

Kraftquelle

KLANG

DIE KRAFT DES GONGS

STIMME UND PERSÖNLICHKEIT

DIRIGENTIN DES KLANGS:
ELISABETH FUCHS IM INTERVIEW

TAKETINA – POWER OF RHYTHM

HEILSAME WORTKLÄNGE

WEITERE THEMEN

- KRAFTORTE – MAGISCHE ENERGIEZENTREN DER ERDE
- INTERVIEW MIT BRANDON BAYS (THE JOURNEY)
- DER BOGEN ALS MEDIUM SPIRITUELLER KRÄFTE
- AYURVEDA: TEES / WOHLFÜHLGEWICHT / ZEITQUALITÄTEN
- UND WEITERE THEMEN

TERMINE
IM HEFT



14.-16. JUNI - DR. ALBERTO VILLOLDO

WORKSHOP: DER HEILIGE TRAUM - MIT SCHAMANISCHER SCHÖPFERKRAFT LEBENSVISIONEN WIRKLICHKEIT WERDEN LASSEN

Die Weisheitshüter und Inka-Schamanen aus den Hochanden in Peru dienen einem heiligen Traum, der die Planeten über den Himmel und unser menschliches Schicksal hier auf der Erde lenkt. Jeder von uns erhält ein Fragment des heiligen Traums. Wenn wir vergessen, dass auch wir einen wesentlichen Teil des heiligen Traums tragen, gerät unser Leben in Unordnung, unsere persönlichen Träume werden zu Albträumen und unser Dasein fällt ins Chaos. Der „heilige Traum“ ist das Herzstück schamanischer Weisheit: Eine kraftvolle Vision, die das Potenzial hat, den Menschen zu seinem wahren Lebensinn zu führen. Wie wir diesen Traum lebendig werden und uns von ihm leiten lassen, zeigt Dr. Alberto Villoldo an diesem Wochenende.

Dr. Alberto Villoldo ist medizinischer Anthropologe, Psychologe, Schamane und Bestsellerautor. In seinen Seminaren führt er weltweit Mediziner und Laien in energiemedizinische Praktiken ein. Er ist Autor von „Das geheime Wissen der Schamanen“, „Seelenrückholung“, „Die vier Einsichten“ und „One Spirit Medicine“.



ANNABELLE 13.-14. APRIL - KARMA & SCHICKSAL

Seminar mit Annabelle, Seherin, Medium und Schamanin

Gewinne Erkenntnisse über deine Muster, Strukturen und Aufgaben, aber auch über deine Gaben und Potenziale.



GALSAN TSCHINAG 27.-28. APRIL - SCHAMANE, HEILER, WEISER

Seminar mit Galsan Tschinag, Stammesfürst der Tuva Nomaden aus dem Hohen Altai, Brücke zwischen Ost und West.



ONITANI 3.-4. MAI - ERWECKE DEINEN SEELENGESANG

Workshop mit den Seelenmusikern Bettina & Tino von ONITANI

Wenn deine Seele singt, sind keine Gesangskenntnisse notwendig. Lasse alle Bewertungen los, vertraue den Gesetzmäßigkeiten der Schwingung. Du bist Klang!



BROOK STILL 21.-23. JUNI - BRAIN SOULUTIONS

3-tägiges Praktiker-Training mit Brook Still, Gründerin des Creation Centers in Kalifornien, Meisterlehrerin aus einer alten indigenen Heilertradition. Zukunftsweisende Techniken aus der Neuroplastizität, Mikrobiologie, Herz- & Energie-Heilung für Mediziner, Heilpraktiker und interessierte Laien. Lernen Sie Gehirnfunktionen umzubauen, um sich einem höheren Bewusstsein öffnen zu können.



EDITORIAL



Liebe Leserin,
lieber Leser!

Wann haben Sie das letzte Mal in einem Wald gestanden, innegehalten und dem Klang des Waldes gelauscht? Die Frühlings- und Sommerzeit ist voller Naturklänge - es gilt nur hinzuhören. Und sie beruhigen den Geist.

Gehen Sie mit der **Kraftquelle** auf eine Reise der Klänge. Wissenschaftler beschäftigen sich seit langem damit, wie sich Musik, das Singen und Summen, unsere Stimme oder Naturgeräusche auf die Psyche des Menschen auswirken.

In dieser **Kraftquelle** sprechen wir mit dem Stimmtrainer Christoph Galette und mit der Dirigentin der Philharmonie Salzburg über Klang. Weitere Themen des Magazins sind der heilsame Effekt von Mantrén, der wohltuende Klang des Gongs, Musik, die unser Herz berührt sowie viele andere.

Gönnen Sie sich eine Auszeit, vielleicht bei einem Picknick auf einer saftigen Wiese, und tauchen Sie ein in unsere klangvollen Texte.

Auf unserer Webseite sind einige Artikel mit einem zusätzlichen Klang-Video ergänzt. Sie erkennen die Artikel an diesem Symbol am Ende des Textes:  www.kraftquell-bgl.de

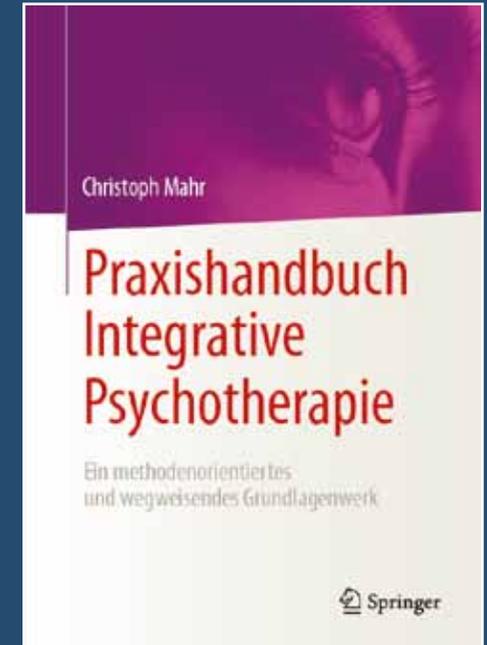
Herzlichst Ihre

Claudia Mögling

(Herausgeberin)



Ein Buch, das jeder
Therapeut, Coach
oder
Berater gelesen
haben sollte.



Hardcover 513 Seiten oder
als E-Book

Lesen Sie die Einleitung
zum Buch auf





58 SECRET VIBRATIONS –
DIE KRAFT DES GONGS



22 WOHLBEFINDEN ALS WEG
ZUM NORMALGEWICHT



52 INTERVIEW MIT
ELISABETH FUCHS

Inhalt

Spiritualität

- 12 Kraftorte – magische Energiezentren der Erde

Gesundheit

- 12 Ayurveda – Zeitqualitäten für die Dosha
- 22 Wohlbefinden als Weg zum Normalgewicht
- 24 Gesund bleiben mit Ayurveda

Interview mit ...

- 20 Brandon Bays

Bewusstsein

- 30 Der Bogen als Medium spiritueller Kräfte

Wege der Heilung

- 32 Die Heilung des inneren Kindes

Portrait

- 26 Porträt: The Journey von Brandon Bays
- 28 Kyle Gray: „Heilung & Wunder mit den Engeln“
- 29 Natalia Lederer: Praxis für Coaching

Rubriken

- 5 Gedicht: Klang
- 6 Unsere ♥-Entdeckungen
- 43 Impressum
- 66 Besondere Bücher
- 69 Veranstaltungen
- 72 Verschiedenes

Wir sind auch bei Facebook & Instagram

[www.facebook.com/
KraftquelleBerchtesgadenerLand](http://www.facebook.com/KraftquelleBerchtesgadenerLand)

[kraftquelle_bgl](https://www.instagram.com/kraftquelle_bgl)

4 Kraftquelle Nr.11



● SCHWERPUNKT
KLANG

ab Seite 34

Bewusstsein

- 36 Der Klang des Waldrandes

Interview mit ...

- 38 Christoph Galette über unsere Stimme
- 52 Dirigentin des Klangs: Elisabeth Fuchs

Bewegung

- 40 TaKeTiNa® Power of Rhythm

Yoga

- 44 Leben ist Klang und Schwingung

Musik

- 48 Der Zauber des Urhorns
- 50 Mit dem Herzen hören
- 54 Ohrenschmaus – CDs und DVDs

Psychologie

- 56 Klangfeuerwerke starten im Gehirn
- 58 Secret Vibrations – Die Kraft des Gongs

Stimme

- 60 Die heilsame Berührung von Wortklängen
- 62 Qi Gong & Klang

Rubriken

- 34 Klang-Erkenntnisse
- 35 ♥-Entdeckungen Klang
- 65 Klang-Experten auf einen Blick

Cover: Mandala designed by visnezh / Freepik

Klang

Die Liebe, sie klingt in verschiedensten Tönen, klingt laut und leise, ganz dumpf und voller hellem Klang, weckt Herzen auf, mit sanftem Gesang.

Rüttelt auf, umarmt dich, weckt und beruhigt dich, lässt dich fallen, was du nicht mehr brauchst, lässt dich folgen, den Rhythmen, wie in einem längst vergessenen Traum. Die Klänge, sie schwingen, durch all deine Zellen, führen dich hin zu dem Herzen der Herzen.

Klingen und singen für dich, zeigen dir den Weg, der dich führt zu einem wahren Gesicht. Dein wahres Wesen, so voller Klang, lässt dich strahlen und aus dir tönt der schönste Gesang.

Dein eigenes Stück, dein eigenes Lied, jeder Ton, so einzigartig und schön aus den Tiefen deines Herzens er ertönt.

*Julia Füreder
Für Armin – Danke für dich
und dein Wirken und Klingen*



Julia Füreder

lebt mit ihrer Familie in Hallein. Mit ihren Texten möchte sie den Lesern Mut machen, über den Tellerand zu blicken, sich selbst zu erforschen und neue Sichtweisen zu entdecken.
<https://thekissofbutterfly.wordpress.com>

HOLGER JOERKE



STRÖMEN - KLOPFEN ATLASLOGIE

Jede dieser Methoden dient auf ganz besondere Art der Wiederherstellung des körpereigenen Energieflusses in bestimmten Bereichen.

Allen drei Methoden gemeinsam ist die Sanftheit in der Anwendung.

+43 676 - 676 10 04

5020 Salzburg • Lasserstrasse 6A
4910 Ried i. I. • Bahnhofstrasse 19

www.atlaslogie-austria.at



Freiraum Berchtesgaden für Seminare, Workshops, Bodenarbeit, Energiearbeit

Informationen unter
Tel.: +49 171 2775 077 oder
www.coaches-mit-herz.com



UNSERE ♥-ENTDECKUNGEN



VERLOSUNG
1 X EINTRITT FÜR 1 ERW. + 1 KIND

Magisches Klangmärchen

Tauchen Sie ein in die märchenhafte Welt des Salzes und erleben Sie ein magisches Klangmärchen. Die beiden Schwestern Anja Meise und Melanie Goethe erzählen Geschichten voller Magie. Tief im Berg lauschen Sie den zauberhaften Worten und Klängen.

Termin: 18.04.2019 um 14 Uhr „Das Blaue Salz“ im Salzheilstollen Berchtesgaden, weitere Infos auf www.salzheilstollen.com.

Gewinnen Sie eine Eintrittskarte für einen Erwachsenen mit einem Kind

SO GEHTS: Senden Sie eine E-Mail bis zum **15.04.2019** an info@salzheilstollen.com mit dem Betreff: KLANGMÄRCHEN. Unter allen Einsendungen wird der Gewinner/in ermittelt und per E-Mail am 16.04.2019 benachrichtigt. Viel Glück!

Mit Liebe gemacht

Sowohl die Yogakissen als auch die Rucksäcke und einige andere Produkte fertigt die Humanenergetikerin und Schamanin Doris Furthner selbst. Die Stoffe lässt sie nach eigenem Design von einer familiengeführten Weberei aus Österreich herstellen, welche Garne aus reinen Naturfasern verarbeitet. Gefüllt sind die 25 cm hohen Kissen mit Bio Dinkelspelz aus Treubach. Jedes Produkt ist hier ein Unikat. Rucksack ab 48 Euro, Yogakissen ab 111 Euro auf www.wauggl-bauggl.at



REISE
TIPP
AYURVEDA



Ayurveda Kur in traumhafter Landschaft

In den traumhaften Waliser Alpen, in einem schönen Hotel wohnend, können Sie die einzigartige Heilwirkung einer Ayurvedischen Reinigung in einer Pancha-Karma-Kur erfahren. Diese Kur ist ein wundervolles Konzept zur Vorbeugung, Verjüngung und Linderung. Irmis Wallner & Harish Gunputh begleiten feinfühlig und sensibel durch die Kur. Alle Anwendungen sind für jeden Teilnehmer persönlich aufeinander abgestimmt, so stellen sie Wohlbefinden und Gesundheit natürlich sanft wieder her.

17.03 – 27.03.2019 // 30.06. – 10.07.2019, www.ayurveda-devi.at



WRAGE EVENTS

Diana Cooper, Kyle Gray, Isabelle von Fallois, Radleigh Valentine, Jana Haas, Tim Whild, Bahar Yilmaz, Lee Carroll (per Video) u.v.m.

13. internationaler
Engelkongress

25./26. Mai 2019

in Salzburg

ECKHART TOLLE
JETZT
JODER NIE
TOUR 2019

12. OKTOBER SALZBURG
19. OKTOBER ESSEN
24.-27. OKTOBER LINSTOW

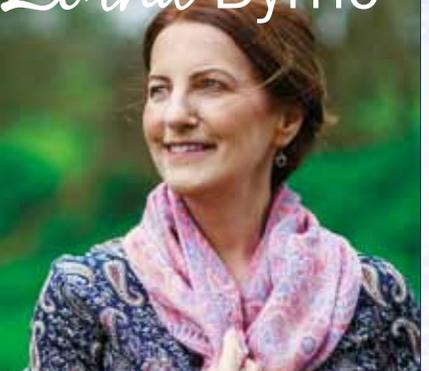
HEILE DEIN LEBEN!



»Heilung & Wunder mit den Engeln«

Kyle Gray
27. MAI 2019 • SALZBURG

Lorna Byrne



»Herzensgebete«

Das Event zum neuen Buch
16. MÄRZ MÜNCHEN • 17. MÄRZ SALZBURG
18. MÄRZ HAMBURG

UNSERE ♥-ENTDECKUNGEN

Besonderes Salz – besondere Beratung

Wer bisher dachte, dass Salz einfach nur salzig kann, war noch nicht in Cindy's Salzoase. Frau Giese bietet ausschließlich Natursalze an, die aus der ganzen Welt kommen. Verschiedene Körnungen, von grob bis ganz fein, von rauchig bis süßlich – Salz ist nicht Salz! Echte Begeisterung versprüht die Inhaberin für dieses Thema,

hier kann man viel über Salz erfahren. Was viele gar nicht wissen: Anwendungen mit Salz können bei unterschiedlichsten körperlichen Beschwerden heilend sein. **Cindy's Salzoase**, 10 – 18 Uhr, Poststraße 14, D-Bad Reichenhall



Jeden Monat gärtnern

Ein Kalender, den wir uns gerade jetzt im Frühling kaufen sollten! Denn jetzt beginnt die Garten- und Pflanzsaison! Tobi, Manu und Orlando aus Bayern wollten nicht länger Wandkalender aufhängen, die später ins Altpapier wandern. Sie entwickelten den „wachsenden Kalender“. Jedes Kalenderblatt ist ausschließlich mit Bio-Samen von ausgewählten Saatgutvermehrern bestückt, die dann einfach eingepflanzt werden. Vier Kalender zur Auswahl mit Blumen-, Kräuter- und Gemüsesamen. Ab 25 Euro

www.der-wachsende-kalender.de



Erlebe Brandon Bays live

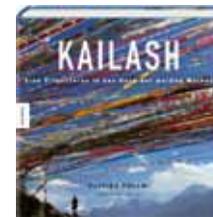
Die Amerikanerin Brandon Bays, Begründerin von The Journey, ist der lebendige Beweis für den Erfolg ihrer Arbeit. Sie ist bekannt für ihre Lebensfreude und mitreißende Energie, ihre Herzlichkeit, Spontanität und ihren Humor. Ihre charismatische Ausstrahlung, ihr Mitgefühl und ihr beeindruckendes Engagement für Menschen in Not macht Mut, schafft Vertrauen und erleichtert es den Menschen in ihrer Nähe, sich wahrhaftig zu zeigen. Brandons offene und entspannte Art, ihr Enthusiasmus und ihre Großherzigkeit machen ihre Seminare lebendig, voller Menschlichkeit und Tiefe. The Journey Intensiv Seminar in **München** mit Brandon Bays vom **01. – 03.11.2019**.

Infos und Anmeldung auf www.BrandonBays.de



Wertvoller pflanzlicher Eiweißlieferant

Unser Körper braucht Eiweiß (Proteine), um perfekt zu funktionieren. Pflanzliche Proteine bieten hier viel Wertvolles. Sie sind im Vergleich zu einem Molkeprotein vom Körper leichter zu verdauen und rufen keine Begleitscheinungen wie z.B. Blähungen hervor. Zur zusätzlichen Unterstützung der Ernährung können pflanzliche Proteinpulver von Hanf, Kürbiskernen, Leinsamen oder Sonnenblumenkerne im Shake, Smoothie, Müsli, Salat, zum Brotbacken oder für Teige verwendet werden. Bio, Vegan und Fair sind die PREMIUM-Produkte von Primabene. Die Bezeichnung PREMIUM steht für 100% Österreich, von der Saat, Anbau, Ernte, Pressung bis hin zur Verarbeitung! Ab 8,60 Euro, www.primabene.at



Beeindruckende Bilder aus Tibet

Eine spirituelle Reise zum heiligen Berg, Mount Kailash in Tibet. Von diesem Sehnsuchtsort, dem Abenteuer der Selbsterfahrung und dem heutigen Tibet erzählt das Buch in fantastischen Bildern. **Kailash, Olivier Föllmi und Jean-Marie Hullot, Knesebeck, 40 Euro**

FÜR EIN GESUNDES UND LANGES LEBEN

Basierend auf dem Wissen der ayurvedischen Kräuterheilkunde unterstützen die Produkte von Himalaya auf natürliche Weise.



JETZT
erhältlich in Ihrer Apotheke



Dental Cream
PZN 4271256*

Rumalaya Gel
PZN 4031693*

Asparagus
PZN 4020353*

Triphala
PZN 4020330*

Amalaki
PZN 4020270*

KOFLET-H Lozenges Orange
PZN 4750005*

KOFLET-H Lozenges Ginger
PZN 4749982*

KOFLET-H Lozenges Lemon
PZN 4749999*

* momentan nur in österreichischen Apotheken erhältlich

Nähere Informationen zu unseren Produkten erhalten Sie unter: www.himalayadirect.at

vhs
Volkshochschule
Berchtesgaden

**Frühjahrs-Programm
Semesterbeginn:
11.03.2019**

PROGRAMM
auf der Webseite,
VORMERKUNG
mit Online-Formular
oder Vordruck



www.gemeinde.berchtesgaden.de
Gemeinde • Einrichtungen • Gemeindliche Einrichtungen • Volkshochschule
vhs-bgd@gemeinde.berchtesgaden.de

- Grundbildung
- Sprachen und Verständigung
- Beruf und Karriere
- Gesundheit und Fitness
- Kultur
- Gesellschaft und Leben

VHS U 15

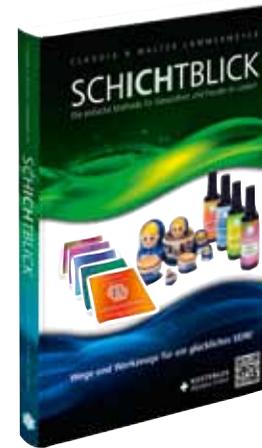


Design aus purem Almheu

Mit diesen Designleuchten bringen Sie die Tiroler Almwiesen in Ihr Wohnzimmer. Die hochwertigen Lampenschirme bestehen aus purem Almheu aus biologischer Landwirtschaft, sowie Rosenblüten oder Kornblumen. Das organische Design wird kombiniert mit Ständer und Aufhängungen aus Buchen- oder Eichenholz. Drei Freunde entwickelten mit viel Leidenschaft die stilvollen Leuchten aus natürlich nachwachsenden Rohstoffen, und beherrigenden Regionalität, regionale Wertschöpfung sowie Nachhaltigkeit. Wer der „natürlichen“ Versuchung nicht widerstehen kann, findet die Designlinie als Hänge-, Steh- und Tischleuchte ab 389 Euro unter www.almutvonwildheim.com.



UNSERE ♥-ENTDECKUNGEN



In tiefere Schichten gehen

Bist du bereit für neue Erkenntnisse?
Bist du bereit, für den nächsten Schritt?
Dann sind die Orakelkarten und das dazugehörige Buch der Schichtblick-Methode ein guter Begleiter für eine neue, erfüllende Lebensrichtung. Finde deine Botschaft und lasse dich zusätzlich durch die vielen Werkzeuge wie Symbole, Affirmationen und vieles mehr im Buch unterstützen. Ein toller Begleiter für alle, denen die alten Schuhe schon viel zu klein sind.

Das Buch gibt's für 29,10 Euro (D) / 29,90 Euro (A) und die Karten für 14,90 Euro (bestehend aus 33 Themenkarten, 8 Erzengelkarten und 7 Chakrakarten) über den Buchhandel oder direkte Bezugsquellen (Ladengeschäfte in A + D) unter www.engelalm.eu



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



Maharishi Ayurveda
www.ayurvedashop.at

Unser umfangreiches Produktsortiment deckt alle Bereiche des Ayurveda ab:

- Lebensmittel
- Nahrungsergänzungen
- Düfte
- Kosmetik
- Literatur und Musik
- Premium Ghee



Wir beraten Sie gerne. Selbstverständlich nehmen wir auch Ihren Bestellwunsch telefonisch entgegen.
Service Hotline +43 (0) 7752 88 110 Mo. – Do. 09 – 17 Uhr, Fr. 09 – 15 Uhr

SPIRITUALITÄT

Die Feenbäume
in Avebury
(Somerset/England)

Kraftorte magische Energie- zentren der Erde

Kabelloses Aufladen ohne Steckdose
und frei verfügbar – wollen Sie dies auch
erleben und für sich nutzen können? Jeder
kann seinen ganz persönlichen Kraftort
finden oder sogar selbst erschaffen!

TEXT: ANJA MEISE

REISEN AN KRAFTORTE

17.06. – 21.06.2019

Schamanische Reise nach Cornwall:

Wild, ursprünglich und magisch!

*Verbinden Sie sich mit dem Ursprung und
entfalten Ihre eigene Kraft!*

11.08. – 16.08.2019

Avalon Goddess Retreat:

*eine tiefgehende, berührende und magi-
sche Reise für Frauen zu einem kraftvollen
Ort, an dem die Göttin seit Jahrtausenden
verehrt wird und die heile Weiblichkeit
überall spür- und erfahrbar ist! Avalon liegt
in Glastonbury/England.*

**Weitere Termine für Seminare, Frauen-
kreise und Klangevents finden Sie unter
www.freiheitsliebe.com**



Der Visionsbrunnen in „Chalice Well Garden“
in Avalon (Glastonbury/England)

Die bekannten Kraftorte auf dieser Welt sind oftmals schon Jahrtausende alt und werden auch heute noch als solche gesehen und genutzt. Weltweit bekannt sind die Pyramiden in Ägypten, die Mayastätten in Mexiko, Machu Picchu in Peru oder Avalon in England.

Früher sind Menschen teilweise mehrere Wochen zu diesen Orten gepilgert, um die jeweilige Kraft in sich aufnehmen zu können und ihre heilsame Wirkung zu erfahren. Rituale, Zeremonien und Feste wurden dort gefeiert und die hochschwingende Energie zur eigenen Heilung und Bewusstwerdung eingesetzt.

Jeder Ort besitzt unterschiedliche Qualitäten: sich auf sich besinnen und zur Ruhe kommen oder pure Lebensfreude und Lebendigkeit oder ein Ort für heilige Zeremonien und Initiationen.

Was macht einen Kraftort aus?

Einmal sind es die Energien in der Erde, die sogenannten Leylines. Diese Energielinien in unterschiedlicher Breite und Wirkung findet man überall auf der Welt. Sie durchströmen

die Erde wie ein großes Netz und können heute genau bestimmt werden. Orte, die sich auf besonders kraftvollen Linien befinden, haben eine besondere Anziehung auf uns Menschen. Dadurch fanden sich im Laufe der Zeit immer mehr Menschen ein, die den jeweiligen Ort mit ihrem eigenen Wirken noch mehr belebt haben. So hat sich die Kraft potenziert. Dort, wo sich zwei Linien treffen, ist die Wirkung nochmal um einiges höher. An diesen Kreuzungspunkten befanden sich früher bei uns keltische und germanische Ritualstätten. Später wurden dort Kirchen gebaut. Der Altar steht fast immer exakt auf dem Kreuzungspunkt. Somit befinden sich Kraftorte immer auf oder in direkter Nähe zu den Leylinien. Besonders energiegelvolle sind auf deren Kreuzungspunkten zu finden.

Wie eben schon angesprochen, hat jeder Kraftort seine eigene Qualität. So ist es wichtig, hinzuspüren und zu hinterfragen, welche Qualität mir begegnet und was ich für mein Leben gerade benötige. In unserer Region ist der Untersberg mit all seinen Geschichten und Mythen sehr bekannt. Da es ein sehr großer Kraftort mit mehreren Leylines und auch Kreu- >>



Auf dem Weg zu St. Nectan's Glenn (Tintagel/England)



Magisches Avalon (Glastonbury/England)



Magie pur in St. Nectan's Glenn, ein ritueller Kraftort (Tintagel/England)



Die Schönheit der Ursprünglichkeit in Tintagel (Cornwall/England)

KLEINE MEDITATION

Setzen Sie sich entspannt hin und atmen tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Stellen Sie sich gedanklich vor, dass Sie sich in einer hell strahlenden Lichtkugel befinden. Atmen Sie nun ganz bewusst dieses helle Licht in jede Ihrer Zellen. Tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus, ganz in Ihrem eigenen Rhythmus. Mit dem Ausatmen lassen Sie den Alltagsstress und schwere Gedanken los. Nehmen Sie sich Zeit dafür und achten Sie auf Ihren Körper. Dieses helle Licht durchflutet jede Ihrer Zellen und reinigt und aktiviert sie. Diese Meditation können Sie täglich 5 bis 10 Minuten in Ihren Alltag einbauen. Sie entspannt und erweitert das Körperbewusstsein.

zungspunkten ist, gibt es für mich hier auch verschiedene Qualitäten. Eine Seite des Berges (rund um Hallthurm) ist weicher, harmonischer und hier kann man besser in sich gehen, meditieren und zur Ruhe finden. Dort gehe ich hin, wenn ich gestresst bin und Abstand vom Alltag brauche. Hier kann ich auftanken und das Gedankenkarussell zum Stillstand bringen. Durch die neue Balance in mir kommt mehr Klarheit in meine Gedanken und dadurch fällt es mir leichter, gewisse Entscheidungen zu treffen.

Die andere Seite (zwischen Großmain und Fürstenbrunn) ist sehr lebendig und kann auch herausfordernd sein. Hier gehe ich hin, wenn Dinge in meinem Leben ins Stocken geraten, mir die Motivation und Antriebskraft fehlen und ich zielgerichteter meine Visionen umsetzen möchte. Die Energien können Sie auch

zum Überdenken Ihres Verhaltens führen und Sie dazu bringen, aus einer anderen Perspektive auf eine Situation oder ein Problem zu schauen. Wichtig ist hierbei: Seien Sie offen für das, was sich zeigt! Achten Sie auf Impulse und Gedanken! Vertrauen Sie Ihrem Gefühl!

Waldbaden

Unsere Wälder sind Räume der Ruhe und Entspannung. Wenn ich einen Wald betrete, spüre ich sofort, wie ich loslasse, den einzigartigen Waldgeruch bewusst tief einatme und anfangs zu lächeln. Somit sind auch Wälder ganz besondere Tankstellen für Körper und Seele. Die Duftstoffe (Terpene) und diese alles umfassende Lebendigkeit überall haben eine starke Auswirkung auf unsere Emotionen und

unser Immunsystem. Wenn Sie also mal wieder eine Auszeit brauchen, gehen Sie (allein) ganz bewusst in den Wald, atmen tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus und lassen dabei den ganzen negativen Stress los.

Seinen eigenen Kraftort erschaffen

Jeder hat die Möglichkeit, auch in der kleinsten Wohnung, sich in seinem Zuhause oder dem Garten einen eigenen Platz zu kreieren, an dem man meditiert, schöne Musik hört oder mit den Verstorbenen spricht. Nach eigenem Empfinden können diese kleinen Kraftorte mit Blumen, Steinen, Fotos und Lieblingsstücken geschmückt werden. Durch das bewusste Nutzen lädt sich dieser Platz mit immer mehr Energie auf.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Freude beim Finden Ihres eigenen Kraftortes und dem Hineinspüren in seine Energien. Gehen Sie bewusst durch die Natur und folgen einfach nur Ihren Impulsen, in welche Richtung es gehen soll. Ihr innerer Kompass kennt den Weg! Vertrauen Sie sich und Ihrer Wahrnehmung. ■ 📹



Anja Meise

ist Schamanin und Klangkünstlerin mit eigener Praxis in Bad Reichenhall für schamanische Energie-medicin, Beziehungsfäden lösen, Klangmassage, etc. Auch ist sie unterwegs als freie Traurednerin und mit ihrer Seelenfotografie. Klangreisen gibt sie an Kraftorten wie dem Salzheilstollen oder dem Untersberg. www.freiheitsliebe.com

Ayurveda - Zeitqualitäten für die Dosha

Alles hat seine Zeit! – Ayurveda, die Wissenschaft vom gesunden & glücklichen Leben kann mit hilfreichen Zeit-Tipps aufwarten, von denen Sie täglich profitieren können. Es ist nämlich nicht egal, wann Sie essen, trinken, reisen, schlafen...

TEXT: IRENE RHYNER



DIE WICHTIGSTEN AYURVEDA-ZEITQUALITÄTEN AUF EINEN BLICK NACH:

Tageszeitenqualität – jeweils in der Mitte der Zeiten ist die Qualität am stärksten.

VATA Tageszeiten: 2 Uhr – 6 Uhr & 14 Uhr – 18 Uhr

PITTA Tageszeiten: 10 Uhr – 14 Uhr & 22 Uhr – 2 Uhr

KAPHA Tageszeiten: 6 Uhr – 10 Uhr & 18 Uhr – 22 Uhr

Jahreszeitenqualität in Europa

VATA Jahreszeit: Winter – wärmen, nähren

PITTA Jahreszeit: Sommer – kühlen

KAPHA Jahreszeit: Frühling – adstringieren, fasten

VATA, PITTA, KAPHA abwechselnd: Herbst – reifen, ausgleichen

Zeitqualitäten nach Alter

KAPHA – von Geburt an bis kurz nach der Pubertät

PITTA – ab der Pubertät bis um die 60 herum

VATA Alterszeiten – ab 60 und je älter wir werden, desto mehr.



Die Ayurveda-Wissenschaft hat bereits vor Tausenden von Jahren erkannt, dass nicht immer alles gleich abläuft. Die Qualität von Tages- und Jahreszeiten ist dem Wandel der Zyklen unterworfen, die sich wiederholen und ganz bestimmten Rhythmen unterliegen.

Die Essenszeit und der Hunger der Handwerker fällt nämlich genau in die PITTA-dominante Zeit. Hier herrscht das Feuerelement vor und Agni, das Verdauungsfeuer, steht auf seinem Höhepunkt. Daher tut jeder gut daran, wenn er zu den PITTA-Zeiten die Hauptmahlzeit zu sich nimmt. Da arbeitet der Stoffwechsel auf Hochtouren und die Produktion der Verdauungssäfte wird perfekt angeregt. Dagegen ist ein großes Mahl am Abend, wenn schon KAPHA einsetzt, also ab 18 Uhr, viel schwerer zu verdauen und liegt länger im Magen. Dies wird zu schlechterem Schlaf, vollem Bauch und somit unweigerlich auch zur Gewichtszunahme führen, denn in dieser Zeitqualität herrschen die Elemente Erde und Wasser in unserem Kör-

persystem vor. Ein leichtes Essen am Abend und ein warmes, einfach zu verdauendes Frühstück am Morgen wird Ihnen guttun, wird Sie nähren, aber Ihr System nicht überfordern.

Wenn wir uns ein kleines Baby oder Kleinkind anschauen, dann sehen wir im Normalfall ein rundes Gesichtchen, pralle kleine Ärmchen und Beine, die man knuddeln möchte und die immer straff gefüllt aussehen. Hier ist KAPHA, die Kombination von Erde und Wasser, stark vertreten. Die Kindheit ist von Geburt an bis zum jungen Erwachsenenalter der Ayurveda-Qualität KAPHA zugeordnet. Es braucht kein Botox und keine Faltencreme, denn der Saft ist voll da. KAPHA äußert sich nicht nur im Aussehen von jungen Menschen, sondern auch in der Natur. Wenn alles nur so strotzt vor Feuchtigkeit und in jedem Blatt genügend Wasser fließt, dann ist KAPHA-Zeit. Bei uns in Europa ist dies der Frühling. Alles ist fruchtbar und quillt über vor Lebenskraft. Während dieser Zeit hüpfen uns auch >>

Für jeden ist es gut, die Hauptmahlzeit zu den PITTA-Zeiten zu essen.



Ab dem fünfzigsten Lebensjahr beginnt zunehmend die VATA-Phase

leichter ein Schnupfen oder eine Bronchitis (Schleim) an. Daher ist es sinnvoll, mit warmen, heißen Getränken und Mahlzeiten der kalten, feuchten Qualität entgegen zu wirken.

Sobald mehr Sonne das Land erheitert und die Tage heller und länger werden, steigt die Qualität von PITTA, dem Feuerelement. Dies äußert sich am stärksten im Hochsommer, in dem auch die Nächte lange warm und trocken sind und uns die Hitze sogar zu viel werden kann. Dann braucht es Kühlung.

Dem mittleren Alter der Menschen wird ebenso die PITTA Qualität zugeschrieben. Hier sind die Menschen in ihrer Höchstform, sie wissen bereits, was sie wollen – normalerweise. Aktivität und Umsetzung ist das Hauptprinzip von PITTA.

BÜCHER VON IRENE RHYNER



EUROPÄISCHE AYURVEDA KÜCHE
(Königsfurt-Urania Verlag):
Zahlreiche Ernährungstipps und zu jedem Rezept Variationsmöglichkeiten für die verschiedenen Doshas (Vata, Pitta, Kapha).

Rezepte für eine saisonale, regionale und vegetarische Küche.

AYURVEDA EINSTEIGER SET
(Königsfurt-Urania Verlag): Dieses Einsteiger- und Praxisset bietet einen einfachen, spannenden Zugang und direkten Einstieg.

AYURVEDA KAMASUTRA
Gesunde, erfrischene Partnerschaft und erotische Beziehung für Ihren Ayurvedatyp.

Ab dem 50. Lebensjahr zeigt sich dann langsam, aber sicher mehr vom VATA-Dosha. Ab da laufen wir leichter in Gefahr, auszutrocknen. Die ersten Falten zeigen sich, der Körper verliert an Feuchtigkeit und Substanz. Nähren, schmieren, aufbauen! Das ist, je älter wir werden, umso wichtiger. Hier kann Ayurveda mit wohlthuenden und verjüngenden Maßnahmen (Ayurveda Kuren, Ayurveda Massagen, Ayurveda Ölbädern und Ölduschen) effiziente Regeneration anbieten.

Informieren Sie sich, welcher Dosha-Typ Sie sind. Dann können Sie gezielt, je nach Jahreszeit, einem Ungleichgewicht und Störungen entgegenwirken. ■



Irene Rhyner
geboren 1962, ist seit über 20 Jahren Ayurveda Spezialistin und hat als Autorin bereits drei Bücher

publiziert. Ihre Angebote: Typenbestimmung (Dosha und Triguna), Ernährungsberatung, Massagen, Workshops, HomeKuren, Programme in München nach Terminvereinbarung.
irene.rhyner@ayurveda-rhyner.com
www.ayurveda-rhyner.com

Entdecken Sie uns online

Alle Artikel, die bisher veröffentlicht wurden, stehen online!

Aus Überzeugung und Wertschätzung
Spenden
♥♥♥♥

Kraftquellen-Magazine online blättern oder zum Runterladen
Magazin Archiv

UNSERE ARTIKEL-RUBRIKEN:
Ayurveda • Bewusstsein • Ernährung • Frauen • Gedichte / Herzentscheidungen • Interview • Kräuterwissen • Lebensfragen • Lebensweg • Musik, Stimme, Tanz • Psychologie • Spiritualität • Sexualität & Partnerschaft • Tantra • Wege der Heilung • Weiblichkeit

Alle 10 Ausgaben



als Paket bestellen in unserem Shop

Regionale Experten
Finde ganzheitliche Experten in BGL, Salzburg und Umland

von A wie Akasha Chronik bis Y wie Yoga

Unser spiritueller Festival-Guide



www.kraftquelle-bgl.de

Folge der Einladung deiner Seele

Brandon Bays ist die Bestsellerautorin von „The Journey – Der Highway zur Seele“. Ihr tiefster Wunsch ist es, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, die in uns wohnende grenzenlose Liebe, Freude und Freiheit zu erfahren. Diese unglaubliche Freude ist in jedem von uns unabhängig von unserem Alter.

ANNA ULRICH IM INTERVIEW MIT BRANDON BAYS

Brandon Bays, Begründerin der Selbsthilfemethode The Journey, leitet weltweit Seminare im Bereich ganzheitliche Gesundheit und Bewusstseinsentwicklung

SEMINAR

01. – 03.11. Journey Intensive mit Brandon Bays, München. Mehr Infos und Anmeldung über www.BrandonBays.de



Anna Ulrich: Machen uns negative, schmerzhaft erlebnisse krank? Welche Auswirkungen können sie sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene haben?

Brandon Bays: Wenn wir eine starke Emotion fühlen und diese unterdrücken, lösen wir eine biochemische Reaktion in unserem Blutkreislauf aus, die sich in verschiedene Zellrezeptoren ausbreitet und die Zellkommunikation mit anderen Zellen blockiert. Durch diese Blockade können Krankheiten entstehen. Fühlen wir jedoch unsere Emotionen auf freie und natürliche Weise wie ein Kind, ist alles im Fluss. The Journey ist eine Reise zu den im Körper gespeicherten Verletzungen und den unverarbeiteten Erlebnissen und hilft uns, zu erkennen und zu heilen.

Mittlerweile ist auch durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt, dass unsere Zellen einen entscheidenden Anteil daran haben, ob wir körperlich und seelisch gesund bleiben. Mediziner und Wissenschaftler wie Deepak Chopra und Gregg Braden vertreten die Auffassung, Zellen hätten ein Gedächtnis. Was kannst du uns darüber sagen?

Diese Erfahrung machte ich, als bei mir ein Tumor diagnostiziert wurde, denn durch den Dialog mit den Tumorzellen erkannte ich das dort gespeicherte Zellbewusstsein und konnte es ändern. The Journey ist eine direkte Methode, um Zugang zu diesen gespeicherten Zellerinnerungen zu finden und sie auf eine sehr praktische und direkte Weise aufzulösen. Durch das Auflösen erneuern sich die Zellen frei von alten Blockaden. Mein Heilungsprozess dauerte sechseinhalb Wochen. **Welche Grundlagen sind für unser Heil-Sein erforderlich und wie erreichen wir sie?**

Ich würde den Menschen empfehlen, sich mit ihren Emotionen und ihrem Körper anzufreunden und zu lernen, dem Leben wieder offen zu begegnen. Das Beste ist, offen zu bleiben und das Leben so anzunehmen, wie es ist.

Brandon Bays

Die Amerikanerin (geb. 1953) leitet weltweit Seminare in den Bereichen ganzheitliche Gesundheit und Bewusstseinsentwicklung. Sie arbeitete bereits seit Jahren im Bereich alternativer Heilverfahren wie Naturheilkunde, Irianalyse, Kinesiologie, Neurolinguistische Programmierung und Psychoneuroimmunologie, als bei ihr ein Gebärmuttertumor diagnostiziert wurde. Sie setzte sich intensiv mit den seelischen Ursachen auseinander, die der Erkrankung zugrunde lagen, brachte ihre beruflichen Erfahrungen ein und befreite sich von dem Tumor – ohne Medikamente und ohne Operation. Aus dieser Erfahrung entwickelte sie 1995 die Selbsthilfemethode **The Journey** (dt. ‚Die Reise‘). www.BrandonBays.de

Was genau passiert in The Journey, der Reise zu wahren innerem Frieden?

The Journey selbst ist eine Methode, die dir hilft, dich wieder mit deinen Emotionen anzufreunden und die dich mit der Essenz deines Seins, deiner Seele, in Verbindung bringt. Auf dieser Ebene gehst du auf eine Reise, um Zugang zu alten emotionalen Blockaden zu erhalten. Du gehst durch einen Prozess des Loslassens und von Vergebung und Verständnis, sodass du heilen kannst. Es ist eine Reise zu dir selbst, die dir eine direkte Lebensführung des Erwachsenen gibt.

Ein letzter Satz?

Nur meine Hoffnung, dass die Menschen dieses Interview lesen und für ihre nächsten Schritte nutzen, um sich selbst einen Moment des Erwachens zu schenken und den Ruf ihrer Seele hören. The Journey kann dich darin unterstützen, nach Hause zu kommen in das erleuchtete Bewusstsein deiner Seele und das aufzulösen, was dich immer noch in deinem Leben blockiert. Ich bete darum, dass du der Einladung deiner Seele folgst, nach Hause zu kommen und frei zu sein. 

Seit der Veröffentlichung ihres Bestsellers „The Journey – Highway zur Seele“ wird die Methode weltweit in privaten Praxen, Krankenhäusern und Schulen angewandt.

Wohlbefinden als Weg zum Normalgewicht

„Ich habe alles versucht: Fastenkuren, strenge Diäten und penibles Kalorienzählen. Der Erfolg war ein ständiger Yo-Yo Effekt auf mein Körpergewicht mit Tendenz nach oben und wachsende Unzufriedenheit!“

So oder ähnlich berichten viele Patienten mit Gewichtsproblemen.

TEXT: DR. MED. WOLFGANG SCHACHINGER

In der Jahrtausende alten Ayurvedamedizin werden Körper, Geist und Seele als Einheit beschrieben. Gesundheit und Wohlbefinden sind die natürliche Folge von Balance im Geist-Körper-System. Stress ist einer der Hauptfaktoren, der die Balance stört und zu seelischem Unwohlsein und Krankheit führt. Auch Abweichungen des Körpergewichts in Richtung Über- oder Untergewicht sind Anzeichen der Störung dieser Balance und häufig stressbedingt. Sowohl im Ayurveda als auch in der modernen Medizin werden diese Abweichungen als große Risikofaktoren für ernsthafte Krankheiten angesehen.

Übergewicht und Zivilisationskrankheiten im Vormarsch

Unsere moderne Lebensweise mit wenig Bewegung, wenig Schlaf und häufigen, oft ungesunden Mahlzeiten birgt große Gefahren für die Gesundheit. Immer mehr Menschen leiden un-

ter Stoffwechselkrankheiten, die durch Fehlernährung und Bewegungsmangel verstärkt werden. Dadurch steigt die Krankheitsanfälligkeit für Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Demenz und Abnutzungen im Bewegungsapparat massiv an und verschiebt sich in immer jüngere Lebensjahre.

Erkenntnisse der modernen Medizin

Seit Jahrtausenden behaupten die ayurvedischen Schriften, dass Gesundheit und Jugendlichkeit durch richtiges Essverhalten und regelmäßiges Entschlacken bis ins hohe Alter für jeden Menschen möglich ist. Diese uralte Theorie wird durch die Erkenntnisse des japanischen Medizin-Nobelpreisträgers von 2016, Professor Dr. Yoshinori Ohsumi, bestätigt. Professor Ohsumi konnte in seinen bahnbrechenden Forschungsarbeiten herausfinden, wie sich der Körper jung erhält. Er beschreibt, dass in allen lebenden Zellen Stoffwechsellüll ent-

WEBINAR GLÜCKLICH SCHLANK

28.04. – 23.05.2019

Hilfestellungen, um aus dem Teufelskreis von Stress und schlechten Ernährungsgewohnheiten herauszukommen. Auch Sie schaffen es, eine neue Sicht auf die Ernährung zu gewinnen und Ihren Körper von ermüdenden Altlasten zu befreien. Hier geht es um gesundes Abnehmen, Körperübungen, Ernährung, Körper- bzw. Hungerwahrnehmung etc.

Preise und Details zum Webinar auf: www.ayurvedashop.at/webinare/gluecklich-schlank

steht, der die Zelle belastet und schneller altern lässt. Jede Zelle kann diesen fatalen Müll beseitigen, wenn vorübergehend keine neue Nahrung zugeführt wird. Sobald die Zelle „hungert“, stellt ihr Stoffwechsel auf „Autophagie“ (griechisch: „selbst essen“) um und verwertet die belastenden Stoffwechsellrückstände zur Energiegewinnung.

Zellreinigung und Verjüngung durch Esspausen

Nobelpreisträger Professor Ohsumi konnte nachweisen, dass durch Hungerphasen, die durch etwas längere Pausen zwischen den Mahlzeiten entstehen, die Lebensdauer aller betroffenen Lebewesen wesentlich verlängert wird. Bei Menschen vermindert die Reduktion der Nahrungsaufnahme und die dadurch ausgelöste Autophagie vorzeitige Alterserscheinungen wie Demenz, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dies deckt sich mit den uralten Erkenntnissen der Ayurvedamedizin, die regelmäßiges Entschlacken und Einhalten von Esspausen zwischen den Mahlzeiten als extrem wichtige Maßnahmen für dauerhafte Gesundheit ansieht.

Die natürlichen Bedürfnisse wahrnehmen

Stress und ständige Überreizung mit Informationen halten uns davon ab, unsere natürlichen Bedürfnisse in Bezug auf Essen und Sättigung wahrzunehmen. Unser Körper ist intelligent und versorgt uns mit wertvollen Informationen über Hunger und Sättigung. Die Wahrnehmung dieser Informationen ist heute den meisten Menschen abhanden gekommen. Überschattet

von innerer Unruhe und ständiger Werbung können wir die subtilen Informationen unseres Verdauungssystems im Alltag oft nicht mehr spüren und essen dann zu viel, zu oft und zu ungesund. Dadurch begeben wir uns in eine gesundheitliche Abwärtsspirale: Das Verdauungssystem wird immer stärker belastet, der Körper kann seine Altlasten nicht mehr loswerden und die dadurch bedingte Müdigkeit führt zu noch schlechterem Essverhalten. Wer braucht nicht Süßigkeiten oder andere Seelenröster, wenn der Stress Geist und Seele belastet?

Wohlbefinden und Normalgewicht

Die natürlichen Bedürfnisse des Körpers wieder wahrzunehmen ist ein entscheidender Schritt aus dieser Abwärtsspirale, der uns dazu bringt, Gesundheit, Körpergewicht und innere Zufriedenheit zu erleben. Um dies zu erreichen, braucht es viel Achtsamkeit und professionelle Hilfe, die das natürliche Gespür für die wahren Bedürfnisse unseres Geist-Körper-Systems erweckt. Mit derartiger Unterstützung werden auch Sie wieder „glücklich schlank“ und gesund! ■



Dr. med. Wolfgang Schachinger

ist Arzt für Allgemeinmedizin und arbeitet seit mehr als 30 Jahren mit Naturheilverfahren (Ayurveda). Er ist Leiter des Maharishi Ayurveda Gesundheitszentrums in Ried (Österreich) und ein europaweit bekannter Pionier der Ayurveda Medizin. Sein Wissen hat er bereits in mehreren Büchern verbreitet und bietet laufend Webinare zu ayurvedischen Themen an.

www.ayurvedaarzt.at

Gesund bleiben mit Ayurveda

Ayurveda – zeitlos, universell und allgegenwärtig. Das älteste Gesundheitssystem der Welt ist nicht nur in Asien sehr beliebt, sondern findet auch bei uns in Österreich und Deutschland immer mehr Zuspruch.

TEXT: DR. MED. ANGELIKA HOLY-SCHEIN

Seit über 5000 Jahren beschäftigt sich Ayurveda mit den Zusammenhängen des täglichen Lebens und schafft durch zahlreiche Therapieformen Zufriedenheit und Einklang mit Körper und Seele.

Als ich 2007 zum ersten Mal in Kontakt mit der ayurvedischen Heilmethode trat, haben sich meine Lebenseinstellung und Ernährungs-

gewohnheiten grundlegend verändert. Mir wurde klar, dass ich diese „Wissenschaft vom Leben“ selbst erlernen möchte, und so habe ich Ayurveda als Alternative und Ergänzung zur herkömmlichen Schulmedizin entdeckt.

Dosha-Durchblick

Wir leben in einer Welt, in der Stress zu unserem Alltag gehört. Der ständige Leistungsdruck und das Bedürfnis, immer erreichbar zu sein, lässt uns leicht aus unserem natürlichen Gleichgewicht geraten. Ich helfe mir in solchen Fällen gerne mit Doshas. Doch was sind diese Doshas genau?

In der Typologie spricht man von den drei fundamentalen Prinzipien: Vata, Pitta, Kapha. Diese drei „Grundkräfte“ setzen sich aus fünf Elementen zusammen: „Vata“ aus Luft und Raum, „Pitta“ aus Feuer und „Kapha“ aus den Elementen Wasser und Erde. Sie kennzeichnen und steuern unsere körperliche und geistige Beschaffenheit und sollten sich deshalb immer in einem harmonischen Gleichgewicht befinden.

Kaum ein Mensch besitzt jedoch nur Eigenschaften eines einzelnen Doshas. Die meisten Menschen sind Mischtypen – das heißt, es gibt ein oder zwei vorherrschende Doshas. Um die

Balance von Vata, Pitta und Kapha herzustellen, muss daher ein Ausgleich geschaffen werden. Dies kann beispielsweise mit ayurvedischen Teemischungen geschehen.

Zeit nehmen, Tee trinken und Wohlbefinden erlangen

Im Ayurveda heißt es: „Beginne deinen Tag mit einer großen Tasse warmem Kräutertee.“

Durch sorgfältig ausgesuchte Kompositionen verschiedenster Kräuter wird die Verdauung und der Stoffwechsel unterstützt und für Ruhe, Ausdauer und Stabilität im Alltag gesorgt. Die Tees können sowohl warm als auch kalt getrunken werden. Welcher Tee unterstützt Ihr Wohlbefinden?

TEE FÜR VATA DOSHA: Weil es Vata-Typen schnell kalt wird, brauchen sie wärmende Speisen und Getränke. Ingwer ist hier sehr wohltuend, um von innen zu wärmen. Des Weiteren neigen sie zur Unruhe, hier können Lavendelblüten einen guten Schlaf fördern. Fenchelsamen im Tee lindern Völlegefühl und Magen-Darm-Beschwerden.

TEE FÜR PITTA DOSHA: Der Pitta-Typ hat viel Feuerenergie. Um diese auszugleichen, eignen sich kühlende Kräuter wie zum Beispiel Pfefferminze im Tee. Pitta-Typen neigen zu Stress, leiden häufig an Reizdarmsyndrom, chronischen Entzündungen, Hautirritationen, Arthrose, Migräne, Gastritis oder Halsschmerzen. Hier können entzündungshemmende Kräuter wie Ingwer und Hibiskus helfen. Verdauungsprobleme werden gelindert durch Koriander, Fenchel und Nelke.

TEE FÜR KAPHA DOSHA: Der Kapha-Typ ist eher ruhig. Ist das Kapha sehr ausgeprägt, kann dieses zur Antriebslosigkeit und Schwerfälligkeit kippen. Häufig neigen Kapha-Typen zu Verschleimungen im Hals und Nasenbereich. Antibakteriell und schleimlösend wirken Gewürze wie Tulsi, Malve und Nelke. ■

DOSHA TEES

Bringen Sie Ihren Geist und Ihre Seele durch Ayurveda Tees wieder in den Einklang. Wohlschmeckende Tees, speziell für die Konstitutionen entwickelt und händisch gemischt:

Dosha Tee Vata

Erwärmend und beruhigend
Fenchel, Ingwer, Kardamom, Weißdornblätter, Malve, Kamille, Zimt, Süßholz, Lavendelblüten, Orangenschalen.

Dosha Tee Pitta

Kühlend und ausgleichend
Kurkuma, Koriander, Fenchel, Zimt, Pfefferminze, Rosenblätter, Hibiskus, Kardamom, Ingwer, Brombeerblätter, Nelke.

Dosha Tee Kapha

Anregend und erwärmend
Eukalyptusblätter, Schwarze Johannisbeerenblätter, Süßholz, Ingwer, Koriander, Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Tulsi, Malve, Nelke, Zichorie.

Diese Tees sind erhältlich auf www.ayurveda4balance.at oder auf den **Ayurveda Days am 25. und 26. Mai 2019** in Wien am Stand von Frau Dr. Holy-Schein erhältlich. www.ayurveda-days.at



Dr. Angelika Holy-Schein

ist Ärztin, Ayurvedapraktikerin und diplomierte Yogalehrerin in Wien.

Im Zuge ihrer Ausbildung hat sich Dr. Holy-Schein vor allem auf Dosha-Typbestimmung, Ernährungsberatung, Yoga und Massagetherapien spezialisiert. Terminvereinbarung unter Tel.: +43 6991 3006656 oder office@ayurveda4balance.com, www.ayurveda4balance.at

The Journey DACH
 Tel.: +49 30 48491368
 Germany@TheJourney.com
 www.BrandonBays.de
 www.fb.me/www.BrandonBays.de

Seminare:

- **29. – 31.03. 2019**
 Journey Experience mit
 Bettina Hallifax, Schweiz
- **12. – 14.04.2019**
 Journey Experience
 mit Gaby Burt, Wien
- **01. – 03.11.2019**
 Journey Intensive
 mit Brandon Bays,
 München

**Mehr Infos und
 Anmeldung über
 www.BrandonBays.de**

Leistungen:

- The Journey® ist eine weltweit anerkannte Methode zur körperlichen, emotionalen und mentalen Transformation.



Brandon Bays

The Journey von Brandon Bays Seminare weltweit

Es gibt viele verschiedene Gründe, warum sich jemand für das Journey Seminar anmeldet.

Einige fühlen sich in ihrem Leben gefangen und haben das Gefühl, dass sie davon abgehalten werden, ihr volles Potenzial zu erreichen.

Manche kommen, um endlich Beziehungs- oder Familienprobleme zu lösen, die ihr Leben geprägt haben. Manche, um Gesundheit und Wohlbefinden zu verbessern. Manche, um ihren Mangel an Selbstwertgefühl loszulassen. Viele kommen auch, um sich endlich von ihrer Depression zu befreien.

Andere wiederum möchten sich mit ihrer Seele verbinden und suchen nach spiritueller Entwicklung und Befreiung.

Was auch immer deine persönlichen Herausforderungen sind und egal, welche Techniken du bisher ausprobiert hast, diese drei Tage können dir helfen, gesünder zu werden, glücklicher, erfüllter, mehr in Verbindung mit dir selbst und anderen und frei dein Leben zu leben, so, wie du es möchtest.

Du bekommst die Möglichkeit:

- Alte ungesunde Zellerinnerung zu lösen.
 - Dich mit deinem wahren inneren Selbst zu verbinden.
 - Deine emotionalen und körperlichen Probleme zu transformieren.
 - Dein Schicksal und deine Bestimmung neu zu schreiben – mit einem brandneuen Gefühl von Befreiung und innerem Frieden.
- Ein persönlicher Prozess, der so einzigartig ist, wie du es bist.

The Journey ist in allen Bereichen des Lebens effektiv, da es einen direkten Zugang zu den unbewussten Programmen schafft, die dein Leben bisher bestimmt haben. Diese direkte Methode bietet dir die Möglichkeit, das ‚Betriebssystem‘ deines Lebens neu zu schreiben. Und in all deinen Entdeckungen hältst du den Schlüssel in der Hand!

Während des Seminars wirst du durch eine Reihe von einzigartigen Prozessen, Selbsterforschungen und Selbstbeobachtungen geführt, die von Brandon entwickelt wurden. Sie erlauben dir, den Schlüssel zu finden und alte, schwächende Muster oder Angewohnheiten zu entwurzeln und Platz für ein natürliches, positives Bewusstsein zu schaffen.



Ein Karten-Date mit deinem Höheren Selbst



**Was machen SIE vor großen Entscheidungen?
 Wenn Fragen auftauchen in Beruf, Gesundheit
 oder Liebesdingen? Reicht das eigene Nachdenken
 immer aus? Oder wäre etwas Bauchgefühl ganz hilfreich?**

Das schlaue Hirn sagt: „Das wirst du wohl selber wissen!“ Aber was tun, wenn wir es NICHT wissen? Einen Freund, eine Therapeutin fragen? Gott, Göttin, Erz- und Schutzengel, Aufgestiegene MeisterInnen um ihren Rat bitten? Alles das sind Möglichkeiten.

Aber wir können auch ein Karten-Date mit unserem EIGENEN, Höheren Selbst vereinbaren um Antworten zu finden – **UNSERE** Antworten.

Das Höhere Selbst ist der **weiseste Teil** in uns. Es meldet sich oft über **Gefühle** und **Impulse**. Die meisten dieser Botschaften tun wir allerdings als Zufälligkeiten ab. Die zufällig gezogene Orakelkarte nehmen wir nicht allzu ernst. Wir erkennen nicht, dass das Gefühl, der Impuls, die Karte ein **einzigartiger und bedeutungsvoller Zufall** sind.

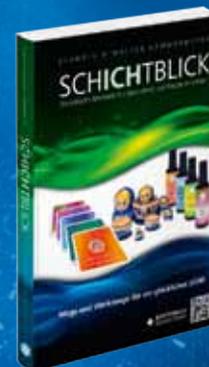
Orakelkarten wurden leider sehr lange missbraucht. Findige WahrsagerInnen erfüllten unsere kindlichen Wünsche nach magischer Unterstützung. Hilfestellung von irgendwoher

und Pastell gefärbte, gut verdaulich Streichelsprüche. Und das alles ganz ohne Eigenverantwortung.

Wir sind aber erwachsen! Wir müssen diese kindlichen Wünsche in uns nach fertigen Antworten von „Oben“ liebevoll begrenzen. Wie C.G.Jung, der Begründer der analytischen Psychologie schon meinte: „Einem Menschen seinen Schatten gegenüberstellen heißt, ihm auch sein Licht zu zeigen“. Unser Höheres Selbst weiß, welche Karten es uns zeigen muss, damit wir selber lichtvolle, eigenverantwortliche und erwachsene Entscheidungen treffen können.

Leider gibt es viele Methoden die uns klein halten. Sie zeigen uns das Licht im Außen und nicht in uns. Damit bleiben wir im Schatten, kindlich und abhängig. Analytisches Kartenlegen arbeitet hier gänzlich anders. Es stellt die Verbindung zu unserem Höheren Selbst her und lässt uns wachsen.

**Das hellste Licht leuchtet in uns und
 das Höhere Selbst weiß wo der Lichtschalter ist!**



**MITMACHSEMINAR
 ANALYTISCHES KARTENLEGEN**
 17.03., 26.05., 23.06., 06.10., 24.11.

Info und Anmeldung:
 Claudia Lämmermeyer
 www.engelalm.at
 claudia@engelalm.at
 Tel: +43 650 6480380



Claudia Lämmermeyer
 aus Moosdorf (A)
 Unternehmerin und Autorin

Workshop
„Heilung & Wunder mit den Engeln“ mit Kyle Gray
 27. Mai 2019
 Salzburg Congress
 Auerspergstraße 6
 A-5020 Salzburg

Kyle Gray: „Heilung & Wunder mit den Engeln“ Workshop Salzburg

Heilung und Wunder sind kein Zufall! Öffnen wir unseren Geist und werden wir uns unserer selbst bewusst, können wir beides in unser Leben holen. Kyle Gray zeigt uns, wie wir den Weg dorthin gehen.



In seinem kraftvollen Workshop wird uns Engelmedium Kyle Gray beibringen, wie wir Heilung und Wunder mithilfe der Engel erfahren. Diese heiligen Ereignisse geschehen nicht zufällig. Wir alle können sie erfahren – wir müssen nur daran glauben, dass sie möglich sind. Seinen Fokus wird Kyle auf die Heilung der folgenden Lebensbereiche legen:

Unsere Emotionen

Sie sind mächtige Botschafter, durch die wir erkennen können, welchen Weg wir in unserem Leben weitergehen sollten. Um diese Botschaften in uns erforschen zu können, werden wir die Engel und Mutter Maria anrufen. So kann Heilung durch unsere Emotionen und unsere innere Stimme fließen.

Unsere Beziehungen

Kyle wird uns zeigen, wie wir unsere Beziehungen mit heilender Energie ausrichten und Harmonie in unserem Leben schaffen. Wir senden liebevolle Energie in Situationen, die uns Trauer bereitet haben oder dies noch tun.

Und wir werden erkennen, wie wir unsere Beziehungen mit Liebe in Einklang bringen können.

Unsere Berufung

Gemeinsam bitten wir die Engel, uns den göttlichen Plan und die höhere Bestimmung unseres Lebens zu offenbaren und uns so mit unserer wahren Berufung vertraut zu machen. Wenn wir uns nicht gegen unsere wahre Natur sträuben, sondern die uns gegebenen Gaben annehmen, können wir Heilung erfahren.

Unsere Glaubenssätze zur Fülle

Mithilfe der Engel werden wir Blockaden und alte Glaubenssätze durchbrechen, um uns ganz der Fülle zu öffnen. Wenn wir unser Leben mit dem Licht der Heilung in Einklang bringen, öffnen wir unser Herz für die Energie der Fülle und empfangen göttliche Unterstützung.

Workshop:

• **27.05.2019**
 „Heilung & Wunder mit den Engeln“
 mit Kyle Gray in Salzburg

Mehr Infos und Tickets über Wrage Events
events@wrage.de
 Tel.: +49 40 41329715
www.wrage.de

Praxis für Coaching Salzburg



„Ich kann meine Gefühle jetzt annehmen und dadurch meinen Herzensweg folgen!“

Ich unterstütze dich dabei:

- Dich mit deiner Lebensaufgabe zu verbinden
- Neue Wege in deinem Leben zu finden
- Deine Talente zu entwickeln
- Freude durch Kommunikation ins Leben zu bringen

Ich sage ja zum Leben

Natalia Lederer
 5020 Salzburg
 Tel.: +43 660 4737940
Natalia.Lederer1@gmail.com
www.mycreativemoment.com

Leistungen:

- Therapie
- Einzelcoaching
- Paarberatung
- Aura Soma
- Tarot
- Schmuckverkauf

Man gewinnt die Liebe nicht ohne ein riesiges Danke im Herzen

Arnaud Desjardins

Die Kraft von AYURVEDA



Irene und Hans H. Rhyner

Hochwertige Ayurveda Bio Produkte
 Ayurveda Fachwissen seit über 30 Jahren
 Typbestimmungen • Beratungen

München, [Tel.: 089 78072955](tel:08978072955)

Termine nach Vereinbarung

Der Bogen als Medium spiritueller Kräfte

Bogen und Pfeil sind eine Jahrtausende alte Tradition, die einem archaischen Energiefeld entstammt. Viele Menschen, die in Kontakt mit dem Bogen kommen, spüren sofort die Verbindung zu diesem Feld.

TEXT: HEINZ DOLLINGER



SEMINARE

08.03. – 15.03.2019 Berchtesgaden

In diesem Seminar wird ein traditioneller Bogen mit Sehne und drei Pfeilen gebaut.

Bogen & Berge Parcour

Ein erdnahe & naturverbundenes Erlebnis, denn der Parcour ist Bogenschießen auf Ziele im freien Gelände.

Bogen & Meer Retreats – Andalusien (E)

In dem Retreat geht es darum, durch Yoga und Meditation den Körper und den Geist auf das intuitive Bogenschießen vorzubereiten.

Weitere Infos, Termine & Anmeldung:

+49 151 25781164, www.bogenheinz.com

Neben der ursprünglichen Verwendung des Bogens für Jagd und Kriege dient er in anderen Kulturkreisen, wie zum Beispiel in Japan, auch zur Förderung von Konzentration, Kraft und innerer Stärke. Wenn Menschen einen traditionellen Bogen in die Hand nehmen, lässt sich augenblicklich eine äußerlich wahrnehmbare Veränderung beobachten. Sie selbst spüren es, wenn sich der erste Pfeil von der Sehne löst.

Die Besonderheit beim intuitivem Bogenschießen ist, dass der Pfeil ohne Zielvorrichtung, nur durch Körpergefühl, Konzentration und Intuition auf das Ziel losgelassen wird. Es beginnt mit dem Aufspannen der Sehne auf den Bogen, wodurch ein Kraftfeld entsteht. Dann kommt die gezielte Vorbereitung durch Einnehmen der richtigen Körperhaltung, das Anlegen des Pfeils auf den Bogen, der Auszug und die Verankerung des Pfeils. Dann erfolgt ein kurzes Innehalten, innere Fokussierung und ein tiefer Atemzug, bevor der Moment des Loslassens kommt.

Damit dies zu einem harmonisch und konstant abgestimmten Vorgang wird, braucht es stetige Übung im Umgang mit Pfeil und Bogen. Der Bogen wird dabei zum Kreis, der alles umschließt: Die Kraft für das Spannen des Bogens, der Moment höchster Spannung, bevor der Pfeil losgelassen wird, und die Entspannung, nachdem der Pfeil den Bogen verlassen hat. Es ist eine Art Verschmelzung mit Bogen, Pfeil und Ziel zugleich.

Ein noch herausfordernder Prozess ist dann der Bau eines eigenen Bogens, dessen Entstehungsprozess viel Achtsamkeit und Sorgfalt erfordert. Der Bogenbauer muss zunächst ein



„Die Sehnsüchte der Menschen sind Pfeile aus Licht. Sie können Träume erkunden, das Land der Seele besuchen, Krankheit heilen, Angst verscheuchen und Sonnen erschaffen.“

Indianisches Sprichwort

geeignetes Holz wie Esche, Ulme, Eibe oder Orange Osage finden, einen Rohling. Dies ist ein langes, relatives gerades Stück Holz, das aus einem Baum gespalten wird. Das Holz muss einige Jahre lagern, bevor es bearbeitet werden kann. Erst dann kann der Bau des Bogens beginnen.

Der erste Schritt beim Bogenbau ist das Abtragen der Rinde und das Herausarbeiten der groben Umrisse des Bogens. Dabei ist die Form des Bogens bereits im Rohling enthalten. Die Arbeit des Bogenbauers ist es, diese Linie zu erkennen und herauszuarbeiten. Viele Stunden an intensiver und konsequenter Arbeit vergehen, bis sich die Form des Bogens zeigt.

Es ist eine stille Verbindung mit dem Element Holz, ein lebendiges Material, welches einen mit seiner natürlichen und vorgegebenen Maserung führt. Es ist wichtig, auf die individuellen Eigenschaften des Holzes einzugehen. Wenn der Bogenbauer sich der natürlichen Linie des Holzes nicht fügt, kann es sein, dass der Bogen beim Bespannen bricht. Wesentlich dabei ist, seine Kräfte bewusst einzuteilen und das richtige Maß zu finden.

Irgendwann kommt der Moment, an dem sich das Holz biegen lässt. Wenn der Bogenbauer entscheidet, die Sehne einzuspannen, fügt sich das Holz des Bogens allmählich seiner neuen Bestimmung. Der Prozess des Bogenbauens ist eine Art Alchemie und es entsteht eine einzigartige und individuelle Verbindung zwischen Mensch und Bogen, welche einen das ganze Leben lang begleiten kann.

Fazit: Wenn Bogen und Schütze zueinander gefunden haben, kann der Bogen zum Medium für spirituelle Kräfte werden. Mir persönlich hat er geholfen, in meine Kraft zu kommen, mein Herz zu öffnen und zu mir selbst zu finden. ■



Heinz Dollinger

gibt als Bogenschütze & Bogenbauer sein Wissen in Form von Kursen und Seminaren zum traditionellen Bogenbau und intuitivem Bogenschießen weiter. Die Kurse und Seminare finden an Kraftplätzen in den Berchtesgadener Alpen sowie am Südschpanischen Atlantik statt. www.bogenheinz.com

Die Kurse und Seminare finden an Kraftplätzen in den Berchtesgadener Alpen sowie am Südschpanischen Atlantik statt. www.bogenheinz.com



Die Heilung des inneren Kindes

In jedem von uns lebt ein inneres Kind als wichtiger Anteil unserer Seele. Es symbolisiert die in der Seele gespeicherten Gefühle, Erinnerungen und Erfahrungen aus der Kindheit. Es ist das wichtigste Wesen in unserem Leben und der Schlüssel zu vielen ungelösten Lebensproblemen.

TEXT: INDIRA BIRGIT DOLLINGER

Wenn wir als Kind bedingungslose Liebe und Annahme unserer Gefühle erfahren haben, dann ist unser inneres Kind glücklich. Wir sind in der Lage, uns selbst zu lieben, fühlen uns selbstsicher und erfüllt. Doch viele Menschen haben in ihrer Kindheit schmerzvolle und traumatische Ereignisse erlebt. Die damit verbundenen, nicht verarbeiteten Gefühle haben wir dann unbewusst mit der damals nützlichen Überlebensstrategie in unser Unterbewusstsein verdrängt. Oft spalten sich durch den tiefen Schmerz auch Seelenanteile ab. Als Folge ist das innere Kind in uns einsam, traurig, ängstlich und verletzt.

Wenn wir diese verdrängten Gefühle in uns nicht beachten, gar ignorieren, können sie nicht zur Ruhe kommen. In Partnerschaften und zwischenmenschlichen Beziehungen zeigt sich das verletzte, innere Kind sehr deutlich. Viele der unverarbeiteten Gefühle steigen dann aus dem Unterbewusstsein an die Oberfläche und wollen transformiert und geheilt werden. Denn dieses Kind lebt immer noch in uns und sucht überall nach Liebe und Aufmerksamkeit, die es damals von seinen Eltern (aufgrund ihres eigenen verletzten inneren Kindes) nicht ausreichend bekommen hat. Manche Menschen fordern durch helfendes und aufopferndes oder hilfloses und leidendes Verhalten die Aufmerksamkeit der Mitmenschen ein. Andere versuchen die fehlende Liebe mit Essen, Drogen oder Alkohol zu kompensieren. Die Bedürfnisse des inneren Kindes lassen sich damit aber nicht befriedigen. Es wünscht sich, dass wir seine Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und beachten.

Über Heilarbeit können wir wieder Zugang zu unserem inneren Kind bekommen. Durch behutsame Rückführung zeigen sich Bilder aus der Kindheit, in denen sich das Kind einsam, verletzt oder bedroht gefühlt hat. Der innere Erwachsene wird gefühlsmäßig in die Situation hineingeführt, um sich dem Kind liebevoll und vorsichtig anzunähern, eine Verbindung aufzu-

bauen, es in die Arme zunehmen und schließlich aus der Gefahrensituation herauszuholen. Das Kind wird dann über innere Visualisierung an einen Ort geführt, an dem es sich früher geborgen und sicher gefühlt hat.

Es kann aber auch sein, dass Bilder eines fröhlichen, unbeschwertes Kindes erscheinen, das glücklich auf einer Wiese springt und hüpfet. Dadurch möchte uns das Kind die abgespaltenen Seelenanteile wiederbringen und es lädt den Erwachsenen in uns ein, mit ihm auf der Wiese zu spielen und zu tanzen. In diesem Fall hilft uns das innere Kind, verlorengegangene Freude und Leichtigkeit wieder zuzulassen und zu leben.

Die Rückverbindung mit unserem inneren Kind setzt einen wichtigen Impuls, um unterdrückte Gefühle zu verarbeiteten und zu transformieren. So können seelische Wunden aus der Vergangenheit heilen, verlorengegangene Seelenanteile integriert und disfunktionale Glaubensmuster aufgelöst werden. Über diese Verbindung beginnen wir, unser inneres Kind bewusst zu beachten und auf seine wahren Bedürfnissen einzugehen.

Fazit

Erst wenn wir bereit sind, die volle Verantwortung für unser inneres Kind zu übernehmen und nicht mehr anderen die Verantwortung für unser Wohl zu übertragen, werden wir wirklich erwachsen und sind bereit, freie und liebevolle Beziehungen einzugehen. ■



Indira Birgit Dollinger
In Südspanien und im Alpenland bietet Indira Retreats, Seminare und Ausbildungen zur Inneren Heilung und Transformation mit Spezialthemen wie Rückverbindung, Herzöffnung, Weiblichkeit, inneres Kind und Seelenweg. Weitere Informationen unter www.yoga-soulretreat.com

Indira Birgit Dollinger
In Südspanien und im Alpenland bietet Indira Retreats, Seminare und Ausbildungen zur Inneren Heilung und Transformation mit Spezialthemen wie Rückverbindung, Herzöffnung, Weiblichkeit, inneres Kind und Seelenweg. Weitere Informationen unter www.yoga-soulretreat.com

SCHWERPUNKT KLANG

„Delfine können Frequenzen bis zu 150.000 Hz aussenden und empfangen – das ist ungefähr das 10-fache unseres maximalen Hörvermögens.

Menschen hören im Durchschnitt Frequenzen bis circa 15.000 Hz, je nach Alter mehr oder weniger.“

„Die Wirkung von Musik und Klängen mit einer Grundstimmung von 432 Hz wird allgemein als sehr wohltuend empfunden.“

„Singen wirkt wie ein Anti-Depressivum. Es wurde nachgewiesen, dass bereits nach 30 Minuten Singen das Gehirn erhöhte Anteile von Beta-Endorphinen, Serotonin und Noradrenalin produziert.“

„Unser Gehör schmerzt ab circa 120 Dezibel. Bei regelmäßiger Beschallung ab 95 Dz (z.B. Musik in Disco 110, Kopfhörer 100 Dz) kann das Gehör langfristig geschädigt werden.“

Geräusche in Dezibel:

- 35 dB Blätterrauschen bei schwachen Wind
- 70 dB normales Gespräch
- 130 dB Rockkonzert
- 160 dB Airbag-Entfaltung



UNSERE ♥-ENTDECKUNGEN KLANG



Eintauchen in die Welt der Klänge

Das können Klanginteressierte ganz besonders gut im **Klanghaus Gandharva Loka** in Salzburg. Auf engstem Raum sind vielfältige Musikinstrumente der besonderen Art untergebracht. Der Name Gandharva Loka stammt aus dem Bengalischen und bedeutet „Das Reich der himmlischen Musiker.“ Absolut passend finden wir. Hier gibt es Instrumente wie zum Beispiel Kalimba, Handpan, besondere Blasinstrumente etwa Muschelhorn und Didgeridoo, dazu Saiteninstrumente, Trommeln, Gongs und Klangschalen. Das Team erklärt mit großer Leidenschaft die Musikinstrumente und lässt einen ausprobieren. Das kleine Geschäft ist eine riesige Inspirationsquelle und macht es einem leicht, die eigene Kreativität zu entdecken. Wer von sich selbst meint, er wäre unmusikalisch, wird hier eines besseren belehrt. **Linzer Gasse 47, Salzburg**

Einfach selig schlafen

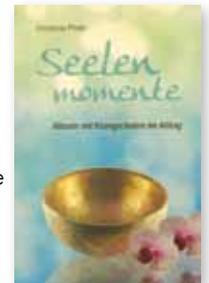


TIPP So mancher hat unruhige Nächte, weil das Schnarchen des Partners sehr laut ist, die Katzen durch die Wohnung flitzen oder die Wohnung an einer lauten Straße liegt. Studien zeigen, dass Lärm ab 65 Dezibel (dB) als Stressfaktor wirkt, ab 80 dB kann das Gehör geschädigt werden.

Eine befahrende Straße hat circa 70 db, Schnarchen kann bis zu 90 dB laut sein und ein Airbag entfaltet sich mit 160 dB. Mögliche Folgen sind Störung der Konzentrationsfähigkeit und des Schlafrythmus, Hörsturz, Tinnitus oder Schwerhörigkeit. Eine einfache Abhilfe kann ein **maßgefertigter Ohrenstöpsel** sein. Dieser überzeugt mit einem perfekten Tragekomfort und Belüftung, wodurch kein Drücken und Isolationsgefühl entsteht. Die Kosten ab circa 70 Euro machen sich bezahlt durch die lange Lebensdauer von bis zu 6 Jahren. Anfertigung durch jeden **Hörakustiker**.

Kleines Buch mit viel Inhalt

Dieses kleine Buch im Postkartenformat erklärt die Klangschalenmassage handfest und mit viel Leidenschaft. Der Umgang mit verschiedenen Klöppeln, der richtige Schlag und der Einsatz verschiedener Klangschalengrößen werden liebevoll erklärt. Dazu gibt es eine kleine Materialkunde. Im Hauptteil findet man zahlreiche anschauliche Anleitungen für verschiedenste Rituale mit der Klangschale. Ein Buch für Einsteiger und Interessierte, die mehr über die Wirkung von Klang und Schwingungen wissen möchten. Christina Plate, „Seelenmomente – Rituale mit Klangschalen im Alltag“, Lotuserherz, 7,90 Euro, www.lotuserherz-verlag.de



Der Klang des Waldrandes

Vom akustischen Lebenspuls der Mutter über einen absolut stillen Raum und pausenloses Hören zum Hörbild des Waldrandes – und noch einen Schritt weiter. TEXT: PAUL FREH

Wenn ein neues Menschenwesen im Bauch seiner Mutter heranwächst, bekommt es alles von ihr, was zum Leben nötig ist: Wärme, Nahrung, Sauerstoff, Antikörper... und Liebe. In der Mutter ist ein Miniaturozean nachgebildet, in dem der Fetus schwebt und wächst. Alles bezieht er von der Mutter, jedoch ein Ohr „will“ er selber haben. Während unser Körper bis nach der Pubertät wächst, ist die Cochlea – das eigentliche Hör-Organ – nach nur 18 Wochen schon in seiner endgültigen Größe ausgebildet. Nach der 24. Woche kann der Fetus Silben und Klänge unterscheiden. Jetzt gewinnt der kosmische Lebenspuls der Mutter an akustischer Dimension. Wir surfen ab diesem Zeitpunkt im Klang, ein Leben lang eingebunden in die Welle(n).

Durch Klang und Stille öffnet sich ein Tor, das weg vom Alltag führt, hin zur Einzigartigkeit, zum JETZT!

Ich schreibe Klang und Stille, weil die beiden zusammen gehören. Sie sind sogar eins! Es

GSUND & SOUND

„sound“ ist Englisch und bedeutet „Klang“ und als Eigenschaftswort „gesund“. Die etymologische Verwandtschaft von Deutsch und Englisch zeigt sich noch im Dialekt: „gsund“ klingt wie „sound“. Beide gehen auf das französische „son“ (Klang) zurück.



OBERTONSINGEN LERNEN

Wochend-Seminare für Anfänger

in Bad Reichenhall (D)

21. & 22. Sep. 2019

In diesem Seminar werden die Grundlagen des Obertongesanges spielerisch vermittelt. Jeder, der mit seiner Stimme sprechen kann, lernt den Einstieg in den Obertongesang. Es sind weder gesangliche Vorkenntnisse noch Notenlesen wichtig.

Weitere Informationen und Anmeldung:
www.paulfreh.at

gibt immer etwas zu hören. Wenn ich in einem absolut stillen Raum bin („schalltoter Raum in einem Physikinstitut“) und lausche... dann höre ich meinen Atem fließen. Wenn ich deshalb die Luft anhalte, so höre ich das Glucksen in meinem Bauch und das Rauschen meines Blutes. Es stellt sich nicht die Frage nach Klang oder Stille. Sie sind eins. Weil wir leben.

Hören geschieht die ganze Zeit, pausenlos. Sogar im Schlaf. Geräusche, Klänge und Töne – hören wir unser ganzes Leben lang und brauchen dafür dennoch fast keine Bewusstseinsleistung. Wenn etwas an unser Bewusstsein dringt, dann hat es schon viele durch Genetik und Erfahrung fein gestimmte Filter passiert. Wir bekommen nicht mit, was wir alles hören.

Machen wir einen Ausflug. Ich liege auf einer Blumenwiese am Waldrand, schließe die Augen und lausche: Vögel zwitschern nah und fern, Insekten summen, Blätter rascheln im Wind, Autos, bellende Hunde und Flugzeuge kommen und gehen, es ist eine Symphonie, in der Vieles gleichzeitig geschieht. Es entsteht langsam ein „Hörbild“, das völlig anders ausgestaltet ist als das „Sehbild“ der Augen.

Was ich nicht höre, dafür aber sehe: die Form und Farbe des Hauses am Hügel, die Wiese, die herbstliche Farbenpracht des Waldes.

Was ich nicht sehe, dafür aber höre: die Kinder hinter dem Haus, die Grillen und Heuschrecken der Wiese, all die Vögel auf und unter den Bäumen im Wald...

Das Hörbild hat Tiefe, das Sehbild Details an der Oberfläche. Jedes hat seine Qualität.

Jetzt schließt sich der Bogen zum Satz von weiter oben – „Wir bekommen nicht mit, was wir alles hören.“ Schenken wir also unsere Aufmerksamkeit bewusst einem Klang und lauschen diesem. Nun kommen mehr Details dieses einen Klanges in unserem Bewusstsein an: Manche im selben Augenblick, andere im Laufe einige Atemzüge.

Erstaunlicherweise geschieht die Analyse und Bewertung der Klänge völlig unbewusst. Nur die Ergebnisse tauchen auf. Dadurch haben wir viel Wahrnehmungskapazität frei, um das Leben zu genießen! Als Serienausstattung bekommen wir Menschen ein völlig phantastisches Gehör und ein ebenso phantastisches Klang-Verarbeitungs-System eingebaut. Vielen Dank auch!

Lust, einen Schritt weiter zu gehen? Das Lauschen auf Klänge, die sich ständig verän-

dern, ist eine Lieblingsbeschäftigung unseres Hör-Systems: Das feine Plätschern eines Baches, die Brandung des Ozeans, besonders auch Musik! Die Aufmerksamkeit bleibt beim Klang. Nach wenigen Minuten sind die Gedanken verstummt, es gibt nichts mehr zu tun für das Bewusstsein. Es klinkt sich aus – bei der einen schneller, beim anderen langsamer. Damit löst sich auch die (Illusion einer) Orientierung in Raum und Zeit auf. Meditation kann in diesen Zustand führen, Ekstase ebenso.

Lust, einen Schritt weiter zu gehen? Das wäre der Schritt raus in die Natur. Augen zu. Ohren auf. Lauschen. Warum die Natur? Sie ist unser Zuhause!



Paul Freh

lebt als Vater, Musiker, Sänger und Liedermacher in Salzburg. Auf Konzerten, Klangreisen, musikalischen Nächten mit über acht Stunden Musik und auf vielen Singkreisen berührt er Menschen mit Klang und Stille. Ihm liegt es sehr am Herzen zu zeigen, dass jeder singen kann! Darum unterrichtet er in seinen Seminaren Obertongesang und das gemeinsame Singen von Mantras und Chants.

www.paulfreh.at



Brigitte Tengler
Heilpraktikerin
Psychotherapie
und Kinesiologin

Helmut Tengler
Klangmassagepraktiker
zertifiziert nach
Peter Hess®

UNSER ANGEBOT:

- Kinesiologische Einzelsitzungen
- Gesprächstherapie nach Rogers
- Kieferentspannung
- Unterstützung bei Lernblockaden
- Klangmassagen – auch Hausbesuche
- Klangreisen – Workshops – Coaching
- Klangschalenverkauf

Wochenende im Klostergut Harpfetsham

Erlaube dir, dich selbst wieder besser zu spüren und dir deines Wertes und Wesens besser bewusst zu werden. Dich erwartet ein spannendes Wochenende voller Erfahrungen, Begegnungen, Austausch und Klangerlebnisse. Info und Anmeldung bei Helmut und Brigitte Tengler.



TERMINE:

18. – 19.05.2019 **Stabilität im Leben**

07. – 08.09.2019 **Eine Reise zu dir selbst**

PRAXIS:

Staufenstraße 21, 83278 Traunstein
Tel. +49 151 50582179
E-Mail: info@tengler-psychotherapie.de

www.tengler-psychotherapie.de



Was verrät unsere Stimme über unsere Persönlichkeit?

Die menschliche Stimme ist einzigartig und unverwechselbar, kein Mensch hat dieselbe Stimme wie ein anderer. Männer haben tiefere Stimmen als Frauen, welches unter anderem mit dem Körperbau zu tun hat. Es gibt hohe, tiefe, piepsige, leise, laute, raue, krächzende, rauchige Stimmen. Die Frage ist, haben wir Einfluss auf unsere Stimme? Oder müssen wir sie hinnehmen, wie sie ist, trotz ungünstiger Stimmeigenschaften? INTERVIEW: CLAUDIA MÖGLING

Kraftquelle: Herr Galette, Sie haben viele Jahre Berufspraxis als professioneller Sprecher, haben ein Grundstudium im Schauspiel absolviert und arbeiten als Sprech- und Stimmtrainer in Salzburg. Was begeistert Sie an Ihrem Beruf als Stimmtrainer?

Christoph Galette: Das ist eine gute Frage, wo soll ich anfangen? Es gibt soviel, was mich am Thema Stimme begeistert. Wenn eine Stimme plötzlich aufgeht, geht auch oft die Seele des Menschen auf und das ist dann auch für mich sehr bereichernd.

Die Stimmfrequenz eines Menschen hat mit der Größe der Stimmlippen zu tun. Frauen haben kurze dünne Muskelstränge im Kehlkopf und erzeugen deshalb eine höhere Frequenz. Heißt das im Gegenzug, dass wir nichts an unserer Stimme verändern können?

Das ist einer von vielen Faktoren. Es kommt zum Beispiel auch darauf an, wie ent- oder verspannt der Kehlkopf ist.

Ein Zitat des Schriftstellers Gerard Bauer lautet: „Die Stimme eines Menschen ist sein zweites Gesicht.“ Stimmen Sie dem zu?

Sämtliche Emotionen spiegeln sich in der Stimme wieder. Man könnte auch sagen, die Stimme ist der Spiegel der Seele. Unsicherheit, Freude, Angst, Wut – sämtliche Emotionen kann man in der Stimme hören. Die Stimme verrät oftmals das, was man versucht zu vertuschen.

Wie viel Persönlichkeit steckt in der Stimme eines Menschen und was kann die Stimme über ihn aussagen?

Ich persönlich bin der Meinung, dass man aufgrund der Stimme wirklich ein sehr genaues Bild über einen Menschen bekommen kann. Manche versuchen das zwar zu kaschieren, aber selbst das kann man dann hören.

Sie sagen, dass der Klang der Stimme oft einen Hintergrund in der Kindheit hat. Was meinen Sie damit?

Definitiv. In der Kindheit bilden wir unsere Sprechgewohnheiten aus. Kinder, die oft gemäßregelt werden, trauen sich oft nicht mehr zu sprechen. Ihnen bleibt im wahrsten Sinne des Wortes das Wort im Hals stecken. Bei Sprüchen wie: „Wenn die Eltern sprechen, wird nicht geredet“, „Mund zu, es zieht“ oder „Beiß die Zähne zusammen“ kann es sein, dass Kinder im Erwachsenenalter wirklich ihren Kiefer verkrampfen, leiser sprechen, oder es ihnen oftmals die Sprache verschlägt. Da hilft entweder eine Psychotherapie oder eben Stimmtraining.

Manche Menschen müssen beruflich vor Gruppen sprechen, zum Beispiel bei einem Vortrag, in einer Teambesprechung oder Seminar. Vielen fällt das schwer, sie sind aufgeregt und angespannt. Hat das Auswirkungen auf die Stimme?

Ja, das ist sogar ein häufiges Phänomen.



Christoph Galette

ist professioneller Sprecher für Werbung, Imagefilme, Hörbücher und weiteres, sowie Sprech- und Stimmtrainer in Salzburg. Seit seiner Jugend beschäftigt er sich mit dem Thema Sprechen und Stimme. Sein Wissen gibt er in Kursen und Einzeltrainings an seine Kunden weiter.

www.stimmdesign.com



FÜR WEN IST STIMM- UND SPRECHTRAINING SINNVOLL?

- Lehrer, Vortragende, Führungskräfte, Mitarbeiter, die vor Gruppen sprechen müssen etc.
- werdende Schauspieler, Moderatoren, Sprecher
- Menschen, die variantenreicher, emotionaler sprechen möchten
- alle Menschen, die an ihrer Persönlichkeit arbeiten möchten (personare = durchklingen)

Gerade wenn wir aufgeregt sind, überträgt sich das auf die Stimme. Sie wird höher und zittriger. Ein Weg, das zu ändern, ist es, an der Atmung zu arbeiten, sodass man dann beim Auftritt kompetent und ruhig wirkt.

Gibt es eine einfache Übung, die jeder Stimme guttut?

Summen Sie einfach immer wieder mal ein M an Ihre Lippen. So genüsslich. Als würden Sie gerade Ihre Lieblingsspeise essen. Das massiert die Stimmbänder und führt zu einem besseren Klang. Wichtig ist dabei jedoch, dass Sie nicht drücken und der Zungenrücken entspannt ist, sonst geht es in die Nase.

Ich vermute, die meisten Menschen sind zufrieden mit ihrer Stimme. Warum sollte dennoch jeder einmal ein Stimm-

training in Anspruch nehmen?

Weil es nicht nur berufliche Vorteile bringen kann, sondern auch Auswirkung auf das eigene Wohlbefinden hat. Dadurch, dass wir beim Stimmtraining ganzheitlich arbeiten, arbeitet man auch an der Persönlichkeit des Menschen. Meine Teilnehmer melden mir oft zurück, dass sie durch das Stimmtraining selbstbewusster sind und leichter leben. Auch weil man dadurch seelische und körperliche Blockaden lösen kann.

Was erwartet mich bei einem Stimmtraining?

Im Training beziehe ich immer den vollen Körper ein. Haltung, Atmung und Entspannung werden angepasst. Da gibt es viel zu entdecken! ■

TaKeTiNa® Power of Rhythm

„Das ist eine völlig neue Erfahrung.“
„So etwas habe ich noch nie erlebt.“
„Diese Erfahrung ist vertraut und dennoch völlig überraschend.“ So oder ähnlich beschreiben Menschen oftmals ihre ersten TaKeTiNa-Erlebnisse. TaKeTiNa ist schwer zu beschreiben, dafür aber umso leichter zu erfahren.

TEXT: REINHARD FLATISCHLER

Mehrere Menschen stehen im Kreis, in der Mitte der Leiter mit einer Trommel. Aus der Stille entstehen gesprochene Rhythmussilben, die sich bald mit seitwärts gerichteten Schrittbewegungen verbinden. Noch ist die rhythmische Welt in Ordnung. Doch schon beim ersten Klatschelement, das auf einer ganz anderen rhythmischen Ebene liegt, gerät die Gruppe durcheinander. Während die Trommel in der Mitte den Rhythmus unbeirrbar weiterträgt, erlebt jeder Teilnehmer unterschiedliche Reaktionen auf die entstehende Unsicherheit, die sich jedoch wieder auflöst, sobald sich die Gruppe wieder synchronisiert. Schon nach dieser ersten Chaosphase sind die meisten flexibler und dadurch besser im Fluss.

„Immer mehr Menschen verlieren im Alltag der heutigen Zeit die Verbindung zum natürlichen rhythmischen Fluss – mit gravierenden Folgen für die Körperrhythmik und die emotionale Befindlichkeit. Es braucht dringend eine Re-Synchronisation und TaKeTiNa ist die am besten geeignete Methode, die mir bekannt ist, und unsere Forschungsergebnisse zeigen, dass TaKeTiNa Gesundheit auf physischer und psychischer Ebene fördert.“

Prof. Dr. Klaus Laczika,
Med. Univ. Wien

Normalerweise bewegen wir uns beim Gehen, Tanzen oder anderen Tätigkeiten in einer einzigen rhythmischen Ebene. TaKeTiNa aber ermöglicht, mit Stimme, Klatschen und Schrittbewegungen in drei unterschiedliche Rhythmen zugleich zu kommen. Das gleichzeitige Wahrnehmen verschiedener Informationen ist sonst oft unmöglich und führt zur Überforderung – hier kann es sich organisch entwickeln.

TaKeTiNa spielt mit einem gezielten Wechsel von Chaos- und Ordnungsphasen. Mit jedem „aus dem Rhythmus kommen“ und „wieder zum Rhythmus zurückfinden“ gehen die Bewegungen leichter, das Getragensein vom rhythmischen Fluss vertieft sich. Alles im Leben ist Rhythmus, es gibt nichts, was nicht Rhythmus ist – die Teilnehmer erleben, dass Rhythmus trägt, dass das Leben trägt. Sie spüren, wie es ist, mit der rhythmischen Urkraft verbunden zu sein. Ein Gefühl tiefer Vertrautheit entsteht...
Zugleich öffnet TaKeTiNa durch vielschichtige

„In kürzester Zeit befinde ich mich in einem Zustand mühe- loser Präsenz. In diesem Moment weiß ich, wofür ich lebe.“ Feedback einer Teilnehmerin nach einem TaKeTiNa-Set

„Es würden wesentlich mehr Menschen aktiv Musik betreiben, wenn sie mit TaKeTiNa auf das Lernen eines Musikinstrumentes vorbereitet würden.“
Feedback eines Instrumentalpädagogen

rhythmische Bewegungen einen Zugang zu profunder innerer Stille. Es verbinden sich Intention und Hingabe, Machen und Geschehenlassen, Aktiv- und Passivsein. Raum wird zur allumfassenden Erfahrung: rhythmischer Raum, physischer Raum, Raum zwischen einem Ereignis und dem nächsten Ereignis, Raum, in dem Leben stattfindet. Hier und jetzt. Aus diesem Raum-Bewusstsein >>



TaKeTiNa SEMINARE & WORKSHOPS

Ausbildung zum TaKeTiNa

Rhythmuspädagogen Beginn: April 2019
Lernen Sie, eigene TaKeTiNa Kurse anzuleiten und Rhythmus als kreative und heilsame Kraft erfahrbar zu machen.

Weitere Infos und Anmeldung unter:
www.zist.de oder office@taketina.com

TaKeTiNa Workshop

09. – 12.05.2019, Zist / Penzberg (D)
Menschliche Intelligenz durch Rhythmus:
TaKeTiNa – Rhythm for Evolution
Dieser Workshop eignet sich sowohl für Anfänger, Fortgeschrittene und auch für professionelle Musikerinnen und Musiker.

Mehr Infos unter www.zist.de
Anmeldung unter: info@zist.de

TaKeTiNa Workshop in Frankfurt

08. – 10.06.2019, Frankfurt (D)
TaKeTiNa – The Power of Rhythm: Kreativer Flow, Lebensfreude & Lebenssinn
Anmeldung: info@frankfurter-ring.de

eröffnen sich völlig neue Perspektiven in allen Bereichen des Lebens. Viele Teilnehmer reagieren nun bei Überforderung durch komplexe Rhythmen mit Loslassen und kommen dadurch in immer länger andauernde Zustände tiefer Entspannung. Erinnerungen an das musikalische Potential werden wach, das jedem Menschen angeboren ist. Auf einmal sind Begegnungen mit komplexer Musik und das Teilhaben daran möglich, ohne eine musikalische Vorbildung zu haben.

Doch es geht in TaKeTiNa noch um wesentlich mehr! Es geht um körperliche, emotionale und geistige – und im weiteren Sinn auch spirituelle – Entwicklung. In TaKeTiNa ist Rhythmus ein Spiegel, der Verhaltensmuster aufzeigt. Dadurch können Dysfunktionalitäten erkannt und aufgelöst werden. Bald gelingt es, beim Herausfallen zu lachen, da sich das Vertrauen gebildet hat, wieder zum Rhythmus zurückfinden zu können. So bilden sich Humor, Resilienz, Ausgeglichenheit und Empathie, allesamt essentielle Qualitäten für ein Leben in der heutigen komplexen und chaotischen Zeit. ■ 



Reinhard Flatischler
ist Begründer von TaKeTiNa,
Musiker, Komponist und Autor.
Er studierte an der Musikuniversität Wien, bevor er bei Meistertrommlern aller Kontinente jahrelang Trommeln und Perkussion studierte. 1970 begründete er die TaKeTiNa-Rhythmuspädagogik, die weltweit in Pädagogik, Performance und Therapie eingesetzt wird. Forschungsergebnisse international tätiger Mediziner und Wissenschaftler dokumentieren die Wirkung von TaKeTiNa. www.taketina.de

Impressum

Kraftquelle

Das Anzeigen-Magazin erscheint 2 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 1/2, D - 83471 Berchtesgaden
Tel.: +49 8652 6999911 (ab Juli: +49 174 7230918)
info@kraftquelle-bgl.de, www.kraftquelle-bgl.de

Geschäftsführung, Vertrieb und Anzeigen:

Claudia Mögling

Chefredaktion:

Sabine Zimmermann

Layout und Gestaltung:

MAGAZINWERKSTATT, Claudia Mögling
www.magazinwerkstatt.de

Lektorat: Judith Preuß

Fotos: Wir bedanken uns bei pixabay.com

Autoren dieser Ausgabe:

Selma Brenner, Heinz Dollinger, Indira Birgit Dollinger, Dr. Angelika Holy-Schein, Dr. med. Wolfgang Schachinger, Reinhard Flatischler, Julia Füreder, Paul Freh, Christoph Galette, Feryal Genç, Anja Meise, Narimaan Nikbakht, Od*Chi, Alexander Renner, Irene Rhyner, Bettina Steiner, Anna Ulrich, Martin Zaglmayr, Maximilian Zandl

Auflage und Vertrieb:

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

Mediadaten Download:

www.kraftquelle-bgl.de/mediadaten
© Copyright für den gesamten Inhalt, Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit vorheriger Genehmigung.

Wir sind auch bei Facebook: www.facebook.com/KraftquelleBerchtesgadenerLand

Kraftquelle

Besuchen Sie unsere Webseite: www.kraftquelle-bgl.de

- Alle bisherigen Ausgaben bestellen – einzeln oder als Paket!
- Regionale Experten finden
- Auslageorte entdecken
- Alle Artikel lesen
- Festival-Guide / Silvester-Guide

AUSBILDUNG & SEMINARE

DIE KUNST DER ACHTSAMEN BERÜHRUNG – GANZHEITLICHE WANDLUNGSRÄUME

- Akasha-Chronik-Seminare – das »Buch des Lebens« lesen lernen
- Akasha-Chronik-Lesungen
- »Cranio-Sacral trifft Akasha« (Einjährige Ausbildung im Chiemgau)
- Cranio-Sacrale Körperarbeit in Kombination mit Akasha-Chronik-Lesung

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.alea-loewe.de



ALEA CHRISTINE LÖWE



ALEA CHRISTINE LÖWE

Harmoning 4 a
84529 Tittmoning
Tel.: +49 8687 9840822
Mobil: +49 157 38118821
alea@alea-loewe.de

„Das größte Geschenk,
das du anderen
geben kannst, sind
bedingungslose
Liebe und Annahme.“
(Brian Tracy)

Leben ist Klang und Schwingung



Wir sind alle einzigartig und besitzen eine individuelle Eigenschwingung. Ist diese in Balance, sind wir im Einklang und gesund. Genau das ist das Ziel von Yoga und Ayurveda – beide Systeme nutzen dazu seit jeher heilende Klänge.

TEXT: SELMA BRENNER

Gesundheit nach Ayurveda

Gesundheit im Ayurveda wird mit „Svatha“ bezeichnet, dem „im Selbst gegründet Sein“. Um Urvertrauen und damit Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen, werden neben Meditation und Yoga, Massage, Reinigungsverfahren und Kräutern auch Klang und Musik genutzt.

Schwingungen spielen dabei eine wichtige Rolle. Gemäß Ayurveda hat jedes Ding und jedes Lebewesen eine eigene Schwingungsfrequenz. Schwingen Zellen und Gewebe im Eigenklang, so fließen die Energien im Körper frei und ungehindert, und der Mensch lebt in Gesundheit und Wohlbefinden.

Urklänge und Mantras

In der vedischen Urklangtherapie werden Klänge wie der Herzschlag, der Wind, Regentropfen oder Wellenrauschen in Verbindung mit Wortsilben oder Wörtern zur Meditation genutzt. Die Begründer der indischen Spiritualität und des Hinduismus, die Rishis, haben die Klänge der Natur in Worte gefasst und diese an ihre Schüler weitergegeben. Später kam das Wiederholen von Gottesnamen und Gebeten dazu.

In der klassischen Mantra-Meditation wird ein Mantra von einem Lehrer an einen Schüler gegeben. Wiederholt dieser bewusst und mit Hingabe „sein“ Mantra, kann die Wirkung tief-

greifend sein. Durch die ständige Wiederholung in einem bestimmten Rhythmus entstehen Klang-Schwingungen und heilsame Energien, die den Körper und die Seele durchdringen.

Ragas, Chanten und Tönen

In der indischen Musik sind es die Ragas, deren verschiedene Intervalle eine bestimmte Wirkung beinhalten. Aus ihnen erwachsen Melodien und Kompositionen, die verschiedenen Tages- und Jahreszeiten, Witterungen und Doshas gewidmet sind. Sie haben harmonisierende und ordnende Einflüsse, die persönlich oder durch das Fühlen der Doshas mittels Pulsdiagnose wahrgenommen werden.

Auch das Chanten (Singen) nutzt die auf Resonanz beruhende Wirkung. Beim Chanten verlagert sich zudem die Aufmerksamkeit vom Kopf zum Herz, dorthin, wo wir das Urvertrauen spüren. Dazu braucht es nicht zwingend Sanskrit-Wörter. Aber Sanskrit ist die Muttersprache vieler moderner Sprachen und somit ein Punkt linguistischer Einheit. Sanskrit-Klänge wie „Mmm“ und „Ah“ aus dem „Om“ oder „Shhh“ vermitteln Bedeutungen, denen Babys auf der ganzen Welt vertrauen. Sie lösen ein Gefühl der Einheit, des Wohlbefindens und der Zeitlosigkeit aus.

Einsatz in der Yogatherapie

Klang spielt auch in der Yogatherapie eine große Rolle. Zusätzlich zu klassischen Yoga-Asanas und Pranayamas werden Töne und Mantras auf bestimmte Krankheitsbilder angewendet. Neben den energetischen und physiologischen Effekten, wie Erdung, Kühlung oder das Spenden von Energie, werden dadurch nachweislich emotionale und kognitive Veränderungen ermöglicht, Selbstbewusstsein und Beständigkeit des Geistes werden erreicht. ➤

AUSBILDUNGEN & SEMINARE 2019

Yoga Place-Angebote 2019, in denen Klang eine wichtige Rolle spielt:

29. & 30.03.19

Yogaphilosophie: Sanskrit – die heilige Sprache

ab 26.03.2019

Ayurveda Practitioner-Ausbildung (bis März 2022, berufsbegleitend; auch jährlich/modulweise buchbar)

02. – 05.05.2019

Yogatherapie-Unterricht für das Herz-Kreislaufsystem

14. & 15.06.2019

Yogaphilosophie: Mantra Yoga – heilige Laute und Klänge

20. – 23.06.2019

Yogatherapie-Unterricht für den Bewegungsapparat

ab 27.09.2019

200h-Yogalehrer Ausbildung, Yoga Alliance-zertifiziert (bis Mai 20*, acht Monate, berufsbegleitend)

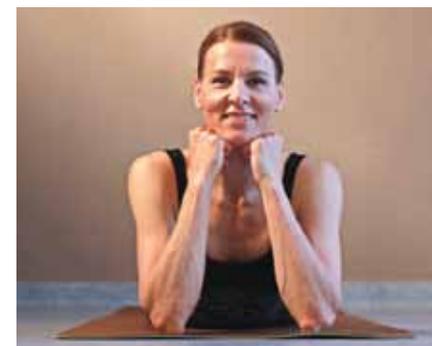
02. – 05.10.2019

Yin Yoga-Lehrerausbildung mit Tanja Seehofer

07. – 10.11.2019

Yogatherapie-Unterricht für Verdauung und Bauchorgane

Mehr Info bei Selma Brenner, +43 664 5024867, www.yogaplace.at sowie WIFI Salzburg.



Ein paar Beispiele:

* Asanas werden beim Ausatmen mit Tönen wie „Mmm“, „Sss“ oder „Fff“ begleitet. Auch Bija-Mantren wie „Ha“, „Om“ oder Mantras wie „Namaha“ (frei übersetzt: Ich gebe mich hin) dienen als Anker und um den Geist zu beruhigen, die Ausatmung zu verlängern oder Anspannung zu reduzieren.

* Brahmari-Pranayama, wo die Ausatmung dem Summen einer Biene gleicht, wird bei der Behandlung von Erkrankungen wie Depression, Burnout oder Angststörungen eingesetzt.

* Shitali und Sitkari, zwei verwandte Techniken, nutzen einen zischenden Laut bei der Einatmung, um Harmonisierung und Kühlung, zum Beispiel bei Hitze oder Aufregung, zu erreichen.

Ohne Nebenwirkung

Der Einsatz von Klang und Stille kommt ohne schädliche Nebenwirkungen aus und wird vor allem in Feldern wie Intensivmedizin, Neurorehabilitation, Neonatologie oder Geriatrie eingesetzt. Also in Bereichen, in denen sich die Betroffenen oft nur nonverbal mitteilen können.

Auch bei Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems, bei Krebstherapien oder zur Durchführung von Operationen wirkt sich



Klang positiv aus. Oftmals kann dadurch die Dosierung von Schmerzmitteln, Sedativa oder Anästhetika verringert werden.

Je nach Rhythmus und Stil wirken Töne beruhigend oder beschwingend auf das Herz-Kreislaufsystem. Der Kortisolspiegel sinkt, die Thymusdrüse wird angeregt.

Der Klang der Stille

Die Wirkung von Klang entsteht immer im Zusammenspiel mit Stille. Die Stille ist nicht „nichts“, sondern der Raum, in dem Töne nachwirken und in dem Neues entstehen kann – der Raum von Kreativität und Urvertrauen. ■



Selma Brenner

Selma Brenner ist seit 20 Jahren begeisterte Yogini und vielfach ausgebildet (Iyengar Yoga®, Vijnana Yoga®, Yin Yoga, Svastha Yoga Therapie® und The Work®). Die transformierende Kraft und die Freiheit von Yoga zu vermitteln ist ihre Herzensmotivation. Mehr zu ihren Ausbildungen rund um Yoga und Ayurveda: www.yogaplace.at



Deine Meinung zählt! Wie gefällt Dir die *Kraftquelle*?

Nimm an unserer Online-Umfrage teil und gewinne mit etwas Glück einen dieser Preise unter www.kraftquelle-bgl.de
Teilnahmeschluss ist der 15. Mai 2019.

Unter allen Teilnehmern verlosen wir je 1 x folgende Preise:



Zwei Natursalze aus Cindy's Salzladen. Mehr Infos S. 8



CD Yoga – OM & Ocean von Richard Hiebinger, Infos S. 54



Eine spirituelle Reise zum heiligen Berg, Mount Kailash in Tibet. Infos S. 9



Buch „Seelenmomente – Rituale mit Klangschalen im Alltag“, Infos S. 35



Einen „wachsenden Kalender“ mit Bio-Samen Infos S. 8



Flutaria – Cosmic Mountain Meditations, Bettine Clemen & Christopher Amrhein Infos S. 55



Schichtblick-Buch mit Kartenset, mehr Infos auf S. 11



Buch „Heilsames Summen: Klangmassage für Körper und Seele“ Infos S. 66



*Od*Chi ist viel in der Natur und es bereitet ihm eine besondere Freude, seine Urhörner über die Berge erklingen zu lassen – und das zu jeder Jahreszeit*

Der Zauber des Urhorns

Warum das Didgeridoo für uns in der heutigen Zeit ein wohlütiges und heilbringendes Instrument sein kann...

TEXT: OD*CHI

Der Boom der 90er Jahre um dieses wundersame Klangrohr ist zwar wieder etwas abgeebbt. Dennoch erfreut es sich nach wie vor großer Beliebtheit, insbesondere bei Klangtherapeuten und Naturmusikern. Sein tiefer, vibrierender Ton vermag uns unmittelbar in eine entspannte, meditative Trance zu versetzen. Davon profitiert nicht nur der Zuhörer, sondern auch der Spieler selbst.

Oft habe ich selbst erleben dürfen, wie sich die Vibration des Holzrohres positiv auf den

Körper auswirkt und dadurch innere Verspannungen aufgelöst werden. Viele Meridiane enden an den Lippen, dadurch wird beim Spielen praktisch der gesamte Körper stimuliert. Als Straßenmusikant in den 1990ern spielte ich nicht selten mehr als 2 Stunden am Stück durch und die ausgesprochen gute Laune danach gründete sich wohl nicht nur auf den mehr oder minder gefüllten Hut.

Die Atemtechnik als besondere Herausforderung

Die wohltuende Wirkung der beim Spielen angewandten Zirkular-Atmung ist nicht zu unterschätzen. Durch sie kann der Grundton ununterbrochen gehalten werden, wodurch der

besondere, magische Dauerklang entsteht. Wir finden sie übrigens auch bei speziellen Yoga-Atemübungen. Auch ich habe damals einige Zeit gebraucht, bis ich herausfand, wie die Zirkular-Atmung funktioniert. Mein Verstand redete mir ein, es sei unmöglich, zur gleichen Zeit ein- und auszuatmen. Tatsächlich atmet man aber nur sehr kurz und schnell durch die Nase ein. Zugleich wird die zuvor in den aufgeblähten Backen gesammelte Luft in das Rohr hineingepresst – ähnlich wie beim Dudelsack spielen. Wer's herausfindet, gehört praktisch zum „Club“.

Der Ursprung der Blasinstrumente

Das Didgeridoo ist ein heilbringendes, spirituelles Instrument und gehört wohl zu den ältesten der Welt. Die Aborigines haben uns wieder daran erinnert. Sie erzählen sich damit sogar abends Geschichten am Lagerfeuer. Vermutlich haben alle Blasinstrumente ihren Ursprung in diesem „Urhorn“. Gerade das uns wohlbekannte Alphorn ist im Grunde nichts anderes als ein sehr langes optimiertes Didgeridoo, dem ich auch schon diese spezifischen Töne entlocken konnte. Findige Spieler konnten selbst Funde keltischer Bronzehörner als Didgeridoo entlarven. Demnach ist das Urhorn keineswegs exotisch, sondern durchaus ein heimisches Instrument.

Ein Urhorn aus heimischen Hölzern

Australische Eukalyptus-Holzrohre wurden meist auf natürlichem Wege von Termiten ausgehöhlt. Da es diese hierzulande glücklicherweise nicht gibt, sind andere Techniken gefragt, um sich ein Urhorn aus heimischen Hölzern zu bauen. Der geeignete Stamm, vorzugsweise von Esche oder Ahorn, wird gespalten, mit einem Hohleisen ausgehöhlt und dann wieder zusammengeleimt.

Von der Klangqualität her unterscheiden sich diese kaum vom Eukalyptusrohr, der Preisun-

URALPINE KLANGREISE

Einmal monatlich lädt Od*Chi im Salzheilstollen Berchtesgaden zu einer Klangreise ein. Er entführt Sie bei dieser Klangreise mit seiner obertonreichen Weltmusik in archaische Dimensionen, unter anderem mit dem Didgeridoo.

23.03., 06.04.2019

Weitere Termine und Anmeldung auf www.salzheilstollen.com

LASSEN SIE SICH IHR INDIVIDUELLES URHORN HERSTELLEN

Aus heimischen Hölzern stellt der Musiker Od*Chi Urhörner selbst her und nimmt Auftragsarbeiten entgegen. Preis auf Anfrage für Ihr persönliches Urhorn unter urwurz@gmx.de

terschied ist jedoch oft immens. Da nicht jeder australische Import etwas taugt, rate ich, beim Kauf einen erfahrenen Spieler zwecks Prüfung mitzunehmen.

Zum Erlernen genügt durchaus ein heimisches Holz. Urhorn spielen ist ideal, um den nötigen Abstand vom stressigen Alltag zu finden. Das Lauschen der obertonreichen Melodien hilft dabei, in eine Trance zu gelangen. Auch wenn wir es vielleicht nicht vermögen, die besonderen Fähigkeiten der Aborigines zu erlernen, kann uns das Didgeridoo doch auf alle Fälle ins Hier und Jetzt und etwas mehr zu uns selbst führen. ■ 



Od*Chi

ist Naturklangmusiker & Naturkünstler. Die Wiege seiner Künste liegt im Leopoldstal bei Bayerisch

Gmain. Er baut Urhörner aus heimischen Hölzern, bietet Didgeridoo-Einzelunterricht an und gibt Klangkonzerte im Salzheilstollen Berchtesgaden. Er verbringt seine freie Zeit mit Vorliebe in der Berchtesgadener Bergwelt und bietet dort naturzauberhafte Bergwanderungen an. Alle Infos über Od*Chi's vielfältiges Schaffen auf www.urwurz.de

Mit dem Herzen hören

Wir können Musik über viele Kanäle in unserem Wesen aufnehmen, aber am erfüllendsten ist es, wenn wir sie mit unserem die ganze Welt umarmenden Herzen hören. TEXT: MAXIMILIAN ZANDL

„Die Musik des Herzens beginnt dort, wo die Worte des Verstandes enden.“

(Sri Chinmoy)

Sri Chinmoy war ein spiritueller Meister, Musiker, Komponist, Schriftsteller, Dichter und Sportler. Die Musik lag ihm jedoch besonders am Herzen. Er komponierte mehr als 22.000 Lieder und gab 777 Friedenskonzerte auf der ganzen Welt, in denen er mit verschiedensten Instrumenten sowohl seine eigenen Kompositionen spielte als auch frei improvisierte. Seine zutiefst meditative Ausdruckskraft und die kindliche Freude am freien Musizieren bewegte alle Zuhörer zutiefst.

Die Geburt eines universellen Weltmusikladens

Sri Chinmoy inspirierte seine Schüler, ein „universelles Musikgeschäft“ zu eröffnen und im Jahre 1989 segnete er den Weltmusikladen mit einem mantrischen Sanskrit-Namen: „Gandharva Loka“ – was übersetzt „Das Reich himmlischer Musiker“ bedeutet.

Seit 30 Jahren ein erfüllendes Ziel

Gandharva Loka steht für Inspiration, das Ausprobieren von Neuem und die Überwindung des Alten. Auf natürliche Weise kommen wir so der Quelle von Kreativität näher, die nichts anderes ist als unser allliebendes spirituelles Herz.

Dieses befindet sich dort, wo wir hinzeigen, wenn wir „Ich“ sagen. Wo greifen Sie in so einem Fall hin? Üblicherweise auf die Mitte der

Brust, nicht wahr? Richtig, dort ist die Stelle, an der wir unmittelbar ein angenehmes Gefühl entdecken, wenn wir seelenvoller Musik oder meditativen Klängen lauschen. Warum das? Weil wirkliche Freude und aufrichtige Glückseligkeit das spirituelle Herz ihr wahres Zuhause nennen.

Neue Instrumente für ein neues Zeitalter des kindlich fröhlichen Herzens

Eine wichtige Beobachtung der letzten dreißig Jahre im Gandharva Loka ist: Es gibt eine eindeutige Entwicklung hin zum freien Musizieren/Improvisieren. Viele Menschen haben ein grosses Interesse an Musik, behaupten aber von sich, unmusikalisch zu sein. Nicht selten sind diese dann über die einfache Handhabung und die Klangkraft der Instrumente vollkommen verblüfft. Es scheint in jenen Momenten so, als würden die „frisch gebackenen Musiker“ etwas lang Verlorenes zurückbekommen – länger, als die eigene Erinnerung zurückreicht. Was finden wir in diesen Momenten? Es ist, als würde sich ein mystisches Tor in uns öffnen: Licherfüllte Landschaften geben den Blick frei auf unser „inneres Kind“, das dort seelenvoll und quietschvergnügt spielt!

KLEINE SIMPLE MEDITATIONSÜBUNG

Versuche zu fühlen, dass du ein Kind bist. Warum? Ein Kind lebt völlig im Herzen, es fühlt, dass es nichts weiß. Es möchte alles neu lernen.



Sri Chinmoy in einem Konzert in Wien

Klänge für die Herausforderungen des Lebens

Krankenhäuser, Therapeuten und niedergelassene Ärzte bis hin zu Kindergärten, Tierärzten, Schulen, Yogastudios, Privatpersonen wie auch Workshopleiter und „kreativ/aktive“ Museen vertrauen bereits auf die spezielle Strahlkraft und die heilsame Wirkung der Klänge. Ob nach einem hektischen Arbeitstag oder in einer vielleicht noch viel hektischeren „Familienkiste“: Obertoninstrumente zum Beispiel eignen sich hervorragend für ein privates Herzenskonzert in den eigenen vier Wänden. ■



Maximilian Zandl

ist Schüler von Sri Chinmoy und begeisterter Mitarbeiter im Gandharva Loka Salzburg. Er versucht

Menschen durch seinen bewussten und spirituellen Lebensstil zu inspirieren, Neues zu versuchen, über sich selbst hinauszuwachsen und niemals aufzugeben. **Gandharva Loka Store**, Linzergasse 47, Salzburg. (www.srichinmoy.org)

LIVE IN CONCERT

Songs of the Soul – Celebrating the Music of Sri Chinmoy

Ein Abend voller Magie – mit traumhaften Melodien und dynamischen Arrangements. Lassen Sie sich verzaubern von den Klängen aus aller Welt – aus Klassik, Jazz, Orient und Folk – berührende Musik zum Meditieren.

Freitag, 22. März, 19:30 Uhr, EINTRITT FREI

Ort: Odeion – Waldorfstr. 13, Salzburg
kostenlose Tickets vorbestellen unter Tel.: +43 680 2368027 oder Abholung im The Heart of Joy Cafe-Restaurant (Salzburg).

Mehr Infos: www.songs-of-the-soul.com

„Musik wird beim Herbeiführen des Einsseins der ganzen Welt eine äußerst wichtige Rolle spielen. Musik verkörpert das universelle Herz, das Einsseins-Herz.“

(Sri Chinmoy)



Dirigentin des Klangs

Eine Frau, viele Projekte und Orchester, doch ihr „Baby“ ist seit 20 Jahren die Philharmonie in Salzburg. Elisabeth Fuchs erzählt über Berufung, Begeisterung, Kinder – und wie sie es schafft, ihre Energie zu bündeln, um das Leben zu leben, für welches sie geboren wurde. INTERVIEW: JULIA FÜREDER

Kraftquelle: Liebe Elisabeth, wie ist das, wenn man den Klang dirigiert?

Das ist eine Frage, die man auch auf mein Leben ausweiten kann. Ich bin alleinerziehende Mutter von zwei Kindern. Ich dirigiere und probe viel, habe drei leitende Positionen und organisiere für das Orchester immer neue Geldquellen. Ich bin stets mit großer Begeisterung bei der Sache, denn lebt man seine Berufung, denkt man nicht darüber nach, wieviel man pro Note bekommt. Folgt man dieser, dann fließt es einfach. Wenn es das ist, wofür man geboren wurde, dann arbeitet man mehr als andere, das Geld steht nicht im Vordergrund. Ich glaube, dass ich es brauche, gefordert zu sein, dann bin ich in meiner Energie. Natürlich mache ich auch mal Urlaub, verreise mit meinen Kindern, lasse alles in Salzburg sein und die Ideen einmal ruhen. Beim Dirigieren ist es ähnlich, da gibt es eine Partitur, in der 25 Stimmen übereinander sind und alle passieren gleichzeitig. Wenn ich dirigiere, dann habe ich das Stück im Kopf, dann ist es wichtig, Emotionen zu zeigen,

mit Gesten und Energieübertragung. Parallel muss ich hören, was das Orchester spielt. Ich dirigiere im Auftrag des Komponisten, ich bin Klangmaler und auch Musikpolizei. Bei den Proben ist es wichtig, die Stücke so einzuüben, dass sich die Musiker in den Konzerten freispielen können, um dann die Energie raus ins Publikum zu transportieren. Mit dem Publikum als neue, wichtige Komponente gelingt dann die beste Fassung beim Konzert.

Wie hast du genug Energie für ein erfülltes Leben?

Ich glaube, wir alle haben gleich viel Energie zur Verfügung. Man muss nur an seiner Energiequelle dran sein. Die meisten lassen sich zu viel ablenken von Negativem und sind dann schnell mal am Schimpfen, anstatt ihre Stärken zu sehen. Jeder muss zum Beispiel den Müll runterbringen – ich auch. Doch wenn ich solche Dinge schiebe, dann raubt mir das Energie und sie sind ständig in meinem Kopf.

Es ist wichtig, sich selbst gut zu kennen und herauszufinden, warum es nicht fließt

Fotos: Erika Mayer

Elisabeth Fuchs

ist Chefdirigentin der Philharmonie Salzburg und gründete diese 1998 im Alter von 22 Jahren. Seit 2012 arbeitet sie regelmäßig mit Orchestern anderer Länder in Europa zusammen und dirigierte unter anderem die Zagreb Philharmonie, Helsingborg Symphony Orchestra, in Israel bei der Beer Sheva Sinfonietta und viele weitere. Darüber hinaus ist der zweifachen alleinerziehenden Mutter die Kinder- und Jugendarbeit ein großes Anliegen. Elisabeth Fuchs hat die Salzburger Kinderfestspiele, die Salzburger Teeniekonzerte und die Salzburger Lehrlingskonzerte ins Leben gerufen. www.philharmoniesalzburg.at

in manchen Bereichen des Lebens. Es kann natürlich sein, dass in der Kindheit oder in der Jugend etwas gewesen ist, was uns daran hindert – wir erleben alle so viele Geschichten. Aber unsere Aufgabe ist es, diese Steine aus dem Weg zu räumen, damit es fließen kann. Mehr ist es nicht, und dann zu dienen und zu wirken.

Ich umgebe mich nur mit Menschen, bei denen die Energie zu mir passt. Das handhabe ich so im Orchester, mit Projekten und auch im Privaten. Ich spüre sehr klar, wenn mich etwas entleert, da passe ich sehr gut auf mich auf, denn das kann ich mir nicht leisten, ich muss im Fluss sein. Bei Treffen und Begegnungen, die einem Energie abziehen würden, ist es wichtig, sich zu schützen. Früher habe ich das noch gebraucht, heute ist das nicht mehr notwendig. Wichtig ist auch, dass man sich Inseln im Alltag schafft und sich Zeit für sich selbst nimmt. Nicht, dass ich darin recht gut bin, doch ich mache das jeden Tag, selbst wenn es nur drei Mal fünf Minuten sind. Zum Beispiel, wenn ich meine Tochter vom Kindergarten abhole, gehe ich bewusst zu Fuß. Gerade wenn man Kinder hat und in der Berufswelt unterwegs ist, dann ist das so wichtig – sonst ist das ein Schweinsgalopp.

Was sind da deine Kraftquellen?

Die Musik ist schon wahnsinnig wichtig. Ich bin nie müde nach den Proben oder einem Konzert. Man kann sagen, es ist für mich keine Arbeit. Klar ist es anstrengend, doch ich weiß, was es heißt, in meinem Element

zu sein. Meine zweite große Kraftquelle sind meine Kinder, sie sind das schönste Geschenk und das bleibt. Das ist toll, denn ich habe entweder die Musik oder die Kinder.

Die dritte große Kraftquelle ist für mich der Glaube. Ich sehe mich als Kind Gottes und als Puzzleteil des Ganzen. Ich bin sehr dankbar für meine Talente und die Möglichkeit, wirklich an meine Energie heranzukommen. Ich schaue immer, dass der Kanal nach oben frei ist. Wichtig ist auch, nicht zu viel den Kopf einzuschalten, das blockiert. Klar, das Technische muss man üben, doch das Wichtigste ist, den Kanal frei zu schaufeln, dann geht so viel. So kann man als Musiker oder Dirigent stundenlang konzentriert arbeiten, ohne dass es Energie frisst.

Die vierte große Kraftquelle ist, ganz im Moment zu sein, in der Begegnung mit dem Menschen, der gerade vor mir sitzt und diese versuche ich als Miteinander und Austausch zu nutzen.

Der Austausch mit dem Publikum ist eine große Energiequelle. Wir tragen die Energie der Musik raus in den Saal und die des Publikums kommt zurück. Wenn wir es schaffen, nicht nur schöne Musik zu machen, sondern auch zu berühren und dabei besondere Momente zu erschaffen, dann hört man die Begeisterung im Applaus. Und diese gute Energie, die Energie, die aus der Begeisterung fließt, diese zu nehmen und weiterzugeben – wenn wir das alle machen würden, dann wäre das echt klasse. ■

Der Klang der Stimme



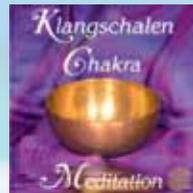
Was geschieht, wenn wir singen? Kann Singen Glücksgefühle erzeugen? Was erlebt ein Sänger bei einer „magischen“ Performance? Diesen Fragen ging Bernard Weber nach seinem letzten Film „Die Wiesenberger“ nach und sie bewogen ihn, der Kraft und Magie der menschlichen Stimme nachzuspüren. Nun erzählt er von vier Menschen – darunter die Sopranistin Regula Mühlemann und der Stimmkünstler Andreas Schaefer –, die mit Leidenschaft versuchen, die klanglichen Grenzen der menschlichen Stimme neu auszuloten. Neben den Sängern sucht der Stimmforscher Matthias Echternach nach dem physiologischen Geheimnis der Stimme und die Stimmtherapeutin Miriam Helle begleitet Menschen

auf dem Weg zu ihrem eigenen, authentischen Klang.

Der Klang der Stimme, DVD, Spieldauer: 89 Min., circa 19 Euro, erscheint am 8. März 2019!

Ambiente zum Entspannen

Auf beiden CDs ist Meeresrauschen integriert. Die erste CD entführt in die harmonische Verschmelzung tibetischer Klangschaalen, OM-Gong, Piano, Cello und zahlreichen indischen Instrumenten. Meditativ-mystische Klangwelten, die von sanften Meereswellen umspült werden, gestimmt auf den OM-Ton CIS (136,10 Hz), der dem Herzchakra zugeordnet wird. Auf der zweiten CD sind tibetische Klangschaalen, OM-Gong und Tambura im Einklang mit kräftigem Meeresrauschen zu hören. Sie erzeugen einen inspirierenden und tragenden Hintergrundklang zum Chanten des OM oder anderer Mantras. Beide CDs schaffen ein musikalisches Ambiente für Yoga, Meditation, Mantra-Chanting & Energiearbeit. www.amraverlag.de



*Yoga – OM & Ocean
Richard Hiebinger
2 Audio-CDs
Spielzeit: 128 Min.
circa 22 Euro*

Emotionale Klänge ...

mit teilweise zarter Gitarre und sanfter Stimme von Hannah Corinne bei ‚Dying Flame‘ und ‚Fright‘. Der flämische Komponist Kevin Imbrechts, der hinter dem Projekt Illuminine steckt, vermischt geschickt Neoklassik mit Post-Rock-Einflüssen. Er kommuniziert seine Gefühle weitgehend instrumental, sodass die Lieder von jedem, der sie hört, persönlich interpretiert werden können. Imbrechts' Ziel ist die Verschmelzung des Zuhörers mit dem Album als Weg zur Selbstreflexion. Perfekt zum Entspannen, Abschalten und zur Selbstfindung. Es lohnt ebenfalls, die Videos zum Album anzusehen: Eine audiovisuelle Reise durch isländische Landschaften, mit der Imbrechts eng verbunden ist. www.illumininemusic.com



*#3
by Illuminine
Audio-CD und Vinyl
Spielzeit: 46 Min.
circa 15 bzw. 20 Euro*

Berührende Musik



Ganz besondere und berührende Klänge schenkt uns diese CD. Die Flötistin Bettine Clemen und Christopher Amrhein haben ihre kreativen Kräfte vereint, um diese Musik zu kreieren. Die sanften

Meditationen scheinen aus höheren Sphären zu kommen und begleiten die Hörer in einen Raum des inneren Friedens und der Liebe. Reisen Sie mit diesen kosmischen Berg-Meditationen in einen Bereich der inneren Freiheit und der Verbundenheit mit allem Leben! Flutaria. www.salimutra.de/shop
*Flutaria – Cosmic Mountain Meditations,
Bettine Clemen & Christopher Amrhein, Audio-CDs,
Spielzeit: 60 Min., circa 17 Euro*

Schöne Sounds mit wissenschaftlichem Background

Der Experte für soundbasierte Gehirnstimulanz, Ivo Vossen, hat eine wissenschaftlich fundierte Methode entwickelt, dem angestregten Denkkapazität auf die Sprünge zu helfen. Mit passenden Sounds werden unterschiedliche Gehirnwellen beeinflusst. Resonance Space nennen sich diese mit neuester Technik aufgenommenen und wissenschaftlich optimierten Klangpakete, die Entspannung, besseren Schlaf oder Konzentration vom Ohr direkt ins Hirn transportieren. Am besten mit Kopfhörer oder guten Boxen genießen. Reinhören und kaufen auf www.resonancespace.com



Mantra – Sounds into Silence

Dokumentarfilm von Georgia Wyss, in dem es um den sogenannten Kirtan geht. Dabei finden sich Menschen zusammen, um gemeinsam Mantras zu singen, was Heilkräfte freisetzen und für inneren Frieden sorgen soll. Die traditionellen Klangformeln stammen ursprünglich aus Indien und wurden in der westlichen Welt zunächst nur für die musikalische Untermalung von Yogastunden verwendet. Mittlerweile ist der Kirtan jedoch zu einer weltweiten Bewegung geworden und wird auch auf Konzerten und Festivals sowie in allen möglichen Alltagssituationen gesungen. Deva Premal & Miten, Krishna Das, Jai Uttal und Dave Stringer wurden im Film begleitet.

Mantra – Sounds into Silence, DVD, Spielzeit: 85 Min., Erscheinungsdatum: Juni 2018, circa 15 Euro

Indische Klänge

Die Musik von Walpurgis Schwarzmüller entführt uns mit dieser CD in das traditionelle Indien. Sie singt auf Sanskrit (die indische Sprache der Veden), Hindi und Orya, aber auch englisch, deutsch und mit österreichischem Dialekt. Zu Beginn bekommt der Hörer eine 20minütige Übungsanleitung der indischen Ton-leiter bzw. Stimmungen! Eine originelle meditative Mischung, welche teilweise zum Mitsingen einlädt.

www.walpurgisartundweise.com/shop
Traditionelle indische Odissi Songs, Chantings und eigene Lieder, Walpurgis Schwarzmüller, Audio-CDs, Spielzeit: 75 Min., circa 16 Euro



Klangfeuerwerke starten im Gehirn

Möglicherweise verzaubern uns die Gesänge der Sirenen, die schon in der Mythologie Seefahrer in ihren Bann zogen. Vielleicht sind es aber nur Geschichten, die zwischen unseren Ohren geschrieben werden. Musik und Sprache prägen unser Zusammenleben.

TEXT: MARTIN ZAGLMAYR

COACHING- WANDERTOUR AUF KRETA

Zeit für Kontemplation und den Sinn des Gehens in sich selbst neu entdecken, als Teil einer Gruppe und als Einzelperson. Durch das ständige Vorwärtsgen werden Gewohnheitsmuster überprüft. Täglich an die körperliche und mentale Grenze zu kommen aktiviert Fragen nach Veränderung, konkrete Vorstellungen dazu entstehen.

Termine:

- 04.05 – 11.05.2019 (ab Wien)
- 29.09 – 06.10.2019 (ab München)

Mehr Infos und Anmeldung unter www.zielgeher.at



Was mit Schallwellen passiert, sobald sie sich im Gehirn als neuronale Impulse ausbreiten, ist für die Wissenschaft noch immer ein großes Mysterium. Eines aber ist sicher: Das Gehirn kann aus geringsten Informationsmengen die Illusion eines gesamten Klangkosmos erzeugen. Das ist auch der Schlüssel zum Verständnis des Hörens. Es ist zwar nicht geklärt, ob sich Sprache und Musik gemeinsam entwickelt haben. Niemand bezweifelt aber, dass Sprache und Musik untrennbar miteinander verbunden sind.

Eine Theorie dazu besagt, dass unsere Vorfahren irgendwann den Vorteil der Zusammenarbeit erkannten. Gemeinschaft erfordert Empathie und Musik kann in hohem Maße Empathie erzeugen. Musik zeigt uns unseren eigenen Gefühlszustand und sie ist zugleich ein enormer Bindungsfaktor. Rhythmus im Speziellen und Musik im Allgemeinen halten die Leute zusammen.

„Klang ist Leben.“

Dieses Zitat stammt vom weltbekannte Dirigenten Daniel Barenboim. Ich denke, er hat damit recht; denn so wie Klänge in der Musik als Informationsträger wirken, heißt es auch in der menschlichen Kommunikation: „Der Ton macht die Musik.“

Sprache ist für uns Menschen etwas Alltägliches. Dennoch arbeitet das Gehirn ständig, um auch jede Nuance verständlich zu machen. So nehmen wir den Inhalt von Sprache, aber auch Melodie und Rhythmus wahr. Man fühlt, was jemand sagt, auch ohne Worte! Schon allein der Tonhöhenverlauf teilt uns etwas über den Inhalt des Gesprochenen mit.

Gehört ist nicht verstanden

Sprache ist ein wunderbares Medium, um Informationen zu transportieren. Das Ergebnis ist beeindruckend, hält aber gleichermaßen Konfliktpotential bereit. Das Gehirn sortiert und bewertet aufgrund individueller Erfahrungen,

WAHRNEHMUNGS-ÜBUNG

Schließen Sie die Augen und nehmen Sie, ganz bewusst, Ihre Umgebung für eine Minute wahr. Was hören Sie? Was hören Sie nicht? Welche Geräusche sind im Vordergrund, welche im Hintergrund? Mit welchen Erfahrungen verbinden Sie das, was Sie hören? Wiederholen Sie die Übung und versuchen Sie, diesmal eine „neue Tonspur“ zu hören!

Glaubenssätze und Wertesysteme. Wir alle kennen klassische Situationen, in denen aufgrund verschiedener Auffassungen Missverständnisse oder handfeste Konflikte entstehen können.

Als langjähriger Kapellmeister und Musiker reagiere ich sensibilisiert auf Klangbalance und -farbe. Diese Fähigkeit ermöglicht es, im Coaching noch besser auf mein Gegenüber eingehen zu können. Dabei sind die leisen Töne mindestens genauso wichtig wie die lauten. Sie haben eine ganz bestimmte Aufgabe, die ihnen jeder Komponist für den Ausdruck seines Werkes übertragen hat. Für mich drückt dies eine Textzeile von Konstantin Wecker besonders gut aus: „Es sind nicht immer die Lauten stark, nur weil sie lautstark sind.“ Dessen sollten wir uns jeden Tag, auch im zwischenmenschlichen Miteinander, bewusst sein.

Der Klang der Stille

Ich möchte Ihnen noch eine Übung ans Herz legen, mit der Sie Ihr Klangempfinden testen können. Probieren Sie diese alternative Form des Fastens aus und entdecken Sie regelmäßiges Geräuschfasten für sich. ■



Martin Zaglmayr

Ist Musiker, systemischer Coach für Entschleunigung und Trainer für Führungskräfte- und Lehrlingsentwicklung in KMUs. Sein Traum ist es, die Menschen in der Unternehmenswelt wieder mehr in den Mittelpunkt zu rücken, ihr gesamtes Potential freizusetzen und sie zum Erfolgsfaktor Nummer Eins ihres Unternehmens zu machen. zielgeher.at

Secret Vibrations – Die Kraft des Gongs

Eine der großen Gaben auf unserer Erde ist das Spüren von Schwingungen in und um uns herum. Alles in uns schwingt auf einer bestimmten Ebene, alles um uns herum ebenfalls. Ich nenne es Frequenz. Licht, Farbe, Klang und sogar Stimmungen haben messbare Frequenzen. TEXT: ALEXANDER RENNER

Wir leben in der digitalen Welt am Übergang zu künstlicher Intelligenz und Robotik. Die rasende Geschwindigkeit der Entwicklungen hat viele von uns gepackt. Selbst spirituelle Menschen haben „keine Zeit mehr“. Die vermeintlich agilen Lebensstile führen jedoch zu Rastlosigkeit, einer dauerhaften Angespanntheit und Stress im Alltag.

Leben auf der Überholspur

Im Vergleich zu unserer Kindheit und der unserer Eltern leben wir heute auf der Dauer-Überholspur. Das widerspricht völlig unserem

Bio-System aus Körper, Funktionen und Lebensweise. Tief im Inneren sind die Menschen aber auf der Suche: Vordergründig nach Linderung der Symptome, tiefergehend aber nach den grundsätzlichen Fragen des eigenen Seins. Wer bin ich, was ist meine Essenz und wie kann ich wertvoll für die Welt sein?

Wir starten gerade in die goldenen Zeiten der Neuro-Wissenschaften, wo der Schleier über die Weisen, wie unser Gehirn arbeitet, gelüftet wird. Warum ziehen uns bestimmte Plätze und Klänge seit Urzeiten magisch an? Sie bringen Schwingungen und Frequenzen mit, die uns in bestimmter Art gut tun.

„Bei meiner Arbeit liegen mir der Wohlklang des Gongs und die vorbereitete Umgebung als ganzheitlicher Ansatz sehr am Herzen. Und so liebe ich es, mit dem Klang des großen Gongs Menschen wieder in Verbindung mit sich selbst zu bringen.

Sie spüren ihre eigene Tiefe und haben auch im Alltag ein Mittel, um abzuschalten und gut schlafen zu können. Damit am nächsten Morgen nicht nur das Handy, sondern auch der Lebens-Akku auf 100 Prozent steht.“ Alexander Renner



Foto: Marion Ullmann, mallafotoart.de

KREATIV-GONG-AUSZEIT

20. – 23.06.2019 – Dinkelscherben

Eine Verbindung von schöpferischem Tun (Kalligrafie, Zeichnung, Collage) und dem faszinierenden Klang des Gongs (Gong-Bad, Gongmeditation) als wertvolle und nährnde Auszeit.

SECRET VIBES

**Dein Tag für innere Stärke und Tiefe
21.09.2019. – im Raum München**

Ein Tag mit dem Gong, der Sie wieder in Verbindung mit sich selbst bringt – nach innen, nach außen – für Sie und Ihr Leben! Mit Übungen, Vorträgen, Meditationen und Spass.

**Mehr Infos und Anmeldung:
www.gongmeditation.de**

so kommen die Teilnehmer eines Gong-Bades oder einer Meditation in Trance und öffnen damit sogar das Tor zu ihrem Unterbewusstsein.

Dabei begegnen sie häufig ihrer eigenen Tiefe, sehen Bilder und Metaphern über Themen, die ihr inneres Ich zutage fördert. Aber auch ihre ungelösten Probleme und Sorgen tauchen aus den eigenen Tiefen auf.

Mit dem Gong entspannen

Die Arbeit mit dem Gong im Alltag zielt auf die Fähigkeit unseres Körpers und Gehirns, Schwingungen aufzunehmen und in eigene zu verwandeln. Damit kommen Menschen, die nur schwer abschalten und loslassen können, in die Entspannung. Durch den Gong treffen Klänge auf den Körper und lassen rastlose Zuhörer leicht einschlafen. ■ 

Das Gehirn will mitschwingen

Unser Gehirn folgt diesen Schwingungen und passt seine eigene Frequenz an. Die Frequenzen nehmen wir über die Haut, die Augen und vor allem über das Gehör auf. Damit verändern wir unseren mentalen Zustand. Die Wissenschaft nennt das Frequenz Folge Reaktion (FFR). Urklänge und alte Instrumente wie beispielsweise Gongs sind dafür wie geschaffen. Der Gong hat einen Klang, der Menschen tief berührt, sie mit ihrem Ursprung in Verbindung bringt und Geborgenheit schafft. Spielt man den Gong hingegen energetischer,



Alexander Renner

lebt mit seiner Frau und drei Kindern in Bayern zwischen München und Chiemsee. Sein Herzsthema Gong und Klang verbindet

er mit moderner Spiritualität und Neuro-Wissenschaften. Mit seiner Begeisterung für Lebens-Energie und Regenerieren hilft er gestressten und rastlosen Menschen in Beruf und Alltag, wieder die Verbindung mit sich selbst und der eigenen Tiefe zu finden. www.gongmeditation.de

Die heilsame Berührung von Wortklängen

Worte sind ein machtvolles Instrument der Schöpfung. „Am Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott. Und Gott war das Wort.“ Nicht nur in der Bibel finden wir diese Aussage als Auftakt zur Schöpfungsgeschichte. Auch die Veden stellen einen klangvollen Bezug zur Schöpfung her: „Am Anfang war Brahma und das Wort war bei ihm.“ TEXT: BETTINA STEINER

Auch indigene Völker gehen davon aus, dass alles, was ist, dem Klang entspringt. Im indigenen Verständnis ist Schönheit mit dem Gesund-Sein gleichzusetzen. In neuer Zeit belegt die Forschung von Masaru Emoto eindrucksvoll die Wirkung von unter anderem Wortschwingung auf die molekulare Struktur des Elements Wasser.

Wenn der Wort-Klang maßgeblich zur Schöpfung beiträgt, was kann ich ganz persönlich zur Schöpfung meiner Realität beitragen?

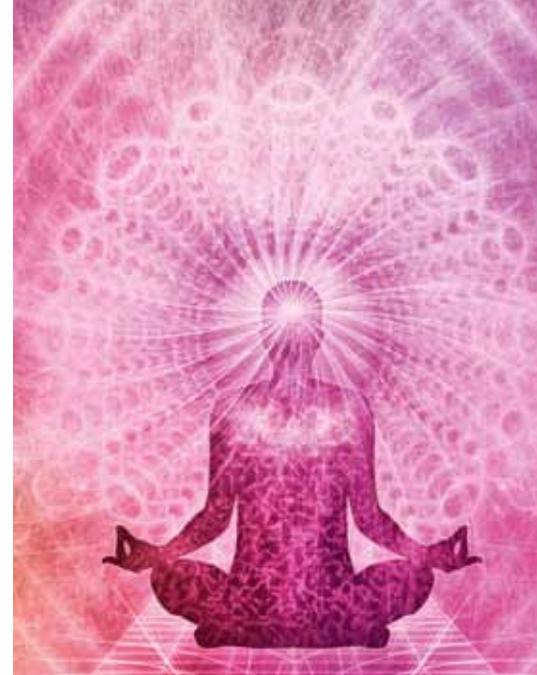
Mantras eröffnen uns die Welt des heilsamen Wort-Klangs. Mantras sind für mein Empfinden Wortschwingungen, die zu Gebeten werden und harmonische, ordnende Klangmuster in unser Sein und in die Welt weben. Diese Klangmuster wirken sich klärend, ordnend auf unsere Gedanken- und Gefühlswelt aus und erreichen uns bis in die tiefsten Ebenen des Unterbewusstseins, zum Beispiel unseres Zellbewusstseins.

Dr. med. Mohani Heitel, eine aus Indien stammende Ärztin, Mantra-Sängerin und Autorin des Buches „Die heilenden Klänge der Mantras“, erklärt: „Jeder Buchstabe, jedes

Wort und jede Silbe hat neben der Bedeutung im allgemeinen Sprachgebrauch zusätzlich noch eine Klanginformation, ein besonderes Klangmuster. Träger dieser Klangmuster ist zum einen unser Körper, der aus verschiedenen Elementen besteht und zum anderen der Luftstrom, der durch unseren Atem geführt wird. Zwerchfell, Kehlkopf, Mund, Lippen, Zunge und der unterschiedlich geführte Luftstrom sind an der Klangbildung beteiligt. Jedem Klangmuster liegt ein bestimmtes Atemmuster und eine bestimmte Führung des Atemstroms zugrunde. Der Atem ist mit Lebensenergie gefüllt. Die Mantra-Anwendung stellt eine subtile Energiearbeit dar.“

Welche Auswirkungen haben diese Klangmuster auf uns?

Jedem Mantra liegt eine bestimmte Grundqualität zugrunde, ein ordnendes Muster, mit der wir uns über das Singen verbinden und die Resonanz auf diese Qualität in unserem Sein stärken. Die Wiederholung der heilsamen Worte verstärkt und erdet diese ordnende Qualität in unserem Sein. Es gibt Mantras, die Zuversicht schenken, Selbstliebe fördern, Kraft spenden, Ängste wandeln u.v.m. Sie wirken ausgleichend auf unsere Energiezent-



TERMINE MIT B. STEINER

Fr. 19.04. Achtsamkeit – der Schlüssel zu Kraft, Freude und Fülle, München.

Do. 30.05. – Sa. 01.06. Planetenweisheit & Klang: Selbstliebe - der Schlüssel zu erfüllten Beziehungen, Traunstein.

Mehr Infos unter www.intuitiveheilung.de und info@herz-und-seele.com

ren und stärken deren Kommunikation. Wenn wir Mantras singen, berühren wir mit unserer Zungenspitze 84 Meridianpunkte in unserem Gaumen. Dadurch werden diese stimuliert und die damit verbundenen Organe harmonisiert. Dieses komplexe Zusammenwirken der Wort-Klang-Schwingungen löst sanft Blockaden, vertieft unsere Atmung. Chemische und elektrophysikalische Reaktionen auf diese Schwingungen und den Atemrhythmus wirken zum Beispiel auf Gehirnwellen, Stoffwechsel und Immunsystem. Wir üben, uns selbst zu hören und gehört zu werden. Wir üben Hingabe und Empfangen. Die Beziehung zu sich selbst wird gestärkt. Ruhe, Frieden, Freude und Gelassenheit können erfahren werden. Wir erleben,

MANTRA

Das Wort Mantra stammt aus dem Sanskrit und besteht aus den Wurzeln „manas“ und „tra“. „Manas“ ist die Gesamtheit der Gedanken- und Gefühlswelt. „Tra“ bedeutet rettend, haltend oder beschützend.



Mantra-Beispiel:

SAT NAM Wahe Guru Ji (Sprache: Gurmukhi) Wahrhaftigkeit ist mein Name – Wahrhaftigkeit ist der göttliche Name. Wenn wir uns mit Sat Nam begrüßen, anerkennen wir das Göttliche in uns und in unserem Mitmenschen. Indem wir Sat Nam singen, beziehen wir uns auf die Ebene, über die wir alle miteinander verbunden sind – die allumfassende Liebe und Wahrhaftigkeit. Wahe Guru Ji verbindet und durchlichtet uns mit dem Licht unserer Seele. Geben wir alles Belastende in die Klangschwingung und lassen uns mit dem Licht unserer Wahrhaftigkeit durchströmen.

im Ein-Klang zu sein. Im gemeinsamen Singen verstärkt sich das tragende Gefühl, verbunden und geborgen zu sein.

Singen Sie aus vollem Herzen Ihr Lieblingsmantra und erleben die heilsame Berührung des Klangs. ■ 



Bettina Steiner arbeitet selbständig in ihrer Praxis für intuitive Heilung im Allgäu. Sie bietet Einzelsitzungen, 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.intuitiveheilung.de

„Ein Mantra ist wie ein Samen, der tief in dein Sein eindringt, sodass er seine Wurzeln zu den Quellen des Lebens und schließlich zum universellen Leben ausstrecken kann. Dann werden seine Zweige und Blätter hoch hinauf in den Himmel reichen, und wenn der richtige Moment da ist, wenn der Frühling da ist, wird er von abertausenden Blüten erfüllt sein.“

Osho

Qi Gong & Klang

TEXT: FERYAL GENÇ

Qi Gong blickt auf eine Jahrtausende alte Geschichte im Kulturgut Chinas zurück. Die sanft und in der Regel fließend ausgeführten Bewegungen stärken die Selbstheilungskräfte, fördern die Beweglichkeit des Körpers und Geistes und pflegen die Lebenskraft. Innerhalb der verschiedenen Qi Gong Traditionen gibt es bewegte und stille Qi Gong Übungen, hartes oder weiches Qi Gong. Die Anwendung von heilsamen Lauten und Mantren sind ebenfalls fester Bestandteil einiger Qi Gong Traditionen, wie zum Beispiel im Chan Mi Gong. Ein Mantra kann eine Silbe, ein Wort oder ein ganzer Vers sein – ein Klangkörper, dessen transformative Wirkung nicht über die Ratio, sondern nur mit dem ganzen Sein erfahren werden kann.

Chan Mi Qi Gong & das Mantra Om Ah Hung

Chan Mi Qi Gong oder kurz Chan Mi Gong ist eine komplexe, in sich geschlossene Tradition, die durch Liu Han Wen (1921 – 2004) und Ursula Stummvoll den Weg nach Deutschland gefunden hat. Wie auch in anderen Qi Gong Formen entfalten sich die Wirkungen des Chan Mi Gong auf mehreren Ebenen: Jing (körperliche Ebene), Qi (energetische Ebene) und Shen (geistige Ebene) werden durch das Üben genährt.*

Die Anwendung von buddhistischen Mantren im Chan Mi Gong wie das Mantra OM AH HUM legen Einflüsse des tibetischen Buddhismus wie auch der schamanischen Tradition des Bön nahe. Eine Übung, die ich sehr gern unterrichte, verknüpft die Aspekte der Bewegung, des Klangs und der Kraft der Vorstellung auf heilsame Weise. Hierbei werden diese Mantren zusammen mit bestimmten Bewegungen und kraftvollen Handhaltungen (Mudren) hörbar oder still getönt.

Die Silbe „OM“ symbolisiert den Körper, die Essenz der Form. Die Silbe „AH“ steht für die Rede, die Essenz von Klang. Die Silbe „HUM“ für den Geist und die Essenz von Geist.

Die Vokale O, A und U, welche in den oben genannten Mantren enthalten sind, wirken zudem aktivierend auf verschiedene Energiezentren des Körpers, der Vokal „A“ zum Beispiel spricht vor allem das „mittlere Dantian“ an, das Herz-Zentrum. Die Vokale U und O hingegen sprechen mehr das „untere Dantian“ an.** >>

QI GONG SEMINARE & TRAININGS 2019

01.03. – 03.03.19 Schönau a. Königssee
Auszeit für Weiblichkeit in den Bergen

25.04. – 28.04.19 Schönau a. Königssee
Qi Gong Auszeit in den Bergen
Schwerpunkt: heilsame Übungen aus der 18fachen des Taiji Qi Gong (1. Teil) & stilles Qi Gong

24.05. – 26.05.19 Altenmünster
Qi Gong & Shiatsu Auszeit
Wohltuende Übungen aus dem Qi Gong, Yin Yoga und Shiatsu.

20.06. – 23.06.19 Altenmünster
Qi Gong Training
Wir tauchen schwerpunktmäßig in die kraftvolle Übungsreihe der 8 Brokate ein. Der Körper wird gekräftigt und der Geist kommt zur Ruhe.

03.10. – 06.10.19 Altenmünster
Qi Gong Training
Schwerpunkte dieses Seminars sind die Dantian-Übungen sowie wohltuende Übungen für Nacken, Schultern & Rücken.

17.10. – 20.10.19 Schönau a. Königssee
Qi Gong Auszeit in den Bergen
Bei herrlichem Ausblick auf die Berge widmen wir uns stillen & bewegten Übungen aus der 18fachen des Taiji Qi Gong. Es werden die Grundlagen des Qi Gong Weges vermittelt und vertieft. Das Üben aktiviert unser Qi (=Energie, Lebenskraft).
Taiji Qi Gong (2. Teil)

31.10. – 03.11.19 Schönau a. Königssee
Tara Training – Rauh Nächte Spezial
Wir entdecken die heilsame Kraft des Räucherns und widmen uns reinigenden und stärkenden Qi Gong Übungen. Außerdem widmen wir uns dem heilsamen Aspekt von Klang und Mantren im Qi Gong

Mehr Informationen bei Daowege e.V. – ganzheitliche Heil- & Bewegungskünste
www.daowege.de

Eine praktische Übung hierzu

Sie sitzen mit aufrechtem Oberkörper bequem auf dem Sitzkissen oder einem Stuhl. Nehmen Sie Körper und Geist in ihrer Ganzheit wahr. Richten Sie Ihre Achtsamkeit auf die Atmung, ohne in das Atem-Geschehen einzugreifen. Nun lassen Sie spielerisch, ohne Anspruch auf vermeintliche Perfektion, den Vokal U erklingen. Spielen Sie mit der Lautstärke und spüren Sie, in welchem Bereich Ihres Körpers dieser Vokal am Deutlichsten spürbar ist. Verweilen Sie, solange es Ihnen wohltut, im Tönen. Dann, nach einer Pause, lassen Sie das O erklingen, spüren nach und zuletzt den Vokal A. Zum Abschluss legen Sie beide Hände auf Ihren Unterbauch und spüren der Gesamtwirkung der Übung nach.

Die Wirkung der Mantren und des Tönens

Mantren oder Töne helfen uns aus dem Kopf und Denken in den Körper und das ganzheitliche Spüren einzutauchen. Die Hingabe an den jetzigen Augenblick ist das Geheimnis – der Klang ist sozusagen die Brücke in die Stille. Wir werden zu Klang und wir werden zu Stille, klingt das paradox? Wenn man eine Erfahrung ausdrücken möchte, die sich nicht in Worten ausdrücken lässt, landen wir oft im Paradox, aber geben Sie sich bitte nicht damit zufrieden. Erfahren Sie es selbst, begeben Sie sich auf die Reise.

Mantren und heilsame Laute lassen die Qualität der Schwingung körperlich erfahrbar werden. Wir erleben über den Klang unseren

Körper als Resonanzraum – als Instrument, welches wir durch das gemeinsame Üben sozusagen stimmen und wieder in Harmonie bringen. Unsere Organe und jede Zelle im Körper wird auf diese Weise beschwingt. Wir müssen dafür weder singen können noch besteht der Anspruch, dass es sich „schön“ anhören muss. Durch die Kraft der Gemeinschaft, des miteinander Tönens und Übens, werden die heilsamen Kräfte der Mantren und des Klangs im Qi Gong zudem multipliziert. Ein heilsamer Klangteppich legt sich um die Gruppe und wirkt darüber hinaus harmonisierend auf die Umwelt. Wir kommen in Ein-Klang mit uns, mit den sogenannten „anderen“ und allem, was uns umgibt. Ein Gefühl des Miteinander-verwoben-und-verbunden-Seins wird (wieder) spürbar(er). So erfahre ich immer wieder von neuem im Unterrichten, wie diese gemeinsame Übungspraxis nährend, ausgleichend und befriedend wirkt. Die Herzen öffnen sich, die Lebensfreude wird genährt und der Geist wird klarer – so dass wir letzten Endes über die Brücke des Klangs in Gewahrsein eintauchen, denn „da gibt es eine Stimme, die keine Worte benutzt. Höre Ihr zu.“ (Rumi) ■



Feryal Genç

arbeitet als Heilpraktikerin und ist DDQT zertifizierte Qi Gong Lehrerin und Ausbilderin. Ihre

Liebesgeschichte mit Qi Gong und den fernöstlichen Heilkünsten begann vor über 15 Jahren. Es ist ihr Herzenswunsch, diese heilsamen Schätze in Kursen und Seminaren weiterzutragen. www.daowege.de

Klang-Experten auf einen Blick

BEWEGUNG

TaKeTiNa (A) The Power of Rhythm: Kreativer Flow, Lebensfreude & Lebenssinn. www.taketina.de

Andrea Rainer (A) Movement Medicine: Retreats und Workshops. www.andrearainer.com

Selma Brenner (A) Yoga und Klang: Yogaseminare und Ausbildungen. www.yogaplace.at

Feryal Genç (D) Qi Gong und Klang in Seminaren, Ausbildungen und mehrtägige „Auszeit-Reisen“. www.daowege.de

DIDGERIDOO

Od*Chi (D) Didgeridoo-Einzelunterricht und Anfertigen von Urhörnern (Didgeridoos). www.urwurz.de

GONG-KLANG

Alexander Renner (D) Gong-Bath, Ausbildungen und Seminare mit Gongs. www.gongmeditation.de

INSTRUMENTE-VERKAUF

Klanginstrumente mit guter und herzlicher Beratung. Gandharva Loka Store, Linzergasse 47, Salzburg

Gongs & Zubehör: www.meditationgongs.de

Klangschalen: www.tengler-psychotherapie.de

KLANGSCHALENMASSAGE

Elfriede Thal (A) www.elfriede-thal.at

Tengler (D): www.tengler-psychotherapie.de

MANTRASINGEN

Paul Freh: www.paulfreh.at

Rotraud, Bernie & Friends: www.salzburgerfrauentempel.weebly.com

Singen mit Drive: www.chuluaqui.net

MUSIKER

Bettina Steiner (D) Konzerte und Seminare www.intuitiveheilung.de

Paul Freh (A) Konzerten, Klangreisen und Singkreisen in Salzburg und Salzheilstollen Berchtesgaden. Obertongesang-Seminare. www.paulfreh.at

Od*Chi (D) Konzerte und Klangreisen in BGL und Salzheilstollen Berchtesgaden. www.urwurz.de

Walpurgis Schwarzlmüller

Konzerte und Singabende www.walpurgisartundweise.com

Anja Meise (D)

Klangreisen, Klangmärchen, Seelengesang, Klangmassage, Chakra-Dance www.freiheitsliebe.com

STIMME

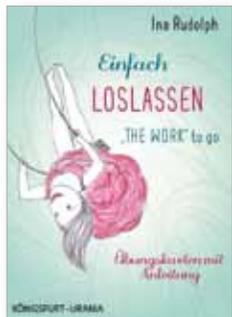
Christoph Galette (A)

Sprech- u. Stimmtrainer. www.stimmdesign.com

BÜCHER

Ein Set voller guter Gefühle ...

Was wäre das schön: Ein Leben frei von Sorgen und Ängsten. Und dennoch begleiten diese Gefühle viele Menschen Tag für Tag – oft völlig unnötig – und wirken sich negativ auf das seelische und körperliche Wohlbefinden aus. Die Selbsthilfe-Methode „The Work“ von Byron Katie ist eine Technik zur Selbsterkenntnis und für viele der direkteste Weg, um solche negative Gedanken aufzuspüren und dann aufzulösen. Die bekannte Schauspielerin Ina Rudolph ließ sich 2007 zum Coach dieser Methode ausbilden und hat jetzt dazu ein Karten-Set mit Illustrationen zum Üben und Mitnehmen herausgebracht. Im Booklet dazu erklärt sie Einsteigern, wie das Prinzip genau funktioniert. **Ina Rudolph: „Einfach loslassen – 'The Work' to go“, Set mit Booklet und Karten, Königsfurt Urania, 16,95 € (D)**



Gut gestimmt!

Wussten Sie, dass sich jeder von uns, unabhängig vom Alter, durch das eigene Summen schnell und einfach beruhigen kann? Grund: Die tiefen, sanft tönenden Geräusche, die wir mit unserer Stimme erzeugen können, versetzen unseren

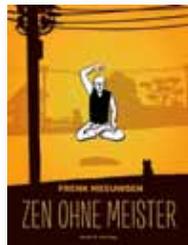
Körper in Schwingung, was wiederum entspannend auf uns wirkt. So fanden Forscher heraus, dass die selbst erzeugten Vibrationen dabei helfen, Puls und Blutdruck zu senken, Stress zu reduzieren und den Schlaf zu verbessern. Zudem erhöht das Summen die Sauerstoffzufuhr und regt die Ausschüttung wichtiger Botenstoffe an – etwa die Ausschüttung des „Wohlfühl-Hormons“ Oxytocin. Wer also mal ein Tief, Kopfschmerzen, Schnupfen oder Einschlafprobleme hat, kann es mit dieser Methode versuchen. Psychotherapeutin Andi Goldman und ihr Mann, Komponist und Gesangslehrer Jonathan Goldman, haben in diesem Buch jede Menge Übungen zum bewussten Summen und Atmen zusammengestellt.

Goldman: „Heilsames Summen: Klangmassage für Körper und Seele“, Mankau, 9,99 € (D)

Auf der Suche nach Erleuchtung

Frenk Meeuwse ist ein niederländischer Zeichner, der sich sein Leben lang für fernöstliche Philosophie und Kampfkunst interessiert hat. So trägt er unter anderem auch den schwarzen Gurt im Karate. In seiner Graphic Novel erzählt er in Schwarzweiß-Zeichnungen von seiner Faszination für den Zen-Buddhismus und dem Versuch, diesen in sein Leben zu integrieren. Dabei wechselt er zwischen seiner Jugendzeit in den Niederlanden und seiner Zeit als sinn-suchender Erwachsener in Japan. Auch das verheerende Erdbeben von 1995 in Kobe, welches Meeuwse er- und überlebt hat, sind Teil seiner Erfahrungen. Ein autobiographischer Comic, den man so schnell nicht aus der Hand legt.

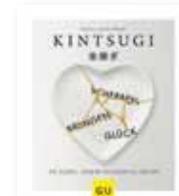
Frenk Meeuwse: „Zen ohne Meister“, Avant Verlag, 25 € (D)



Krisen in Gold verwandeln

Was wäre, wenn wir Narben, die das Leben uns zugefügt hat, nicht verstecken müssten, weil sie etwas Wertvolles wären, die uns schöner und stärker machen? Manchmal fühlen wir uns wie eine kaputte Porzellantasse: Etwas in uns ist entzwei und wir sehnen uns nach Heilung. In Japan gibt es für zu Bruch gegangene Keramik eine Handwerkskunst, bei der die einzelnen Teile wieder verbunden werden. Der Prozess nennt sich Kintsugi und erfordert Geduld und Sorgfalt. Am Ende aber erstrahlt die Tasse mit ihren goldenen Adern kostbarer als zuvor. Dieses Buch zeigt uns, wie wir eigene Wunden mit Liebe und Achtsamkeit heilen können. Dabei spielt der Autor mit der Analogie der gekitteten Tasse und lädt zu Reflexionen und Übungen ein. So erzählt er auch von den fiktiven Figuren des Herr Takeshi, der seine Lieblingstasse fallen lässt, und Herrn Nakamura, der in eine Lebenskrise gerät, und zeigt in beiden Fällen, wie die heilenden Reparaturphasen des Kintsugi wirken.

Pascal Acira Frank: „Kintsugi – Scherben bringen Glück“, GU, 12,99 € (D)



Glück in Minuten

Kleine Auszeiten können innere Ruhe und Gelassenheit immens stärken. Wie das geht, zeigen die Gründer von Deutschlands beliebtester Meditations-App „7Mind“ in ihrem neuen Buch per Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Wer sich darauf einlässt, soll binnen sieben Tagen achtsamer und entspannter werden. Grund:

Schon wenige Minuten am Tag reichen aus, um das eigene Gedankenkarussell anzuhalten, sich besser zu fokussieren. Neben Atemtechniken liefern die Autoren auch viele SOS-Tipps bei akutem Stress. Das alles hebt nicht nur die Laune, sondern kann auch den Blutdruck senken und das Immunsystem stärken – wissenschaftlich erwiesen!

Jonas Leve/Manuel Ronnefeldt: Von Null auf Omm: Achtsamkeitsübungen für weniger Stress und mehr Gelassenheit, mvg, 12,99 € (D)



Jeden Monat ein Selbsthilfebuch...

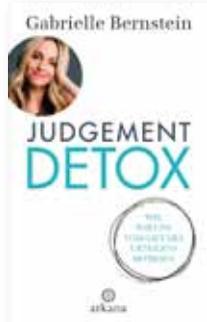
Als Marianne Powder auf der Suche nach mehr Glück und Sinn in ihrem Leben ist, kommt ihr eine Idee: 12 Monaten lang möchte sie 12 Selbsthilfe-Ratgeber lesen und jeweils für vier Wochen nach jedem einzelnen davon leben. Könnte sie reich werden? Schlank? Verliebt? Motiviert startet sie ihren Selbstversuch und steht bereits im ersten Monat nackt Modell, um ihre Angst vor der Angst zu verlieren. Mit „The Secret“ übt sie, positive Botschaften zu visualisieren, geht mit Tony Robbins über glühende Kohlen, verliert aber vor allem Geld. Die Engel helfen kaum weiter und Marianne schafft von den „7 Wegen zur Effektivität“ gerade mal zwei. Dafür entdeckt sie mit Eckhart Tolle „die Kraft der Gegenwart“ und übt mit „Get the Guy“, besser zu flirten. Und auch wenn sie das Date mit dem gutaussehenden Mann vermasselt – letztlich durchläuft sie dabei eine unterhaltsame und vor allem lehrreiche Achterbahn der Selbstfindung – und der Leser gleich mit.

Marianne Powder: „Help me! 12 Wege zur Erleuchtung“, Kailash, 15 € (D), 15,50 € (A)



Lieben statt Urteilen

Jeder Mensch produziert etwa 50 000 Gedanken täglich. Viele davon passieren völlig unbewusst und sind wertend: „Wäre ich nur fähiger“, „Wie die wieder aussieht!“, „Er sollte weniger trinken.“ Die spirituelle Lehrerin und Bestsellerautorin Gabrielle



Bernstein plädiert dafür, sich vom Gift des Urteilens zu befreien. Denn zu urteilen ist nicht nur schlecht für jene, über die wir urteilen, sondern auch

für uns selbst. Es schafft negative Energien, weil wir nicht mehr im Einklang mit unserer wahren Natur sind, die aus Liebe, Güte und Mitgefühl besteht. Stattdessen projizieren wir unsere Ängste und Unsicherheiten auf andere und empfinden uns dann als getrennt von ihnen. Besser ist es, den eigenen tiefsten Gefühlen auf den Grund zu gehen, um so inneren Frieden zu finden. Wie das geht, erklärt sie in einem Sechs-Schritte-Programm. Schritt eins: Wertfrei erst einmal wahrnehmen, dass man urteilt.

Gabrielle Bernstein: „*Judgement Detox – Wie wir uns vom Gift des Urteilens befreien*“, Arkana, 20 € (D), 20,60 € (A)

Gesundheit im Einklang mit den Sternen

Kirsten Hanser ist Astrologin, Heilpraktikerin und Schmerztherapeutin und davon überzeugt: Alles hängt zusammen. Demnach beeinflussen auch Sterne und Planeten unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Denn jedem Tierkreiszeichen sind neben Eigenschaften auch spezielle Körperregionen zugeordnet. Ob Rückenschmerzen, Depressionen oder Stress: Die Expertin beschreibt, wie jeder durch dieses Wissen ganzheitlicher mit Beschwerden umgehen beziehungsweise diesen vorbeugen kann. Sie zeigt Yoga-Übungen, die jedem Sternzeichen zugeordnet sind, aber auch Techniken aus der Energiemedizin und Pflanzenheilkunde – und sie stellt Fragen, die dem Leser zu mehr Selbsterkenntnis verhelfen.

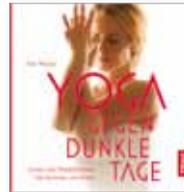
Kirsten Hanser: „*Kosmos und Körper. Astromedizin – Das Praxisbuch*“, Irisana, 22 € (D), 22,70 € (A)



Wieder aufatmen!

Gut drauf vom Frühling bis zum Winter. Bei Sonnenschein klappt das ja noch gut – aber sobald die Tage kürzer werden (Lichtmangel schlägt auf die Stimmung!) oder das Leben nicht rund läuft, würden wir uns am liebsten ins Bett verkriechen und niemanden an uns heranlassen. Der Trick ist dann, den Körper zu entspannen. So kommt meist auch die Psyche zur Ruhe und findet Kraft, sich zu regenerieren. Yogalehrerin Karo Wagner hat dafür ein paar Strategien entwickelt: Yogaübungen, die dabei helfen, verspannte Muskeln zu dehnen. Atemübungen, die innerlich ein Gefühl von Weite erzeugen, was gut gegen ängstliche Gefühle wirkt. Und kleine Meditationen, die dabei helfen, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Karo Wagner: „*Yoga gegen dunkle Tage*“, Trias, 19,99 € (D), 20,60 € (A)



Narimaan 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

Mittwochs alle 3 Wochen ab 19 Uhr treffen wir uns zum offenen spirituellen Austausch. Jeder ist herzlich willkommen. Spiritueller Gesprächskreis in Bad Reichenhall. Infos und Termine unter www.lebensberatung-harms.de

MÄRZ

Sa. 02.03.: Jazz im Salz mit Johannes Steinacker. Johannes Steinacker spielt Jazz und Swing-Melodien zum Zurücklehnen und Genießen. www.salzheilstollen.com, Anmeldung unter Tel.: +49 8652 979535

So. 03.03.: Heile Weiblichkeit mit Anja Meise. Ein meditatives und heilsames Klang-Erlebnis für uns Frauen! www.salzheilstollen.com, Anmeldung unter Tel.: +49 8652 979535

Fr. 08.03., 20 Uhr: Od*Chi Live & Solo im „Terra Balance“. Ein Konzert mit u. a. Didge-doo, Maultrommel, Srutibox und diversen Trommeln, dazu Gesang mit Obertönen, Untertönen und selbstkreierten bajuwarischen Liedern sowie Mantrén. Ort: Bahnhofstraße 23, 83471 Berchtesgaden, Kosten: 9 €

Di. 12.03. und **Di. 02.04.,** 20 – 22 Uhr: Schnuppern bei unserer alchemisch-energetischen Forschergruppe. Geeignet für Wahrnehmungsforscher mit Lust am Hinterfragen von spirituellen Settings. Bitte ein Vorgespräch vereinbaren! Es handelt sich um eine langjährig aktive Gruppe. Info & Anmeldung bei Chuluaqui Institut, Tel.: +43 676 6552390 oder chuluaqui@gmx.net, www.chuluaqui.net

Mi. 13.03., 18 – 20:30 Uhr: Abendworkshop „Intuitives Malen am eigenen Mandala“ mit Sonja Zeitner, Bayerisch Gmain. Mandalas sind eine alte Methode, um zu sich selbst zu finden und zu innerer Ruhe zu kommen, zurück zur eigenen Mitte. Mehr Infos und Anmeldung unter www.inspiration-und-kreativitaet.de

Sa. 16.03., 19 Uhr: Naturzauber-Schwitzhütte mit Od*Chi, Haiderhof bei Schneizlreuth/BGL. Anmeldeschluss: Do. 14.03., 21 Uhr. Info: www.urwurz.de/1936.0.html, Kosten: 50 €

So. 17.03.: Vortrag „Herzensgebete“ von Lorna Byrne, Hotel Heffterhof Salzburg, Maria-

Cebotari-Straße 1-7, A-5020 Salzburg, 12 – 15:30 Uhr. Tickets bei Wrage Events, Tel.: +49 40 41329715, Online: events@wrage.de, www.wrage.de

Fr. 22.03. – So. 24.03.: zertif. Yoga Intensiv/Ausbildung, Modul 10: Nada Yoga, Musik & Tanz (für alle). www.walpurgisartundweise.com

Fr. 22.03., 19:30 Uhr: Konzert „Songs of the Soul – Celebrating the Music of Sri Chinmoy“. Ein Abend voller Magie – mit traumhaften Melodien und dynamischen Arrangements. Lassen Sie sich verzaubern von den Klängen aus aller Welt (aus Klassik, Jazz, Orient und Folk) als berührende Musik zum Meditieren. Ort: Odeion – Waldorfstr. 13, Salzburg. Mehr Infos auf www.songs-of-the-soul.com, kostenlose Tickets vorbestellen Tel.: +43 680 2368027 oder Abholung im The Heart of Joy Cafe-Restaurant (Salzburg)

Sa. 23.03.: Tagesworkshop mit Schwitzhütten-Zeremonie 2019. Wir studieren gemeinsam das indianische Zeremonial- und Medizinrad-Wissen der Twisted Hairs. Die Schwitzhütten-Zeremonie im Anschluss dient der Balance und Integration. Mehr Info bzw. Anmeldung unter www.StarSnake.de oder Tel.: +49 8651 7656809. Weitere Termine: 22. Juni, 24. Aug., 21. Sept., 2. Nov., 21. Dez. 2019 in Bad Reichenhall/Piding.

So. 24.03., 10 – 17:30 Uhr: Intensiv-Seminar Intuitives Malen „Das Mysterium des Mandalas“ mit Sonja Zeitner, Bayerisch Gmain. Bedeutung der Form, Farben, Symbole, Zahlen im Mandala. Geführte Meditation oder Text leiten hin zum Erschaffen eines persönlichen Mandalas als Kraftbild. Ohne malerische Vorkenntnisse möglich. Mehr Infos und Anmeldung unter www.inspiration-und-kreativitaet.de

So. 24.03., 18:30 – 21 Uhr: „Leben im Rhythmus d. Jahreszeiten/Frühling–Osten–Element Luft“. Monatl. Treffen der offenen Frauengruppe im Naturheilzentrum Atrium am See, Dachsteinstr. 12, Taching am See. Jede Interessierte ist herzlich willkommen. Anmeldung und nähere Informationen bei Alannu Doris Hogger, Tel.: +49 178 1108406, E-Mail: doris.hogger@t-online.de

KLEINANZEIGEN

So. 24.03.: saXesse – das Salzburger Frauen-Saxofon-Ensemble. Ein Ensemble, das nur aus Frauen besteht – in der Musikerwelt gibt es viel zu wenige Frauen, die mit ihrem Instrument präsent sind. www.salzheilstollen.com, Anmeldung unter Tel.: +49 8652 979535

APRIL

Mo. 01.04. – So. 14.04.: Schamanismus-Ausbildung in der Steiermark. Schamanismus ist das älteste Heilsystem der Menschheit und wird noch heute weltweit praktiziert. Jeder kann die Methoden des Schamanismus erlernen und für sich und andere nutzen! Weitere Informationen und Termine für Mai bis September online: yogtemple.at

Mo. 01.04. – So. 21.04.: Yogalehrer-Ausbildung mit indischem Yogalehrer in der Steiermark. Entdecke die wahren Wurzeln des Yoga und werde YogalehrerIn. Erlerne alle Aspekte dieser uralten Lebensweise und unterrichte Yoga weltweit. Unterkunft und Frühstück inklusive. Weitere Informationen und Termine für Mai bis September 2019 online: yogtemple.at

Di. 02.04., 20 – 22 Uhr: Schnuppern bei unserer alchemisch-energetischen Forschergruppe. Geeignet für Wahrnehmungsforscher mit Lust am Hinterfragen von spirituellen Settings. Bitte ein Vorgespräch vereinbaren! Es handelt sich um eine langjährig aktive Gruppe. Info & Anmeldung bei Chuluaqui Institut, Tel.: +43 676 6552390 oder chuluaqui@gmx.net, www.chuluaqui.net

Sa. 06.04. – So. 07.04.: „The Ecological Body“. Wie wir uns bewegen ändert, wer wir sind! Javier Cura verbindet in seiner Arbeit Elemente aus Contact Improvisation, Tango & Tai Chi. Ein Tanz für unseren Körper, unsere Emotionen und Beziehungen zu uns und anderen. Tauche ein in den Flow und die Freude! [tanz_house-Studio ARGEkultur Salzburg](http://tanz_house-studio-ARGEkultur-salzburg.com). Weitere Infos: www.javiercura.net Anmeldung: lydianassall@gmail.com, Tel.: +43 664 3537030

So. 07.04.: Ostwind mit Paul Freh und Herbert Walter. Westliche und östliche Tonsysteme tanzen miteinander. Mittendrin magischer Ober-tongesang und Oud. www.salzheilstollen.com, Anmeldung unter Tel.: +49 8652 979535

Mo. 08.04., 18 – 20:30 Uhr: Abendworkshop „Intuitives Malen am eigenen Mandala“ mit Sonja Zeitner, Bayerisch Gmain. Mandalas sind

eine alte Methode, um zu sich selbst zu finden und zu innerer Ruhe zu kommen, zurück zur eigenen Mitte. Mehr Infos und Anmeldung unter www.inspiration-und-kreativitaet.de

Sa. 11.04.: Ent-Spannungs-Tag mit Yoga & Klang. Ein kraftvoller Tag – eine Auszeit vom Alltag, um DICH in DEINE Mitte zu bringen. Mit sanften Yogaübungen, ayurvedischem Glücksfrühstück, kleinem Spaziergang & Natur-Ritual, Yoga Nidra (heilsame Tiefenentspannung). Gerne auch als Geschenk-Gutschein... für Deine Freundin/Mutter/Tochter... Mit Brigitte Pfnür, www.yogahaus-berchtesgaden.com, Anmeldung: b.pfnuer@gmail.com oder Tel.: +49 8652 948651

Sa. 13.04.: FRAUENZEIT – Ein Tagesworkshop mit Schwitzhütten-Zeremonie voller Kraft und Schönheit. Im Kreis von Frauen die weibliche Balance nähren und Stärke herausfordern. Mehr Informationen unter: www.StarSnake.de oder Tel.: +49 8651 7656809, Anmeldung erforderlich. Weiterer Termin: 13. Juli in Bad Reichenhall/Piding

Sa. 13.04., 19 Uhr: Naturzauber-Schwitzhütte mit Od*Chi, Haiderhof bei Schneizreuth/BGL. Anmeldeschluss: Do. 11.04., 21 Uhr, Info: www.urwurz.de/1936.0.html, Kosten: 50 €

So. 14.04.: Kunstevent mit Lesung in Zusammenarbeit mit AAA-Culture. Die gemeinsame Veranstaltung beinhaltet eine Ausstellung, eine Lesung und Live-Musik. Anmeldung unter Tel.: +49 8652 979535, www.salzheilstollen.com

Fr. 19.04.: Achtsamkeit – der Schlüssel zu Kraft, Freude und Fülle, München. Erfahre die Kraft der Achtsamkeit und deren stärkende Auswirkung auf Deine Lebensenergie und Stimmung. Handhaltungen aus der Lichtkörperheilung, Mantras, Meditation und Düfte begleiten Dich in die achtsame Wahrnehmung, die kreativen Ausdruck auf der Leinwand und im Kreieren eines Kraft-Duftes findet. Information unter www.intuitiveheilung.de / info@herz-und-seele.com

Di. 23. – Sa. 27.04.: Wildnis-Kinderfreizeit des NaturS/Zauber Vereins in den Osterferien mit Od*Chi beim Haiderhof bei Schneizreuth im Berchtesgadener Land. Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren Anmeldung bis spätestens Montag, 15.04. bis 21 Uhr bitte über naturzauber@gmx.net. Weitere Details und Preisinfos auf www.urwurz.de/1937.0.html

Sa. 27.04.: Tu Dir Gutes mit Hilde Bauhofer. Erfahren und lernen Sie in der wohltuenden Atmosphäre des Salzheilstollens die „Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen“. www.salzheilstollen.com, Anmeldung unter Tel.: +49 8652 979535

So. 28.04., 10 – 17:30 Uhr: Intensiv-Seminar Intuitives Malen am persönlichen Mandala, Thema „Heilkräfte der Farben“, mit Sonja Zeitner, Bayerisch Gmain. Bedeutung und Wirkung der Farben, Kennenlernen der aktuellen „Heil-Farbe“ und Malen eines eigenen Kraftbildes. Ohne malerische Vorkenntnisse möglich, mehr Informationen und Anmeldung unter www.inspiration-und-kreativitaet.de

Di. 30.04. ab 16 Uhr: Walpurgisnachtsfeier für Frauen beim Untersberg. Anmeldung bis zum Vortag! www.walpurgisartungsweise.de

MAI

Mi. 01.05., 10 Uhr: Naturzauber Bergwanderung mit Od*Chi ins Wimbachgries/BGL. Findet nur bei genügend Anmeldungen statt. Verbindliche Anmeldung bis Mo. 29.04., 21 Uhr über naturzauber@gmx.net. Kosten: 18 € – Kinder & Jugendliche frei!

Sa. 11.05.: Ent-Spannungs-Tag mit Yoga & Klang. Ein kraftvoller Tag – eine Auszeit vom Alltag, um DICH in DEINE Mitte zu bringen. Mit sanften Yogaübungen, ayurvedischem Glücksfrühstück, kleinem Spaziergang & Natur-Ritual, Yoga Nidra (heilsame Tiefenentspannung). Gerne auch als Geschenk-Gutschein... für Deine Freundin/Mutter/Tochter... Mit Brigitte Pfnür, www.yogahaus-berchtesgaden.com, Anmeldung: b.pfnuer@gmail.com oder Tel.: +49 8652 948651

Sa. 18.05.: Kosmische Klangnacht mit Barnim Schultze. Musikalische Schwingungen in kosmischen Dimensionen. www.salzheilstollen.com, Anmeldung unter Tel.: +49 8652 979535

Sa. 25./So. 26.05.: 13. Internationaler Engelkongress mit Diana Cooper, Jana Haas, Bahar Yilmaz u.v.a., Salzburg Congress, Auerspergstr. 6, A-5020 Salzburg, Sa. 10 – 22 Uhr, So. 10 – 18 Uhr. Frühbucherpreise bis **01. 04.**, Tickets bei Wrage Events, Tel.: +49 40 41329715, Online: events@wrage.de, www.wrage.de

Mo. 27.05.: Workshop „Heilung & Wunder mit den Engeln“ von Kyle Gray, Salzburg



Congress, Auerspergstr. 6, A-5020 Salzburg, 10 – 18:30 Uhr, Tickets bei Wrage Events, Tel.: +49 40 41329715, Online: events@wrage.de, www.wrage.de

Do. 30.05. – So. 02.06.: „Eins-Sein am Untersberg“ mit Kraftplatzwanderungen, Ritual, Livemusik und vieles mehr. www.naturkultur-gesundheit.at

Do. 30.05. – Sa. 01.06. Planetenweisheit & Klang: Selbstliebe – der Schlüssel zu erfüllten Beziehungen, Traunstein. Wiederholen sich in Deinem Leben destruktive Beziehungsmuster? Was schwingt diesbezüglich in Deiner DNA? Wir beleuchten astro-numerologisch und mit medialen Planetenbotschaften, welche hemmenden Prägungen Du mitgebracht hast und begleiten sie liebevoll mit Klang in Deine ureigene Ordnung. Infos: www.intuitiveheilung.de / info@herz-und-seele.com

Do. 30.05., 10 Uhr: Naturzauber Bergwanderung mit Od*Chi zur Steinernen Agnes/Lattengebirge/BGL. Findet nur bei genügend Anmeldungen statt. Verbindliche Anmeldung bis Di. 28.05., 21 Uhr über naturzauber@gmx.net. Kosten: 18 € – Kinder & Jugendliche frei!

JUNI

Sa. 22.06.: Tagesworkshop mit Schwitzhütten-Zeremonie 2019. Wir studieren gemeinsam das indianische Zeremonial- und Medizinrad-Wissen der Twisted Hairs. Die Schwitzhütten-Zeremonie im Anschluss dient der Balance und Integration. Mehr Info bzw. Anmeldung unter www.StarSnake.de oder Tel.: +49 8651 7656809. Weitere Termine: 24. Aug., 21. Sept., 2. Nov., 21. Dez. 2019 in Bad Reichenhall/Piding.

So. 23.06., 10 – 17 Uhr: Ayurveda Einführung & Kochen. Anmeldung bis 19.06. über nkgverein@gmail.com

KLEINANZEIGEN

JULI

Sa. 13.07.: Frauenzeit – Ein Tagesworkshop mit Schwitzhütten-Zeremonie voller Kraft und Schönheit. Im Kreis von Frauen die weibliche Balance nähren und Stärke herausfordern. Mehr Informationen unter: www.StarSnake.de oder Tel.: +49 8651 7656809, Anmeldung erforderlich. Ort: Bad Reichenhall/Piding

Sa. 13./ So.14.07.: Alpin~Wildkräuter~Wochenende mit Od*Chi, auf der Gjaidalm auf 1738 m im Dachsteingebirge über Obertraun/Hallstättersee/OÖ. Verbindliche Anmeldung bis 08.07. bis 21 Uhr über naturzauber@gmx.net erforderlich! Findet nur bei genügend Anmeldungen statt! Weitere Details und Preisinformationen auf www.urwurz.de/1934.0.html

Di. 16.07., 18 – 20:30 Uhr: Abendworkshop „Intuitives Malen am eigenen Mandala“ mit Sonja Zeitner, Bayerisch Gmain. Mandalas sind eine alte Methode, um zu sich selbst zu finden und zu innerer Ruhe zu kommen, zurück zur eigenen Mitte. Mehr Infos und Anmeldung unter www.inspiration-und-kreativitaet.de

Sa. 20.07., 11 – 18:30 Uhr: Intensiv-Seminar Intuitives Malen zum Thema „Lebensbaum“ mit Sonja Zeitner, Bayerisch Gmain. Mensch und Baum – eine ganz ursprüngliche Verbindung. Anhand von Texten und Meditation Hinführung zum Malen eines ganz persönlichen Lebensbaumes. Ein besonderes Erlebnis! Ohne malerische Vorkenntnisse möglich. Mehr Infos und Anmeldung: www.inspiration-und-kreativitaet.de

AUGUST

Sa. 24.08.: Tagesworkshop mit Schwitzhütten-Zeremonie 2019. Wir studieren gemeinsam das indianische Zeremonial- und Medizinrad-Wissen der Twisted Hairs. Die Schwitzhütten-Zeremonie im Anschluss dient der Balance und Integration. Mehr Info bzw. Anmeldung unter www.StarSnake.de oder Tel.: +49 8651 7656809. Weitere Termine: 21. Sept., 2. Nov., 21. Dez. 2019 in Bad Reichenhall/Piding.

Sa.24.08., 19Uhr:Naturzauber~Alpin~Schwitzhütte mit Od*Chi auf der Gjaidalm auf 1738 m im Dachsteingebirge über Obertraun/Hallstättersee/OÖ. Verbindliche Anmeldung bis Fr., 16.08., bis 21 Uhr über naturzauber@gmx.net erforderlich! Findet nur bei genügend Anmeldungen statt! Weitere Details und Preisinformationen auf www.urwurz.de/1934.0.html

Mo. 26. – Fr. 30.08.: 5-tägige Naturzauber Bergwanderung mit Od*Chi durchs Steinerne Meer, mit mehreren Hüttenübernachtungen. Findet nur bei genügend Anm. statt. Verbindliche Anmeldung bis Mo., 05.08., 21 Uhr über naturzauber@gmx.net. Details und Preisinformationen auf www.urwurz.de/1932.0.html

Verschiedenes

► MITTEILUNG

Ich bin umgezogen – Alannu-Doris Hogger Praxis für Impulsgebungen im Naturheilzentrum Atrium am See, Taching. EMDR-Traumatherapie, Trauerbegl., Arbeit mit Familiensystem (Ahnen, Inneres Kind) Keltische und Energetische Heilweisen, Dachsteinstr. 12, 83373 Taching am See, Tel.: +49 178 1108406, doris.hogger@t-online.de, www.phyto-impuls-therapie.de

► LEBEN & WOHNEN

Lebensort gesucht: Sensitivity (w., 28 J., Gärtnerin, Tierpflege & -kommunikation), absolut naturverbunden, sucht einen neuen kreativen und heilenden Wirkungsort (Arbeits-/Lebens-) in ökologischer, spirituell-geerdeter Gemeinschaft, sehnlichst in wärmeren (feucht-warm) Gefilden. Kontakt: rna12@web.de. Herzliches Dankeschön!

Wohlstand fängt im Kopf an – Armut auch!
www.wohlstand-für-alle.jetzt

Mitwirkende – realistisch und verbunden – f. Solidarfamilie auf ökologisch-nachhaltigem Bauernhof gesucht! Nahe München, zum nächstm. Zeitpunkt, kein Anstellungsverh. Wohnen: Haus, 2 WG-Zimmer (verg. Miete) und 2 Stellplätze f. Jurte/Bauwagen. Vorhanden: viele Tiere, Gemüsegarten, Obstbäume & Wald. Kinder und Hunde willkommen. Kontakt: rna12@web.de. Betreff: Hofgemeinschaft

► BERATUNG

Mediale Beratung: Seit vielen Jahren berate ich Menschen in schwierigen Lebenssituation. Bei Themen wie Liebe, Partnerschaft, Beruf usw. erhalten Sie klare und präzise Antworten. Ich, Sandra, helfe Ihnen gerne bei der Lösung. Bad Reichenhall, Tel.: +49 8651 9039484, www.lebensberatung-harms.de

► BERATUNG

Ihr astrologischer Rat für alle Lebensfragen. Individuell geschriebene Texte, kein PC-generiertes Programm, über 25 Jahre Erfahrung, erschwinglich und schnelle Ausarbeitung, Einzel- oder Partnerschaftsanalyse, www.sternenbalance.de

► VERANSTALTUNGEN

Lu Jong und Meditation, 02.03., 30.03., 01.06. 2019 von 10 – 15 Uhr: Mit dem Körper auf den Geist einwirken und den Energiefluss aktivieren. Tibetisches Heiljoga und Meditation für alle, die an Aufmerksamkeits-Steuerung und am bewussten Umgang mit Körper, Haltung und Atem interessiert sind. Region Mattsee. Info & Anmeldung bei Chuluaqui Institut, Tel.: +43 676 6552390 oder chuluaqui@gmx.net, www.chuluaqui.net

Veranstaltungen für Körper, Geist & Seele Österreich – Deutschland – Schweiz
www.bewusstsein-events.info

Schwitzhüttenzeremonien der Nagualschamanen 2019 in Salzburg: 16.03., 13.04., 11.05., 08.06. (inkl. Kinder), 07.07., 14.09., 26.10., 16.11., 21.12. (Träumer-Hütte). Offen für Menschen, die die Kraft der Schwitzhütten kennenlernen möchten. Buchungen von Schwitzhütten für Seminare sind möglich. Info & Anmeldung bei Chuluaqui Institut, Tel.: +43 676 6552390 oder sweatlodge@gmx.net, www.chuluaqui.net

► SEMINARE & WORKSHOPS

Ein Kartendate mit Deinem Höheren Selbst
Das Mitmachseminar mit den Engelalm Orakelkarten bietet Dir die Möglichkeit, mit dem weisesten Teil in Dir Verbindung aufzunehmen. Spannende Fragen willkommen! Tagesgebühr 99 € inkl. Skripten. Jeweils Sonntag 17.03., 26.15., 23.06., 06.10., 24.11. Info und Anmeldung : Claudia Lämmermeyer, claudia@engelalm.at, Tel: +43 650 6480380 – Einzelberatungen nach Vereinbarung.

Tagesworkshop mit Schwitzhütten-Zeremonie 2019. Wir studieren gemeinsam das indianische Zeremonial- und Medizinrad-Wissen der Twisted Hairs. Die Schwitzhütten-Zeremonie im Anschluss dient der Balance und Integration. Mehr Info bzw. Anmeldung unter www.StarSnake.de oder Tel.: +49 8651 7656809. Zeiten: 23. März, 22. Juni, 24. Aug., 21. Sept., 2. Nov., 21. Dez. 2019 in Bad Reichenhall/Piding.

The Journey von Brandon Bays ist eine weltweit anerkannte, effektive Methode, um alte, uns hemmende Gewohnheiten und Verhaltensweisen direkt an der Wurzel zu entfernen, um Raum für ein gesundes und freies Bewusstsein zu erschaffen. Termine: 29. – 31.03 Journey Experience mit Bettina Hallifax, Schweiz / 12. – 14.04. Journey Experience mit Gaby Burt, Wien / 01. – 03.11. Journey Intensive mit Brandon Bays, München. Mehr Informationen und Anmeldung über www.BrandonBays.de, www.fb.me/www.BrandonBays.de

Dein UNIVERSALSCHLÜSSEL für so gut wie jede Lebenslage! Egal ob mental, gesundheitlich, privat, beruflich oder finanziell. www.leichterlebenjetzt.info & www.leichterlebenjetzt.eu

Heilsame Beziehungen Wie erfüllt ist eure Partnerschaft? Geht ihr den Weg wirklich noch gemeinsam? Ihr habt Erwartungen und Wünsche an den anderen und an euch selbst. Ihr wünscht euch Verständnis, Nähe und Geborgenheit und möchtet wieder in die gleiche Richtung schauen. Mit Hilfe des Naturraumes wollen wir Euch die Möglichkeit zu einer wahrhaftigen Betrachtung eurer Partnerschaft geben. Erfahrt und erlebt, wie Ihr mit einfachen Mitteln eine wertschätzende und achtsame Kommunikation führen könnt. Tankt gemeinsam auf und erforscht, wie Eure Beziehung lebendig wird und lebendig bleiben kann. www.hermitage.at, markus.furtner@t-online.de, judith.heckel@googlemail.com



► KLANG

Mantrasingen mit Rotraud, Bernie & Friends regelmäßig einmal im Monat in Salzburg. Entspannen, im Jetzt sein, das Herz öffnen, den Alltag abstreifen, Verbundenheit erleben, Kraft und Wärme tanken, Heilung geschehen lassen. Anmeldung: Rotraud Huck, reuber.plotz@gmx.at (Tel: +49 662 620419 oder +43 664 3440634). Mitzubringen: Matte, Sitzkissen, ev. Decke zum auf dem Boden sitzen. Beitrag: 10 €, Termine erfragen oder auf www.salzburgerfrauentempel.weebly.com



FIT & ENTSPANNT
in Freizeit & Beruf

Zertif. Yoga-Ausbildung & Intensivprogramm

Teilnahme an Einzelmodulen möglich!

Yogakurse zum Wohlfühlen

Anfänger & Erfahrene, Erw. & Kids: Einstieg jederzeit!
Hallein-Rif / Grödig / Salzburg-Süd

www.walpurgisartundweise.com

Alle 11 Ausgaben *Kraftquelle*
gibt's im Online-Shop kraftquelle-bgl.de/abo/

► **KLANG**

Mantren singen mit Drive in der Region Mattsee. Eins mit dem Herzschlag der großen Regenbogentrommel. 02.03., 30.03., 01.06. 2019 von 16 – 19 Uhr. Folgetermine werden in der entstehenden Gruppe vereinbart. Info & Anmeldung bei Chuluaqui Institut, Tel.: +436766552390 oder chuluaqui@gmx.net, www.chuluaqui.net

► **RETREAT**

Retreat: Die Alchemie der Liebe und Heilung
Wenn wir das Ego-Herz f. d. wahre Alchemistin öffnen, werden wir anfangen, uns selbst und die Welt mit anderen Augen zu betrachten. So. 10.03., Wiederholung Sa. 01.06, jeweils 10 – 17 Uhr im Naturheilzentrum Atrium am See, Taching. Anmeldung und nähere Informationen: Alannu Doris Hogger, Tel. +49 178 1108406, doris.hogger@t-online.de

Retreat und Zeremonialwoche in den Bergen 2019: I: 18. – 23. Juni; II: 18. – 24. August. Geeignet für Menschen, die gerne die Erfahrungen der äußeren Natur ins tiefe Gewahrsein der inneren Natur bringen möchten. Zeremonialbegleitung, Meditation und Energieübungen. Info & Anmeldung bei Chuluaqui Institut, Tel.: +43 676 6552390 oder chuluaqui@gmx.net, www.chuluaqui.net

Retreat „Ahnen und Heilung“ Kannst Du Dir vorstellen, dass durch das Auflösen schmerzlicher Erfahrungen und der Verstrickungen mit den Ahnen Dein Leben leichter, freudvoller und friedvoller wird? Sa. 13.07., 10 – 17 Uhr im Naturheilzentrum Atrium am See, Taching. Anmeldung und nähere Informationen: Alannu Doris Hogger, Tel. +49 178 1108406, doris.hogger@t-online.de

► **FRAUEN**

Frauenzeit – Ein Tagesworkshop mit Schwitzhütten-Zeremonie voller Kraft und Schönheit. Im Kreis von Frauen die weibliche Balance nähren und Stärke herausfordern. Mehr Informationen unter: www.StarSnake.de oder Tel.: +49 8651 7656809, Anmeldung erforderlich. Zeiten: 13. April 2019 und/oder 13. Juli 2019 in Bad Reichenhall/Piding.

Frauentempel einmal im Monat in Salzburg. Abende zum Entspannen, Tanzen, Chanten, Frau Sein, einfach du Sein, Schwesternschaft erleben. Anmeldung: Rotraud Huck, reuber.plotz@gmx.at (Tel: +49 662 620419 oder +43 664 3440634). Mitzubringen: Matte, Sitzkissen, ev. Decke. Beitrag: 20 €, Termine erfragen oder auf www.salzburgerfrauentempel.weebly.com

► **KREATIVITÄT**

Intuitives Malen: Bilder sind die Sprache der Seele. Freude und Ruhe für schöpferisches Tun, empfänglich werden für innere Bilder, kreative Fähigkeiten kennen lernen und entfalten, ins Malen kommen, ohne Druck in einer Atmosphäre gegenseitiger Wertschätzung, mit fachkundiger empathischer Anleitung und Begleitung, zu verschiedenen Themen. Malerische Vorkenntnisse nicht erforderlich, aber willkommen. Sonja Zeitner, Bayerisch Gmain, Tel. +49 8651 9658200, weitere Infos: www.inspiration-und-kreativitaet.de

► **NATURERFAHRUNG**

VollmondQuellwasserWanderung jeweils Do. 21.03., 12 – 17 Uhr / Sa.18.05., 13 – 18 Uhr / Mo 17.06., 10 – 15 Uhr / Do. 15.08., 17 – 22 Uhr, Sa. 14.09., 13 – 18 Uhr / So. 13.10., 13 – 18 Uhr. Mystische Tour zu heilkräftigen Quellen mit Walpurgis, der „guten Hexe vom Untersberg“ und Peter Ebner (Wasserexperte). Anmeldung bis zum Vortag unter Tel.: +43 680 2199955 oder nkgverein@gmail.com. www.naturkulturgesundheit.at/kraftplatzwanderungen

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



Königssee Yoga-Frauenreise Ostern 2019

Yoga, Beckenbodenzauber, Meditationen, Natur, Kreativität
19.04. – 23.04.19 • 5 Tage
ab 540,- € im halb.DZ

Finca-Yoga-Natur Urlaub auf Mallorca

Yoga, Wandern, Kultur, Chillen
mediterranes Flair auf einer Herzfinca genießen
17.05. – 24.05.19 • 8 Tage ab 790 €

Yoga in den Bergen - Chiemgau

Kundalini Yoga im Mountain-Retreat-Center
Diese Auszeit ist ideal für Singles und Freunde
02. – 06.06.19 • 5 Tage ab 495 €

Weiterhin bieten wir ... Wanderurlaub, Detoxreisen, Urlaub für Alleinreisende, Familienabenteurer, Aktivurlaub, Naturreisen, Ayurveda-Auszeit

BEWUSST-REISEN.COM

INTUITIV • PERSÖNLICH • NACHHALTIG REISEN IM AUSSEN UND INNEN 



NATUR KULTUR GESUNDHEIT

Gemeinnütziger Verein ZVR 448222071

- Kraftplatzwanderungen Untersberg BGL
- VollmondQuellwasserwanderungen
- Kräuter- & meditative Wanderungen
- Yoga- und Kulturreisen nach Indien
- Gemeinsam tanzen und musizieren
- Gesund kochen und genießen
- Feste, Gutes tun, u.v.m.!



+43 680 2199955 www.naturkulturgesundheit.at

G'spian
Elisabeth Mara Djan
Meister des Kristalls der Liebe
Ganzheitliche Massagen
Energ. Haus- u. Grundstücksreinigung
Energiearbeit
Berchtesgaden
Tel.: +49 160 5072834

Vorschau: Ausgabe Herbst-Winter 2019

Schwerpunkt-Thema: Herzöffnung

• Ein offenes Herz hat Platz für liebenswerte Begegnungen und ein freudiges Leben. Ein verschlossenes Herz wurde verletzt und möchte sich schützen. Es gibt viele Wege, um sich (wieder) zu öffnen.

• Außerdem weitere Themen um Körper, Geist & Seele

Ab September an allen bekannten Auslageorten



Sie möchten einen Artikel zu einem dieser Themen schreiben?
Melden Sie sich **bis zum 15.06.2019** zum Besprechen per E-Mail: redaktion@kraftquelle-bgl.de

Textabgabe bis 01.07.2019 / Anzeigenschluss 25.07.2019

Mediadaten unter: www.kraftquelle-bgl.de/mediadaten

**„Was wäre, wenn du
bereits alles in dir hättest,
um dein Leben von
Grund auf zu ändern?“
Und dir fehlt nur der Zugang?**

Brandon Bays

Journey Intensiv Seminar *mit Brandon Bays*

WE 01.–03. Nov. 2019 München

Das Journey Intensiv von Brandon Bays zeigt dir, wie du findest, was sich bereits in dir verbirgt: Glück, Liebe, Freiheit. In drei Tagen lernst und erlebst du mit The Journey eine der weltweit effektivsten und umfassendsten Methoden der Persönlichkeitsentwicklung. Anwendbar auf alle Bereiche deines Lebens ist das Journey Intensiv Seminar dein Schritt in ein erfülltes, blühendes und gestärktes Leben ohne Altlasten.

Journey Experience Seminare

mit Bettina Hallifax

02.–03. März 2019 in Norddeutschland

29.–31. März 2019 in der Schweiz

mit Gaby Burt

12.–14. April 2019 in WIEN

Einführungsveranstaltungen

19. Juli 2019 in München

Für weitere Infos sind wir gerne für dich da.



BrandonBays.de



[/TheJourneyDACH](https://www.facebook.com/TheJourneyDACH)

+49-30-48 49 16 38

Germany@TheJourney.com