

LebensQuell

Haus der Gesundheit und Lebensqualität



ASTROLOGIE AURA SOMA ERNÄHRUNG ATEMTERAPIE BERATUNG UND KURSE

CH-8706 FELDMEILEN POSTFACH 70 GENERAL WILLE-STR. 61 TELEFON 043 844 08 18 FAX 043 844 08 20

www.lebensquell.ch – kockel@lebensquell.ch

Schauen – informieren – Kontakte knüpfen:

Tag der offenen Tür

Legen Sie Wert auf körperliche, geistige und seelische Fitness? Wollten Sie schon lange mal wissen, was Sie alles im LebensQuell erwartet oder welche neuen Aktivitäten hier geboten werden? Dann sollten Sie sich diesen Tag im Haus der Gesundheit und Lebensqualität unbedingt gönnen. Tragen Sie den Termin am besten gleich in Ihren Terminkalender ein:

Mittwoch, 1. Februar 2006, 14-20 Uhr

Programm:

Betrachten Sie unsere Kurzvorträge wie „ein Angebot auf einem Tablett“. Picken Sie sich einfach das heraus, worauf Sie Lust haben. Selbstverständlich sind Sie aber auch gerne zum ganzen Nachmittag eingeladen.

- 14.00 Uhr Begrüssung - Atemtherapie/Augentraining
- 14.45 Uhr Ernährung - Vollwert/Ayurveda
- 15.30 Uhr Der sinnliche Draht zur geistigen Welt
- 16.00 Uhr Aura Soma
- 16.30 Uhr Jemania Schule für Sterbebegleitung
- 17.00 Uhr Atemtherapie-Demonstrationsbehandlung
- 17.30 Uhr Pentagramm-Analyse
- 18.00 Uhr Astrologie
- 18.45 Uhr Wettbewerb-Verlosung
- 19.00 Uhr Gin Gin Drummers - ein temperamentvolles Steel-Band Konzert zum Mittanzen

Feines Buffet und Gespräche mit Referenten:

Bei einem köstlichen Buffet plaudert es sich leichter, finden Sie nicht auch? Wir verwöhnen Sie mit feinen Leckereien aus der Vollwertküche. Nutzen Sie dabei die Gelegenheit, mit erfahrenen Referenten über folgende Themen ins Gespräch zu kommen. Der Eintritt ist frei.

- Yoga
- Feldenkrais
- TCM-Massage
- Kinesiologie
- Ayurveda-Psychologie
- Steinheilkunde
- Kochkurse
- Pentagramm-Analyse
- Information über Ausbildung in Atemtherapie (Middendorf), Astrologie und Ayurveda.
- Kneipp-Anwendungen
- Gentle Dance
- Meditation
- System-Aufstellungen
- Pyramiden-Energie
- Fastenwochen
- Aquarell-Malen
- Feng Shui / Bio Genesis



Silvia Kockel: «Immer mehr Menschen möchten im Einklang sein mit Körper, Geist und Seele.

Herzlich Willkommen im LebensQuell!»

Silvia Kockel

Aquarell-Ausstellung:

Kunstinteressierte kommen ebenfalls auf ihre Kosten. Die Aquarelle stammen aus der Künstler-Werkstatt von Gunter Kirchhoff und können auch erworben werden.

Forschungsprojekt Pyramiden-Energie:

Sind Sie bereit für ein Experiment? Legen Sie sich dazu in unsere Pyramide und erleben Sie die Wirkung am eigenen Körper. Sie finden die 2x2 m grosse Pyramide im Malraum (Kellergeschoss). Ihr Bericht bereichert unser Forschungsprojekt!

Bahnhof und Parkplätze:

Vom Bahnhof Herrliberg/Feldmeilen erreichen Sie den LebensQuell in zwei Minuten. Parkplätze sind beim Bahnhof vorhanden oder an der General Wille-Strasse.

Mitmachen und gewinnen:

Testen Sie Ihr Wissen um die Gesundheit und gewinnen Sie wertvolle Preise. Einfach die Fragen des beiliegenden Teilnahme Scheins beantworten, Name und Adresse eintragen und den Gewinncoupon zurückschicken oder am Tag der offenen Tür in die Gewinnbox werfen. Viel Glück!

Bitte anmelden:

Sie erleichtern uns die Organisation, wenn Sie uns Ihr Kommen anmelden. Einfach mit dem Talon auf Seite 5 oder per Telefon 043/844 08 18 oder e-mail: kockel@lebensquell.ch



So unterstützen Sie Ihre Sehkraft

Lassen sich die Augen wirklich trainieren, um besser zu sehen? Können Augenübungen Fehlsichtigkeit vermindern oder zumindest einer Verschlechterung Einhalt gebieten? Die Erfahrung zeigt: So wie wir unsere Muskeln und Gelenke trainieren, so können wir auch unsere Augen unterstützen.

Die Brille ist eine hervorragende Prothese, um eine Sehschwäche auszugleichen. Ähnlich einem Rollstuhl für einen Gehbehinderten. Leider verbessert die Brille nicht die Sehkraft. Im Gegenteil. Die meisten Menschen benötigen im Laufe der Zeit immer stärkere Brillen. «Für mich ist die Brille wie eine Barriere zwischen mir und der Welt», sagt Silvia Kockel. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Augentraining und hat auch ihre Diplomarbeit als Atemtherapeutin über dieses Thema verfasst. Es bestätigt sich immer wieder: Besonders bei Kurz- oder Weitsichtigkeit und bei stressbedingter Sehschwäche können Augenübungen eine wertvolle Hilfe sein.

Sehen oder schauen?

Der Augenarzt Dr. Roberto Kaplan schreibt: „Bewusstes Sehen basiert auf dem Prinzip, dass Ihre Augen mit Ihrem tiefsten Selbst verbunden sind. Herauszufinden, wer Sie wirklich sind, ist ein entscheidender Schritt für die Gesunderhaltung Ihrer Augen und Ihres Körpers. Durch Bewusstes Sehen erreichen Sie Ihre tiefsten Visionen. Sehen sich selbst und Ihr Leben klar!“. In seinem Buch «Bewusstes Sehen» beschreibt er mit «sehen» das Gesamthafte, das Sein, kreativ sein, spüren, Intuition. «Schauen» setzt er gleich mit Konzentration, Handeln und Tun, mit der Leistung, die wir erbringen müssen oder wollen.

Unsere moderne Leistungsgesellschaft verlangt von uns meist das konzentrierte Schauen, während das ganzheitliche Sehen oft zu kurz kommt. Dadurch werden unsere Augen einseitig belastet. Zusätzlich schränkt der Blick durch die Brille die Beweglichkeit der Augenmuskeln ein und trägt zu ihrer Schwächung bei.

Seelensprache der Augen

Ein Sprichwort sagt: Augen sind das Tor zur Seele. Jemand hat Einblick oder Ausblick, Einsichten, Ansichten oder Aussichten. Jemand hat ein gutes oder schlechtes Augenmass oder ist gar mit Blindheit geschlagen. Wir können blauäugig unschuldig sein,

einen Blick riskieren oder die Augen vor etwas verschliessen. Etwas ist aus den Augen, aus dem Sinn oder rückt wieder ins Blickfeld. Es gibt Dinge, die wir hüten wie unseren Augapfel. Ich kann kurzsichtig handeln oder mit Weitblick, nach etwas schielen oder ein Auge auf jemanden werfen. Es gibt die Liebe auf den ersten Blick. Ich kann blind sein vor Liebe genau so wie vor Hass.

Die Wirkung von Farbe spüren

Unser Auge kann Millionen verschiedene Helligkeits- und Farbabstufungen wahrnehmen. Farbe nimmt Einfluss auf Körper, Geist und Seele und spielt in vielen Lebensbereichen eine bedeutende Rolle. Farben können wir „spüren“. Machen Sie ein einfaches Experiment: Setzen Sie sich ruhig und aufrecht hin, schliessen Sie die Augen und achten Sie auf den Fluss Ihres Atems. Dann visualisieren Sie eine Farbe, z.B. rot. Tauchen Sie vollkommen ein in dieses Rot. Was empfinden Sie? Welche Gefühle löst das aus? Lassen Sie die gewählte Farbe eine Weile auf sich wirken, bis Sie zu einer anderen Farbe wechseln: Blau, grün, gelb,... Wenn Sie sich für diese Übung genügend Zeit nehmen, werden Sie entdecken, wie sich mit jeder Farbe auch Ihr Atem verändert.

Atemkurse

«Stärkung der Sehkraft»

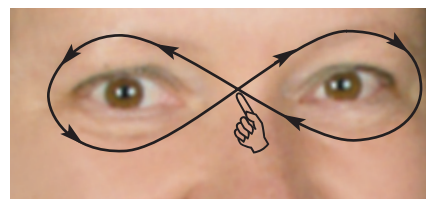
Der Erfahrbare Atem nach Middendorf ist eine hervorragende Ergänzung und Intensivierung zum Augentraining. Die verschiedenen Übungen tragen zur Entspannung der Augen bei und damit zur Verbesserung der Sehkraft. Im Kurs «Stärkung der Sehkraft» lehrt Silvia Kockel in jeweils 6 Kurseinheiten eine breite Palette leicht erlernbarer und wirkungsvoller Augen- und Atemübungen.

Bücher für bessere Sehkraft

«Entspannte Augen sehen besser»
 Michaela Bach, Fr. 30,00
 «Bewusstes Sehen»
 Roberto Kaplan Fr. 31,80
 «Vergiss Deine Brille»
 Leo Angart Fr. 34,90
 zu bestellen über LebensQuell.

Noch eine Augen-Übung:

Setzen Sie sich bequem hin und schliessen Sie die Augen. Beginnen Sie mit dem Zeigefinger an der Nasenwurzel und streichen Sie in Form einer liegenden 8 entlang der Knochen Ihrer Augenhöhlen.



Versuchen Sie, innerlich mit den geschlossenen Augen der Bewegung Ihres Fingers zu folgen. Beobachten Sie, ob das Kreisen im Rhythmus mit dem Atem möglich ist, ob also der Ein- und Ausatem immer dann kommt, wenn Sie mit dem Finger an der gleichen Stelle der liegenden 8 sind.

Machen Sie das 5 - 10x, dann lösen Sie den Finger von den Augen und lassen die Bewegung der immer noch geschlossenen Augen langsam ausklingen.

Zur Erholung legen Sie für 2 Minuten beide Handflächen über die geschlossenen Augen.

Nehmen Sie die Hände langsam von den Augen, erst nachher öffnen Sie sie vorsichtig blinzeln.

**Beachten Sie
das
vielfältige Kursangebot**

auf Seite 5.

Sichern Sie sich Ihren Platz –
melden Sie sich gleich an!



Atemkurse für verschiedene Themen

Um die unterschiedlichen Bedürfnisse abzudecken, gibt es im LebensQuell zu den unterschiedlichsten Themen jeden Donnerstag Übungsstunden «Atem und Bewegung» zur Vertiefung. Auch ein «Tag zum Luft-holen» steht auf dem Programm. Dieser Tag ist bei jenen Personen sehr beliebt, die weiter weg wohnen und die Kraft des Atems an einem einzigen Tag kennen lernen möchten.

Termine und weitere Informationen finden Sie auf Seite 5 „Kurs-Anmeldung“.

Balsam für Körper, Geist und Seele: Ein Atem-Wochenende im Tessin

Traumhaft schöne Landschaft und herrliches Klima, gepaart mit intensiven Atemübungen und mediterraner Küche: Dieses Wochenende im Tessin mit Atemtherapeutin Silvia Kockel ist Balsam für Körper, Geist und Seele. Veranstalter und Anmeldung: Rosmarie und Dr. med. Samuel Imfeld-Heller, balsamina Lichtpavillon, via delle vigne 66, 6648 Minusio, Tel. 091 743 12 12, kontakt@lichtpavillon.ch. Samstag, 21.10.2006, 10.30-18.00 Sonntag, 22.10.2006, 09.00-15.00 Beitrag Fr. 390,- inkl. Mittagessen.

Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt, der andere packt sie kräftig an - und handelt.

Dante Alighieri

Beliebte Bücherecke im LebensQuell-Laden

Wer auf der Suche ist nach lesenswerten Büchern rund um Gesundheit und Wohlbefinden, der findet hier ganz bestimmt das Richtige.

Öffnungszeiten:

Mo-Do 8.30-18.00, Fr. 8.30-17.00, fallweise Samstag.

Ihre Wunschbücher können Sie auch per Telefon 043 844 08 18 bestellen oder per e-mail: www.lebensquell.ch.

Ein Nachmittag mit Linda Roethlisberger

Aura erfahren - Aurabilder malen

Was ist die Aura? Welche unterschiedlichen Arten gibt es? Wie interpretieren Sie Ihre wahrgenommenen Farben richtig? Welche Veränderungen können in der Aura auftreten? Ein paar Fragen unter vielen anderen, die an diesem Nachmittag sicher zur Diskussion führen.

In der Aura, dem Tor zur Seele, spiegeln sich körperliche Krankheiten, seelisches Befinden, Gedanken und Gefühle. Menschliche Probleme gleichen sich in ihrer Wurzel: Deshalb führt das Auralesen des Einzelnen auch immer zu Erkenntnis- und Heilungsprozessen für die anderen Teilnehmer.

Linda Roethlisberger bringt Ihnen das intuitive Wahrnehmen und malerische Ausdrücken des Energiefelds anderer Menschen näher. Sie zeigt auch Schutztechniken, die bei der Energieübertragung nötig sind.

Neue Impulse warten auf Sie! Anmeldung Seite 5.



YOGA UND

KLANG-ENTSPANNUNG

Einzel-/Gruppenunterricht
Yogaurlaub in Portugal
Entspannungsmassagen
mit tibetischen Klangschalen

Yogakurse im LebensQuell:

Montags 16:00 – 17:30
Mittwochs 20:00 – 21:30
Weitere Termine auf Anfrage.

Wohlbefinden für den Körper –
Gelassenheit für den Geist

CHRISTIANE MOTZ

Tel. 079 412 34 32
ch.motz@bluewin.ch



Weitere Kurse im LebensQuell

Wechseljahre- möchten Sie mehr wissen?

Vortrag von Doris Guidon
Sonntag, 22.1.2006, 13.00.
Organisiert von Rossana Brennwald,
Tel. 044 923 10 18.

Impfen - entscheiden Sie selbst!

Vortrag von Daniel Trappitsch, Naturheilpraktiker. Dienstag, 24.1.2006, 19.00.
Organisiert von: Cäcilia Martschitsch,
Tel. 044 923 00 93.

Kneipp-Treffen

25.1. Nordic Walking und Kneippen
12.7. Kneipp Wasseranwendungen
8.11. Richtiges Atmen im Alltag
jeweils 14.15-16.00, gemeinsam mit
vitaswiss Künsnacht, inklusive Tee, Kaffee
und Kuchen Fr. 10,-.
Kneippverein Meilen & Umgebung, Kurt
und Iris Diesmeier, Tel. 044 793 28 45,
www.kneipp-meilen.ch.

Positive Energie durch Feng Shui und Bio Genesis

Samstag, 11.3.2006, ein Wohlfühltag mit
Sabine Kraus, Feng Shui-Beraterin, und
Oliver Hauck, Medium/Energiearbeit.
Organisiert von: Bettina Lauber,
Tel. 079 458 09 60,
www.creative-networking.ch.

Ganzkörpermassage TCM Meditation am Sonntag

Sowohl für Anfänger als auch für Thera-
peuten als Weiterbildung geeignet.
Heike Schwerzmann,
Tel. 044 790 14 75, www.hsi-sakura.ch

Jemanja

Schule für Sterbebegleitung
5606 Dintikon, Postfach 8,
Tel. 056 610 08 30, www.jemanja.ch

Yoga-Kurse

mit Christiane Motz, Tel. 043 843 94 57,
mail: ch.motz@bluewin.ch

Kinesiologie & System-Aufstellungen

Liselotte Häberli, Tel. 071 244 24 25
9000 St. Gallen, Neugasse 43,
8008 Zürich, Höschgasse 53,
www.kinesiologie-systeme.ch

Ayurveda- Koch- und andere Kurse

Mahindra-Institut
8032 Zürich, Hofstrasse 53
Tel. 044 260 70 70
www.mahindra-institut.ch

Feldenkrais

Ruth Naef, Tel. 044 923 35 51
8706 Meilen, Ormisstrasse 119

Pentagramm-Analyse

Sandra Schwarz, 8704 Herrliberg, Fueder-
holzstrasse 19, Tel. 044 915 54 50,
sandra.schwarz@freude-leben.ch



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.--**

Jetzt aktuell

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.--**

Jetzt aktuell

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 / 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: _____

Kurs-Anmeldung



Anmeldefrist: jeweils 1 Woche vor Kursbeginn.

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

Atemkurse nach Middendorf

mit Silvia Kockel

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.

Donnerstag, 6x ab 2.3.-6.4.06, Fr. 150,-

Kurs 1: 14.00-15.00

Kurs 2: 17.30-18.30

Wöchentliche Übungskurse:

Atem und Bewegung

Die wöchentliche Übungsstunde stabilisiert das Gelernte. Jeden Donnerstag, 16x ab 2.3.2006 bis 13.7.2006, Fr. 345,-
Eintritt auch zwischenzeitlich möglich.

Kurs 1: 15.30-16.30

Kurs 2: 19.00-20.00

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 durch die dichte Folge aufeinander abgestimmter Übungen.

Freitag, 9.6.2006, 9.30-17.00
Fr. 185,- inklusive Mittagessen

Aquarell malen

Lernen Sie mit **Gunter Kirchhoff** die faszinierende Kunst des Aquarell-Malens. Die Teilnehmerinnen des letzten Kurses waren begeistert! Der Vormittagskurs am Freitag wird, soweit es das Wetter erlaubt, im Freien durchgeführt. Kursbeitrag Fr. 430,-. Jeder bringt sein eigenes Material mit. Falls nicht vorhanden, zusätzliche Materialkosten Fr. 80-100,-.

Kurs 1: 10x Donnerstag, 4.5.-13.7.2006, 19.00-21.00.

Kurs 2: 10x Freitag, 5.5.-14.7.2006, 10.00-12.00.

Tag der offenen Tür

Ja, ich komme am 1.2.2006 14 – 20h

Astrologie

Astrologie-Beratungen

Wenn Sie ein Thema besonders interessiert oder beschäftigt, können Sie das mit Silvia Kockel persönlich besprechen. Das gibt Gelegenheit, auf individuelle Fragen detailliert einzugehen. Das Erkennen persönlicher Verhaltensmuster führt zu besserer Selbsteinschätzung, bringt neue Lösungen für Ihre Lebensgestaltung. Terminvereinbarung Tel. 043 844 08 18.

Astrologie-Kurse

Daten auf Anfrage.

Astrologie-Ausbildung

Wenn Sie tiefer in die Materie einsteigen oder selber astrologisch beraten möchten, ist eine umfassende Ausbildung notwendig - 1 1/2-2 Jahre dauert das bei der AMB-Schule. Neben anderen erfahrenen Astrologen unterrichtet auch Silvia Kockel an dieser Schule in Ziegelbrücke.



Astrologie-Ausbildung

Ausbildung zur Dipl. Astrologin und Mentalberaterin AMB

Start der nächsten Ausbildung 31. März 2006 in Ziegelbrücke.

Weitere Infos erhalten

Sie bei:
Beatrice Marty, Telefon 055 460 36 01
www.Free-live.ch /

Die Heilkraft der Steine

Das alte Wissen der Steinheilkunde vermittelt **Iris Niederberger**, Dipl. Edelsteinberaterin, wieder in einem faszinierenden Vortrag und für alle, die sich noch mehr in das Thema vertiefen möchten, in dem folgenden Seminar. Sie werden überrascht sein, welches Leben Sie in den Steinen entdecken werden.

Vortrag: Mi. 8.2.2006, 19.30, Fr. 18,-

Seminar: Sa/So 4/5.3.2006, jeweils 9-17, Fr. 350,- inkl. Mittagessen.

Ernährung

Fasten -

ein Gewinn für die Gesundheit

Vortrag mit Ida Hofstetter, Fastenleiterin

Dienstag, 21. März 2006, 19.30 Uhr,
Unkostenbeitrag Fr. 18,-.

Vollwert-Mittagslunch

und weitere Angebote unserer Vollwertküche finden Sie auf dem beiliegenden Menüplan oder auf unserer Homepage.

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 Fr. 5,-.

03.01.2006 04.04.2006

07.02.2006 02.05.2006

07.03.2006 06.06.2006

Bitte senden Sie mir das Buch

"Der sinnliche Draht zur geistigen Welt" von Linda Roethlisberger:

2. Auflage 1996 Fr. 35,-

5. Auflage 2005 Fr. 44,60

plus Versandkosten Fr. 6,90

Die magische Kraft

der Intuition

Ein besonderer Kurs mit

Linda Roethlisberger, siehe Seite 2,

Samstag, 21.1.2006, 10.00-18.00, inkl. Mittagessen, Fr. 185,-.

Senden Sie mir das Buch "Die magische Kraft der Intuition" von Linda Roethlisberger Fr. 23,80 plus Versand

Aura erfühlen,

Aurabilder malen

Ein Nachmittag mit Linda Roethlisberger. Beschreibung Seite 3.

Samstag, 25.3.2006, 14-18 Uhr
Unkostenbeitrag Fr. 90,-.

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 / 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:



Fasten - ein Gewinn für die Gesundheit

Dem Fasten wird wieder vermehrt der ihm gebührende Platz eingeräumt und das ist gut so, denn: richtiges Fasten bedeutet nicht leidvolles Hungern sondern ermöglicht die faszinierende Erfahrung, aus sich selbst heraus leben zu können, nichts zu brauchen, sich frei und unabhängig zu fühlen von körperlichen Bedürfnissen.

Das schafft neues Selbstvertrauen, motiviert zu neuen Lebenswegen und steigert das körperliche Wohlbefinden.



Warum tut fasten gut? Was bewirkt das Fasten? Welche Fastenarten und -methoden gibt es? Welche unterstützenden Massnahmen sind beim Fasten wichtig? Wie verläuft die Fastenzeit? Wer darf fasten und wer nicht?

Diese und andere Fragen erläutert die erfahrende Fastenleiterin Ida Hofstetter an ihrem Vortrag am

Dienstag, 21. März 2006, um 19.30 Uhr im LebensQuell.

Unkostenbeitrag Fr. 18,-. Anmeldung Seite 5.

Mehr Information über die Fastenwochen von Ida Hofstetter erfahren Sie unter www.fastenpraxis.ch.

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
home: www.lebensquell.ch
Redaktion: Silvia Kockel
Auflage: 4000 Exemplare
Erscheint: 4mal jährlich
Gratis-Abonnements können direkt beim Herausgeber bestellt werden.
Gedruckt auf umweltfreundlichem chlorfreiem Papier.

Schmackhafte Crêpes - pikant oder süss!

Crêpes (Pfannkuchen) sind einfach und schnell zubereitet und vielseitig verwendbar. Für die Füllung gibt es unzählige Möglichkeiten, Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, sei es pikant oder süss. In feine Streifen geschnitten sind sie auch eine feine Suppeneinlage.

Crêpes pikant: für 8 Crêpes

150g Dinkelmehl
1,5 dl Milch
2 Eier
Salz und Pfeffer

Butter/Öl zum Braten

Dinkelmehl, Milch und Eier mischen, mit Salz und Pfeffer würzen, gut verrühren (Stabmixer).

Öl/Butter in der Pfanne erhitzen, mit einer Suppenkelle den Teig einfüllen und die Crêpes bei kleiner Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten, dann die Füllung darauf verteilen, einrollen und sofort servieren.

Füllung mit Lauch: für 4 Crêpes

150 g Lauch
1 kleine Zwiebel
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Olivenöl erhitzen, fein gehackte Zwiebeln anbraten, fein geschnittenen Lauch dazu geben, mit wenig Wasser gar dünsten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Füllung mit Kürbis: für 4 Crêpes

200g Kürbis
1 dl Rahm
Olivenöl, Salz, Pfeffer

Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl erhitzen, die Kürbiswürfel dazugeben und gar

dünsten, eventuell wenig Wasser begeben, Salz und Pfeffer, zuletzt den Rahm dazu geben.

Crêpes süss:

Zutaten und Zubereitung wie für die pikante Variante, jedoch ohne Pfeffer und statt dessen 1 Kaffeelöffel Honig.

Süsse Füllung:

Schokolade oder Marmelade nach Belieben.

Quarkfüllung: für 8 Crêpes

500 g Quark
2 Eigelb
2 Eiweiss
2 Esslöffel Honig
1 P. Vanillezucker
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
Zimt und Rosinen nach Belieben

Das Eisweiss steif schlagen. Alle anderen Zutaten gut verrühren, zuletzt den Eischnee unterheben.

En Guete!

Vorschau:

Der nächste LebensQuell erscheint im April 2006 mit dem weiteren Jahresprogramm.