



Neben der legendären Rösti, dem Käse und der Schokolade ist im In- und Ausland das Müesli als Schweizer Nationalgericht bekannt geworden:

## Frisches Müesli

Heute gibt es unzählige Fertig-Mischungen aus Getreideflocken, oft mit Zucker oder Schokolade gesüsst, mit verschiedenen Aromen versetzt und mit Zusatzstoffen haltbar gemacht. Für gesundheitsbewusste Esser gilt auch hier der Grundsatz:

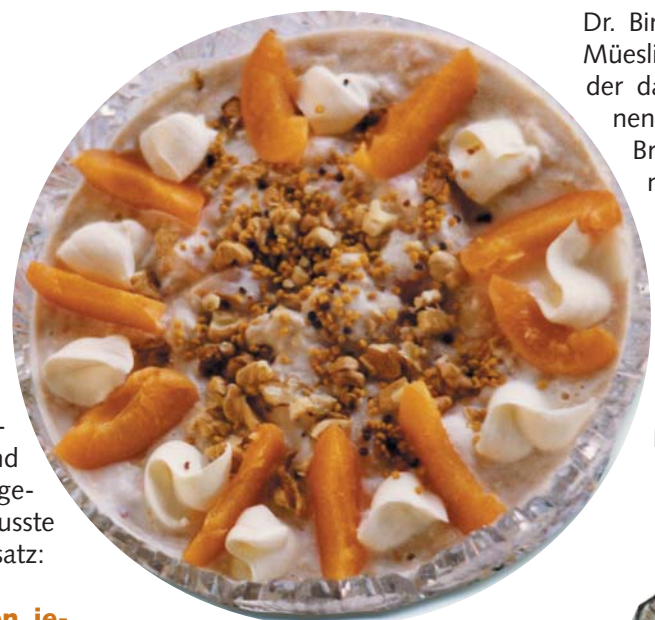
**Unsere Lebensmittel sollen jedoch so frisch und natürlich wie nur möglich zubereitet werden!**

Machen Sie doch Ihr Müesli selber. Es ist wirklich einfach:

**Getreide:** Am häufigsten wird Hafer verwendet. Er ist das weichste Getreide mit dem höchsten Eiweissgehalt. Das gibt Power: Nicht umsonst heisst es "den sticht der Hafer". Sie können die Getreidesorte aber auch beliebig abwechseln: Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hirse, Reis. Mit Ihrer Flockenquetsche erzeugen Sie zu Hause die frischen Haferflocken, Dinkelflocken etc. und verrühren sie mit etwas Wasser. Bis Sie die anderen Zutaten dazugegeben haben, sind die Flocken gut aufgeweicht.

Auch mit der Getreidemühle geschrotetes Getreide kann für das Müesli verwendet werden. Damit das Getreide die Verdauungsorgane nicht überlastet, sollte es 6 - 8 Stunden in Wasser eingeweicht werden. Erst dadurch entfaltet das Getreide seine volle Kraft. Wer über eine gute Verdauung verfügt, kann die Flocken oder den Getreideschrot auch ohne Einweichen verwenden.

**Früchte:** Mit frischen, reifen Früchten verändern Sie den Geschmack Ih-



Dr. Bircher-Benner (1867-1939) das Müesli "erfand", empfahl er, es mit der damals als wertvoll empfundenen Kondensmilch anzurühren. Dr. Bruker (1909-2001) wiederum nennt das Müesli "Frischkornbrei" und verwendet dafür keinerlei Milchprodukte. Probieren Sie einfach aus, wie es Ihnen am besten schmeckt. Variieren Sie nach Herzenslust und geniessen Sie jeden Tag ein neues Müesli.

**En Guete!**

*Silvia Kockel*



Eine grosse Auswahl an Getreidemühlen und Flockenquetschen finden Sie in unserem e-shop unter [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch)

### Vorschau:

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

### 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.

res Müeslis: Ein fein geraffelter Apfel lockert das Müesli auf, eine zerdrückte Banane macht es cremiger. Jetzt im Frühling haben Beeren Saison: Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, später kommen Aprikosen, Pflirsche, Trauben, Äpfel, Birnen, Pflaumen, Orangen. Trockenfrüchte wie Rosinen, Datteln oder Feigen versüssen das Müesli.

**Nüsse:** Nüsse sind die natürlichste Fettquelle in unserer Ernährung. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pinienkerne, Pistazien, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen,... ganz, gehackt oder gemahlen.

**Milchprodukte:** Viele Menschen verwenden für ihr Müesli Yoghurt oder Milch, was aber nicht unbedingt notwendig ist. Feinschmecker verfeinern es noch mit Schlagrahm.

Honig ist ideal zum Süssen: Akazien-, Blüten- oder Waldhonig, jeder bringt ein anderes Aroma. Oft ist das Müesli schon dank der (Trocken-) Früchte süss genug.

Auch das Müesli unterliegt Zeit- und Modeerscheinungen. Seinerzeit, als

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



## Begeisterte Besucher

Ein voller Saal, interessierte Zuhörer, eifrig übende Teilnehmer bei der Atemlektion: Der Tag der offenen Tür am 1. Februar hat all unsere Erwartungen übertroffen. Ich bin sehr stolz auf die vielen positiven Reaktionen und dankbar für das Vertrauen, das mir und meinem Team entgegen gebracht wird. Viele Menschen können sich nicht vorstellen, wie eine Atemtherapie abläuft, sei es in der Gruppe oder Einzelbehandlung. Sie sind völlig verblüfft, wenn sie die positive Wirkung unmittelbar spüren.

Auch die Vorträge von Linda Roethlisberger über den "Sinnlichen Draht zur geistigen Welt", von Maja Signer über Sterbebegleitung und von Sandra Schwarz über Pentagrammanalyse fanden grossen Anklang. Mit Staunen verfolgten die Gäste die Farbdeutungen an Hand der Aura Soma Balance Öle. Viele schwärmten geradezu von unserem Vollwertbuffet und liessen sich überzeugen, dass gesunde Ernährung vorzüglich mundet. Das temperamentvolle Konzert der Gin Gin Drummers verführte zum Mittanzen und zauberte ein fröhliches Lachen auf alle Gesichter.

Ein grosses Dankeschön an alle, die zum Gelingen unseres Tages beigetragen haben. Falls Sie jetzt Lust bekommen haben, den LebensQuell ebenfalls persönlich kennen zu lernen, dann kommen Sie einfach vorbei auf eine duftende Tasse Kräutertee und lassen Sie sich zeigen, was wir alles zu bieten haben.

Herzlich Ihre

*Silvia Kockel*

Leben Sie wirklich Ihr eigenes Leben oder lassen Sie sich von fremden Rhythmen bestimmen? Lesen Sie hier, welche von der Natur vorgegebenen Rhythmen uns gut tun und wie wir den selbst programmierten, unerbittlichen Zwängen von Zeit, Terminen und Leistungsdruck entkommen können.

## Lebens-Rhythmen

Die verschiedenen, immer wiederkehrenden Rhythmen der Natur und unseres Körpers prägen unser tägliches Leben mehr als uns bewusst ist. Sie bringen Ordnung in unser Leben und erlauben uns, in harmonischem Gleichklang mit dem Fluss des Lebens mitzuschwingen.

### Rhythmus des Lebens Von der Geburt bis zum Tod

Wird der Mensch geboren, verbringt er etwa ein Jahr als Baby, dann folgt die Kleinkind- und Kindergartenzeit, die wiederum vom Eintritt in die Schulzeit abgelöst wird. Die Freiheit wird grösser: Es folgen die Teenager-Jahre mit allen Höhen und Tiefen und dann der Schritt ins Erwachsenen- und Berufsleben. Die Krise in der Lebensmitte richtet den Blick auf den Sinn und die Endlichkeit des Lebens. Mit dem Eintritt ins Pensionsalter beginnt der letzte Lebensabschnitt und endet unweigerlich mit dem Tod. Auch der Philosoph Rudolf Steiner hat das Leben in 7 Abschnitte eingeteilt - mit jeweils einer besonderen Lebensaufgabe.

### Rhythmus des Körpers Von der Weisheit unserer «Organuhr»

Auf Aktivität müssen Zeiten mit ausreichendem Schlaf folgen. Wer diesen Rhythmus über einen längeren Zeitraum missachtet, spielt mit seiner Gesundheit. Unsere "Organuhr" kennt genaue Zeiten, wann Herz, Lunge, Magen und Verdauung ihre optimale Leistungsfähigkeit haben und wann wir ihnen besser Ruhe

gönnen. Die Periode der Frau zeigt schon mit ihrem Namen die periodische Wiederkehr. Wir unterstützen unsere Gesundheit, wenn wir Mahlzeiten regelmässig einnehmen und auf einen geregelten Tagesablauf achten.

### Rhythmus des Atems Von der Auswirkung auf unser Wohlbefinden

Ohne Atemluft können wir nicht leben. Wir holen Luft, ohne darüber nachzudenken. Dabei ist richtiges Atmen wichtig - nicht nur, wenn man unter Asthma oder Bronchitis leidet. Lockere Atmung hält unseren Körper fit und lässt uns den Alltag spannender bewältigen. >>>

### Inhalt:

Begeisterte Besucher	1
Lebens-Rhythmen	1
Das LebensQuell-Team	2
Neu: Noch mehr Produkte im LebensQuell-Shop	3
Intuition ist erlernbar	3
Weitere Kurse im LebensQuell	3
Horoskop-Bestellungen	4
Kurs-Anmeldungen	5
Müesli	6



**Beobachten Sie Ihren Atem:** Setzen Sie sich aufrecht hin, schliessen Sie die Augen und beobachten Sie den Fluss Ihres Atems: Wie strömt der Einatem in Sie hinein? Können Sie den Atemstrom verfolgen durch die Nase, den Brustraum, und wie er sich weiter im Körper verbreitet? Wo wird er gebremst? Spüren Sie das Aufdehnen und weiter werden? Holen Sie aktiv Luft oder darf der Atem wie von selbst einströmen?

Spüren Sie den Wechsel von der Anspannung des Einatems zur Entspannung des Ausatems? Wie fein schwingen Ihre Körperwände wieder zurück? Strömt der Atem langsam und gleichmässig nach aussen, ist er stossartig oder wie ein Seufzen? Geben Sie dem Ausatem die gleiche Aufmerksamkeit wie dem Einatem?

Erleben Sie die **Atempause** als Moment der Stille und Bewegungslosigkeit, bis ganz von selbst der neue Einatem wieder kommt? Nicht umsonst nennt Frau Prof. Ilse Middendorf ihre Methode den "Er-

fahrbaren Atem". Dieser Atem wirkt sich direkt aus auf das körperliche und seelische Wohlbefinden. Die Methode von Dr. Buteyko wiederum unterstützt speziell Menschen, die an Asthma oder Hyperventilation leiden, wenn jemand häufig mit offenem Mund atmet, oder auch bei Schlafstörungen und Schnarchen.

Termine für die aktuellen Atemkurse mit Silvia Kockel: Seite 5.



Auch 5 vor Zwölf können Sie noch vieles verändern.

### Rhythmus der Sprache Kraft aus Gedichten

Das Deklamieren von Gedichten kann sehr harmonisierend wirken, besonders im Versmass des Hexameters.

### Rhythmus der Musik Musik berührt die Seele

Der 2/4-Takt eines Marsches hat eine andere Wirkung auf uns als z.B. der 3/4-Takt eines Walzers.

### Rhythmus der Zeit Freiraum oder Diktat?

Unterstützt Sie die Uhr in der Organisation Ihres täglichen Lebens, oder stehen Sie unter Termindruck und Stress?



Leben Sie nach dem Diktat der Uhr?

### Rhythmus der Natur Vom Lauf der Jahreszeiten

Wir können uns darauf verlassen: Jeden Morgen geht die Sonne auf, nach jedem Winter folgt der Frühling, es folgen Sommer und Herbst mit ihrer Erntezeit und der Winter mit seiner Ruhephase. Besonders die Landwirtschaft, vermehrt auch die Medizin nimmt speziell auf den Lauf des Mondes Rücksicht. Der 100-jährige Kalender beschreibt weit im voraus immer wiederkehrende Wetterperioden.



## Das LebensQuell-Team

Damit die Philosophie "zufriedene und begeisterte Kundinnen und Kunden" auch täglich gelebt werden kann, bildet sich das LebensQuell-Team ständig weiter. In regelmässigen Team-Sitzungen werden Erfahrungen ausgetauscht und Verbesserungen besprochen. Silvia Kockel: "Es ist eine grosse Freude, die wachsende Anerkennung der vielen treuen Kunden erleben und erfahren zu dürfen." Auf dem Foto sehen Sie das ganze LebensQuell-Team nach dem Besuch der Lebenskraft-Messe in Zürich.

Stehend von links nach rechts:

**Hans-Ueli Freund** ist der Profi für Buchhaltung, Homepage und e-Shop. Er ist auch zur Stelle, wenn es ums Verteilen der Plakate geht für unsere Kurse und Veranstaltungen. **Renée Strebel** sorgt für blitzsaubere Räume im LebensQuell. **Helen Lüscher** erstellt die schriftlichen Horoskope. Mit viel Liebe dekoriert sie auch unsere Auslagen. **Elsbeth Raguth** managt mit Bravour seit 10 Jahren das gesamte Sekretariat. Zusammen mit **Daniela Paratore** berät sie alle Kunden in unserem Laden.

Sitzend von links nach rechts:

**Silvia Kockel**, Leiterin und Inhaberin vom LebensQuell. **Mariella Bauer** und **Doris Blöchliger** kochen und backen für Sie die köstlichen Vollwertgerichte.



### Rhythmus der Planeten Von den Auswirkungen auf unser Leben

Unser Jahreskreislauf beruht auf der Umlaufzeit der Erde um die Sonne, die Periode der Frau hängt mit der Umlaufzeit des Mondes um die Erde zusammen. Auch der 2-jährige Rhythmus des Mars, 12 Jahre für den Jupiter, 29 Jahre für Saturn oder 84 Jahre für Uranus haben Einfluss auf unser Leben. Wer mehr darüber wissen möchte, kann das in den Astrologiekursen (auf Anfrage) bei Silvia Kockel erfahren oder in einer persönlichen astrologischen Beratung: Tel. 043 844 08 18



Es ist nie zu spät, sich zu verbessern!

### Intuition ist erlernbar



### Neuer Workshop mit Linda Roethlisberger und anschliessender Multimedia Buchvernissage und Round Table

Sie ist weithin bekannt durch ihre Schulungen im Trilogos, durch ihr fundiertes Lehrbuch "Der sinnliche Draht zur geistigen Welt" sowie etliche weitere Bücher. Am 6. Mai 2006 haben Sie Gelegenheit, Linda Roethlisberger im LebensQuell wieder persönlich anzutreffen. In einem Workshop von 14-17 Uhr vermittelt sie den Inhalt ihres neuesten Buches "Intuition ist erlernbar".

Anschliessend um 17.30 Uhr findet die **Multimedia Buchvernissage** statt unter der Leitung des Wiener Philosophen und PsyQ@Netz-Leiters Michael Weiss. Die Laudatio hält der Mathematiker Hansjörg Kessler.

Beim **Round Table** ab 18.30 Uhr schliesslich diskutieren zum Thema "Intuition": Hansjörg Kessler, Kulturmanager Martin Jann, Michael Weiss und Linda Roethlisberger mit dem Publikum und weiteren geladenen Gästen.

Die Autorin steht auch für Fragen zur Verfügung und signiert ihre Bücher. Neben so vielen geistigen Themen darf natürlich auch das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen: Genießen Sie das beliebte LebensQuell-Vollwertbuffet mit allerlei Köstlichkeiten. Sichern Sie sich rechtzeitig Ihre Teilnahme, Anmeldung auf Seite 5.



EINTRITT FREI: zu Buchvernissage, Round Table und Buffet sind Sie alle herzlich eingeladen! Für den Workshop gilt ein Beitrag von Fr. 110,-.

### NEU: Noch mehr Produkte im Internet-Shop

Homepage und e-Shop wurden erneuert und erweitert mit der gesamten Palette von Aura Soma-Balance Ölen, Pomandern und Quintessenzen. Auch eine grosse Auswahl an Büchern zu Gesundheitsthemen steht zur Verfügung, Schmuck- und Heilsteine, Getreidemöhlen und Flockenquetschen sowie viele wertvolle Gesundheitsprodukte.

Das Angebot wird laufend ergänzt. Schauen Sie öfter mal vorbei unter [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch). Sie können bequem von zu Hause aus per Mail bestellen.

Horoskopbestellungen und Kursanmeldungen können Sie weiterhin unverändert über die Homepage [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch) aufgeben.

\*\*\*

Das Leben kennt kein Zurück. Heilung kann daher nicht in der Wiederherstellung eines früheren Zustandes bestehen, sondern sie muss stets mit einer grundlegenden Veränderung einhergehen – gleichsam einer Neugeburt.

\*\*\*

### Weitere Kurse im LebensQuell

#### Thai-Kochkurse

Felix Weber-Reongjai, 8704 Herrliberg, Tel. 079 414 77 85, felix@thai-cooking.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)

#### Kneipp-Treffen

12.7. Kneipp Wasseranwendungen 8.11. Richtiges Atmen im Alltag jeweils 14.15-16.00, gemeinsam mit vitaswiss Küsnacht, inklusive Tee, Kaffee und Kuchen Fr. 10,-.

Kneippverein Meilen & Umgebung, Kurt und Iris Diesmeier, Tel. 044 793 28 45, [www.kneipp-meilen.ch](http://www.kneipp-meilen.ch)

#### Kinesiologie

#### & System-Aufstellungen

Liselotte Häberli, Tel. 071/244 2425 9000 St. Gallen, Neugasse 43, 8008 Zürich, Höschgasse 53, [www.kinesiologie-systeme.ch](http://www.kinesiologie-systeme.ch)

#### Feldenkreis

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

#### Pentagramm-Analyse

Sandra Schwarz, 8704 Herrliberg, Fuederholzstrasse 19, Tel. 044 915 54 50, [sandra.schwarz@freude-leben.ch](mailto:sandra.schwarz@freude-leben.ch)

#### Yoga-Kurse

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

#### Jemanja

Schule für Sterbe- und Trauerbegleitung Geiselweistrasse 8a, 8400 Winterthur, 052/243 12 63, [www.jemanja.ch](http://www.jemanja.ch)

#### Trilogos

Institut zur Förderung für Persönlichkeits- und Bewusstseinsbildung, 8032 Zürich, Kreuzplatz 2, Tel. 044 910 47 47, [www.trilogos.ch](http://www.trilogos.ch)

#### Impfen - entscheiden Sie selbst!

Vortrag von Daniel Trappitsch, Naturheilpraktiker. Dienstag, 23. Mai, 19.30 Uhr. Organisiert von: Cäcilia Martschitsch, Tel. 044/923 00 93.

### Die «eigene» Perlenkette knüpfen



Perlen unterstreichen die Weiblichkeit einer Frau wie kein anderes Schmuckstück. Im Kurs erfahren Sie viel Wissenswertes über Perlen. Sie lernen, echte von falschen Perlen zu unterscheiden und knüpfen Ihre eigene Perlenkette. Freitag, 19.5.2006, Kurs 1: 14-17 Uhr, Kurs 2: 19-22 Uhr Fr. 220,- inklusive Kette, Fr. 90,- ohne Kette. Anmeldung: Maria Flachsmann, 8800 Thalwil, Tel. 044 720 56 75, [flachsmann@cyberlink.ch](mailto:flachsmann@cyberlink.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.--**

## 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.--**

## Persönliche Beratung

Terminvereinbarung unter Telefon-Nr. 043 844 08 18 **Versand Fr. 6.90**

## 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.--**



## Sonderangebot

2 Geburtshoroskope und das dazugehörige Partnerhoroskop (statt Fr. 222.--) **Fr. 199.--**

## 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.--**

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

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

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

Absender: Bitte deutlich schreiben!

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_  weiblich  männlich

Strasse \_\_\_\_\_

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

Telefon \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_



# Kurs-Anmeldung

Anmeldefrist: jeweils 1 Woche vor Kursbeginn.

Kursort: LebensQuell, Feldmeilen, Gen.-Wille-Strasse 61

## Atemkurse

### Atemkurs nach Middendorf

Die wöchentliche Übungsstunde stabilisiert das Gelernte. Jeden Donnerstag, 10x ab 4.5.2006 bis 13.7.2006, Fr. 230,- Eintritt auch zwischenzeitlich möglich.  
 Kurs 1: 15.30-16.30  
 Kurs 2: 19.00-20.00

### Buteyko-Atemkurs

Ein besonderer Kurs zur Harmonisierung des Atemrhythmus. Speziell als Unterstützung bei Asthma, Hyperventilation, wenn Sie oft durch den Mund atmen und schnell ausser Atem kommen, oft auch hilfreich bei Schlafstörungen und Schnarchen. Tägliches Üben ca. 20-30 Minuten während des Kurses ist wichtig.  
 ab 30.5.2006, 6x Dienstag, 9.30-11.00 Uhr, Fr. 220,-

### 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

### Atmen-Wochenende im Tessin

Ein besonderes Wochenende mit intensiven Atemübungen, die Silvia Kockel in erholsamer Umgebung im Tessin vermittelt. Veranstalter und Anmeldung: Rosmarie und Dr. med. Samuel Imfeld-Heller, balsamina Lichtpavillon, Minusio, Tel. 091 743 12 12, kontakt@lichtpavillon.ch. Sa/So 21./22.10.2006, Kursbeitrag Fr. 390,- inkl. Mittagessen

## Aquarell malen

Lernen Sie mit **Gunter Kirchoff** 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.

## Astrologie

### Astrologie-Beratungen

für eine bessere Selbsteinschätzung  
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.

Nehmen Sie sich 1 1/2 - 2 Stunden Zeit für dieses intensive Gespräch. In dem Preis von Fr. 280,- sind ausführliche schriftliche Unterlagen und ein Aura-Soma-Balance-Öl inbegriffen. Terminvereinbarung Tel. 043 844 08 18.

### Astrologie-Kurse

Silvia Kockel gibt immer wieder Wochenendkurse über die Grundbegriffe der Astrologie. Daten auf Anfrage. Tel. 043 844 08 18.

### Astrologie-Ausbildung

Möchten Sie mehr über Astrologie wissen und die Grundlagen zur Deutung eines Horoskopes selber erlernen? Melden Sie sich einfach im LebensQuell. Hier erfahren Sie auch die Daten der nächsten Astrologie-Kurse.

Wollen Sie tiefer in die Materie einsteigen oder selber astrologische Beratungen geben, so melden Sie sich beim nächsten Ausbildungslehrgang der AMB-Schule an. Neben anderen erfahrenen Astrologen unterrichtet auch Silvia Kockel an dieser Schule. Auskunft bei: Beatrice Marty, Tel. 055 460 36 01, [www.Free-live.ch](http://www.Free-live.ch)

### Grosse Auswahl an Büchern:

Zahlreiche interessante und lehrreiche Bücher über Atemtherapie, Astrologie, Aura Soma, sowie alle Bücher von Linda Roethlisberger und viele mehr: Einfach bestellen Tel. 043 844 08 18. oder im e-Shop [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch).

## Ernährung

### Vollwert-Mittagslunch

Jeden Freitag 12-13 Uhr, Anmeldung bis Donnerstag Mittag. Das Menü finden Sie auf [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch). Natürlich können Sie sich auch telefonisch informieren oder die Menüliste anfordern: Tel. 043 844 08 18

### Vollkornbrote, Kuchen und vieles mehr...

Wussten Sie, dass frisch gemahlene Korn zum Wertvollsten für Ihre Gesundheit zählt? Und es gibt Brot und Kuchen den unvergleichlichen Geschmack! Im LebensQuell können Sie jeden Donnerstag und Freitag Brote und Kuchen aus frisch gemahlendem Getreide geniessen. Die Brote halten gut eine Woche lang, Sie müssen sie nicht einfrieren.

Wer gerne nascht, wählt aus dem Angebot an Guetzli, Knäckebrot, Birchermüesli, Salzmandeln und Nüssen. Neu haben wir auch hausgemachte Dinkelnudeln im Sortiment. Lust auf eine Kostprobe und eine duftende Tasse Tee? Guetzli und Knäckebrot gibt es die ganze Woche über. Kommen Sie einfach in den LebensQuell!

### 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,-

### Intuition ist erlernbar

Workshop-Buchvernissage-Round Table  
Detaillierte Beschreibung Seite 3.  
Samstag, 6.5.2006, 14.00-21.00  
 14.00-17.00 Workshop - Nutzen Sie die spirituelle Kraft im Alltag! Fr. 110,-  
 17.30: Multimedia Buchvernissage (gratis)  
 18.30: Round Table (gratis)

### Der sinnliche Draht zur geistigen Welt

Lese- und Austauschkreis über das Lehrbuch von **Linda Roethlisberger**  
Immer am ersten Dienstag im Monat, 19.30 - 21.00. Unkostenbeitrag Fr. 5,-.  
 02.05.  06.06.  04.07.2006

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: \_\_\_\_\_