

LebensQuell

Haus der Gesundheit und Lebensqualität



ASTROLOGIE AURA SOMA ERNÄHRUNG ATEMTHERAPIE 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

Wie Geistes- blitze



Woran mag es wohl liegen, dass wir immer mal wieder einen Anstoss brauchen, um aus alten Gewohnheiten auszubrechen? Gewohnheiten, die uns schon längst ein Dorn im Auge sind?

Eine liebe Freundin erzählte kürzlich freudestrahlend, wie ihr während eines Spazierganges schlagartig klar wurde, dass sie jetzt endlich gezielt etwas tun wolle gegen den nervenaufreibenden Stress. So ein "Geistesblitz", eine plötzliche Erkenntnis, kann uns helfen, die Ärmel aufzukrempeln und zur Tat zu schreiten. So, wie nach einem Gewitter die Luft frisch und rein ist, so bringt auch ein Geistesblitz neue Frische.

Ich werde immer wieder gefragt, ob man mit bewusstem Atmen tatsächlich gesund, gelassen und selbstbewusst werden und bleiben kann. Meine Antwort: Der "Erfahrbare Atem" nach Prof. Ilse Middendorf ist eine natürliche und ganzheitliche Behandlungsmethode. Damit werden Blockaden und Verspannungen gelöst. Die Folge davon ist, dass oft deutliche gesundheitliche Verbesserungen erzielt werden. Das führt auch zu manch überraschenden Geistesblitzen!

Versuchen Sie es einfach, und lassen Sie sich von den Ergebnissen überraschen!

Ich freue mich auf Ihren Besuch.

Herzlich Ihre

Silvia Kockel

Wir tun es tagein, tagaus, unser Leben lang – wir atmen. Meist geschieht der Atemvorgang unbewusst. Lesen Sie hier, warum der "Erfahrbare Atem" nach Prof. Ilse Middendorf zu mehr Wohlbefinden und Lebensfreude beiträgt und wie diese verblüffend einfache Atemtherapie funktioniert.

Können wir uns gesund atmen?

Der Begriff Atemtherapie verleitet zu der Annahme, dass man an Atemwegserkrankungen, wie zum Beispiel Asthma, leiden muss, um von dieser Form der Therapie zu profitieren. Beim "Erfahrbaren Atem" handelt es sich jedoch um eine Methode, die bei jedem Menschen das körperlich-seelische Gleichgewicht unterstützt. Probieren Sie es selber: Wer ruhig und tief atmet, kann sich kaum gleichzeitig sorgen oder ärgern!

Das Wissen um die Heilkraft des Atems reicht zurück bis in die Antike. Alle Traditionen und Schulen lehrten und lehren die ganzheitliche Wirkung des Atems. Auch die neuesten medizinischen und psychologischen Erkenntnisse bestätigen diesen Ansatz. Sie sehen im Einatmen die Möglichkeit, sich Neuem zu öffnen, sich auszuweiten und mutig das Leben zu wagen. Das Ausatmen hingegen verstehen sie als Lösungsprozess für Ängste, hindernde Erfahrungen und "Schlacken" physischer und psychischer Natur. Die Ruhe der Atempause wiederum lässt die Kraft der eigenen Mitte entstehen.

Wir unterscheiden den unbewussten Atem, der automatisch funktioniert, vom willentlich eingesetzten Atem, wie ihn z.B. Sänger, Musiker oder Sportler einsetzen. Eine dritte Variante ist der "Erfahrbare Atem". Ilse Middendorf hat in mehr als 60 Jahren Erfahrung eine Methode entwickelt, die den Atem als ganzheitlichen Wegbegleiter sieht. Die immer noch aktiv tätige, jetzt 96-jährige Ilse Middendorf sagt: "Wer seinen Atem als Leitseil in die Hände nimmt, begibt sich auf seinen ganz individu-

ellen Wachstums- und Entwicklungsweg".

Sammeln - empfinden - atmen

Sich auf den Atem sammeln bedeutet, mit Hingabe und Achtsamkeit das Atemgeschehen wie ein stiller Beobachter wahrnehmen, den Atem einfach kommen und gehen lassen, ohne einzugreifen. Dabei werden unterschiedlichste Empfindungen erlebt.

Der eine wird vielleicht feststellen, dass der Atem gehetzt oder flach ist. Oder er kann ihn nur im Bauch oder im oberen Brustbereich wahrnehmen. Mancher empfindet Wärme

Inhalt:

Wie Geistesblitze	1
Können wir uns gesund atmen?	1
Baby-Massage	3
Messe: alternativo	3
LebensQuell-Internet-Shop	3
Mit Sterben, Tod und Trauer...	3
Weitere Kurse im LebensQuell	3
Horoskop-Bestellungen	4
Kurs-Anmeldungen	5
Thailands Küche im LebensQuell	6

oder Kälte, Enge oder Weite, Weichheit oder Härte. Viele weitere Nuancen sind möglich.

Wie ein Seismograph

Die Persönlichkeit des Menschen und die jeweilige Lebenssituation spiegeln sich im Atemrhythmus wider. Durch unangenehme Erlebnisse wird der Atem kurz und flach, der Atem stockt, die Brust wird eng, wir bekommen keine Luft. Oder der Atem wird weit und frei, weil wir uns freuen und lachen. Der Atem reagiert wie ein Seismograph sofort auf unsere Empfindungen. Er schwingt mit und gleicht aus.

Erfolge der Atemtherapie

Atemtherapie nach Middendorf unterstützt das vegetative Nervensystem, das psychosomatische Gleichgewicht wird wieder hergestellt. Sie wird nicht nur eingesetzt bei Krankheiten der Atemorgane, sondern kann auch wesentlich unterstützen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schmerzen verschiedenster Art, Schlafstörungen, Haltungsfehlern und Rücken- und Gelenksbeschwerden, bei Stress, Spannungs- oder Erschöpfungszuständen, depressiven Verstimmungen und Ängsten. Seit je her sind Atemübungen bekannt in der Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung. Manche Atemtherapeutinnen sind spezialisiert auf Trauma-Behandlung, Begleitung Schwerkranker oder Arbeit mit Kindern, Sprachtherapie oder Stärkung der Sehkraft und Sinnesorgane und vieles mehr.

Vielfältige Atemkurse

Ein breites Angebot an Atemkursen nach Middendorf mit Silvia Kockel finden Sie auf Seite 5. Reservieren Sie rechtzeitig Ihren Platz!

Wer Lust auf intensive Atemtherapie in Kombination mit Erholung hat, reserviert sich einen Platz in den Wochenendkursen im Lichtpavillon in Minusio/Tessin oder im Schloss Glarisegg in Steckborn am Bodensee.

Neben der Förderung und Erhaltung der Gesundheit geht es bei der Atemtherapie - je nach Therapieziel - um:

- ❁ Verbessern der Atemqualität
- ❁ Entwickeln der Selbstwahrnehmung
- ❁ Kräftigen erschlafte Muskelpartien

- ❁ Lockern verspannter Körperregionen
- ❁ Fördern und Erhalten von Beweglichkeit und Koordinationsvermögen, auch im Alter
- ❁ Verbessern der Körperhaltung
- ❁ Steigern der individuellen Leistungsfähigkeit
- ❁ Entwickeln der Stimm- und Aussagekraft
- ❁ Anregen und Stärken der Selbstheilungskräfte
- ❁ Bewusstmachen und Integrieren seelisch-körperlicher Zusammenhänge
- ❁ Stärken des Selbstbewusstseins, Verbessern der Ausdrucks- und Beziehungsfähigkeit
- ❁ Wahrnehmen persönlicher Anlagen und Stärken

Der tönende Atem: Die Stimme zum Klingen bringen

Der Gesamteindruck einer Persönlichkeit wird zu 55% von der Körpersprache, zu 38% von der Stimme und nur zu 7% vom Inhalt des Gesprochenen bestimmt. Mit einfachen, gezielten Übungen kann die Atem- und Stimmfähigkeit ausgebaut und trainiert werden. Im Kurs "Der Mensch als Klangkörper" stehen Vokal- und Konsonanten-Übungen im Vordergrund.

Buteyko-Atemkurs nicht nur für Asthmatiker

Die Methode nach Prof. Buteyko eignet sich für jeden, der weniger auf Medikamente angewiesen sein möchte und der eine gewisse Bereitschaft zur Selbstbeobachtung mitbringt. Sie wird angewandt bei Asthma, Hyperventilation und Schnarchen, hilft aber auch oft gegen chronische Müdigkeit und Bluthochdruck.

Damit die Methode wirken kann, ist während der gesamten Kurszeit ein tägliches Üben von 20 bis 30 Minuten erforderlich. Später, wenn man die Übungen beherrscht, kann man sie in seinen normalen Tagesablauf einbauen und mit gewöhnlichen Tätigkeiten kombinieren, ohne Extrazeit dafür aufwenden zu müssen.

Die Termine finden Sie auf Seite 5.

Gruppenunterricht

Im Gruppenunterricht wird der Atem mit einfachen, wirksamen Übungen im Sitzen, Gehen, Stehen oder Liegen belebt. Der Atemrhythmus wird ausgeglichen, die Atemkraft gestärkt. Persönliche Erfahrungen können im

Gespräch ausgetauscht werden. In der individuell gestalteten

Einzelbehandlung

geht die Atemtherapeutin auf das persönliche Anliegen des Klienten ein. Der Klient liegt angezogen auf einer bequemen Liege. Die Therapeutin stimuliert



durch Berührungen mit den Händen die Atembewegung. Darauf reagiert der Atem. Der Klient kann Körper, Atem und Innenleben immer deutlicher wahrnehmen, Entwicklungsprozesse werden ausgelöst. Ergänzt wird die Atembehandlung durch Atem- und Bewegungsübungen, oft auch als Hausaufgabe, und das persönliche Gespräch.

Je nach Behandlungsziel kann die Therapie unterschiedlich lange dauern. Atemtherapeutinnen arbeiten freiberuflich in eigener Praxis und/oder in verschiedenen Institutionen und Kliniken.

Die meisten Krankenkassen übernehmen im Rahmen einer Komplementär-Zusatzversicherung einen Teil der Behandlungskosten.

Die Welt ist nicht grösser als das Fenster, das du ihr öffnest.

Wenn Du nicht bereit bist, Dein Leben zu ändern, kann Dir nicht geholfen werden.



Baby-Massage

Berührungen, die stark machen

Das Baby versteht liebevolle Berührungen lange bevor es unsere Sprache kennt. Im Vortrag und Kurs mit Susanne Kueng-Nünlist lernen

Sie, wie Sie mit sanften Massagen die körperliche und seelische Entwicklung Ihres Kindes stärken. (Anmeldung Seite 5)

Wertvolle Hilfe für Mütter und Väter

- Ganzkörpermassage für Ihr Baby
- Spezialmassage gegen Blähungen und Koliken
- Wie Ihr Kind mit Ihnen kommuniziert
- Entspannungstechniken für Sie und Ihr Baby
- Kindliche Entwicklung im Hinblick auf die Massage
- Umgang mit unruhigen Kindern und solchen mit ausgeprägten Bedürfnissen
- Massage mit dem älter werdenden Kind

alternativo

Messe für Gesundheit und ganzheitliches Denken

29.9.-1.10.2006 in Horgen
www.alternativo.ch

Am Freitag, 29.9.2006, von 14.00 bis 17.00 findet das Podium "Ernährung in der heutigen Zeit - der Mensch ist, was er isst..." unter der Leitung von Silvia Kockel statt. Weitere Teilnehmer sind Dr. Petra Orina Zizenbacher/Naturheilzentrum Wien, Dr. m.a. Urs Hochstrasser/Rohkost, Madeleine Jau/Ernährung nach den 5 Elementen, Ida Hofstetter/Vollwerternährung und Fasten, Mirjam Walker Ulrich/Kinderernährung/altchinesische Ernährung, Franz Rutz / Ayurveda Arzt.

Am Sonntag, 1.10.2006, findet ein Forum statt zum Thema "Sterben-Tod-Trauerarbeiten" unter der Leitung von Hans Huber mit Daniel Trappitsch, Heidi Miraglia, Maja Signer, Regula Walti und einem Vertreter des Jorgos Canacakis Instituts.

LebensQuell- Internet-Shop

Unser Internet-Shop wird laufend ausgebaut. Sie finden hier die gesamte Palette von Aura Soma Balance-Ölen, Quintessenzen und **Pomandern**. Hier erfahren Sie auch, wie Sie Ihre Geburts- und Jahresflasche berechnen. Das Angebot an Büchern über Atemtherapie, Ernährung, Psychologie und diverse Gesundheitsthemen wird laufend ergänzt, ebenso das Angebot an Schmuck- und Heilsteinen, Getreidemühlen, Flockenquetschen und diversen Gesundheitsartikeln. Schauen Sie öfter mal vorbei unter www.lebensquell-shop.ch.

Vielleicht kommen Sie auch mal persönlich auf einen Sprung in den LebensQuell in Feldmeilen? Eine duftende Tasse Tee steht für Sie bereit!

Mit Sterben, Tod und Trauer besser umgehen können

Viele Menschen schieben das Thema Tod weit von sich. Dabei kann ihm keiner entkommen. Sei es durch Todesfälle in einem pflegenden Beruf, im persönlichen Umfeld, in der Familie oder durch die Konfrontation mit einer eigenen schweren Krankheit.

Wie gehe ich mit dieser schwierigen Lebenssituation um, wie kann ich mich vorbereiten, wo finde ich Hilfe, und wie kann ich meine Trauer oder die von Mitmenschen bewältigen - das alles sind Themen des Tageskurses am 3. November (Anmeldung Seite 5) mit Silvia Kockel.

Jemanja, die Schule für Sterbe- und Trauerbegleitung, bietet im LebensQuell ebenfalls Kurse an. Siehe nebenstehende Spalte.

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

Kneipp-Treffen

8.11.06, 14.15-16.00: gemeinsam mit vitaswiss Küsnacht, Richtiges Atmen im Alltag inklusive Tee, Kaffee und Kuchen Fr. 10,-.

Atemkurs nach Middendorf, 5x Donnerstag 15.30-16.30 oder 19.00-20.00. Kneippverein Meilen & Umgebung, Kurt und Iris Diesmeier, Tel. 044 793 28 45, www.kneipp-meilen.ch

Kinesiologie

& System-Aufstellungen

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

Pentagramm-Analyse

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

Yoga-Kurse

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

Jemanja

Schule für Sterbe- und Trauerbegleitung Geiselweistrasse 8a, 8400 Winterthur, 052 243 12 63, www.jemanja.ch

Baby-Massage

Susanne Kueng-Nünlist
8125 Zollikerberg, Lindenstrasse 10
Tel. 044 391 98 30, kueng-ch@bluewin.ch

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, 27.10.2006, 14-17 Uhr, Anmeldung: Maria Flachsman, 8800 Thalwil, Tel. 044 720 56 75, flachsman@cyberlink.ch

Dreifach ist der Schritt der Zeit:

Zögernd kommt die Zukunft

hergezogen,

pfeilschnell ist das Jetzt verfliegen,

ewig still steht die Vergangenheit.

Friedrich Schiller



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 / www.lebensquell.ch

Daten für Horoskope: Name: _____

weiblich
 männlich

Absender: Bitte deutlich schreiben!

Geburtsdatum: _____ Uhrzeit: _____

Vorname _____

Geburtsort/Land: _____

Name _____

Name: _____ weiblich

Strasse _____

Geburtsdatum: _____ Uhrzeit: _____ männlich

PLZ/Ort _____

Geburtsort/Land: _____

Telefon _____

Name: _____ weiblich

Datum _____

Geburtsdatum: _____ Uhrzeit: _____ männlich

Unterschrift _____

Geburtsort/Land: _____



Atemkurse

Atemkurs nach Middendorf

Die wöchentliche Übungsstunde stabilisiert das Gelernte. Jeden Donnerstag, 14x ab 31.8.2006 bis 14.12.06, Fr. 320,- Eintritt auch zwischenzeitlich möglich.

- Kurs 1: 15.30-16.30
- Kurs 2: 19.00-20.00

Der Mensch als Klangkörper

Unser Körper ist der Resonanzboden für unsere Stimme und Sprache. Besondere Atemübungen lassen uns die Töne körperlich erfahren. Daraus entwickelt sich ein selbstsicherer Ausdruck der eigenen Persönlichkeit.

- ab 31.8.2006, 6x Donnerstag, 17.00-18.00 Fr. 150,-

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 29.8.2006, 6x Dienstag, 9.30-11.00 Uhr, Fr. 220,-

Sein im Atem Wochenende im Tessin

Ein besonderes Wochenende mit intensiven Atemübungen. Das "Geschehenlassen" des Atems führt zum Erleben des eigenen Seins im Atem. Die Teilnehmer haben auch Gelegenheit, individuelle Einzelbehandlungen bei Silvia Kockel zu buchen.

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, 9.00-15.00 Kursbeitrag Fr. 390,- inkl. Mittagessen

Sein im Atem Wochenende im Schloss Glarisegg

Die vielfältigen, einfachen und trotzdem intensiven Atemübungen führen zum eigenen Atemrhythmus, das vegetative Nervensystem wird ausgeglichener, und es entwickelt sich ein harmonisches psychosomatisches Gleichgewicht.

7.-19.11.2006, Freitag 18.30 - Sonntag 16.00, Fr. 270,- /€ 180,-. Übernachtung bitte reservieren im Schloss Glarisegg, CH-8266 Steckborn, Tel. 052 770 21 88, www.schloss-glarisegg.ch.

Stärkung der Sehkraft

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

- ab 26.10.2006, 6x Donnerstag, 17.00-18.00 Fr. 150,-

Atem und Meditation

Meditative Atemübungen vermitteln einen besonderen Zugang zu meinem Inneren.

- ab 28.11.2006, 4x Dienstag, Fr. 95,-
- Kurs 1: 9.00-10.00
- Kurs 2: 18.00-19.00

Ideal gemeinsam mit dem anschliessenden Kurs Mandala malen.

Mandala malen

Eine ausgezeichnete Möglichkeit, Empfindungen und Gefühle über die Farbe und Form auszudrücken und sichtbar zu machen.

ab 28.11.2006, 4x Dienstag, Fr. 150,- inklusive Material.

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

Atem und Chakren

Die Energiezentren in unserem Körper werden durch gezielte Atemübungen erfahr- und erlebbar, ihre Wirkungsweise verständlich.

- ab 2.3.-20.4.2007, 7x Freitag, 9.00-16.30, inkl. Unterlagen und Mittagessen Fr. 570,-

Sterben - Tod - Trauer

Was ist der Sinn meines Lebens? Wie kann ich besser mit Tod und Sterben umgehen? Ein Themenkreis, mit dem sich jeder von uns früher oder später auseinandersetzen muss. Besser früher, damit der Tod seinen Schrecken verliert.

- Freitag, 3.11.2006, 9.30-17.00, inkl. Mittagessen, Fr. 185,-

Baby-Massage

Baby-Massage unterstützt die körperliche und seelische Entwicklung des Babys. Die begleitenden Mütter und/oder Väter lernen die Sinnessprache ihres Kindes verstehen. Eine anspruchsvolle Aufgabe, unterrichtet von **Susanne Kueng-Nünlist**, die ihre langjährige Erfahrung weitergibt. Für Babies bis zum Krabbelalter.

- Vortrag: Dienstag, 19. 9. 2006, 19.30 Uhr, Fr. 15,-
- Kurs: 5x Dienstag 17., 24., 31.10., 14., 21.11.2006, 15.00-16.30, Fr. 180,-

Astrologie

Der nächste **Astrologie-Vortrag** ist erst am 23.10.2007, ein **Grundkurs** am 10/11.11.2007.

Persönliche Beratungen bei Silvia Kockel sind jederzeit möglich. Anmeldung unter Tel. 043 844 08 18.

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

Ernährung

Vegetarisches Vollwert-Menü:

Jeden Freitag 12-13 Uhr, Anmeldung bis Donnerstag Mittag. Das Menü finden Sie auf www.lebensquell.ch oder die Menülister anfordern: Tel. 043 844 08 18.

Jeden Donnerstag und Freitag:
frisches Vollkornbrot und -kuchen.

Täglich:
Gemüse- und Käse-Sandwiches, Guetzi und verschiedene vollwertige Köstlichkeiten.

Kochkurse auf Anfrage.

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: _____

Thailands Küche im LebensQuell

Jetzt haben Sie Gelegenheit, ausgewählte Thai-Gerichte zu kochen. In Kochkursen von Thai Cooking, die seit diesem Frühjahr regelmässig im Haus LebensQuell stattfinden.

Die thailändische Küche mit ihrer Vielfalt und Raffinesse ist eine der besten der Welt. Was sie so attraktiv macht, sind die subtilen und dennoch klar unterscheidbaren Geschmacksrichtungen, die phantasievolle Verwendung von Gewürzen und die ästhetische Präsentation der Speisen.

Patchanee (Pat) Sainet, Thailänderin aus Ubon-Ratchathani und seit zwei Jahren in der Schweiz, zeigt Ihnen, wie Sie Tom Kha Gai, Yam Nua und andere Leckerbissen auf original-thailändische Art zubereiten. Und dass das eigentlich gar keine grosse Hexerei ist...



Patchanee Sainet in der modernen LebensQuell-Küche

Mehr Informationen über die thailändischen Kochkurse finden Sie auf der Website www.thai-cooking.ch

Vorbereiten:

- 🍃 Pouletfleisch in Stücke schneiden
- 🍃 Galanga-Wurzel in feine Scheiben schneiden
- 🍃 Chili diagonal in feine Stücke schneiden
- 🍃 Zitronenblätter zerschneiden

Kochen:

- 🍃 1/2 Becher Wasser erhitzen (nicht kochen!)
- 🍃 1/2 Becher Kokosmilch zugeben (vom konzentrierten Teil, der in der Büchse obenauf schwimmt)
- 🍃 kurz aufkochen und dann Galanga-Scheiben und Bouillon eingeben
- 🍃 Poulet und Fisch-Sauce zugeben
- 🍃 den Rest der Kokosmilch und die Pilze zugeben
- 🍃 kurz aufkochen, dann Zitronenblätter, Chili, Koriander und den Saft der Limone zugeben – FERTIG!

En Guete!

Felix Weber und Patchanee Sainet

*Geniessen braucht Zeit.
Nehmen Sie sich Zeit
zum Essen
und für alles,
was Sie geniessen möchten.*

Vorschau:

Der nächste LebensQuell erscheint im November 2006 mit dem Winterprogramm und Ausblick 2007.

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: 22000 Exemplare
Erscheint: 4-mal jährlich
Gratis-Abonnements können direkt beim Herausgeber bestellt werden.
Gedruckt auf umweltfreundlichem chlor-freiem Papier.



Tom Kha Gai, das thailändische Nationalgericht

Die Kursabende beginnen jeweils um 19 Uhr und dauern rund 3,5 Stunden. Gekocht werden immer drei verschiedene Gerichte. Dabei bleibt auch genügend Zeit für das gemeinsame Essen und das Austauschen von Erfahrungen.

Einkaufen:

- 200 g Pouletfleisch
- 1 Büchse Kokosmilch zu 400 g
- 1 kleine Büchse Reisstroh-Pilze
- 1 Stück Galanga-Wurzel
- 1 Stück Limone
- 2 Stück Zitronenblätter
- 1 Spitze Thai-Koriander
- 1 Stück grosse Chili
- 1 Teelöffel Thai-Bouillon
- 1/2 Esslöffel Fischsauce