Überblick über die Astrologie.

## Winterzeit – Suppenzeit

### Kürbiscremesuppe

Ca. 800 g Kürbis schälen, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden, mit 1 l Gemüsebouillon weich kochen, dauert etwa 10 Minuten. Mit dem Pürierstab pürieren – fertig ist die Suppe!

Variante: Suppe wie vorher zubereiten, 1 Esslöffel Vollkornmehl (Weizen, Dinkel, Gerste, Grünkern, Buchweizen oder Naturreis – ergibt jeweils eine andere Geschmacksnote) in 50 g Butter oder kaltgepresstem Öl anrösten und mit der Suppe aufgiessen.



Ähnliche Cremesuppen nach dem gleichen Rezept schmecken ausgezeichnet mit Rüebli, Brokkoli, Wirz, Spargeln, Kartoffeln, Sellerie, Rändern.

Servieren Sie die Suppe  
– verfeinert mit etwas Rahm nach Belieben  
– mit feingehackten frischen Kräutern und/oder Keimlingen  
– mit in etwas Butter oder Öl gerösteten Brotwürfeln

### 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

[www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch)  
[kockel@lebensquell.ch](mailto:kockel@lebensquell.ch)

## Beratung:

Terminvereinbarung unter:  
Telefon 01/392 20 14



## Anmeldung:

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

### Astrologie erleben:

- |                       |            |            |                               |             |
|-----------------------|------------|------------|-------------------------------|-------------|
| <input type="radio"/> | 27.10.2001 | Skorpion   |                               | je Fr. 75.– |
| <input type="radio"/> | 24.11.2001 | Schütze    |                               |             |
| <input type="radio"/> | 05.01.2002 | Steinbock  |                               |             |
| <input type="radio"/> | 26.01.2002 | Wassermann |                               |             |
| <input type="radio"/> | 23.02.2002 | Fische     |                               |             |
|                       |            |            | jeweils von 14.00 – 17.30 Uhr |             |

- |                       |                                      |               |               |           |
|-----------------------|--------------------------------------|---------------|---------------|-----------|
| <input type="radio"/> | <b>Sterben – Tod – Trauer</b>        | 28.10.2001    | 14.00 – 17.30 | Fr. 75.–  |
| <input type="radio"/> | <b>Meditation</b><br>4 x Dienstag    | ab 27.11.2001 | 18.00 – 19.00 | Fr. 80.–  |
| <input type="radio"/> | <b>Mandala malen</b><br>4 x Dienstag | ab 27.11.2001 | 19.30 – 21.00 | Fr. 120.– |

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

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

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

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

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

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

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

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