

CHI



DAS 1. GANZHEITLICHE
MULTIMEDIA-MAGAZIN
FÜR DIE NEUE ZEIT
IN ÖSTERREICH

AUSGABE 16 ■ 2/23 | WWW.CHI-MAG.AT



DAS GROSSE MEDIZINROCK-ABENTEUER ♥ TAUSENDSASSA LAVENDEL

LACHYOGA ♥ ERWECKE DIE ZIRBELDRÜSE ♥ DÜNNDARM-MERIDIAN



**GROSSE VERÄNDERUNGEN
BRAUCHEN
GROSSE VISIONEN.**

#wirsindviele



good news
good vibes!

LILLY DIPPOLD

Gründerin & Hüterin

redaktion@chi-magazin.at

JOIN THE CHI-FAMILY!

 www.chi-mag.at

 [chi.magazin](https://www.facebook.com/chi.magazin)

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

 www.chi-mag.at/podcasts

 www.chi-netz.at

WIE SCHÖN, DASS DU HIER BIST ...

Es ist geradezu ein Energie-Tsunami, der in diesen Tagen und Wochen auf uns einströmt - WOW! Langsam erkennen wir jetzt die neuen Qualitäten des Wandels, die sich schon da und dort zeigen. War in den vergangenen Jahren oft von einer Spaltung die Rede, erlebe ich immer öfter das Gegenteil: Gemeinschaft, Mitgefühl, liebevolle Zuwendung, Herzlichkeit im Miteinander. Das beschränkt sich nun nicht mehr auf die Gruppe der Gleichgesinnten, wie bei meinem wunderbaren Medizinrock-Seminar (Seite 56), meinem herzlichen Gespräch mit Linda Giese (Seite 52), sondern ist auch im ganz Alltäglichen zu finden. Etwa beim Einkauf im Supermarkt, wo ich mein volles Wagerl mit dem Wochen-einkauf auf das Förderband schlichte. Der Mann, der sich hinter mir anstellt, hat nur wenig eingekauft, so biete ich ihm an, vorzugehen. Fast schon gerührt bedankt er sich überschwänglich und will mir dafür seine Treuepunkte schenken. Ich sammle nicht, lehne dankend ab, da meldet sich ein Mann in der Schlange, der um diese Treuepunkte bittet. "Darf ich unverschämt sein ...", fragt er schüchtern und strahlt, als wir ihm unser beider Päckchen weiterreichen. Im Nu breitet sich ein Gefühl von Zusammengehörigkeit, von Gemeinschaft aus.

Die Zeit für ein neues liebevolles Miteinander ist angebrochen! Lasst uns vorangehen und strahlende Energiefäden von Herz zu Herz spinnen für die Neue Zeit! AHO!

Dankbar für deine Freude an CHI,

WIR LIEBEN UNSERE MUTTERSPRACHE UND SCHREIBEN FÜR ALLE FRAUEN UND MÄNNER. UM DER BESSEREN LESBARKEIT WILLEN VERZICHTEN WIR DABEI AUF MURKSIGE GENDERKONSTRUKTE - BITTE FÜHLE DICH BEI ALLEN PERSONENBEZOGENEN BEZEICHNUNGEN GLEICHERMASSEN ANGESPROCHEN.

IMPRESSUM

Verlag: W4media & event GmbH, 2114 Hipplers, Bachzeile 15, Österreich. T: +43 (0)660 164 05 05, redaktion@chi-magazin.at. FN 313735a LG Korneuburg.
Geschäftsf. Gesellschafterin: Lilly Dippold (80 %). **Redaktionsleitung:** Lilly Dippold, **Anzeigen:** René Dippold (Leitung), rene.dippold@w4media.at. T: +43 (0)664 1016017.
Produktion: W4media & event GmbH. **Ab:** www.chi-magazin.at/abo. Alle Fotos sofern nicht anders ausgezeichnet: www.adobestock.com. Keine Haftung für unverlangt übermittelte Daten, Fotos und Muster. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten. www.chi-magazin.at



ADRIAN STOCK

Die nächste Ausgabe:

CHI #17
AB 1. JUNI

INHALT

012 | NATURKOSMETIK: LAVENDEL

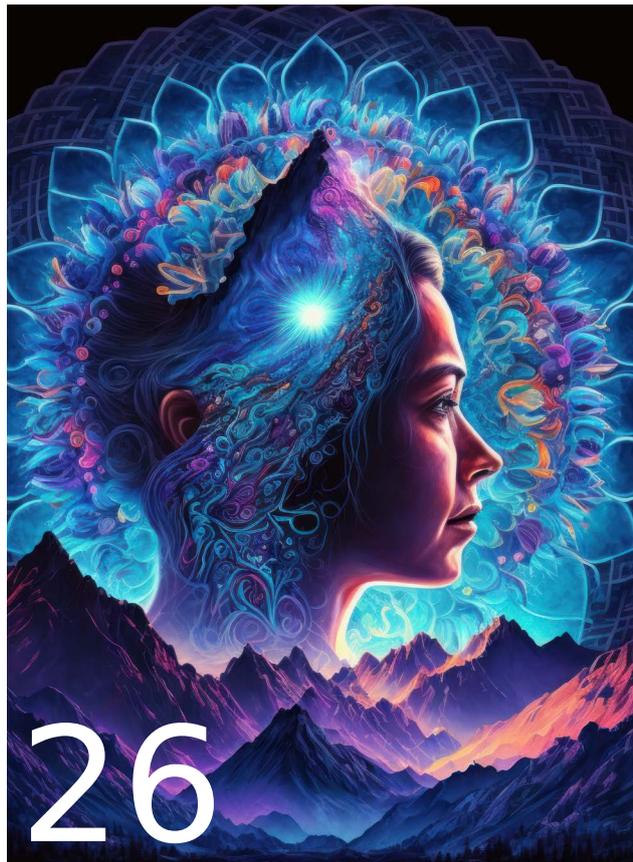
Christine Bauer über den Tausendsassa unter den heilsamen Pflanzenfreunden

026 | ERWECKE DEINE ZIRBELDRÜSE

 Lange führte sie ein Schattendasein, doch jetzt ist es Zeit, sie aus ihrem Dornröschenschlaf zu erwecken

030 | GIBT ES EIN LEBEN NACH DEM TOD?

 Lilly Dippold erzählt in ihrem Buch die wahre Geschichte ihrer Begleiterscheinungen und gibt Hoffnung ...



032 | AUF ZU KLARHEIT

Wissenswertes zum Dünndarm-Meridian von Lis Kundegraber

036 | RAUS AUS DEM STILLSTAND

 Tipps & Tricks zu neuer
 Lebenslust von Abbas Schirmohammadi

042 | FRÜHLINGSERWACHEN

 Auf geht's ins Neue: Jetzt wird entsäuert, entschlackt und gereinigt - Tipps dazu von Philipp Feichtinger



56

IMMER DABEI:

- 003 | EDITORIAL
- 003 | IMPRESSUM
- 008 | MUDRA 
- 020 | YOGA MIT ALEXANDRA 
- 035 | KOLUMNE ICH & CHI
- 054 | MAYA-ZEIT(BE)GLEITER
- 068 | INFO.POINT
- 072 | DIE 13 ARCHETYPINNEN



VIDEO



AUDIO



MEDITATION



GEWINNSPIEL

044 | WILDNISAPOTHEKE

Das junge Grün auf unseren Wiesen ist jetzt perfekt für den inneren Frühlingsputz - Eunike Grahofer hat die besten Frühlingsstipps

046 | TRAU DICH: FEHLER ERLAUBT!

Schluss mit diesem zermürendem Perfektionismus. Lasst uns Fehler begrüßen - schließlich sind sie es, die uns weiterbringen!

051 | SEELENAHRUNG

TCM-Expertin Claudia Holl verbindet Essen, Gefühle und Geist nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin

052 | BEWUSSTSEIN - NEXT LEVEL



Seinspotential-Coach Linda Giese gibt uns in ihrem neuen Buch sieben Tools für unsere Bewusstseins-Entfaltung an die Hand!



056 | MEDIZINROCK: DIE MAGIE KEHRT ZURÜCK

Lilly ist dabei beim diesjährigen Medizinrock-Seminarzyklus und bringt Impressionen davon mit

057 | DER WEG INS WAHRE LEBEN

Heilpraktiker und spiritueller Lehrer Ortlieb Schrade über Akasha-Chronik und MerKaBa und unsere Möglichkeiten für die Neue Zeit



064 | INSPIRATION: DEINE VISION

Wie wollen wir die Neue Welt erschaffen? Was wünschen wir uns für die Neue Zeit? Schick uns deine Träume und Visionen und inspiriere damit uns und andere!





yoga.tage Kufsteinerland 2023

Das 3-tägige Yogafestival von 21. bis 23. Juli in der Festungsstadt Kufstein

Du atmest die frische Bergluft ein, praktizierst Yoga direkt am See, lässt den Blick bei einer ruhigen Meditation über die Festung und die dahinterliegenden Berge schweifen und wirst inspiriert von den vielfältigen Yogastilen unserer Lehrenden Esh Loh, Tanja Seehofer, Marcel Clementi, Ania Tippkemper, Fia Sonora und vielen mehr. Kreiere dir von 21. bis 23. Juli 2023 dein individuelles 3-tägiges Yogafestival in der Festungsstadt Kufstein umgeben von der Tiroler Berglandschaft.

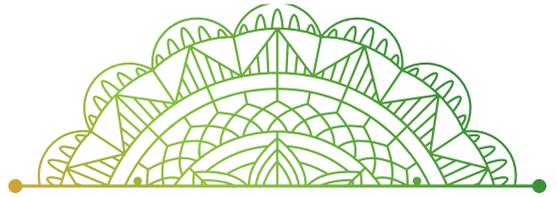
Bereits die Anreise beeindruckt: sei es die Fahrt durch das Inntal, der Blick auf das imposante Kaisergebirge, die mittelalterliche Kufsteiner Festung oder der beruhigend gemächlich fließende Inn. Hier im Kufsteinerland stellen sich körperliche Harmonie, Ausgeglichenheit und innerer Frieden fast von selbst ein.

TRAUMHAFTE NATUR, INSPIRIERENDE YOGA-ERFAHRUNGEN UND 24 STUNDEN YOGA-PIANO KONZERT

Das Programm der yoga.tage ist ebenso vielseitig wie inspirierend. Regionale Lehrende wie auch international renommierte Yoga-Coaches wie Esh Loh, Tanja Seehofer, Marcel Clementi, Ania Tippkemper, Fia Sonora und viele mehr leiten die Kurse an. Einatmen. Ausatmen. Ankommen. Bei sich selbst und

im Kufsteinerland. Die Yogaplattform am Berg mit grandioser Aussicht, in der Sonne glitzernde Seen und der Duft nach Kräutern im Garten der Kufsteiner Festung öffnen die Herzen, sensibilisieren und motivieren. Sie harmonieren perfekt mit den verschiedenen Yoga-Stilen, musikalischen Highlights und unterschiedlichsten Workshops.

Neu in diesem Jahr und garantiert ein Höhepunkt: das 24-stündige Yoga Piano Konzert mit Esh Loh ab Samstagnachmittag. Der studierte Musiker und Komponist ist Begründer von Yoga Piano. Einfache aber effektive Yogapositionen werden während heilsamen live gespielten Klavierklängen eingenommen. Spüre die einzigartige Verbindung von Musik & Yoga und erlebe die vollkommene Harmonie von Körper, Geist und Seele.



EINZIGARTIG, INDIVIDUELL UND PERSÖNLICH

Kreiere dein einzigartiges Festivalprogramm mit Kursen, Workshops und Konzerten an besonderen Orten im Kufsteinerland.

Bei den yoga.tage.n können die Programmpunkte individuell ausgewählt werden. Die Yoga-Lehrenden haben Zeit, persönliche Hilfestellungen zu geben. Und mit anderen Yogabesesserten können in Gemeinschaft und Harmonie besonders persönliche Festivaltage erlebt werden.

Das Ticketsystem mit Tages- und Kombitickets ermöglicht es, ein ganz individuelles Yoga-Retreat aus dem hochklassigen vielseitigen Programm mit maximaler Flexibilität zusammenzustellen, sich spontan für neue Stile zu interessieren und zu experimentieren. Das Drei-Tage-Kombiticket gibt es bereits für 199 Euro.



Mehr Informationen zu den Lehrenden, dem Detailprogramm und den Veranstaltungsorten auf www.yoga-tage.at



Es lohnt sich, einen etwas genaueren Blick auf den Rest des Programms zu werfen:

- ☯ Yoga am Berg
- ☯ Kräuter und Yoga auf der berühmten Festung von Kufstein
- ☯ SUP-Yoga am Thiersee
- ☯ Yoga on Beat
- ☯ Budokon Yoga
- ☯ Forrest Yoga
- ☯ Mindful Flow & Jounaling
- ☯ Soundhealing
- ☯ Detox Flow
- ☯ Ecstatic Dance
- ☯ Yin Yoga mit ätherischen Ölen und Kurzgeschichte
- ☯ Mantra Medizin
- ☯ Tee Meditation
- ☯ Vieles mehr ...



WUSSTET IHR, DASS IN UNSEREN FINGERSPITZEN MEHR ALS VIERTAUSEND NERVENFASERN IN DIREKTER VERBINDUNG MIT UNSEREM KÖRPER STEHEN? SIND WIR KÖRPERLICH VERSPANNT, ÄUSSERT SICH DAS AUCH AUF UNSEREN HÄNDEN. YOGA-EXPERTIN LUCIA EDER STELLT IN UNSERER SERIE DIE HILFREICHEN MUDRAS ZUM NACHMACHEN VOR.

MUDRA

Agni Mudra

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt um wieder in Kraft und Energie zu finden und um Enthusiasmus und Begeisterung Raum zu geben. Agni Mudra oder auch Surya Mudra genannt, ist dabei ein wunderbarer Unterstützer, denn die Mudra ist mit dem Element Feuer verbunden, aktiviert die Lebensgeister und nährt Ihr Sonnengeflecht im Zentrum Ihres Körpers.

Das Wort Agni kommt aus dem Sanskrit, einer altindischen Sprache, und bedeutet Feuer. Dieses sogenannte Lebensfeuer ist mit dem dritten Chakra, dem Solarplexuschakra, verknüpft. Hier, oberhalb des Bauchnabels, sitzt das Zentrum unseres inneren Antriebs, unser Motor. Wenn das Agni also auf

„Sparflamme“ brennt, hilft Agni Mudra, um das Lebensfeuer wieder zu entfachen, diverse Umwandlungsprozesse anzustoßen und um wieder in Kraft und Lebensenergie zu finden. Enthusiasmus und Vitalität werden neu spürbar.

Auch bei einem Gefühl von innerer Kälte oder Anzeichen von Depression kann Agni Mudra hilfreich gegensteuern, denn durch eben diese Verbindung mit dem Feuer-element wird es in der Körpermitte bei Anwendung der Handhaltung wieder wohligh warm, licht und hell. Die Mudra regt darüberhinaus die Verdauung und den Stoffwechsel an und nährt die umliegenden Organe.

Namasté,

Lucia



Lucia Eder
als Yoga-Lehrerin ist sie auch
Expertin für Mudras
www.yogablute.at



Agni Mudra

So geht's:



- Nimm eine gemütliche und aufrechte Sitzhaltung ein, entweder am Boden im Schneider- bzw. Kreuzsitz oder auch gerne auf einem Stuhl.
- Beuge nun den Ringfinger einer Hand so weit, dass er entweder den Daumenballen oder die Handfläche berührt.
- Drücke den Ringfinger anschließend mit dem Daumen sanft ein wenig mehr in die Handfläche.
- Die verbleibenden Finger bleiben locker gestreckt.
- Führe die Handhaltung an beiden Händen aus, lege die Hände auf den Knien oder Oberschenkeln ab und verweile hier mit geschlossenen Augen für 5 bis 10 Minuten, begleitet von entspannten und tiefen Atemzügen.

Du kannst Agni Mudra mehrmals täglich durchführen, idealerweise startest du am Morgen damit gleich in den Tag.

In diesem Sinne wünsche ich dir viele lichtvolle Momente und eine kraftvolle und energiegeladene Zeit. **Namasté!**



BioBloom

VORREITER VON BIOLOGISCHEN CBD- UND HANFPRODUKTEN FÜR DIE GESUNDHEIT

CBD- und Hanfprodukte sind seit einigen Jahren in aller Munde und der Markt ist voll von oft wenig transparenten Produkten fragwürdiger Herkunft. Anders beim Bio Produzenten BioBloom aus dem Burgenland, bei dem auf höchste Qualität und Transparenz großer Wert gelegt wird.

Im burgenländischen Apetlon beheimatet, hat sich [BioBloom](#) vom Start im Jahr 2016 zu einem der bekanntesten und größten Bio-Hanfproduzenten im deutschsprachigen Raum entwickelt. Vom Samenkorn bis hin zum fertigen Produkt im Verkaufsregal, liegen bei BioBloom alle Schritte in eigener Hand.

Die Hanfpflanzen werden auf circa 110 Hektar firmeneigenen und Bio Austria-zertifizierten Feldern in einer eigens entwickelten Anbauweise ange-

baut. In Kombination mit den besonders nährstoffreichen Lehmböden im ehemaligen Schwemmgelände des Neusiedler Sees sowie dem pannonischen Klima können die Hanfpflanzen gesund sowie gleichzeitig nachhaltig wachsen und die vielen wertvollen Inhaltsstoffe wie CBD ganz natürlich in hohen Konzentrationen entwickeln – ohne Dünger und zusätzliche Bewässerung.

ZERTIFIZIERTE PREMIUM QUALITÄT

Übrigens, die BioBloom [CBD-Öle](#) sind auch die einzigen am Markt, die zu-

sätzlich zur ABG (Austria Bio Garantie)-Zertifizierung nach europäischen Richtlinien das noch strengere Bio Austria-Zertifikat besitzen. Neben den Bio-Zertifizierungen zeichnet die CBD-Öle noch das ARGE CANNA Gütesiegel aus.

Die ARGE CANNA ist ein unabhängiger PatientInnenverein, der sich dem Ziel verschrieben hat, für Aufklärung, Transparenz und Unterstützung rund um CBD- und Hanfprodukte zu sorgen. Denn auf dem europäischen Markt gibt es keine genauen Richtlinien zur Qualitäts-



sicherung für CBD-Produkte, was es euch als KonsumentInnen schwer machen kann, die Hochwertigkeit zu bestimmen.

WARUM WIRKT CBD IM MENSCHLICHEN KÖRPER SO GUT?

Das liegt am körpereigenen Endocannabinoid-System (ECS). Dieses körpereigene Cannabinoidsystem ist Teil des menschlichen Nervensystems und an elementaren Körperfunktionen beteiligt.

Beispielsweise werden wichtige körperliche Prozesse – wie etwa unsere Stimmung, die Schmerz Wahrnehmung, der Schlaf und auch die Immunfunktion des Körpers – durch das ECS beeinflusst. Unser Körper produziert von sich aus Cannabinoide (endogene Cannabinoide), die unter anderem unsere Stimmung, unser Immunsystem und auch unseren Schlaf mitregulieren und beeinflussen. Kommt es zu einer Unter- bzw. Überfunktion des ECS, kann das zu chronischen Erkrankungen und Unzulänglichkeiten führen. Hier können exogene Cannabinoide (beispielsweise CBD), die an die CB-Rezeptoren unseres Körpers andocken, für die Wiederherstellung des körperlichen Gleichgewichts eine wichtige Rolle spielen.



CBD TUT GUT BEI TUT WEH

Neben den bekannten und ausgezeichneten [Bio CBD-Ölen](#) umfasst das BioBloom-Sortiment seit Neuestem auch eine [eigene Produktkategorie rund um Muskel- und Gelenkschmerzen sowie An- und Verspannung](#).

Die [Schmerzpflaster mit CBD *pain patch*](#) und die [Bio CBD-Salbe *aua power*](#) helfen, belastete Bereiche wie zum Beispiel Nacken, Knie und Gelenke sowie typische Beschwerden, die nach intensivem Sport und Bewegung, nach langer sitzender Tätigkeit oder oft altersbedingt auftreten, zu entlasten und Beschwerden zu lindern.

Des Weiteren im [BioBloom Onlineshop](#) zu finden:

[Bio CBD-Naturkosmetik](#), [Bio Hanflebensmittel](#), [Bio Hanftee](#), [Bio Aromatherapie](#), [Bio CBD- und Hanfprodukte für Tiere](#) sowie [Nahrungsergänzungsmittel](#).



KONTAKT

BIOBLOOM GMBH

7143 Apetlon, Frauenkirchenerstraße 12

T +43 660 57 12 27 7

www.biobloom.at



LAVENDEL

VON CHRISTINE BAUER

EINFACH INS BLAUE SCHAUEN... URLAUB (IN DER PROVENCE) ...
SOMMER - SONNE - FREIHEIT ... SÜSSER DUFT DER LEICHTIGKEIT
LUFTIG WALLEND KLEIDER ... KINDHEIT ... UNBESCHWERTHEIT
GLÜCKSEELIGKEIT - ALL DAS VERBINDE ICH SPONTAN MIT
LAVENDEL.





Lavendel kennt jeder. Schon Oma hatte Lavendelsäckchen im Schrank, damit die Wäsche gut riecht und die Motten keine Chance haben. Ich rieche noch heute den Duft ihres Lavendelwassers, das als Parfum diente. Übrigens, Lavendel gehört auch zu den beliebtesten Zutaten der Parfumeure. Je nach Sorte duftet er lieblich, blumig und süß oder eher erdig, herb und holzig. Lavendel wirkt sowohl anregend als auch beruhigend und ausgleichend...

Wo Rosen blühen, ist auch Lavendel nicht weit. Seine ätherischen Öle halten Blattläuse von den empfindlichen Rosen fern. In meinem Garten funktioniert diese Kombination sehr gut. Allerdings haben beiden Pflanzen total unterschiedliche Ansprüche an Boden und Standort. Rosen brauchen nährstoffreiche lockere Böden und Was-

ser. Lavendel hingegen liebt es trocken und kalkreich. Er mag es windstill und heiß, sie hingegen braucht den Wind, der durch die Blätter weht, damit sich keine Schimmelsporen am Blattwerk festsetzen können. Trotzdem werden die Pflanzen gerne zusammen kultiviert. Mit Liebe, etwas Aufmerksamkeit, guter Pflege und ein wenig Glück funktioniert es bei mir. Gute Begleiter von *Lavendula angustifolia* sind Küchenkräuter wie Salbei, Ziest, Currykraut und Heilkräuter wie Frauenmantel und Ringelblume.

Damit der Lavendelstrauch auch immer schön anzusehen ist, sollte er richtig geschnitten werden. Im März schneidet man ihn stark zurück, alte vertrocknete und kranke Triebe werden ganz ausgeschnitten. Dann treibt er wieder kräftig aus und belohnt uns mit seiner üppigen Blütenpracht, die Bienen und Insekten

sehr zu schätzen wissen. Wenn die erste Blüte vorbei ist, schneide ich alle Blütenstände ab. Oft blüht der Strauch dann noch ein zweites Mal.

Wer die Blüten verarbeiten möchte, schneidet Lavendel bereits in voller Blüte ab. Wird er nicht geschnitten, verholzt der Strauch, fällt auseinander und bringt immer weniger Blüten hervor.



Lavendelblütensirup Kaltansatz

1 Handvoll abgezupfter Lavendelblüten mit **1 Liter Wasser** übergießen und **1 kg Zucker** darin auflösen. Den Saft von **1 Zitrone** und **1 Stamperl Apfelessig** dazugeben.

Diesen Ansatz 2 Tage im Kühlschrank ziehen lassen. Dann den Sirup abseihen und mit etwas Einsiedehilfe versehen, damit er nicht zu gären beginnt. In Flaschen abfüllen und als Erfrischungsgetränk oder mit Sekt servieren.

Anmerkung: Ich verwende Essig statt Zitronensäure, da dieser für den Magen bekömmlicher ist und kein Sodbrennen verursacht. Beim Kauf von Zitronensäure darauf achten, dass sie nicht synthetisch hergestellt wurde.



Am 46. Hochzeitstag wird die Lavendelhochzeit gefeiert.



DAS HEILIGE KRAUT DER ANTIKE

In der Antike glaubten die Christen, dass Lavendel aus dem Garten Eden stammt. Gott gab Adam und Eva wertvolle Pflanzen und Kräuter für ein gutes Leben. Eine andere Legende besagt, dass der Strauch seinen wunderschönen Duft als Dank für das Trocknen der Kleidung des kleinen Jesus bekam.

Die alten Römer räucherten mit Lavendel, um sich vor lästigen Insekten zu schützen. Sogar im Sarkophag von Tutanchamun wurde über 3.000 Jahre alter Lavendel gefunden, der nach der Öffnung noch immer sein Aroma versprühte! In der Renaissance wurde die Pflanze zum Symbol von Liebe, Schönheit und Sanftheit. Während der Pestzeiten versuchten sich die Menschen mit Sträußchen von Lavendel vor Ansteckung zu schützen.

HEILPFLANZE LAVENDEL

Schon 1640 schrieb der Pflanzenheilkundler John Parkinson: „Er ist besonders gut für allerlei Beschwerden und Schmerzen des Kopfes und des Hirnes zu verwenden.“ Lavendel beruhigt die Haut und heilt. Außerdem gilt die Pflanze als Symbol für Reinheit und Jungfräulichkeit, schützt vor dem Teufel und Ungemach. Ihr lieblicher Duft bringt die Erinnerung zurück und führt zur Besinnung und Stille. Auch Hildegard von Bingen verabreichte regelmäßig Zubereitungen aus Lavendel.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind

• **ätherisches Öl** (bis zu 3 %) mit über hundert verschiedenen Inhaltsstoffen wie Linalylacetat (antiseptisch und entzündungshemmend), Cumarin (blutreinigend), Linalool (hautreizend), Cineol (schleimlösend), Borneol (stärkend und antiseptisch) und Nerol

(hautpflegend, straffend)

- **Flavonoide** (immunstärkend)
- **Gerbstoffe** (antioxidativ, entzündungshemmend, immunstärkend)

Insgesamt sollen mehr als 2.000 Inhaltsstoffe in einzelnen Lavendelsorten enthalten sein, von denen allerdings erst ein kleiner Teil wissenschaftlich erforscht ist. Von diesen Inhaltsstoffen sind aus gesundheitlicher Sicht bis zu 400 relevant, die ihre ideale Wirkung vor allem im Verbund entfalten (*lavendel.net*).

Der Duft des ätherischen Öls wirkt beruhigend auf Körper, Geist und Seele. Einer Studie zufolge, die 2009 durchgeführt wurde, hat Lavendelöl innerlich angewendet bessere Wirkung gezeigt als Antidepressiva.

Die beruhigende Wirkung von Lavendel bezieht sich aber nicht nur auf die Psyche. Die ätherischen Öle wirken auf den gesamten Körper beruhigend und heilend, etwa auch auf Blutzirkulation und alle Organe. So heilt Lavendel die Haut, löst Schleim, bringt den Magen-Darmtrakt wieder in Ordnung, fördert den Schlaf und löst Ängste.

Heute wird Lavendel in der Volksmedizin eingesetzt und gerne in Kosmetikprodukten verarbeitet. Sehr beliebt sind auch Dekoartikel mit getrockneten Blüten und Pflanzenteilen sowie die berühmten Lavendelkissen für Bett oder Wäscheschrank.



Heilwein nach Hildegard von Bingen bei Lungen- und Leberbeschwerden

1 Hand voll frischer Lavendelblüten mit 250 bis 300 ml Weißwein aufkochen und 3 - 5 Minuten leicht köchelnd ziehen lassen. Mit **Honig** nach persönlichem Geschmack süßen. Der Honig darf ruhig einmal mit aufkochen, der Schaum wird abgeschöpft. Den Sud noch heiß in kleine Fläschchen füllen.

Anwendung:

vor dem Schlafengehen ein Stampler trinken





Entspannungsbad mit Lavendel

1-2 Handvoll Lavendelkraut (je nach Größe der Badewanne) mit heißem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Den abgeseihten Sud in das 37° C warme Badewasser geben und darin entspannen.

5 bis 10 Minuten reichen bei Kräuterbädern bereits aus, um die gesundheitliche Wirkung über die Haut und die Lymphe im Körper aufzunehmen. Der Duft und die Farbe des Badewassers tun ihr Übriges dazu.

Lavendelblütenöl

200 ml Mandelöl oder geruchsfreies Speiseöl
10 g getrocknete Lavendelblüten
10 Tropfen 100 % reines ätherisches Lavendelöl (optional)

Die getrockneten Lavendelblüten in einem Mörser mit etwas Wasser benetzen und gut verreiben. Das Öl auf 60° C erhitzen und die Blüten dazugeben. Der Ölsatz sollte für ca. 10 Min. auf über 60° C erhitzt werden, damit alle Keime und Pilzsporen auch abgetötet sind. Danach die Temperatur zurückdrehen und bei etwa 40° C noch 2 Std. ziehen lassen. Das so erhaltene Lavendelöl filtern.

Dieses Öl wirkt sehr pflegend und beruhigend für die Haut - egal ob in der Badewanne, bei der Massage oder als Einreibung für spröde Hände. Wer gerne mehr Duft im Öl möchte, gibt 10 Tropfen ätherisches Lavendelöl dazu. Der Ölauszug nimmt die heilenden Wirkstoffe der Pflanze auf, den Duft erhalte ich über das ätherische Öl.



Lavendel-Gesichtsmaske

4 EL Topfen
 1 TL Honig
 Lavendeltee nach Bedarf
 1 TL Zitronensaft
 1 TL Lavendelblütenöl - bei besonders trockener Haut (*Rezeptur siehe oben*)

Aus allen Zutaten eine streichfähige Creme zubereiten und auf das Gesicht auftragen. Nach ca. 15 Minuten mit warmem Wasser abwaschen.

Topfen beruhigt die Haut, wirkt entzündungshemmend und kühlt. Honig wirkt antibakteriell, Zitrone bringt Vitamin C und Antioxidantien auf die Haut und das Öl schützt vor Austrocknung. Lavendeltee wirkt entzündungshemmend, entspannend und durchblutungsfördernd.

Lavendel-Balsam

100 ml Lavendelblütenöl (*Rezeptur siehe oben*)
 10 g Bienenwachs
 5 Tropfen 100 % naturreines ätherisches Lavendelöl

Alles zusammen vorsichtig erwärmen und in sterile Gläser füllen.





PFLANZEN DER SEELE

Längst ist erwiesen und belegt, dass Pflanzen miteinander kommunizieren. Dies geschieht über das Wurzelsystem weltweit, aber auch über Blüten, Blätter oder Rinden. Pflanzen sind soziale Wesen, sie senden Botenstoffe aus und schicken Nährstoffe über das Wurzelsystem an Nachbarpflanzen, die diese gerade brauchen.

Pflanzen leiden genauso unter Hitze oder Dürre, reagieren gestresst auf laute Musik oder schlechte Stimmung in Räumen. So verweigern beispielsweise Duftrosen ihren Duft bei ungeliebten Menschen.

Lavendel bringt Ruhe ins System und stärkt die Nerven. Er klärt die Dinge und hilft dir über die Hürden des Lebens zu kommen. Kannst du dich mit der Seelenpflanze Lavendel identifizieren?



.....
**Altes Kräuterwissen von
Christine Bauer**
Sie ist Seminarbäuerin
und Expertin für mehr
Natur und Natürlichkeit in
der Küche, im Haushalt
und rund um natürliche
Körperpflege
→ christine-bauer.at
.....



SUNTRIBE

die erste

100 % natürliche

rein mineralische

Bio-Sonnencreme Europas

in umweltfreundlicher

Verpackung!



**95 % PLASTIKFREI
RIFFSICHER
PREISGEKRÖNT**



[hier bestellen bei](http://www.ecco-verde.de)

www.ecco-verde.de



Mode, so groß wie die Lust am Leben

AUTHENTIZITÄT PUNKTET, SO SAGT MAN. SABINE PAUSCH IST MIT IHREM MODEWOHNZIMMER DER LEBENDE BEWEIS. AUCH DAFÜR, DASS FLEXIBILITÄT IN DIESEN TAGEN DAS ERFOLGSREZEPT SCHLECHTHIN IST. DIE PLUS SIZE-BOUQTIQUE LADY2 FEIERT 10-JAHRES-JUBILÄUM!



Diese Authentizität hat Sabine Pausch ihrer Boutique Lady2 schon bei der Firmengründung im Mai 2013 in die Wiege gelegt. Denn die frühere Konzernangestellte wusste aus eigener leidvoller Erfahrung, wie schwierig es für Kurvenfrauen ist, schicke modische Kleidung zu finden, und wie zermürbend es sein kann, diese dann schweißtreibend in viel zu engen Umkleidekabinen anzuprobieren. All ihre eigenen Wünsche an Mode in den Konfektionsgrößen 44 bis 56 hat sie in ihrem Modewohnzimmer im Kornuburger Rathaus (NÖ) umgesetzt und damit auch den Nerv der Vielen perfekt getroffen.

Kein Wunder also, dass sich bald Kundschaft aus allen Bundesländern in der Donaustadt hier einfanden, denn der stilsichere Geschmack der Mode-Unternehmerin hatte sich rasch herumgesprochen.

TRENDSICHER

... beweist sich Sabine Pausch gleich mehrfach: In Zeiten von wachsender Bodypositivity ist sie ständig auf der Suche nach modischen Teilen, die es Frauen in großen Größen ermöglichen, ihre Vorzüge gut ins Licht zu setzen. Seit geraumer Zeit liegt ihr Schwerpunkt dabei aber

auch auf jenen Lieferanten, die in Europa fair produzieren und auf nachhaltige Materialien setzen. „Mit meinem Modeteam wollen wir mit unserer Expertise modebewusste erwachsene Frauen ermuntern, zu ihren Kurven zu stehen“, so Sabine Pausch. „Darum führen wir Markenmode, die in Europa produziert wird und haben starke Partner an der Seite, deren Kollektionen durch schmeichelnde Schnitte, elastische, leichte Materialien und Ideenreichtum bestechen.“

Bei der Auswahl ihrer Lieferanten legt die Modedame Wert auf nachhaltige Konzepte, soziale Arbeitsbedingungen und zertifizierte Qualität, die durch Gütesiegel wie Ökotex, GOTS und Code of Conduct gewährleistet werden. Gleichzeitig wird bei den ethisch korrekten Produzenten auch auf grüne Energie, Wassereinsparung, Patenschaften und Ressourceneinsparung gesetzt. Hier ist man sich der großen Verantwortung auch gegenüber unserer Umwelt sehr bewusst.

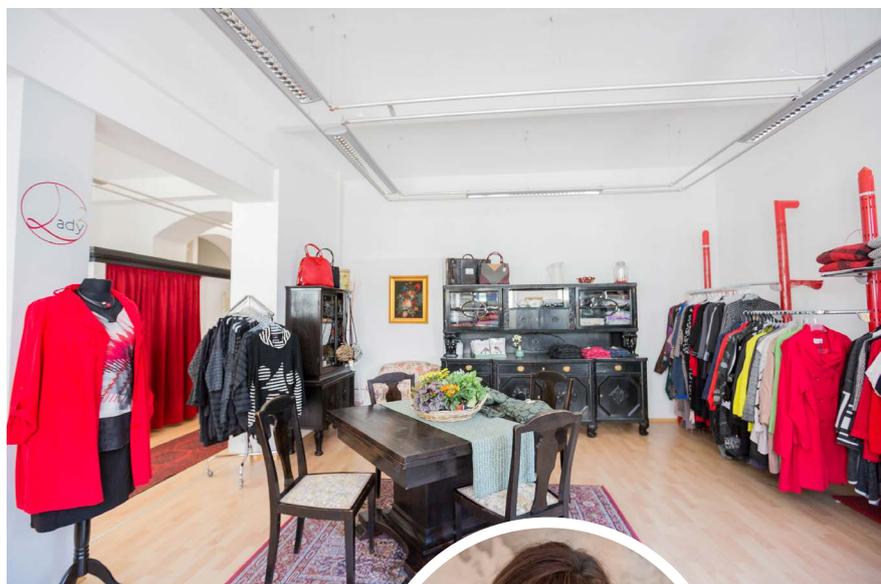
Der steigende Trend, selbstbewusst zum eigenen Körper zu stehen, beschert da eine wachsende Zahl an Fashionlabels, die tolle Mode für starke Frauen bieten. Marken wie DORIS STREICH, KJ BRAND, Robell, Mohnmädchen oder Studio, um nur einige der Größen am nachhaltigen Plus Size-Markt zu nennen, bringen fröhlich-selbstbewusste Mode für jeden Anlass ins Spiel.

AUTHENTISCH

... ist Sabine Pausch nicht nur, was die Bedürfnisse von kurvigen Frauen betrifft. Auch bei der Präsentation der neuen Kollektionen legt sie hohe Maßstäbe an. Lebendige Modeschauen in originellen Locations, wie etwa in einer Zirkusmanege, bringen Lady2 immer wieder ins Gespräch. Neuerdings lädt sie etwa zum Modefrühstück ins Café, wo Interessierte bei Kaffee, weichem Ei und Lachsbrötchen die neuen Modelle hautnah begutachten können. Präsentiert werden die Kollektionen von Kundinnen und Mitarbeiterinnen des Modewohnzimmers – selbstverständlich ganz ehrlich in großen Größen. Und damit jeder Look wirklich perfekt wird, gibt's natürlich auch die passenden Accessoires wie Handtaschen, Modeschmuck & Co. Verpackt in nachhaltigen Lady2-Tragetaschen. So geht authentisch heute!

FLEXIBEL

... hat Sabine Pausch auf die schwierigen Zeiten in den vergangenen Jahren reagiert und hat sie dank ihrer Community gut überstanden. Mit Services wie private shopping, after work-Shopping, aber auch den Ladies Nights mit speziellen Gast-Angeboten geht sie auf die Bedürfnisse ihrer Kundinnen ein, die diese Besonderheiten ebenso zu schätzen wissen, wie die beeindruckende modische Auswahl, die hier geboten wird.



MUTMACHERIN

Sabine Pausch sieht sich selbst als Mutmacherin, die Frauen stets ermuntert, zu ihren Kurven zu stehen und sie mit den passenden Outfits optimal in Szene zu setzen.

Als ausgebildete Typ- und Stilberaterin bringt sie dazu auch gleich die nötige Kompetenz mit. Hier liegt wohl ein weiteres der Geheimnisse ihrer zehnjährigen Erfolgsgeschichte frei nach dem Motto auf einem der Shirts aus der 2020er-Kollektion: **Never give up!**

KONTAKT

LADY2 MODEWOHNZIMMER

SABINE PAUSCH

2100 Korneuburg, Hauptplatz 39

T +43 676 601 41 22

www.lady2.at





Ein Tag ohne Lachen
ist ein verlorener Tag!

- CHARLIE CHAPLIN

LACHYOGA

LACHEN KANN MAN TRAINIEREN - EIN SELBSTERFAHRUNGSBERICHT ÜBER MEINE LACHYOGA WEITERBILDUNG.

VON ALEXANDRA MERANER

Grundsätzlich lachen wir sehr viel in meiner Familie, aber es gibt immer Luft nach oben. Und da ich eine vorgefasste Meinung über Lachyoga hatte, wollte ich es selbst mal ausprobieren. Also habe ich mich bei der Lach-Apotheke in Wien zu einer Weiterbildung angemeldet.

Ich konnte mir ja unter „Lachyoga“ nicht wirklich etwas vorstellen und war sehr neugierig auf die künstlich herbeigeführten Lacher.

Wie bei den meisten Weiterbildungen hatte ich auch bei dieser einige Aha-Momente!

Spannend fand ich, wieviel **Kalorien** man beim Lachen verbraucht! Mehr als bei der gleichen Zeitspanne auf dem Hometrainer! Dass Lachen gesund für das **Zwerchfell** ist, war mir schon bekannt. Aber dass man Lachen trainieren kann und durch künstlich herbeigeführtes Lachen auch **Glückshormone** ausgeschüttet werden, war mir so noch nicht bewusst! Unter an-

derem kann das **Lungenvolumen** durch Lachen erhöht werden, sich emotionale **Spannungen** lösen. Die **Blutzirkulation** wird verbessert. **Stress** wird abgebaut und das **Immunsystem** wird gestärkt. Man spürt wieder mehr **Lebensfreude** und **Leichtigkeit**.



Positive Effekte von Lachyoga

- ☉ Stimmungsaufhellend, mehr Lebensfreude
- ☉ Immunsystem stärkend und Stress reduzierend
- ☉ Mehr Sauerstoff für das Gehirn
- ☉ Bessere Konzentration und Leistungsfähigkeit
- ☉ Sozial verbindend
- ☉ Widerstandskraft stärkend
- ☉ Senkung des persönlichen Schmerzempfindens
- ☉ Schlafqualität kann verbessert werden





Was genau ist denn nun Lachyoga?

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, bei welchem Lachen mit yogischen Atemübungen verbunden wird. Lachyoga ist somit eine Technik mit gewissen Übungen und Übungsabfolgen, welche man trainieren kann.

Für wen eignet es sich?

Für alle, die sich oft überfordert und gestresst fühlen oder energielos, traurig, kraftlos und müde. Und natürlich für alle, die gerne wieder mehr lachen möchten und auch die, die sowieso schon gerne lachen und blödeln!

Wie praktiziert man Lachyoga?

Die Übungen provozieren ein anfangs bewusst künstlich herbeigeführtes Lachen, welches meist in ein spontanes herzliches Lachen übergeht. In der Gruppe stecken sich lachende Menschen untereinander mit dem Lachen an.

Aber auch alleine sprudelt dein Lachen nach einiger Zeit aus dir heraus. Ergänzt wird das Lachen durch ausgelassene Körperbewegungen und durch wiederholtes rhythmisches Klatschen. Letzteres dient der Unterstützung der Ausatmung und aktiviert die Akupressurpunkte der Handinnenflächen.

Die ersten Versuche können sich ein wenig komisch anfühlen, aber je öfter Du übst, umso leichter fällt Dir das Lachen!



Gleich mal ausprobieren!



Witz-Lachen

Halte ein imaginäres Handy an dein Ohr und stell dir vor, der Anrufer erzählt dir einen unglaublich guten Witz. Lache, zeige auch den anderen Menschen um dich herum (auch imaginäre Menschen) das Handy und lache.



Yoga-Löwe-Lachen

Strecke deine Zunge raus, forme deine Finger zu Krallen und versuche dabei zu lachen.



Alexandra Meraner

praktiziert und lehrt Gesundheitsyoga mit Schwerpunkt Body- and Soulbalancing, Selfcare im Wald und Entspannungstraining
Burnout-Prophylaxe, Ayur-Yoga-Therapie
Sie ist Mitbegründerin von PhysioYoga Österreich.

→ www.meraner.care

Basisübung Lächeln

Ziehe für 60 Sekunden die Mundwinkel nach oben, wenn dies sehr schwerfällt, nimm einen Bleistift der Quere nach in den Mund und halte ihn für 60 Sekunden. Auch dabei ziehst du die Mundwinkel nach oben. Studien beweisen, dass unser Gehirn nicht unterscheidet, ob wir echt oder unecht lächeln, somit stellen sich beim künstlichen Lächeln die gleichen positiven Effekte ein!



Leere Taschen-Lachen

Zeige deine leeren Taschen, drehe deine Handflächen nach oben, um zu zeigen, dass du einfach nichts hast und lache darüber.



Ich-bin-super-Lachen

Nimm dich selbst mal auf die Schippe und stelle dich vor den Spiegel, plustere dich auf, lass deine Muskeln spielen, mach ein imaginäres Selfie und lache dann über dich (du lachst dich nicht aus, du lachst mit dir!)



Alle Energien zu unserem Wohlbefinden nutzen – mit dem Sternenlotos



DIE KRAFT DES STERNENLOTOS

Der Sternenlotos ist ein lange gesuchtes Bindeglied zwischen Himmel und Erde. Nicht nur wandelt er jegliche Formen von Energien in lebensbejahende Felder. Er unterstützt Menschen auch in Zeiten der großen Transformation, sanft und kraftvoll wieder das zu leben, was sie wirklich sind. Nikolaus Lackner von Blooming Life erklärt im Gespräch, warum der Sternenlotos gerade in dieser Zeit für die Menschen so wertvoll sein kann.

Nikolaus, der Sternenlotos wandelt selbst stärkste Frequenzen wie Mobilfunk, Radar oder Mikrowelle in Vitalfelder. Wie funktioniert das?

Nikolaus Lackner: Der Schlüssel zur Transformation lautet Information. Was etwas technisch klingt, ist in Wahrheit das Um-Informieren einer Energie in eine hochschwingende lichtvolle Frequenz. Schon Albert Einstein und Nikola Tesla wussten, dass jegliche Frequenzen letztlich nichts anderes sind als Energie mit einer bestimmten Signatur. Wenn wir es nun verstehen, diese Schwingungen zu wandeln und dadurch für unser Wohlbefinden zu nutzen, halten wir einen goldenen Schlüssel zu unserer Evolution in Händen.



Wir wissen, dass Mobilfunk und Elektromog alles andere als gesundheitsfördernd sind. Wie wichtig ist es, künstliche Energien um uns herum zu vitalisieren?

Wenn wir alle – meist künstlich generierten – Frequenzen um uns herum als Farben sehen könnten, würden wir unsere eigenen Hände nicht mehr erkennen. Derart viel wirbelt unsichtbar in der Atmosphäre herum. All diese Informationen tragen dazu bei, dass in unserem gesamten System Stress entsteht, wir physisch und psychisch geschwächt und beeinflusst sind. Um in unserer ganzen Kraft zu sein, müssen wir jedoch in uns ruhen und an die Quelle angebunden sein. Wir sollten uns vor Augen halten: Nutzen wir die Energie unbewusst, wird sie uns schwächen, nutzen wir sie bewusst, dann wird sie uns auf allen Ebenen unterstützen.

Der Sternenlotos ist eine bislang nicht gekannte hohe Schwingungsfrequenz. Wie arbeitet er?

Der Sternenlotos fängt sämtliche störende Einflüsse auf, wandelt sie in reine Lebensenergie und gibt sie dem Raum und dem gesamten Körpersystem zurück. Störfelder in der Erde werden ebenfalls aufgelöst. Alles was bisher verhindernd oder krankmachend gewirkt hat, wird selbst zur gesunden Energiequelle. Es entstehen lichtvolle, gesunde Räume in denen wir uns wohlfühlen, besser regenerieren und uns leicht und natürlich weiterentwickeln.



Nikolaus Lackner hat den Sternenlotos entwickelt



STERNENLOTOS - DER FILM

STERNENLOTOS - DER FILM

Ihr habt den Sternenlotos vor zweieinhalb Jahren entwickelt. Woraus ist er entstanden?

Wir haben uns über viele Jahre intensiv mit Frequenzen und der Entfaltung der eigenen Lebenskraft beschäftigt. Über viele Umwege haben wir letztlich eine Technologie entwickelt, die Menschen auf allen Ebenen unterstützen kann. Im Leben geht es immer um das Bewusstsein: Nutzen wir die aktuell zur Verfügung stehenden Energien wie etwas Mobilfunk bewusst, dann können diese Frequenzen sogar ein Verstärker für unser aller Wohlbefinden sein.

E-Smog und Mobilfunk können für uns also richtig genutzt auch aufbauend wirken?

Genauso ist es. Wenn wir vorhandene Energie durch gezielte Information wandeln, können wir sie zu unseren Gunsten nutzen. Das ist ja auch das Geheimnis der inneren Transformation. Wenn wir beispielsweise Ängste nicht mehr verdrängen und sie ganz bewusst annehmen und integrieren, schwächen sie uns nicht mehr. Sie werden vielmehr zu einer unterstützenden Kraft, die unserem Wachstum und unserer Ausdehnung dient.

Nikolaus, vielen Dank für das Gespräch.



KONTAKT

BLOOMING LIFE
6020 Innsbruck, Brandlweg 2
T +43 (0)512 55 99 99
sternenlotos@bloominglife.com
bloominglife.com



ERWECKE DEINE ZIRBELDRÜSE

Im Zusammenhang mit Polsprung, Erdmagnetfeld und Bewusstseinerhöhung ist die Zirbeldrüse verstärkt in unsere Wahrnehmung geraten. Doch warum ist diese winzige Drüse plötzlich so wichtig geworden?



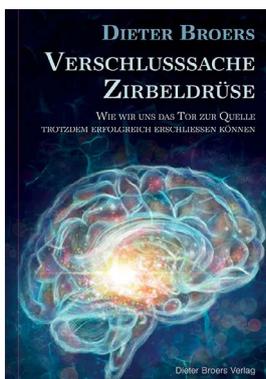
Auch wenn man bereits in alten Schriften wie der Kabbala, im alten Griechenland oder in frühen indischen Kulturen über die Zirbeldrüse (Epiphyse) lesen konnte, wo sie als das *Anlitz Gottes*, das *erwachte dritte Auge*, *Auge der Intuition* oder - nach Descartes - als die *Verbindung von Körper und Seele* bezeichnet wurde, fristet sie im Großen und Ganzen immer noch ein vergleichsweise unbeachtetes Dasein. Völlig zu unrecht, wie auch Dieter Broers in seinem Buch „Verschlussache Zirbeldrüse“ erklärt.

Die kleine pinienzapfenähnliche Drüse hat es nämlich gleich in mehrfacher Hinsicht in sich, wenngleich wir uns gerade in unserer Zeit doch etwas um sie bemühen müssen, um ihre gesamte Großartigkeit zum Erblühen zu bringen. Denn vieles in unserer modernen Zivilisation erweist sich als echter Sabotageakt gegenüber den Fähigkeiten dieses Mini-Organes. Dabei zeugt schon die Tatsache, dass die Zirbeldrüse im Fötus gleich nach dem Herzen entwickelt wird und nach der Niere das am zweitstärksten durchblutete Organ ist, von ihrer enormen Wichtigkeit.



Die gerade mal erbsengroße Drüse steuert unsere innere Uhr, denn sie wandelt Serotonin in Melatonin um. Bei letzterem Neurotransmitter handelt es sich nicht nur um unser Schlafhormon, denn Melatonin gilt mit seinem enormen antioxidativen Potential als wirksamstes Antioxidans. Zudem ist Melatonin auch für die Bildung des „Spirit Moleküls“ DMT (Dimethyltryptamin) verantwortlich, den stärksten halluzinogenen Neurotransmitter. DMT wird vor allem in bestimmten meditativen Zuständen und bei Nahtod-Erfahrungen vermehrt ausgeschüttet.

Die Bildung von Melatonin wird durch Dunkelheit stimuliert, was auch zu einer Vergrößerung der Zirbeldrüse führt. Längst leben wir nicht mehr nach ursprünglichen natürlichen Rhythmen. Wird es draußen dunkel, ziehen wir uns nicht zur Ruhe zurück, sondern drehen das Licht auf, den Fernsehapparat oder das Smartphone. Speziell blaues Licht erweist sich als besonders schädlich für den natürlichen Prozess, der eine Abnahme des Melatoninspiegels zur Folge hat und damit auch die Funktion der Zirbeldrüse einschränkt. Auch mit steigendem Alter reduziert sich die Melatoninproduktion und die Zirbeldrüse verkalkt zunehmend. In seinem Buch beschreibt Dieter Broers ausführlich die vielfältigen Eigenschaften von Melatonin auf unseren Organismus, auf unser Immunsystem und auf unsere spirituelle Gesundheit.



VERSCHLUSSACHE ZIRBELDRÜSE

Wie wir uns das Tor zur
Quelle trotzdem erfolg-
reich erschließen können

[hier bestellen](#)



Doch nicht nur unser Alltagsleben voller Druck, Stress und Ängsten, unsere Ernährung, mannigfaltige Umweltgifte, Elektromog und unser fremdbestimmter Lebensrhythmus im Allgemeinen wirken auf die Zirbeldrüse. Auch der Kosmos hat seinen Einfluss auf unsere Epiphyse. Das (schwindende) Erdmagnetfeld, die Schumannfrequenz und das morphogenetische Feld nehmen Einfluss auf uns. Dazu erzählt Dieter Broers in seinem Buch von einigen beeindruckenden Experimenten.

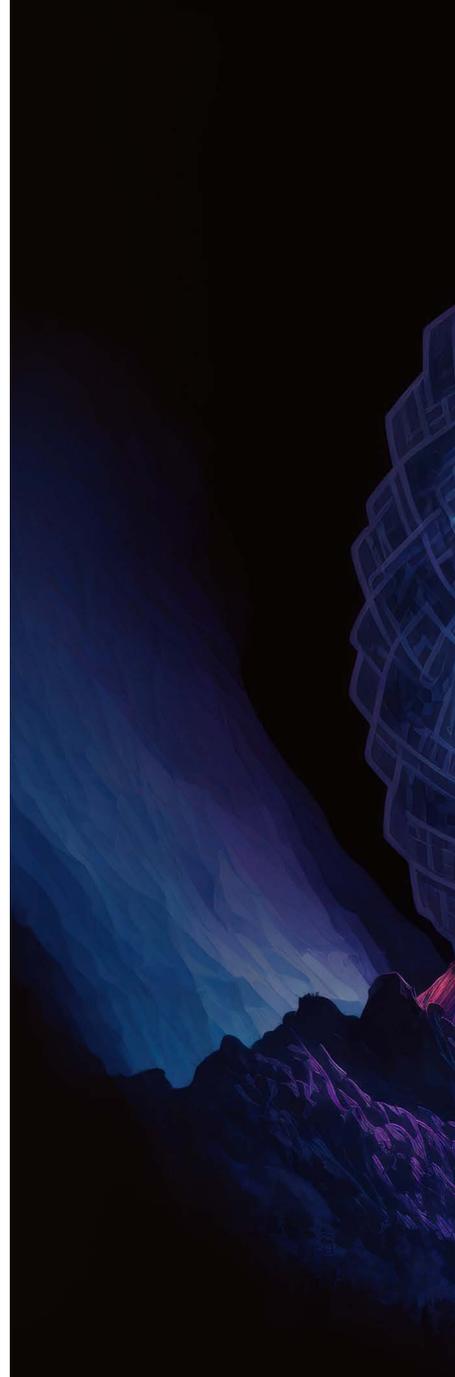
Ausführlich behandelt der Autor die Hintergründe und Ursachen einer degenerierten - sprich verkalkten - Zirbeldrüse, die von Umweltgiften über Elektromog bis zum spannenden Thema Mind Control reichen.

Neugierige Leser können nun vermutlich kaum mehr erwarten, welche Tipps Dieter Broers in seinem Buch gibt, um der Zirbeldrüse wieder auf die Sprünge zu helfen. Auch diesem Thema widmet der Autor ein umfassendes Kapitel mit vielen Anregungen und ebenso hilfreichen wie wirkungsvollen Maßnahmen. Allem voran ist Broers überzeugt davon, dass wir unsere Zirbeldrüse ähnlich einem Muskel trainieren können, indem wir uns einer spirituellen Grundhaltung öffnen und mehr auf Intuition statt auf Verstand setzen, und uns mehr Freude statt Stress und Ängste ins Leben zu holen. „Über unseren Willen und unsere Freude schaffen wir es, unsere Zirbeldrüse zu aktivieren. Unsere Herzensenergie ist unmittelbar und untrennbar mit einer aktiven Zirbeldrüse verbunden“, so der Autor.

Außerdem können folgende Tipps hilfreich sein:

- 🕒 Befreiung des Körpers von Giftstoffen
- 🕒 Gesunde regionale und saisonale Bio-Ernährung
- 🕒 Regelmäßiger Aufenthalt in freier Natur, ideal bei Sonnenschein
- 🕒 Regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus
- 🕒 Vermeidung von Elektromog - keine elektrischen und elektronischen Geräte in Bettnähe
- 🕒 WLAN und Bluetooth nachts ausschalten
- 🕒 Auf möglichst Fluorid-freies Trinkwasser achten
- 🕒 Klang, binaurale Beats (8 Hz), (Chakra)Singen, atmen
- 🕒 Meditation und spirituelle Themen

Insgesamt eröffnet das Buch nicht nur ein vielfältiges Wissen über die Zirbeldrüse im Allgemeinen, sondern verhilft auch zu einem möglichst natürlichen Lebensrhythmus und dem Bewusstsein, dass wir selbst allerlei dazu beitragen können, unsere Epiphyse zu aktivieren und sie auch möglichst aktiv zu halten und uns damit nicht nur das Tor zur Quelle zu erschließen, sondern einen generell gesunden Beitrag zu unserem alltäglichen Leben zu leisten.





SPRIT



Gibt es ein Leben nach dem Tod?

In Naturvölkern wird dem Tod – als einem Wechsel der Dimensionen – viel würdevoller Raum zugedacht. Ungestört und ganz ohne künstliche Eingriffe oder Behandlungen dürfen die Alten dort ihren letzten Weg in dieser Inkarnation in ihrem eigenen Tempo beschreiten. Die Neue Zeit bringt uns auch eine neue Sterbekultur näher ...

Lilly Dippold hatte das Glück, den Abschied ihrer Mutter von dieser Welt ganz ähnlich zu erleben. Leichtfüßig erzählt sie in ihrem Debütroman ihre wahre Geschichte mit all dem Lachen und Weinen, der Hoffnung und vielen Zweifeln, hin- und hergerissen zwischen Unsicherheit, Angst, Staunen und Zuversicht.

Enttäuscht und entnervt von den schulmedizinischen Maßnahmen entschied sich die Mutter, für die letzte Zeit ihres irdischen Lebens in ihre Wahlheimat Fuerteventura zurückzukehren. Die Begleitung ihrer Tochter sorgte nicht nur für eine möglichst würdevolle Zeit, sondern brachte für die Autorin selbst eine ganze Reihe spiritueller Erlebnisse und Erfahrungen, die ihre eigene Angst vor dem Tod zunehmend verblassen ließen.

„Es war die schlimmste und zugleich schönste Zeit meines Lebens“, resümiert sie, die in den Monaten ihrer Begleitung auch viel über sich selbst erfahren und über so manche eigene Hürde springen durfte.

Mit ihrer sehr persönlichen wahren Geschichte nimmt sie ihre Leser mit auf eine berührende Reise, mit der sie nicht nur ihre eigene Erfahrung rund ums Sterben erzählen, sondern auch Töchter und Söhne ermutigen möchte, sich dieser letzten großen Aufgabe mutig und hingebungsvoll zu stellen, um daraus tiefe Kraft für den eigenen Weg zu schöpfen.

🔗 [Eine Leseprobe gibt's hier](#)

BUCH.TIPP

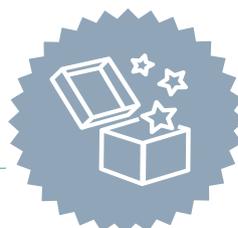


auch als
eBook
erhältlich

👉 **WIR VERLOSEN!**



- ★ **Gewinne dein Exemplar**
- ★ **Kennwort: Begleiterscheinungen**
- ★ → gewinn@chi-mag.at
- ★ Einsendeschluss: 31. Mai 2023



BEGLEITERSCHEINUNGEN

Eine wahre Geschichte über Liebe, Mut und Hingabe von Lilly Dippold

Verlag Buchschmiede, Taschenbuch, 226 Seiten
ISBN: 978-3-99139-972-8, € 16,80

[hier bestellen](#)

DÜNNDARM-MERIDIAN

Auf die **Klarheit** kommt es an

DAS LEBEN IST BUNT UND VIELSEITIG. SO BEGEGNEN UNS IM LAUFE DER JAHRE DINGE UND MENSCHEN, DIE UNS GUT ODER WENIGER GUT TUN. TOLL WÄRE ES, EINEN MECHANISMUS ZU HABEN, DER NACH DEM ERSTEN CHECK SOFORT SPRICHT: „HER MIT DEM GUTEN ZEUG“ ODER „NEIN, DAS BRAUCHE ICH NICHT“!

VON LIS KUNDEGRABER

Um genährt und beschützt durchs Leben zu marschieren, müssen wir tagtäglich erkennen, WAS uns gut tut und was eben nicht. Einfach ist das meist nicht. Denn im Laufe der Zeit sammeln wir diverse Muster, Glaubenssätze und Werte in unseren Lebensrucksack, die es uns immer schwerer machen, zu spüren, was uns wirklich gut tut. Die gute Nachricht: In der Welt der Meridiane gibt es einen, der uns genau bei dieser Aufgabe unterstützt. Aber nicht nur das. Er „spricht“ zu uns auch deutlich, wenn wir zu lange oder zu viele Dinge aufnehmen, die uns nicht gut tun: Der Dünndarm.

Die Trennung des Wertvollen vom Wertlosen

In körperlicher Hinsicht ist es die Aufgabe des Dünndarms, die wertvollen Bestandteile der Nahrung von jenen zu trennen, die nicht dienlich sind. Das ist ein wichtiger Job, der Zeit, Köpfchen und Achtsamkeit verlangt. Nach eindringlicher Prüfung bestimmt der Dünndarm, was bleiben darf und was nicht. Das Gute schickt er zur Verwendung weiter. Das, was nicht gebraucht wird, geht an den dicken Kollegen, der den Restkram schließlich entsorgt. Je nachdem, wieviel dem Körper zugemutet wird, geschieht dies auf ruhige sanfte Wei-

se oder mit einem ordentlichen Karacho.

Der Dünndarm sorgt für Klarheit

Und das in allen Belangen. Nicht nur die Nahrung für den Körper sortiert er aus. Laut TCM trennt der Dünndarm auch im übertragenen Sinn die Spreu vom Weizen. So lässt er uns auch erkennen, was dem Geist und der Seele zuträglich ist (und was nicht). Mit den Jahren können wir so ein gutes oder weniger gutes Bauchgefühl für Personen und Situationen entwickeln. Man sagt, die Intuition oder auch emotionale Intelligenz wohnt im Bauch. Hast du schon einmal vom Bauchhirn gehört?

Um Entscheidungen auf allen Ebenen gut treffen zu können braucht es als dritte Instanz schließlich noch das Herz. Dann läuft alles rund und der Umsetzung der Herzenswünsche steht nichts mehr im Wege. Der Dünndarm wird laut TCM auch als die rechte Hand des Herzens bezeichnet.

Nebel im Kopf

Ganz ehrlich: Manchmal ist es einfach zu viel. Wenn alles auf uns einprasselt, sodass wir unsere Gedanken nicht mehr richtig sortieren können, fühlen wir uns wie im Nebel. Der

Geist ist trüb, sagt dann die TCM. Klare Sicht nach vorne? Eher nicht.

Auch hier bemüht sich der Dünndarm, zu sortieren. Ganz nach dem Motto: Was dient mir? Was dient mir nicht? Um klar denken zu können, trennt der Dünndarm die Gedanken von den Gefühlen. So sorgt er für einen klaren Kopf. Lichten sich die Schleier, ist die Sicht auf das Wesentliche wieder frei. Wir können wieder besser analysieren, beurteilen und entscheiden.

Klare Gefühle

Und was, wenn es emotional drunter und drüber geht? Wir alle wissen, wie es sich anfühlt, wenn die Gefühle Purzelbaum spielen. Man ist verwirrt, nervös und ganz oft einfach verzweifelt. Da ist der Dünndarm eine wichtige Instanz, um Klarheit zu schaffen. „Sei ruhig. Bleib bei dir. Lass dir Zeit.“, flüstert er uns zu. Und so können sich auch die Emotionen mit der Zeit sortieren und wir spüren, was vielleicht gar nicht zu uns selbst gehört und was uns entspricht.

In der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je, emotional nicht im Dunkeln zu tapen. So können wir Situationen besser einschätzen und sind gut mit uns selbst verbunden.

Der Dünndarm trennt

das Reine vom Unreinen
die Wahrheit von der Illusion
das Nährende vom Schadhaften
die Gedanken von den Gefühlen



Das mag der Dünndarm gar nicht

Der Dünndarm möchte seine Arbeit ordentlich und zuverlässig machen. Doch Stress und ein Übermaß in jeder Hinsicht überfordern und verwirren ihn. Wie auch soll er seiner wichtigen Aufgabe nachkommen, die Spreu vom Weizen zu trennen, wenn alles auf ihn einprasselt?

Zuviel Nahrung - womöglich auch noch Junkfood, das an sich schon schwer zu verwerten ist. Zu viele Reize dort und da. Was ist richtig oder falsch? Was ist wesentlich oder geistiger Müll?

Wahlloser Medienkonsum ohne Nährwert ist neben übermäßiger und unwertiger Nahrung der Alptraum für jeden Dünndarm.

Was geschieht im Körper?

Zu viele Reize reizen auch den Dünndarm. Wenn bei der Verdauung wie im Kopf Chaos herrscht, wird er nervös. Dann trennt er entweder zu viel oder zu wenig. Gutes wird ausgeschieden, das der Körper brauchen würde. Das ganze System schwächtelt. Mangelerscheinungen können die Folge sein.

Es ist nicht verwunderlich, dass in unserer schnelllebigen Zeit, in der massenhaft Medien konsumiert und der Wert der Nahrung Nebensache ist, Unverträglichkeiten und Darmerkrankungen mehr und mehr zunehmen.

• Symptome eines geschwächten Dünndarms können sein:

- Durchfall und Blähungen
- Chronische Darmerkrankungen und Intoleranzen
- Müdigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Geistige und körperliche Trägheit
- Gereiztheit und schlechte Laune

• So stärkst du über deinen Dünndarm deine Verdauung

- Bewusstes, regelmäßiges Essen
- Pausen zwischen den Mahlzeiten
- Nicht zu große Portionen
- Angenehme Atmosphäre beim Essen
- Wenig, dafür gezielter Medienkonsum

• So sorgst du für geistige und emotionale Klarheit

- Bewusster Konsum hochwertiger geistiger Nahrung.
- Vermeidung ungesunder Beziehungen.
- Rituale, die Struktur geben und Ordnung schaffen.
- Vor Entscheidungen "drüber" schlafen.
- Tagebuch schreiben.





Die richtige Ernährung bei Reizdarm

Ist der Darm gereizt, ist auch die Mitte, also Magen und Milz und meist auch die Leber betroffen. Das Milz-Qi ist schwach und das Leber-Qi stagniert. Um den Darm wieder aufzubauen ist es daher unumgänglich, im ersten Schritt die Mitte zu stärken.

Das Wichtigste: Nimm in erster Linie regelmäßige Mahlzeiten aus hochwertigen Zutaten zu dir. Bevorzuge Gekochtes und Gedünstetes. So schonst du deine Verdauungsorgane und baust das wichtige Milz-Qi auf.

Der Darm ist weise - hör auf ihn!

Der Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden führt über den Darm. Eigentlich ist es ganz einfach: auf die innere Stimme hören, spüren, was gut und weniger gut tut UND entsprechend handeln. Auch wenn wir im Laufe der Jahre ein Stück weit verlernt haben, gut für uns zu sorgen: Es ist nie zu spät, damit zu beginnen. Langsam und ohne Stress. Ein Schritt folgt dem nächsten. Und mit jedem Schritt kommst du mehr in dir an. 🌸

Besonders schonende und zugleich nährnde Nahrungsmittel sind:

- Reis, Hafer, Hirse
- Süßkartoffel
- Kartoffel
- Karotten
- Fenchel
- Datteln

Vermeide über einen längeren Zeitraum:

- Rohkost
- Brotmahlzeiten
- Zucker
- Scharfes
- Kaffee
- Alkohol



.....
Lis Kundegraber
 praktiziert in ihrer Praxis in Wien Shiatsu und Cranio Sacrale Körperarbeit. Ihre Schwerpunkte sind frauenspezifische Themen sowie geführte Meridianreisen und Körpermeditationen.
 → www.shiatsuforall.at



ICH & CHI

**DIE BOTSCHAFTEN DEINER
ENERGIELAUFBAHNEN**

IMPULSE ZUM NACHDENKEN UND REFLEKTIEREN:

- ★ Wie oft hast du Stress?
- ★ Ist dein JA auch wirklich ein JA?
- ★ Wie gut kannst du NEIN sagen?
- ★ Schenkst du dir genügend Zeit für Entspannung?
- ★ Wie oft bewertest du dich, andere Menschen und Situationen?
- ★ Bist du bereit, deinen täglichen kleinen Stress zu wandeln?

Bedürfnisse deines Dünndarm-Meridians

- ☆ Täglich morgens mindestens einen halben Liter warmes basisches Wasser trinken
- ☆ Deine für dich individuell passende gesunde und genussvolle Ernährung
- ☆ Tagsüber genügend gutes Quellwasser trinken
- ☆ Gedankenhygiene in Bezug auf deine Bewertungen und Verurteilungen
- ☆ Erkenne und verändere die Prägung deiner Kindheit in Verbindung mit deiner Mutter
- ☆ Die Freude am NEIN-Sagen erlernen
- ☆ Freudige tägliche Entspannungsrituale
- ☆ Deine ganz individuelle Spiritualität bewusst leben
- ☆ Nach 18 Uhr keine schwere Nahrung mehr, besser warme Suppen

Daniela An Aibja Sainitzer

ist Gründerin der ICH&CHI-Akademie und unterstützt mit ihrem Wissen rund um Meridiane und die ECM mit Onlinekursen zu ganzheitlicher Gesundheit. Sie ist Autorin von ICH & CHI, in dem sie die Meridiane, ihre Funktionen und wie sie gut balanciert werden, erklärt.

→ www.anaibja.com

Hallo, hier spricht dein Dünndarm-Meridian!

In der ECM – der ehrfahrbaren chinesischen Medizin achten wir ganz besonders bei diesem Meridian auf das Potential, denn Enzymus, so nenne ich diesen Meridian, spielt in unserem Leben und der Gesundheit unserer Verdauung eine wichtige Rolle.

Bitte spüre kurz in dich: Wie gut und regelmäßig gönnst du dir Zeiten der Entspannung? Dienen deine täglichen Entscheidungen deiner Gesundheit und deinem Glück? Wusstest du, dass die Bewertung von dir selbst und anderen deinen Dünndarm-Meridian blockieren? Wie oft bewertest du dich und andere Menschen? All diese Themen fördern oder blockieren den Energiefluss!



Wir wurden in unserer Kindheit meist so stark darauf trainiert, möglichst angepasst und brav zu sein, dass sich unser natürliches Gefühl für die eigenen Grenzen nicht entwickeln konnte. Jedes Mal, wenn du JA sagst und NEIN spürst schwächst du meine Energiebahn und somit auch dein Immunsystem und die Energie in deinem Dünndarm. Wenn meine Energie über längere Zeit blockiert ist, dann sind typische Alarmanlagen: ein schwaches Immunsystem, Probleme mit der Verdauungsaufnahme, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Belastungen durch Pilze, Bakterien und Viren und vieles mehr.

Die gute Nachricht: Sobald du dich mit meinen Themen in der Tiefe beschäftigst, die Energie auch wieder schnell und harmonisch fließt.

Auf der seelisch-emotionalen Ebene kannst du auf sehr einfache Weise meinen Energiefluss fördern und unterstützen. Dabei ist wichtig, dass du in deinem Alltag beobachtest, wie gut du deine Grenzen setzten kannst. Achte dabei bitte auf die kleinen Dinge des Lebens, die du aus Gewohnheit und Angst vor Konflikten beiseiteschiebst. Versuche in aller Ehrlichkeit „das Trübe vom Klaren“ zu trennen, denn das ist auch meine Aufgabe in deinem Dünndarm.

Wenn wir die Prägungen unserer Kindheit hinter uns lassen, wandeln sich Stress in eine gute Regulations- und Entscheidungsfähigkeit und Unehrllichkeit und Bewertung in pure Selbstfürsorge und Selbstliebe! Das spiegelt sich in deiner gesunden Verdauung und deinen starken Immunsystem.

Mit Lebenslust durchstarten

RAUS AUS DEM STILLSTAND

VON ABBAS SCHIRMOHAMMADI & ULRIKE SCHIRMOHAMMADI

**„DIE LEBENSLUST HAT NICHT DEN GRUND
IM BLOSSEN SEIN. IM STETEN WERDEN LIEGT
DES LEBENS REIZ ALLEIN.“**

DAS WUSSTE SCHON FRIEDRICH WILHELM GÜLL (1812-1879),
EIN DEUTSCHER DICHTER UND KINDERLIEDER-SCHREIBER.
UND ER HAT RECHT: DAS LEBEN IST ALLES ANDERE
ALS STILLSTAND – ES GEHT IMMER VORWÄRTS.





Jeden Tag, jede Minute haben wir die Möglichkeit, uns weiterzuentwickeln oder zu rasten, können wir gesellig sein oder uns zurückziehen, können wir Liebe machen oder Sport, können wir über etwas lachen oder verbittert Trübsal blasen. Es obliegt uns ganz allein, wie wir unsere Lebenszeit nutzen und was wir daraus machen. LEBENSLUST gehört in unserer Arbeit zu den wichtigsten Säulen eines glücklichen, zufriedenen Lebens. Denn wir werden glücklicher, wenn wir lebenslustig sind. Wir geben dir fünf Tipps mit praktischen Umsetzungshilfen an die Hand, wie du schon in kurzer Zeit lebensfröhlicher werden kannst!

LACHE! LACHE! LACHE! DENN LACHEN IST GESUND!

Lachen ist Heilmedizin. Leider lachen wir viel zu selten. Erwachsene nur etwa 15 Mal am Tag. Kinder hingegen über 400 Mal am Tag. Ein Riesenschied! Warum haben Erwachsene verlernt zu lachen? Zum einen spielen die Belastungen des Alltags eine Rolle – Job, Partnerschaft, Kinder und sonstige Verpflichtungen unter einen Hut zu bekommen, stresst. Wir hetzen von A nach B und weiter nach C, um alles zu schaffen.

Dabei stellt sich aber die Frage, ob alle To-do's wirklich sein müssen. Zum anderen sollte das Zeitmanagement unter die Lupe genommen werden – hier bietet sich oft großes Verbesserungspotenzial! Ist das ganze Programm dann entzerrter, gibt es auch wieder mehr Raum zum Lachen. Grundsätzlich sollten wir mehr lachen, uns erfreuen an Kleinigkeiten, am schönen Wetter, an einer liebevollen Umarmung, einem Witz.

Lebe im Hier und Jetzt – genieße den Moment!

VERGIB UND LASS LOS!



UMSETZUNGSHILFEN

- ★ Überlege, bei wem du dich wofür entschuldigen möchtest.
- ★ Tu es!
- ★ Vergib dir selbst, indem du das Mantra „Ich liebe mich“ tief in dir verankerst.



UMSETZUNGSHILFEN

- ★ Erzähle dir selbst oder anderen deinen Lieblingswitz.
- ★ Lächle dich an, wenn du dich im Spiegel siehst.
- ★ Erlerne und mache Lachyoga.

Jeder ungeklärte Konflikt, den du mit dir trägst, ist zu viel. Er kostet dich Kraft, Energie, Frieden, Harmonie und Gesundheit. Nimm dir vor, hier und jetzt einen alten, belastenden Konflikt abzutragen und zu klären. Gehe auf deinen Konfliktpartner zu und offeriere ihm deine Lösungsbereitschaft. Bist du selbst am Konflikt schuld und warst unfair, entschuldige dich. Sei auch bereit, eine Entschuldigung deines Gegenübers anzunehmen. Vergib und verzeihe. Nur so kann Heilung geschehen! Ist der Konflikt Jahrzehnte alt und/oder lebt dein Kontrahent nicht mehr, schreibe ihm einen Brief und kläre hierin euren Konflikt nachträglich. Nachdem du den Brief laut vorgelesen hast, verbrenne ihn. Die Vergebungsarbeit ist keine leichte, aber befriedigend.

Begrabe einen Konflikt, und du wirst sehen, wie gut es dir danach geht!



EIN HOCH AUF DIE LIEBE!

Die Liebe ist unser Lebenselixier. Ohne ihr verwelkt selbst die schönste Blume. Führst du eine glückliche Beziehung? Hast du deinen Schatz gefunden? Genießt ihr eure Zweisamkeit und jeden Moment, den ihr teilt? Die Liebe, die ihr euch schenkt, macht euch glücklich, beflügelt euch und legt ungeahnte Kräfte frei. So eine Verbindung ist Gold wert!

Mit Liebe ist auch deine Sexualität gemeint. Genießt du sie? Lebst du dich in vollen Zügen aus? Kommst du auf deine Kosten? Unterdrückte Impulse machen unglücklich, sogar krank. Sex ist die schönste Nebensache der Welt! Jede Berührung, jeder Kuss stimuliert Körper, Geist und Seele und lässt Glückshormone frei. Jeder Orgasmus ist Glück pur, zudem absolut gesundheitsförderlich und krankheitspräventiv. Sorge für ein erfüllendes Liebesleben und bekämpfe Sexstau, -entzug oder -langeweile mit neuen mutigen Bettaktionen!

Liebe ist aber auch alles – das Leben, die Welt, die Gesellschaft. Stelle dich allem gegenüber positiv ein und lass nicht zu, dass Hass, Unzufriedenheit oder negatives Denken deine Welt dominieren. Gehe positiv an die Dinge heran, gib alles und jedem eine Chance. Jeder Tag darf ein guter werden.

Je mehr Liebe du einlädst und in der Welt wahrnimmst, desto glücklicher wirst du!



UMSETZUNGSHILFEN

- ★ Hinterfrage, wie glücklich du in deiner Beziehung und mit deinem Sexleben bist.
- ★ Überlege dir drei Dinge, die du in deiner Beziehung optimieren möchtest und drei Dinge, die du sexuell ausprobieren magst.
- ★ Nimm die Liebe anderer Menschen an, du hast sie verdient!

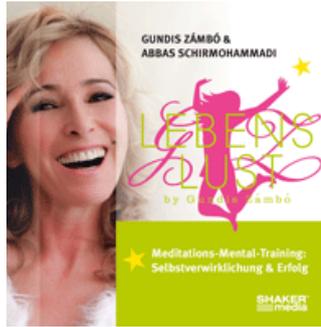




★ CHI-exklusiv ★

Wir schenken dir die Lebenslust-Meditation „Selbstverwirklichung“ von Gundis Zábó & Abbas Schirmohammadi.

Sie unterstützt dich auf deinem Weg in ein glücklicheres, erfüllteres und zufriedeneres Leben, indem sie dich in tiefe, wohlige Entspannung führt und neue, positive Denk-, Handlungs- und Lebens-Programme in dir verankert.



Die CD „Lebenslust“ [ist hier erhältlich](#)



Die schöne „Lebenslust“-Entspannungsmusik als Soundtrack [ist hier erhältlich](#)



VERWURZLE DICH UND DEIN LEBEN!

Ein fester Stand ist wichtig, um nicht bei einem Windstoß umzukippen. Je sicherer du im Leben stehst, desto erfolgreicher wirst du. Die aus deiner Mitte kommende Kraft ist die stärkste, die dir zur Verfügung steht! Verwurzele dich. Mit dir selbst. Mit deinem Leben. Mit deinem Sein. Mit deinen Visionen. Mit deinen Talenten. Stärke all dies, indem du lernst, dich nicht runterziehen zu lassen und stabil wie eine Eiche Problemen zu trotzen!

Hier eine passende Verwurzelungs-Meditation für dich:

Setze dich auf einen Stuhl. Dein Rücken ist aufrecht, deine Beine stehen im 90-Grad-Winkel stabil auf dem Boden. Schließe deine Augen und lass die Gedanken des Tages los. Nimm dich intensiv in deiner Ganzheit wahr. Spüre deinen Körper. Werde eins mit deinem Atem und Herzschlag. Nur du bist jetzt wichtig.

Visualisiere vor deinem Dritten Auge eine grüne Wiese. Wunderschön ist es hier! Du findest dich in einem Paradies wieder. Hier, auf dieser Wiese, wartet ein Geschenk auf dich. Es befindet sich in einer Kiste. Suche die Wiese ab. Du wirst die Kiste finden. Wenn du vor ihr stehst, öffne die Kiste behutsam. Darin liegt eine Handvoll Baumsamen. Ergreife die Samen und trage sie an die Stelle der Wiese, wo du sie einpflanzen möchtest. Mit deinen Händen gräbst du ein Loch in die Erde und schüttest die Baumsamen hinein. Nun bedeckst du das Loch wieder. Setze dich auf die Wiese und warte ab. Schon beginnt sich in der Erde etwas zu regen. Ein dünner Ast erscheint. Er wächst größer und höher. Aus dem Ast wird ein fester, stabiler Baumstamm. Der Baum wird immer

größer. Seitlich bilden sich Äste und Zweige. Grüne, vitale Blätter entstehen. Der Baum wächst zu seiner vollen Größe heran. Er ist wunderschön! Mächtig. Gesund und vital. Stabil und fest. Er kann durch nichts aus der Ruhe gebracht werden. Er ist die Ruhe. Er ist die Stabilität.

Genauso ruhig, gesund, stabil und wunderschön bist auch du. Atme tief die Kraft des Baumes ein und nimm all diese positiven Eigenschaften in dir auf. Ruhe. Gesundheit. Vitalität. Stabilität. Kraft. Gelassenheit. Schönheit. Mit jedem Atemzug fühlst du dich besser. Der Baum gibt dir gerne von seinen Eigenschaften ab. Tanke so lange auf, bis du dich geheilt und absolut gesund fühlst. Verankere das Erlebte in dir. Du kannst diese Ruhe, Gesundheit, Vitalität, Stabilität, Kraft, Gelassenheit und Schönheit mitnehmen in dein Hier und Jetzt. Reise gedanklich zurück auf deinen Stuhl und in diesen Raum.

Gestärkt darfst du die Meditation gleich in deinem Tempo und selbstständig, nach ein paar tiefen Atemzügen beenden und deine Augen öffnen. Die Kraft des Baumes wird immer in dir sein!

HARMONISIERE DICH UND DEINE WOHNUNG!

Den Begriff „Feng Shui“ hast du sicher schon mal gehört und verbindest ihn mit „Schöner Wohnen“. Doch Feng Shui ist viel mehr. Wörtlich übersetzt bedeutet es „Wind und Wasser“, zu verstehen als Kräfte, die das Qi lenken, die Lebensenergie, die alles durchdringt, der kosmische Atem des Lebens.

Alles ist Qi! Das Sichtbare wie das Unsichtbare.

Feng Shui wird auch die Kunst genannt, die Bewegung des Qi in Raum und Zeit zu erkennen, zu lenken und zu harmonisieren. An Ort und Zeit, wo und in der du lebst, soll es dir gut gehen. Feng Shui kommt aus China.

Ganz allgemein sind zwei Hauptrichtungen nennenswert: Zur Formschule zählt das Landschafts-Feng-Shui, das das Qi der direkten Umgebung beschreibt, in Form von Bergen, Tälern, Flüssen, Meeren, Wüsten, Wäldern, Eisregionen, aber auch unsere Städte mit ihren Bauten. Die Kompassschule hat einen metaphysischen Aspekt. Hier arbeiten Praktiker mit einem Lo-Pan-Kompass, der über das Magnetfeld der Erde und zeitliche Komponenten eine Bewertung von Objekten, zum Beispiel von deinem Haus oder Arbeitsplatz, ermöglicht.

Feng Shui wirkt deshalb, weil alles Qi ist, also Information und Schwingung, aus der sich unsere Welt aufbaut. Somit können durch kraftvolle Feng-Shui-Maßnahmen negative, schwächende oder blockierende Schwingungen umgewandelt werden!

GLÜCK IST EIN WUNDERDING

„Glück ist ein Wunderding. Je mehr man gibt, desto mehr hat man.“ Mit diesen weisen Worten von Anne-Louise-Germaine Baronin von Staël-Holstein, auch bekannt als Madame de Staël (1766–1817), einer französischen Schriftstellerin, die mit ihrer geistreichen Eloquenz überzeugte, schließen wir das Kapitel. Wir schicken dir viel Freude, Kraft und positive Gedanken, auf dass auch du deinen Weg der LEBENSLUST glücklich beschreiten und vollenden kannst.

AUTOREN



ABBAS SCHIRMOHAMMADI

Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach, Mentaltrainer und Medizinjournalist, Experte für Stressprävention und Entspannung

→ www.abbas-schirmohammadi.de

→ www.gesundheits-cds.de



ULRIKE SCHIRMOHAMMADI

Paar- und Familienberaterin, Gesundheitstrainerin, ganzh. Ernährungsberaterin, Seminarleiterin für Autogenes Training und andere Entspannungsmethoden. Arbeitet seit vielen Jahren in der Naturheilpraxis von Kian Schirmohammadi

→ <https://ulrike-schirmohammadi.jimdo.com>



UMSETZUNGSHILFEN

Hier einige Feng-Shui-Tipps, um deine Wohnung zu harmonisieren und mehr Qi und Fluss in dein Leben zu bringen:

- ★ Dein Bett sollte geschützt mit dem Kopfteil an der Wand stehen. Je mehr natürliches Holz dein Bett enthält, desto besser.
- ★ Im Schlafzimmer keine Elektrogeräte.
- ★ Dein Schreibtisch sollte geschützt sein mit offenem Blick zu Tür oder Fenster. Arbeite nicht gegen die Wand.
- ★ Dein Eingangsbereich sollte sauber und aufgeräumt sein.
- ★ Wenn du ein Haus mit Grundstück hast, können dich auf der Hinterseite ein kleiner Hügel, eine stabile Mauer oder dichte Hecken schützen. Vorne offen mit schöner Gestaltung.
- ★ Durchschüsse mit einer großen Pflanze oder einem Paravent blockieren.
- ★ Beleuchte dein Haus, deine Zimmer und die Wegführung gut.
- ★ Lüfte immer regelmäßig und ausreichend.
- ★ Böden, den Bereich unter dem Bett, auf Schränken sowie hinter Türen freihalten.
- ★ Repariere alles Kaputte sofort oder entsorge es, denn die negativen Energien können sich ausbreiten.
- ★ In Gerümpel steckt stagnierendes Qi. Räume auf und mach sauber. Genauso wichtig ist das Entrümpeln von Menschen, die dir nicht mehr guttun, von Verpflichtungen, die du nicht mehr willst, von Gedanken und Gefühlen, die sich über Jahre im Haus und am Arbeitsplatz angesammelt haben.
- ★ Gehe jeden Tag in der Natur spazieren und ernähre dich gesund mit frischen Zutaten.



AUDIO.TIPP



CHI-BONUS

Hier erhältst du viele weitere Feng-Shui-Tipps für deine Wohnung:

Wenn du tiefer in die Kunst des Feng Shui eintauchen möchtest, empfehlen wir dir das Hörbuch „FENG SHUI“ von Jens Jung, ISBN 978-3-948849-39-9.



Frühlingserwachen

Die mentale Kraft zart zum Erblühen bringen

VON PHILIPP FEICHTINGER

Langsam dringt das Grün der Natur wieder deutlicher zu Tage, die Sonne baut ihre Frühlingskraft auf und auch wir Menschen dürfen innerhalb dieses natürlichen Kreislaufs ins Außen zurückkehren. Die Übergangszeit bis zum Sommer mag da und dort herausfordernd sein, da sie manchmal zu kurz erscheint, dennoch ist der Frühling auch mental eine Zeit des Aufblühens, in der es sich lohnt, den Schutz für die Kälte abzulegen und im wahrsten Sinne des Wortes aufzutauen. Unsere inneren „Samen“ dürfen gelegt und die eigenen „Felder“ bestellt werden, um für die wärmere Jahreszeit vorbereitet zu sein.

VOM RÜCKZUG ZUM ERWACHEN

Die Wintermonate hinterlassen, so wie jede Jahreszeit, ihre Spuren bei uns Menschen – körperlich, seelisch/emotional und geistig. Ich habe in der letzten Ausgabe nicht zufällig von der Chance der Einkehr und der inneren Ruhe gesprochen. Das alte Jahr durfte so friedvoll als möglich abgeschlossen werden.

Nun wird es Zeit, diese Haltung wieder zu verlassen und aus dem Winterschlaf aufzuwachen. Verantwortlich dafür ist vor allem unser Hormonsystem, das natürlich ganz sensibel auf die

Erstarkung der Sonne reagiert. Es beginnt langsam wieder die Gartenzeit, wodurch die Reste des Winters beseitigt werden und Bäume, Blumen und Sträucher wieder zum Leben erwachen. Dieser natürliche Vorgang ist doch alljährlich wie ein Wunder, oder?

Dies dürfen wir Menschen uns ebenfalls zum Vorbild nehmen und etwaige Frühjahrsmüdigkeit als selbstverständliche Reaktionen des Körpers und des Geistes ansehen. Der eine oder andere braucht vielleicht etwas mehr Zeit, um aus der „kuscheligen Komfortzone“ des Winters wieder hervorzukommen. Mit dem Frühlingsbeginn und dem damit verbundenen keltischen Jahreskreisfest „Ostara“ (*Ursprung für das Wort „Ostern“*) beginnt auch die Zeit der Fruchtbarkeit zu wirken, sei es im Tierreich oder in der Pflanzenwelt. Auch wir sollten diese fruchtbare Energie nutzen, um geistige Frische zu entwickeln und den Herausforderungen des Jahres mit festem Stand begegnen zu können.

ENTSÄUERN UND ENTGIFTEN AUF ALLEN EBENEN

Der Übergang zum Frühling steht auch für ein Ausbrechen aus alten Gewohnheiten, die sich so in den letzten Monaten eingeschlichen haben. Nun heißt es wieder aktiv

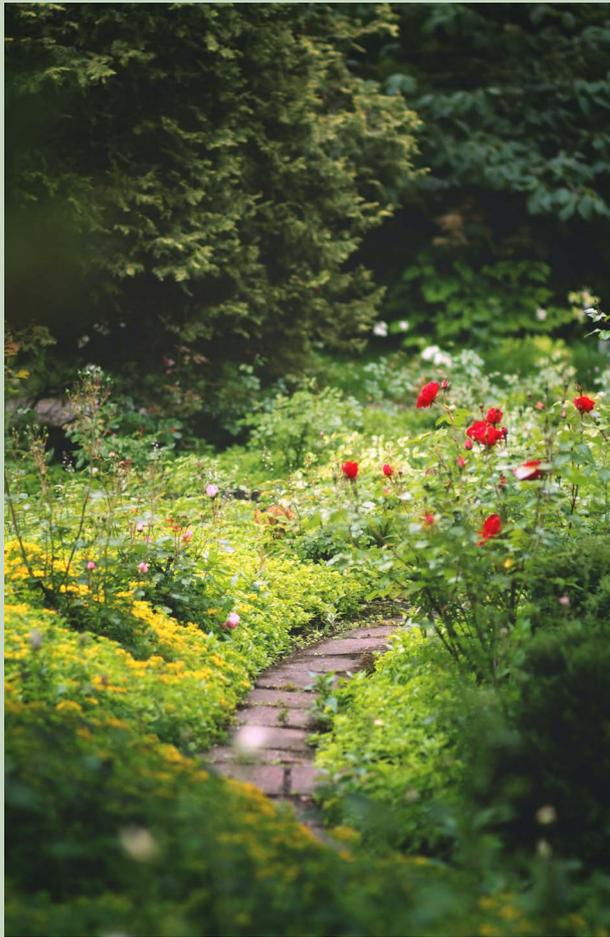
werden und loslassen. Dies kann durchaus mühselig und anstrengend erscheinen, doch das Erblühen der Natur zieht uns nach und nach wieder hinaus und macht Lust auf mehr. Frische Kräuter wie der Bärlauch laden uns zu gesünderer Lebensweise ein und unterstützen die häufig etwas zuckerhaltige Winterzeit wieder auszugleichen.

Nicht zuletzt deshalb, sondern auch auf Grund der verminderten Bewegung in der kalten Jahreszeit, ist es ganz wichtig, den Frühling zur Entsäuerung und Entgiftung auf allen Ebenen zu nutzen. Genauso wie es den sogenannten Frühjahrsputz in den Häusern gibt, sollten wir diesen auch Körper, Geist und Seele schenken.

Es kann daher dienlich sein, das eigene Ess- und Trinkverhalten auf den Prüfstand zu stellen und zu erkennen, wie säurelastig sich diese gerade darstellen. Deshalb ist die Fastenzeit eine tolle Gelegenheit, unliebsamen Ernährungsgewohnheiten den Zahn zu ziehen und das eigene Gesundheitsbewusstsein zu stärken.

Entsäuern und entschlacken wir körperlich, so können der Geist und das Unterbewusstsein leichter mitziehen, denn auch sie haben eine Entsäuerung und Entgiftung nötig. Frage dich daher: „Was macht mich





HYPNOMEDITATION Mein innerer Garten

Setze dich, falls möglich, so hin, dass du in die Natur hinausblicken kannst. Lass sie auf dich wirken und konzentriere dich nur auf ihre wiedererwachende Schönheit. Schließe nach einer Weile deine Augen und tauche tief in deine Innenwelt ein. Nimm dir Zeit zum Entspannen!

Reise nun in deiner Vorstellung zu deinem inneren Garten. Betrete ihn und nimm ihn mit all deinen Sinnen wahr. Wie fühlst du dich hier? Wie sieht es aus? Ist er vielleicht von Unkraut überwuchert? Siehst du das Gras als meterhohes Dickicht? Sind Bäume oder Äste umgeknickt? Liegt noch haufenweise Laub herum? Nütze jetzt die Gelegenheit, um deinen inneren Garten auf Vordermann zu bringen und ihn von allen Altlasten zu befreien: Kehre, schneide, mähe und reinige, wo nötig! Im Anschluss kannst du beginnen, Blumen zu pflanzen, Bäume und Sträucher mit natürlichen Mitteln zu düngen, vielleicht ein Biotop oder einen kleinen Weg durch deinen Garten anzulegen. Gestalte ihn so, dass du dich wohl- und im Einklang mit der Natur fühlst. Genieße seine sich mehr und mehr verändernde Ausstrahlung und versprich ihm, ihn bald wieder zu besuchen. Kehre dann mit geöffneten Augen wieder ins Hier und Jetzt zurück.

sauer? Welche Gifte belasten meine mentale Gesundheit?“

Ist die körperliche Entsäuerung abgeschlossen, darf noch entgiftet werden. Auf alle Fälle sollten hier Nieren, Leber und Lymphsystem miteingeschlossen sein. Es gibt viele Präparate, die gerade diese wichtigen Entgiftungs- und Transportorgane von Altlasten befreien. Wichtig bei der Entgiftung ist außerdem, dem Körper für seine Gifte ein Transportmedium zu Verfügung zu stellen wie zum Beispiel die Alge Chlorella. Nutzen wir den Frühling daher als Rundumerneuerung, dann können wir mit gesteigertem Wohlbefinden und fokussiert in den Sommer starten.

Die Frühlingszeit wirkt auf uns als Periode des Übergangs wie der Herbst und hält daher körperlich und mental viele Möglichkeiten für uns bereit. Verlassen wir daher den Schutz des Winters und treten hinaus ins Sonnenlicht, indem wir uns unserer ganzheitlichen Aktivierung und Neuausrichtung widmen.

Die wärmere Jahreszeit wird noch viel Fokus von uns einfordern. Dazu braucht es Ausgeglichenheit und höchstmögliches Wohlbefinden. Was wir in die Frühlingszeit investieren, wird uns im Laufe des Jahres zu Gute kommen. In diesem Sinne: „Carpe ver!“ Nutze den Frühling!

ENTSPANNUNGSTIPP:



CD-Tipp „Entspannung für Senioren“
mit der Meditation „Frühjahrsputz“
von Philipp Feichtinger und Abbas Schirmohammadi
hsm.healthstyle media.GmbH, 2020

gibt's hier



Philipp Feichtinger

Heilpraktiker, Naturheil- und Hypnosetherapeut, ausgebildeter Mittelschullehrer, Organetiker, Mentaltrainer sowie Autor. Führt seine eigene Praxis in Riedau/Österreich.

→www.nhp-feichtinger.at





EUNIKE GRAHOFERS

WILDNIS- APOTHEKE

des Frühlings

*Der Frühling schenkt uns einerseits noch die geballten Kräfte der Rinden unserer Bäume und Sträucher, andererseits finden wir auch schon die frischen aromatischen Frühlingskräuter in den Wiesen. Ein einfaches, seit Generationen beliebtes und gleichzeitig entschlackendes sowie körperkräftigendes Rezept ist die **9 Kräuter-Frühlingsuppe**, die traditionelle **Gründonnerstagsuppe**.*

In diese Suppe kommen jene neun Kräuter, die ums Haus und im Garten als erste Frühlingsboten zu finden sind.



9 Kräuter- Frühlingsuppe

Du brauchst:

Eine Handvoll Kräuter wie Brennnessel, Vogelmiere, Knoblauchrauke, Giersch, Spitzwegerich, Schafgarbe, Löwenzahn, Gundelrebe und Käsepappel,
1 kleine Kartoffel, Knoblauch, Salz und Pfeffer,
1 Ei

So geht's:

Die Kartoffel schälen, in kleine Stücke schneiden und in Wasser kochen. Sobald die Kartoffelstücke weich sind, die gewaschenen Kräuter und die geschälte Knoblauchzehe hinzugegeben und für 5 Minuten am Herd köcheln lassen. Danach vom Herd nehmen und im Mixer fein pürieren. Erneut in den Kochtopf gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein Ei einrühren und rasch servieren.



Hänsel und Gretel wird das Lungenkraut im Volksmund liebevoll genannt, da es zeitgleich eine rosa und eine bläuliche Blüte hat. Beobachtet man die fleißigen Bienen, kann man sehen, dass sie lieber die rosa Blüten besuchen. Hierin zeigt sich auch der Unterschied: Die rosa Blüte ist die junge frische, nektarreiche und nahrhafte, die blaue hingegen die alternde verblühende.



Lungenkrauttee stärkt die Lunge

Du brauchst:

1 Esslöffel Blätter und Blüten vom Lungenkraut
1 Liter Wasser

So geht's:

Das Wasser erwärmen, es braucht nicht zu kochen.
Das Lungenkraut übergießen und 5 Minuten ziehen lassen.
Noch warm trinken.

Die Linde war nicht nur wegen ihres lieblichen Geschmacks ein beliebtes Mittel in der Volksheilkunde, sondern auch, weil alle Teile von ihr verwendet werden können. Gegen Krämpfe trank man einen Lindenrindenwein, bei Durchfallerkrankungen wurde Lindenrindenpulver mit etwas Wasser verabreicht. Die frischen Blätter wurden als Salat gegessen, die Blüten als Sirup oder Tee zubereitet und die Knospen in Essig oder Zucker bei Erkältungen/Fieber eingenommen. Ein beliebtes Getränk war der **Honigsirup**.

Lindenrinden-Honigsirup beruhigend, bei Stress

Du brauchst:

3 zeigefingerlange Lindenrindenstücke (Ast-Rinde)
80 ml Apfelessig
250 g Honig

So geht's:

Von den jungen Linden Zweigen etwas Rinde herunternehmen, in kleine Stücke schneiden. Den Honig mit dem Essig in eine Schüssel geben und solange rühren, bis sich der Honig zur Gänze aufgelöst hat. Die Rindenstücke in ein verschließbares Glas geben, den Essighonig darüber gießen und das Glas verschließen. 3 bis 4 Wochen reifen lassen. Während der Reifezeit das Glas öfter schütteln, damit sich der Honig nicht absetzt. Nach der Reifezeit abseihen und in Flaschen füllen.

Kräuterwissen von und mit Eunike Grahofer live

→ **15. April, Waidhofen/Thaya:**

[Frühlingskräuterwanderung entlang des Golfplatzradwegs](#)

→ **26. April, Großdietmanns**

[Benefizveranstaltung Frühlingskräuterwanderung mit Pesto herstellen](#)

→ **17. Mai, Bad Pirawarth**

[Kräuterwanderung mit Eunike Grahofer](#)

→ **21. Mai, Japons**

[Wildnisapotheke im Mai: Wir kochen eine Kräutersuppe](#)

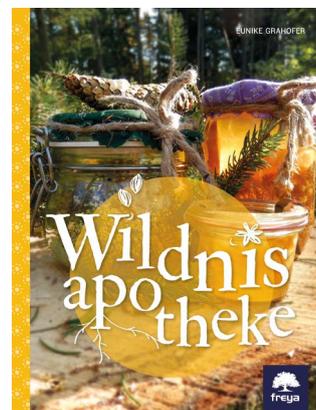
→ **17. und 18. Juni, Heidenreichstein**

[Die Mottner WaldWildnisApotheke](#)

fülle Dein Regal mit traditionellen Hausmitteln

Mehr Veranstaltungen auf www.eunikegrahofer.at

Mehr Kräuterweisheit und Rezepte:



BUCH.TIPP



Wildnisapotheke

von Eunike Grahofer
ca. 200 Seiten, € 24,90
ISBN: 978399025332-8

[hier bestellen](#)



DIE KUNST DER POSITIVEN FEHLERKULTUR

FEHLER sind erlaubt!

Aus Fehlern zu lernen, klingt simpel, ist es aber nicht. Denn: Gemachte Fehler zeigen einem die eigene Unvollkommenheit auf. Üblicherweise wollen wir diese nicht sehen. Wir verdrängen unsere Schwachstellen und richten unseren Fokus auf uns als Supermann/Superfrau. Ehe wir an uns arbeiten, bevorzugen wir einen Abend mit Freunden oder schauen einen Film. Dennoch ist das Fokussieren auf gemachte Fehler wichtig, um diese zu verarbeiten, zu akzeptieren und die Lehren daraus zu ziehen.



VON **ABBAS & ULRIKE SCHIRMOHAMMADI**

Hinschauen statt wegschauen! Habe ich falsche Entscheidungen getroffen und stehe vor einem Scherbenhaufen, ist der erste Schritt, die Fehlentscheidung zu akzeptieren. Genau genommen war es ja keine Fehlentscheidung, sondern die beste Entscheidung, die uns unserer Meinung nach zur Verfügung stand. Leider lagen wir falsch – na und?

Wer kann schon immer richtig liegen? Also: Ball flach halten. Verstehen, dass dies nicht der Weg nach Rom war, sondern es andere Wege geben muss. Vollkommenheit ist ein unmenschliches Phänomen, ergo steht es uns auch zu, Fehler zu machen.

Die Kunst ist, unsere Fehler anzunehmen und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen, bedeutet auch, vom hohen

Ross herunterzukommen, vom Glauben, man wisse alles, könne alles und tue alles richtig. Stattdessen: Die Situation mit etwas Abstand betrachten und neue Handlungswege durchdenken. Immer mal wieder hochkommende Gedanken an die Niederlage dürfen sein, sie dürfen aber nicht den Verstand trügen. Sie wollen miteinbezogen werden in den neuen Entscheidungsprozess und liebevoll angenommen werden im Sinne von: Diese Option scheidet aus. Jeder Fehler ist ein Schritt vorwärts, da eine von uns angedachte Lösungsoption ausscheidet.

WIE GENAU LERNE ICH AUS FEHLERN?

Falsche Entscheidungen oder Handlungen tun weh, denn sie machen uns klar: Hier sind wir gegen die Wand gelau- fen. Wir müssen umdenken und einen anderen Lösungsweg suchen. Umdenken kostet Kraft und Energie, die viele

Menschen aber nicht investieren wollen. Daher versuchen sie es wieder im selben Stil ... und scheitern wieder. Das kann endlos so weitergehen, ist aber nicht sinnvoll, da nicht nur Energie, sondern auch Zeit und Selbstbewusstsein dabei draufgehen. Oft macht man sich lächerlich, wenn man – für andere offensichtlich – immer wieder genau denselben Fehler begeht.

Fehler sind dazu da, um daraus zu lernen! Aber wie genau geht das? Nach der Feststellung, dass der eingeschlagene Weg nicht zum Ziel führte, gilt es, andere, neue Wege zu finden. Welche Möglichkeiten habe ich, um mein Vorhaben erfolgreich umzusetzen? Ein Brainstorming kann ebenso helfen, wie Freunde oder Lehrmeister um Rat zu fragen. Dann gilt es, Versuch Nr. 2 zu starten.



7-SÄTZE-BIOGRAFIE

Bring dein SELBST
in sieben Sätzen
auf den Punkt!



Entweder es klappt diesmal oder auch dieser Anlauf scheitert. Dann nicht aufgeben, sondern nach weiteren Lösungswegen suchen. Nur derjenige, der bereit ist, Kraft, Leidenschaft und Zeit in sich und sein Leben zu stecken, wird mit Erfolg belohnt.

STÄRKEN UND RESSOURCEN SINNVOLL NUTZEN

Wir alle haben unterschiedliche Stärken: Die eine ist redegewandt, der andere ein großartiger Stratege oder ein cleverer Praktiker. Während manche auf ein großes Netzwerk zugreifen können, nutzen andere das Wissen des Internets, um Lösungen zu finden. Wichtig ist, sich bei allen anstehenden Entscheidungen auf seine Stärken zu verlassen. Diese haben dir schon oft genug die Lösung gebracht. Greife auf Erfahrungswerte zurück, die dir Erfolg versprechen!

FINDE DEIN SELBST. WER BIN ICH WIRKLICH?

Welche Potenziale stecken in dir? Viele wissen auf die Frage, wer sie wirklich

sind, keine Antwort. Sie dümpeln ihr Leben lang vor sich hin und richten viel zu wenig Aufmerksamkeit auf ihre Persönlichkeit und Fähigkeiten. Doch wer diese kennt, hat viel mehr Chancen!

Nimm dir ein Blatt Papier und schreibe drauf los, wer du bist. Beschreibe dich in sieben Sätzen.

Die 7-Sätze-Biografie ist ein Tool aus dem Managementtraining, das Dr. Müller-Schoppen perfektioniert hat. Diese sieben Sätze – niedergeschrieben ohne lang darüber nachzudenken – zeigen dir, was du von dir selbst hältst. So erlangst du eine bessere Selbsteinschätzung, was deine Stärken und Schwächen angeht, und erkennst, wo sich dein Selbstwert befindet.

RAT ANNEHMEN ODER ABLEHNEN?

Jeder von uns verfügt über einen mehr oder weniger großen Freundeskreis. Dieser beinhaltet Menschen, die uns wichtig sind. Von ihnen nehmen wir gerne Tipps an, wenn wir sie um ihre Meinung fragen. Grundsätzlich ist das aber nicht so einfach

mit dem Rat von Außenstehenden, denn jeder hat eine andere Sicht auf Dinge und Themen. Gehe ich mit einem Problem an die Öffentlichkeit, werde ich von zehn Personen womöglich zehn unterschiedliche Lösungswege bekommen. Doch welcher ist der Richtige?

Es ist gut, Menschen um sich zu haben, die man fragen kann, wenn man an einer Stelle nicht weiterkommt, sich nicht entscheiden kann oder ein Problem hat. „Was würdest du tun?“ Diese Frage ist absolut legitim, und daraus können brillante Lösungen entstehen. Es gibt Menschen, die nur auf andere hören. Kann gut gehen, ist aber nicht erstrebenswert, denn so verliert man sein Selbst. Auf der anderen Seite der Megaselbstbewusste, der nur selbst entscheidet. Wer Scheuklappen vor den Augen hat, kann auch mal gegen die Wand rennen! Optimal ist ein gesunder Mix aus eigenen Entscheidungen und der Einholung von externen Tipps bei komplizierten Fällen, um daraus den besten Weg auszuwählen.

Selbsttest: Wie gut verarbeite ich gemachte Fehler und lerne daraus?

Folgender Fragebogen hilft dir, zu erkennen, ob du aus gemachten Fehlern wirklich lernst. Anhand von zwanzig Aussagen kannst du mit der Auswertung wichtige Impulse erhalten.

Je Aussage stehen dir die Codes von 1 bis 5 zur Verfügung:

- 5 = trifft absolut zu
- 4 = trifft meistens zu
- 3 = 50:50
- 2 = trifft selten zu
- 1 = trifft nie zu

	Frage	Code
1.	Jede falsche Entscheidung interessiert mich im Nachhinein nicht mehr	
2.	Fehler werfen einen immer zurück.	
3.	Wenn ich vor derselben Herausforderung stehe wie vor einem Jahr, versuche ich denselben Weg, der damals scheiterte, noch einmal.	
4.	Ich lebe einfach in den Tag hinein.	
5.	Ich habe einige Zukunftspläne, doch mir fehlt der Antrieb, sie umzusetzen.	
6.	Wenn ich betrogen werde, betrüge ich auch.	
7.	Negative Begegnungen verdränge ich.	
8.	Für kleine Fehler entschuldige ich mich nicht, selbst wenn der andere es erwartet.	
9.	Ich treffe meine Lebensentscheidungen alle selbst. Rat von anderen nehme ich nie an.	
10.	Nach Streit mit meinem Partner gehe ich ihm aus dem Weg.	
11.	Je intensiver Freunde mir helfen wollen, desto mehr distanziere ich mich von ihnen.	
12.	Ich treffe meine Entscheidungen immer, ohne groß darüber nachzudenken.	
13.	Persönlichkeitsentwicklung interessiert mich nicht.	
14.	Selbst wenn ich die Möglichkeit hätte, mich alle sechs Monate coachen zu lassen, würde ich diesen Prozess nicht annehmen.	
15.	An spiritueller Meditation bin ich nicht interessiert.	
16.	Die größten Fehlentscheidungen meines Lebens machen mich bis heute fertig.	
17.	Glücklich sein kann ich nur, wenn ich ausschließlich richtige Entscheidungen treffe.	
18.	Menschen, die öfter falsche Entscheidungen treffen, sind Verlierer.	
19.	Bei meiner Zukunftsgestaltung fokussiere ich mich nur auf positiv Erlebtes.	
20.	Der Satz "Fehler sind dazu da, um daraus zu lernen", ist für mich keine Lebensweisheit.	
	Summe	

Addiere deine Codes, die Auswertung findest du auf Seite 46.



FAZIT: EINE KONSTRUKTIVE FEHLERKULTUR ETABLIEREN!

„Fehler“ klingt so negativ. Dabei stellen Fehler eine wichtige Möglichkeit der Lernerfahrung dar. Aber: Wer Fehler macht, schämt sich meist dafür. Doch das klischeehafte Bild „wer Fehler zugibt, wirkt schwach“, ist längst überholt. Fehler sollten nicht sanktioniert werden, stattdessen gilt es, verständnisvoll darauf zu reagieren und zu versuchen, den Fehler zu analysieren. Warum wurde falsch entschieden? Wer den Fehler akzeptiert, hat bessere Chancen, ihn zu verarbeiten.

Wer einen Fehler macht, fühlt sich ohnehin schlecht. Wird derjenige jetzt bestraft, leidet er noch mehr. Hier gilt es, füreinander da zu sein. Gemeinsam die Konsequenz des Fehlers zu beheben und eine neue Strategie zu finden, die erfolgversprechender ist. Eine Schulter, an die man sich anlehnen kann, ist gefragt. Außerdem: Ist es wirklich so schlimm, einen Fehler einzugestehen? Viele denken, sie müssen stark bleiben und dürfen gerade jetzt keine „Schwäche“ zeigen. Verbissen werden Ausreden gesucht, um sich zu rechtfertigen. Besser ist es, ehrlich zu bleiben und einen Fehler zuzugeben. Gehe mit gutem Beispiel voran. Du wirst mehr Verständnis ernten, als du denkst. So entsteht eine neue Fehlerumgangskultur, in der keiner sein Gesicht verliert oder Angst haben muss, sich zu blamieren.

Akzeptiere, dass Fehler menschlich sind. Je relaxter du damit umgehst, desto besser. Der krankhafte Ehrgeiz, nie einen Fehler machen zu dürfen, bewirkt genau das Gegenteil. Auch ständiger Ärger nach einem Versagen schädigt. Wer häufig negatives Fehler-Feedback einsteckt, liefert seltener neue konstruktive Ideen ab. Also: Ball flach halten und Fehler lockerer nehmen, bei sich selbst sowie bei anderen.



Das Erfolgsbuch

von Abbas Schirmohammadi

Mit praxisbewährten Übungen negative Denkmuster und Programme abbauen und löschen und durch ein wohl durchdachtes Erfolgsprogramm ersetzen. Ein Buch, das dein Leben positiv verändert!

ISBN 978-3-86858-066-2

[hier bestellen](#)



AUTOREN



ABBAS SCHIRMOHAMMADI

Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach, Mentaltrainer und Medizinjournalist, Experte für Stressprävention und Entspannung

→ www.abbas-schirmohammadi.de

→ www.gesundheits-cds.de



ULRIKE SCHIRMOHAMMADI

Paar- und Familienberaterin, Gesundheitstrainerin, ganzh. Ernährungsberaterin, Seminarleiterin für Autogenes Training und andere Entspannungsmethoden. Arbeitet seit vielen Jahren in der Naturheilpraxis von Kian Schirmohammadi

→ <https://ulrike-schirmohammadi.jimdo.com>

Auswertung Selbsttest:

80-100 Punkte

Du bist ein Mensch, der sich für gemachte Fehler im Nachhinein nicht mehr interessiert. Mag sein, dass das emotional entlastet, aber dir fehlt so eine wichtige Entscheidungsgrundlage. Du verdrängst Negatives, das dir hilfreiche Informationen für künftige Entscheidungen bereitstellen würde. Wenn du so glücklich bist, alles prima. Wenn du aber häufiger falsche Entscheidungen triffst, wäre es sinnvoll, vergangene Fehler zu berücksichtigen und zu versuchen, aus ihnen zu lernen. Auch den guten Rat deiner Freunde darfst du öfter annehmen.

43-79 Punkte

Du beschäftigst dich mit dir und deiner Vergangenheit. So ist es dir möglich, Niederlagen zu verarbeiten. Diese Erkenntnisse gilt es zu nutzen. Das tust du leider noch nicht häufig genug. Der Rat von Freunden ist dir wichtig, wird aber noch zu inkonsequent beachtet. Du darfst dich auch mehr mit deiner Persönlichkeit befassen, offen sein für Lernprozesse und dir die Zeit nehmen, über dein Leben nachzudenken. Wo willst du hin? Welche Ressourcen hast du? Wenn du das umsetzt, ist ein noch glücklicheres Dasein möglich.

20-42 Punkte

Gratulation: Du lernst aus deinen Fehlern und hast dir so bereits einen großen Wissensschatz angeeignet. Deine Vergangenheit gehört fest zu dir, du beschäftigst dich mit deiner Entwicklung. Früher gemachte Fehler – so hast du längst erkannt – hatten ihren Sinn und brachten dich weiter. Den Rat von Freunden integrierst du in deine Entscheidungsfindung. Du kannst hinter gemachten Fehlern stehen und dich entschuldigen. Denke immer daran: Gestern macht das Heute; und das Heute macht das Morgen. Du bist auf deinem Lebensweg in einer Entwicklung, in der du von Tag zu Tag weiser wirst.

Tu dir gut!

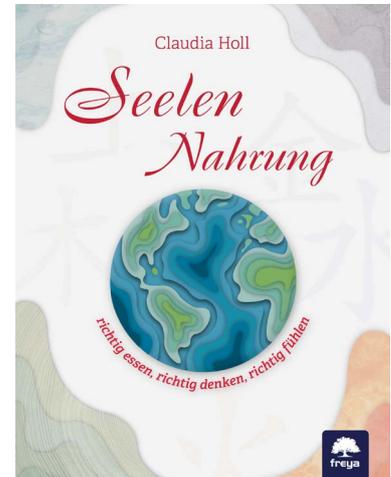
ERNÄHRUNG IST UNSER „TREIBSTOFF“. ES GIBT SIE IN PHYSISCHER FORM ALS LEBENSMITTEL, ABER AUCH IN FORM VON GEDANKEN, GEFÜHLE UND EMOTIONEN.

Claudia Holl, Kinesiologin und TCM-Expertin, möchte mit ihrem neuen Buch aufzeigen, wie sehr sich Essen, Denken und Fühlen gegenseitig beeinflussen. So kann es manchmal unser Essen sein, das uns antriebslos, ohnmächtig oder pessimistisch macht, andererseits aber können uns unsere Gefühle etwa zu Süßem greifen lassen, um Qi aufzubauen und zu entspannen, was allerdings wiederum unklares Denken, Müdigkeit und Antriebslosigkeit nach sich ziehen kann.

Ernährung, sowohl im physischen, als auch geistigen und emotionalen Sinn ist heute besonders wichtig.

Die Traditionelle Chinesische Medizin mit ihrer 5-Elemente-Philosophie kann hier große Dienste leisten. Claudia Holl bringt deshalb in ihrem Buch "Seelennahrung" zu jedem Element neben Ernährungstipps und Rezepten auch Alltagsbeispiele zu den Emotionen sowie Unterstützendes aus Kinesiologie, Jin Shin Jyutsu, Naturheilkunde und Aromatherapie. Zu jedem Element gibt es zudem eine passende Meditation, die du über die Freya-App hören kannst.

„Ich möchte mit diesem Buch all jene Menschen unterstützen, die sich für Ganzheitlichkeit und das



Seelennahrung

von Claudia Holl
ISBN 978-3-99025-455-4
[hier bestellen](#)

Zusammenspiel von Essen, Denken und Fühlen interessieren, aber auch jene, die sich durch die vergangenen Jahre und die aktuelle Situation nicht mehr richtig wohl mit sich selbst fühlen“, so die Autorin.

Mehr über Claudia Holl findest du auf www.kch.at



DETOX Cocktail mit Spinat



- 1 x Tasse Spinat
- 1 x grüner Apfel
- 1 x Salatgurke
- 1/2 x Tasse Blaubeeren
- einige Blätter Minze
- 1 x Stange Sellerie
- Eiswürfel

PZN(A): 5462834
PZN(D): 17518043



PZN(A): 4040019



Espara

PZN(A): 5713880
PZN(D): 18379307



Espara GmbH • 5020 Salzburg, Austria
Tel.: +43 662 43 23 62 • Fax: +43 662 43 28 58
office@espara.com • www.espara.com

 Besuchen Sie uns auf Facebook!

Erhältlich in Apotheken,
Fachdrogerien und Reformhäusern

VEGAN GLUTENFREI LACTOSEFREI



LINDA GIESE

Bewusstsein, next level

AN DER HISTORISCHEN SCHWELLE IN EINE NEUE ZEIT KÖNNEN WIR GAR NICHT GENUG HILFREICHE TOOLS AUF UNSEREM WEG BEKOMMEN. ES WIRD DIESER TAGE VIEL VON NEUEM BEWUSSTSEIN, VON DER SCHWINGUNGSANHEBUNG UND DER ENTWICKLUNG UNSERER SCHÖPFERKRAFT GESPROCHEN. DOCH WIE GEHT DAS?

Schon 2018 erhielt Linda Giese in einem außerkörperlichen Erlebnis den „Auftrag“ aus der Geistigen Welt, sich für uns mit dem Bewusstsein der Neuen Zeit auseinanderzusetzen. Schritt für Schritt erfuhr sie auf diesem Weg selbst die Initiation in diese neuen Themen, die sie nun als die „7 Tools für die Neue Zeit“ in ihrem Buch an uns weiterreicht.

„Ein gutes Jahr nach meiner Vision brach weltweit der sichtbare Start der angekündigten Veränderung über uns herein, ausgelöst durch ein Virus, die daraufhin von den Regierungen dieser Welt getroffenen Maßnahmen und die zunehmende Spaltung der Gesellschaft dieser Maßnahmen. Seither sind wir mittendrin im Strudel der Veränderungen und viele von uns sind hin- und hergerissen zwischen ängstlichen Zweifeln und beflügelnder Zuversicht. Wir sind auf dem Weg in die Neue Zeit und dabei, unser Bewusstsein grundlegend zu wandeln.“

Pioniere der Neuen Zeit

Der Wandel hat längst begonnen und doch sind erst einige von uns auf dem oft noch undurchschaubaren Weg zum neuen Bewusstsein unterwegs. Diesen „nächsten Level“ werden wir auch nicht sprunghaft quasi über Nacht erreichen, sondern einen Weg dorthin beschreiten, der uns Stück für Stück näher ans Ziel bringen wird. So ist auch das neue Buch von Linda Giese kein Lesebuch, sondern vielmehr ein unverzichtbares Arbeitsbuch, ein hilfreicher Begleiter, der uns die hilfreichen sieben Tools an die Hand gibt, in die wir uns nach und nach einleben dürfen.

In diesem Buch erfahren wir, was wir persönlich tun können, um den anstehenden Wandel bestmöglich zu meistern, wie wir durch **7 Aktivierungen unsere höheren Aspekte entfalten**, wie wir zum **Magneten für die Neue Zeit** werden, **Frieden, Selbstliebe und positive Macht verwirklichen** und den **Mut zur wahren Größe** und unsere **Schöpferkräfte** aktivieren! ✨



Linda Giese ist schon seit ihrer Kindheit mit einer außergewöhnlichen Wahrnehmungsfähigkeit gesegnet.

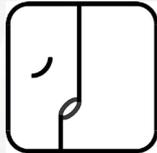
Als Seins-Potenzial-Coach und Chakra-Therapeutin bietet sie spirituelle Beratung und veröffentlichte bereits einige Bücher. Als ausgebildete Speakerin und erfahren durch zahlreiche innere Prozesse und schamanische Einweihungen begeistert sie seit 2018 wöchentlich Tausende mit ihrem „Lebe glücklich“-Podcast. 2022 gründete sie die Soulbusiness Academy GmbH – ein Zeichen für die Neue Zeit.
www.linda-giese.de



Bewusstsein next level
7 Tools für die Neue Zeit
von Linda Giese
ISBN: 978-3-8338-8751-2
192 Seiten

[hier bestellen](#)

MAYA-ZEITBEGLEITER FÜR APRIL & MAI



CIMI, der WEISSE WELTENÜBERBRÜCKER begleitet uns vom **9. bis 21. April** mit seinem Sanftmut. Seine Schwingung ist leise, aber äußerst effektiv. Diesmal hat seine Zeitwelle essentielle Bedeutung für uns, weil sie nämlich die Jahres-Welle vom aktuellen „Roter Mond 4“-Jahr ist (26.7.2022 bis 24.7.2023). Seine Arbeitsthemen gelten also zusätzlich für ein ganzes Jahr! Wir sollten sie daher besser nicht aus den Augen verlieren.

Das Loslassen, das hinter-sich-Lassen, das Ent-lassen in tiefer Hingabe an das Leben stehen im Mittelpunkt. Es ist das klassische Absteigen von toten Pferden! Was vorbei ist, ist vorbei, doch wir dürfen uns durchaus tränenreich verabschieden, sollten wir das brauchen.

CIMI erleichtert uns, befreit uns von Fremdem, altem Gerümpel, verstaubten Gewohnheiten und reinigt unser Feld. Wenn wir uns tief darauf einlassen, ist es ein wirklich heiliger bzw. erlösender Prozess. Was wissen wir schon von unserer ganzen Größe und Göttlichkeit? Er bringt sie zum Vorschein, schält uns aus den vielen Ablenkungen heraus und zeigt uns den leichtfüßigen Weg mit dem Motto: **Easy going – easy living!**



Die Schwingungsfrequenz **CAUAC, BLAUER STURM** bläst vom **22. April bis 4. Mai** mächtig über unseren Planeten und nichts ist vor ihm sicher! Da er ja der **Retter vor jeglicher Lethargie, vor Stillstand, Blockade, Stau und Widerstand** ist, interessieren ihn auch keinerlei Beschwichtigungen oder Ablenkungen bzw. ist eine Vorbeischummelei absolut keine Option. Wichtigste Botschaft ist also: Seid wachsam und bereit auftretende Mängel, Probleme, Missstände sofort (!) zu bearbeiten und zu beheben.

Er hat weder Geduld noch Nachsicht, schürft immer bis zur Wurzel und liebt den Überraschungseffekt. Er ist von allen 20 Archetypen die **stärkste Transformationskraft, die letzte Chance einer Umkehr, radikale Verbesserung und vollbringt sogar plötzliche Wunder der Heilung** in unserem Leben.

Bestens geeignet für **Umzüge, Renovierungen, Lebensentscheidungen, umfassende Entrümpelungen**. Manchmal bricht durch ihn zwar zuerst Chaos aus, aber es entsteht auch relativ schnell eine bessere neue Ordnung! Mit ihm tragen wir diese 13 Tage die Siebenmeilenstiefel ganz sicher nicht zu unserem Nachteil. AaaaUuuuuuu!

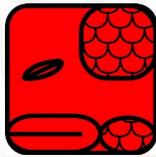


Vom **5. bis 17. Mai** aktiviert **EB, der GELBE MENSCH** unseren Mind.

Damit können wir jetzt **hochkonzentriert arbeiten, Wissen abspeichern und logische Abläufe** richtig rasch erfassen. Es wird daher schnell klar, dass es bei Übertreibung leicht zu Verwirrung, Missverständnissen, Einschlafproblemen oder Stress kommen kann. Mit zentrierenden Atemtechniken, Naturnähe und Meditation können jedoch effektiv Balance und Ent-Spannung gefunden werden.

EBs wertvolle Geschenke betreffen aber ganz andere Themen! Er will uns aufzeigen, dass wir als göttliche Wesen in unserer Mensch-Form den gesamten **Reichtum, Glück und Freude des Universums** in uns tragen, wie ein Füllhorn, das sich in unser Leben ergießen möchte.

Dass wir eine Sternengruppe sind, die besonders durch ihre Intelligenz (Gehirn) spezialisiert auf das Manifestieren und Entwickeln höherer Lebensformen ist. Also die sprichwörtliche **Weisheit** wirklich mit dem Löffel gegessen haben! Somit ist EB der Erwecker unserer großartigsten Fähigkeiten in einem echten Freudentanz. Öffnet Eure Zellen und lasst ihn seine Arbeit tun. Wir alle sind in Wahrheit Genies!



Die Zeitqualität **CHICCHAN, ROTE SCHLANGE** befeuert vom **18. bis 30. Mai** unsere **Lebenskraft/Kundalini/Sexualkraft** maximal. Sie ist die Expertin für Existenzfragen, Überlebensstrategien bzw. Körperstärke. Sie lässt keinen Zweifel daran, dass ihre Zeitwelle heftige Intensität, manchmal negative Emotionen und Schutz durch unsere Instinkte bedeutet. Deshalb lasst Euch jetzt bitte nicht in Panik und Kurzschlusshandlungen treiben!

Findet die Kernthemen, überlegt Euch kurzfristige Strategien dazu und handelt kraftvoll und besonnen. So seid Ihr nun unschlagbar, weil CHICCHAN extrem **kreativ pragmatische Lösungen** findet – immer! Kein anderer Archetyp kann lauende Gefahren oder versteckte Manipulation schneller erkennen und seine Familie, sein Hab und Gut beziehungsweise das nackte Überleben besser schützen als sie. Nutzt ihre **belebende lebensbejahende Power** zum Beispiel im Sport, für schwere Körperarbeit, für lustvolles Genießen und ähnliches, weil unsere Regenerationsfähigkeit auf dem Höchststand ist. Unser physischer Körper möchte jetzt eingesetzt werden – je aktiver, desto besser. Gönn ihm diese enthusiastische Auferstehung – yeaah!

In diesem Sinne wünsche ich Euch wie immer viel Spaß und Erfolg beim Zeitgleiten!

In Lak`ech, Eure

Kamira



Kamira Eveline Berger

Die Trainerin, Beraterin und Autorin gilt seit vielen Jahren als Tzolkin-Expertin rund um die Maya-Archetypen. Sie ist Herausgeberin der regelmäßigen ZeitBEgleiter-Texte und des jährlichen Maya-Timers und vermittelt ihr Wissen in Beratungen und Seminaren.

→ www.lichtkraft.com → www.maya-timer.at



Die Webcam vom Hochficht zeigt eine tiefverschneite Landschaft. Na, das kann ja heiter werden, denke ich, und packe Handschuhe, Haube und dicke Stiefel ein für meine Reise in das Medizinrock-Abenteuer. Doch im Böhmerwald angekommen, darf ich mich an frühlingshaftem Wetter erfreuen, an jungem Grün, das da und dort schon aus der Erde sprießt und nur mehr kleine Schneeflecken da und dort erinnern an den Winter, der sich bereits deutlich zurückgezogen hat.

Im Ereignishaus Stift Schlägl werde ich nun also gemeinsam mit zwölf weiteren Frauen in die Geheimnisse rund um den Medizinrock und ins Spinnen eingeweiht. In weiteren drei Wochenend-

Seminaren wird die Wolle dann gefärbt, gewebt und letztendlich soll daraus mein ganz persönlicher selbst handgefertigter Medizinrock entstehen. Mein besonderes Abenteuer, denn im Handarbeiten zeigen sich bei mir gerne zwei linke Hände ...

DER KREIS SCHLIESST SICH

Pünktlich zu Seminarbeginn haben sich 13 Frauen rund um das Medizinrad eingefunden, das in der Raummitte aufgebaut ist. Mit einer ersten Vorstellungsrunde wird die erste Scheu vor der fremden Gruppe gemildert. Ich hatte das Glück schon einige Seminare bei Evi Schwarz zu genießen und dabei die besondere Qualität der Kreise, die sie um sich scharf, kennenzulernen. Stets sind tiefe heilsame Verbindungen dabei entstanden.





MEDIZINROCK: FRAUENKRAFT PUR. TEIL 1

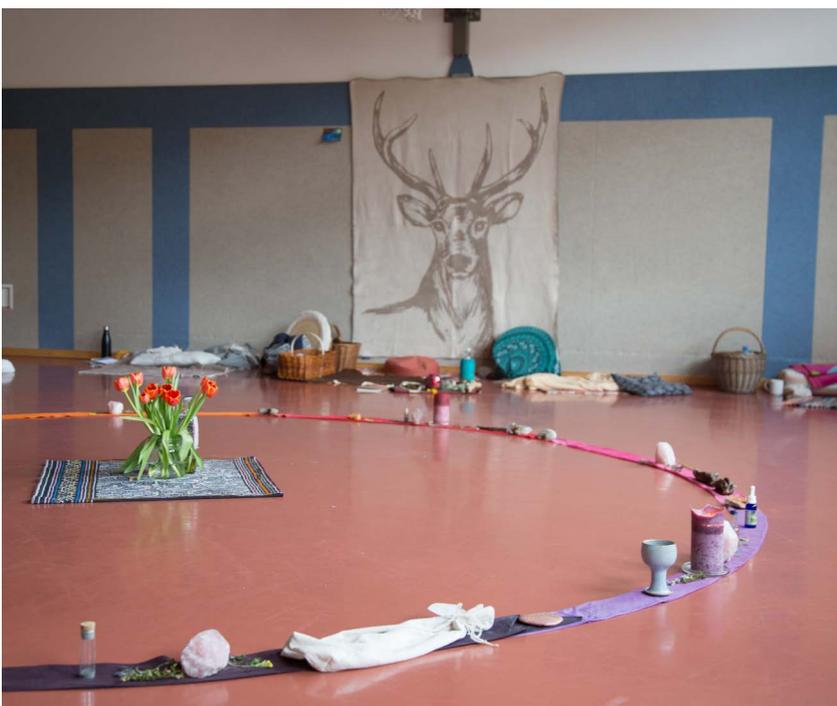
Die weibliche *Magie* kehrt zurück

*Mit einer eigenen Workshop-Reihe bringt Urkraftweberin **EVI SCHWARZ** altes Wissen ursprünglicher Kulturen rund um den Medizinrock zurück nach Europa. Bereits zum fünften Mal findet dieser vierteilige Zyklus heuer statt. Diesmal tauchen 13 Frauen in das magische Medizinrock-Feld und damit auch in tiefe persönliche Prozesse ein.*

***CARMEN KAISER** weiht die Medizinrockfrauen in Jahrtausende altes Handwerk wie Spinnen, Färben und Weben ein. Ich bin diesmal mit dabei, um Euch Eindrücke von diesem zauberhaften Seminar mitzubringen.*



VON LILLY DIPPOLD



Rund um das Medizinrad nehmen die 13 Frauen im Medizinrock-Zyklus 2023 ihren Platz ein.



Zwischen der Frau und ihrem Schoß besteht eine wechselseitige Verbindung, auf die sie in jedem Augenblick über den Weg ihres Unterbewusstseins auf das Wohltuende des Lebens einzuwirken vermag.



DIE WEIBLICHEN ZYKLEN UND IHRE SPINNENDEN UND WEBENDEN KRÄFTE

Der Zusammenhang zwischen dem Medizinrock, dem alten Handwerk und uns Frauen wird gleich zu Beginn entschlüsselt. Denn wie Evi Schwarz uns erklärt, haben der weibliche Zyklus und die Gebärmutter hier einen sehr engen Bezug. Dabei ist es eigentlich gar nicht so überraschend, dass Gebärmutter-Kraft wahre Schöpferinnenkraft ist – schließlich sind wir Frauen genau damit in der Lage, ein Menschenleben zu erschaffen, was wohl die höchste Form schöpferischen Ausdrucks darstellt!

Wir erfahren viel über die Magie der unterschiedlichen weiblichen Zyklen, ihre Rhythmen und Ausdrucksformen und ich beginne meinen Körper, den ich ja meist für selbstverständlich erachte, mit großer Demut zu betrachten. Erste Vorsätze reifen spätestens in der folgenden Meditation: Vieles muss jetzt anders werden!

HEILIGTUM FRAU

Besonders beeindruckt mich die Tatsache, dass man jene feinsten heilsamen Fäden sogar sehen kann, die die Gebärmutter laufend nicht nur in unsere Zellen, Organe und unser Bewusstsein spinnt, sondern auch zu anderen Menschen! Gänzlich unbewusst habe ich bisher die weiblichen Menstruationszyklen gar nicht sonderlich beachtet, über deren unglaubliche Magie ich nun tief beeindruckt staune!

Wie der Zyklus des Mondes besteht auch der weibliche Zyklus aus vier Phasen, in der Frauen die jeweilige Kraft verkörpern. Meist unbewusst, doch welche Magie kann hier frei zur Entfaltung gelangen, wenn Frauen dieses Wissen bewusst leben: die Jungfrau, die Mutter, die Zauberin und die Alte.



Der Medizinrock besteht aus einem gewebten Gürtel an den mehr oder weniger lange Fäden geknüpft werden. Die rohe Schafwolle wird mit der Handspindel zu Fäden gesponnen, mit der eigenen Medizinpflanze gefärbt, dann wird der Gürtel gewebt und der Medizinrock fertiggestellt. So gleich kein Rock dem anderen und doch sind sie alle tief verbunden.



*Jede Frau webt in jedem Moment an der Schöpfung mit -
ununterbrochen spinnst die Gebärmutter die Welt in die Wirklichkeit.*

WIR LERNEN SPINNEN

In einem wunderschönen Ritual nehmen wir abends unsere Handspindel in Empfang, die wir danach vergraben, um sie über Nacht von Mutter Erde segnen zu lassen.

Tags darauf führt uns Carmen Kaiser in die Geschichte des Spinnens ein, übergibt uns in einer wunderschönen Zeremonie unseren ersten Ballen roher Schafwolle. Geduldig lehrt sie uns den Umgang mit der Handspindel und wie wir damit unsere Wollfäden spinnen. Mein handwerkliches Ungeschick erfordert zwei Nachhilfeeinheiten, während andere Frauen schon munter wunderschön gleichmäßige Fäden spinnen. Ein Ego-Prozess bleibt mir diesmal allerdings erspart - ich bemerke, dass ich schon gut dazu stehen kann, wo meine Talente liegen und wo ich hingegen mehr Unterstützung und Zeit als andere brauche. Ein gutes Gefühl!

Natürlich geht es bei dieser handwerklichen Tätigkeit auch keineswegs um Perfektion. Sobald man den Dreh heraus hat, entsteht meditative Stille, die es ermöglicht, eigene Schicksalsfäden zu spinnen. Denn Frau kann in der Absicht spinnen, alte Muster oder Überzeugungen loszulassen und sie mit den gesponnenen Fäden quasi aus der Seele zu holen. Ebenso können auf diese Weise neue Projekte, Ideen oder Visionen in die Welt gesponnen werden.

Noch bin ich mit meiner Links-Rechts-Schwäche beschäftigt, immer wieder bemerke ich, dass ich die Spindel in die falsche Richtung drehe, doch von Stunde zu Stunde gerate ich langsam in meinen eigenen Rhythmus.





Carmen ist in unserer Mitte, jederzeit bereit zu Hilfestellung und um Fragen zu beantworten. Ihre liebevolle ruhige Begleitung gibt selbst so patscherten Frauen wie mir nie das Gefühl, nicht genug zu sein. So heilsame Momente!

Konzentriert und einträchtig werden die ersten Fäden gesponnen - jede Frau kommt in ihrem ganz eigenen Tempo in ihren Rhythmus. Dabei gleicht kein Faden dem anderen.

Nachmittags wird unter freiem Himmel im Steinkreis gesungen, getrommelt und weitergesponnen. Wir werden mit herrlichem Frühlingswetter gesegnet.



Meine sehr persönliche
Erfahrung







Begleitet von heilsamen Klängen, Meditationen und dem alten Wissen rund um unsere weibliche Urkraft öffnet sich für uns nun Stück für Stück ein uraltes Heilerinnenfeld



Das uralte, über viele Jahrtausende überlieferte magische weibliche Handwerk ermöglicht es jeder Frau, ihre ureigene und wahrhaft weibliche Kraft wiederzuerwecken und nachhaltig ins Leben zu weben.

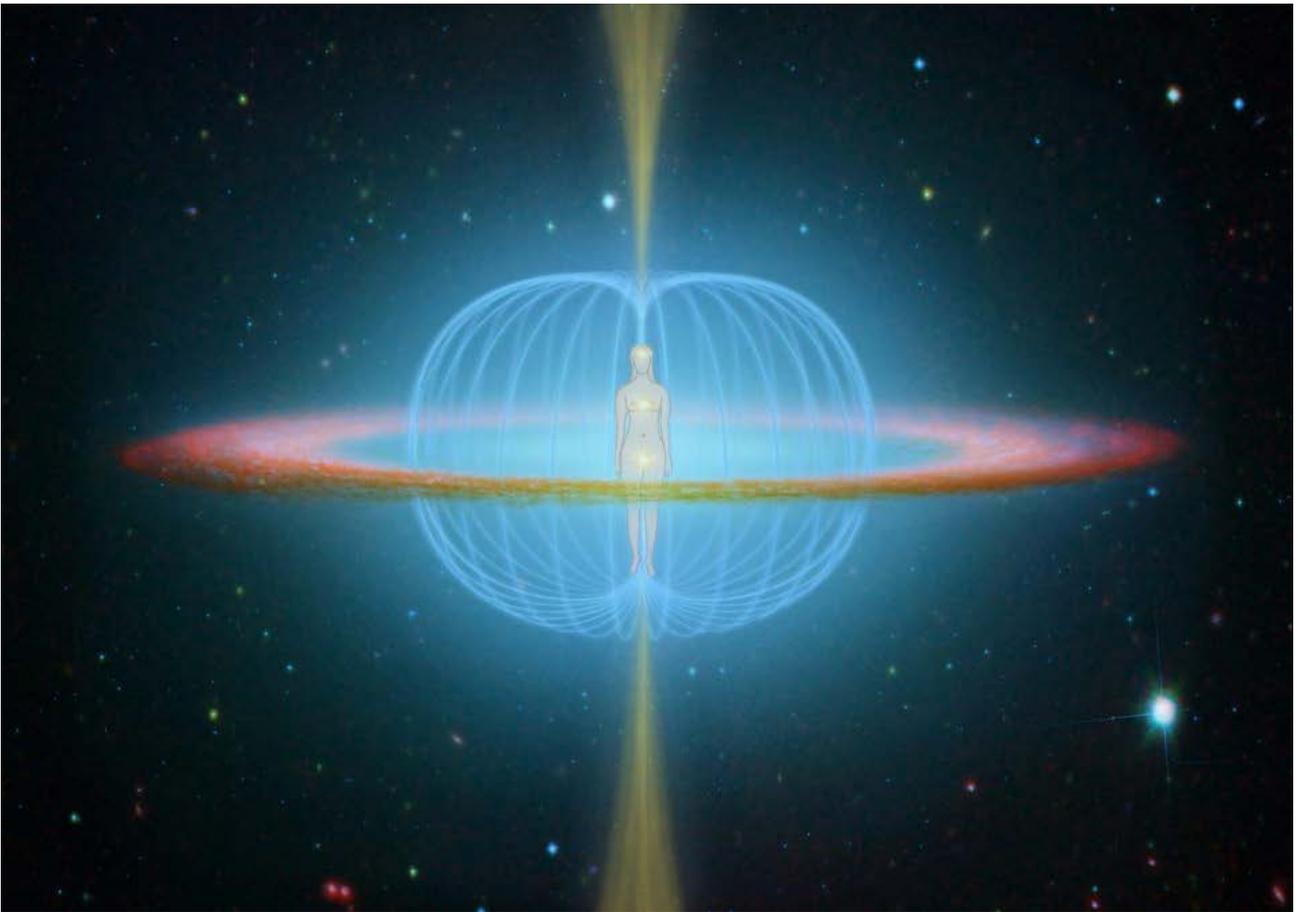


DER MEDIZINROCK

Nein, nein - mit Medizin im Sinne eines Medikaments hat diese uralte Tradition nichts zu tun. Wenngleich natürlich die ureigene Medizin - also seine Talente, seine Berufung, sein Wirken - eines Menschen durchaus Heilung in die Welt bringen kann. „Eines der ersten Kleidungsstücke, das vor über 20.000 Jahren aus versponnenen Pflanzenfasern hergestellt wurde, war ein Fransenrock. Ihn trugen Frauen bei Zeremonien, in Übergangsphasen und immer dann, wenn es wichtig war, ihre wahre Kraft einzusetzen“, erzählt Evi Schwarz und weckt in uns das Gefühl, tief mit dem Feld unserer Ahninnen ebenso in Verbindung zu kommen, wie mit unserer eigenen Kraft.

Im Kreis der Medizinrock-Frauen lässt sich erfahren und erleben, dass die ganz persönliche Eigenart mit all ihren Facetten uneingeschränkt sein darf, soll und muss. Denn nur so kommen wir an unsere eigene Essenz, unser ur-eigenes „Ich bin“ und damit an unsere Wirkkraft, die nicht (mehr) durch gesellschaftliche Zwänge, erzieherische Dogmen, Regeln oder die eigene Anpassung unterdrückt und in Schach gehalten wird. Auf diesen heilsamen Weg zur eigenen Medizin, in ein uraltes Heilerinnenfeld zum Wohle des großen Ganzen begeben wir uns nun Schritt für Schritt in diesem Jahr. AHO! 🌸





DER WEG INS WAHRE LEBEN

Wir sind hier auf der Erde, um eine Erfahrung zu machen, doch die Summe unserer Erfahrungen bestimmt nicht, wer wir sind. Die Alte Welt möchte uns gerne auf diese Vorstellung „festnageln“, doch das macht unfrei und folglich abhängig und ist sozusagen „der Trick dabei“.

VON ORTLIEB SCHRADER

Zur Sichtweise der Alten Welt gehört, dass uns ausmacht, „was aus uns geworden ist“, also unser Beruf, unser gesellschaftlicher Status und so weiter. Das stimmt nur sehr bedingt. Einer meiner früheren Lehrer bemerkte einmal, auf unserem Grabstein sollte, nicht wie bei jenem Verstorbenen stehen: „In ihm war alles enthalten, nur nicht er selbst.“

Jetzt, im Aufbruch in die Neue Welt, zeigen sich diese „Werte“ sowieso zunehmend als sinnentleert. Sie werden abgelöst durch

ein: „Deine tiefsten Einsichten, lässt du sie zu, bringen dein wahres Wesen ans Licht. Alleine aus deinem Da-Sein heraus, wirst du erhellend auf alles wirken und unendlich tiefer Frieden stellt sich ganz von selbst ein.“

Du bist, zeigst, lebst, wer du schon immer warst und immer sein wirst: Dein wahres Wesen. Denn: Vollkommenheit kannst du nicht erreichen, wenn du bereits vollkommen bist!

Mit dieser Erkenntnis lässt sich mit entwaffnendem Humor dazu stehen, dass unser einfaches Menschsein, mit all seinen menschlichen Unzulänglichkeiten, auch dazu gehört. Es macht uns ja erfreulicherweise nahbar.

Zur Alten Welt gehört auch die Aussage, „die Würde des Menschen ist unantastbar“. Doch diese Aussage beinhaltet auch die Sichtweise, dass sie angetastet werden kann und das Wort „liebenswert“ beinhaltet auch, dass du „der Liebe nicht wert“ sein kannst.

Wir können die Menschenwürde mit Füßen treten, so viel wie wir wollen. Die eigene, wie die der anderen. Wir können uns so unliebenswert wie nur möglich zeigen, es hat nur absolut keinen Einfluss darauf, aus Sicht des Universums immerwährend würdig und bedingungslos geliebt zu sein. Die Würde des Menschen ist unantastbar heißt dann: „Du kannst so viel an ihr kratzen wie du willst. Du änderst nichts daran. Darauf hast du keinen Einfluss, das entzieht sich deiner Kontrolle.“

Der ganze Stress, alle Ängste, fallen wie ein Kartenhaus in sich zusammen, wenn diesem alten Gespenst: „Du musst dich erst einmal würdig erweisen, damit du in welchen Himmel auch immer kommst“, der Boden unter den Füßen weggezogen wird.

Die Neue Welt, die nun immer sichtbarer und manifest wird, ist tatsächlich eine Neue Welt und kein Kompromiss zwischen der Alten Welt und einer Zukunftsvision. Eine „Zwischenlösung“ wird es also nicht geben. Auch keine „Zwischenlösungen“ für unsere Selbstbilder. Hier wird es nun tricky, und es gilt, gerade jetzt in der gegenwärtigen Dynamik des Paradigmenwechsels, ganz wach und aufmerksam zu sein. Die Alte Welt, das kennen wir bis zum völligen Überdruß, betreibt die Gehirnwäsche, wir müssten uns nach wie vor an sie anpassen, und dass es tausenderlei gute Gründe gäbe, wieso nur Kompromisse möglich wären und nötige Veränderungen weiterhin auf ein ominöses „Später“ zu verschieben seien.

Das ist sozusagen ihre „Idealvorstellung“. Diese „Idealvorstellung“, ob nun geschluckt oder dagegen rebelliert, haben wir so gut internalisiert, das wir leicht in die Versuchung geraten, zu meinen, die Neue Welt wäre jetzt das Ideal, an welches es sich anzupassen gälte. Und schwups – schon sitzen wir wieder in der alten Falle! Diese Anpassung entspricht nicht dem natürlichen Anpassungsdruck der Evolution, in welchem sich eine gemeinsame Weiterentwicklung orchestriert, die der Fülle und dem weiteren Aufblühen des Lebens hier auf dieser Erde und damit allen und allem gemeinsam dient.

Diese soeben genannte Falle hingegen, hält dich im Mangel. Sie führt dich in einen, momentan von so manchen nicht nur gefühlt, sondern real defizitären Zustand und damit weiter in unschöne Abhängigkeiten. Das darüberstehende Dogma heißt im Grunde ganz schlicht: „Du bist noch nicht so weit, wie du sein solltest. Noch nicht würdig, die Fülle zu empfangen. Nur wenn du, erst dann...“

Das sind, für die Alte Welt so typische Glaubenssätze, gefangen in der Dualität und linearer Denkweise. Das ist – uns allen klar – Betrug gegenüber dem wahren Leben! Nur wie kommen wir aus diesem Hamsterrad heraus?! Woher nehmen wir die Stärke, das Vertrauen, den Mut und die Sicherheit, einfach aus diesem auszustiegen und es nicht weiter zu bedienen?

***Uns sind zwei essentielle Seinsbereiche von der Schöpfung mitgegeben, die das ermöglichen:
Das Feld der MerKaBa und die Fähigkeit in der Akasha-Chronik zu lesen.***

Beide Bereiche mein Sein zu erfahren und mich immer freier, spielerischer und zunehmend souveräner in diesen zu bewegen, würde ich niemals mehr missen wollen. Und jedem steht offen, das ebenso zu erfahren. So jedenfalls auch das dankbare Feedback meiner Seminarteilnehmer.

Du kannst dich selbstverständlich „auch so“ mit dem Universum verbunden fühlen. Es ist dir nur nicht bewusst, dass diese Verbindung auch dann über das Transmitterfeld der MerKaBa geschieht, denn genau dafür ist dieses Feld uns allen mitgegeben. Es ist das Medium zwischen deinem geistigen und deinem irdischen Sein.



AUSBILDUNG ZUM AKASHA-CHRONIK-RATGEBER

1. SEQUENZ: 01. & 02. APRIL, 06. & 07. & 20. & 21. MAI

2. SEQUENZ: 14. & 15. OKTOBER, 04. & 05. & 25. & 26. NOVEMBER

Die Ausbildung in Akasha-Chronik-Konsultationen kannst du sowohl für dich selbst nutzen als auch für andere. In dieser Seminar-Sequenz lernst du, in deiner eigenen Akasha-Chronik zu lesen und dies auch für andere zu tun. Es steht dir frei, diese Ausbildungssequenz über drei Wochenendseminare einfach zur Schulung des Lesens in der Akasha-Chronik für dich selbst zu nutzen oder darüber hinaus als Ausbildung zum professionellen Akasha-Chronik-Ratgeber wahrzunehmen. Dazu gehören dann auch – über die drei Basisseminare hinaus –

weiterführende Seminare, welche dir erlauben immer tiefer in die Geheimnisse der Akasha-Chronik und damit im Grunde in die Geheimnisse der Schöpfung einzudringen. Den Zugang zur Akasha-Chronik zu finden, ist heutzutage gar nicht so schwer. Im kosmischen Sinne ist dies der nächste Schritt auf unserem Weg und so öffnen sich die Türen dafür immer leichter. Die größere Herausforderung besteht darin, eine möglichst umfassende und klare Sicht, auf das weite Spektrum der Informationen aus dem Feld der Akasha-Chronik zu gewinnen.

In der Ausbildung, so wie ich sie vermittele, liegt mir insbesondere am Herzen, das Verständnis für die Beziehung der vielen parallelen Wirklichkeitsebenen untereinander zu schulen. Wir fassen Beschlüsse auf verschiedenen Ebenen unserer Seele, welche aus der ganz menschlichen Sicht oft in einem scheinbaren Widerspruch zueinander stehen.

Nähere Infos und Anmeldung



ORTLIEB SCHRADER ÜBER MERKABA UND AKASHA-CHRONIK IM CHI-PODCAST



ORTLIEB SCHRADER

Heilpraktiker für Psychotherapie
Spirituelles Heilen & Spiritueller Lehrer
MerKaBa-Aktivierung, Huna-Schamanismus
Akasha-Chronik Lesungen
Supervision & Ausbildung

→ www.shamans-of-the-new-world.de

So macht es entschieden mehr Sinn, dieses Feld aus einem mehr oder weniger ausgeprägten Standby-Modus „hochzufahren“. Warum sozusagen „Radio hören“ wollen, vermeintlich ohne Radio, „Fernsehen schauen“, vermeintlich ohne Fernsehgerät, hast du doch mit einer aktivierten MerKaBa den allerbesten Superempfänger für die feinsten Klänge und Botschaften des Universums und einen multidimensionalen Bildschirm mit einer exzellenten Wiedergabe für alles Visionäre, was du für ein Leben in der Neuen Welt brauchst!

Die Felder der MerKaBa sind tatsächlich kosmische Physik „vom Feinsten“, welche dir in ihrer Funktion als ein Transmitterfeld eine unvergleichlich unmittelbare, lebendigere und prägnantere Verbindung zur Schöpfung, zum Universum ermöglichen. Deine MerKaBa, einmal bewusst aktiviert, hebt dich dazu auf ein ganz anderes energetisches „Ausgangsniveau“.

Hast du dir diese Voraussetzung erschaffen und verbindest diese zudem mit der Fähigkeit in der Akasha-Chronik zu lesen, eröffnet dir das darüber hinaus einen grundsätzlich anderen Zugang zu deiner Intuition.

Wir sind jetzt im Übergang in die Neue Welt und damit in das wahre Leben in einer Phase, wo klare und eindeutige Entscheidungen gebraucht werden. Nur

das „gewohnte Handwerkzeug“ taugt nicht mehr für Entscheidungen, welche jetzt auf einem ganz anderen Niveau getroffen werden wollen.

Wir kennen sehr wohl die Erfahrung intuitiver Eingebungen und dann auch den Hang dazu, diese für das praktische Leben „übersetzen“ und interpretieren zu wollen. Nur jede Interpretation reduziert das einer Intuition innewohnende Wandlungspotenzial auf die Verstandesebene und damit ist die potenziell mögliche Wirkung der Intuition dahin.

Die dynamisch-energetischen Botschaften, die das Universum über das Feld der Akasha-Chronik für dich bereithält, haben jetzt eine Wirkkraft, und schenken dir Einsichten, die deine innere Haltung, dein ganzes komplexes „System Mensch“ unmittelbar neu ausrichten.

Das befreit, macht dich auf erstaunlich neue Weise klar, mutig und entschlossen, so wie du das für deine nächsten Schritte ins Neuland auch brauchst. Diese Einsichten sind so einleuchtend und stimmig, dass du gar nicht auf die Idee kommst, sie noch zu hinterfragen. Du wirst deiner Intuition einfach folgen wollen und dabei neugierig gespannt sein, welche Geschenke das Universum für dich bereithält. Das gibt der Aussage, „wir sind hier, um eine Erfahrung zu machen“, eine grundsätzlich andere, das Abenteuer Leben bejahende Bedeutung!

Mach mit!

Als Frequenzhalter für das Licht kreieren wir Visionen für die Neue Zeit. Doch das fällt uns nicht immer so leicht - wer kann sich schon so einfach etwas vorstellen, das noch nie da war?

Schick uns deine Visionen und Träume von der Neuen Welt für unser CHI-Visionboard und inspiriere andere damit!

*Wovon träumst du?
Lass uns teilhaben an deinen
Ideen zur Neuen Welt!*

**Alte Systeme weg ...
und dann?**

**Schöne Neue Welt,
aber wie genau
soll sie aussehen?**

Energy flows where attention goes!

Visionen, Inspiration, lichtvolle und liebevolle Phantasien - **bauen wir gemeinsam ein Lufts Schloss der Neuen Welt**, damit sich die schönsten Ideen verwirklichen können!

Schick uns deine Vision der Neuen Welt an redaktion@chi-magazin.at und hilf so mit, viele good vibes und Inspirationen zu verteilen!

Wir veröffentlichen die Ideen in der nächsten Ausgabe auf einem großen Vision-Board!

APRIL



**AKASHA-CHRONIK-RATGEBER
ab 1.4. | MÜNCHEN (D)**

In dieser Ausbildung lernst du, in deiner eigenen Akasha-Chronik zu lesen und dies auch für andere zu tun. Den Zugang zur Akasha-Chronik zu finden, ist heutzutage gar nicht so schwer. Im kosmischen Sinne ist dies der nächste Schritt auf unserem Weg und so öffnen sich die Türen dafür immer leichter.
www.shamans-of-the-new-world.de



**ERWECKE DEINE LILITH-KRAFT
1.4. | ST. KOLOMAN (S)**

Die Lilith steht im persönlichen Horoskop für den unsterblichen Teil des weiblichen Wesens, für ungezähmte Energie und für den Anteil in jeder Frau, der nicht domestizierbar ist, für die kraftvolle positive Seite, die uns Frauen beflügelt, das Leben zu gestalten. Bist du neugierig auf diese wilde, strahlende Schönheit in dir? Bei diesem Workshop beleuchten wir gemeinsam mit Methoden aus der Astrologie, der Gestalttherapie, dem Schamanismus und dem systemischen NLP, wie du die Kraft deiner Lilith kennenlernen, erwecken und nützen kannst. Vom Workshop nimmst du stärkende lösungsorientierte Bilder mit, die dir Kraft geben, auch schwierige Zeiten zu meistern. Im zweiten Teil erinnerst du dich daran, welche Schönheit und Klugheit deine wilde Seite in sich trägt und wie du dadurch handlungsfähiger und authentischer wirst.
www.drachenhhaus.at



**GEFÜHLSTREFF FÜR MAMAS
1.4. | HÖRBRANZ (V) & ONLINE**

Du bist eingeladen, dich in einer Kleingruppe gemütlich zusammenzufinden und einander einfach zuzuhören, zu hören was jede von uns gerade bewegt und beschäftigt. Themen: Urvertrauen und Inneres Kind.
www.duimfokus.at



**REIKI+ 1. GRAD
12.4. | WIEN & GIESSHÜBL (N)**

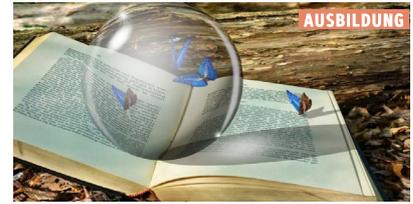
REIKI+ ist traditionelles USUI Reiki um viele Methoden erweitert, wie z.B. Frequenztherapie, Bachblüten, Arbeit mit Kristallen, Mantrn, Arbeit mit Symbolen ... So macht Reiki viel mehr Spaß und lässt sich auch leichter in dein Leben integrieren!
www.reikistresscoach.at



**GEWERBLICHE KOSMETIKERZEUGUNG
14.4. | ONLINE**

Mach deine Leidenschaft der Kosmetikerherstellung zum Beruf! In dieser Ausbildung bereiten wir dich optimal auf die Herausforderungen des Kosmetikverkaufs bezüglich europäischem Kosmetikrecht,

Auflagen, Dokumentationspflicht & Hygiene vor. Nach der Ausbildung steht dem professionellen Verkauf deiner selbsthergestellten Kosmetik nichts mehr im Weg.
www.aromainfo.at



**QUANTEN MATRIX ADVANCED
15.+16.4. | LASSNITZHÖHE (ST)**

Wir gehen hier in die Tiefe und du lernst die Ursachen und Hintergründe kennen und zu transformieren. Tiefgreifende Blockaden und Störfelder lernst du ebenso zu beseitigen, wie Flüche, Schwüre, Altlasten oder hartnäckige Störfelder. Du bekommst kreative Zugänge um deine Zukunft zu gestalten, wie auch dir Hilfreiches aus anderen Universen oder Dimensionen zu holen.
www.bluemind-coaching.at



**AYURVEDISCH KOCHEN FÜR ANFÄNGER
16.4. | WIEN (W)**

Das ayurvedische Ernährungswissen ist eine wunderbare Basis für dein Wohlbefinden und deine Gesundheit! Ayurvedische Gerichte sind darauf ausgelegt, dir besonders viel Energie und Kraft für deinen Alltag zu liefern. In diesem Kochkurs lernst du die Basics der ayurvedischen Küche und Ernährungslehre kennen und wie du diese im Alltag einfach umsetzen kannst: ausführliche Einführung, praktische Tipps, die 3 Doshas (Vata, Pitta, Kapha) und vieles mehr. Inkludiert: Zubereitung eines ayurvedischen Menüs
www.rita-ayurveda.at

GESUNDHEITS-CD'S VON: Abbas Schirmohammadi



Alle meine Gesundheits-CDs und -Bücher finden Sie hier
SHAKER media
www.shaker-media.de





DIE GRÜNE KRAFT DER NATUR

16.4. | GEIERSBERG (O)

Entdeckungsreise durch Wald und Wiesen, Bestimmung von aktuell wachsenden Wildkräuter, Sträucher- und Baumkunde, Wirkung und Anwendung der verschiedenen Wildpflanzen, Naturmeditation Barfußweg, Achtsamkeitsübungen ...

www.natur-schwingung-balance.at



AUSBILDUNG

EFT BASISKURS KLOPFTECHNIKEN

17.4. | WIEN (W)

Negative Gefühle wie Ärger, Ängstlichkeit, Prüfungsangst, Wut, Neid uvm können durch das sanfte Beklopfen der Meridian-Endpunkt stark gesenkt bzw. neutralisiert werden. Im Basic Kurs können die Grundkenntnisse von EFT 2.0 und andere Techniken erlernt werden und welche Themen beklopft werden können.

www.alice-klopft.com



AUSBILDUNG

BASIC.SCENT AROMABASICS FOR SAFE USE

19.-21.4. | GRAZ

In diesem Basiskurs lernst du von erfahrenen Profis, was ätherische und fette Pflanzenöle sowie Hydro-late sind, wie sie wirken, welche Vorsichtsgebote zu beachten sind und wie du sie fachgerecht beruflich oder privat anwendest.

www.aromainfo.at



KAKAO DANCE ZEREMONIE

20.4. | ALTENBERG BEI LINZ (O)

Welch ein kosmischer Segen, der uns an diesem Tag durchflutet! Ein historisch phänomenaler Moment voller Urkraft, der von unserer Seele unbedingt genutzt werden mag. Das wollen wir annehmen und feiern, darin wollen wir uns zentrieren und unser Selbst in alle 4 Himmelsrichtungen hinein, in einen alles erblühen lassenden Tanz bringen.

Ein tanzender Auftakt der neuen Zeit, sodass wir mit den universellen Synchronizität tanzen, unser sinnstiftende Schöpferkraft beleben, unseren Lebens-tanz eine Frequenz geben, welche eine neue Realität

empor bringt. Begleiten wird uns die Kakao Deva, die ausgezogen ist um unser Sein in die Schwingung der Liebe zu bringen. Es ist Zeit aus der Angst vor dem Leben hinein in die Liebe zum Leben zu steigen. Diese Zeremonie wird eine Tanz Zeremonie sein, wir tanzen mit uns selbst, mit der Kakao Deva, mit dem Leben, der Freude am Sein und öffnen dadurch alles, was wir mitgebracht haben um die Manifestation der Schönheit und Liebe zu bewirken.

www.urkraftweberin.com



HEX WEG DEN EX - LÖSEN VON SEELEN-VERTRÄGEN

22.+23.4. | TUMELTSHAM (O)

Ein Workshop für Frauen, die einen achtsamen und respektvollen Abschluss auf energetischer Ebene von Ex-Partnerschaften und Beziehungen wünschen. Unabgeschlossene Energien wirken in uns weiter und beeinflussen unseren Alltag in neuen Beziehungen. Jedes Eheversprechen oder jeder gesprochene Liebeschwur/Liebesversprechen ist ein Vertrag/ Versprechen, egal ob diese kirchlich, standesamtlich, rituell oder verbal geschlossen wurden. Verträge binden dich energetisch an den Partner (Vertrags-partner).

www.drachenhaut.at



HYBRID
AUSBILDUNG

AUSBILDUNG ZUR RITUAL- & FRAUENKREIS-LEITERIN

27.-30.4. | GLEISDORF (ST) & ONLINE

Hörst du den Ruf des Frauenkreises, spürst du das Verlangen einen zu führen? Möchtest noch tiefer eintauchen, mehr Inspiration für deine Kreise, mehr Input? Möchtest du eine Rolle bei der Heilung und Stärkung von Frauen spielen? Oder möchtest du einfach nur tief in deine Selbstheilung eintauchen, in Liebe baden und das ganze als Retreat für dich selbst erleben? Du bist zwar nach diesen Modulen als „Ritual- und Frauenkreisleiterin“ ausgebildet, aber das ist natürlich keine Bedingung. Diese Tage sind ein REINES ERLEBEN. Pur. Du und deine Weiblichkeit. Zeremoniell, rituell und in Gemeinschaft zelebrieren wir die Kunst des Kreishaltens durch die Weisheit unserer Ahninnen. Ich lade dich ein zu tagelangem Erleben im Kreis, zu der damit verbundenen Transformation, zu der Tiefe durch die Ausführung aller rituellen und zeremoniellen Praktiken, zu innerer Reflexion und Vertiefung ... Ich lade dich ein, dich vollkommen NEU zu entdecken. An jedem Tag tauchen wir in ein Element ein. Kreisrichtlinien, schamanische Rituale, Praxis zu den Elementen, Partnerübungen und Übungen im Kreisraum für Heilung, Verbindung und Inspiration. Mutter Erde und ihre Sicherheit, mit dem Element Luft manifestieren, sinnlich das Element Feuer in dir entfachen, feiern und alles Belastende mit dem Element loslassen.

www.yogastadl.at



AYURVEDA
FESTIVAL

16.-18.

Juni

2023

Bad König

Workshops,
Vorträge, Massagen
Konzerte
Ayurveda-Bazar



www.ayurveda-festival.de

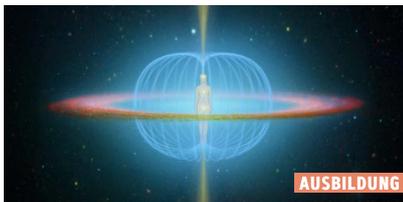


FRAUENKREIS: BELTANE - DAS FEUER DER LEBENSFREUDE

28.4. | 18:00-21:00 | WIEN

Verbringe Zeit mit uns im Kreis wunderbarer Frauen und nähre die Magie deiner Weiblichkeit. Wir werden hoch schwingen und tief tauchen, uns mit dem Element Feuer verbinden. Zu Beltane feiern wir die Freude und schöpfen neue Lebenslust. Doch bevor wir uns der Lebensfreude widmen, werden wir alte Wunden zur Heilung tragen und loslassen was nicht länger dienlich ist.

www.supanova.at



MERKABA-AKTIVIERUNG - ZENTRALER SCHLÜSSEL ZUR NEUEN WELT

29.-30.4. | MÜNCHEN (D) + 10.-11.6. | WIEN

Das Feld der MerKaBa ist ein Ausdruck der Physik auf höchstmöglichem Niveau und damit auch ein Ausdruck bedingungsloser göttlicher Liebe, denn schlussendlich war, ist und bleibt die MerKaBa immer das zentrale Medium für die Verschmelzung deines Göttlichen mit deinem irdischen Sein, ganz unabhängig davon, welche Wege dir dafür die liebsten sind. In einer Welt, die zunehmend aus den Fugen gerät, bekommt die Aktivierung deiner MerKaBa eine ganz entscheidende Bedeutung. Sie ist schon immer essentieller Teil deines Seins, einmal bewusst aktiviert, eröffnet sie dir ein unglaubliches Spektrum an Potenzialen für ein wahrhaft erfüllendes Leben in einer Neuen Welt.

www.shamans-of-the-new-world.de



DIE KRAFT DER URMUTTER 29.-30.4. | KLAGENFURT (K)

Unsere AhnInnen bilden ein Energiefeld, an das wir angebunden sind. Wir können ihre Kraft in unserem Rücken spüren. Entlang unserer Wirbelsäule ist unsere eigene Vergangenheit und die unserer Ursprungsfamilie gespeichert. Dort finden wir auch die Urkraft, die uns nährt, uns Rückendeckung gibt, wenn diese Kraft des Lebens frei ist und aus dem AhnInnenfeld zu uns fließen kann. Es ist eine wunderschöne herausfordernde Aufgabe, sich mit seinen AhnInnen zu verbinden, ihnen ihren Platz zu geben und sich mit ihnen zu versöhnen. Ungelöste Belastungen, Traumata, Schicksale und Konflikte wollen gesehen werden, würdevoll und achtsam erkannt werden, um gelöst zu werden, in Heilung zu gehen. Die Versöhnung zwischen Mutter und Tochter, die Positionierung jeder einzelnen an dem für sie vorgesehenen Platz bringt Heil-Sein. Die Mutterwunde schließt sich.

www.kristinagrandsits.com



HEILIGE STEINE - BELTANE, DAS FEST DES LEBENS

5.-7.5. | KLAFFER/HOCHFICHT (OÖ)

Lass Dich umarmen von einer noch nie erkannten Magie, Weisheit und geborgenen Kraft. Fühle die Kraft der heiligen Steine des Medizinrades. Reinige Dich in der heiligen Schwitzhütte. Feiere eines der

wichtigsten keltischen Feste überhaupt – Beltane, ein Freudenfest der puren Lebensenergie und ganzheitlichen Entfaltung und Dein Weg kann sich in Schönheit vor Dir entfalten.

www.urkraftweberin.com



QUANTEN MATRIX SPEZIAL: ÜBERSINNLICHE WAHRNEHMUNG 13.+14.5. | LASSNITZHÖHE (ST)

Wir erleben gerade in der heutigen Zeit einen wahrlich sagenhaften Booster unserer Hellsinne. Möchtest du diese trainieren und dir ansehen, wie du sie am besten einsetzt und welchen einzigartigen Zugang du zu deinen Hell-Sinnen hast? Mit praktischen und einfachen Übungen steigern wir deine Wahrnehmung und schließen dich an das unendliche Quantenfeld der Wahrnehmungsmöglichkeiten an. Was dich erwartet: Hellsinne, 3. Auge, Geistführer/ Meister, Pflanzengeister, Kartendecks Voraussetzung: Erweiterte Kenntnisse in der Quanten Matrix-Arbeit bzw. Quanten Matrix Starter Seminar

www.bluemind-coaching.at



ENTDECKE DICH SELBST 16.-21.5. | METTMACH (OÖ)

Kennt du deine eigenen Alltagsverrücktheiten? Lässt du dich leicht ablenken von dem, was du tun willst? Wo passt du dich an, damit du von anderen gesehen, gehört und geliebt wirst? Kennst du deine Alltagsdramen, die du mit dir selbst, deinen



Schamanische Energiearbeit ☆ Naturrituale ☆ Schwitzhütten ☆ Seminare
Hochzeiten ☆ Taufen ☆ Übergangsfeste

www.urkraftweberin.com

Kindern, deinem Chef, deinen Freunden oder deinem Partner spielst? Weißt du, wie oft du dich selbst abwertest in Gedanken oder in der Sprache? Welche Reaktionsmuster lebst du im Alltag, die du gerne ändern möchtest? Wo stehst du gerade in deinem Lebensprozess und was soll anders werden? Kennst du deine Glaubenssätze und wo wirken sie noch? Willst du alte Energien loslassen, um Raum für Neues entstehen zu lassen? An diesen 6 Tagen werden wir wie Detektive sein, damit du dir selbst auf die Schliche kommen kannst. Wir starten eine gemeinsame Reise, um sichtbar zu machen, was gesehen werden will.

www.drachenhaus.at



ONLINE

**PORTALTAGSUNTERSTÜTZUNG IM MAI
17.-26.5. | ONLINE**

Sicher getragen durch die Portaltagswellen im Mai – 10 Tage energetische Hilfestellung aus der Ferne mit Unterstützung von Kristallen getragen von der Energie Lemuriens. Wenn 10 Portalstage hintereinander erfolgen wie von 18. Mai bis 27. Mai 2023 eröffnet uns das einen Zeitkorridor, der enorme energetische Shifts mit sich bringt. Sehr hochschwingende Energien wirken und vielen Menschen reißt es in solch intensiven Phasen gefühlt den Boden unter den Füßen weg und da möchte ich unterstützen!

www.kristallklar-in-fluss.at



**WEGE ZU MIR: HELDENREISE
27.-29.5. | STEINBACH (NÖ)**

Die Reise für Heldinnen und Helden an der Seite der Pferde

Du spürst schon eine Weile, dass eine Veränderung in deinem Leben ansteht? Immer wiederkehrende Themen und Muster tauchen auf? Du würdest gerne aufbrechen, weißt aber noch nicht wie? Oder du stehst vor deiner Lebensentscheidung, siehst aber noch nicht die notwendigen Schritte zur Umsetzung?

In der Begegnung mit unseren Pferden stellst du dich während der dreitägigen Reise mit individueller Begleitung deinen Themen, Fragen und Ängsten. An ihrer Seite findest du in deine Kraft.

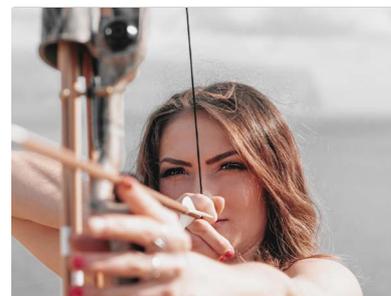
www.steinbacherhof.at



**TAGE DER DANKBARKEIT
26.-28.5. | KLAFFER/HOCHFICHT (OÖ)**

Dankbarkeits- & Vermählungsfest mit den ätherischen Welten. Das Wissen, das wir von den exakten Naturwissenschaften erhalten, beschreibt nur eine Seite der Medaille. Die ätherischen Welten, die Kräfte des Heilens und Wachsens, werden durch Intuition und Imagination erschlossen. Das vollkommene Wissen um die Anwendung von Pflanzenwirkstoffen, erschließt sich daher nicht aus rein aktiv Erlerntem, sondern wird ebenso empfangen. Die vollkommene „Anwendung“ kann nicht mit reiner intellektueller Herangehensweise erschaffen werden, es braucht auch das „Sich-Öffnen“ für die Kommunikation und Heilimpulse der Pflanzenspirits. Keine andere Zeit passt besser als Pfingsten, jene energetischen Tage, die unseren Geist weit machen und ein tiefes Verstehen des Nichtsichtbaren ermöglichen. Keine andere Zeit passt besser, um sich in aller Tiefe zu reinigen von allem, was uns im Verstand festhält, um sich dann in Leichtigkeit und voller Freude in die Ekstase der Natur einzuschwingen und mit ihr schwanger zu gehen. Sich entspannt für die Pflanzen zu öffnen und die pure Heilintuition zu empfangen.

www.wandashi.at



Basen- fasten & Bogen- schießen

5. - 12. Mai 2023

zu deiner
inneren Quelle finden
am schönen
Klopeinersee

www.fasten-leben.at



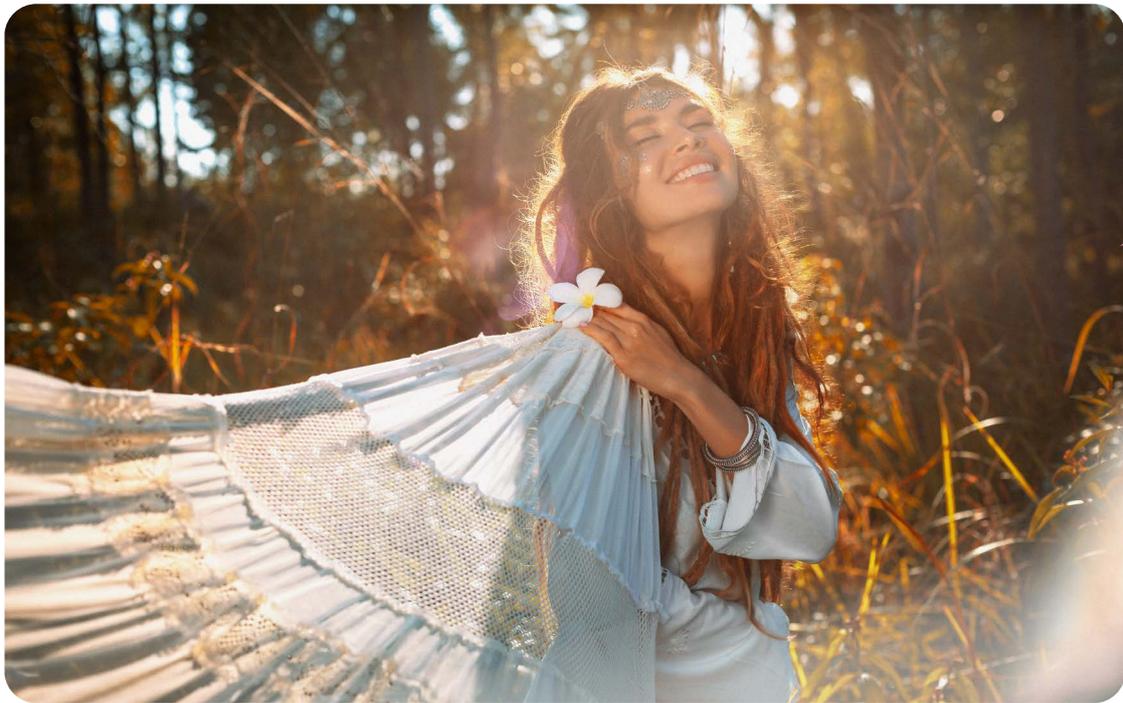
NATURHEILPRAXIS
Philipp Feichtinger

Energiemethoden • Organetik • Hypnose • Klangarbeit
Mentalcoaching • schamanische Arbeiten
Entspannungstraining • Bachblütenberatung
Farblichttherapie • Kurse • Seminare • CDs

Schwaben 96, 4752 Riedau
0677 628 640 38

www.nhp-feichtinger.at





ADOBESTOCK

die junge Frau

Der Archetyp der jungen Frau ist dem Frühling, dem Monat Mai zugeordnet. Ihre Energiequalität hilft dir dabei, deine Visionen ins Leben zu bringen.

Die junge Frau steht für Lebendigkeit, Neugier und Spontaneität. Auch wenn sie der Kindheit schon entwachsen ist, trägt sie noch viel Unbefangenheit in sich.

Es besteht für sie kein Zweifel daran, dass sie ihre Wünsche und Visionen realisieren wird.

Ihr Körper bewegt sich geschmeidig wie eine Katze und verströmt dabei pure Lebensfreude. Sie probiert sich aus, spielt mit dem Leben und so manches wirft sie wieder über den Haufen, ganz frei von Schuldgefühlen. Ganz nach dem Motto: "Nur wer nichts tut, macht keine Fehler."

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ist auf natürliche Weise groß. Es ist ein Selbstverständnis für sie, dass ihr alle Türen offen stehen.

Zweifel sind ihr fremd, sie geht mutig und unbekümmert ihren Weg. Nachgedacht wird nicht zu viel, lieber einfach tun, in tiefer Verbundenheit mit dem Fluss des Lebens, ausgelassen und voller Freude.

Die Verbindung mit der Energie der jungen Frau hilft uns, so manche Verhärtungen des Lebens aufzubrechen und sich wieder dem Fluss des Lebens hinzugeben.



MARTINA KLOUDA-LACINA
 Coachin, Spirituelle Begleiterin
 Seminarleiterin
 Für deinen weiblichen Weg zum Erfolg
www.frauenstaerken.net

FORSCHUNGSREISE IN DIE MYSTERIEN DER WEIBLICHEN ARCHETYPINNEN

Über die Archetypinnen verbindest du dich mit den vielfältigen Aspekte deiner weiblichen Kraft. Du lernst, wie du die Energie-Qualitäten der Jahreszeiten für dich nutzen kannst und tauchst in den Flow der natürlichen Zyklen ein. Auf dieser Basis kreierst du ein Leben, das dir und deinen Bedürfnissen entspricht!
 Online-Fortbildung ab Mitte 2023: frauenstaerken.net

NEU ab Mitte 2023

Forschungsreise in die
 Mysterien der weiblichen
 Archetypen

[Alle Infos dazu gibt's hier](#)

TIME TO FLY HIGH!

**WENN NICHT JETZT,
WANN DANN?**

**JETZT SICHTBAR
WERDEN & DEINE
BOTSCHAFT IN DIE
WELT TRAGEN!**

**WIR GEHEN VORAN -
GEH MIT!**



ZEIG DICH IN DER ONLINE-AUSGABE:
MULTIMEDIAL: AUCH MIT AUDIO & VIDEO



300.000+ ZUGRIFFE
(AUSGABE 04/22)



SICHTBAR WERDEN
SCHON AB € 90

CHI
MAGAZIN DER NEUEN ZEIT.

multimedial!

**ALLE INFOS GIBT'S HIER AUF CLICK
und unter T 02263 213 00**



Für einen sanften Start ins Leben

Geburtsvorbereitung
nach dem Vorbild
der Naturvölker
aktiv mitgestalten!

www.epi-no.at