

Kraftquelle

VOM ZAUBER
DER MALAS

TEE: GEGEN ALLES IST
EIN KRAUT GEWACHSEN

BITTEN, BETEN, DANKEN
HALLO LIEBER GOTT!

DIE NEUE
IKYA MEDITATION™

TERMINE
IM HEFT



18 BITTEN, BETEN, DANKEN
HALLO LIEBER GOTT!



22 GEGEN ALLES IST EIN
KRAUT GEWACHSEN



28 DAS HERZ
BEWEGT...

Inhalt

Serie

- 8 Die Heldenreise: Held sein – Bewusst
Schwellen überschreiten (Teil 3)
- 16 Die 5 Elemente der TCM: Erde (Teil 3)

Entschleunigung

- 12* Vom Zauber der Malas

Gesundheit

- 20* Die neue IKYA Meditation™
- 22* Tee: Gegen alles ist ein Kraut gewachsen

Bewusstsein

- 18* Bitten, beten, danken
Hallo lieber Gott!
- 24 Heilsame Kommunikation
Die Herz-Gehirn-Kohärenz
- 28 Das Herz bewegt...

Interview

- 30 Stefan Plenk im Interview
mit Bernhard P. Wirth

Kleinanzeigen

- 38 Termine / Veranstaltungen in der
Region BGL und Salzburg mit Umland
- 41 Verschiedenes aus der Region BGL
und Salzburg mit Umland

Rubriken

- 4 Gedicht: Folge deinem Herzen
- 6 Unsere ♥-Entdeckungen
- 34 Besondere Bücher
- 43 Portrait: Sabine Zimmermann
- 27 Abo
- 33 Mediadaten
- 42 Impressum



EDITORIAL

*Liebe Leserin,
lieber Leser!*



wir genießen das große Privileg, in einer wunderbaren Region zu leben. Hier scheint das Leben noch in Ordnung zu sein, hier habe ich das Gefühl, in einer heilen Welt zu leben. Beruflich bin ich immer wieder für einige Wochen in Hamburg. Seitdem ich diese Kontrastwelten von Großstadt und beschaulichem Ort mit viel Natur erlebe, bin ich sensibilisiert. Ich nehme die Aggressivität, die Hektik und die Verschmutzungen in der Großstadt mehr wahr, aber auch die Kreativität, den Aktionismus und wie sich Menschen für eine gute Sache zusammentun, um etwas zu bewegen. Jeder von uns kann mit seinem Handeln und seiner Lebensweise etwas unterstützen.

Viel Freude und Anregungen beim Lesen wünscht Ihnen herzlichst Ihre

Claudia Mögling

(Herausgeberin)

 **Wir sind auch bei Facebook:**
[www.facebook.com/
KraftquelleBerchtesgadenerLand](http://www.facebook.com/KraftquelleBerchtesgadenerLand)

- **SHIATSU**
- **AKUPUNKTUR**
- **TCM (WESTLICHE KRÄUTER)**
- **MEDIZINISCHES QI GONG**
- **TAI CHI CHUAN**
- **PSYCHOTHERAPIE**



PRAXIS FÜR GANZHEITLICHE THERAPIE

Friederike Bauer • Heilpraktikerin
Wappachweg 7 • 83457 Bayerisch Gmain
0049 (0) 8651 90 58 327
www.praxis-ganzheitliche-therapie.de

Der Gewürz-Caffee für Gourmets

Ein dunkler Trunk
für sinnliche
Momente...



Cajima
Die "Praline" Coffee® in der Tasse

G. Hohenadl | Bretterleiten 22 | 83329 Waging am See
Tel.: 08681 / 478390
info@cajima.de • www.cajima.de

GEDICHT

Folge deinem Herzen

Folge deinem Herzen und vertrau auf dich.
Überwinde die Mauern, glaube an dich.
Lebe, was du fühlst und erhebe dich.
Lasse Altes hinter dir, liebe dich.
Lasse andere sein, kritisiere dich nicht.
FOLGE deinem Herzen und fliege, lasse zu
und lebe dich.

Julia Füreder



www.gemeinschaftspraxis-im-gruenen.at

- Zert. Naturkosmetikbehandlungen
- Homöopathie • Massagen • Kurse
- Physiotherapie • Coaching



WERDE TEIL DES TEAMS!

Wir vermieten langfristig 2 unserer großzügigen Behandlungsräume mit traumhafter Aussicht tageweise an selbstständige KollegInnen.

Moosstraße 41, 5020 Salzburg
office@gemeinschaftspraxis-im-gruenen.at

Yoga Soul Retreat

Retreats am Meer & Seminare am Berg

Retreats zur Transformation & Rückverbindung

Ausbildung Energiearbeit & Heilmeditation

Weiterbildung Energetisches Yoga

Ayurvedische Ernährungsseminare



+49 174 2013503

www.yoga-soulretreat.com

Haben Sie Vitamin D – Mangel?

Müdigkeit – Schwäche – Lustlosigkeit sind erste Zeichen einer Unterversorgung. Besonders Senioren sind betroffen!

Machen Sie einen Blut-Test bei Heilpraktiker Michael Hentschel

Tel: +49 8652 977546

www.Heilpraktiker-Michael-Hentschel.de



Julia Füreder

lebt mit ihrer Familie in Hallein. Mit ihren Texten möchte sie den Lesern Mut machen, über den Teller-

rand zu blicken, sich selbst zu erforschen und neue Sichtweisen zu entdecken.

<https://thekissofbutterfly.wordpress.com>

GUIDO MAIER

www.licht-energie-hypnose-arbeit.de

Energetischer Wirbelsäulenaufrichter
Hypnose Coach

M: +49 160 2123974

T: +49 8684 969616

E-Mail: licht-energie-hypnose-arbeit@gmx.de

Wecken Sie Ihre Lebensgeister...



... mit dem Bio-Kräutertee aus handgepflückten und handverlesenen Bio-Kräutern aus der Region Salzburger Saalachtal. Der Lebensgeister Tee ist nicht nur sehr lecker und erfrischend, sondern auch ein Muntermacher, der Schwung in den Alltag bringt. Zusammengestellt wurde dieser besondere Wachmacher vom Verein Teh, der sein immenses Kräuterwissen auch in Form von Seminaren, Lehrgängen und Vorträgen weitergibt. Eine Freude für alle Kräutерliebhaber! Den Lebensgeistertee für 4,10 € gibt es neben vielen anderen ausgewählten Kräuterprodukten im Online-shop des Teh Vereins. www.teh.at



Goji-Power zum Cremem

Süß, prall und leuchtend rot lachen sie uns in „Frühstücks-Bowls“ an – doch auch als Kosmetik-Wirkstoff sind Goji-Beeren ein wahrer Anti-Aging-Leckerbissen für die Haut. Die Beeren enthalten viele Antioxidantien wie Vitamin C oder Polyphenole. Zudem schlummern in ihnen wertvolle Fettsäuren, die eine Wohltat für einen trockenen und sensiblen Teint sind und kleine Fältchen und Linien mildern. Die Haut wirkt elastischer und rosiger. Die Superbeeren stecken zum Beispiel in der Tagespflege von Bio Vegan Skinfood. Ca. 20,- €, www.biovegane.com

Schließe die Augen und folge in Gedanken Deinem Atem. Wo spürst Du ihn, wenn Du einatmest? Wo spürst Du ihn, wenn Du ausatmest?



Für die schlanke Linie

Eine fabelhafte Alternative zum Griff in die Süßigkeitenbox bieten die Ersatzkekse. Diese bunten, aus Filz gefertigten Glückskekse lassen sich mit kleinen Zettelchen, gespickt mit positiven Botschaften oder Belohnungen, füllen, die anstatt der Kilos das Glücksempfinden steigern. Diese besonderen Kekse werden in Deutschland gefertigt und sind in drei „Sorten“ erhältlich, mit leeren Zettelchen für eigene Worte, mit positiven Affirmationen oder mit inspirierenden Fragen. Ab 14,90 €, www.ersatzkekse.de



Ich pflanz mir einen Orangenbaum ...

... oder besser gesagt, der spanische Biobauer erledigt das für Sie! Eine grandiose Bewegung weg von Dumpingpreisen und Massenware ist das Crowdfunding. Ihren eigenen Orangenbaum pflanzen oder eine Bienenfamilie in Spanien adoptieren und die Ernte daraus ganz einfach nach Hause geliefert bekommen. Keine schädlichen Pestizide, keine Überproduktion – einfach ganz Bio. Auf der Homepage können Details zu benötigten Mengen und Größen ausgewählt werden. Ein tolles nachhaltiges Konzept! Details und Preise unter www.naranjasdelcarmen.com

Ein Plätzchen für Ihr Frühstücksei

Elegant und praktisch zugleich ist dieser etwas andere Eierbecher. Das Holzbrettchen bietet Platz für ein Frühstücksei und eine Keramikschüssel für die Eierschalen. Ein absoluter Hingucker am Frühstückstisch! Passend zur eigenen Einrichtung kann aus den edlen Holzsorten Nussbaum, Birnbaum, Buche oder Eiche gewählt werden. Ab 16,- €,

www.klotzaufklotz.de



Gewürzkaffee: Aus der Region

Dieser Kaffee ist nicht einfach nur Kaffee, nein, dieser Kaffee ist sozusagen das i-Tüpfelchen nach einem leckeren Menü. Dieser bereits mit Rohrzucker gesüßte Kaffee lässt sich gut in Espressogröße als Dessert genießen. In einer kleinen Manufaktur in Waging wird diese Kaffeekomposition aus besten Arabiccabohnen, Rohrzucker und Gewürzen, alles aus Bioanbau, mit

viel Liebe hergestellt. Um die Qualität zu gewährleisten, werden alle Zutaten eines jeden einzelnen Päckchens (16,5 g / 26 g / 32 g) mit einer

Feinwaage von Hand genau abgemessen. Ein besonderer Genuss, den man mit jedem Schluck schmeckt.

Ab 3,30 €, www.cajima.de



Held sein - bewusst Schwellen überschreiten

Wenn wir im Leben mal wieder an einem Übergang stehen, ist viel Eigeninitiative und Bewusstheit gefragt, um unseren Weg trotz aller Hindernisse auch weiter gehen zu können. Rituale können helfen, den naturgegebenen Zyklen des Lebens bewusst zu folgen.

TEXT: ADRIAN PEILL

In den beiden vorausgegangenen Ausgaben der „Kraftquelle“ habe ich erläutert, wie das Urprinzip der „Heldenreise“, das sich in Mythen und Geschichten abbildet, auch in unserem persönlichen Leben zu entdecken ist. Es kann uns Halt und Richtung geben, wenn es darum geht, durch Krisen und Wandlungsprozesse hindurch zu gehen, die zum Leben einfach dazu gehören.

Habe ich einmal mit meinem ganzen Sein erfahren, wie es ist, den „Heldenreise“-Zyklus ganz bewusst zu durchlaufen, verschwindet diese Bewusstheit nie mehr. Zu erkennen, dass ich der „Held“* meines Lebens bin und viele Male diesem Kreislauf folge – mal „lautstark“, mal mit „ganz leisen Tönen“, mal intensiv und mal vielleicht fast unbemerkt – hilft mir, mich vom Leben nicht irrational gebeutelt zu fühlen. Ich bin meinem Schicksal nicht länger ausgeliefert, ohne zu verstehen, warum etwas passiert.

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen...

Vielmehr fällt es mir leichter, die Struktur hinter allem zu erkennen und zu begreifen, an welcher Stelle des Zyklus ich gerade stehe. Was passiert, macht plötzlich mehr Sinn, und vor allem: Ich weiß, wie es weitergeht. Und dass es weitergeht. Ich erkenne den Weg des Helden in meinem Leben, und ich lerne, dass dieser Weg keine Strecke von A nach B ist, wo sie dann endet, sondern dass ich einer Spirale aufwärts

folge, ewigen natürlichen Kreisläufen des Lebens. Ganz im Sinne Rilkes: „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen, die sich über die Dinge zieh'n. Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, aber versuchen will ich ihn...“

So tröstlich dieses Wissen (zumindest für mich persönlich) ist, so herausfordernd kann es an manchen Stellen des Weges sein. Es mag sich anfühlen, als würde es nie vorbei gehen, als wäre die Last zu schwer, die Gefühle zu intensiv. Manifeste Krisen haben wir vermutlich alle schon mindestens einmal erlebt, und wir wissen, was es kosten kann, sie zu überstehen. Sich an solchen Punkten Unterstützung zu holen, wenn die Kraft allein nicht ausreicht, halte ich für legitim und sogar essenziell.

Bewusst gestaltete Rituale als Stütze und Wegweiser

Doch was kann ich für mich selbst tun, um diesen Weg bewusster und kraftvoller gehen zu können? Ein Schlüssel dazu sind Rituale. In alten Kulturen, denen das Prinzip der „Heldenreise“ noch bewusst war und die Mythen und Geschichten gezielt einsetzten, um Entwicklung zu fördern und Übergänge im Leben zu erleichtern, existierte ein reicher Schatz >>

* Das Wort „Held“ verwende ich im archetypischen Sinne, das heißt, es hat keinen geschlechtlichen Bezug, sondern beschreibt eine „Qualität“. Daher sind mit „Held“ sowohl Männer als auch Frauen gleichermaßen gemeint.



SELBSTERFAHRUNGS- SEMINAR

*„Die Heldenreise“® – Den Zyklus
der Heldenreise in Form eines Intensiv-
seminars ganzheitlich erleben!*

*Leitung: Franz Mittermair, Adrian Peill,
Madeleine Streiber*

17. bis 22. September

*im Seminarhaus Herberge, Amerang.
Infos und Anmeldung über das Institut
für Gestalt und Erfahrung (IGE) unter
www.heldenreise.de*



an Riten und zeremoniellen Handlungen. Eine spirituelle Kultur, die den Menschen auf seinem individuellen Lebensweg begleitet und gleichzeitig die Gemeinschaft verband.

In unserer modernen Gesellschaft ist das Bewusstsein für die Wichtigkeit solcher Rituale größtenteils verloren gegangen. Wenn sie überhaupt noch existieren, dann oftmals auf eine äußere Ebene reduziert. Es fehlen beispielsweise tiefgreifende Initiationsrituale für junge Menschen, die das Erwachsenenalter erreichen oder ein wirklich adäquater Umgang mit Altwerden, Sterben und Tod. Es bleibt dem Einzelnen überlassen, sich hier Orientierung zu verschaffen.

Es hilft der Blick in unsere eigene kulturelle Vergangenheit oder auch in andere, zum Teil noch bestehende Kulturen, um sich inspirieren zu lassen. Als Beispiel seien hier die bekannten Visionssuchen der nordamerikanischen Indianer genannt, die an verschiedenen Punkten des Lebensweges eingesetzt werden, um den Übergang bewusst zu bewältigen.

Idealerweise erleben wir für uns wichtige Rituale eingebettet in unsere Gesellschaft und Kultur. Ist dies nicht möglich, empfiehlt es sich, sich einen unterstützenden, vertrauten Kreis von Menschen dafür zu wählen, sei es die Familie oder ein Freundeskreis. Geht es um tiefgreifende Themen, kann selbst die Begleitung durch einen in Ritualen geschulten Therapeuten geeigneter sein, als das Ritual völlig allein zu begehen (was natürlich bei emotional nicht so stark besetzten Themen jederzeit möglich ist).

Altes Prinzip – neue Form

Was wir im Grunde brauchen, sind moderne, an unsere Bedürfnisse angepasste Übergangsrituale. Was die alten Griechen noch durch das bloße Miterleben einer Theateraufführung erreichten, ist uns bei der herrschenden Flut von schnell wechselnden Eindrücken nicht mehr möglich. Für Menschen unseres Zeitalters ist

es hilfreich, eine Erfahrung auf allen Ebenen zu machen, also sowohl das Potenzial des Verstandes und seine Fähigkeit zur Imagination zu nutzen als auch den Körper voll und ganz erleben zu lassen, sich über Bewegung und Stimme auszudrücken, Gefühle zuzulassen und die eigene Lebendigkeit zu spüren.

Der Theaterpädagoge und Gestalttherapeut Paul Rebillot hat ein solches Ritual der Moderne in Form eines Seminars erschaffen, das als gelungenes Beispiel für die Neuschöpfung hilfreicher Rituale auf Basis uralter Prinzipien dienen mag. Es vereint auf geniale Weise moderne humanistische Ansätze und Methoden mit der Kraft von Ritualen und der Gruppenerfahrung und gründet auf dem „Heldenreise“-Zyklus, der ihm auch seinen Namen gegeben hat.

Joseph Campbells Entdeckung des „Heldenreise“-Prinzips beschreibt einen Initiationsritus, wie er schon unzählige Male in allen Kulturen rituell vollzogen wurde: Die Loslösung vom Alten, der Schritt über die Schwelle in etwas Neues, die Rückkehr – verändert – in die Gemeinschaft. Jede Krise ist ein solcher Prozess, jeder Übergang in einen neuen Abschnitt, mag er groß oder klein sein. Wir sind aufgerufen, uns wieder unsere eigenen, wirksamen Initiationsrituale zu erschaffen und uns eine Gemeinschaft zu suchen, in der wir uns sicher und geborgen fühlen, diese Schritte miteinander zu gehen. Uns ganz bewusst wieder auf den Weg zu machen. Auf den Weg des Helden. ■



Adrian Peill

ist Heilpraktiker, Gestalttherapeut und Überlebenstrainer und praktiziert in Traunstein und München.

Im Einzel- oder Gruppensetting verbindet er die Rituelle Gestaltarbeit mit wildnispädagogischen Ansätzen. Seine Passion ist das Erforschen des „Heldenreise“-Prinzips in seiner ganzen Tiefe.
www.impulsum.de

ZUM WEITERLESEN

Die Heldenreise – Das Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung von Paul Rebillot / Melissa Kay, 272 Seiten, Eagle Books: Beschrieben wird das Seminar „Die Heldenreise“ als Gruppen- oder auch Einzelprozess (auch im englischen Original, Print oder eBook, erhältlich).

Rituale – Quellen der Kraft

von Martina Kaiser, 256 Seiten, Knauer: Ein empfehlenswertes Grundlagenbuch über Rituale mit praktischen Anleitungen zu vielfältigen Anlässen.

INSTITUT

Institut für Gestalt und Erfahrung,

www.heldenreise.de:

Anbieter des „deutschen Originals“ der „Heldenreise“ und weiterer Rebillot-Seminare, ausgebildet von Paul Rebillot selbst; Ausbildungsinstitut für Gestalttherapie, Rituelle Gestaltarbeit u.a.

ABENTEUER HELDENREISE

Ein Blog von Adrian Peill rund um die Themen „Heldenreise“, Veränderungsprozesse, Krisenbewältigung, Lebenszyklen, Rituale, Gestalttherapie und verwandte Ansätze.

www.abenteuer-heldenreise.de



ENTSCHLEUNIGUNG

Vom Zauber der Malas

12 Kraftquelle Nr. 7

Ich weiß nicht, ob Sie dieses Gefühl kennen, aber manchmal wächst mir alles über den Kopf: Kinder, Alltag, Kunden. Und ich falle in eine Schockstarre, in der ich nur noch an all das denke, was es im Eiltempo zu erledigen gilt. Viele Jahre hatte ich nichts dagegen in der Hand. Heute nehme ich eine Mala, schließe die Augen und atme tief durch, bevor ich beginne, meine Mantras zu singen.

TEXT: JUDITH HERZL-RÖSSLER

Wie das alles angefangen hat? Ich habe in München eine Yogamesse besucht. Beim Stöbern durch die vielen Stände fielen mir diese wunderschönen Ketten auf, die alle in einer Quaste endeten. Nun praktiziere ich Yoga, seit ich 16 bin. Nicht regelmäßig und auch nicht außerordentlich gut, aber Malas waren mir auf meiner Reise noch nie begegnet. Auf Anfrage wurde mir an einem dieser Stände erklärt, es handele sich um buddhistische Gebetsketten, die man zum Rezitieren von Mantras benutze. Mantras? Meine Neugier (und davon habe ich eine Menge) war geweckt. Also nahm ich eine der Ketten mit nach Hause und begann zu recherchieren.

Malas sind eigentlich hinduistische Gebetsketten, die erst später in den Buddhismus hinüber wanderten. Auf den Handelswegen



verbreitet, entwickelte sich daraus unser christlicher Rosenkranz und die muslimischen Gebetsketten. Eine Mala hat immer 108 Perlen, weil es im Hinduismus 108 Götter gibt und im Buddhismus sind die Lehren Buddhas in 108 Büchern niedergelegt. Eine heilige Zahl also.

Einen Knüpfkurs später begann ich selbst, mit der Fertigung dieser Gebetsketten zu experimentieren.

Auf Kunsthandwerkmärkten lerne ich immer wieder neue Menschen kennen, die auf der Suche sind. Auf der Suche nach etwas Schönerem, Bleibendem, Sinnvollem, Inspirierendem. Und ich habe begriffen: Jeder (wirklich jeder!) greift zuerst zu der Mala, die zu ihm passt. Er mag noch lange weiter probieren, die ursprüngliche Wahl ist immer die richtige. Wenn ich meinen Kunden dann erkläre, wofür die Steine dieser Mala stehen, ist immer Erstaunen angesagt.

Meine Malas bestehen aus Halbedelsteinen, aber ich verwende auch Sandelholz oder Rudraksh (getrocknete Samenkörner der Frucht des Rudraksha-Baumes). Und immer wieder passiert es, dass mich die Steine beim Knüpfen in Erstaunen versetzen: Sie beruhigen mich, sie entführen mich in eine andere Welt und manchmal treiben sie mich in den Wahnsinn (Wenn >>

ENTSCHLEUNIGUNG



sie immer wieder herumspringen und das Knüpfen der Kette zu einem Kampf ausartet. Dann sind es immer die Steine, die meinem Wesen nicht entsprechen, Dalmatinerjaspis zum Beispiel macht mich sehr reizbar. „Meine Kinder können ein Lied davon singen.“)

Wenn die Kette fertig ist, lege ich sie in den Gefrierschrank, eingewickelt in ein Seidentuch. Hier ziehen sich die Kristallgitter zusammen und sie verliert jegliche ihr aufgezwungene Energie – sie wird rein und leer. Der neue Besitzer kann sie jetzt mit seiner eigenen Energie aufladen, indem er sie in die Sonne legt, sie bei der Yogapraxis trägt oder auch zu Gelegenheiten, bei denen er Freude empfindet: Tanzen, Singen, Freunde und Familie treffen.

Wenn ich also heute Stress empfinde, stehe ich früh auf, setze mich in mein Bett (im Winter eingewickelt in meine Bettdecke) und brumme ein Mantra. Diese in Sanskrit gehaltenen Gebetsverse des Hinduismus und Buddhismus haben eine eigene Kraft. Wenn Sie das ausprobieren möchten: Singen Sie ganz langsam die Ursilbe, das OM, und halten Sie dabei die Hände mal auf den Kopf, mal auf die Brust, mal auf den Bauchraum. Diese Silbe dringt mit ihren Resonanzwellen in den ganzen Körper ein. Beim Mantra rezitieren (still, gebrummt oder gesungen) wiederholen Sie das Gebet 108 Mal – und dazu ist die Mala mit der gleich-



MALA-KNÜPFKURS

Im Mala-Knüpfkurs können Sie nach einer Yogaeinheit mit Ariadna Castorena Ihre eigene Mala knüpfen. Sie erfahren Wissenswertes über Geschichte, Umgang und Pflege einer Mala und haben die Gelegenheit, Sie mit einem Mantra einzusingen.

Dezember, Salzburg

Mehr Infos unter info@urbanyogi.at

Gesungene Mantren finden Sie im Internet (z.B. auf Youtube). Hören Sie sich das doch einfach mal an! Vielleicht finden auch Sie Gefallen an meiner persönlichen Kraftquelle: der Mala.

BUCHTIPP

Mantras. Meine Erfahrungen mit der heilenden Kraft tibetischer Weisheit

von Dechen Shak-Dagsay, 240 Seiten, Ullstein Verlag, 2014.



chen Anzahl Perlen ausgestattet. Nach jedem Gebetsende lassen Sie die nächste Perle durch Ihre Finger gleiten, bis Sie an die sogenannte Guru-Perle zurückkommen (das ist die Perle, die die Kette unten abschließt). Diese Perle steht für Ihren geistigen Lehrer – bei mir steht sie für eine Ärztin, die mein Leben sehr beeinflusst hat. Nach 108 Wiederholungen ist mein Geist ruhig und gelassen und ich kann die Anforderungen des Tages wieder schultern.

Es gibt noch vieles zu den Malas zu erzählen. Falls Sie neugierig geworden sind, kontaktieren Sie mich doch einfach. ■



Mag. Judith
Herzl-Rößler
*lebt in Salzburg und führt eine
Eventagentur. Ihr Herz gehört*

den Malas, die sie in ihrem Atelier im Andräviertel als Unikate knüpft und über ihr Label „urbanyogi“ vertreibt. www.urbanyogi.at
Instagram: #urbanyogisalzburg

Endlich angstfrei!



Emotionale Leiden sanft, sicher und dauerhaft über die Handfläche lindern.



Karin Nikodem-Plenk
Diplom Master Practitioner

Tel.: +49 0171 8176302
karin@coaches-mit-herz.com

www.coaches-mit-herz.com/palmtherapy



Agnihotra
*Ein Feuer, das die Welt
verändern kann*

Feuerzeremonie
jeden Mittwoch um 19 Uhr
Bitte anmelden || Freiwillige Spende

Licht und Heilzentrum | Schign 28
83416 Saaldorf-Surheim
Tel.: +49 172 8409643
www.lichtundheilzentrum.de

Wer die Berichterstattung in den Medien verfolgt, kommt zu dem Schluss, dass angesichts der immensen materiellen und psychischen Verschmutzung der Erde und ihrer Atmosphäre dringend eine umfassende Reinigung und Heilung der Erde und aller Lebewesen benötigt wird.

Element Erde

In der Mitte ruhen und geborgen sein

Die Erde wurde und wird in vielen (indigenen) Völkern und Kulturen als die große Mutter oder die göttliche Erdmutter betrachtet und verehrt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (=TCM) bringt jeweils eines der fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser das nächste Element hervor. TEXT: FERYAL GENÇ

In der TCM nimmt das Element Erde eine herausragende Stellung ein. Das Element Erde verkörpert unsere Mitte und die Fähigkeit, sich hier in dieser Welt und in diesem Körper ganz und gar geborgen zu fühlen sowie für sich und diese Welt auch Sorge zu tragen. Ein Mensch mit einem starken, ausgewogenen Erdelement ist gut geerdet und ruht in seiner Mitte.

„Wenn die Mitte stark ist, können die 1000 Krankheiten geheilt werden....“

Viele Menschen leiden, oft ohne sich dessen bewusst zu sein, unter einer leichteren bis schwerwiegenden "Schwäche" der Mitte. Die häufigsten Symptome sind Müdigkeit, Schwäche, Konzentrationsmangel und ein Defizit an Körperwärme. Hauptursachen sind unter anderem unausgewogene Ernährung, wie zum Beispiel kaltes Essen und Trinken, unregelmäßiges oder hastiges Essen, zu viele Milchpro-

dukte etc. Auch geistige Überarbeitung sowie ständiges Sorgen und Grübeln schwächen auf Dauer unsere Mitte.

„Die kleinen (unheilsamen) Gewohnheiten erzeugen am Ende die großen Probleme.“

Neben einer heilsamen Ernährung stärken wir unser Erdelement mit kontinuierlicher Qi Gong Praxis. Die Aspekte der Zentrierung und Erdung sind in allen Qi Gong Traditionen ein essentieller Bestandteil. Qi Gong zu üben ist mehr als reine Gymnastik oder Wellness. Qi Gong ist ein Weg des Heil-/Ganz-Werdens und ganzheitliches Üben bedeutet stets, dass wir Körper und Geist pflegen und in die Verantwortung gehen. Nur wenn diese heilsame Wandlung in uns geschieht, können wir unserer (Um)Welt dienen und unseren Beitrag dazu leisten, unsere Seinsgrundlage, die Erde, zu pflegen und wertzuschätzen.

Kleiner exemplarischer Ausschnitt der Wandlungsphase Erde

Richtung: Mitte

Jahreszeit: Spätsommer

Tageszeit: Nachmittag

Lebenszyklus: Reife & Wechsel

Organe: Milz & Magen

Gewebe: Bindegewebe

Sinnesorgan: Mund

Emotion: Mitgefühl & Sorge/Grübeln

Farbe: gelb & braun

Geruch & Geschmack: süß

SEMINARE

QI GONG AUSZEIT 12. – 15.10.

Eingebettet in die herrlichen und kraftvollen Naturschätze des Berchtesgadener Landes, nehmen wir uns eine Auszeit vom hektischen Alltag. Die Biopension Krennleiten bietet uns dabei ein heilsames Umfeld mit Garten und herrlichem Ausblick auf die Berge. Dort widmen wir uns stillen und bewegten Übungen aus dem Chan Mi Gong und Qi Gong.

QI GONG & SHIATSU AUSZEIT 01. – 04.11.

Wir nehmen uns Auszeit vom hektischen Treiben des Alltags und haben Gelegenheit, zu entschleunigen, Kraft zu schöpfen & unsere Mitte zu stärken. Übungen aus dem Qi Gong und Shiatsu unterstützen uns in diesem Prozess der inneren Einkehr. Für Anfänger & Fortgeschrittene jeden Alters, die den Wunsch haben, ihr/das Leben zu pflegen.

Mehr Informationen: Tel.: +49 821 20966874, www.daowege.de

„Eure Nahrung soll eure Medizin und eure Medizin soll eure Nahrung sein.“
(Hippokrates)

Heilsame Essgewohnheiten sind das wichtigste Prinzip zur Stärkung der Energie der Mitte. Allein dadurch können viele Krankheiten bzw. Schwächen geheilt werden. In der TCM versteht man darunter vor allem:

- einen Tagesrhythmus mit regelmässigen Mahlzeiten
- warmes Essen (am besten zwei- bis dreimal pro Tag), warme Getränke (gerne auch mit Liebe würzen)
- langsam essen und gründlich kauen
- auf „innere Hitze“ erzeugende Speisen und Genussmittel wie Fast Food, Kaffee, Schokolade etc. verzichten beziehungsweise diese auf eine persönlich gut verträgliche Minimaldosis reduzieren
- keine kalten Flüssigkeiten zum Essen trinken, sondern leichte Suppe, heißes Wasser oder grünen Tee/Kräutertee (Empfehlung: Während des Essens nichts trinken und auch 30 Minuten vor und nach dem Essen eine Trinkpause einlegen. So werden die Verdauungssäfte nicht unnötig verdünnt und können ihre ganze Wirkung entfalten.)
- regelmässiges Frühstück, reichhaltiges Mittagessen und leichtes Abendessen, letzteres bereits vor 19 Uhr
- schwierige Diskussionen beim Essen

möglichst vermeiden (auch Ärger), das „verknottet“ das Magen-Qi

- nicht völlig satt essen, das heißt, den Magen nur etwa zu 80 Prozent füllen

Einige klärende Fragen

- Sie leiden unter Beschwerden des Verdauungstraktes (zum Beispiel Appetitlosigkeit, Bauch-/Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen, Aufstoßen, Übelkeit, Erbrechen...)
- Sie fühlen sich oft müde, auch nach ausreichend Schlaf?
- Sie bekommen sehr leicht blaue Flecken?
- Sie leiden unter Organvorfällen (Prolaps) oder Senkungen (zum Beispiel der Gebärmutter)?

Wenn Sie sich in dem einen oder anderen Punkt wiedererkennen, sehnt sich Ihr Element Erde nach Unterstützung. Neben spezifischen Qi Gong Übungen und Akupressur spielt die Ernährung eine herausragende Rolle. ■



Feryal Genç

arbeitet seit 2012 als Heilpraktikerin für chinesische Medizin & klassische Homöopathie und als Qi

Gong Lehrerin. Ihre Liebesgeschichte mit Qi Gong & den fernöstlichen Heilkünsten begann vor 15 Jahren. Es ist ihr Herzenswunsch, diese heilsamen Schätze in Kursen und Seminaren weiterzutragen.

www.daowege.de

BEWUSSTSEIN

Bitten, beten, danken

Hallo lieber Gott!

Beten und Bitten gehören zu unserem alltäglichen Tun. Meist geschieht das fast nebenbei und vorwiegend beten Menschen in der Hoffnung, dass ihre Wünsche nach Gesundheit, Geld und anderen materiellen Dingen erfüllt werden. Beten scheint die beste Möglichkeit zu sein, mit dem Schöpfer in Verbindung zu treten. Doch nur wenige integrieren die kraftvollen Aspekte vom Beten, Bitten und Danken aktiv in ihr Leben. TEXT: MAG. BERNADETTE SCHWIENBACHER

Beten hat denselben Sinn wie bitten, und tatsächlich ist für den Mensch das Gebet ein Ritual geworden, den Schöpfer um die Erfüllung seiner Wünsche zu bitten. Doch Beten soll mehr als das Aufsagen vorgegebener Worte oder das ständige Wollen-nach-mehr sein. Laut dem Bedeutungswörterbuch von Duden ist Beten sinnverwandt mit Meditieren. Es geht darum, in sich zu gehen, eine göttliche Verbindung herzustellen und von Herzen aus Kontakt zur lebensspendenden Kraftquelle zu schaffen.

Aus den Evangelien entnehmen wir, dass Jesus auf drei äußerliche Elemente bei seinem Gebet Wert gelegt hat, die auch heute noch sinnvoll sind: die Regelmäßigkeit hinsichtlich des Ortes, der Zeit und das Verweilen in möglichst engem Kontakt mit der Erde. Der Morgen und der Abend eignen sich bestens, den Tag auf diese Weise zu beginnen und zu beschließen. Ideal ist ein ruhiger Platz in der Natur am Wasser oder unter einem Baum.

Wer seinen Tag damit beginnt, dieses vertraute Verhältnis aufzubauen und als erstes für alles Gute in seinem Leben zu danken, wird schnell merken, wie eine positive Veränderung im Leben spürbar wird. Wer glaubt, nichts zu haben, für das er schon frühmorgens Dank empfinden könnte, sucht zu Anfang mindestens fünf Dinge, die sein Leben bereichern. Es zählt jede vermeintliche Kleinigkeit: Dass man Augen hat, die noch lesen können oder die

Decke, die einen nachts warm gehalten hat. Denn viel zu oft nehmen wir alles wie selbstverständlich hin und erkennen nicht, mit welchen Geschenken wir jeden Tag gesegnet sind.

Am Abend ist es sinnvoll, den Tag Revue laufen zu lassen und für alle guten und vermeintlich negativen Erlebnisse zu danken. Negative Erfahrungen sind nichts anderes als Lernstufen auf unserem Weg, die dazu anregen, beim nächsten Mal konkret etwas im eigenen Verhalten zu ändern, damit das Gespräch oder die Situation einen glücklicheren Ausgang findet. Das Gebet um göttliche Unterstützung hilft dabei, die Hürden zu überwinden und auch Heilung in bereits geschehene Abläufe zu bringen. Jedes Gebet und auch jeder Dank kann mit dem Wort Amen beendet werden, die kraftvolle Bedeutung von „Es sei“ oder „So sei es“.



Bernadette Schwiembacher

arbeitet seit mehr als 30 Jahren selbständig als Therapeutin

und Ausbilderin für Prana, Innerfitness® und 5 Tibeter®. Ihr Ziel ist es, Menschen auf natürliche Weise auf Wege in die Gesundheit zu begleiten. Dabei setzt sie Natur, Atem, Denken, Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit ein. Ausbildungen beginnen im April. Tel.: +39 473 211990, info@therapie-bz.com, www.therapie-bz.com

GESUNDHEIT

Aktiv & dynamisch: die neue IKYA Meditation™

Ein Termin jagt den nächsten?

Du bist erschöpft, leer und ausgebrannt?

Nur noch am Funktionieren?

Du möchtest etwas ändern?

Dir etwas Gutes tun?

*Du wünschst dir schon lange,
dich wieder zu spüren?*

TEXT: INES WILKE, SANDRA NICOLE PFALLER

FOTOS: MATHIAS LEIDGSCHWENDNER



Dann ist spätestens jetzt die Zeit reif für einen Besuch bei der Münchnerin Sandra Nicole Pfaller. Die energetische IKYA Therapeutin und Pionierin der IKYA Meditation™ aus Norwegen ist eine quirlige, vitale, charismatische Lehrerin, die eine Meditation der besonderen Art praktiziert: eine lebendige, vielleicht sogar provokante Ausdrucksform der Bewegung.

Sandra unterrichtet momentan noch als einzige Anbieterin die IKYA Meditation™ im deutschsprachigen Raum und begeistert nicht nur die Yogawelt mit dieser einzigartigen Methode, die es erst seit Sommer 2016 auf diesem Planeten gibt. Eine Meditationsform, gelöst von jeglicher Tradition, entwickelt für die Menschen von heute, für das neue Bewusstsein. Wer sich darauf einlässt, beginnt einen abenteuerlichen Kurz-Trip zu sich selbst und kann längerfristig jegliche Blockaden, ja sogar sein ganzes Sein transformieren.

Sandra beschreibt das so: „Alte Traditionen fokussieren sich meist darauf, die Sicht nach innen zu stärken und sich aus dem Leben zurückzuziehen. In der neuen, sehr effektiven IKYA Meditation™ vereinen sich auf eine spielerische Weise Elemente aus Yoga, Tanz und auch herkömmlicher Meditation.“

IKYA Meditation™ bringt Sie in den Körper, in das Leben und schafft Präsenz in jedem einzelnen Augenblick. Bereits nach der ersten dynamischen Körperübung landet man automatisch im Hier und Jetzt! Man spürt sich wieder selbst, seinen Energiefluss, die eigenen Muskeln, die eigene Stimme, seine ureigene Kraft. Wahre Lebensfreude kommt auf!

Bei und mit IKYA Meditation™ wird alles aktiviert, was man ist. Man kommuniziert und interagiert mit seiner Lebensenergie und kommt dabei erstaunlich schnell und zwangsläufig wieder in Fluss. Der Energiefluss und so auch der spirituelle Link zum höheren Selbst werden verstärkt. Blockaden schmelzen. Impulse fließen. Man spürt pures Sein. Man kommt in sein Zentrum, in seine Kraft. IKYA Meditation™ ist für alle geeignet. Also, raus aus dem Kopf, rein ins Gefühl, rein ins Leben! ■

REIN INS LEBEN!

Gutschein für eine Probestunde bei Sandra Nicole Pfaller.

Anmeldung per Email erforderlich.

STICHWORT "KRAFTQUELLE".

Wöchentliche Termine in München.

Erlebe, was IKYA Meditation™ für dich tun kann.

DER GRÜNDER IKYA

IKYA ist ein spiritueller Meister mit direktem und praktischem Ansatz zur spirituellen Entfaltung. Er führt Sie aus den Illusionen des kollektiven Nebels und hilft Ihnen, aus der schlafenden Welt zu erwachen. Nach einem Satsang mit IKYA kann sich Ihr Leben sehr verändern und Sie können Ihren richtigen Weg und Ihren Lebenssinn finden. Seine Botschaft ist überraschend einfach und bringt Sie dazu, die eigenen Gedanken zu hinterfragen. Dies hilft, Blockaden zu sprengen, und öffnet den Geist für reales Bewusstsein im Hier und Jetzt.

SEMINAR

Satsang mit IKYA in München

28. + 29. Oktober

Tickets über www.spiritcircles.de



Sandra Nicole Pfaller

unterrichtet IKYA Meditation™

im deutschsprachigen Raum

und ist auch weltweit mit IKYA

Meditation™ unterwegs. Sie ist Pionierin dieser einzigartigen Meditationsform in Deutschland und erobert damit nicht nur die Yogawelt. Sandra hat ihr Leben mit dieser einzigartigen Meditationsform transformiert und ihre Berufung darin gefunden, dieses Wissen weiter zu geben.

Tel.: + 49 171 3718273 www.sandranicolepfaller.de



Kräutertees sind wohltuende Begleiter im Alltag. Hochwertige Kräutertees helfen bei so manchen „Wehwehchen“.

Gegen alles ist ein Kraut gewachsen

Die Verwendung von Kräutertees entspringt uraltem Wissen und ist aus der Medizingeschichte nicht wegzudenken: Die im Tee enthaltenen Wirkstoffe aus der Natur spielen für Wiederherstellung und Erhaltung von Gesundheit und Vitalität eine große Rolle. TEXT: DR. H. C. PETER JENTSCHURA

Tees lassen sich innerlich und äußerlich anwenden. Als klassisches Aufgussgetränk werden gerne einzelne Teekräuter gezielt eingesetzt: Ingwer lindert Sodbrennen. Eine Fenchel-Kümmel-Mischung hilft bei Blähungen und Verdauungsbeschwerden. Brennnessel entwässert und hilft bei Hauterkrankungen. Salbei wirkt antibakteriell, und Kamille hat sich entzündungshemmend sowie bei Erkältungen als Schleimlöser bewährt. Nicht umsonst heißt es im Volksmund, dass gegen alles ein Kraut gewachsen ist. Die hohe Kunst der Kräutertee-mischungen eröffnet darüber hinaus weitere Möglichkeiten: Die Naturheilkunde und die

Traditionelle Chinesische Medizin etwa nutzen Kräuteraufgüsse zur Reinigung und Reinhaltung des Organismus.

Neuer Ansatz: Die genialen Erkenntnisse der Heilpraktikerfamilie Leisen

In den 1920er-Jahren entwickelte der Heilpraktiker Matthias Leisen einen ganz neuen Ansatz zur Wirkweise der Pflanzen. Statt wie bisher ätherische Öle, Gerbstoffe, Saponine, Alkaloide oder andere sekundäre Pflanzenstoffe zu untersuchen, konzentrierte er sich auf die in den Pflanzen vorkommenden chemischen

Eine ausgewogene Zusammensetzung an Kräutern entscheidet über die Qualität und das Aroma des Tees.



Elemente. Er begann seine Forschungen mit 48 Elementen des Periodensystems, auf deren Vorhandensein er neben Heilkräutern auch Gewürze und Gemüse, Nüsse, Samen und Salate feinstofflich untersuchte. Gemäß dem hippokratischen Lehrsatz „Eure Lebensmittel seien Eure Heilmittel!“ beleuchtete Leisen die Rolle der Pflanzen in der Therapie. Gleichzeitig begann er zu erforschen, welche Elemente an unterschiedlichen Krankheiten „beteiligt“ sind – ob hilfreich oder schädlich. Dabei kann es sich um einen Mangel handeln, der zum Beispiel öfter bei Eisen, Jod und Selen vorkommt. Elemente können aber auch in Form unerwünschter „Verdichtungen“ vorkommen, wie zum Beispiel bei Schwefel, Quecksilber, Blei oder Arsen. Diese können an Krankheiten wie Diabetes mellitus beteiligt sein oder an Ablagerungen, das heißt Verschlackungen, wie man sie bei Gicht, Rheuma, Gallen-, Nieren- und Blasensteinen vorfindet.

Das homöopathische Prinzip: Gleiches löst Gleiches!

Der Erfolg dieses Heilverfahrens beruht auf der Erkenntnis, dass die einer Krankheit zugrunde liegenden mineralischen Schlacken in verdichteter Form im Körper vorhanden sind. Wenn die gleichen Mineralien in verdünnter Form – wie sie in den Pflanzen vorkommen – aufgenommen werden, können die Schlacken ausgespült werden. Passende Kräuterteemischungen tragen dazu bei, Verschlackungen zu lösen, indem diese in ihre ursprünglichen Bestandteile aufgespalten werden. Ein besonders bekannter „Leisentees“ ist eine Mischung aus zehn Pflanzen, welche die von Leisen erforschten 48 Elemente mindestens einmal enthält. Da diese Mischung alle festgestellten Verdichtungen verhindern, also „abriegeln“ sollte, nannte er sie „Riegeltee“.

Foto: Verlag Peter Jentschura

Die letzten Druiden

Die beiden Gesundheitsautoren Dr. h. c. Peter Jentschura und Josef Lohkämper („Gesundheit durch Entschlackung“ und „Zivilisationselos leben“) führen auf Wunsch von Leisens Tochter die Forschungen weiter und wenden sie seit gut 30 Jahren auf moderne Zivilisationskrankheiten an. Das Elementespektrum (mittlerweile 55) wird für 275 Krankheiten zur Anwendung gebracht und umfasst unzählige Kräuter, Gemüse, Salate, Samen, Nüsse, Gewürze und Öle. Die Philosophie von Leisen ist ein wesentlicher Baustein des von Jentschura und Lohkämper erforschten „Dreisprungs der Entschlackung“. Dieser beinhaltet die Bereiche Schlackenlösung, Neutralisierung und Ausscheidung. Die Aufspaltung der abgelagerten Schlacke in ihre Bestandteile erfolgt durch entsprechende Tees, während Säuren und Gifte durch pflanzliche Vitalstoffe neutralisiert und mittels basischer Körperpflege über die Haut ausgeschieden werden. Der Geist von Leisen lebt somit in diesem ganzheitlichen Konzept weiter.

Weitere Informationen können bezogen werden unter: info@verlag-jentschura.de ■



Dr. h. c. Peter Jentschura
ist Erfolgsautor und Geschäftsführer der Jentschura International GmbH in Münster. Seit 30 Jahren befasst er sich mit der Erforschung moderner Zivilisationskrankheiten, insbesondere des menschlichen Stoffwechsels. Für sein Lebenswerk ehrte ihn die Russische Akademie der Naturwissenschaften in Moskau mit der Ehrendoktorwürde im Fachbereich Biomedizin. www.p-jentschura.com

BEWUSSTSEIN

Heilsame Kommunikation Die Herz - Gehirn - Kohärenz

*Ist unser Herz lediglich eine Pumpe,
die unseren Blutkreislauf in Bewegung
hält? Wer steuert – Herz oder Gehirn?
Um das Wesen und die Aufgabe unseres
Herzens besser zu verstehen, möchte
ich Sie einladen, mit mir in die Welt der
Wissenschaft einzutauchen.*

TEXT: BETTINA STEINER

Die Psycho-Kardiologie erforscht das Zusammenspiel zwischen Herz, Gehirn und Seele. Das HeartMath-Institute in Kalifornien ist führend auf diesem Gebiet. Dort untersuchen unter anderem Kardiologen, Neurologen und Psychologen die Auswirkungen unserer Wahrnehmungen und Gefühle auf unser Herz und andersherum.

Ich möchte von einer dort durchgeführten Studie berichten. Der Test verlief wie folgt: Die Probanden blickten auf einen Bildschirm. Dort wurden ihnen harmonische Bilder von Tieren, Flüssen, Wasserfällen und Bäumen gezeigt. „Ohne Vorwarnung“ wurde auf einmal das Bild einer zischenden Schlange oder eines Autounfalls eingeblendet. Während des Tests wurden die Gehirnströme und die Herzfrequenz der Probanden überwacht. Bemerkenswert: Etwa fünf bis sieben Sekunden BEVOR das schreckliche Bild auftauchte, machte bereits der Herzrhythmus einen messbaren Sprung. Das Herz nimmt offensichtlich schneller und unabhängig von unserem Gehirn wahr.

Wie kann dies sein?

Der Biophysiker Prof. Dr. Popp hat in seinen Forschungen herausgefunden, dass unsere Zellen über kleinste Lichtteilchen, sogenannte Biophotonen, kommunizieren. Hinzu kommt, dass wir mit unserer Umwelt ständig über kleinste Lichtteilchen im Austausch stehen.

Forschungsergebnisse der Psycho-Kardiologie zeigen, dass das Herz über ein weit verzweigtes, selbstorganisiertes System verfügt. Der Neurokardiologe Dr. Andrew Armour geht davon aus, dass sich Herz und Gehirn über die Zellkommunikation in einem ständigen Austausch befinden und sich gegenseitig beeinflussen.

Dr. Armour konnte in seinen Forschungen nachweisen, dass das Herz über rund 40.000 eigene „Gehirnzellen“ sowie ein eigenes Nervensystem verfügt, mit dem es koordiniert, Informationen aufnimmt und verarbeitet – also lernt und sich erinnern kann. Er sprach als einer der ersten über die Herz-Intelligenz.

Was bedeutet das?

Die Signale unseres Herzens beeinflussen nachweislich die Muster unserer Gehirnströme. Dies wirkt sich beispielsweise auf unsere Entscheidungsfindung sowie unsere Gesundheit aus. Ist der Lichtfluss unserer Zellkommunikation gestört oder unterbrochen, kann dies zu Schmerzen und Erkrankungen führen. Prof. Dr. Popp stellt aufgrund seiner Erkenntnisse fest: „Krankheit ist auf einen Lichtmangel in der Zelle zurückzuführen.“ Gedanken sind Energie oder Licht, die unsere Zellkommunikation und somit unser Befinden beeinflussen.

So ist es nachvollziehbar, dass sich negative Emotionen/Gedanken „beunruhigend“ auf unseren Herzrhythmus auswirken, positive hingegen harmonisierend. Unser Herz reagiert hypersensitiv auf unseren Zustand, versucht ständig Kohärenz herzustellen. Ist die Kommunikation unserer Herzzellen gestört, wirkt sich dies auch auf die Kapazität unseres Gehirns – Informationen zu verarbeiten, zu speichern und kreative Lösungen zu finden – aus.

Man hat festgestellt, dass der Herzrhythmus sehr direkt eine Harmonisierung erfährt, wenn sich die Probanden in eine innere Haltung der Liebe, Dankbarkeit und Wertschätzung begeben. Die neuesten Forschungen legen sogar nahe, dass das Herz unser „Hauptprozessor“ ist, der Kohärenz in unserer mentalen, emotionalen und zellularen Intelligenz herstellt. >>

WIE KÖNNEN SIE KOHÄRENZ ÜBEN?

- Seien Sie ehrlich zu sich.
- Überprüfen Sie Ihre Beweggründe (Was sind Ihre wahren Gefühle und Bedürfnisse?).
- Stehen Sie zu Ihrer Wahrheit.
- Nehmen Sie sich Aus- und Aufatankzeiten.
- Fragen Sie sich: Bin ich bereit, inkohärente Denk- und Verhaltensmuster zu verändern?
- Haben Sie Geduld und Mitgefühl mit sich.

ÜBUNG

zur Wandlung von inkohärenten Denk- und Verhaltensmustern:

- Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem.
- Atmen Sie ruhig und tief, bis Ihr Atem ganz von selbst fließt.
- Lassen Sie alle Gedanken ziehen, wie Wolken am Himmel.
- Verlagern Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihr Herz.
- Atmen Sie ein paar Mal ruhig in Ihr Herz.
- Begeben Sie sich mit Ihrer Vorstellung in ein wohltuendes, stärkendes Gefühl (Zum Beispiel erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich freudig, stark und/oder zufrieden und geborgen gefühlt haben, fühlen Sie die wahrhaftige Liebe zu Ihrem Kind/ Partner/Freund/Haustier).
- Atmen Sie ruhig und tief. Fühlen Sie, wie Sie diese kohärente Empfindung mit jedem Atemzug mehr erfüllt.
- Lauschen Sie in sich hinein, welche Lösung oder konstruktive Vorgehens- oder Verhaltensweise sich für die stressige Situation zeigen möchte. Was würde Sie in die Balance bringen?
- Halten Sie inne, atmen Sie ruhig und lauschen Sie Ihrem Herzen. Beobachten Sie geduldig die innere Veränderung (Wahrnehmung der Situation, Körpergefühl, Emotion etc.).



Stärkung der Herz-Gehirn Kohärenz

Eine positive Erinnerung zum Beispiel erzeugt binnen weniger Minuten einen kohärenten Herzrhythmus. Wie geschieht dies? Sie richten die Konzentration auf Ihr Herz, die Atmung ist ruhig und tief, Sie konzentrieren sich auf ein stärkendes Gefühl oder eine stärkende Erinnerung, die Sie in einen Zustand von Liebe, Freude, Dankbarkeit (zum Beispiel der Gedanke an Ihr Kind, ein Haustier, einen lieben Menschen, einen Sonnenuntergang, ein feines Essen) versetzt. Sie werden überrascht sein – negative Gedanken und schlechte Stimmung verfliegen, der Blick auf die Situation wird klar, Druck baut sich ab und Sie finden in eine angenehme Gelassenheit. Herz und Gehirn, Körper und Seele finden in die Balance.

Diese Kohärenz können Sie mit ein bisschen Übung in jeder Lebenslage herstellen – in einer Supermarktschlange, während eines Streits, eines Meetings etc. Die wichtigsten Zutaten sind liebevolle Achtsamkeit und Geduld. ■



Bettina Steiner

arbeitet selbstständig in ihrer Praxis für Bewusstsein, Licht- und Klangheilung. Sie bietet Beratungen, Seminare und Konzerte zum Thema an. Licht und Klang empfindet sie als Ursprung unserer Schöpfung und somit als liebe- und wirkungsvolles Instrument der Heilung.

www.herz-und-seele.com / www.lichtklaenge.com

4 x Kraftquelle

bequem nach Hause bekommen!

Beschenken Sie sich
oder einen guten Freund/in
mit einem Abo für nur 12,- Euro

Ihre Vorteile:

- Sie müssen nicht nach einem Auslageplatz suchen
- Sie verpassen ab sofort keine Ausgabe mehr
- Keine automatische Verlängerung!



Ja, ich bestelle das Magazin *Kraftquelle* im Abo (4 Ausgaben) für 12,- €.

Vorname, Nachname:

Straße, Nr.:

PLZ, Wohnort

Land (nur D und A):

Datum, Unterschrift

E-Mail

Ich möchte gern die vergangene Ausgabe 1 Ausgabe 2 Ausgabe 3 Ausgabe 4
 Ausgabe 5 Ausgabe 6 zusätzlich erhalten.

Ausschneiden und senden an: Kraftquelle, Rathausplatz 8 1/2, D-83471 Berchtesgaden
oder E-Mail an: info@kraftquelle-bgl.de

Das Abo wird **nicht** automatisch verlängert,
ich erhalte mit dem letzten Magazin eine Erinnerung.

Das Herz bewegt...

In unserer rational orientierten Kultur braucht es Mut, das eigene Leben als Weg des Herzens auszurichten. Sobald das Herz führt, verändert sich alles hin zu mehr Freude, Liebe und Erfolg. Das Leben wird zu einem stimmigen Gesamtkunstwerk..

TEXT: MAG. HUBERT WORLICZEK



Vor vielen Jahren, kurz nachdem ich mich selbstständig gemacht hatte, erlebte ich etwas, das ich mein Leben lang nie vergessen werde. Ich lebte zu dieser Zeit in Wien. Ich hatte gerade in einem Kundengespräch meinen ersten größeren Auftrag bekommen. Voll Herzensfreude ging ich quer durch die Innenstadt zu meinem damaligen Büro zurück. Da, an einer Hausecke, stand eine ältere Frau, schon etwas gebückt – sie blickte mich an und lächelte mir zu! Intuitiv lächelte ich zurück. Ich ging weiter, erfreut und gleichzeitig etwas irritiert, denn ich war gewohnt, in Wien hauptsächlich „grantige“ (= missmutige) Menschen zu sehen. Irgend etwas war heute jedoch anders.

Und dann das Nächste: Auf einer Stiege, die zu einem erhöhten Stadtteil führt, ein Liebespärchen, eng umschlungen. Plötzlich drehten sich beide zu mir und lächelten mir zu! Ich lächelte zurück.

Mit einem Mal wurde mir klar: Die Menschen spiegeln mir mein eigenes Inneres zurück. Freude schafft Freude, und daraus entsteht gegenseitige Wertschätzung.

Herzenskontakt

Jahre später – in meiner Arbeit als Trainer war mir menschliche Wertschätzung immer wichtiger geworden – entdeckte ich in einer Publikation des Heart-Math-Instituts in Kalifornien einen Bericht über einen interessanten Laborversuch mit zwei Personen: Bei Person A wurde der Herzrhythmus mittels EKG sichtbar gemacht, bei Person B wurden die Gehirnwellen mittels EEG gescreent.

Zunächst hatten beide Personen keinen Kontakt miteinander. Auf den Bildschirmen er-

schiene Herz- beziehungsweise Gehirnrythmus, völlig unabhängig voneinander.

Dann wurden die Versuchspersonen aufgefordert, miteinander in Kontakt zu gehen, indem sie einander die Hände reichen. In diesem Moment wurde der Herzrhythmus der Person A im EEG der Person B sichtbar! Der Herzschlag der Person A war also im Gehirn der Person B angekommen.

Ich war erleichtert: Meine Wahrnehmung, dass die Freude im Herzen auf andere Menschen ausstrahlt, war also keine Einbildung, sondern nun auch wissenschaftlich belegt! Die Freude über den bestätigten Auftrag damals in Wien hatte sogar in der anonymen Großstadt auf die alte Frau und das Liebespaar ausgestrahlt und diese haben es mir zurückgespiegelt!

Die Ergebnisse wissenschaftlicher Forschung stimmen mit dem überein, was Menschen seit ewigen Zeiten intuitiv wahrgenommen haben. Wir kennen das aus Redewendungen wie *Zwei Herzen haben sich gefunden, Ein offenes Herz, Ein verschlossenes Herz, Ein Herz für Kinder* und vielen mehr. Das Herz ist unser Organ für echte Wertschätzung und Liebe.

Das Herz ist jene Instanz in uns, die uns sagt, ob etwas stimmig ist oder nicht. Wir müssen allerdings auf das Herz hören, um dessen Stimme wahrzunehmen. Dann wird das Herz zum Kompass in unserem Leben. Dem Herzen zu folgen bewirkt, dass sogar komplizierte Dinge sich gut fügen. Das Leben wird leichter und freudvoller.

Die „Bewegungen des Herzens“ sichtbar machen

Mit einer speziell dafür entwickelten, systemischen Aufstellungsmethode können wir die Bewegungen des Herzens sichtbar machen. Ähnlich wie wir in Familienaufstellungen Stellvertreter setzen für uns selbst, für unsere Eltern, Partner, Kinder, so können wir auch Stellvertreter für unser Herz und für die Herzen anderer Personen aufstellen. Wenn es sich zum Beispiel bei dem Anliegen um einen Konflikt handelt, kann man oft sehen, dass die

WOCHENENDSEMINAR

03. – 05.11.2017

Bewegungen des Herzens

Erlebe in Aufstellungen, wo im Leben das Herz seinen Platz hat.

www.cordevos.at



Herzen von zwei Menschen bereits aufeinander zugehen, während die Menschen selbst mit ihrem Verstand noch abgewandt sind.

Man kann in Herzensaufstellungen auch sehen, dass das Herz nicht nur für Zuwendung, Wertschätzung und Liebe zu anderen steht, sondern auch für eine gesunde Selbstliebe. Das Herz hilft dabei, „für sich selbst zu sorgen“ und auch „Grenzen zu setzen“. Der Verstand wird dabei nicht ausgeschlossen – jedoch: Das Herz führt und der Verstand dient dem Herzen.

Was immer das Anliegen ist – im Aufstellungsprozess wird in mehreren Schritten eine „Lösung des Herzens“ sichtbar. Die Erfahrung zeigt, dass eine solche Lösung nicht nur dem Klienten, der sein Anliegen einbringt, gut tut, sondern auch den meisten anderen Personen im aufgestellten System.

Die Bewegungen des Herzens zeigen uns, wie wir unser ganz praktisches Leben zu einem Weg des Herzens gestalten können. ■



Mag. Hubert Worliczek

ist zertifizierter Coach, Sozial- und Lebensberater sowie Managementtrainer mit den Arbeits-

schwerpunkten Familien- und Organisationsaufstellungen, Life-Coaching, Beziehungscoaching, Führungskräfte- und Teamentwicklung.

www.cordevos.at

Das Schicksal eines Menschen ist kein Zufall!



Stefan Plenk
stellt
Fragen

Wir leben in einer sehr aufgewühlten Zeit. Immer mehr Menschen suchen Antworten auf die Fragen des "Menschseins" und nach einer seelischen Orientierung. Der Jahrmarkt ist jedoch bei diesen Themen sehr bunt geworden und der Buchhandel damit überschwemmt. Reines Wissen ist für den Suchenden eine Herausforderung geworden. In diesem Interview geht Stefan Plenk mit Bernhard P. Wirth (Mystiker und Bestsellerautor zum Thema "The Secret of Life") auf Spurensuche ...



Bernhard P. Wirth

*gibt
Antworten*

STEFAN PLENK: Herr Wirth, wie der Titel Ihrer Seminare und Vorträge „The Secret of Life“ bereits verrät, beschäftigen Sie sich mit nicht alltäglichen Themen. Was können sich die Leser darunter vorstellen?

BERNHARD P. WIRTH: „The Secret of Life“ steht für Themen, Wissen und Erkenntnisse aus alten Überlieferungen und Traditionen, die in unserer Zeit weder in Schulen noch an Universitäten gelehrt werden. Viele esoterische und mystische Bücher, die wir heute im Buchhandel kaufen können, versprechen zwar durch ihren Titel vom tiefen Wissen zu erzählen, doch meistens kratzen sie nur an der Oberfläche. Und alte Texte, die das reine Wissen lehren, sind ohne Symbolik- und Denkschlüssel für den heutigen Leser nicht im Ansatz zu verstehen. Hier bekommt das Wort Esoterik seinen wirklichen Wortsinn, denn „Eso“ heißt geheim, geheim für die Menschen, die den Schlüssel nicht besitzen.

Wie kamen Sie zu den nicht alltäglichen Themengebieten?

Mein Interesse nach Antworten auf die Fragen „Wer?“ und „Warum?“ begleitet mich seit meinen Jugendtagen. WER bin ich und WARUM bin ich hier? Die nur biologischen und wissenschaftlichen Antworten genügten mir nie. Heute weiß ich, dass die Fragen nach dem Sinn des Lebens eine meiner Seelenaufgaben sind. Das Gesetz der Resonanz brachte mich in den vergangenen 40 Jahren mit wissenden Menschen in Kontakt, die das alte Wissen in ihrer Reinheit und Klarheit kannten. Leider sind sie alle aufgrund ihres Alters aus dieser Welt entrückt.

Würden Sie uns die Namen dieser „wissenden“ Menschen verraten?

Natürlich, ist ja kein Geheimnis: Thorwald Detlefsen, Oskar Schlag und Friedrich Weinreb. Jeder auf seine Art hat viel dazu beigetragen, dass in unserer Zeit das tiefe >>

SEMINAR

Sa. 21. – So. 22.10.:

THE SECRET OF LIFE.

Die 7 Gesetze des Lebens, des Schicksals und des Erfolges. Bernhard P. Wirth, Mystiker und Autor, öffnet Ihnen in diesem Seminar die Türen zu den 7 hermetischen Gesetzen. Ihr tägliches Leben, Ihr Schicksal und Ihre Seele werden davon nicht unberührt bleiben. Die 7 Gesetze des Schicksals wirken in jeder Sekunde unseres Denkens und Handelns seit Anbeginn der Welt. www.coaches-mit-herz.com

Wissen nicht verloren ging.

Welche Überlieferungen und Traditionen standen und stehen bei Ihnen im Fokus?

Als erstes, ohne die Reihenfolge zu bewerten, die alte Überlieferung der Hebräer, das Wissen um die Mysterien des alten Griechenlands und des alten Ägypten, die hermetische Tradition bis hin zu den Smaragdtafeln und aus Indien die Grundpfeiler der Veden. Und das Besondere ist, alle sogenannten „alten Lehren“ lassen sich mit dem „Denken aus dem Ursprung“ eins zu eins in unsere Zeit übertragen.

Worin sehen Sie heute Ihre Aufgabe?

Meine Motivation ist es, das ursprüngliche Wissen, soweit ich es bis heute verstanden habe, den interessierten Menschen weiterzugeben. Im Hintergrund um das ursprüngliche Wissen scheint immer der Weg der Selbsterkenntnis mit all seinen Stufen zu stehen. Die Wegbeschreibung könnte mit großen Überschriften lauten: Von der Fremd-Bestimmung über die ICH-Bestimmung zur SELBST-Bestimmung.

Was bringt es dem Interessierten, der diesen Weg gehen möchte?

Eines bestimmt nicht: Das klassische heutige Streben und Bekommen von Ruhm und Erfolg. Ganz im Gegenteil, der Weg zur Selbsterkenntnis führt den Menschen weg vom Sklaventum der Vielheit „Noch größer, noch besser, noch schöner“ hin zum wieder bewussten Wahrnehmen durch die vier Denkwelten und zu der tiefen Wertschätzung von Welt und Mensch. Aus dem „Verbrauchen“ von Welt wird ein bewusstes „Genießen“ von Welt.

Welche Menschen besuchen Ihre Vorträge und Seminare?

Zum einen sind es Menschen, die den tiefen Sinn ihres Erlebens verstehen wollen. Die größere Anzahl sind jedoch Menschen, die zurzeit eine Schicksalsgeschichte begleitet. Angefangen von körperlichen Erkrankungen und psychologischen Problemen, privaten und beruflichen Existenzängsten, partnerschaftlichen und sexuellen Themen, Verlustängsten, sei es Todesnähe bei Mitmenschen oder bei sich selbst, Menschen im Lebens-Herbst mit ihren Sinnfragen oder im Lebens-Winter mit ihrer Endlichkeit.

Welches Zitat begleitet Sie persönlich auf Ihrem Lebensweg?

Ich habe es vor vielen Jahren in einem kabbalistischen Buch gelesen: „Wer auf dem Weg zu sich selbst ist, merkt, dass er bereits am Ziele ist und wer am Ziele ist, merkt, dass er erst auf dem Wege ist.“ ■



Stefan Plenk

führt mit seiner Frau Karin


*Nikodem-Plenk das neue InnerChi
Förderzentrum in Berchtesgaden.*


Es geht um Erwachsenenbildung und positive Lebensweisen. Themen sind Wahrhaftigkeit, Liebe und Einfachheit. Die beiden langjährigen Unternehmer möchten auf diesem Wege etwas zurück geben. www.coaches-mit-herz.com

Gestaltete Print-Anzeigen (werden automatisch auch Online veröffentlicht)
ziehen mehr Aufmerksamkeit auf Ihr Unternehmen

Positionierung im Heftinnenteil

1/8 SEITE
62 x 39 mm
55 €*


1/6 SEITE
62 x 62 mm
76 €*


1/4 SEITE HOCH
62 x 94 mm
110 €*


Kleinanzeigen

→ Preis 5 Euro*

Stopper

S → 62 x 19 mm, Preis 33 Euro*

M → 62 x 29 mm, Preis 44 Euro*

Die vollständigen Mediadaten erhalten Sie hier:
www.kraftquelle-bgl.de/aktuelles-heft/mediadaten
*Sämtliche Preise verstehen sich zuzüglich 19% MwSt.

ANZEIGENSCHLUSS:

8.2017 Winter (Dezember/Januar/Februar) → 25.10.2017
Kraftquelle Berchtesgadener Land & Salzburg mit Umland
Claudia Mögling | Rathausplatz 8 ½ 83471 Berchtesgaden
Mobil: +49 174 7230918 | Telefon +49 8652 6999911
anzeigen@kraftquelle-bgl.de | www.kraftquelle-bgl.de

Artikel schreiben

Machen Sie auf sich aufmerksam mit einem Artikel. Präsentieren Sie sich mit einem Thema als Experte.

Bitte entnehmen Sie alle Informationen hierzu den vollständigen Mediadaten auf der Webseite oder nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Abgabe jeweils **spätestens** 14 Tage vor Anzeigenschluss.

Ausbildung zum ganzheitlichen Ayurveda-Naturkoch

mit Schwerpunkt heimische und vegetarische/vegane Küche

Die Ausbildung zum ganzheitlichen Ayurveda-Naturkoch umfasst sämtliche Aspekte der ayurvedischen Heilkunst mit Schwerpunkt Ernährung und richtet sich an alle Menschen, die ihr Wissen, Können und Verständnis dieser Lehre erweitern wollen. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich.

Umfang: Insgesamt 18 Tage (aufgeteilt in 4 Blöcke) mit 140 Unterrichtseinheiten inkl. Prüfungswochenende
Beginn: 8.11.2017 · Anmeldeschluss: 30.9.2017
Teilnehmer: Max. 7 Personen · Jeder Block kann auf Anfrage auch einzeln gebucht werden.
Weitere Infos unter www.hollard.de



Andreas Hollard Ganzheitlicher Ayurvedakoch

Tiroler Str. 1 · 83435 Bad Reichenhall · T. 08651 9085960 · andreas@hollard.de · www.hollard.de



Ganz tief....

Wir atmen täglich 22.000 Mal ein und aus. Aber wie viele Atemzüge davon machen wir wirklich bewusst? Viel zu wenige und das ist schade, denn jeder bewusste Atemzug bringt uns unserem glücklicheren und ruhigeren Selbst näher. Warum? Weil ein- und ausatmen Unruhe und Stress auflösen kann. Weil Menschen, die das bewusst im Alltag ausführen, viel häufiger lächeln und sich viel weniger sorgen. Danny Penman ist ausgebildeter Meditationslehrer und preisgekrönter Autor. In seinem fein illustrierten und schön gestalteten Inspirationsbuch lädt er dazu ein, sich auf den Atem zu besinnen, um mehr Achtsamkeit in das eigene Leben zu bringen. Mit vielen erhellenden Zitaten und kleinen Atem-Übungen für Zwischendurch.

Danny Penman: „*Ich atme ein, ich atme aus: Das Geheimnis der Achtsamkeit*“, Kösel, 14,99 €



Aufwühlender Neustart

Was passiert mit dir, wenn du vor lauter Stress nicht bemerkst, dass dein Sodbrennen in Wirklichkeit ein Herzinfarkt ist? Maribeth Klein, Anfang 40 aus New York, ist so damit beschäftigt, die perfekte Mutter von kleinen Zwillingen, Ehefrau und Mitarbeiterin zu sein, dass sie ihren Herzinfarkt gar nicht mitbekommt. Erst als sie nach einer Notoperation völlig geschwächt wieder zu Hause ist und begreift, dass Familie und Job ihr keine Chance lassen, zu Kräften zu kommen, trifft sie eine radikale Entscheidung: Sie packt eine kleine Tasche und geht. Gayle Forman erzählt davon, wie viel Mut es braucht, sich für das Leben zu entscheiden, und davon, dass manche Menschen erst von zu Hause fortgehen müssen, um wieder dorthin zurückfinden zu können. Perfektes Buch, um nach einem stressigen Tag selber abzuschalten.

Gayle Forman: „*Manchmal musst du einfach leben*“, Krüger, 16,99 €



Yoga mal richtig locker vermittelt

Endlich mal ein Buch, das die Yoga-Philosophie auf lockere und verständliche Art vermittelt – und zwar so, wie es dem westlichen modernen Lifestyle entspricht. Die beiden bekannten Yogalehrer Dirk Bennewitz und Andrea Kubasch präsentieren die spirituelle Bewegungslehre aus Indien auf wunderbar leichte Art: mit Bildern, Texten und Rezepten. Der Leser kann sich für jede Lebenslage alltags-taugliche Übungen, Hilfe zur psychologischen Selbsterkenntnis, Ernährungstipps und Atemübungen raus picken. Das Buch ist echt, frech, bunt und ganzheitlich – und zwar ohne das einen das Gefühl befällt, es nun mit einem oberflächlichen Ratgeber zu tun zu bekommen. Im Gegenteil: Checklisten und Fragebögen ermuntern dazu, sich im Sinne des Yogaweges wirklich mit sich selbst und seinem Leben auseinanderzusetzen.

Bennewitz/Kubasch: „*Yoga für dein Leben*“, Lotos, 19,99 €



Weisheit, die vom Herzen kommt

Die bewegende Lebensgeschichte von James Doty stand Wochen auf der New-York-Times-Bestsellerliste und beginnt in einem Laden für Zauberbedarf: „Möchtest du wissen, was wahre Magie ist?“ Als der 12-jährige James Doty diese Frage von der liebenswürdigen Ruth gestellt bekommt, ahnt er nicht, welche Wendung sein Leben nehmen wird. Was die ältere Dame dem schüchternen Jungen aus ärmlichen Verhältnissen lehrt, ermöglicht ihm, seine kühnsten Träume zu verwirklichen: Durch vier einfache Übungen befreit er sich von dem Gefühl, Opfer seiner Lebensumstände zu sein. Er wird Chirurg, dringt in die Tiefen der Gehirnforschung vor und hat als Unternehmer immensen Erfolg. Ruths letzte Lektion ignoriert er jedoch, nämlich sein Herz für andere zu öffnen. Und so steuert er auf eine Katastrophe zu. Das



Buch ist eine faszinierende Mischung aus Erinnerung, aktueller Gehirnforschung und konkreter Anleitung. Doty zeigt darin, wie jeder von uns sein Leben verändern kann, indem er sein Gehirn und sein Herz wandelt.

James R. Doty: „Der Neurochirurg, der sein Herz vergessen hatte“, Scorpio, 19,99 €



Aha-Momente für jeden Tag

Der amerikanische Bestsellerautor John Strelecky wollte nach einer Pilotenausbildung seinem Kindheitstraum folgend Flugzeuge fliegen. Beim obligatorischen Gesundheitscheck wurde aber eine Herzschwäche festgestellt. Er musste sein Leben neu definieren und wurde Unternehmensberater. 2002 nahm er sich eine Auszeit und bereiste mit seiner Frau als Rucksacktouristen die Welt. Nach seiner Rückkehr schrieb er sein erstes Buch „Das Café am Rande der Welt“, das unerwartet die Bestsellerlisten eroberte. Damit begann seine neue Karriere als Autor und Sprecher. Auf seinen Reisen und im Alltag hat Strelecky stets ein kleines Buch dabei, in dem er seine Eingebungen und Erkenntnisse notiert. Darin gewährt er nun auch seinen Lesern Einblicke. Das Büchlein kann helfen, Antworten auf die großen Fragen des Lebens zu finden. Am besten liest es sich nach dem Zufallsprinzip. Einmal am Tag eine beliebige Seite aufschlagen und während Sie lesen, was dort steht, werden Sie wahrscheinlich denken: Genau das kann ich heute gut brauchen.

John Strelecky: „Was nützt der schönste Ausblick, wenn du nicht aus dem Fenster schaust“, dtv, 14,- €

BÜCHER

Ein Roman wie ein Film

Die „Kamera“ begleitet einen Tag lang zwölf unterschiedliche Personen in ihrem täglichen Leben. Es geht darum, wie sie ihren Alltag meistern und dabei die Leben anderer Menschen kreuzen und beeinflussen. Rüdiger etwa, der Supermarkt-Azubi, fürchtet, dass die Chefin seinen Wurst-Klau bemerkt haben könnte; Postbote Ahmed fiebert dem Treffen einer geheimnisvollen Lieblings-Kundin entgegen und Taxifahrerin Bella hat mal wieder 'ne Stinkwut auf alle Männer. Der Schein des Alltäglichen trägt: Denn während die zwölf Protagonisten ihren Tag bewältigen, verfolgen sie nebenher in den Medien die Berichte über die mysteriöse Entführung von Erich, dem Hund der Bundeskanzlerin. Klingt kurios und schräg? Ist es auch – aber wer sich die Geschichten genauer anschaut, entdeckt darin eine feine Gesellschaftskritik und die Botschaft, auch einmal einen Blick auf seine Mitmenschen zu werfen.



Karsten Flohr: „Erich. Oder: Der Tag, den Angela M. nie vergessen wird“, *acabus Verlag*, 13,- €

Sich selber nähren

Nach dem Lesen dieses Buches gibt es keine Entschuldigung mehr, zu Fast Food zu greifen, denn diese besonderen Gerichte sind genauso schnell fertig wie eine TK-Pizza im Ofen benötigt. Und sie sind zum Körper richtig gut. Dabei ist es egal, ob es sich um eine Süßkartoffelsuppe mit Curry-Sahne, Kartoffel-Backpflaumen-Eintopf oder Hähnchenspießen mit pikantem Melonen-Salat handelt: Einfach nach zu kochen sind alle. Denn die simple Botschaft von Ernährungsmedizinerin Dr. Anne Fleck und Spitzenköchin Su Vössing lautet: Modernes gesundes Essen bedeutet weg vom Komplizierten und hin zum Einfachen. Es orientiert sich dabei am Stand der aktuellen Ernährungswissenschaft – ohne mit Nährstofftabellen zu langweilen.

Dr. med. Anne Fleck/Su Vössing: „Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte“, *Becker Josef Volk Verlag*, 25,95 €



Kinderleichte Meditationen

Ein Elternratgeber mit Meditationen für Kinder im Grundschulalter: Angst vor der Schule, einem Monster unter dem Bett oder vor Mobbing – jeder, der Kinder hat, kennt solche Situationen. Und weiß, dass sie oftmals eine Herausforderung für die ganze Familie darstellen. Die Mini-Meditationen von Ulrich Hoffmann helfen den Kindern, zu entspannen. Dazu führt TV-Moderator Ralph Caspers durch acht einfache Meditationen, die jeweils drei bis vier Minuten dauern. Die Kinder legen einfach die CD ein, setzen sich in den Schneidersitz und folgen allein oder gemeinsam mit den Eltern den einfachen Anweisungen. Schon diese paar Minuten helfen dabei, Angstprobleme zu entschärfen und bestimmte Situationen in Zukunft besser zu meistern. Weitere Tipps und psychologisches Hintergrundwissen finden die Eltern im Buch selbst.

U. Hoffmann: „Keine Angst vor niemand. Mini-Meditationen für Kinder“, *Droemer-Knauer*, 14,99 €

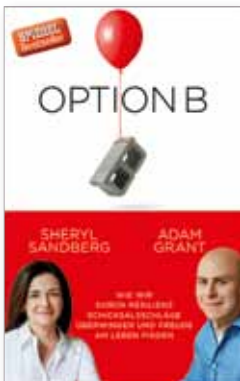


Seelische Widerstandskraft stärken

„Option A gibt es nicht mehr. Also lasst uns das Beste aus Option B machen. Ich werde immer um Option A trauern. So wie Bono gesungen hat: Die Trauer endet niemals ..., aber auch nicht die Liebe“, schreibt Sheryl Sandberg in ihrem neuen Buch. Sie, die erfolgreiche Geschäftsführerin von Facebook, und ihre Kinder fielen in ein tiefes Loch, als ihr Ehemann Dave im Frühjahr 2015 plötzlich verstarb. Je wieder Freude zu empfinden, schien unmöglich. Dann kam Sandberg folgende Eingebung: Du kannst dich in den Abgrund fallen lassen, in die Leere, die dein Herz füllt, die dein Denken verengt und dir den Atem abschnürt. Oder du kannst versuchen, einen Sinn darin zu finden. Dabei unterstützte sie ihr guter Freund, Psychologie-Professor Adam Grant, der ihr konkrete Anleitung gab, wie Menschen nach niederschmetternden Schicksalsschlägen schrittweise wieder zurück ins Leben finden. Offen erzählt Sandberg von der Trauer um ihren Mann und dem Willen, weiterzuleben. Und sie berichtet von neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Resilienzforschung und von Menschen, die Arbeitslosigkeit,

Armut, Scheidung, Krankheit und Verletzungen überstanden haben.

Sheryl Sandberg:
„Option B“,
Ullstein Verlag,
20,- €



Comic-Biografie

Sartre, den Namen haben die meisten schon mal gehört. Wer er war und für was er eigentlich genau stand, werden viele jedoch nicht mehr zusammenbekommen. Ganze drei Jahre arbeiteten Mathilde Ramadier und Anaïs Depommier darum an dieser unterhaltsamen und kenntnisreichen Comic-Biografie. Denn Jean-Paul Sartre war nicht nur einer der bedeutendsten Intellektuellen des 20. Jahrhunderts. Sondern er unterstützte während des Zweiten Weltkriegs auch die Résistance. Und wurde nach 1945 zu einer der wichtigsten kritischen Stimmen Europas. In Deutschland ist der Philosoph und Begründer des Existenzialismus vorrangig aufgrund seiner Romane und Theaterstücke bekannt. Spannend!

Ramadier/Depommier: „Sartre“,
Egmont Graphic Novel, 24,99 €



Nari Nikbakht

war viele Jahre als Redakteurin für Magazine wie Vital, Für Sie, Familie & Co und Woman tätig. Seit 2007 ist sie als freie

Journalistin unterwegs. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrer Tochter in Hamburg.

Veranstaltungen

REGELMÄSSIGE TERMINE

Jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat, 19 bis 21 Uhr, Traunstein: Impuls(um)-Abend – Ein Abend der Impulse, und gleichzeitig ein Abend, um „Impulsum“ und die Gestalttherapie kennen zu lernen. Raum für Fragen, Gespräche und kleine Experimente, je nach den Bedürfnissen der Anwesenden. Es entsteht in der Begegnung. Leitung: Adrian Peill. Alle Infos & Anmeldung unter www.impulsum.de

Jeden 1. Mittwoch im Monat ab Oktober, um 20 Uhr: Od*Chi's Obertonreiche Klangreise im Seminarhotel Jonathan in Chieming-Hart. Eintritt 9,- € – Kinder & Jugendliche frei! Findet nur bei genügend Anmeldungen statt. Verbindliche Anmeldung bis 21 Uhr am Vorabend der Veranstaltung: odchi@urwurz.de. Infos & Details auf www.urwurz.de/53.0.html

Jeden 2. + 4. Mittwoch im Monat, 19 bis 21 Uhr, Traunstein: „Insel im Alltag – gar nix muss ich!“ Es einfach mal GUT sein lassen... Kein Machen, „um zu“... Ein Zeit-Raum ganz bewusst ohne „Programm“, so sein, wie man gerade ist. Und im Kontakt mit sich selbst und den anderen entsteht das, was vielleicht gerade gebraucht wird. Leitung: Adrian Peill. Alle Infos & Anmeldung unter www.impulsum.de

Jeden 1. Donnerstag im Monat: 21 Tage Stoffwechselkur. Themenabend im neuen Zentrum für Erwachsenenbildung Berchtesgaden, Königssee Str. 3. Inspiration und Motivation: Wollen Sie alles lassen, wie es ist, oder darf es eine Veränderung geben mit körperlicher Gesundheit, finanzieller Gesundheit & gesunden Beziehungen? Selbst Verantwortung übernehmen und Deine persönliche Zukunft vorbereiten. 9,- € pro Person, www.coaches-mit-herz.com/stoffwechselkur

Jeden letzten Donnerstag im Monat, ab 19:30 Uhr: Od*Chi's Obertonreiche Klangreise im „Terra Balance“, Bahnhofstr. 23 in Berchtesgaden. Eintritt 9,- € – Kinder & Jugendliche frei! Findet nur bei genügend Anmeldungen statt. Verbindliche Anmeldung bis 21 Uhr am Vorabend der Veranstaltung: odchi@urwurz.de. Infos & Details auf www.urwurz.de/1972.0.html

SEPTEMBER

So. 03.09., 14 Uhr: Od*Kristall-Konzert im Salzheilstollen Berchtesgaden mit Bergkristall Brigitte Lienbacher und Od*Chi. Verbindliche Anmeldung über www.salzheilstollen.com oder Tel.: +49 8652 979535 erforderlich! Einfahrt: 39,- €. Mehr Infos auf www.salzheilstollen.com/musik/od-kristall

Mi. 06.09.: Tibetische Klangschaale mit Hilde Bauhofer, www.salzheilstollen.com, Anmeldung unter Tel.: +49 8652 979535

Mi. 06.09., 20 Uhr: Od*Chi's Naturzauber Vollmondkonzert in Bruckthal bei Bad Reichenhall. Findet nur bei genügend Anmeldungen statt. Verbindliche Anmeldung bis 21 Uhr am Vorabend der Veranstaltung: odchi@urwurz.de. Eintritt frei – Spende willkommen!

So. 10.09.: Ostwind mit Paul Freh und Herbert Walter. Weitere Informationen unter www.salzheilstollen.com und unter Tel.: +49 8652 979535

Fr./Sa. 15./16.09.: Nachteinfahrt „Segenslicht“ im Salzheilstollen BGL. In dieser meditativen Reise durch die Nacht wird die Verbindung zu dem segnenden Licht unserer Seele gestärkt. Klang in der 432Hz-Schwingung, segensreiche Gedichte, Mantras und Meditationen lassen auftanken. ANMELDUNG BIS 08.09.17! Infos unter www.lichtklaenge.com / Anmeldung unter Tel.: +49 8652 979535 und www.salzheilstollen.com

Sa. 16.09.: Fantasiereise „Wunder kommen leise“ mit Herbert Stöberl. Weitere Informationen unter www.salzheilstollen.com und unter Tel.: +49 8652 979535

Do. 21.09.: Friedensfest zum Weltfriedenstag im Schlosspark Hellbrunn, bei Schlechtwetter in der Orangerie, 17 bis 20 Uhr, Eintritt frei, Moderation Romy Seidl ORF. www.friedensnetzwerk.at

Fr. 22. – 23.09.: Reiki 2.Grad, Bischofswiesen, Hauptstr. 22, Heilpraxis Elisan, Freitag 19 bis 22 Uhr, Samstag 9 bis 17 Uhr, 95,- €, Mick Meier, Jacqueline Bigon, www.reiki-bayern.eu, mick@reiki-bayern.eu, Tel.: +49 176 56788368

Fr. 23.09. und 14.10.: Reiki Treff/Schnupperkurs, Teilnahme kostenlos, Hauptstr. 22, Heilpraxis Elisan, Freitag 19 bis 22 Uhr, Samstag 9 bis 17 Uhr, Mick Meier, Jacqueline Bigon, www.reiki-bayern.eu, mick@reiki-bayern.eu, Tel.: +49 176 56788368

So. 24.09.: Erde & Meer mit Paul Freh und Chris Amrhein. Weitere Informationen unter www.salzheilstollen.com und unter Tel.: +49 8652 979535

OKTOBER

So. 01.10.: Eröffnung Zentrum für Erwachsenenbildung Berchtesgaden, Königsseer Str. 3. Regelmäßige Veranstaltungen mit Vorträgen, Treffen, Seminaren, Workshops aus allen Bereichen des täglichen Lebens. Wir richten den Blick nach vorne und fördern Motivation und Inspiration. www.coaches-mit-herz.com/termine

Di. 03.10., 10 Uhr: Naturzauber Bergwanderung mit Od*Chi zur Rotspielscheibe (1940 m) / Hagengebirge /BGL. Findet nur bei genügend Anmeldungen statt. Verbindliche Anmeldung bis So, 01.10., 21 Uhr über naturzauber@gmx.net. Kosten: 18,- € – Kinder & Jugendliche frei!

Do. 05.10., 20 Uhr: Od*Chi's Naturzauberkonzert am Herzstein / Kirchholz. Findet nur bei genügend Anmeldungen statt. Verbindliche Anmeldung bis 21 Uhr am Vorabend der Veranstaltung: odchi@urwurz.de. Eintritt frei – Spende willkommen!

Sa. 07.10., 21 Uhr: Gschmeidig Tanzen mit DJ. Od*Chi im Freiraum Rosenheim, Eintritt 7,- €, www.freiraum-rosenheim.de. Weitere Infos und Details über DJ. Od*Chi: www.urwurz.de/1171.0.html

So. 08.10.: Klangschaalenmeditation mit Bettina Steiner. Weitere Informationen unter www.salzheilstollen.com und unter Tel.: +49 8652 979535

Fr. 13.10. bis 14.10.: Reiki 1. Grad, Bischofswiesen, Hauptstr. 22, Heilpraxis Elisan, Freitag 19 bis 22 Uhr, Samstag 9 bis 17 Uhr, 95,- €, Mick Meier, Jacqueline Bigon, www.reiki-bayern.eu, mick@reiki-bayern.eu, Tel.: +49 176 56788368

Sa, 14.10.: „Wandern – Kreieren – Loslassen“. Sich einlassen. Formen, Farben, Unterschiede wahrnehmen. Inspirieren lassen zu eigenem Tun – und dann weiter gehen. Sich dem weiteren Weg anvertrauen, von Moment zu Moment. Und erfahren, dass wir Teil eines Kreislaufs sind... ca. 2 Stunden reine Gehzeit. Leitung: Adrian Peill. Alle Infos & Anmeldung unter www.impulsum.de

Sa. 14.10.: Reiki Treff/Schnupperkurs, Teilnahme kostenlos, Hauptstr. 22, Heilpraxis Elisan, Freitag 19 bis 22 Uhr, Samstag 9 bis 17 Uhr, Mick Meier, Jacqueline Bigon, mick@reiki-bayern.eu, Tel.: +49 176 56788368, www.reiki-bayern.eu,

Sa. 14.10., 14 Uhr: Od*Chi's Naturzauber Berchtesgadener Land in Bild & Klang im Salzheilstollen Berchtesgaden. Eine musikalische Bilderreise durch die Berchtesgadener Bergwelt im Wandel der Jahreszeiten. Infos über die musikalische Bilderreise auf www.urwurz.de/1538.0.html. Verbindliche Anmeldung über www.salzheilstollen.com oder Tel.: +49 8652 979535 erforderlich! Einfahrt: 39,- €

So. 15.10.: Irish Tuner mit Herbert Walter und Jörg Schuppler. Weitere Informationen unter www.salzheilstollen.com und unter Tel.: +49 8652 979535

Sa. 21. – So. 22.10.: THE SECRET OF LIFE. Die 7 Gesetze des Lebens, des Schicksals und des Erfolges. Bernhard P. Wirth, Mystiker und Autor, öffnet Ihnen in diesem Seminar die Türen zu den 7 hermetischen Gesetzen. Ihr tägliches Leben, Ihr Schicksal und Ihre Seele werden davon nicht unberührt bleiben. Die 7 Gesetze des Schicksals wirken in jeder Sekunde unseres Denkens und Handelns seit Anbeginn der Welt. www.coaches-mit-herz.com/termine/

Sa. 21.10.: Ostwind mit Paul Freh und Herbert Walter. Weitere Informationen unter www.salzheilstollen.com und unter Tel.: +49 8652 979535

Sa. 21.10., 19:30 Uhr: Naturzauber-Schwitzhütte mit Od*Chi und Feuermann Markus König in Bruckthal bei Bad Reichenhall. Findet nur bei genügend Anmeldungen statt! Verbindliche Anmeldung bis Do. 19.10., 21 Uhr, über naturzauber@gmx.net. Kosten: 50,- €

KLEINANZEIGEN

Sa. 21.10.: Seminar „Achtsamkeit – der Schlüssel zu Kraft, Freude und Erfüllung“ im Semblanza München. Wir üben die achtsame Zentrierung im Herzen durch gemeinsames Mantra-Singen, der Ausführung von Mudras und Handhaltungen aus der Lichtheilung. Ätherische Düfte weisen uns den Weg in innere Krafräume, die wir mit Pinsel und Leinwand sichtbar werden lassen. Info & Anmeldung unter www.herz-und-seele.com / info@herz-und-seele.com

So. 22.10.: Meditatives Konzert „Herzenslicht“ im Salzheilstollen BGL. Gemeinsames Singen von Mantras, intuitives Beklingen und Tönen, Meditation und Stille werden Teil der Reise sein. Klanglich und in einer angeleiteten Meditation nehmen wir achtsam Kontakt mit dem göttlichen Funken auf, der in unseren Herzen wohnt. In diesem Herzenslicht ist unser vollkommenes Sein gespeichert. Infos unter www.lichtklaenge.com / Anmeldung unter Tel.: +49 8652 979535 und www.salzheilstollen.com

Sa. 28.10.: Fantasiereise „Wunschbaum“ mit Herbert Stöberl. Weitere Informationen unter www.salzheilstollen.com und unter Tel.: +49 8652 979535

Sa. 28.10. + So. 29.10.: SAMHAIN – Das Ahnenfest aus der Jahresreihe: YOGA & Die Magie der heimischen Pflanzen im Jahreskreis. Erlebe den Rückzug der Natur auch in Dir – mit sanften Yogaübungen, Naturritualen, Kontaktaufnahme mit Deinen Ahnen und feinem Räucherwerk zur Unterstützung. Mit Hilde Bauhofer und Brigitte Pfnür, Infos & Anmeldung: b.pfnuer@gmail.com oder Tel.: +49 8652 948651, www.yogahaus-berchtesgaden.com

NOVEMBER

Sa. 04.11., 20 Uhr: Od*Chi's Naturzauberkonzert in der Kreissenhöhle bei Bad Reichenhall. Treffpunkt um 20 Uhr beim Gasthof Schroffen. Findet nur bei genügend Anmeldungen statt. Verbindliche Anmeldung bis 21 Uhr am Vorabend der Veranstaltung: odchi@urwurz.de. Eintritt frei – Spende willkommen!

So. 05.11.: Seminar „Die Fülle und Gaben der Ahnen annehmen“ in Legau. Unsere Ahnen freuen sich, ihre Gaben der Fülle an uns weiter



zu geben, sie fließen und lebendig werden zu lassen. Meditation, Stille, Klang, Düfte und kreatives Erschaffen werden uns Reisebegleitung und Brücke sein. Info & Anmeldung unter www.herz-und-seele.com / info@herz-und-seele.com

Sa. 11.11. um 17 Uhr: Naturzauber Schwitzhütte mit Od*Chi und Feuermann Bernhard Thußbas im Waldbad Anif bei Salzburg. Findet nur bei genügend Anmeldungen statt! Verbindliche Anmeldung bis Do. 09.11., 21 Uhr, über naturzauber@gmx.net. Kosten: 50,- €

Sa. 11.11.: ENTSCHEUNIGUNGS-Tag Ein kraftvoller Tag, um DICH in DEINE Mitte zu bringen, und Kraft und Energie zu tanken. Mit sanften Yogaübungen, ayurvedischem Glücksfrühstück, Naturerfahrung, kleiner Spaziergang, Yoga Nidra heilsame Tiefenentspannung. Auch ein wunderbares Geschenk für Deine Freundin/Mutter/Tochter... Mit Brigitte Pfnür, www.yogahaus-berchtesgaden.com. Anmeldung: b.pfnuer@gmail.com oder Tel.: +49 8652 948651

So. 19.11.: Seminar „Ein-Klang“ in Legau. Wie fühlt es sich an, wenn Klänge wohltuend Erleichterung verschaffen? Wenn aufgestaute Emotionen einen wortlosen Weg finden und sich dadurch Blockaden sanft lösen? Wir nutzen die sanfte, harmonisierende Kraft der Klänge und der Gruppe. Tanke auf und erlebe, wie Deine innere Struktur in die Balance findet. Info & Anmeldung unter www.herz-und-seele.com / info@herz-und-seele.com

Sa. 25.11.: Die KRAFT des RÄUCHERNS neu entdecken aus der Jahresreihe: YOGA & Die Magie der heimischen Pflanzen im Jahreskreis. Heimische Pflanzen und Harze kennenlernen, Herstellen von Pechsalbe, Rituale für die Rau(ch)nächte, Sanfte Yogaübungen und Tiefenentspannung. Mit Hilde Bauhofer und

Brigitte Pfnür, Anmeldung: b.pfnuer@gmail.com
oder Tel.: +49 8652 948651,
www.yogahaus-berchtesgaden.com

VORSCHAU DEZEMBER

Sa. 02.12. + So. 03.12.: YOGA & KLANG aus der Jahresreihe: YOGA & Die Magie der heimischen Pflanzen im Jahreskreis. Spüre DICH wieder! Sanfte Yogaübungen, die Schwingungen der Klangschalen und Naturerfahrungen führen DICH zu DEINER Mitte. Mit Hilde Bauhofer und Brigitte Pfnür. Anmeldung: b.pfnuer@gmail.com oder Tel.: +49 8652 948651, www.yogahaus-berchtesgaden.com

Verschiedenes

► FRAUEN

Frauenkreise „Weibliche Wurzeln nähren“. Termine im Herbst: Di. 05.09./03.10./07.11. in Bad Reichenhall, 19 – 21:30 Uhr – Info und Anmeldung bei Ulrike Kleylein, Tel.: +49 8651 7656809, ulrike@kleylein-seminare.de, www.ulrike-kleylein.de

“Frauenpower“ – neue Impulse aufnehmen. Frauen finden Kraft im MiteinanderSein. Im Gesprächskreis begegnen wir uns selbst. Mit kreativem Ausdruck und in Heileremonien lernen wir voneinander und gewinnen neue Lebensenergie und Lebensfreude. Termine: 07.09./29.10./21.11., jeweils 18:30 – 21 Uhr, Info/Anmeldung bei Alannu D. Hogger, Freilassing, Tel.: +49 8654 5895245, doris.hogger@t-online.de

► SCHAMANISMUS

StarSnake Schule für schamanisches Wissen, www.StarSnake.de, Tel.: +49 8651 7656809

► SEMINARE

Die Heldenreise® Das Abenteuer Deines Lebens! Folge Deinem inneren Ruf, überschreite die Schwelle und komm bei Dir selbst an... So, 17. bis Fr, 22.9. im wunderschönen Seminarhaus „Herberge“ bei Amerang. Veranstalter: Institut für Gestalt und Erfahrung, IGE, Leitung: Franz Mittermair, Adrian Peill, Madeleine Streiber. Alle Infos & Anmeldung unter www.heldenreise.de

Leben und Sterben – Befreiung der Seele 30.09. und 11.11., jew. ganztägig. Im Kurs, der sowohl herausfordernd als auch inspirierend ist, befassen wir uns mit unserer Reise durch das Leben und im Sterben, mit Heilung und Bewusstwerdung. Freilassing, Anmeldung bei: Alannu D. Hogger, Tel.: +49 8654 5895245, E-Mail: doris.hogger@t-online.de, www.phyto-impuls-therapie.de

Seminare Traditioneller Bogenbau in Berchtesgaden. Der Self Bow ist ein traditioneller Bogen, der aus unterschiedlichen Hölzern wie Eibe, Orange Osage oder Esche gebaut werden kann. Die Bögen werden individuell gebaut, jeder Bogen ist einzigartig mit einem eigenen Charakter und Gesicht. Man sagt, der Bogen findet zu seinem Schützen. Daher beinhaltet der Erwerb eines Bogens auch einen individuellen Findungsprozess zwischen Bogen und Schütze. heinz.dollinger@gmx.de, www.bogenheinz.com

Die Heldenreise® Intensivseminar zur Persönlichkeitsentwicklung im Seminarhaus Holzöstersee (Oberösterreich) vom 19. bis 24.11. Institut für Gestalt und Erfahrung IGE, weitere Infos unter www.heldenreise.eu

Wir sind die Erben der Geschichten unserer Ahnen. Ganztägiger Kurs, Freilassing, 16.09./25.11.2017 – ZusammenSein mit Heileremonie, zuhören, erzählen, fühlen, erkennen, wie die Geschichten verwoben sind, Verstrickungen lösen und neue Energien in die Ahnenlinien bringen. Info/Anmeldung: Alannu D. Hogger, Tel.: +49 8654 5895245, E-Mail: doris.hogger@t-online.de

► LITERATURCAFÉ

Du schreibst gerne? Und du suchst Menschen, die auch gerne schreiben? Gerne möchte ich 1 x monatlich ein Literaturcafé anbieten. Hier können Menschen, die schreiben, ihre Texte vortragen, sich austauschen und die Gruppe als „Resonanzraum“ nutzen. Vielleicht ergibt sich daraus auch ein gemeinsames Event im Berchtesgadener/Salzburger Land, z.B. Literatur im Café oder eine „Lange Nacht der Autoren“? Eure Ideen und eure Kreativität sind herzlich willkommen! www.gehedeinenweg.net

KLEINANZEIGEN

► HO'OPONOPONO

Mit dem hawaiianischen Vergebungsritual Frieden in die innere und äußere Welt bringen. Sabine und Jörg bieten die Raum und Anleitung in diesem Prozess der emotionalen Heilung – eingebettet in musikalische und meditative Phasen des Ganz-bei-sich-Ankommens. Dauer ca. 2,5 Stunden, 35,- €. 1 x monatlich in Berchtesgaden, Termine unter www.gehedeinenweg.net/seminare/hooponopono

► MEDITATION

Vollmondmeditation Gemeinsam wollen wir meditieren, Mantras singen und uns ausrichten auf Liebe, Frieden und Heilung. Seekirchen bei Salzburg, 06.09. + 05.10. + 04.11. + 03.12., 19 – 20:30 Uhr, Anfragen Tel.: +43 664 3663024, www.pafin.at

► TRANSFORMATION

POV-Studiengruppe Die Psychologie der Vision (POV) beschreibt einen Weg des Herzens, der uns unserem wahren Selbst näher bringt und Grundwerte wie Liebe, Vergebung, Gnade und Verbindung vermittelt. Eugendorf bei Salzburg, Freitag von 18 bis 20:30 Uhr, 08.09. + 06.10. + 03.11. + 15.12. Anfragen Tel.: +43 664 3663024, www.pafin.at

► BERATUNG

zeit-raum:Praxis für Einzel- und Paar-Beratung, Selbsterfahrung in Gruppen und Fest- und Feiergestaltung / Rituale in Salzburg, Obertrum, Umgebung. Schwerpunkt: Autopoietische Aufstellungen zum Finden von stärkenden, ermutigenden Anteilen in Beratung und Seminaren. Neue Angebote auf www.zeit-raum.co.at Tel.: +43 676 7611419, Margit Walter-Riesner. Willkommen!

Impressum

Kraftquelle

Das Anzeigen-Magazin erscheint 4 x im Jahr, für das Berchtesgadener Land und Salzburg mit Umland

Herausgeberin: Claudia Mögling

Die KRAFTQUELLE ist nicht für die Inhalte und Dienstleistungsangebote der Inserenten verantwortlich.

Postanschrift:

Redaktion Kraftquelle
Rathausplatz 8 ½, D - 83471 Berchtesgaden
Tel.: +49 8652 6999911
info@kraftquelle-bgl.de, www.kraftquelle-bgl.de

Geschäftsführung, Vertrieb und Anzeigen:

Claudia Mögling

Chefredaktion: Claudia Mögling

Textchefin: Sabine Zimmermann

Layout und Gestaltung:

GRAFIK DESIGN MÖGLING
Claudia Mögling
www.grafikdesign-moegling.de

Lektorat: Judith Preuss

Autoren dieser Ausgabe:

Julia Füreder, Feryal Genç, Judith Herzl-Rößler, Peter Jentschura, Nari Nikbakht, Adrian Peill, Sandra Nicole Pfaller, Stefan Plenk, Bernadette Schwienbacher, Bettina Steiner, Ines Wilke, Bernhard P. Wirth, Hubert Worliczek

ABO-SERVICE:

www.kraftquelle-bgl.de/aktuelles-heft/abo

Abo-Preis: 4 Ausgaben Deutschland und Österreich 12,- Euro inkl. MwSt., frei Haus

Auflage und Vertrieb:

5000 Exemplare; liegen in Cafés, Heilpraxen, Naturkostläden, esoterischen Läden, usw. aus. Liste fester Auslageplätze auf der Webseite sichtbar. Weitere dauerhafte Auslageplätze erwünscht.

Mediadaten Download:

www.kraftquelle-bgl.de

© Copyright 2017 für den gesamten Inhalt, Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit vorheriger Genehmigung.

Wir sind auch bei Facebook:

www.facebook.com/KraftquelleBerchtesgadenerLand

Praxis für Coaching & Heilung Berchtesgaden



**„Es gibt einen Platz, den du füllen
musst, den niemand sonst füllen kann,
und es gibt etwas für dich zu tun,
das niemand sonst tun kann“ (Platon).**

Ich unterstütze dich dabei,
DEINE Talente zu entdecken,
DEINEN Platz zu finden und
DEINE Lebensaufgabe zu leben!

- Die persönliche Lebensaufgabe finden und leben
- Glaubenssätze und Blockaden auflösen mit EFT (Klopfakupressur)
- Geld und Erfolgsblockaden nachhaltig auflösen

Gehe **DEINEN** Weg Sabine Zimmermann

Dr.-Imhof-Str. 1

D-83471 Berchtesgaden

Tel.: +49 8652 9794522

M.: +49 176 78768196

www.gehedeinenweg.net

Leistungen:

- Therapie
- Einzelcoaching
- Paarberatung
- Seminare & Workshops



Yogakurse & Yoga-Ausbildung

Einstieg jederzeit möglich

Erwachsene · Schwangere · Jugendliche · Kinder
Salzburg & Hallein-Rif

www.walpurgisartundweise.com

NATURHEILPRAXIS Jutta Groß-Reichl www.jutta-gross-reichl.de



- Gesprächstherapie
- Lebensberatung
- Trauerbegleitung
- Homöopathie
- Naturheilverfahren

• Tel.: +49 8651 7666160

83435 BAD REICHENHALL • POSTSTR. 11

Werben in der *Kraftquelle* z.B.

Kleinanzeigen nur 5,- Euro*

Stopper 44,- Euro*

1/4 Anzeige 110,- Euro*

*zuzüglich 19% MwSt.

Mediadaten auf der Webseite:

www.kraftquelle-bgl.de

AUSBILDUNG IN

- Energiemedizin (Energetik)
- Blütentherapie für Profis

Beginn im Herbst

*Jetzt
anmelden!*

ENERGIEMEDIZIN



LUISE WAGNER und PETER EKL
freiraum-landshut.de

Der Schlüssel ist die Veränderung unserer Gewohnheiten,
insbesondere unserer geistigen Gewohnheiten

Pema Chödrön

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

Der Basen-Tee



2017
LESERPREIS
natürlich

Jetzt Informationen und **kostenlose Proben** anfordern:
E-Mail: info@p-jentschura.com · Telefon: +49 (0) 25 34-97 44-0 · www.p-jentschura.com/infos 