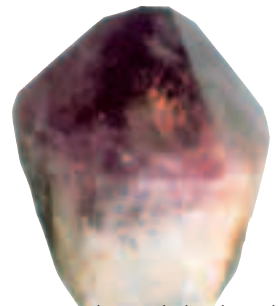


# LebensQuell

Haus der Gesundheit und Lebensqualität



Der Amethyst wirkt beruhigend auf Herz und Nerven, verbessert die Konzentrationsfähigkeit. Der Amethyst hilft gegen Migräne und stressbedingte Verspannungen und sorgt für einen ruhigen Schlaf. Der Amethyst ist der Stein der Spiritualität.

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

ASTROLOGIE AURA SOMA ERNÄHRUNG ATEMTHERAPIE BERATUNG UND KURSE  
CH-8706 FELDMEILEN POSTFACH 70 GENERAL WILLE-STRASSE 61 TELEFON 043 844 08 18 FAX 043 844 08 20



Der **Türkis** ist der Heil- und Schutzstein der Indianer. Er wirkt unter anderem gegen Entzündungen, Ekzeme, Hals-erkrankungen und Infektionen und unterstützt die Versorgung von Muskeln und Nerven mit Nährstoffen.

## Faszinierende Steine

Wussten Sie, dass die Heilkraft der Steine in alten Kulturen untrennbar mit der Astrologie verknüpft war? Sie wurden wie die Himmelskörper als Ausdruck göttlicher Prinzipien betrachtet.

Steinheilkunde ist ein faszinierendes Thema, das einen nicht so schnell wieder loslässt. Steine können Begleiter durch all die wechselnden Zeiten unseres Lebens sein. Wenn Sie empfänglich sind für dieses uralte Wissen, sollten Sie sich unbedingt einen Platz in unserem Impulsvortrag am 17. November sichern.

Herzlich Ihre

Silvia Kockel

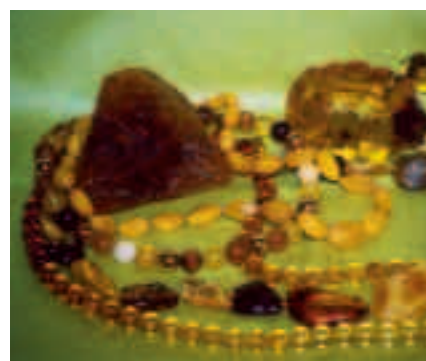
NEU im LebensQuell: Impulsvortrag zur Steinheilkunde am 17. November  
Seminar vom 3. bis 5. Dezember 2004

## Von der Kunst, mit Steinen zu heilen

Seit einigen Jahren erfährt die Steinheilkunde eine Renaissance. Das alte Wissen hat sich zu einer Therapieform entwickelt, in der viele Elemente aus natur- und erfahrungswissenschaftlichen Gebieten zusammenfließen. Steine sind ein Katalysator, um Heilungsprozesse in die Wege zu leiten und zu unterstützen.

### Spuren der Steinheilkunde

Die ältesten Zeugnisse über die Heilkraft der Steine sind in archäologischen Funden dokumentiert. Deren Deutung bleibt allerdings spekulativ. Auch alte medizinische Werke aus Indien, Ägypten und dem antiken Griechenland zeugen von einem selbstverständlichen Wissen um die Heilkraft der Steine. In vielen alten Kulturen ist Heilen mit Steinen ein selbstverständlicher Bestandteil von Medizin, Ritual und Alltag. In unserem Kulturraum ist die Hl. Hildegard von Bingen die bekannteste Heilsteinkundige.



**Bernstein**, ein Jahrmillionen altes Baumharz hilft bei Hauterkrankungen und Allergien und hat sich gegen Schmerzen verschiedenster Art bewährt.

### Dem Geheimnis auf der Spur

Die Analytische Steinheilkunde – sie genießt derzeit die beste Akzeptanz bei Ärzten und Heilpraktikern – wird ständig weiterentwickelt. Das Bestreben, beobachtete Wirkungen zu überprüfen, trägt dazu bei, dass sich auch skeptische Fachkreise zunehmend der Steinheilkunde öffnen. Einer der bekanntesten Steinheilkundler ist Michael Gienger. Das Ziel seiner Forschungsgruppe war es, die Wirkungsweise von Steinen – unabhängig von jeglichem esoterisch-philosophischem Überbau auf empirischer Grundlage zu erforschen. Im

Inhalt:	Seite
Von der Kunst, mit Steinen zu heilen	1
Stärkung der Sehkraft	2
Mit Mandalas zur eigenen Mitte finden	2
Atemkurs für Belebung und Stabilität	2
Atem und Meditation	2
Sterben – Tod – Trauer	3
Weihnachtsgeschenke	3
Weihnachtsmeditation	3
Astrologie – alles Hokuspokus?	3
Astrologie-Grundkurs und Jahreszyklus	3
Horoskop-Bestellungen	4
Kurs-Anmeldungen	5
Äpfel	6
Apfelstrudel	6



gesamten deutschsprachigen Raum gibt es inzwischen mehr als 50 Forschungsgruppen.

### Steine und Bücher im LebensQuell

Viele Menschen wählen "ihren Stein" ganz intuitiv. Das Wissen über die Wirkung führt meist zu einem richtigen Aha-Erlebnis - "Ja, genau das brauche ich zur Unterstützung in meiner momentanen Lebenssituation!"

Interessierte finden im LebensQuell eine exklusive Auswahl von erlebten Steinen und Kristallen in verschiedenen Preiskategorien. Natürlich gibt es dazu auch faszinierende Bücher, allen voran "Die Steinheilkunde" von Michael Gienger, oder die "Enzyklopädie der Steinheilkunde" von Werner Kühni und Walter von Holst, das "Grosse Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter" und viele mehr. Für eine Bestellung kann das beiliegende Bestell-Formular verwendet werden.



*Rosenquarz, der Stein des Herzens und der Liebe, beruhigt und entspannt, stärkt Herz und Kreislauf.*

### Heilstein-Vortrag und Seminar im LebensQuell

Mehr über Wirkung, Heilkraft und Anwendung der Steine verrät die dipl. Edelsteinberaterin Iris Niederberger in einem **Impulsvortrag am 17. November 2004 um 19.30 Uhr.**

Im **Intensiv-Seminar vom 3.-5. Dezember 2004** können Interessierte noch tiefer in die faszinierende und geheimnisvolle Welt der Steine eintauchen:

- Zusammenhänge zwischen Kristallstruktur und Menschenkenntnis
- Was die Entstehung der verschiedenen Steine und Kristalle mit unseren Lebensphasen zu tun hat
- Wie Heil- und Schmucksteine für Wohlbefinden und Gesundheit angewendet werden können.

## Aktuelle Atemkurse

### Atemkurs "Stärkung der Sehkraft"

Die meisten Menschen nehmen rund 80% ihrer Wahrnehmung mit den Augen auf, erst dann folgen hören, tasten/fühlen, riechen und schmecken. Wir sollten also unbedingt darauf achten, unsere Augen zu unterstützen, ihnen genug Erholung und Regeneration zu bieten.

Wussten Sie, dass die 10 Millionen Stäbchenzellen unserer Augen verschiedene Helligkeitsstufen unterscheiden und die 7 Millionen Zäpfchenzellen unterschiedliche Farbschattierungen wahrnehmen können? Nehmen Sie Ihre bunte Welt bewusst wahr? Beobachten Sie doch einmal in Ihrer Umgebung, wie viele verschiedene Rot, Grün, Blau und Gelb es gibt. Wie unterschiedlich sogar Weiss und Weiss sein kann!

### Verspannungen lockern – Krafttraining für die Augen

1. Stellen Sie sich vor, an Ihrer Nase wäre ein langer Pinsel befestigt und mit diesem "umpinseln" Sie die Formen, die Sie umgeben: den Tisch, das Bild, den Stuhl, das Fenster, die Türe, alles was Sie an Formen im Zimmer oder auch draussen sehen. Diese feinen Bewegungen lockern Ihre Kopf-, Hals- und Nackenmuskeln, deren Verspannungen die Sehfähigkeit beeinträchtigen können.

2. Nun halten Sie den Kopf still und umrunden die gleichen Gegenstände nur mit den Augen. Spüren Sie, wie Sie dabei die Augäpfel bewegen? Das ist ein wahres Krafttraining für Ihre Augenmuskeln.

Dann schliessen Sie die Augen und legen zur Entspannung nach dieser Anstrengung für einige Minuten die Handflächen der hohlen Hände über die Augen.

Zahlreiche weitere wirksame Übungen lernen Sie in Silvia Kockels Atemkurs "Stärkung der Sehkraft" **ab 21.10.2004, 5x Donnerstag, 10.30–11.30 Uhr, Fr. 120,-** Einfach mit beiliegendem Formular anmelden. Am schnellsten geht's per Telefon: 043 844 08 18

### Atemkurs: Für Belebung und Stabilität

Die verschiedenen Vokale und Konsonanten unserer Sprache körperlich zu erleben, stellt für viele Teilnehmer des Kurses "Der Mensch als Klangkörper" eine besondere Erfahrung dar. Sie fühlen sich luftig leicht und locker. Dieser Kurs sorgt für Belebung und Stabilität genauso wie für Kraft, Ausgeglichenheit und Ruhe.

**Ab 21.10.2004, 5x Donnerstag, 19-20 Uhr, Fr. 120,-.**

### Im Advent: Atem und Meditation

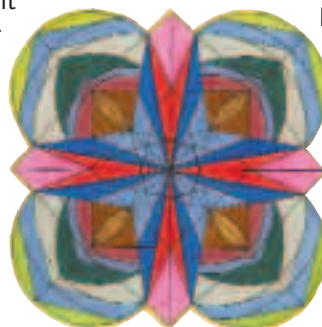
Seine eigene Mitte und darin Harmonie und Selbstbewusstsein finden - das ist wieder das Thema in der Vorweihnachtszeit. Atem- und Meditationsübungen eignen sich ideal dafür.

**Ab 25.11.2004, 4x Donnerstag, Fr. 95,-**  
Kurs 1: 9.00-10.00 Uhr  
Kurs 2: 18.30-19.30 Uhr

Ideal gemeinsam mit dem anschließenden Kurs Mandala-Malen.

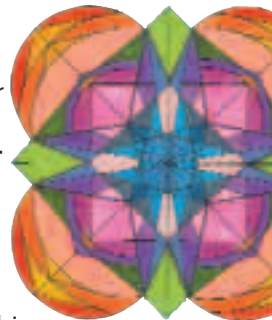
### Mit Mandalas zur eigenen Mitte finden

Mandala-Malen geschieht aus dem Bauch heraus! Mandalas wirken intuitiv. Da braucht es keine Überlegungen und rationale Argumente. Es soll Spass machen, es soll faszinieren, es soll begeistern und bereichern.



Ab November werden im LebensQuell wieder Kurse angeboten: **Ab 25.11.04, 4x Donnerstag, Fr. 145,-.**

Kurs 1: 10.15-11.45 Uhr,  
Kurs 2: 19.45-21.15 Uhr – ideal in Kombination mit dem vorhergehenden Kurs "Atem und Meditation".



<< So unterschiedlich kann ein und dieselbe Form ausgefüllt werden.



## Sterben – Tod – Trauer

Ein Seminar mit Silvia Kockel. Als ausgebildete Sterbe-Begleiterin weiss sie um die Zusammenhänge und den hilfreichen Umgang mit diesem sensiblen Thema. Aus der eigenen Erfahrung durch den Tod ihres Mannes können Interessierte wertvolle Impulse und Anregungen mit nach Hause nehmen.

Theoretisch ist es vollkommen klar: Wir wurden geboren, wir leben unser Leben und werden eines Tages sterben. Wenn einer unserer Lieben oder gar wir selber zum Sterben kommen, werden wir oft von Emotionen und Ängsten überrollt.

Kann ich mich auf das Sterben vorbereiten? Welche Hilfe gibt es? Welche Vorstellungen habe ich über das Leben nach dem Tod? Wie gehe ich mit schwerkranken und trauernden Menschen um?

**Sonntag, 31.10.04, 9.30-17.00 Uhr, inklusive Mittagessen, Fr. 180,-**



## Besinnliche Weihnachtsmeditation

Auch in diesem Jahr lädt Silvia Kockel wieder ein zu einer besinnlichen Weihnachtsmeditation, um Abstand zu finden von der Hektik der Weihnachtsvorbereitungen. Am Abend können Sie dann in Ruhe und Harmonie Ihre persönliche Weihnacht feiern.

24. Dezember, 14.30 bis 16.00 Uhr.

## Astrologie – alles Hokuspokus?

Für viele Menschen ist Astrologie immer noch ein rotes Tuch oder zumindest ein Relikt aus alten, abergläubischen Zeiten. Die einen lachen darüber, andere lesen im Geheimen doch noch schnell ihr Horoskop in der Illustrierten.

Nicht-Wissen macht ängstlich und misstrauisch. Wer hingegen weiss, was die Astrologie kann und was nicht, welche Zusammenhänge wie gedeutet werden und welche Rückschlüsse auf das eigene und allgemeine Leben möglich sind - für den ist die Astrologie eine wertvolle Hilfe, gute Lösungen für schwierige Lebenssituationen zu finden.

Das Geburts- wie auch das Partnerhoroskop fördern wesentlich das Verständnis der eigenen Handlungsweise wie auch der des Partners. Wenn die Hintergründe von zwischenmenschlichen Konflikten aufgezeigt werden, wächst die Toleranz füreinander, und so manche Situation wird entschärft.

### **Astrologie-Grundkurs**

Tierkreiszeichen und Planeten, die 4 Elemente und 12 Häuser, Aspekte und Transite - diese wichtigsten Grundlagen der Deutung von Horoskopen lehrt Silvia Kockel in dem **Grundkurs am 13./14. November, jeweils 9.30-17.30 Uhr, inklusive Mittagessen und ausführliche Unterlagen.** Fr. 390,-.

### **Astrologie erleben**

Diese Kursreihe beschäftigt sich mit dem Umsetzen der astrologischen Theorie in den praktischen Alltag, wie die Qualitäten der jeweils aktuellen Sternzeichen und dazugehörigen Planeten im täglichen Leben angewendet werden können.

Jeweils Samstagnachmittag, 14.00-17.30 Uhr, Fr. 90,-.



**Skorpion** 30.10.2004  
Insichgehen, Zurückgezogenheit, Entscheiden und Konsequenz, Stille und Meditation, Tod und Sterben,...



**Schütze** 27.11.2004  
Advent und Weihnachten, Religion und Philosophie, Wünsche und Bedürfnisse, Liebe, Geschenke, ...



**Steinbock** 8.1.2005  
Neue Vorsätze, Zielplanung, Konzentration auf Wesentliches, Struktur, Zeit, Tradition, Durchhaltevermögen, Alter und Krankheit,....



**Wassermann** 22.1.2005  
Individualität, Originalität, Masken, Freiheit, Atmung, Kommunikation, Freunde,...



**Fische** 26.2.2005  
Gefühle, Mitfühlen, Heilen und Pflegen, Psychologie, Intuition, Mystik, Parapsychologie,...

**Ein neuer Jahreszyklus** beginnt Ende März 2005. Daten siehe Seite 5 Kursanmeldungen.

## Das «besondere» Weihnachtsgeschenk im LebensQuell

Suchen Sie nach einem sinnvollen und besonderen Geschenk? Im LebensQuell gibt es eine grosse Auswahl: faszinierende Schmuck- und Heilsteine, Getreidemühlen, Flockenquetschen und andere hilfreiche Küchengeräte, Rasterbrillen, Aura Soma Balance Öle, Pomander und Quintessenzen, eine vielfältige Auswahl an Büchern zu verschiedenen Gesundheitsthemen und natürlich auch Geschenk Gutscheine.

Ein ideales Geschenk ist, der Zeit entsprechend, eine astrologische Jahresvorschau für das Neue Jahr oder ein anderes Horoskop aus dem Angebot

von Seite 4. Für Astrologie-Interessierte ist es bestimmt eine Freude, so ein Horoskop als Geschenk zu bekommen, für Zweifler ist es eine gute Gelegenheit, mit der Astrologie vertrauter zu werden.

Kommen Sie doch einfach bei uns im LebensQuell vorbei.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 8.30-18.30, Samstag 9.30-16.00 Uhr. Kaffee, Tee und Guetsli servieren wir Ihnen immer, Donnerstag und Freitag gibt es frische Vollkornbrote und -kuchen und am Freitag immer einen Vollwert-Mittagslunch.



# Bestellung Horoskope

## **Geburtshoroskop**

Diese individuell ausgearbeitete Persönlichkeitsanalyse beschreibt, wie Sie Ihre Stärken optimal einsetzen und Ihre Schwächen ausgleichen können. Es zeigt, wie Sie sich selbst erleben und von Ihren Mitmenschen wahrgenommen werden. Konflikte lassen sich so leichter erkennen und bewältigen. **Fr. 68.--**

## **Solarhoroskop**

Hier erfahren Sie, wie Sie im kommenden Lebensjahr, von Geburtstag zu Geburtstag, Ihr Potential am besten zum Ausdruck bringen können, welche Bereiche im Brennpunkt stehen. Dieses Wissen ermöglicht es Ihnen, sich vorzubereiten und Ihr Leben entsprechend zu planen. **Fr. 68.--**  
Aufenthaltort am Geburtstag:.....

## **Jahresvorschau**

Was bringt das nächste Jahr? Wie kann ich mich vorbereiten? Die Jahresvorschau, berechnet auf Grund der Transite der langsamlaufenden Planeten, ermöglicht einen Blick auf die Zeitqualität im kommenden Jahr. So können Sie sich auf kommende Lebenssituationen vorbereiten. **Fr. 68.--**



## **Kinderhoroskop**

Lernen Sie den Charakter Ihres Kindes kennen - neutral und unbeeinflusst von eigenen Emotionen und Erwartungen. Vom Baby bis zum Alter von etwa 14 Jahren ist das Kinderhoroskop eine wertvolle Erziehungshilfe. Auch geeignet als sinnvolles Geschenk. **Fr. 68.--**

## **Astrologie-Broschüre**

Einfach und leicht verständlich beschreibt diese Broschüre die Grundlagen und Zusammenhänge der Astrologie. **Fr. 15.--**

## **Partnerhoroskop**

Worauf ist in einer Beziehung zu achten? Welches sind die gemeinsamen Stärken? Wo sind Reibungsflächen, und wie können Sie damit umgehen? Das Partnerhoroskop macht deutlich, wie sich zwei Menschen gegenseitig fördern und unterstützen können. **Fr. 68.--**

## **Karmahoroskop**

Das Karmahoroskop beschreibt ausführlich die besonderen Aufgaben, die das Leben für Sie bereit hält. Es geht nicht darum, aus vergangenen Leben Bilanz zu ziehen und eine Liste von "Schulden" zu erstellen, die abgetragen werden müssen. Vielmehr gilt es, sich auf die vorhandenen Kräfte und Fähigkeiten zu konzentrieren, um Lebensaufgaben zu bewältigen, daran zu wachsen und zu reifen. **Fr. 68.--**

## **Beruf und Berufung**

Möchten Sie Ihre Arbeitsstelle verändern, oder erwägen Sie einen Berufswechsel? Dann ist die für Sie persönlich ausgearbeitete Berufsanalyse gerade jetzt eine wertvolle Hilfe. Auch generell für eine Standortbestimmung oder für Jugendliche als Entscheidungshilfe zur Berufswahl. **Fr. 48.--**

## **Biorhythmus**

Der Biorhythmus zeigt für ein Jahr den Wechsel von Hochs und Tiefs, wann Sie eher aktiv oder eher passiv, unternehmungslustig oder ruhebedürftig sind. Neben einer Erklärung der einzelnen Rhythmen und deren Auswirkung auf das tägliche Leben finden Sie die monatliche Grafik mit Platz für Ihre persönlichen Notizen sowie eine Jahresübersicht. **Fr. 38.--**

## **Persönliche Beratung**

Terminvereinbarung unter Telefon-Nr.043 844 08 18

**Versand**

**Fr. 6.--**

Gewünschte Horoskope bitte ankreuzen und einsenden an:

**LebensQuell**, Postfach 70, CH-8706 Feldmeilen, oder faxen an 043 844 08 20 oder per e-mail bestellen an:

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

**Daten für Horoskope:** Name: \_\_\_\_\_

weiblich

männlich

**Absender:** Bitte deutlich schreiben!

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

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

Vorname \_\_\_\_\_

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

Name \_\_\_\_\_

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

weiblich

männlich

Strasse \_\_\_\_\_

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

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

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

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

Telefon \_\_\_\_\_

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

weiblich

männlich

Datum \_\_\_\_\_

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

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

Unterschrift \_\_\_\_\_

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



## Stärkung der Sehkraft

Gezielte Atem- und Augenübungen sind eine wertvolle Hilfe zur Erhaltung und Verbesserung der Sehkraft, als Ausgleich bei Bildschirmarbeit oder allgemein zur Gesundheitsvorsorge.

- ab 21.10.2004, 5x Donnerstag, 10.30-11.30 Uhr, Fr. 120,-

## Der Mensch als Klangkörper

Unsere Stimme entsteht durch den Strom unseres Ausatemens, der Bewegung der Zunge und Veränderung des Rachenraumes. Jeder Vokal, jeder Konsonant hat seinen eigenen Resonanzraum innerhalb unseres Körpers. Dank dem erfahrbaren Atem können wir das erleben und wahrnehmen.

- ab 21.10.2004, 5x Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr, Fr. 120,-

## Atem und Meditation

Meditative Atemübungen nach Midendorff unterstützen nicht nur tiefe Entspannung, sondern fördern auch Wachheit, Regeneration und Stärkung unserer Lebenskraft, ideal in Kombination mit dem anschliessenden Mandala-Malkurs.

- ab 25.11.2004, 4x Donnerstag, 9.00-10.00 Uhr, Fr. 95,-
- ab 25.11.2004, 4x Donnerstag, 18.30-19.30 Uhr, Fr. 95,-

## Mandala-Malkurs

Auch ohne Malkenntnisse können Sie mit Farbe und Stift Empfindungen und Gefühle ausdrücken, die vielleicht gar nicht in Worte zu fassen sind und trotzdem tiefe Erkenntnisse zulassen. – Ideal mit dem vorangehenden Kurs "Atem und Meditation".

- ab 25.11.2004, 4x Donnerstag, 10.15-11.45 Uhr Fr. 145,-
- ab 25.11.2004, 4x Donnerstag, 19.45-21.15 Uhr, Fr. 145,-

## Sterben – Tod – Trauer

Ein Themenkreis, mit dem sich jeder von uns früher oder später auseinandersetzen muss. Besser früher - um dem Tod und Sterben seinen Schrecken zu nehmen und damit der Sinn von Leben und Sterben verständlicher wird.

- Sonntag, 31. Okt. 2004, 9.30-17.00, inkl. Mittagessen, Fr. 180,-

## Astrologie-Grundkurs

Sie lernen alle wichtigen Grundlagen zur Deutung eines Horoskopes: Tierkreiszeichen, Planeten, Häuser, Elemente, Aspekte und Transite.

- Jeweils 9.30 - 17.30 Uhr, inklusive Unterlagen und Mittagessen Fr. 390,-
- 13./14. November 2004,
- 5./6. März 2005

## Astrologie erleben

Der Jahreszyklus bietet eine wertvolle Vertiefung zu jedem Tierkreiszeichen und zeigt die hilfreichen praktischen Anwendungsmöglichkeiten der Astrologie in unserem täglichen Leben. Jeweils ein halber Tag zu dem Tierkreiszeichen, das gerade aktuell ist. Die Kurse können einzeln besucht werden. Ideal ist es, den ganzen Zyklus mitzumachen, um die Zusammenhänge des ganzen Kreislaufes zu verstehen.

Jeweils Samstag, 14.00-17.30 Uhr, inklusive Unterlagen und Pausenimbiss: Einzelne Kurstage Fr. 90.-

- Skorpion** 30.10.2004

Insicgehen, Zurückgezogenheit, Entscheiden,

- Schütze** 27.11.2004

Advent, Weihnachten, Religion, Philosophie,...

- Steinbock** 08.1.2005

Neue Vorsätze, Zielplanung, Struktur, Tradition

- Wassermann** 22.1.2005

Individualität, Originalität, Masken, Freiheit,...

- Fische** 26.2.2005

Gefühle, Mitfühlen, Heilen und Pflegen,...

## Jahreszyklus 2005/06

- jeweils Samstag 14.00-ca.17.30 Uhr: 26.3., 30.4., 21.5., 25.6., 16.7., 27.8., 24.9., 29.10., 26.11.2005, 7.1., 28.1., 25.2.2006
- Fr. 990,- (statt Fr. 1080,-).

## Weihnachtsmeditation

- Auch in diesem Jahr lädt Silvia Kockel wieder ein zur Weihnachtsmeditation: 24. Dezember, 14.30 bis 16.00 Uhr.

## Die Heilkraft der Steine

- Impulsvortrag mit dipl. Edelsteinberaterin Iris Niederberger, 17.11.2004, 19.30 Uhr, Unkostenbeitrag Fr. 15,-.
- Seminar Steinheilkunde mit Iris Niederberger  
Fr. 3.12.04, 19.30-ca. 22.00 Uhr  
Sa. 4.12.04, 10.00-ca. 21.00 Uhr  
So. 5.12.04, 10.00-ca. 15.00 Uhr,  
Fr. 390,- inklusive Mittagessen am Samstag und Sonntag und Abendessen am Samstag, Fr. 390,-.

## Brotbackkurs

Vollkornsemeln, verschiedene Brote, Sauerteig, Zopf, Pizza, Brotaufstriche mit ausführlichen Unterlagen, Rezepten und vielen Kostproben, Fr. 80,-. Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre Fr. 35,-.

- 30. 11.2004, 18.30-ca. 21.30 Uhr
- 1.12.2004, 14.00-ca. 17.00 Uhr

## Weihnachtsguetsli-Backkurs

Eine Vielzahl von süssen Verführungen aus Vollkorn, Nüssen und Trockenfrüchten. Inklusive ausführlicher Unterlagen, Rezepte und viele Kostproben, Fr. 115,-, Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre Fr. 55,-.

- 7.12.2004, 18.30 - ca. 21.30 Uhr
- 8.12.2004, 14.00 - ca. 17.00 Uhr

## Gemüse einmal anders

Mit unserem Vollwertkoch, jeweils Dienstag von 19 bis ca. 22 Uhr, Fr. 90,- einzelner Kursabend, Fr. 250,- alle 3 Kursabende, inklusive ausführlicher Unterlagen, Rezepte und Kostproben.

- 2.11.2004 Antipastibuffet und Suppen
- 9.11.2004 Vegetarische Hauptgerichte
- 16.11.2004 Vegetarische Köstlichkeiten für festliche Anlässe mit Getreidegerichten

## Kochen am Freitag

- Gemeinsames Kochen für den vegetarisch-vollwertigen Mittagslunch, jeden Freitag 9.00 bis ca. 13.00 Uhr, inklusive Essen und Unterlagen, Fr. 90,-. Das aktuelle Menü wird einen Monat im Voraus auf unserer Homepage veröffentlicht. Gewünschten Freitag angeben: .....

Gewünschten Kurs bitte ankreuzen, Anmeldung ausfüllen und einsenden an:

**LebensQuell**, Postfach 70, CH-8706 Feldmeilen, oder faxen an 043 844 08 20 oder per e-mail an:

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

## Kursanmeldung

Die Anmeldungen werden umgehend bestätigt und sind nach Eingang der Zahlung des Kursbeitrages definitiv. Die Anmeldung gilt in der Reihenfolge des Einganges.

Annullation:

bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenlos  
bis 7 Tage vor Kursbeginn 50%  
bis 3 Tage vor Kursbeginn 80%  
weniger als 3 Tage 100%

Ich melde mich verbindlich zum oben angekreuzten Kurs an:

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Für Astrologiekurse:  
Geburtsdatum: \_\_\_\_\_ Zeit: \_\_\_\_\_ Ort/Land: \_\_\_\_\_

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



## «An apple a day keeps the doctor away» –

«Jeden Tag einen Apfel hält den Arzt fern», sagt das bekannte englische Sprichwort. Jetzt ist Saison für Äpfel, nutzen Sie deren Qualitäten!

## Äpfel

Es gibt kaum eine andere Obstsorte, die eine solche Vielfalt an Geschmacksnuancen und Heilkräften bietet. Als mögliche therapeutische Wirkung wird in der Literatur beschrieben:

🍏 Äpfel schützen das Herz: Das Pektin im Apfel verhindert übermässige Cholesterinbildung. Dadurch werden Herz- und Kreislaufgefässe weniger belastet

🍏 und der Arteriosklerose vorgebeugt.

🍏 Schon allein der Geruch von Äpfeln soll beruhigend wirken und damit den Blutdruck senken, behaupten Forscher der Yale University.

🍏 Äpfel stehen weit unten auf dem "glykämischen Index", der anzeigt, wie schnell der Blutzucker nach dem Essen ansteigt. Äpfel sind daher ein ideales Regulierungsmittel für den Blutzucker.

🍏 Äpfel dämpfen den Appetit, sind also ein wertvolles Schlankheitsmittel.

🍏 Der Pflanzenfarbstoff Quercetin ist ein Kämpfer gegen Viren und Erkältungen: Verschiedene Studien zeigten, dass Apfel essende Menschen weniger an Erkältungen litten und sogar manche Virenerkrankungen besser heilten.

🍏 Das Pektin bringt einen trägen Darm in Schwung, wirkt sowohl gegen Verstopfung wie auch bei Durchfall.

🍏 Das Pektin bindet zahlreiche Giftstoffe, es wirkt damit der Krebsentstehung (besonders Lungen- und Darmkrebs) entgegen und

🍏 stärkt das Immunsystem, vor allem auch, weil das Vitamin C zu den Radikalfängern gehört.

Kein Wunder, dass bei all diesen Qualitäten Eva den Adam ausge-rechnet mit einem Apfel verführte. Lassen auch Sie sich verführen: Essen Sie jeden Tag einen oder zwei ungespritzte Äpfel mit der Schale. Roh



oder als Kompott oder im Kuchen. Wenn Sie Äpfel schälen und kochen, können Sie die ungespritzte Schale trocknen und als Tee aufkochen.

Literatur: Jean Carper «Nahrung ist die beste Medizin» Econ Verlag und Friedrich Bohlmann «Essen als Medizin» GU-Verlag.

## Apfelstrudel

### Gezogener Strudelteig:

300 g fein gemahlenes Weizenvollkornmehl mit 1 Kaffeelöffel Sonnenblumenöl, einer Prise Salz und einem Glas warmem Wasser zu einem nicht zu festen Teig gut durchkneten. Der Teig ist fertig, wenn er sich gut von der Hand löst. Zu einer Kugel formen, mit Öl bestreichen, mit einem warmen Topf bedecken und eine gute halbe Stunde, noch besser über Nacht, rasten lassen. Die Hälfte des Teiges (die Menge reicht für 2 Strudel) dann gleichmässig auf gut bemehlter Unterlage ausrollen und auf einem mit Mehl bestäubten Tuch vorsichtig dünn ausziehen.

Mit zerlassener Butter dünn bestreichen und dann die Füllung draufgeben. Mit dem Tuch vorsichtig einrollen und auf das Backpapier /



Backblech legen, möglichst mit dem Anstoss auf der Unterseite. Den Strudel nochmals mit zerlassener Butter bestreichen. Bei 200° im vorgewärmten Backofen ca. 20 Min. backen.

Es braucht etwas Übung für so einen gezogenen Strudelteig. Wenn er nicht sofort gelingt, nicht verzweifeln, sondern einfach noch einmal probieren.

### Füllung:

(Menge ebenfalls für 2 Strudel) 2 Tassen Paniermehl (Semmelbrösel) in etwas Butter mittelbraun rösten und auf dem Teig verteilen. 10 grosse Äpfel schälen und in feine Scheiben hobeln, ebenfalls auf dem Teig über das Paniermehl verteilen. Rosinen und Zimt nach Belieben darüber geben. Variationen:

Das Paniermehl ganz oder teilweise durch geriebene Mandeln oder Haselnüsse ersetzen.

Anstelle von Äpfeln Kirschen, in Spalten geschnittene Zwetschgen oder Aprikosen verwenden.

Und Gemüsestrudel jeder Art sind ebenfalls eine Delikatesse. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf - oder besuchen Sie einen der zahlreichen neuen Kochkurse im LebensQuell.

**Kochkurse mit Silvia Kockel und unserem Vollwertkoch siehe Seite 5 Kursanmeldungen.**

En Guete!

Silvia Kockel

## Weitere Kurse im LebensQuell:

### Kochkurse mit Maria Zehnder

Classic Dinner Service  
Postfach 666, 8035 Zürich  
Tel. 01 360 17 70, F 01 360 17 17  
e-mail: [classicdinner@bluewin.ch](mailto:classicdinner@bluewin.ch)

### Aura-Bilder -

### Interpretation und Beratung

mit Pierrette de Stoppani,  
1. und 29. Nov. 2004, 14-18 Uhr,  
Anmeldung Tel. 01 912 18 50.

**Vorschau:** Der nächste LebensQuell erscheint im Januar mit dem Jahresprogramm 2005.

### Impressum:

Herausgeber: LebensQuell, Haus der Gesundheit und Lebensqualität, 8706 Feldmeilen, General Wille-Strasse 61, Postfach 70,  
Tel. 043 844 08 18, Fax: 043 844 08 20  
e-mail: [kockel@lebensquell.ch](mailto:kockel@lebensquell.ch)  
home: [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch)  
Redaktion: Silvia Kockel  
Auflage: 13 200 Exemplare  
Gratis-Abonnements können direkt beim Herausgeber bestellt werden.  
Gedruckt auf umweltfreundliches chlor-freies Papier.