

# 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)

Oft im Kreuzfeuer der Kritik - aber nie totgesagt. Ist Astrologie "Teufelswerk", wie manch fanatischer Gegner behauptet? Oder birgt sie doch uraltes Wissen, von dem wir Menschen profitieren können? Lesen Sie hier, was wirklich hinter der "Königin der Wissenschaften" steckt, wie die Astrologie zu manchen Zeiten genannt wurde.

Im antiken Griechenland sind Astro- nomie und Astrologie sehr miteinander verbunden. Nach Widerständen durch die römischen Kaiser findet die Astrologie später immer mehr Einfluss.

Das Verhältnis des frühen Christen- tums zur Astrologie bleibt zwiespältig, da nach Meinung der Kirche die Vorherbestimmung des Schicksals dem freien Willen des Menschen im Christentum widerspricht. Anderer- seits wird auch in der Bibel die Ge- burt Christi astrologisch angekündigt und die Sternenkunde als Kunst an- gesehen (Matth. 2,2-10)

*Wie an dem Tag, der dich der Welt verliehen,  
Die Sonne stand zum Grusse der Planeten,  
Bist alsobald und fort und fort gediehen  
Nach dem Gesetz, wonach du angetreten.  
So musst du sein, dir kannst du nicht entfliehen.  
So sagten schon Sibyllen, so Propheten.  
Und keine Zeit und keine Macht zerstückelt  
Geprägte Form, die lebend sich entwickelt.*

J.W. Goethe (1749-1832)

## Die Entwicklung der Astrologie

Konstantin der Grosse bekennt sich zur Astrologie. Die Kirche des Mittelalters hingegen sieht sie als Teufelswerk. Renaissance und Humanismus bezogen sich wieder auf die hellenistische Form der Astrologie. Die Meinungen gehen oft auseinander, Astrologie und Astronomie finden immer weniger gemeinsame Wege. In der Romantik bleibt die Astrologie bis in höchste Gesellschaftskreise anerkannt, wie das Beispiel von Johann Wolfgang Goethe zeigt.

Der enorme naturwissenschaftliche Fortschritt der Neuzeit liess die Astrologie fast in Vergessenheit geraten. Evangeline Adams (1865-1932) beriet Persönlichkeiten wie den Millionär J.P.Morgan, den Sänger Enrico Caruso oder den englischen König Edward VII. 1914 wurde sie vom Vorwurf der Wahrsagerei freigesprochen mit der Urteilsbegründung, sie habe die "Astrologie zur Würde einer exakten Wissenschaft erhoben".

### Astrologie heute

Die Astrologie scheint ein transzendentes Grundbedürfnis nach Orientierung vieler Menschen zu stillen. Viele Astrologen betrachten ihr Arbeitsgebiet in Zusammenhang mit der Hypothese der morphogenetischen Felder von Rupert Sheldrake und finden darin eine neue Begründung für die Wirksamkeit der Astrologie.

Bei den modernen Astrologen gibt es unterschiedliche Denkrichtungen

und Schulen, die die Deutung der Planeten, Aspekte und Symbole unterschiedlich gewichten und/oder variierende Horoskop-Darstellungen verwenden.

### Astrologie in anderen Kulturen

In den verschiedenen Kulturen existierten und bestehen immer noch verschiedene astrologische Systeme, um den Lauf der Welt und des menschlichen Schicksals verständlich und begreifbar zu machen. So symbolisiert die Bauweise der Inka-Stadt Cuzco den 12teiligen Tierkreis. Die chinesische Astrologie kennt ebenfalls 12 Tiere, die jeweils über ein ganzes Jahr herrschen. Auch in Indien zählte die Astrologie zur höchsten Gelehrsamkeit. Die vedische Astrologie erlebt wieder eine Renaissance.

### Theologie und Astrologie

Die christliche Theologie lehnt es weitgehend ab, dass die Sterne eine schicksalhafte Bedeutung für das

#### Inhalt:

Die Entwicklung der Astrologie	1
Besser schlafen, ruhiger leben mit freier Nase	2
Mit Sterben, Tod und Trauer....	3
Die Heilkraft der Steine	3
Baby-Massage	3
Weitere Kurse im LebensQuell	3
Bestellung Horoskope	4
Kurs-Anmeldung	5
Honig	6
Yoghurt-Becher-Kuchen	6
Vanillegipfeli	6



menschliche Leben haben. Denn die Natur, und somit auch die Sterne, verfüge als Schöpfung Gottes nicht über eine eigene Wirkmacht. Der freie Wille des Menschen könne nicht von der Konstellation der Gestirne beschränkt werden.

Hingegen schreibt Pater Dr. Gerhard Voss: "Ich möchte die These wagen: Die Ausgrenzung astrologischer Weisheit aus der Kirche ist bezeichnend für den Verlust der kosmischen Dimension kirchlichen Lebens in Theologie, Liturgie und Verkündigung." Er warnt aber auch: "In der Fixierung auf Prognosen für die Zukunft liegt die Hauptgefahr jeder Beschäftigung mit der Astrologie, auf die auch die Heilige Schrift (Gal. 4,9; Kol. 2,8ff) mit allem Nachdruck aufmerksam macht."

### Astrologie als Glaube

Astrologie erfüllt bei vielen Menschen ein Bedürfnis nach übernatürlichen, transzendenten oder metaphysischen Erklärungen für ihre aktuelle oder zukünftige Befindlichkeit. Die Erwartung metaphysischer Aussagen lässt per Definition jede naturwissenschaftliche Kritik belanglos sein. Dies trifft übrigens nicht nur für Astrologie sondern für jedes Wert- oder Anschauungssystem (also auch für Religionen) zu, das jenseits der bekannten physikalischen Welt weitere Determinationen oder Existenzen unterstellt.

### Verantwortungsvolle Astrologie

Alle Aussagen aus der Astrologie sind grundsätzlich neutral. Entsprechend dem freien Willen des Menschen und seinem Vermögen, kann er die herrschenden Kräfte aktiv oder passiv, konstruktiv oder destruktiv und noch in unzähligen Schattierungen leben. Wer sich verantwortungsvoll mit Astrologie beschäftigt, wie wir das im LebensQuell seit vielen Jahren tun, kann gerade im Wissen um die unterschiedlichen Erlebensmöglichkeiten wertvolle und praktische Erkenntnisse finden und vermitteln.

*Der Mensch hat alle Ursache, sich selbst für den wunderbarsten Gegenstand der Natur zu halten. Er vermag nicht zu begreifen, was der Körper, und noch weniger, was der Geist ist, und am allerwenigsten, wie ein Geist mit einem Körper verbunden sein kann.*

Blaise Pascal (1623-1662)

## Besser schlafen, ruhiger leben mit freier Nase

Es ist immer wieder faszinierend, wie mit der Veränderung des Atems positive Effekte erzielt werden können. Probieren Sie es aus, fühlen Sie in sich hinein und "spüren" Sie den Unterschied.

Bei Menschen, die oft durch den Mund atmen, verflacht sich der Atem. Es muss öfter und schneller geatmet werden. Dadurch fühlt man sich müde und erschöpft und oft auch unruhig.

Die Mundatmung bringt kalte Luft direkt in die Luftröhre – mit allen Unreinheiten. Erkältungen, Halsschmerzen, Bronchitis oder Husten können die Folge sein. Das Gefühl einer verstopfen Nase wird immer stärker.

Atmen Sie durch die Nase vorgewärmte und gefilterte Luft ein! Sie werden sehen: Sie fühlen sich entspannter und harmonischer. Nicht nur tagsüber werden Sie ruhiger und ausgeglichener. Oft hilft allein schon die freie Nase gegen Schnarchen und unruhigen Schlaf.

Probieren geht über Studieren! Setzen Sie sich ruhig hin und machen Sie folgende Übungen. Oder melden Sie sich zu einem der Atemkurse bei Silvia Kockel an ( Seite 5).

### Nase-frei-Übung

täglich ein- bis dreimal üben  
(nicht bei akuten Hals-, Nasen- oder Ohrenentzündungen.)

1. Setzen Sie sich ruhig und aufrecht hin und atmen Sie immer durch die Nase. Der Mund bleibt geschlossen.
2. Halten Sie ein Nasenloch zu und machen Sie so 6 Atemzüge. Wieviel Prozent atmen Sie so, circa, im Vergleich zum Atmen mit beiden Nasenlöchern?
3. Halten Sie das andere Nasenloch zu und machen Sie so 6 Atemzüge. Wieviel Prozent atmen Sie so, circa, im Vergleich zum Atmen mit beiden Nasenlöchern? Wie ist der Unterschied von der einen zur anderen Seite? Welche ist freier/verstopfter?
4. Halten Sie das linke Nasenloch zu und atmen Sie durch das rechte ein. Halten Sie das rechte Nasenloch zu und atmen Sie durch das linke aus. Dann links ein, rechts aus, rechts ein, links aus,... Insgesamt 6mal.
5. Atmen Sie wieder normal durch die Nase.

6. Bewegen Sie den Kopf langsam rückwärts und vorwärts, auf dem obersten Halswirbel. Der Hals selbst bewegt sich nicht. Spüren Sie dabei das Gewicht Ihres Kopfes. Empfinden Sie sein Gewicht für einen Moment, wenn er zurücksinkt und wenn er nach vorne sinkt. 6mal.

7. Atmen Sie ein, wenn Sie den Kopf wie vorher nach hinten sinken lassen und atmen Sie aus, wenn Sie ihn nach vorne sinken lassen. Die Bewegungen sind ganz klein und fein. 6mal.

8. Nach einem normalen Ein- und Ausatem halten Sie die Nase zu. Kippen Sie Ihren Kopf wieder 2-3mal nach hinten und vorne. Danach atmen Sie langsam durch die Nase ein und aus. 4mal.

9. Nach einem normalen Ein- und Ausatem halten Sie die Nase zu. Blasen oder schlucken Sie sanft, bei geschlossenem Mund, lassen Sie keine Luft entweichen. Dies entspricht dem Empfinden, wie wenn Sie den Druckausgleich nach dem Schwimmen oder in den Bergen machen. 6mal.

10. Vergleichen Sie nochmals den Unterschied, wenn Sie nur durch das linke bzw. nur das rechte Nasenloch atmen.

Hat sich etwas verändert?  
Ist Ihre Nase jetzt freier?

## Mit Sterben, Tod und Trauer besser umgehen können

"Alle Menschen wollen in den Himmel, aber sterben will keiner" so lautet der Text eines bekannten Liedes von Adriano Celentano. Und dieser Satz zeigt so deutlich die Ambivalenz, die wir zu diesem Thema haben. Tatsache ist, ja sogar die einzige Gewissheit, dass für jeden von uns das Leben begrenzt ist. Und niemand weiss, wann diese Stunde kommt, sei es von einem lieben Menschen im Umfeld, sei es für sich selber.

Der Tod ist eine so einmalige Situation, dass es nicht einfach ist, sich darauf vorzubereiten. Wir können aber doch vieles tun, um die Härte der Überraschung zu mildern.

"Lebe jeden Tag so, als wäre es dein letzter" sagt ein weises Sprichwort. Denn wer mit sich und seinen Mitmenschen im Reinen ist und in Frieden lebt, dem fällt der Abschied leichter. Wer alle seine Wünsche und Träume nach Möglichkeit verwirklicht hat, der muss am Ende seines Lebens nicht klagen: "ach, hätte ich doch nur...!" So bedeutet sterben lernen eigentlich leben lernen, das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen annehmen.

Dazu gehört auch der Umgang mit dem Alter und mit Krankheit, mit Pflege und Fürsorge. Aber auch die materielle Vorsorge ist wichtig. Genauso auch die eigene Auseinandersetzung mit der Lebensphilosophie. Was erwartet mich nach dem Leben? Was mache ich, wenn ich meinen Lebenspartner, meine Eltern oder gar ein Kind verlieren sollte? Was kann mir in meiner Trauer helfen? Wie gehe ich mit trauernden Menschen um?

All diese Themen behandelt Silvia Kockel mit vielen lebensnahen Beispielen und Anregungen in dem Kurs "Sterben - Tod - Trauer" am 3. 11.2006. Anmeldung Seite 5.

## Die Heilkraft der Steine

Daten für Vortrag und Kurs Seite 5.



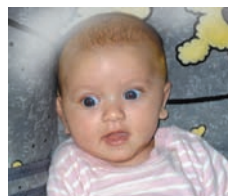
Die grosse Begeisterung von Iris Niederberger für die Heilkraft der Steine wirkt ansteckend. Wir freuen uns sehr, dass wir sie wieder als Referentin im LebensQuell gewinnen konnten. Auch Vreni Furrer, Teilnehmerin des letzten Kurses, ist fasziniert von der "Kommunikation vom Mensch zum Stein und umgekehrt".

Theorie und praktische Übungen wechseln sich beim Kurs ab. Es geht dabei um

- Zusammenhänge zwischen Kristallstruktur und Menschenkenntnis
- Was die Entstehung der verschiedenen Steine und Kristalle mit unseren Lebensphasen zu tun hat
- Wie Heil- und Schmucksteine für Wohlbefinden und Gesundheit verwendet werden können.

## Baby-Massage Berührungen, die stark machen

- 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



Anmeldung Seite 5

## Weitere Kurse im LebensQuell

### Biographie-Arbeit

ab 5.1.2007, 4mal Freitag. Luis Miranda, 8704 Herrliberg, Alte Dorfstrasse 30, Tel. 044 915 37 24, lumira@personagrata.ch

### Europäische Akademie für Ayurveda EAA Schweiz (Swiss Office)

Rosenberg Ayurveda – Wellness-Consulting AG, 8032 Zürich, Hofstrasse 53, Tel. 044-260 70 70, www.ayurveda-akademie.ch

### Thai-Kochkurse

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

### Kneipp-Treffen

8.11.06, 14.15-16.00: gemeinsam mit vitaswiss Küsnacht: Richtiges Atmen im Alltag inkl. Tee, Kaffee und Kuchen Fr. 10,-. 11.1.-8.2.07: 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, 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 Flachsmann, 8800 Thalwil, Tel. 044 720 56 75, flachsmann@cyberlink.ch Kursbeitrag Fr. 220,- inklusive Perlenkette, Fr. 90,- ohne Kette bzw. zzgl. individuell gewählte Kette.





# 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

## **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.--**

**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:



## Atemkurse

### Atemkurs nach Middendorf

Die wöchentliche Übungsstunde stabilisiert das Gelernte. Jeden Donnerstag, 8x ab 26.10.06 bis 14.12.06, Fr. 190,-. Eintritt auch zwischenzeitlich möglich.

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

### Sein im Atem im Tessin

Ein besonderes Wochenende mit intensiven Atemübungen. Das "Geschehen lassen" 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 vigna 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 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.

- 17.-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.

### Atem und Meditation

Meditative Atemübungen vermitteln einen besonderen Zugang zu meinem Inneren.

- ab 28.11.2006, 4x Dienstag, Fr. 95,-.
- Kurs 1: 09.00-10.00
- Kurs 2: 18.00-19.00

Ideal gemeinsam mit dem anschliessenden Kurs Mandala malen.

## Mandala malen

Eine ausgezeichnete Möglichkeit, Entdeckungen und Gefühle über die Farbe und Form auszudrücken und sichtbar zu machen. Ab 28.11.2006, 4x Di, Fr. 150,- inkl. Material.

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

### Stärkung der Sehkraft

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

- ab 26.10.06, 6x Donnerstag, Fr.150,-
- Kurs 2: 17.00-18.00
- ab 1.3.-19.4.07, 7x Donnerstag, Fr.170,-
- Kurs 1: 09.00-10.00
- Kurs 2: 17.00-18.00

### 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 27.2.-3.4.07, 6x Dienstag, Fr. 220,-
- Kurs 1: 09.00-10.30
- Kurs 2: 18.30-20.00

### Atem und Chakren

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

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

## Aquarell-Malen

- mit Gunter Kirchhoff, Fr. 290,-
- 7x Do. ab 2.11.06, 19.00-21.00

## Baby Massage

- Siehe Seite 3:
- Kurs: 5x Dienstag 17., 24., 31.10., 14., 21.11.2006, 15.00-16.30, Fr. 180,-.



## Die Heilkraft der Steine

- mit Iris Niederberger
- Dipl. Edelsteinberaterin
- Vortrag: Freitag, 2.2.07, 19.30, Fr. 15,-
- Kurs: Samstag, 10.3.07, 9.00-17.30, und Sonntag, 11.3.07, 9.00-17.00, Fr. 350,- inkl. Mittagessen.

## 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.

## Ernährung

### Weihnachtsguetzli-Backkurs für Kinder und Erwachsene

Backen Sie für Ihre Lieben Schmackhaftes aus Vollkorn: verschiedene Guetzi, Fruchtbrote, Weihnachtsstollen,... Mit zahlreichen Rezepten, Tipps und Tricks und vielen Kostproben.

- Kursbeitrag Fr. 95,-. Für Kinder und Schüler Fr. 40,-. Jeweils 14-17 Uhr
- Kurs 1: Mittwoch, 29.11.2006
- Kurs 2: Mittwoch, 13.12.2006

### Vollwertige Kostlichkeiten

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

Jeden Donnerstag und Freitag: **frisches Vollkornbrot und -kuchen.** Täglich: **Gemüse- und Käse-Sandwich, Guetzi** und verschiedene Kostlichkeiten. **Weitere Kochkurse auf Anfrage.**

Bestellen Sie interessante Bücher und zahlreiche weitere bemerkenswerte Gesundheitsprodukte über unseren LebensQuell-Internet-Shop: [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch) oder [www.lebensquell-shop.ch](http://www.lebensquell-shop.ch).

## 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. Siehe S. 3

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

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.

Annulation:

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:		
_____	_____		



## Honig

"Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel sein" lehrte bereits Paracelsus (1493-1541). Honig wird seit allen Zeiten seiner vielfältigen Wirkungen wegen geschätzt. Und schon Hippokrates (460-370 v.Chr.) kurierte seine Patienten mit Honig. Honig ist einfach ein Allround-Genie!

### Honig in der Ernährung:

Der Ernährungsexperte Dr. M. O. Bruker empfiehlt Honig als das natürlichste Lebensmittel zum Süßen von Getränken und Speisen. In fast jedem Backrezept kann der Zucker problemlos durch Honig ersetzt werden. Der Honig ist zwar flüssiger, aber wenn statt Weissmehl Vollkornmehl verwendet wird, gleicht das die Konsistenz des Teiges wieder aus.

### Honig als Energiespender:

Honig besteht aus einem Gemisch aus Trauben- und Fruchtzucker, das schnell ins Blut übergeht. Ideal für Sportler - schon im antiken Rom und Griechenland machten sich Athleten mit Honig kampfstark. Ideal wirkt das Honigbrot zum Frühstück genauso für Kinder, Jugendliche und natürlich auch Erwachsene zur Stärkung der Leistungsfähigkeit.

### Honig in der Medizin:

Die zahlreichen Vitamine, Spurenelemente und Enzyme stärken die

Abwehrkräfte, Herz und Nervensystem. Seit langem ist auch seine antibakterielle Wirkung bekannt. Honig, auf kleine Verletzungen, Brandwunden oder Narben gestrichen, beschleunigt die Heilung. Ein Glas warme Milch mit Honig hilft gegen Erkältungskrankheiten, beruhigt und fördert guten Schlaf.

### Honig als Schönheitsmittel:

250 g Honig in 2 Liter warmer Milch auflösen und ins Badewasser geben - geniessen Sie ein wunderbar entspannendes Bad. Gleichzeitig gönnen Sie sich eine Gesichtsmaske aus 1 Esslöffel Honig und 3 Teelöffel Magerquark, die Sie gut verrührt 15 Minuten lang einwirken lassen.

### Honig im LebensQuell:

Im LebensQuell können Sie (im Laden oder über [www.lebensquell-shop.ch](http://www.lebensquell-shop.ch)) feinsten Imkerhonig aus dem Züri Oberland beziehen. Wir führen aber auch Spezialitäten aus Neuseeland wie hellen oder dunklen Wabenhonig, würzigen Pohutukawa Honig und Manuka-Honig, der auch heute in Spitälern für Wundauflagen verwendet wird. Blütenpollen und verschiedene andere Honigsorten und Brotaufstriche aus Honig mit getrockneten Früchten runden das Angebot ab. Kommen Sie einfach zu einer Kostprobe vorbei!

## Vanillegipfeli



120 g weiche Butter  
200 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl  
1 EL Honig  
100 g geriebene Mandeln

- ❖ Die weiche Butter mit dem Dinkelmehl verreiben
- ❖ Honig und die geriebenen Mandeln dazugeben
- ❖ Zu einem Teig kneten
- ❖ Kleine Gipfeli formen. Wem die Gipfeli zu schwierig sind, der kann auch einfachere Stängeli oder Kugeln formen.
- ❖ Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca 10 min. backen
- ❖ Die noch heissen Gipfeli in dem Gemisch aus Puder- und Vanillezucker wenden.

### En Guete!

*Silvia Kockel*  
Silvia Kockel

### Vorschau:

Der nächste LebensQuell erscheint Anfang 2007 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: 3200 Exemplare  
Erscheint: 4mal jährlich  
Gratis-Abonnements können direkt beim Herausgeber bestellt werden.  
Gedruckt auf umweltfreundlichem chlorfreiem Papier.

## Yoghurt-Becher-Kuchen

Bei unseren Kinderkochkursen während der Sommerferien haben die Kinder diesen kinderleichten Kuchen voller Begeisterung gebacken:

- 1 Becher Yoghurt (180 g)
- 2 Becher Vollkornweizen- oder -dinkel mehl
- 1 Becher Honig (ev. etwas weniger)
- 1/2 Becher (kaltgepresstes) Sonnenblumenöl
- 2 ganze Eier
- 1 P. Backpulver
- 1 P. Vanillezucker

alle Zutaten zu einem Teig verrühren, in die gefettete, bemehlte Form geben (Kastenform). Einen kleinen Teil des Teiges zurückbehalten, mit 1 Kaffeelöffel Kakaopulver verrühren und zuletzt über den Teig geben. Bei 180°C ca. eine halbe Stunde backen.



### Weihnachtsguetzli-Backkurs

für Kinder und Erwachsene.  
Verwöhnen Sie Ihre Lieben mit köstlichen, selbst gemachten Vollkorn-Guetzli! Anmeldung Seite 5