

all im Körper können Sie die Atembewegung wahrnehmen? Welche Unterschiede entdecken Sie? Gehen Sie auf Entdeckungsreise in Ihrem Körper, begleitet von Ihrem Atem!

Atem ist Gegenwart

Mit unseren Gedanken können wir uns grenzenlos in Zeit um Raum bewegen. Wir können an ein Ereignis vor zehn Jahren denken oder die nächsten Ferien planen, wir können uns vorstellen, wie es auf dem Mond aussieht oder im Nebenzimmer. Atmen können wir nur im Hier und Jetzt. Wir können nicht für die Vergangenheit oder Zukunft atmen. Mit der Sammlung im Atem sind wir immer wieder in der Gegenwart, können wir Abstand finden zu manchen Sorgen und Problemen und im wahrsten Sinne des Wortes wieder "neu Luft holen".

Einatem - Ausatem - Pause

Mit jedem Einatem können wir immer wieder neue Atemenergie aufnehmen. Mit jedem Ausatem können wir Altes ausatmen. Das wird besonders deutlich, wenn wir einmal tief seufzen. Die Atempause lässt uns Stille und Ruhe wahrnehmen.

Die Achtsamkeit für die eigene sichtbare und spürbare Atembewegung hilft, körperliche und seelische Störungen nachhaltig zu verbessern oder zu beheben und die Lebenskraft zu fördern. Das regelmässige Üben hilft, die Wirkung zu vertiefen.



Atemkurse

In der Casa Vitale gibt es daher im Neuen Jahr verschiedene Kurse zum Erfahrbaren Atem nach Middendorf:
 * jeden **Dienstag**, 18.30 - 19.30 Uhr, 8.1.2002 - 9.7.2002
 * jeden **Mittwoch**, 9.00-10.00 Uhr, 9.1.2002 - 10.7.2002.
 Kursbeitrag für alle 23x Fr. 360,- (statt Fr. 460,-, einzelne Lektion 20,-).
 * **Ein Tag zum Luftholen** findet am 26.5.2002, 9.30 - 17.00 Uhr statt. Inklusive Mittagsimbiss Fr. 175,-.
 * Termine für **Einzelbehandlungen** können individuell telefonisch vereinbart werden.

Die Zeitqualität der Astrologie

Es ist ganz selbstverständlich: der Frühling hat eine andere Qualität der Zeit als der Sommer, Herbst oder Winter. In der Natur können wir es gut beobachten: der Frühling ist die Zeit des Säens und Anfangens; die wärmende und nährende Kraft der Sonne erleben wir im Hochsommer, Erntezeit ist im Herbst, Einkehr und in sich Gehen bieten sich im Winter an.


Differenzierter lässt sich die Qualität der Zeit, der einzelnen Monate beobachten und nachvollziehen mit Hilfe der Astrologie. Das Zusammenspiel von Tierkreiszeichen, Planeten und Häusern der Astrologie gibt einen Einblick in die wunderbare Ordnung der Natur. In diese Ordnung sind auch wir Menschen eingebettet. Wenn wir unser Leben im Einklang "mit dem Strom der Zeit" gestalten, können wir von der gerade herrschenden Zeitqualität profitieren und mit weniger Aufwand mehr erreichen. Genauso wie die Ernte besser ist, wenn zum richtigen Zeitpunkt gesät und geerntet wird.


Für das bessere Verständnis über die Auswirkungen der Zeitqualität auf unser tägliches Leben gibt es den Jahreszyklus "**Astrologie erleben**".

Der Kurs beginnt am 23.3.2002 mit Widder", geht bis zu den "Fischen" am 22.2.2003 und schliesst so den Kreis durch alle Tierkreiszeichen und die damit verbundenen praktischen Lebensbereiche. Jeweils ein Samstag-nachmittag von 14.00 - 17.30 Uhr beschäftigt sich detailliert mit dem gerade aktuellen Tierkreiszeichen und bietet jedem Kursteilnehmer die persönliche Auseinandersetzung für den entsprechenden Lebensbereich.


Die Kurstage können einzeln besucht werden, nur der Besuch des ganzen Zyklus bietet den Überblick über alle Zusammenhänge.


Einzelner Sternzeichentag Fr. 75,-, der ganze Zyklus Fr. 750,- (statt Fr. 900,-), inklusive Kursunterlagen.


 **Widder** 23.3.2002
 Neues anfangen, Spontaneität, Begeisterung, Engagement, Fairness, Ärger und Aggression,...


 **Stier** 20.4.2002
 Standfestigkeit, Geduld und Ausdauer, Finanzen und Besitz, Geniessen, Schönheit und Kunst,...


 **Zwillinge** 25.5.2002
 Intelligenz, Verstand, Kommunikation, Sprache, Gedanken, Fähigkeiten, Atmung, Beweglichkeit, Geschicklichkeit,...


 **Krebs** 29.6.2002
 Gefühle, Geborgenheit, Familienleben, Wohnen, Psychosomatik,...


 **Löwe** 13.7.2002
 Kraft, Stärke, Macht, Potenz, Selbstbewusstsein, Führen, Liebe, Weisheit, Lehren,...


 **Jungfrau** 31.8.2002
 Ernte, Pflichtbewusstsein, Planen, Ordnen, Sicherheit, Ernährung, Gesundheit,...


 **Waage** 28.9.2002
 Diplomatie, Ausgleichen und Gleichgewicht, Schönheit, Kunst, Kultur,...

 **Skorpion** 2.11.2002
 In sich gehen, Zurückgezogenheit, Entscheiden und Konsequenz, Stille und Meditation, Tod und Sterben,...

 **Schütze** 30.11.2002
 Advent und Weihnachten, Religion und Philosophie, Wünsche und Bedürfnisse, Liebe, Geschenke, ...

 **Steinbock** 11.1.2003
 Neue Vorsätze, Zielplanung, Konzentration auf Wesentliches, Struktur, Zeit, Tradition, Durchhaltevermögen, Alter und Krankheit,....

 **Wassermann** 25.1.2003
 Individualität, Originalität, Masken, Freiheit, Atmung, Kommunikation, Freunde,...

 **Fische** 22.2.2003
 Gefühle, Mitfühlen, Heilen und Pflegen, Psychologie, Intuition, Mystik, Parapsychologie,...

Astrologie Grundkurs

Dieser Wochenendkurs vermittelt ein Grundverständnis und Basiswissen der Astrologie, Tierkreiszeichen, Planeten, Häuser, Elemente, Aspekte, Transite und ermöglicht ein erstes, einfaches Deuten von Horoskopen.

2./3. März 2002, 9.30 - 17.00 Uhr, inklusive Unterlagen und Mittagsimbiss Fr. 350,-.

Schriftliche Horoskope

Geburtshoroskop

Für Sie persönlich zusammengestellter Text; ausführliche Beschreibung Ihrer Stärken und Schwächen und wie diese ausgeglichen werden können; wie erleben Sie sich und wie werden Sie von Ihren Mitmenschen wahrgenommen.

Jahresvorschau

Die wichtigsten Themen des nächsten Jahres, die durch die langsam laufenden Planeten ausgelöst werden, bezogen auf Ihr persönliches Geburtshoroskop. Zusätzlich Bio-rhythmus für ein Jahr.

Partnerhoroskop

Worauf ist in einer Beziehung zu achten? Welches sind die gemeinsamen Stärken? Wo sind Reibungsflächen und wie kann man damit umgehen? In einer guten, befriedigenden Beziehung zu leben ist für jeden Menschen besonders wichtig. Daher gibt es ein Sonderangebot: 2 Geburtshoroskope und das gemeinsame Partnerhoroskop zu Fr. 150,- (statt 180,-).

Kinderhoroskop

Vom Baby bis zu einem Alter von etwa 14 Jahren ist das Kinderhoroskop eine wertvolle Erziehungshilfe.

Astrologische Beratung

Terminvereinbarung unter Telefon 01 392 20 14.

Verliebt-



verlobt-



geschieden?



Immer mehr Ehen werden geschieden. Partnerschaften können sehr einfach eingegangen werden und auch einfach wieder gelöst werden. Scheinbar einfach. Denn jede Trennung ist zumeist mit Enttäuschung und Schmerz, mit grossen seelischen und oft auch finanziellen Belastungen verbunden. Und auch manche fortbestehende Beziehung verbraucht viel Kraft und Energie im täglichen Kleinkrieg der Partner.

Differenzen frühzeitig erkennen, einfache Lösungsmöglichkeiten aufzeigen, praktische Anregungen für To-

leranz und Klärung von Meinungsverschiedenheiten und noch viele andere Themen werden an dem Kurs "Verliebt - verlobt - geschieden?" behandelt. Das Ziel ist, zu einer harmonischen Partnerschaft zu finden, die beide Partner sowohl in ihrer Individualität wie auch in ihrer Gemeinsamkeit stärkt und fördert.

21.4.2002 - 9.30 - 17.00 Uhr, inklusive Mittagsimbiss Fr. 175,-, Paare Fr. 300,-.



Bestellschein:

Schriftliche Horoskop-Analyse

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

- Geburtshoroskop** Fr. 60.- **Kinderhoroskop** Fr. 60.-
- Partnerhoroskop** Fr. 60.- **Jahresthemen für 1 Jahr** Fr. 60.-
- Sonderangebot: 2 Geburts- und 1 Partnerhoroskop** Fr. 150.-
- 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!

Powerkraut – Sauerkraut

Laut Bericht der Neuen Zürcher Zeitung hat der Verband der Schweizer Gemüseproduzenten für diesen Winter eine Werbekampagne gestartet für das Powerkraut Sauerkraut:

Das Kraut, das haut!

Sauerkraut entsteht aus Weisskohl durch Vergärung mit Salz, ohne che-

mische Zusätze. Sein Gesundheitswert, seine positive Wirkung auf die Verdauung beruhen unter anderem auf dem hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt, vor allem Vitamin C. Schon die Griechen und Römer, Hildegard von Bingen und Pfarrer Kneipp lobten die heilsame Wirkung des Sauerkrautes.



Anmeldung:



Ich melde mich verbindlich zu folgendem Kurs an:

Astrologie erleben

- | | | | | | |
|-----------------------|------------|------------|---------------|-----|------|
| <input type="radio"/> | 05.01.2002 | Steinbock | 14.00 - 17.30 | Fr. | 75,- |
| <input type="radio"/> | 26.01.2002 | Wassermann | 14.00 - 17.30 | Fr. | 75,- |
| <input type="radio"/> | 23.02.2002 | Fische | 14.00 - 17.30 | Fr. | 75,- |

Astrologie - Grundkurs

- | | | | | | |
|-----------------------|---------------|--|---------------|-----|-------|
| <input type="radio"/> | 02./03.3.2002 | | 09.30 - 17.00 | Fr. | 350,- |
|-----------------------|---------------|--|---------------|-----|-------|

- | | | | | |
|-----------------------|---------------------------|--|-----|-------|
| <input type="radio"/> | Astrologie erleben | 12teiliger Zyklus ab 23.03.2002 | Fr. | 750,- |
| | | Ermässigung für ganzen Zyklus Fr. 750,- statt Fr. 900,-) | | |

- | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|----------|-----------------------|------------|-------------------------------|-------------|
| <input type="radio"/> | 23.3.2002 | Widder | <input type="radio"/> | 28.09.2002 | Waage | je Fr. 75,- |
| <input type="radio"/> | 20.4.2002 | Stier | <input type="radio"/> | 02.11.2002 | Skorpion | |
| <input type="radio"/> | 25.5.2002 | Zwilling | <input type="radio"/> | 30.11.2002 | Schütze | |
| <input type="radio"/> | 29.6.2002 | Krebs | <input type="radio"/> | 11.01.2003 | Steinbock | |
| <input type="radio"/> | 13.7.2002 | Löwe | <input type="radio"/> | 25.01.2003 | Wassermann | |
| <input type="radio"/> | 31.8.2002 | Jungfrau | <input type="radio"/> | 22.02.2003 | Fische | |
| | | | | | jeweils von 14.00 - 17.30 Uhr | |

Erfahrbarer Atem nach Middendorf

- | | | | | | |
|-----------------------|--------------------|--|---------------|-----|-------|
| <input type="radio"/> | 08.1. – 09.07.2002 | jeden Dienstag | 18.30 - 19.30 | Fr. | 360,- |
| <input type="radio"/> | 09.1. – 10.07.2002 | jeden Mittwoch | 09.00 - 10.00 | Fr. | 360,- |
| | | (Ermässigung für ganzen Kurs Fr. 360,- statt 460,-, Einzelstunde 20,-) | | | |
| <input type="radio"/> | 26.5.2002 | Ein Tag zum Luftholen | 09.30 - 17.00 | Fr. | 175,- |

Verliebt - verlobt - geschieden ?

- | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|--------|-----------|---------------|------------------|-----------|
| <input type="radio"/> | 21.4.2002 | Einzel | Fr. 175,- | 09.30 - 17.00 | Partner zu zweit | Fr. 300,- |
|-----------------------|-----------|--------|-----------|---------------|------------------|-----------|

- | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------|---------------|-----|-------|
| <input type="radio"/> | Vitalernährung | 01.9.2002 | 09.30 - 17.00 | Fr. | 175,- |
|-----------------------|-----------------------|-----------|---------------|-----|-------|

- | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------|------------|---------------|-----|-------|
| <input type="radio"/> | Sterben - Tod - Trauer | 03.11.2002 | 09.30 - 17.00 | Fr. | 175,- |
|-----------------------|-------------------------------|------------|---------------|-----|-------|

Kursort: Casa Vitale, 8702 Zollikon, Riethofstrasse 8

Kursleitung: Silvia Kockel, Dipl. Gesundheitsberaterin

Vorname: _____ Name: _____

Strasse: _____

Plz/Ort: _____ Telefon: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Sauerkraut kann roh als Salat oder als Belag aufs Brot gegessen werden. (Siehe LebensQuell Nr. 1) Gekocht ist es eine ideale Beilage zu verschiedenen Fleischgerichten aber auch für Vegetarier zu Kartoffeln, Linsen oder Knödeln. Köstlich sind Sauerkrautsuppe oder Sauerkrautstrudel. Probieren Sie es doch!

Woran krankt die Welt?

So lautet der Titel des kürzlich erschienen Buches von Rüdiger Dahlke. Der Autor beschäftigt sich darin mit den verschiedenen aktuellen Problemen unserer Welt und Gesellschaft und geht deren Ursachen und Fehlentwicklungen nach. Seine Antworten helfen, Zusammenhänge zu verstehen und Konsequenzen für ein konstruktiveres Leben zu ziehen.

Vorträge und Kurse für Ihren Verein

Setzen sie sich mit uns in Verbindung, wenn Sie in Ihrem Verein oder Ihrer Organisation einen Vortrag oder Kurs mit Silvia Kockel organisieren möchten. Tel. 01 392 20 14.

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
kockel@lebensquell.ch

LebensQuell



Silvia Kockel  www.lebensquell.ch – 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

Der Erfahrbare Atem

nach Prof. Ilse Middendorf

Mit über 90 Jahren gibt Frau Prof. Ilse Middendorf immer noch Vorträge und Lehrgänge. Sie ist das lebende und leuchtende Beispiel für den von ihr entwickelten "Erfahrbaren Atem". Dabei geht es um verschiedene Übungen, die mit Dehnung und Druck die Bewegung des Atems wahrnehmbar werden lassen. Es geht immer wieder darum wahrzunehmen, was empfinde ich, wenn ich meinen Atem mit Achtsamkeit und Hingabe begleite?

Beeindruckend und faszinierend am "Erfahrbaren Atem" ist die Freiheit des Erlebens, die jedem Menschen individuell zugestanden wird. Jeder darf spüren, was er spürt, und was er spürt, ist richtig. Jeder darf seinen eigenen Rhythmus leben und erleben, es geht nicht um "können" sondern um "sein". Es geht nicht um "richtig" oder "falsch" sondern um das Erleben, wie ist mein Atem gerade jetzt.

Diese grosszügige Toleranz des Erfahrbaren Atems, das eigene Empfinden und Fühlen im Moment als richtig annehmen zu dürfen, ermöglicht überhaupt erst, den eigenen Körper und die eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu beobachten, wie sie eben gerade sind. Dazu hilft die Ruhe und Stille des Nachspürens nach den Übungen. Das in sich hinein Horchen lässt ein neues Körpergefühl entstehen. Wir lernen, bewusster und achtsamer mit unserem Körper und mit uns selbst umzugehen.

Sammlung im Atem

Es klingt so einfach. Aber gerade das Einfache ist oft so schwierig. Versuchen Sie es doch einmal: Setzen oder legen Sie sich bequem hin, legen Sie die Hände auf den Bauch oder auf die Brust, schliessen Sie die Augen und beobachten Sie Ihren Atem und

die Bewegung, die der Atem in Ihrem Körper bewirkt.

Spüren Sie das immer wiederkehrende Dehnen und Senken beim Einatmen und Ausatmen? Wie fühlt sich das an? Ist es beruhigend, entspannend, lösend? Oder beklemmend, bedrückend, anstrengend? Ist es angenehm oder unangenehm? Spüren Sie Wärme oder Kälte? Gibt es eine Pause nach dem Ausatem, bis der neue Einatem kommt? Wie ist der Rhythmus von Einatem, Ausatem und Pause? Sind alle drei gleich oder unterschiedlich lang und stark? Verändert sich der Atem während der Beobachtung? Und wenn ja, wie?

Versuchen Sie, die Hände an anderen Stellen am Körper aufzulegen. Wie fühlen Sie sich dabei? Wo über-

Tao-Te King

Dreissig Speichen treffen die Nabe,
die Leere dazwischen
macht das Rad.
Lehm formt der Töpfer zu Gefässen,
die Leere darinnen
macht das Gefäss.
Fenster und Türen bricht man in
Mauern, die Leere damitten
macht die Behausung.
Das Sichtbare bildet die
Form eines Werkes.
Das Nichtsichtbare
macht seinen Wert aus.
Lao-Tse

Die Zeitqualität
der Astrologie >>>



Silvia Kockel mit den leuchtenden Farben der Aura-Soma-Balance-Öle