

# LebensQuell

Haus der Gesundheit und Lebensqualität



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

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



## Mit Schwung ins Neue Jahr

Jedes Jahr das gleiche: Wir setzen uns Ziele, haben gute Vorsätze – und scheitern dann oft an der Umsetzung unserer Pläne. Ob wir uns vornehmen, mit dem Geld besser auszukommen, eine tolle Arbeitsstelle zu finden, einige Kilos loszuwerden oder eine harmonische Partnerschaft zu leben: Im Grunde geht es darum, seine Pläne in die Tat umzusetzen und dann "am Ball zu bleiben", finden Sie nicht auch?  
Übrigens, im neuen Astrologie-Kurs Steinbock geht es ums Durchhalten und die Ausdauer. Wussten Sie, dass es astrologisch günstige Zeiten gibt für Ihre Pläne? Es ist immer wieder verblüffend, was aus der Jahresvorschau eines Horoskops "herausgelesen werden kann".  
Nutzen Sie die Angebote im LebensQuell für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihren Erfolg. Ich freue mich auf Sie!

Herzlich Ihre

Silvia Kockel

Wer acht gibt auf seine Gesundheit, fühlt sich körperlich und seelisch wohl. Er ist leistungsfähiger und weniger oft krank.

## Gesundheit – Verantwortung übernehmen

Ein ungesunder Lebensstil, Belastungen in Beruf und Alltag haben ihren gesundheitlichen Preis. Wer ein Gespür für den eigenen Körper entwickelt und bei Störungen frühzeitig Massnahmen ergreift, kann schon viel für seine Gesundheit beitragen. Besonders zielführend sind dabei Atem-Übungen nach Prof. Ilse Middendorf.

Silvia Kockel im LebensQuell unterstützt Sie dabei mit praktischen Kursen und individueller Gesundheitsberatung und -Begleitung:

### Atemtherapie: Kraft und Lebensfreude

Mit Übungen zur Vertiefung und Verbesserung der natürlichen Atmung gelingt es, körperliche und seelische Störungen nachhaltig zu beeinflussen:

Die Atemübungen nach Middendorf werden in Ruhe oder Bewegung, sitzend, stehend, gehend und manchmal auch liegend durchgeführt.

### 5 Argumente für mehr Lebensqualität durch Atem-Therapie:

1. Sie fühlen sich leichter und freier.
2. Die Durchblutung zirkuliert besser, kalte Hände und Füße verschwinden zunehmend.
3. Ruhige und tiefe Atmung verleiht eine neue Stabilität und Kraft.
4. Schmerzen können gelindert und
5. seelische Spannungen gelöst werden.

Die Krankenkassen honorieren die tiefe Wirksamkeit der Atemtherapie und übernehmen die Kosten ganz oder zumindest teilweise (für Gruppenkurse und vor allem für Einzelbehandlungen).

**Für Einzelbehandlungen vereinbaren Sie bitte einen Termin unter 043/844 08 18.**

Die Termine für die laufenden Atemkurse und den "Tag zum Luftholen" finden Sie auf **Seite 5.** →

Inhalt:	Seite
Mit Schwung ins Neue Jahr	1
Gesundheit – Verantwortung übernehmen	1
Kraft und Lebensfreude	1
Astrologie als Lebenshilfe	2
Essen Sie sich gesund!	2
Wählen Sie «Ihre» Farbe....	2
Individuelle Privatkurse	2
Wertvolle Gesundheitsartikel	2
Die Heilkraft der Steine	2
Der sinnliche Draht zur geist. Welt	3
Astrologie erleben	3
Horoskop-Bestellungen	4
Kurs-Anmeldungen	5
Nüsse	6
Salzmandeln	6
Nussgugelhupf	6

## Astrologie als Lebenshilfe

Um das eigene Leben und seine Ziele im Griff zu haben, braucht es Disziplin.

Toleranz ist der Grundpfeiler des zwischenmenschlichen Zusammenlebens. Eine seriös betriebene Astrologie kann dazu wertvolle und verblüffende Hilfestellung bieten.

Ein persönliches Horoskop verleiht ein grosszügigeres Verständnis für die eigene Verhaltensweise, aber auch für den Lebenspartner, für Freunde und Kollegen oder für Eltern und Kinder. Das Angebot an verschiedenen Horoskopen finden Sie auf **Seite 4**. Wer einen Termin für eine persönliche Beratung wünscht oder noch Fragen hat, wählt 043/844 08 18.



## **"Astrologie erleben" Jahreszyklus und Grundkurs**

Wie kann man Ziele kräfteschonend und mit mehr Disziplin verwirklichen? Welchen Einfluss hat der Jahreskreis auf die einzelnen Lebensbereiche? In der Jahreszyklus-Reihe erleben Sie die Anwendung und Wirkung der Astrologie im täglichen Leben. Im Grundkurs am 5./6. März lernen Sie die Grundlagen der Deutung.

Mehr darüber auf **Seite 3 und 5**.

Die Astrologie bietet völlig neue Einblicke in die Zusammenhänge unseres Lebens. Die Kursteilnehmerin Mireille Zuber drückt es so aus: "Die Klarheit der Darstellung hat mir sehr geholfen. Diesen Kurs kann ich wirklich weiter empfehlen."

## Ernährung

### Essen Sie sich gesund!

Wenn der Stoffwechsel gut funktioniert, arbeiten auch unsere Organe reibungslos und wir fühlen uns wohl. Immer mehr Menschen erkennen, welchen Einfluss eine unverfälschte und hochwertige Nahrung auf unsere Gesundheit hat.

Der Kneippverein Meilen und Umgebung organisiert mit Silvia Kockel einen dreiteiligen Gesundheits-Kochkurs im LebensQuell. In der persönlichen Ernährungsberatung kann auf individuelle Probleme eingegangen und eine praktikable Lösung gefunden werden.

Mehr darüber auf **Seite 5**.

## **NEU im LebensQuell:**

### Individuelle Privatkurse

Passen die angebotenen Kurstermine nicht in Ihren Terminplan? Haben Sie Lust auf einen "kleinen, feinen Privatkurs"?

Laden Sie einfach Ihre Freunde und Bekannten ein. Ab 4 Personen gestaltet Silvia Kockel bei Ihnen zu Hause oder in den grosszügigen Räumen von LebensQuell Ihren Privatkurs zu den Themen: Atemtherapie, Astrologie, Ernährung, Aura Soma, Partnerschaft, Mandala, Sterben-Tod-Trauer. Rufen Sie einfach an, wenn Sie noch mehr wissen möchten: 043 844 08 18.

## Wertvolle Artikel für Ihre Gesundheit im Laden und e-shop

Im Ladenlokal vom LebensQuell finden Sie eine breite Auswahl von Büchern, Getreidemühlen, Flockenquetschen, verschiedene Gesundheitsartikel, Trommelsteine und edlen Schmuck aus Heilsteinen, wunderschöne Kerzen von Jeanine Haerberli und vieles mehr. Der neue e-Shop wird gerade eingerichtet und laufend erweitert. Klicken Sie öfters auf [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch).

## **Aura Soma**



### Aura Soma Wählen Sie «Ihre» Farbe für Seele und Gemüt

Die herrlichen Farben und Düfte der Aura Soma Balance-Öle, Pomander und Quintessenzen erfrischen nicht nur die Augen sondern beleben auch Seele und Gemüt. Wählen Sie intuitiv "Ihre" Farbe! Alle Produkte gibt es im LebensQuell in Feldmeilen. Für eine ausführliche Beratung vereinbaren Sie bitte einen Termin: Tel. 043 844 08 18.

Demnächst können Sie Aura Soma-Produkte auch über e-Shop beziehen!

## Die Heilkraft der Steine





# Astrologie erleben

Warum ist Ostern im Widder, warum heiraten so viele Menschen zur Stierzeit im Mai? Was hat der Löwe mit Ferien zu tun und wieso ist Allerheiligen und Allerheiligen ausgerechnet während der Skorpion-Zeit? Welche Auswirkung hat die wechselnde astrologische Zeitqualität auf mein tägliches Leben und wie kann ich sie am besten nutzen? Das und vieles mehr erfahren Sie mit zahlreichen praktischen Beispielen und Übungen.

Die Kurse können einzeln besucht werden. Ideal ist es, den ganzen Zyklus mitzumachen, um die Zusammenhänge des gesamten Kreislaufes zu erleben.

## Letzte Termine Zyklus 2004/2005:


08.1.2005 Steinbock  
22.1.2005 Wassermann  
26.2.2005 Fische  
Anmeldung **Seite 5**.


*Wir verdanken fast all unser Wissen denen, die anderer Meinung und nicht denen, die einverstanden waren.*

*Charles Caleb Colton*


## Neuer Zyklus 2005/2006


Das astrologische Jahr beginnt immer mit Frühlingsanfang am 21. März.


 **Widder** 2.4.2005  
Neues anfangen, Spontaneität, Begeisterung, Engagement, Fairness, Ärger und Aggression,...

 **Stier** 30.4.2005  
Standfestigkeit, Geduld und Ausdauer, Finanzen und Besitz, Geniessen, Schönheit und Kunst,...


 **Zwillinge** 21.5.2005  
Intelligenz, Verstand, Kommunikation, Sprache, Gedanken, Fähigkeiten, Atmung, Beweglichkeit, Geschicklichkeit,...


 **Krebs** 25.6.2005  
Gefühle, Geborgenheit, Familienleben, Wohnen, Psychosomatik,...


 **Löwe** 16.7.2005  
Kraft, Stärke, Macht, Potenz, Selbstbewusstsein, Führen, Liebe, Weisheit, Lehren,...


 **Jungfrau** 27.8.2005  
Ernte, Pflichtbewusstsein, Planen und Ordnen, Sicherheit, Ernährung, Gesundheit,...


 **Waage** 24.9.2005  
Diplomatie, Ausgleichen und Gleichgewicht, Schönheit, Kunst, Kultur,...

 **Skorpion** 29.10.2005  
Insichgehen, Zurückgezogenheit, Entscheiden und Konsequenz, Stille und Meditation, Tod und Sterben,...

 **Schütze** 26.11.2005  
Advent und Weihnachten, Religion und Philosophie, Wünsche und Bedürfnisse, Liebe, Geschenke, ...

 **Steinbock** 7.1.2006  
Neue Vorsätze, Zielplanung, Konzentration auf Wesentliches, Struktur, Zeit, Tradition, Durchhaltevermögen, Alter und Krankheit,...

 **Wassermann** 28.1.2006  
Individualität, Originalität, Masken, Freiheit, Atmung, Kommunikation, Freunde,...

 **Fische** 25.2.2006  
Gefühle, Mitfühlen, Heilen und Pflegen, Psychologie, Intuition, Mystik, Parapsychologie,...

Grossen Anklang fand der Vortrag von Iris Niederberger. Die diplomierte Edelsteinberaterin gewährte Einblick in die faszinierende Welt der Heil-Steine.

## Am 5./6. Februar 2005 findet das nächste Seminar statt.

Theorie und praktische Übungen wechseln sich ab:

- 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 werden können.

Anmeldung **Seite 5**.

## Der sinnliche Draht zur geistigen Welt

Der "Long-Seller" von Linda Roethlisberger erschien kürzlich in 5. Auflage. Aus Anlass dieses Erfolges hält sie am 9. März 2005 einen Vortrag und am 19. März 2005 ein Tagesseminar.



### Autoren-Abend

Am 9. März 2005 um 19.30 liest Linda Roethlisberger aus ihrem Buch. Darin geht es u.a. um:

- Austausch zwischen feinstofflicher und materieller Welt
- Medialität und Medium

- geistige Helfer und Führer
- Mediales Fühlen, Sehen und Hören,
- Auralesen
- Channeling

Selbstverständlich steht Ihnen Frau Roethlisberger auch zur Beantwortung von Fragen zur Verfügung.

### Kontakt mit der inneren Stimme

Ist der Titel des Tageskurses, den Linda Roethlisberger am 19. März 2005 von 10 - 18 Uhr gibt. Hier geht es darum, wie Sie Ihre innere Wahrnehmung erweitern, Ihre eigene Ausstrahlung verbessern und die Ihrer Mitmenschen erkennen und verstehen können. Die Aura, das Tor zur Seele, ermöglicht Ihnen mittels Imaginationsreisen und Meditation einen tiefen Einblick zum inneren "Ich", eine wesentliche Voraussetzung für ein erfolgreiches und zufriedenes Leben.

Anmeldung **Seite 5**.



# Bestellung Horoskope

Alle Horoskope werden inklusive Radix-Zeichnung geliefert, umfassen je nach Konstellation und Horoskopart etwa 25-35 Seiten gut verständlichen Text und sind handlich gebunden.

## **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. 74.--**

## **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. 74.--**  
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. 74.--**



## **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. 74.--**

## **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. 74.--**

## **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. 74.--**

## **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. 59.--**

## **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. 49.--**

## **Persönliche Beratung**

Terminvereinbarung unter Telefon-Nr.043 844 08 18

**Versand**

**Fr. 6.90**

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: \_\_\_\_\_



Anmeldefrist: jeweils 1 Woche vor Kursbeginn.

Alle Kurse finden statt im LebensQuell, 8706 Feldmeilen, General-Wille-Strasse 61.

Sofern nichts anderes angeführt, werden die Kurse von Silvia Kockel abgehalten.

## Atemkurse nach Middendorf

### Wöchentliche Übungskurse:

Die wöchentliche Übungsstunde stabilisiert das Gelernte. Jeden Donnerstag, 12 x ab 13.1.2005 bis 14.4.2005, Fr. 250,- (statt 300,-) Einzellektion 25,-

- Kurs 1: 10.30-11.30 Uhr
- Kurs 2: 19.00-20.00 Uhr

### Ein Tag zum Luftholen

Gönnen Sie sich einen ganzen Tag zum "Luftholen" und lernen Sie die wunderbare Kraft des Atems kennen. Eine besondere Erfahrung: Intensiv und spannend, gerade durch die dichte Folge aufeinander abgestimmter Übungen.

- Sonntag, 22.5.2005  
Fr. 180,- inklusive Mittagessen.

## Der sinnliche Draht zur geistigen Welt

**Autoren-Lesung** mit Linda Roethlisberger aus ihrem gleichnamigen Buch, das kürzlich in 5. Auflage erschienen ist.

- 9. März 2005, 19.30, Fr. 25,-

**Kontakt mit der inneren Stimme** Tageskurs mit Linda Roethlisberger: Wahrnehmung erweitern, Imaginationsreisen, Meditation,....

- 19. März 2005, 10.00-18.00 Uhr,  
Fr. 180,- inkl. Mittagessen.

## Astrologie-Kurse

### Astrologie-Kurs

Sie lernen alle wichtigen Grundlagen zur Deutung eines Horoskops, das 1x1 der Astrologie: Tierkreiszeichen, Planeten, Häuser, Elemente, Aspekte und Transite,

- 5./6. März 2005  
jeweils 9.30 - 17.30 Uhr, inklusive ausführlicher Unterlagen und Mittagessen Fr. 390,-

### Astrologie erleben

Beschreibung Seite 2 und 3, Jeweils Samstag 14.00-17.30 Uhr, Einzelner Kurstag Fr. 90,-

- 08.01.2005 Steinbock
- 22.01.2005 Wassermann
- 26.02.2005 Fische

### Neuer Zyklus 2005/2006

Gesamter Zyklus Fr. 990,- (statt 1080,-).

Einzelner Kurstag Fr. 90.-

- 02.04.2005 Widder
- 30.04.2005 Stier
- 21.05.2005 Zwilling
- 25.06.2005 Krebs
- 16.07.2005 Löwe
- 27.08.2005 Jungfrau
- 24.09.2005 Waage
- 29.10.2005 Skorpion
- 26.11.2005 Schütze
- 07.01.2006 Steinbock
- 28.01.2006 Wassermann
- 25.02.2006 Fische

## Kochkurse

### 3-teiliger Kochkurs mit dem Kneipp-Verein Meilen

jeweils Dienstag, 25.1., 1. u. 8.2.2005

- Kurs 1: 09.00-ca. 12.00 Uhr
  - Kurs 2: 18.00-ca. 21.00 Uhr
- Fr. 275,-, inklusive ausführlicher Ernährungsunterlagen, Rezepte und Kostproben. Für Kneipp-Mitglieder Fr. 260,-. Anmeldung bitte direkt beim Kneipp-Verein Meilen und Umgebung: Tel. 044/793 28 45 oder unter [www.kneipp-meilen.ch](http://www.kneipp-meilen.ch).

#### 1. Gesundes Frühstück und Brot backen

Verschiedene Müesli warm oder kalt, gesunde Brotaufstriche, verschiedene Brote backen, Semmeln,...

#### 2. Köstliche Getreide-Hauptspeisen

Abwechslungsreiche Plätzli aus Vollkorn/Hülsenfrüchten, Aufläufe, Pizza, Nudeln selber machen, verschiedene Saucen,...

#### 3. Vollkornkuchen und feine Desserts

Luftige Biscuits ohne Fett, Zopf, Gugelhupf, Tortenvariationen, Obst- und Blechkuchen,...

## Die Heilkraft der Steine

Die Dipl. Edelsteinberaterin Iris Niederberger vermittelt wie Edelsteine entstehen und ihre Heilkraft entfalten. Ihre 20jährige Erfahrung untermauert sie mit zahlreichen Beispielen zur praktischen Anwendung.

- Samstag, 5.2.2005, 9.30-17.30 h
  - Sonntag, 6.2.2005, 9.30 17.00 h
- Fr. 350,- Inkl. Mittagessen

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: \_\_\_\_\_

## Nüsse

Nüsse liefern wertvolles pflanzliches Fett. Ihr Fettgehalt liegt zwischen 50 – 70 %, nur die Kokosnuss hat weniger Fett. Der hohe Anteil an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren sorgt für einen ausgeglichenen Cholesterinhaushalt.

Nüsse enthalten auch beachtenswerte Mengen an Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen und ausserdem lebenswichtige Eiweisse.

Für Vegetarier sind sie damit ein optimaler Fleischersatz.

Das Zusammenspiel all dieser Inhaltsstoffe steigert die Muskelleistungen, verbessert die Gehirnfunktion und wirkt positiv auf das Nervensystem.

Mehr Informationen finden Sie in dem Buch "Die Nuss-Küche" von Ingrid Schindler, beziehbar beim LebensQuell.

*Erfahrung ist das, was man zu haben glaubt, bevor man mehr davon erwirbt.*

*D. Bennet*

*Zweifel ist der Weisheit Anfang.*

*R. Descartes*

## Jeden Freitag - Mittagslunch

Nach wie vor servieren wir Ihnen am Freitag ein frisch zubereitetes vegetarisches Vollwertmenü zu Fr. 15,50 und Dessert zu Fr. 3,50. Donnerstag und Freitag ab 10 Uhr gibt es immer frisches Vollkornbrot, Kuchen und Gutzli.

Sie können am Freitag auch mitkochen. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin. Das aktuelle Menü finden Sie auf der Homepage unter [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch). Wir schicken es Ihnen auch gerne per Post zu.

## Nussgugelhupf

120 g weiche Butter  
250 g Honig  
1 P. Vanillezucker  
4 Eigelb  
schaumig rühren,

250 g Weizen  
oder Dinkel-  
vollkornmehl

1/4 P. Backpulver  
1/4 l Milch  
1 Esslöffel Rum  
70 g geriebene  
Schokolade

100 g gemahlene Nüsse

(Baumnüsse oder Haselnüsse)  
geriebene Schale von 1 Zitrone  
diese Zutaten nach und nach in den  
Teig einrühren,

100 g Rosinen und den  
Schnee von 4 Eiweiss

darunterheben.

In die gefettete und bemehlte Form  
geben und bei 180° im vorgewärm-



ten Ofen ca. 1 Stunde backen.  
Dann sofort aus dem Backofen nehmen. Aus der Form stürzen, auskühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.

*En Guete!*

*LebensQuell*

## Salzmandeln

Backofen auf 250 ° vorheizen. Mandeln (mit der Schale) im kalten Wasser abspülen und in viel Salz wälzen. An der feuchten Oberfläche bleibt das Salz gut haften. Auf dem Backblech verteilen und in den vorgeheizten Backofen geben. Dauert ca. 5-10 Minuten, zwischendurch einige Male umrühren.

Die Salzmandeln sind richtig geröstet, wenn Sie das feine Röstaroma riechen und einzelne Mandeln mit einem "Knacks" aufspringen.

Wenn die Salzmandeln richtig geröstet sind, schmecken sie wirklich köstlich. Achtung! Sobald sie auch

nur ein wenig zu lange im Backofen geblieben sind, schmecken sie trocken und bitter. Dann probieren Sie's ganz einfach noch einmal. Zum Auskühlen die Mandeln auf ein Küchentuch legen und das überschüssige Salz weggeben (kann noch zum Kochen verwendet werden).

Die Salzmandeln schmecken frisch am besten. Sie können ausgekühlt und im verschlossenen Glas auch gut aufbewahrt werden.

## Ayurveda Kochkurse

mit Kerstin Rosenberg  
22./23.10.2005 und 3./4.12.2005

Anmeldung und Information:  
Mahindra-Institut

8032 Zürich, Hofstrasse 53  
Tel. 01/260 70 70

[www.mahindra-institut.ch](http://www.mahindra-institut.ch).

**Vorschau:** Der nächste LebensQuell erscheint im April mit dem Sommer und Herbstprogramm 2005.

## Impressum:

Herausgeber: LebensQuell, Haus der Gesundheit und Lebensqualität,  
CH-8706 Feldmeilen, General Wille-Str. 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: 5000 Exemplare  
Erscheint: 4mal jährlich  
Gratis-Abonnements können direkt beim Herausgeber bestellt werden.  
Gedruckt auf umweltfreundlichem chlor-freiem Papier.