

# LebensQuell

Haus der Gesundheit und Lebensqualität



ASTROLOGIE AURA SOMA ERNÄHRUNG ATEMTHERAPIE BERATUNG UND KURSE

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo-Do 8.30–18.00 UHR / Fr 8.30–17.00 UHR / Sa NACH VEREINBARUNG

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)



Schauen – informieren – ausprobieren:  
Geniessen Sie einen erlebnisreichen Tag im LebensQuell!

## Tag der offenen Tür

**Samstag, 24. März 2007, 12–17 Uhr**

Erfahren Sie mehr über die vielen Einsatzmöglichkeiten der Atemtherapie nach Middendorf. Wer Lust hat, kann bei Demonstrationen zuschauen oder selbst bei den Atemlektionen mitmachen. Wie heisst es so schön: Probieren geht über studieren!

### Programm:

- 12.00 Begrüssung
- 12.15–12.45 Behandlungsdemonstration
- 13.00–13.45 Atem und Gelenke
- 14.00–14.45 Atem und Augentraining
- 15.00–15.30 Behandlungsdemonstration
- 16.00–16.45 Asthma und andere Atemprobleme
- 17.00 Wettbewerb-Verlosung

Schon beim letzten Mal heiss begehrt und auch dieses Mal wieder für Sie vorbereitet: ein köstliches Vollwertbuffet. Geniessen Sie nach Herzenslust und nutzen Sie die Gelegenheit, das breit gefächerte Angebot und Programm des LebensQuell kennen zu lernen. Wer sein Wissen testen möchte, kann beim Atem-Wettbewerb mitmachen. Es gibt wieder tolle Preise zu gewinnen!

### Bitte anmelden

Sie erleichtern uns die Organisation, wenn Sie sich anmelden: [kockel@lebensquell.ch](mailto:kockel@lebensquell.ch) oder Tel. 043 844 08 18

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Silvia Kockel und das Team vom LebensQuell

## Atem wirkt, denn Atem ist mehr als Luft

Als Präsidentin des Schweizerischen Berufsverbandes für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf (sbam) freue ich mich besonders, Sie zum 1. Nationalen Tag der Atemtherapie einladen zu dürfen. Zu diesem Anlass hält der Tag der offenen Tür im LebensQuell wieder viel Interessantes und Neues bereit für "Ihre ganz persönliche Lebensqualität".



## 1. Nationaler Tag der Atemtherapie Middendorf

Immer mehr Ärzte entdecken die gesundheitsfördernden Wirkungen der Atemtherapie. Doch Atemtherapie ist nicht gleich Atemtherapie. Um die Middendorf-Methode und deren Wirkungsweise der breiten Bevölkerung bekannt zu machen, werden am

**24. März 2007 in der ganzen Schweiz Atem-Veranstaltungen**

durchgeführt. Die verschiedenen Regionalprogramme finden Sie unter [www.sbam.ch](http://www.sbam.ch). Hier finden Sie auch **während des ganzen Jahres aktuelle Termine** für Kurse sowie die Adressen aller Atemtherapeuten und Atemtherapeutinnen in der ganzen Schweiz.

### Prof. Ilse Middendorf und "Der Erfahrbare Atem"

Bei der Atemlehre "Der Erfahrbare Atem" stehen weder das Denken noch der Wille im Zentrum, sondern das achtsame "Geschehen lassen" des Atmens. Die von Prof. Ilse Middendorf entwickelte Methode wird seit über 20 Jahren in der Schweiz gelehrt. 1989 wurde der Berufsverband **sbam** gegründet. Die wichtigsten Aufgaben sind die Qualitätssicherung der Therapeutinnen und Therapeuten durch Aus- und Weiterbildungskontrolle sowie die Zusammenarbeit mit den Gesundheitsinstanzen. Im **sbam** sind mehr als 250 Mitglieder ver-



treten, die in der ganzen Schweiz tätig sind. Zwei vom **sbam** anerkannte Atemschulen bilden derzeit in einem dreijährigen Lehrgang Atemtherapeuten aus:

Atemschule Ursula Schwendimann, Männedorf, Tel. 044 920 28 66, [www.atemschule.ch](http://www.atemschule.ch) und

Institut für Atem, Bewegung und Therapie Yvonne Zehnder GmbH, Zürich, Tel. 044 722 20 24, [www.ateminstitut.ch](http://www.ateminstitut.ch).

### Freies Atmen: So finden Sie Ihre Balance

Die Atmung begleitet uns vom ersten bis zum letzten Atemzug. Sie ist das Zusammenspiel zwischen Körper und Seele und zeigt, wie gut oder wie schlecht wir uns fühlen. Unser Atem reagiert auf alles, was wir erleben. Fließt der Atem frei durch den ganzen Körper, fühlen wir uns rundum wohl, glücklich, lebendig und im Einklang mit uns selbst und mit der Welt – egal ob wir gerade joggen, arbeiten oder nichts tun.

### Einflüsse, die auf den Atem wirken

Leistungsdruck, Stress, Angst, Gewalt und Trauer stören den Rhythmus des Atems. Dauern diese Einflüsse an, kann es zu Atemstörungen, Fehlhaltungen, Verspannungen und verschiedensten Folgebeschwerden führen.

### Die beiden Arbeitsmethoden

**In Gruppen** arbeiten wir sitzend, stehend, gehend oder liegend mit einfachen, wirksamen Übungen. Wir lernen, auf unseren Atem zu horchen und unsere Atembewegung wahrzunehmen.

**Bei der Atembehandlung** liegt die Klientin / der Klient in bequemer Kleidung auf der Behandlungsliege. Mit speziellen Griffen, Dehnungen und Bewegungen wird der Körper für den Atem durchlässig gemacht. Es können sich Veränderungen ergeben, die den Alltag und die Lebenssituation spürbar positiv beeinflussen.

### Für jedes Alter geeignet

Die Atemarbeit eignet sich sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. In der Geburtsvorbereitung etwa spielt der zugelassene Atem eine ganz zentrale Rolle. Atemtherapie kann präventiv wirken. Bei Krankheiten, Unfällen oder Operationen wird die Heilung unterstützt. Atemtherapie kann auch helfen, mit Beschwerden leichter umzugehen. Im Alter hält der bewusste Atem körperlich mobil und geistig beweglich.

Lesen Sie mehr über den Erfahrbaren Atem nach Middendorf im beiliegenden Sonderheft "AtemImpulse"

Ein vielfältiges Angebot an Büchern über Atemtherapie finden Sie unter [www.lebensquell-shop.ch](http://www.lebensquell-shop.ch).



Mas Suñer in Maçanet de Cabrenys.

### Neu mit LebensQuell: Ferienkurse in Spanien

für Menschen, die in erholsamer Umgebung, fern vom Alltag, Raum für neue Erkenntnisse finden und "die Seele baumeln" lassen wollen.

Mas Suñer liegt in der Nähe von Figueres bei Barcelona, nahe der französischen Grenze/Perpignan ca. 250 m ü.M.

**Verbinden Sie einen Atem- oder Astrologie-Kurs mit einem tollen Ferien-Aufenthalt in Spanien.**

Freizeitmöglichkeiten:

Wandern, Tennis, Golf, Velofahren, Fischen, Surfen, Baden im eigenen Pool oder nahem See oder im Meer (40 Min.).

**Kursleitung: Silvia Kockel**, dipl. Atemtherapeutin sbam (Schweiz. Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf), Fachmitglied SAB (Schweizer Astrologenbund), Dozentin an der AMB-Astrologie-Schule ([www.free-live.ch](http://www.free-live.ch)).

### Sein im Atem – 8.–14.7.2007

Das "Geschehen lassen" des Erfahrbaren Atems nach Prof. Ilse Middendorf führt zum Erleben des Seins im Atem. Täglich 3–4 Stunden Atemübungen zu verschiedenen Themen: Rücken und Gelenke, Haltung, Entspannung oder Kraftaufbau, Augentraining, Stimmbildung oder je nach Wunsch der Teilnehmer.

Eine individuelle Atembehandlung im Wert von Fr. 120.-- ist inbegriffen. Weitere Behandlungen können zusätzlich gebucht werden (**von Krankenkassen anerkannt**).

**Anmeldung:** Seite 5  
Baldmöglichst, da begrenzte Teilnehmerzahl!

### Astrologie erleben – 15.–21.7.2007

Die wesentlichen Grundlagen des komplexen Themas Astrologie werden in dieser Woche praxisnah vermittelt: Das Wissen um das Zusammenwirken von Tierkreiszeichen, Planeten, Aspekten und Transiten eröffnet ein neues tiefes Verständnis für unser Leben.

Jeder Mensch hat alle 12 Tierkreiszeichen in seinem Horoskop. Hier erfahren Sie, wie Sie mit den jeweiligen Kräften, Qualitäten oder Schwächen am besten umgehen.

Täglich 3–4 Stunden Unterricht mit praktischen Übungen. Ein detailliertes schriftliches Horoskop für jeden Teilnehmer im Wert von Fr. 74.-- gehört selbstverständlich dazu. Persönliche Beratungen können zusätzlich gebucht werden.

### Kosten:

**Vollpension** 8.–14.7. oder 15.–21.7.07, je nach Zimmergrösse (Einzelzimmer begrenzt)

- Fr. 520.-- pro Person und Woche
- Fr. 640.-- pro Person und Woche

### Kursgebühren

- Sein im Atem Fr. 420.--
- Astrologie erleben Fr. 420.--
- beide Wochen zusammen Fr. 750.--

### Anreise per Zug:

Zürich – Figueres direkt, Nacht- oder Tagzug (Nachtzug "Pau Casals" 3 Monate im Voraus reservieren!) dort Abholung per PKW, ca. 20 Min.

### Anreise per Flug:

nach Barcelona oder Gerona und dann Zug nach Figueres, ca. 1–1½ Std.

### Anreise per Auto:

ca. 1000 km Autobahn von Zürich



Nehmen Sie sich 15 bis 20 Minuten Zeit für diese Atem- und Konzentrationsübung:

## Bewusstes Gehen

Ich gehe, setze einfach einen Fuss nach dem anderen auf den Boden, bin mit meiner Aufmerksamkeit in den Füßen und an den Fussgelenken. Wie fühlt sich das an, wenn ich den Fuss abrolle, das Fussgelenk, all die kleinen Gelenke zwischen den vielen Knöchelchen im Fuss? Ich gehe etwa eine Minute lang so im Raum herum. Wo in meinem Körper fühle ich dieses Gehen, und wie erfahre ich meinen Atem? Geht er ruhig und gleichmässig?

Nun lenke ich meine Aufmerksamkeit auf meine Kniegelenke. Wiederum etwa eine Minute lang. Ändert sich etwas an meinem Gang, an meinem Atem?

Ich gehe weiter mit meiner Aufmerksamkeit zu den Hüftgelenken und wiederhole dieses achtsame Gehen. So fahre ich fort mit der Aufmerksamkeit vom Hüftgelenk über das Becken zum Steissbein und Kreuzbein und dann zur Lendenwirbelsäule und gehe Wirbel für Wirbel mit meiner Aufmerksamkeit hoch über die ganze Brustwirbelsäule bis zu den Schultern. Ändert sich meine Art zu gehen? Was kann ich an mei-

ner Wirbelsäule wahrnehmen? Bewegt sie sich bei jedem Schritt? Und wenn ja, wie? Wie ist mein Gang jetzt? Wie fühlt sich meine Aufrichtung an? Bleibt mein Atem immer gleich oder verändert er sich?

Ich gehe weiter mit meiner Aufmerksamkeit in die Schultergelenke. Wie bewegen sich die Schultergelenke beim Gehen? Wie schwingen die Arme, die Ellbogen und Handgelenke? Wie bewegen sich meine Arme, wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit in den Schultern bin? Meine Aufmerksamkeit wandert weiter über die einzelnen Halswirbel bis zum obersten Wirbel, auf dem der Kopf sitzt. Wie fühlt sich nun mein Gehen an mit der Aufmerksamkeit im Kopf? Was macht mein Atem?

In einem letzten Rundgang mache ich mir die gesamte Aufmerksamkeit auf alle Gelenke in meinem Körper noch einmal bewusst – von den Zehen bis zum Kopf. Was hat sich verändert im Vergleich zum Anfang? Sind meine Gelenke lockerer? Fühle ich mich leichter? Bin ich aufrechter? Ist mein Atem ausgeglichen? Fühle ich mich wohl?



Silvia Kockel bei einer Atembehandlung.  
Nutzen Sie den beiliegenden Gutschein für eine Atem-Probebehandlung.

## Weitere Kurse im LebensQuell

### Lehm-Wickel Anti-Aging

Mimosa-Physiokosmetik  
Agnes Steidl, Tel. 044 793 15 58  
8706 Meilen, Bruechstr. 218

### Thai-Kochkurse

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

### Pentagramm-Analyse

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

### Kneipp-Verein Meilen & Umgebung

21.3.2007, 14.15 Uhr: Gemütlicher Treff mit Vortrag "Kneippferien in Bad Wörishofen" mit Kaffee und Kuchen Fr. 10,-.

17.4.2007, 14.15–17.00:  
Kochkurs "Köstlichkeiten aus der Natur", Fr. 45,-/40,- für Kneipp-Mitglieder

2.10.2007, 14.15 Uhr, Gemütlicher Treff mit Vortrag "Kraft und Wirkung der Farben" mit Kaffee und Kuchen, Fr. 15,-.

23.10.2007, 19.00, Einführungsvortrag Astrologie, Fr. 20,-/10,- für Kneipp-Mitglieder.

10./11.11.2007, Wochenendkurs "Bo-denständige Astrologie", Fr. 385,-, für Kneipp-Mitglieder Fr. 360,-.

Kneippverein Meilen & Umgebung, Kurt und Iris Diesmeier, Tel. 044 793 28 45,  
www.kneipp-meilen.ch

### Yoga-Kurse

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

### Jemanja

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

### Die "eigene" Perlenkette knüpfen

11.5.2007, 14.00–17.00, Maria Flachsmann, 8800 Thalwil, Tel. 044 720 56 75,  
flachsmann@cyberlink.ch

Beachten Sie auch unser ständig wachsendes Angebot in unserem Shop unter  
[www.lebensquell-shop.ch](http://www.lebensquell-shop.ch).

*Vernünftige Menschen passen sich der Welt an; die unvernünftigen versuchen, sie zu verändern. Deshalb hängt aller Fortschritt von den Unvernünftigen ab.*

George Bernard Shaw

*Die Probleme, die es in der Welt gibt, sind nicht mit der gleichen Denkweise zu lösen, die sie erzeugt hat.*

Albert Einstein

*Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal, wie es ausgeht.*

Vaclav Havel



# 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.--**

## **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.--**

## **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 kann von jedem aktuellen Termin auf ein Jahr im voraus berechnet werden auf Grund der Transite der langsamlaufenden Planeten und ermöglicht einen Blick auf die Zeitqualität der bevorstehenden 12 Monate. So können Sie sich auf kommende Lebenssituationen vorbereiten. **Fr. 74.--**

## **Astrologie-Broschüre**

Einfach und leicht verständlich beschreibt diese Broschüre die Grundlagen u. Zusammenhänge der Astrologie. **Fr. 15.--**

### **Persönliche Beratung**

Das Erkennen persönlicher Verhaltensmuster führt zu besserer Selbsteinschätzung und bringt neue Lösungsansätze für Ihre Lebensgestaltung. In einem 2-stündigen intensiven Gespräch mit Silvia Kockel können Sie für Ihre aktuelle Lebenssituation neue Lösungsansätze entwickeln. Im Preis von Fr. 280,- sind ausführliche schriftliche Unterlagen und ein Aura-Soma-Balance-Öl inbegriffen. **Anmeldung: Tel. 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!

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

Telefon \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

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

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

Name: \_\_\_\_\_  weiblich

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

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

Name: \_\_\_\_\_  weiblich

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

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

# Kurs-Anmeldung



Anmeldefrist: jeweils 1 Woche vor Kursbeginn.

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

## Atemkurse

### 1. Nationaler Atemtag Atemtherapie Middendorf

- Samstag, 24. März 2007, 12–17.00  
Tag der offenen Tür

Weitere Veranstaltungen in der ganzen Schweiz unter [www.sbam.ch](http://www.sbam.ch).

### 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.

- 1.3.-19.4.2007, 7x Donnerstag, Fr. 170,-  
 Kurs 1: 09.00–10.00  
 Kurs 2: 17.00–18.00

### Rücken und Gelenke

Beweglichkeit befreit, gibt mehr Raum und Freiheit. Einfache Übungen können Rückenschmerzen lindern und zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität beitragen.

- 1.3.-19.4.07, 7x Donnerstag, Fr. 170,-  
 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.

- 24.5.-5.7.2007, 7x Donnerstag, Fr. 170,-  
 Kurs 1: 15.30–16.30  
 Kurs 2: 19.00–20.00

### Sein im Atem für Sinnesorgane und Augen

Wochenende im Tessin

Ein besonderes Wochenende mit intensiven Atemübungen zur Stärkung der Sinnesorgane und Sehkraft. Gelegenheit auch für individuelle Einzelbehandlungen bei Silvia Kockel.

- Samstag, 20.10.2007, 10.30–18.00  
 Sonntag, 21.10.2007, 9.00–15.00

Kursbeitrag Fr. 390,- inkl. Mittagessen  
Anmeldung: Rosmarie und Dr. med. Samuel Imfeld-Heller, balsamina Lichtpavillon, via delle vigne 66, 6648 Minusio, Tel. 091 743 12 12, [kontakt@lichtpavillon.ch](mailto:kontakt@lichtpavillon.ch).

Erstmals mit LebensQuell:

### Ferienwochen in Spanien

In erholsamer Umgebung, fern vom Alltag, finden Sie Raum für neue Erkenntnisse.

- Sein im Atem**  
8.–14.7.2007  
gemäss Beschreibung Seite 2
- Astrologie erleben**  
15.–21.7.2007  
gemäss Beschreibung Seite 2

## Astrologie

### Astrologie erleben – Vortrag

- Vortrag von Silvia Kockel  
Mittwoch, 7.3.2007, 19.30, im Astro-Club Zürich, Ev.-Ref. Kirchgemeindehaus Industriequartier, 8005 Zürich, Limmatstrasse 114, Fr. 20,-.

### Einführungsvortrag Astrologie

- Dienstag, 23.10.2007, 19.00, mit Silvia Kockel im LebensQuell, Fr. 20,-  
Kneipp-Mitglieder 10,-.

### Bodenständige Astrologie

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

- 10./11.11.2007, Wochenendkurs, Fr. 385,-/Kneipp-Mitglieder 360,-  
inkl. Mittagessen

### Persönliche Beratung

Terminvereinbarung mit Silvia Kockel unter Tel. 043 844 08 18.

## Aquarell malen

mit **Gunter Kirchhoff**

- 24.5.–5.7.2007, 7x Donnerstag, 19.00–21.00, Fr. 290,-
- 25.5.–6.7.2007, 7x Freitag, 9.30–11.30, Fr. 290,-.



## Ernährung

### Kochkurs:

### Köstlichkeiten aus der Natur

- Dienstag, 17.4.2007, 14.15 – ca. 17.00, mit vielen Kostproben, Rezepten und Tipps, Fr. 45,- Kneipp-Mitglieder Fr. 40,-

### Täglich Vollwertiges:

Täglich gibt es im LebensQuell frische Vollkorn-Sandwiches und köstliche Kuchen, Guetsli, Confi, Kräutertee oder Kaffee. Donnerstag und Freitag auch Birchermüesli aus frisch gequetschten Haferflocken und jeden Freitag 12–13 Uhr ein vegetarisches Mittagessen. Anmeldung bitte bis Donnerstag Mittag. Das Menü finden Sie auf [www.lebensquell.ch](http://www.lebensquell.ch) oder die Menüliste anfordern: Tel. 043 844 08 18.

## Ganzheitliche Lehm-Wickel Anti-Aging

Vortrag von Agnes Steidl

- Dienstag, 10.4.2007, 19.30 Uhr,  
Eintritt frei

## Individuelle Kurse für Sie und Ihre Freunde!

Laden Sie Ihre Freunde ein, und wir gestalten mit Ihnen Ihren persönlichen Kurs! Sei es über Atemtherapie, Mandala malen, Aura Soma, Astrologie oder ein Kochkurs über gesundes Frühstück, Vollkornbrote und -kuchen backen oder köstliche Hauptspeisen mit vollwertigem Getreide. Wir informieren Sie gerne über die Einzelheiten. Fragen Sie uns, Tel. 043 844 08 18.

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:	



Ein einfaches, schnelles und köstliches Rezept:

## Biscuit-Roulade

240 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl  
 240 g Honig (etwa 5 Esslöffel)  
 4 Eigelb  
 4 Eiweiss  
 1 P. Backpulver  
 2dl heisses Wasser

ca. 300 g Marmelade für die Füllung  
 (Aprikosen, Johannisbeeren,...)

Puderzucker zum Bestreuen

Eigelb mit dem Honig und heissem Wasser gut schaumig rühren, nach und nach das Mehl mit dem Backpulver dazugeben, zuletzt das geschlagene Eiweiss unterziehen.



Den Teig auf dem mit Backpapier ausgelegten Blech verstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 240° etwa 10-12 Min. hell backen.

Aus dem Backofen nehmen, ein heissfeuchtes Tuch darüberlegen und umdrehen, sodass der Teig auf dem Tuch liegt. Das Backpapier vorsichtig abziehen.

Anschliessend sofort der Länge nach mit dem Tuch einrollen, eine Minute eingerollt lassen und wieder ausrollen. So bricht der Teig nicht beim späteren Einrollen mit der Füllung.

Mit Marmelade bestreichen (oder andere Füllung nach Belieben) und wieder einrollen. Auskühlen lassen und dann mit Puderzucker bestreuen.

En Guete!

Silvia Kockel

Stolz auf die eigene Ernte – und erst noch mehr Vitamine und Vitalstoffe:

## Werden sie selbstversorger

Obst und Gemüse aus dem Supermarkt hat meist einen weiten Weg hinter sich. Oft genug sieht es nicht mehr ganz frisch aus. Aber vor allem hat es durch die lange Lagerung viele Vitamine und Vitalstoffe verloren. Am gesündesten ist Obst und Gemüse, wenn es gleich nach der Ernte verzehrt wird. Am besten gleich vom Baum, Strauch oder Beet direkt auf den Tisch.

### Sie haben einen Garten?

Dann nutzen Sie doch die Gelegenheit und ziehen Sie in einem Beet frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin und Liebstöckl. Das geht ganz einfach. Sie müssen nur säen und regelmässig giessen – und schon bald können Sie ernten. Oder Sie pflanzen Gemüse wie Radies-

chen, Salat, Tomaten, Zwiebeln und Kartoffeln. Auch für Beerensträucher wie Himbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren findet sich sicher ein Plätzchen im Garten. Und mancher Apfel- oder Zwetschgenbaum trägt Jahr für Jahr reichlich Früchte ohne besondere Pflege.

### Sie haben keinen Garten?

Dann versuchen Sie es mit Blumentöpfen auf Terrasse oder Balkon oder wenigstens auf dem Küchenfenster. Und wenn auch das nicht klappt, dann kaufen Sie Ihr Obst und Gemüse direkt beim Bauern auf dem Markt.

So profitieren Sie von frischester Qualität und unterstützen gleichzeitig die wertvolle Arbeit unserer Landwirte.



So ein praktisches Kresse-Sieb können Sie für Fr. 24,- im LebensQuell beziehen. [www.lebensquell-shop.ch](http://www.lebensquell-shop.ch).

## Köstlichkeiten aus der Natur

Kochkurs mit Silvia Kockel und weitere vollwertige Angebote siehe Seite 5.

### Vorschau:

Der nächste LebensQuell erscheint im August 2007 mit dem weiteren Herbstprogramm.

### Was begeisterte LebensQuell-Kunden sagen:

«Ich geniesse die Art und Weise der Kursleitung, die Atmosphäre, den Raum, die Gelegenheit, sich einzubringen und auszudrücken». (Lilo Reber)

«Ich bin immer wieder überrascht, welch grosse Entspannung und Vitalität die Atemübungen ermöglichen». (Ida Hofstetter)

«Nach einer Stunde Atem und Meditation fühle ich mich entspannt, leicht und befreit. Ich schlafe dann so gut». (Angela Helbling)

«LebensQuell hat mir schon so oft neue Perspektiven eröffnet, und ich schätze mich glücklich, dass er in meiner Nähe ist». (Vreni FÜRrer)

### Impressum:

Herausgeber: LebensQuell, Haus der Gesundheit und Lebensqualität, CH-8706 Feldmeilen, General Wille-Str. 61, 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: 5500 Exemplare Erscheint: 4-mal jährlich Gratis-Abonnements können direkt beim Herausgeber bestellt werden. Umweltfreundliches chlorfreies Papier.