



## Stärkungsmittel Gerste

Der Gerste wird eine stärkende Wirkung für das Herz zugeschrieben. Sie soll auch Diabetes positiv beeinflussen, Cholesterin senken und Bindegewebsschwächen verhüten.

.Die Gerste ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, vor allem Kalium, Kalzium, Phosphor und Kieselsäure. Ihre Schleimstoffe fördern eine gute Verdauung.

Die meisten kennen die geschälte Rollgerste. Wertvoller ist allerdings die Vollkorn-Gerste wegen der höheren Inhaltsstoffe und Ballaststoffe. Im Müesli sind Gerstenflocken eine schmackhafte Abwechslung oder Ergänzung zu den Haferflocken. Gerstenmehl als Zusatz im Brot verleiht ihm einen intensiveren Geschmack. Beim Keimen der Gerste entsteht das Malz für die Bierbrauerei oder den Malzkaffee.

### Geschichtliches:

Gerste ist neben Weizen das älteste Kulturgetreide. Im vorderasiatischen Raum wird sie seit 7000 Jahren kultiviert. Bei den indogermanischen Völkern galt das Gerstenkorn sogar als kleinstes Gewichts- und Längenmass.

Um sich Mut und Ausdauer anzuesen, ernährten sich im antiken Rom die Gladiatoren von Gerste. Plato bezeichnete Gerste und Weizen als Grundnahrungsmittel für die Bürger seines idealen Staates. Auch bei uns waren Gerstenbrei und Fladenbrot aus Gerstenmehl weit verbreitet.

## Gerstensaft

muss nicht immer Bier sein. Diesem Gerstensaft wird fiebersenkende und stärkende Wirkung nachgesagt:

1 Hand voll Gerstenkörner mit 1 Liter kaltem Wasser aufkochen und 1/2 Stunde leicht köcheln lassen, absieben und auskühlen lassen. Dann mit 1/2 Liter Apfelsaft und Saft von 1/2 Zitrone vermischen oder mit 1/2 Liter Orangensaft. Auch Sanddornsaft und Honig geben einen fruchtigen Geschmack. Das Mitkochen von Feigen, Datteln, Zimt, Ingwer oder Vanille verfeinert das Aroma.

## Gefüllte Peperoni

- 4 Peperoni
- 200 g Vollkorn-Gerste
- 5 dl Wasser
- 1 Würfel Gemüsebouillon
- Käse zum Überbacken

Die Gerste grob schroten und in 5 dl Wasser einige Stunden oder über Nacht quellen lassen. Den Brei mit dem Würfel Gemüsebouillon unter ständigem Rühren langsam aufkochen, ca. 10 Minuten, eventuell noch Wasser zugeben, bis ein dicker Brei entsteht. 15-30 min. abkühlen und ziehen lassen.

Die Peperoni der Länge nach halbieren, die Samenkörner entfernen, in kochendem Wasser kurz blanchieren und in die gefettete Gratinform legen.

Den Gerstenbrei in die Peperoni füllen, mit Käse überstreuen und bei 240° im vorgeheizten Backofen ca 15 min. überbacken, bis der Käse knusprig braun ist.



Zu den gefüllten Peperoni schmeckt wunderbar eine Peperoni-Sauce. Verwenden Sie für das Gericht zum Beispiel grüne und gelbe Peperoni und für die Sauce als Kontrast rote.

Den Gerstenbrei können Sie vielfältig verwenden: z.B. als Auflauf backen, nach Belieben mit Gemüse vermischen, oder Plätzli formen und braten.

## Peperoni-Sauce

- 4 Peperoni
- 1 dl Rahm
- 2 grosse Zehen Knoblauch
- 50 g Butter
- 1 Teelöffel Dinkelmehl
- Salz, Pfeffer

Stiel und Samen der Peperoni entfernen. Die rohen Peperoni mit dem Rahm im Mixer pürieren.

Den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken und in der Butter kurz anrösten. Die gemixten Peperoni dazugeben, und das Dinkelmehl dazu einrühren. Würzen mit Salz und Pfeffer und Kräutern nach Belieben. Die Sauce einmal kurz aufkochen und servieren. Die Konsistenz kann mit etwas mehr Rahm (oder wenig Wasser) verdünnt oder mit wenig mehr Mehl verdickt werden.

*En Guete!*

*LebensQuell*

### Genießen Sie unseren Vollwert-Mittagslunch

Jeden Freitag 12-13 Uhr. Anmeldung jeweils bis Donnerstag Mittag. Das aktuelle Menü finden Sie auf der Homepage [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch).

### Weitere Köstlichkeiten

Jeden Donnerstag und Freitag frisches Vollkornbrot, -kuchen, Guetzli und Birchermüesli. Und immer interessante Koch- und andere Bücher, Heilsteine und wertvolle Gesundheits- und Geschenkartikel.

### Weihnachtsguetzli-Backkurs

am 30.11. oder 7.12.2005  
Siehe Seite 5

**Vorschau:** Der nächste LebensQuell erscheint im November mit dem Winterprogramm 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: 3500 Exemplare  
Erscheint: 4mal jährlich  
Gratis-Abonnements können direkt beim Herausgeber bestellt werden.  
Gedruckt auf umweltfreundlichem chlorfreiem Papier.

# LebensQuell

Haus der Gesundheit und Lebensqualität



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

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



"Es ist der Körper, der das Seelische und Geistige zum Gleichgewicht ergänzt", sagt die große alte Dame der Atemtherapie, die Berlinerin Prof. Ilse Middendorf.

## Wie der Atem wirkt auf Körper und Gefühl

Haben Sie auch schon mal erlebt, dass Ihnen vor lauter Schreck der Atem weggeblieben ist? Und dass Sie sich danach so richtig elend und kraftlos gefühlt haben? Oder dass Sie vor Freude und Erleichterung tief aufgeatmet haben? Unser Atem reagiert unmittelbar auf körperliche und auch auf seelische Einflüsse.

### Gesundheit erhalten

Die Komplementärmedizin geniesst in der Schweiz breite Anerkennung und einen hohen Stellenwert in der persönlichen Gesundheitsvorsorge. Doch die Angebote sind vielfältig und für Laien nicht immer ganz durchschaubar. Umso wichtiger scheint mir das Engagement der Berufsverbände in der Gesundheitspolitik.

Einer der grösseren davon ist der Schweizer Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf. Der "SBAM" arbeitet mit anderen Verbänden und dem Bundesamt für Berufsbildung und Technologie (BBT) auch aktiv an der Ausarbeitung einer Höheren Fachprüfung für Komplementärtherapeuten. Zwei Jahre lang war ich Vizepräsidentin im SBAM. Im Juni nun wurde ich ins Präsidium gewählt – eine neue, verantwortungsvolle Aufgabe.

Ob Sie nun einen Atemkurs im LebensQuell besuchen oder zu einer Einzelbehandlung hierher kommen: Ich freue mich auf Ihren Besuch! Sollte der Weg für Sie zu weit sein, finden Sie unter [www.sbam.ch](http://www.sbam.ch) die Adressen von Atemtherapeuten in ihrer Nähe.

Herzlich Ihre

*Silvia Kockel*  
Silvia Kockel

In der Sprache spiegelt sich die Bedeutung des Atems als Indikator für unsere Befindlichkeit: "es hat mir den Atem verschlagen", "atemberaubend schön", "es wird mir eng um die Brust", "das Leben einatmen" usw.

Chemisch passiert in unserem Körper folgendes: Der eingeatmete Sauerstoff wird über die Lunge vom Blut innerhalb weniger Minuten an alle Organe und Zellen transportiert. Der Organismus wird mit frischer Energie versorgt, das Stoffwechselprodukt Kohlendioxid wird abtransportiert und ausgeatmet.

**"Das Kraut des Internisten und das Messer des Chirurgen heilen von außen – der Atem heilt von innen."** *Paracelsus*

Kleine Kinder atmen noch völlig natürlich. Ihr Atem fliesst tief in den Bauch. Der Atem vieler Erwachsener aber fliesst nicht mehr, er stockt. Wir atmen oft zu flach und zu hastig. Wir kommen kaum noch zur Ruhe, können uns nur schwer entspannen. Wir müssen zu viel, wollen zu viel, haben Stress, haben Angst.

### Atem als Therapie

Wer für seine Gesundheit, Leistungsfähigkeit und sein Wohlbefinden etwas tun möchte, hat mit dem Erfahrbaren Atem nach Prof. Middendorf ein wirkungsvolles Werkzeug zur Hand.

Setzen oder legen Sie sich bequem hin, legen Sie eine Hand flach auf die Brust, die andere auf den Bauch und achten Sie eine Minute lang auf Ihren Atemrhythmus. Wahrscheinlich beruhigt sich der Atem, wenn Sie ihm

Inhalt:	Seite
Gesundheit erhalten	1
Wie der Atem auf Körper und Gefühle wirkt	2
Aura lesen	3
Astrologie	3
Sterben-Tod-Trauer	3
Aquarell malen	3
Weitere Kurse im LebensQuell	3
Horoskop-Bestellungen	4
Kurs-Anmeldungen	5
Stärkungsmittel Gerste	6
Gefüllte Peperoni	6





so Ihre Aufmerksamkeit schenken. Ihre Gedanken folgen nur Ihrem Atem.

Wenn der Körper locker und entspannt ist, kann sich die Atembewegung bis in die Beine und Arme fort-pflanzen. Am direktesten spüren wir die Atembewegung in der Brust, im Bauch oder im gesamten Rumpf. Die Bewegung der Lunge wirkt wie eine ständige Massage auf das Herz. Das Heben und Senken des Zwerchfells schaukelt sanft alle Organe des Bauchraumes, den Magen, die Leber und Galle, die Bauchspeicheldrüse, den Dick- und Dünndarm.

### Jetzt beginnt das Experiment:

Lassen Sie Ihre Hände weiterhin die Atembewegung beobachten. Und nun denken Sie an Ihren letzten Ärger. Sehen Sie sich in Ihrer Vorstellung noch einmal in dieser Situation voller Aggression und Angst, vielleicht ausser sich vor Zorn, Wut und Hilflosigkeit. Spüren Ihre Hände eine Veränderung der Atembewegung?

Dann wechseln Sie Ihre Vorstellung. Denken Sie nun an eine sehr glückliche Situation in Ihrem Leben. Lassen Sie diese Freude wieder aufleben. Geniessen Sie die Atmosphäre von Glück und Zufriedenheit. --- Was macht jetzt Ihr Atem?

Die meisten Menschen atmen bei Ärger sehr flach. Der Atem ist fast nicht mehr wahrnehmbar, oder er wird ruckartig und hart. Oft versteift sich der ganze Körper. Merken Sie, wie sich bereits bei dem Gedanken an eine Situation der Atem verändert? So plötzlich wie diese Veränderung des Atems zu spüren ist, so plötzlich ist die Wirkung auf alle von der Atmung betroffenen Organe und den gesamten Organismus. Um wieviele intensiver muss die Reaktion sein, wenn Sie sich wirklich über etwas aufregen!

Mit Zorn, Wut und Ärger schaden wir nicht nur unserer Seele, sondern unmittelbar auch unserem Körper. Natürlich kann Ärger nicht immer vermieden werden. Aber sobald wir sachlich überlegen, was wir beim nächsten Mal anders und besser machen könnten, wird die negative Auf-

regung abklingen. Mit freier, zugelassener Atmung können sich Körper, Geist und Seele wieder erholen. Wer seine Gedanken bewusst auf etwas Schönes und Erfreuliches richtet, tut etwas Gutes für sein Gefühlsleben und stärkt seine Gesundheit und Widerstandskraft.

### Gute Laune im Handumdrehn

Mit der folgenden Übung lockern Sie nicht nur Muskeln und Gelenke sondern wirken auch seelischer Verspannung entgegen. Ihre Stimmung wird sich schlagartig verändern. Los geht's!

Bevor Sie beginnen, beobachten Sie, wie Ihr Atem kommt und geht und wie Sie sich fühlen. Setzen Sie sich aufrecht hin. Halten Sie die rechte Hand locker vor Ihren Körper und bewegen Sie Ihre Finger in alle Richtungen. Dann auch das Handgelenk, den Ellbogen und zuletzt noch die Schulter. Spüren Sie den Bewegungsspielraum, den Sie haben? Legen Sie nun den Arm auf Ihren Unterschenkel und atmen Sie ruhig weiter. Beobachten Sie den Unterschied zwischen dem bewegten Arm und dem nicht bewegten. Fühlt sich ein Arm grösser oder kleiner an? Schwere oder leichter? Welcher Arm fühlt sich wohler?

Dann machen Sie das gleiche mit dem linken Arm. Nun das selbe Spiel mit den Füßen: Zuerst die Zehen bewegen, dann den ganzen Fuss, das Knie dazu, das Oberschenkelgelenk und das ganze Bein. Vergleichen Sie wieder das bewegte Bein mit dem noch nicht bewegten, bevor Sie wechseln. Zum Schluss bewegen Sie alle vier Gliedmassen gleichzeitig.

Sie fühlen sich jetzt anders als vor dieser Übung, oder? Wach, frischer und froher! Ihr Atem kann sich in Ihrem Körper ausbreiten! Machen Sie diese Übung jeden Tag oder gönnen Sie sich einen belebenden Atemkurs in der Gruppe im LebensQuell.

### Aktuelle Atemkurse:

Anmeldung auf Seite 5 oder per Telefon 043/844 08 18 oder per mail unter [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch).

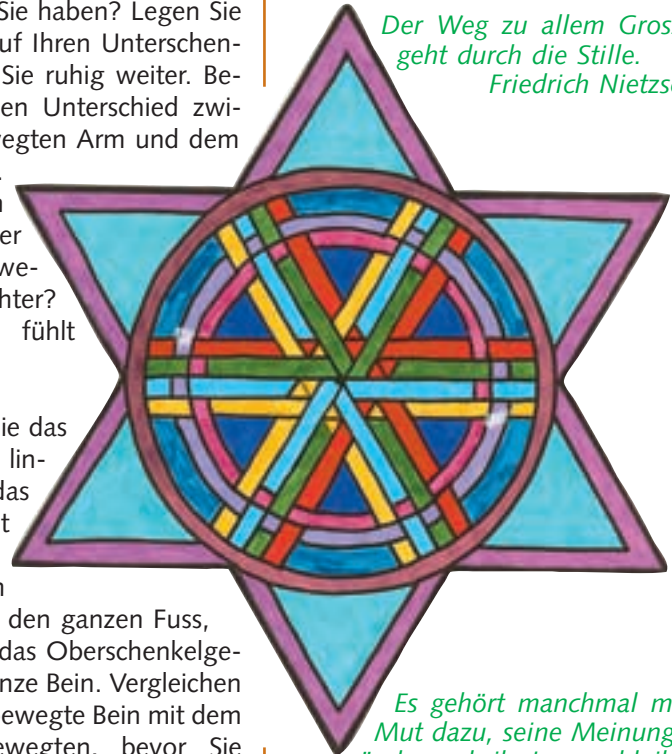
**Atemkurs nach Middendorf:**  
jeden Donnerstag, ab 1.9.2005

**Atem und Chakren:**  
7x ab 28.10.2005

**Atem und Meditation:**  
4 x ab 1.12.2005,  
ideal in Kombination mit

**Mandala malen:**  
4 x ab 1.12.2005

**Atemtherapie-  
Einzelbehandlung**  
nach Terminabsprache



*Der Weg zu allem Grossen  
geht durch die Stille.  
Friedrich Nietzsche*

*Es gehört manchmal mehr  
Mut dazu, seine Meinung zu  
ändern, als ihr treu zu bleiben.  
Friedrich Hebbel*

*Zweifel ist der Weisheit Anfang.  
R. Descartes*

*Erfahrung ist das, was man zu haben  
glaubt, bevor man mehr davon er-  
wirbt.  
D. Bennet*

## Astrologie

Am 12./13. November können Sie mit Silvia Kockel die **Grundbegriffe der Astrologie** erlernen: Elemente, Tierkreiszeichen, Planeten, Häuser, Aspekte, Transite usw. Damit sind Sie in der Lage, einfache Deutungen von Horoskopen vorzunehmen. Mit diesem 1x1 der Astrologie werden auch Fachbücher leichter verständlich und Zusammenhänge klarer.

Anmeldung Seite 5.

Die Daten für den nächsten **Jahreszyklus** 2006/07 stehen bereits fest. Hier geht es um die praktische Umsetzung im eigenen Leben. Es sind keine Astrologiekenntnisse nötig. Sie können sich schon jetzt die Termine notieren und Ihren Platz sichern. Anmeldung Seite 5.

**Persönliche Beratung:** Anmeldung unter Tel. 043/844 08 18.

## Sterben – Tod – Trauer

Viele Menschen werden vollkommen unvorbereitet mit dem Tod konfrontiert. Dann sitzt der Schock umso tiefer. Für denjenigen, der einen nahestehenden, lieben Menschen verloren hat, ändert sich das ganze Leben. Das wieder neu zu gestalten, braucht viel Kraft und Verständnis von den Mitmenschen, für die das Leben "normal" weiter geht.

Markus P. Gönner hat diesen Kurs im Vorjahr besucht und sagt darüber: "Hier ist eine Gelegenheit, sich in eine heikle Thematik einzulassen und daran zu arbeiten in der Gewissheit, sich selbst damit das eigene Abschiednehmen zu erleichtern."

Anmeldung für den Kurs mit Silvia Kockel am 30. Oktober auf Seite 5.

## Aquarell-Malen

Lernen auch Sie mit dem bekannten Künstler **Gunter Kirchhoff**, den Pinsel mit Leichtigkeit zu führen. Sie werden überrascht und begeistert sein, wie einfach Sie Ihre ersten Aquarelle malen. Wenn Sie noch Fragen haben, kommen Sie doch zur **Vernissage am 3. Oktober, ab 18 Uhr**. Sie können die Werke des Künstlers kennenlernen und ihn persönlich alles fragen, was Sie wissen möchten. Anmeldung zu Kurs und Vernissage auf Seite 5.

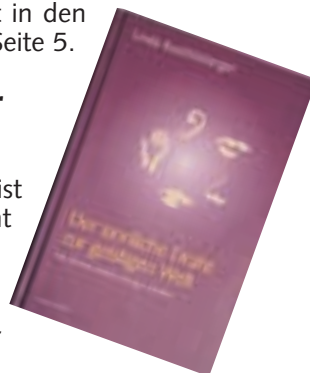
## Aura lesen

Was ist die Aura? Kann man sie wirklich sehen? Wer kann sie sehen? Welche Bedeutung hat die Aura? Am **17. September** erklärt Linda Roethlisberger in diesem besonderen Kurs, was es damit auf sich hat. Das Lesen einer Aura kann intensive Erkenntnisse und Heilungsprozesse bewirken. Mittels geführter Visualisierungsübungen können alle TeilnehmerInnen das Aura Lesen selbst erleben. Real-Bezüge vom Erträumten zum Alltag werden geschaffen. Jede(r) Teilnehmer(in) kommt in den Genuss eines kurzen Aura-Readings. Anmeldung Seite 5.

### Lese- und Austauschkreis ab 6. September jeden ersten Dienstag im Monat

Linda Roethlisberger, die Autorin des Buches **"Der sinnliche Draht zur geistigen Welt"** ist am ersten Abend persönlich anwesend und steht auch für Fragen zur Verfügung.

Das Buch können Sie über LebensQuell beziehen. Anmeldung/Bestellung Seite 5 oder Telefon 043 844 08 18 oder über unseren Shop unter [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch).



## Weitere Kurse im LebensQuell

### Aura Soma und Familienaufstellungen

mit Khushbu Deutschmann, 1.10.2005. 9.30-18.00, inkl. Vollwertmenü, Fr. 136,-  
Anmeldung: Bettina Lauber, Telefon 079/458 09 60, e-mail: [bl@ggaweb.ch](mailto:bl@ggaweb.ch), [www.creative-networking.ch](http://www.creative-networking.ch).

### Kneipp-Treff: Individuell abgestimmte Ernährung aus ayurvedischer Sicht

Erfahrungsaustausch des Kneippvereins Meilen und Umgebung, Ayurveda-Referat von Silvia Kockel, Dienstag, 4.10.2005, 14.00-16.00, Unkostenbeitrag Fr. 5.--. Anmeldung: Telefon 044/793 28 45, [www.kneipp-meilen.ch](http://www.kneipp-meilen.ch).

### La Stone Therapy

Für Masseur/innen, Physiotherapeuten/innen und alle Bodyworkers, die die klassische Massage beherrschen. La StoneTherapy arbeitet mit warmen Basalt- und kühlen Marmorsteinen. Diese Therapie wurde bereits im antiken China von hawaiianischen und indianischen Schamanen praktiziert. 13.-16.10.2005. Anmeldung: Jeannette Borgo Schreiber, Tel. 079/299 94 47, [www.welltouch.ch](http://www.welltouch.ch), [j.borgo@welltouch.ch](mailto:j.borgo@welltouch.ch).

### Ganzkörpermassage TCM

Sowohl für Anfänger als auch für Therapeuten als Weiterbildung geeignet. 4.11.2005, 10.00-16.00, Fr. 120,- inkl. Mittagessen. Anmeldung: Heike Schwerzmann, Tel. 044/790 14 75 [www.hsi-sakura.ch](http://www.hsi-sakura.ch)

### Jemanja

Schule für Sterbebegleitung  
5606 Dintikon, Postfach 8  
Tel. 056/610 08 30, [www.jemanja.ch](http://www.jemanja.ch)

### Yoga-Kurse

mit Christiane Motz, Tel. 043/843 94 57  
mail: [ch.motz@bluewin.ch](mailto:ch.motz@bluewin.ch)

### Kinesiologie & System-Aufstellungen

Liselotte Häberli, Tel. 071/244 24 25  
Neugasse 43, 9000 St. Gallen  
Höschgasse 53, 8008 Zürich  
[www.kinesiologie-systeme.ch](http://www.kinesiologie-systeme.ch)

### Kochkurse mit Maria Zehnder

Classic Dinner Service  
Postfach 666, 8035 Zürich  
Tel. 044/360 17 70  
e-mail: [classicdinner@bluewin.ch](mailto:classicdinner@bluewin.ch)

### Ayurveda-Koch- und andere Kurse

Mahindra-Institut  
8032 Zürich, Hofstrasse 53  
Tel. 044/260 70 70  
[www.mahindra-institut.ch](http://www.mahindra-institut.ch)



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, 10x ab 1.9. bis 24.11.2005, Fr. 230,-  
Eintritt auch zwischenzeitlich möglich.

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

### Atem und Chakren

Die Energiezentren in unserem Körper sind mittels intensiver Atemübungen erfahr- und erlebbar.

- 7x Freitag, 14.00-18.00 ab 28.10.05. inkl. Unterlagen Fr. 540,-

### Atem und Meditation

Meditative Atemübungen vermitteln einen besonderen Zugang zu meinem Inneren. 4x Donnerstag, ab 1.12.2005, Fr. 95,-. Ideal in Kombination mit dem anschliessenden Kurs Mandala-malen.

- Kurs 1: 9.00-10.00
- Kurs 2: 18.00-19.00

## Mandala malen

Eine ausgezeichnete Möglichkeit, Empfindungen und Gefühle über die Farbe und ohne Worte auszudrücken, sichtbar zu machen. 4x Donnerstag, ab 1.12.-2005, Fr. 145,-. Ideal in Kombination mit dem vorangehenden Kurs "Atem und Meditation".

- Kurs 1: 10.15-11.45
- Kurs 2: 19.15-20.45

## Die Heilkraft der Steine

- Vortrag mit **Iris Niederberger**, Dipl. Edelsteinberaterin, Mittwoch, 8.2.2006, 19.30, Fr. 18,-
- Seminar Steinheilkunde mit Iris Niederberger, Sa/So 4./5.3.2006, Fr. 350,- inkl. Mittagessen.

## Astrologie-Kurse

### Astrologie-Kurs

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

- 12./13. November 2005 jeweils 9.30 - 17.30, inklusive ausführlicher Unterlagen und Mittagessen Fr. 390,-.

### Astrologie erleben

Erleben Sie die aktuelle Kraft der Tierkreiszeichen in Ihrem täglichen Leben. Mit vielen praktischen Beispielen. Hier geht es um die eigene Erfahrung der astrologischen Zeitqualität. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Der Jahreszyklus kann nur als Ganzes besucht werden. Jeweils Samstag, 14.00-17.30 Uhr. Alle 12 Kurstage inklusive ausführlicher Unterlagen Fr. 990,-.

1.4.06	Widder	Waage	23.9.06
6.5.06	Stier	Skorpion	28.10.06
20.5.06	Zwilling	Schütze	25.11.06
24.6.06	Krebs	Steinbock	6.1.07
15.7.06	Löwe	Wassermann	27.1.07
26.8.06	Jungfrau	Fische	24.2.07

## Aquarell malen

Mit **Gunter Kirchhoff**. Kursbeitrag Fr. 360,-. Zusätzlich Kosten für Material, falls nicht vorhanden, Fr. 80-100,-.

- Kurs 1: 8 x Donnerstag, 27.10. bis 15.12.2005, 19.00-21.00.
- Kurs 2: 8 x Freitag, 28.10. bis 16.12.2005, 10.00-12.00.

## Vernissage

LebensQuell und Gunter Kirchhoff laden Sie ein, seine bezaubernden Aquarelle kennenzulernen.

- Montag, 3.10.2005, ab 18.00.

## Kochkurse

### Weihnachtsguetzli backen

Die Weihnachtszeit steht bald vor der Tür. Backen Sie für Ihre Lieben mit schmackhaftem Vollkorn: verschiedene Guetzli, Frühgebrote, Weihnachtsstollen,... Mit zahlreichen Rezepten, Tipps und Tricks und vielen Kostproben, Fr. 125,-, Kinder und Jugendliche Fr. 65,-, jeweils Mittwoch

- Kurs 1: 30.11.2005, 18.00-21.00
- Kurs 2: 7.12.2005, 9.00-12.00

## Aura lesen

Ein besonderer Tag mit

**Linda Roethlisberger**, siehe Seite 3

- Samstag, 17.9.2005, 10.00-18.00 inkl. Mittagessen, Fr. 180.-

Lese- und Austauschkreis über das Lehrbuch von Linda Roethlisberger

## Der sinnliche Draht

### zur geistigen Welt

Immer am ersten Dienstag im Monat, 19.30 - 21.00. Unkostenbeitrag pro Abend Fr. 5,-.

- 6.9.2005 mit **Linda Roethlisberger**
- 4.10.2005
- 1.11.2005
- 6.12.2005

Bitte senden Sie mir das Buch "Der sinnliche Draht zur geistigen Welt" von Linda Roethlisberger:

- 2. Auflage 1996 Fr. 35,-
- 5. Auflage 2004 Fr. 44,60

## Sterben-Tod-Trauer

Was ist der Sinn unseres Lebens? Wie kann man mit Tod und Sterben besser umgehen? Ein Themenkreis, mit dem sich jeder von uns früher oder später auseinandersetzen muss. Besser früher, damit der Tod seinen Schrecken verliert und wir voller Zuversicht diesen Lebensabschnitt bewältigen können.

- Sonntag, 30. Okt. 2005, 9.30-17.00 Fr. 180,- 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: \_\_\_\_\_





# 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 der bevorstehenden 12 Monate. 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 bei:

[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: \_\_\_\_\_