

AUSGABE 01/2025 - 3/2026

BEWUSSTSEIN

DEIN MAGAZIN

FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

KOSTENFREI

1. WOHLFÜHL
MESSE IN JENA

06.06.2026
SPARKASSEN
ARENA JENA

DIE GEHEIME
MACHT DER
MANTREN – WENN
AFFIRMATIONEN AN
IHRE GRENZEN
STOSSEN

ERKENNE WAS DIR WIRKLICH GUT TUT

CHRONISCH GESUND
TIPPS VON INGRET KOCH



1. Wohlfühlmesse

FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE in Jena



**VIELFÄLTIGE
AUSSTELLER**



**CHAKRAREINIGUNG
KLANGSCHALEN
NATURHEILKUNDE
WORKSHOPS
VORTRÄGE
U.V.M**

AM 06.06.2026

**ERÖFFNUNG
AB 10 UHR**

ÖFFNUNGSZEITEN

SAMSTAG 10-19 UHR

SPARKASSEN ARENA JENA

EINTRITT: 15€ / TAG

www.energy-mastery.de/well-being-fair-2

Messekontakt: Annett Paucker Tel. 0172/9098747

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit diesem Magazin machen wir uns auf die Suche nach dem, was uns als Menschen verbindet: Bewusstsein. Es ist nicht nur ein Begriff aus der Wissenschaft, sondern begleitet jede Entscheidung, jeden Moment, jede Begegnung. Bewusstsein bedeutet, wahrzunehmen, Verantwortung zu übernehmen, neugierig zu bleiben und dich selbst zu erkennen.

Unsere Seiten laden dich ein, innezuhalten und Neues zu entdecken. Tauche ein in die Landschaften von Geist, Körper und Seele und finde heraus, wie Achtsamkeit deinen Alltag verwandeln kann.

Dich erwarten Impulse aus Neurowissenschaft, Psychologie und Spiritualität sowie praktische Anleitungen für mehr Klarheit, Gelassenheit und Lebensfreude.

Hier geht es nicht um schnelle Antworten, sondern um gute Fragen:

- Wie beeinflusst Bewusstsein deine Beziehungen?

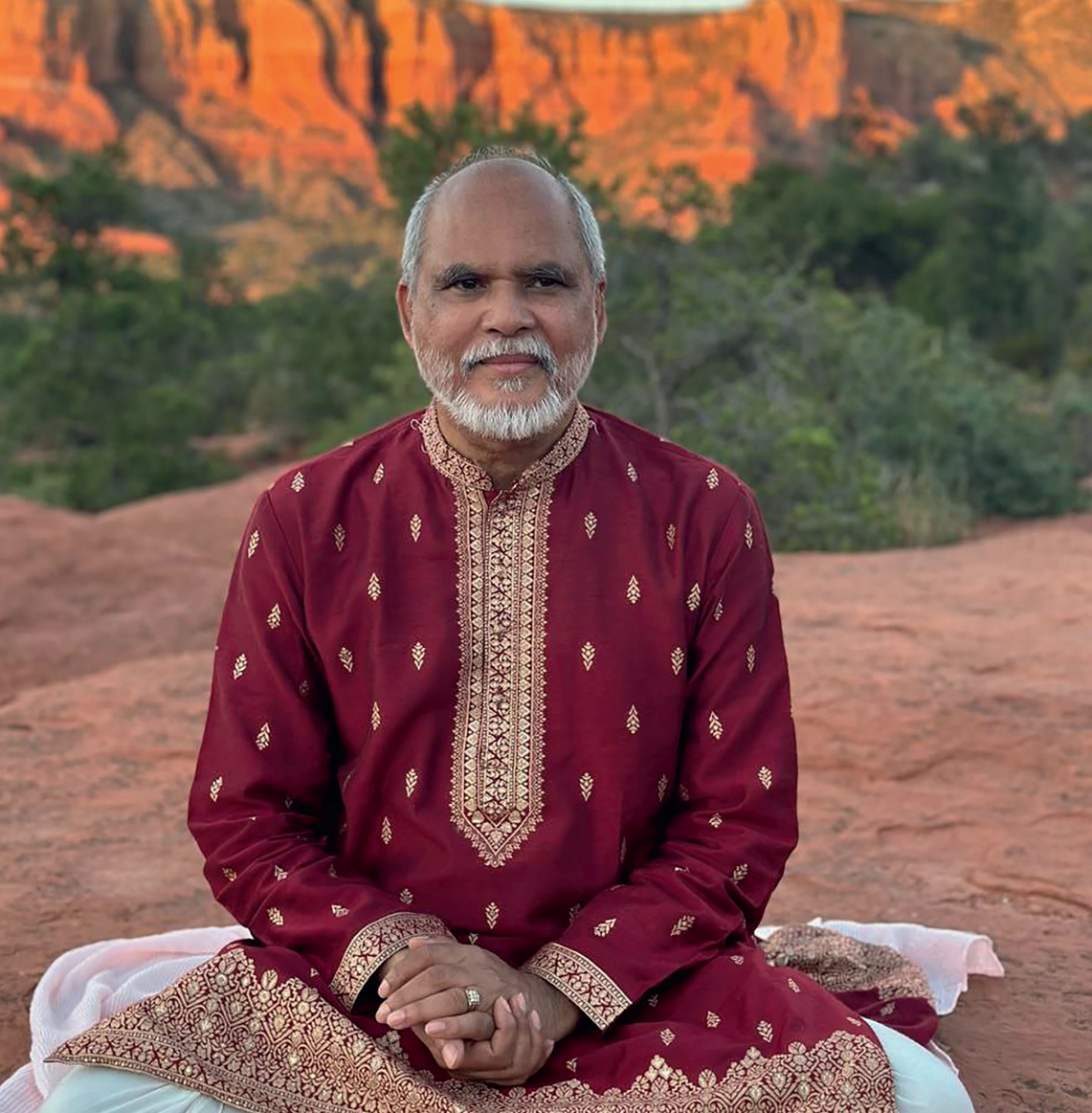


- Welche Rolle spielt Selbstfürsorge für nachhaltigen Wandel?
- Wie übernimmst du Verantwortung für dein Denken, ohne dich im Perfektionismus zu verlieren?
- Welche uralten Wahrheiten sind für dich heute noch wichtig?

Unser Magazin möchte inspirieren und echte Vielfalt ermöglichen – Bewusstsein wächst da, wo Dialog entsteht.

Danke fürs Mitgestalten und Lesen. Möge jede Seite dich inspirieren und deine Seelenweisheit zum Leuchten bringen.

Herzlichst,
dein GURUDHAM-Team



Impressum

Herausgeber:

Shukla GmbH
Holzhausen 26, 29413 Dähre
info@gurudham-holzhausen.de
www.gurudham.de

Redaktion: Olivia Paucker, Annett Paucker

Grafik: Antje Sommer, Olivia Paucker

Fotos: ©Canva (S.1,2), ©Loreen Zacher (S.8,9,11,23,45), ©Uwe Joerk (S.20,21,22), ©Event Foto Jena UG (S.3), ©Steffen Lohrer (S.18,19), ©Christian Arzberger (S.24,25), ©Constanze Wild (S.27,31), ©pong-pongching/stock@adobe.com (S.15), ©netrun78/stock@adobe.com (S.32), ©Lightfield STUDIOS/stock@adobe.com (S.33), ©Kufotos/stock@adobe.com (S.35), ©wasanajai/stock@adobe.com (S.37), ©Susan Tippmann (S.38,39), ©Antje Sommer (S.4,41), ©Sabine Gundermann (S.43,45)

Alle Angaben ohne Gewähr. Das Magazin und alle darin enthaltenen Abbildungen und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung und Nutzung des Magazins oder von Teilen davon bedarf der Zustimmung des Herausgebers. Alle Rechte an geschützten Namen und Marken liegen bei deren Inhabern.

Inhaltsverzeichnis

- 3** Vorwort
- 4** Impressum
- 5** Inhaltsverzeichnis

- 6** Ziele, die wirklich wirken – So setzt du sie in den fünf wichtigsten Lebensbereichen

- 8** Affirmationen vs. Mantrien – Worte oder Schwingungen des Bewusstseins?

- 12** Mit Natur und Genuss zu mehr Gesundheit

- 14** Mantrien der Planeten

- 16** Bewusstsein beginnt, wo Selbstoptimierung endet - Ein Ansatz über die Mechanik innerer Anspannung – und den Weg zurück zur eigenen Essenz

- 18** Mikropausen

- 20** Der atemberaubende Himalaya - wo Tempel, Stille und das Heilige dich berühren

- 24** Wissenschaft bestätigt: Waldbaden senkt Stress und stärkt das Herz

- 28** Worte sind Magie. Zahlen sind Schlüssel. Bewusstsein ist der Weg.

- 30** Entdecke die 1. Wohlfühlmesse in Jena – Ein Ort für Körper, Geist und Seele

- 32** Ayurveda im Alltag integrieren

- 36** Ausbruch in Farbe - Wie ich durch Kreativität den Weg aus dem Burnout fand

- 38** Erkenne was in dir strahlt – Aurfotografie als Spiegel deiner Seele

- 40** Orgonenergie - Ruhe finden, Kraft spüren, Balance leben AktivWasser - Basisch ionisiert

- 42** AktivWasser - Basisch ionisiert

- 43** Heilkunde im Einklang: Ganzheitliche Wege zu mehr Wohlbefinden

- 46** Wenn dein Körper spricht – und du beginnst zuzuhören

- 51** Die Vitalschmiede

- 52** Weg des Pesilat – Vom Shaolin-Schüler zum Crystalchemist

- 54** Die Vorfreude steigt. Lernt unsere Messe-Ausstellerinnen kennen.

Ziele, die wirklich wirken – So setzt du sie in den 5 wichtigsten Lebensbereichen

Beitrag von Olivia Paucker

Jedes neue Jahr, jeder Neumond, jeder frische Morgen weckt in uns das Bedürfnis, neu zu beginnen. Doch warum bleiben viele Vorsätze auf halber Strecke stecken, während andere scheinbar mühelos erreichen, was sie sich vornehmen?

Der Schlüssel liegt darin, Ziele nicht nur zu wünschen, sondern bewusst zu gestalten – mit Klarheit, Emotion und Struktur.

Psychologen bestätigen: Menschen, die ihre Ziele konkret formulieren, aufschreiben und regelmäßig visualisieren, sind bis zu 40 Prozent erfolgreicher in der Umsetzung. Entscheidend ist, wie du dein Ziel setzt – und ob es mit deinem inneren Antrieb im Einklang steht.

Hier sind fünf Lebensbereiche, in denen du jetzt bewusst neue Energie setzen kannst – und wie du deine Ziele dort wirklich erreichst:

Schritt 1: Wähle 5 Lebensbereiche

(z. B. Gesundheit, Beruf, Beziehungen, Finanzen, Spiritualität)

Mehr musst du nicht tun.

Einfach deine Bereiche definieren.

Schritt 2: Lege pro Lebensbereich

3 Ziele fest – mit nur 3 Kriterien

Jedes Ziel soll nur diese drei einfachen Bedingungen erfüllen:

1. Es soll klein genug sein

Ein Ziel, das du in 1–3 Monaten spüren kannst.

Beispiel: „Mehr bewegen“ wird zu „3×20 Minuten pro Woche“.

2. Es soll konkret genug sein

Damit du genau weißt, ob du es getan hast.

Beispiel: „Mehr lesen“ wird zu „1 Buch alle zwei Monate“.



3. Es soll sich gut anfühlen

Ein 7-von-10-Gefühl von: „Das schaffe ich.“

Wenn sich ein Ziel schwer oder groß anfühlt, mach es kleiner.

Schritt 3: Der Mini-Start

Damit kein Ziel „zu groß“ wird, definierst du nur noch eine Sache:

Was ist der erste kleine Schritt, den du nächste Woche anfangen kannst? (z. B. Termin buchen, 10 Minuten, 1 Übung, 1 Nachricht, 1 Einkauf)

Das nimmt sofort den Druck raus.

Beispiel, wie das aussehen kann

Bereich: Gesundheit

Ziel 1: 2× pro Woche 20 Minuten Bewegung

Ziel 2: 1 gesundes Rezept pro Woche

Ziel 3: Im April Check-up machen

→ Erster Schritt:

Morgen 20 Minuten gehen

Bereich: Finanzen

Ziel 1: Jeden Monat 100 € sparen

Ziel 2: Ein Finanzgespräch führen

Ziel 3: Eine Einnahmequelle stärken

→ Erster Schritt:

Dauerauftrag einrichten

Meine Notizen

Affirmationen vs. Mantren – Worte oder Schwingungen des Bewusstseins?

Beitrag von Gurudev Bhaneshwaranand



Manifestieren ist zum Trend geworden – von Social Media bis Self-Help-Bücher. Millionen Menschen wiederholen täglich Affirmationen in der Hoffnung, ihr Leben zu verändern. Doch viele merken: Es bleibt an der Oberfläche. Denn Worte sind keine Energie – sie sind nur ihre Hülle. Wahre Schöpfung beginnt dort, wo Klang Bewusstsein trägt: Und das ist nicht in Affirmationen.

„Sprich es aus – und es wird wahr.“ So lautet das Versprechen vieler Manifestationsmethoden unserer Zeit. Affirmationen sollen Wünsche Wirklichkeit werden lassen.

Und so nutzen viele Menschen Affirmationen, um ihr Denken zu verändern. Sätze wie „Ich bin genug“ oder „Ich vertraue dem Leben“ sollen das Unterbewusstsein positiv programmieren. Doch während Affirmationen oft nur auf der Ebene von Worten wirken, öffnen Mantren ein viel tieferes Tor – sie sind **bewusste Schwingungen**, die mit den Urkräften des Universums in Resonanz treten.

Affirmationen – die Sprache des Verstandes

Affirmationen bestehen aus Worten, die eine bestimmte Bedeutung und Absicht tragen. Sie wirken über Wiederholung, Glauben und mentale Ausrichtung. Doch ihre Wirkung bleibt meist begrenzt, solange die Schwingung des Wortes nicht mit dem Bewusstsein verbunden ist.

Sie sind, bildlich gesprochen, der **Klang ohne Bewusstheit** – eine **normale Schwingung**. Worte erzeugen Schall,

aber nicht unbedingt Bewusstseinsenergie.

Mantren – die Sprache des Universums, wenn Klang zu Bewusstsein wird

Ein Mantra hingegen ist nicht einfach ein Satz oder eine Aussage, sondern eine bewusste Verbindung von weiblichen und männlichen Energien im Universum. Es ist Klang, der Bewusstsein trägt. Die alten Weisen definieren es so:

„Die Schwingung des Geistes, die das unendliche Licht der göttlichen Gegenwart in uns berührt und uns vor allen Ängsten schützt, wird Mantra genannt.“

Mantren sind Vibrationen des Geistes, die über den Klang hinausgehen. Sie verbinden uns mit der Essenz des Göttlichen in uns und im Kosmos.



Die Kraft der Mantren

Wie Schwingungen Körper, Geist und Seele berühren

Mantren sind weit mehr als bloße Worte. Sie wirken auf allen fünf Hüllen vor der Seele – den sogenannten Pancha Koshas – und entfalten ihre Kraft im Körper, im Geist, in den Emotionen, in der Energie und auf spiritueller Ebene.

Auf der **physischen Hülle (Annamaya Kosha)** spüren wir ihre Wirkung oft ganz direkt: Die Schwingungen des gesprochenen oder gesungenen Mantras entspannen den Körper, lösen Muskelverspannungen, beruhigen das Nervensystem und harmonisieren die Atmung. Auf der energetischen Hülle (Pranamaya Kosha) aktiviert jedes Mantra die Chakren und Energiekanäle, löst Blockaden und bringt den Lebensfluss – das Prana – wieder ins Gleichgewicht.

Die **mentale Hülle (Manomaya Kosha)** profitiert, denn Mantras fördern Klarheit, Konzentration und Achtsamkeit und wirken als Schwingung auf das Unterbewusstsein ein, ohne dass aktiv Glaubenssätze und ähnliches aufgelöst werden müssen. Das Mantra verrichtet die Arbeit energetisch für dich.

Gleichzeitig berühren sie die **intellektuelle Hülle (Vijnanamaya Kosha)**, öffnen das Bewusstsein, schärfen Intui-

tion und fördern innere Weisheit. Auf der **glückseligen Hülle (Anandamaya Kosha)** schließlich wirken sie tief auf die Seele, verbinden mit höheren Bewusstseinsebenen und universeller Energie, schenken Ruhe, Freude und inneren Frieden.

Anders als einfache Affirmationen sind Mantren nicht nur Worte. Sie sind bewusste Schwingungen, die das gesamte System durchdringen und uns auf allen fünf Ebenen zu Harmonie und Heilung führen. Seit Jahrtausenden begleiten sie Menschen als Brücke zwischen Körper, Geist und Seele – zwischen dem Alltäglichen und dem Göttlichen.

Arten von Mantren

In der vedischen Tradition unterscheidet man:

- Matrika-Mantren – Urlaute der Schöpfung
- Bija-Mantren (Samenmantren) – konzentrierte Schwingungen göttlicher Energie
- Manifestations-Mantren – Klangformen, die Energien in die Welt bringen

Fazit

Affirmationen verändern Gedanken – **Mantren verändern Bewusstsein.**

Affirmationen sind Klangwellen, Mantren sind **Energietore.**

Ein Mantra ist kein Satz, den du sprichst – es ist ein Zustand, der du **bist.**

Mit Natur und Genuss zu mehr Gesundheit

Beitrag von Ingret Koch

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema Gesundheit – und dabei geht es mir um weit mehr als nur körperliches Wohlbefinden. Für mich bedeutet Gesundheit, im Einklang mit dem eigenen Körper zu leben. Unser Körper ist ein wahres Universum: Ein perfektes Zusammenspiel von Zellen, Organen, Nervensträngen, Bakterien und vielen weiteren Komponenten, das rund um die Uhr dafür sorgt, dass wir leben, fühlen und uns entwickeln können.

Wenn wir lernen, auf die Signale unseres Körpers zu hören, ihn mit natürlichen Ressourcen zu versorgen und ihm so wenig Schaden wie möglich zuzufügen, steigt nicht nur unser körperliches, sondern auch unser seelisches Wohlbefinden erheblich. Durch gute Ernährung, Naturverbundenheit, Entgiftung, Bewegung, Achtsamkeit, ein positives Mindset – und vor allem Genuss – können wir zu mehr Freude, Leichtigkeit und Lebensenergie gelangen.

Für mich ist die Natur die wichtigste Basis für Gesundheit. Seit vielen Jahren beschäftige ich mich intensiv mit

heimischen Wildpflanzen. Diese kleinen Kraftpakete liefern Vitalstoffe, die in unseren gezüchteten Lebensmitteln und selbst in den meisten Bio-Produkten kaum noch enthalten sind.

Doch Wildpflanzen schenken uns nicht nur Nährstoffe: Das Sammeln und Erleben in der Natur stärkt unser Immunsystem, fördert die seelische Ausgeglichenheit und bringt uns in einen bewussten, achtsamen Rhythmus mit der Umwelt.

Ich nehme den Menschen die Angst vor den Wildpflanzen, vermittele fundiertes Wissen und zeige Schritt für Schritt, wie man sie sicher sammelt, anbaut, zubereitet und genießt. So wird Vitalkost zu einem Erlebnis voller Freude, Kreativität und Genuss.

Besonders in unserer heutigen Zeit, in der wir von Lebensmitteln umgeben sind, aber oft nicht wirklich „satt“ werden, ist die Bedeutung einer achtsamen und genussvollen Nahrungsaufnahme sehr wichtig: Denn nur mit Freude kann unser Körper Nahrung richtig aufnehmen und verstoffwechseln.



Chronisch gesund

Mit Naturkraft in deine
Lebensenergie

Chronisch Gesund – der Kurs für nachhaltige Lebensenergie

Wer tiefer in die Welt der ganzheitlichen Gesundheit eintauchen möchte, findet im Kurs „Chronisch Gesund“ eine wertvolle Begleitung. Hier geht es nicht nur um Ernährung, sondern um einen kompletten Lifestyle: Vom bewussten Umgang mit dem eigenen Körper über das Entdecken heilender Wildpflanzen bis hin zu mentaler Stärke und Genuss als tägliche Praxis. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen, wie sie chronische Erschöpfung, Energieverlust und Alltagsstress nachhaltig überwinden und zu einem gesunden, vitalen Leben zurückfinden können.

Für dein LEBEN in Freiheit, Gesundheit voller Wohlgefühl und Energie

In dir liegt eine natürliche Kraftquelle und sie wartet nur darauf, von dir erschlossen zu werden.

Lerne, wie du mit der Kraft der Natur, Wildpflanzen, Vitalkost, Achtsamkeit und innerer Ausrichtung nicht nur chronische Symptome lindern kannst, sondern deine Energie zurückgewinnst, innere Freiheit findest – und deine wahre Erfüllung lebst.

Nicht trotz deiner Symptome, sondern gerade durch sie, beginnt dein Weg in ein neues Leben!

Kontakt: Ingret Koch

Ganzheitliche Ernährungsberatung
Wildpflanzenführungen, Natur-Events
Mobil: 0170 5028 872
Info@ingretkoch.de
www.deinkoerper-deinfreund.de

Wie dich die Energien der Planeten beeinflussen

RAHU

(Kein physischer Planet, energetischer Schattenplanet)

MANTRA

ॐ राहवे नमः

Om Rāhave Namaḥ

UNGLEICHGEWICHT

Verwirrung, Illusionen, „Nebel im Kopf“, Extreme (Sucht, Besessenheit, Abhängigkeiten), unerklärliche Angst, schlechte Entscheidungen durch Impulsivität, instabile Lebensphase / Übergänge

VENUS

ॐ

Om Shukra

UNGLEIC

Beziehungsprobleme, Schwierigkeiten mit Selbstwert oder Sinnlichkeit, Beziehungsprobleme, insbesondere in Partnerschaft, Genuss, Harmonie, reproduktive Gesundheit, kreative Blockaden, Betonung von materiellen oder Abhängigkeiten



MERKUR Budha

MANTRA

ॐ बुधाय नमः

Om Budhāya Namaḥ

UNGLEICHGEWICHT

Konzentrationsprobleme, Kommunikationsschwierigkeiten, Nervosität, Überdenken, Chaos im Geist, Lernschwierigkeiten, finanzielle Unordnung, Missverständnisse, falsche Entscheidungen



SONNE Surya

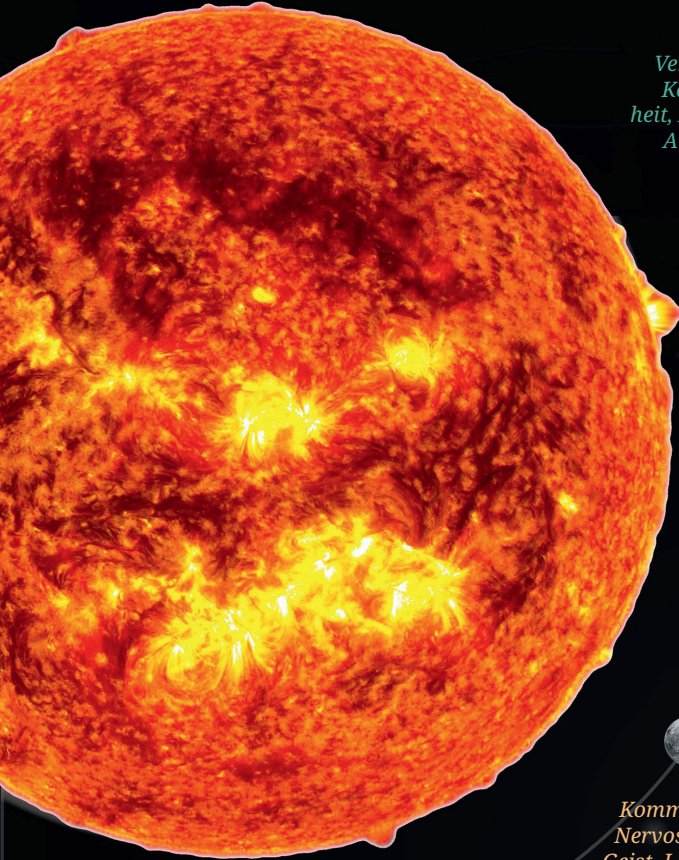
MANTRA

ॐ सूर्याय नमः

Om Sūryāya Namaḥ

UNGLEICHGEWICHT

Erschöpfung, fehlende Lebensenergie, geringes Selbstvertrauen, unklare Lebensvision, Autoritätsprobleme, Herz- oder Augenprobleme, fehlende Disziplin, fehlender Fokus, Ego-Schwankungen (zu stark oder schwach)



MOND Chand

MANTRA

ॐ चन्द्राय नमः

Om Chandrāya Namaḥ

UNGLEICHGEWICHT

Emotionale Instabilität, Angewohnheiten, Überempfindlichkeit, Schlafprobleme, Unruhe, Nervosität, Verdauungsstörungen durch Stress, Probleme mit Mutterthemen oder weiblicher Energie



JUPITER Brihaspati

MANTRA

ॐ गुरवे नमः

Om Guravé Namaḥ
oder traditionell:

ॐ बृहस्पतये नमः

Om Brihaspataye Namaḥ

UNGLEICHGEWICHT

Fehlender Glaube an das Leben,
Mangel an Weisheit oder Orientierung,
Übermaß (Essen, Konsum, Ego),
Probleme mit Gewicht, Leber, Stoffwechsel,
Schwierigkeiten mit Lehrern,
Mentoren oder spiritueller Führung,
finanzielle Blockaden



VENUS Shukra

MANTRA

ॐ शुक्राय नमः

Om Shukrāya Namaḥ

UNGLEICHGEWICHT

Schwierigkeiten innlichkeit, Geld-
dere bei Luxus &
s, Hautprobleme,
duktive Themen,
Blockaden, Über-
g von Vergnügen
r Abhängigkeiten



MARS Mangala

MANTRA

ॐ मंगलाय नमः

Om Maṅgalāya Namaḥ

UNGLEICHGEWICHT

Wut, Gereiztheit, Ungeduld,
Streit, Konflikte, impulsives
Verhalten, Entzündungen
im Körper, Unfälle,
Verletzungen, Probleme
mit Willenskraft oder
übertriebener Härte

MANTRA

ॐ शुक्राय नमः

Om Shukrāya Namaḥ

UNGLEICHGEWICHT

Angst,
Probleme,
Verzögerungen
mit
Energie

KETU

(Kein physischer Planet,
energetischer Schattenplanet)

MANTRA

ॐ केतवे नमः

Om Ketave Namaḥ

UNGLEICHGEWICHT

Gefühl von Sinnlosigkeit,
spirituelle Überempfindlichkeit oder
Desinteresse, Entwurzelung,
Bindungsprobleme,
Energieverlust, gesundheitliche
Beschwerden ohne klare Diagnose,
starke spirituelle Krisen

SATURN Shani

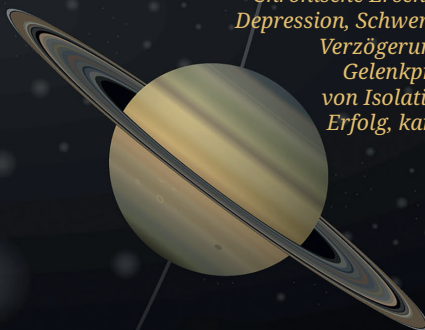
MANTRA

ॐ शनैश्चराय नमः

Om Śanaīścarāya Namaḥ

UNGLEICHGEWICHT

Chronische Erschöpfung, Ängste,
Depression, Schwere, Rückschläge,
Verzögerungen, Knochen/
Gelenkprobleme, Gefühl
von Isolation, Arbeit ohne
Erfolg, karmische Muster



Bewusstsein beginnt, wo Selbstoptimierung endet

Beitrag von Andrea
und Enrico Fricke

Ein Ansatz über die Mechanik innerer Anspannung – und den Weg zurück zur eigenen Essenz

Viele Menschen investieren heute große Energie in ihre persönliche Entwicklung. Sie lesen, üben, reflektieren – und stehen dennoch innerlich an derselben Stelle. Dieses Ausbleiben eines tiefen Wandels ist kein persönliches Scheitern, sondern die Folge eines Denkprinzips, das uns unbewusst prägt: Wir versuchen, innere Freiheit mit denselben Strategien zu erreichen, die sie verhindern.

Wer sich optimieren möchte, bewertet das „Jetzt“ als unzureichend. Diese Bewertung erzeugt Anspannung, und aus dieser Anspannung entsteht Kontrolle – über Gedanken, Gefühle, Reaktionen anderer und vermeintliche Zeichen des Lebens. Was gut gemeint beginnt, wird schnell zu einem Zustand permanenter Selbstüberwachung. Das Leben wirkt dann widersprüchlich, anstrengend und schwer zu deuten, nicht weil es so wäre, sondern weil die innere Anspannung die Wahrnehmung überlagert. Solange das „Jetzt“ verändert werden soll, bleibt man im Widerstand dazu.

Dieser Widerstand ist der Mechanismus, der Anspannung erzeugt und aufrechterhält. Er verhindert nicht nur Klarheit, sondern erschafft auch das Gefühl, immer mehr leisten zu müssen, um Stabilität zu halten. Viele Menschen erleben dann wachsende Unsicherheit, schwindendes Vertrauen und das Empfinden, sich selbst oder das Leben ständig erklären zu müssen. Der eigentliche Fluss des Lebens bleibt uns spürbar, weil man ununterbrochen gegen das eigene Erleben anarbeitet. Besonders sichtbar wird dies im Umgang mit Gefühlen: Was unangenehm ist, soll besser werden, geheilt oder transformiert werden. Doch Gefühle lösen sich nicht, wenn man sie verändert. Sie lösen sich, wenn man aufhört, gegen sie anzukämpfen. Jedes Gefühl hat eine natürliche Lebensdauer. Wird es nicht festgehalten – durch Interpretationen, Widerstand oder inneren Druck –, fließt es wieder ab. Der Moment, in dem etwas einfach sein darf, wirkt unspektakulär und ist genau dadurch

E5ENZ

Erlebe uns live – ganz persönlich

- Live-Abend „Raus aus der Matrix“
- 100+ Interviews zu Bewusstsein
- Newsletter zum Bewusstseinswandel
- Und weitere exklusive Einblicke...

e5enz.com/newsletter

kraftvoll: Die Anspannung fällt, der Atem wird weicher, und Klarheit entsteht dort, wo zuvor Kontrolle war.

In dieser Präsenz zeigt sich eine Erfahrung, die viele übersehen: Bewusstsein ist kein Zustand, den man herstellt. Es ist die Qualität, die sichtbar wird, wenn der innere Konflikt endet. Während Kontrolle aus Angst entsteht, entsteht Bewusstsein aus dem Erlauben. Handlungen kommen dann nicht mehr aus Mangel, sondern aus Stimmigkeit. Entscheidungen müssen nicht mehr erzwungen werden; sie werden erkannt. Der Weg dorthin ist weniger ein

Tun als ein Aufhören: ein Aufhören, das Jetzt verändern zu wollen; ein Aufhören, sich selbst verbessern zu müssen; ein Aufhören, das Leben kontrollieren zu wollen. Wenn dieser Druck weicht, zeigt sich etwas, das immer da war: die eigene Essenz – unverfälscht, klar und frei. Auf dieser Erkenntnis basiert das, was wir den E5ENZ-Code nennen: ein reduzierter Ansatz, der nicht auf Hinzufügen, sondern auf Entlastung aufbaut. Sein Kern lässt sich einfach formulieren: Wenn du alles loslässt, bleibt übrig, was du wirklich bist. Reine Essenz.



Es darf leicht sein, Natürlichkeit zu leben. Andrea und Enrico Fricke begleiten als Mutter und Sohn Menschen auf dem Weg zurück in ihre Essenz. Ihre Arbeit basiert auf der gemeinsamen Erkenntnis, dass viele Ansätze innerer Entwicklung zu komplex sind und dadurch den natürlichen Zugang zum Bewusstsein eher überlagern als freilegen.



Mikropausen

Beitrag von Steffen Lohrer

Ein hilfreicher Weg zu mehr Achtsamkeit, Entspannung und innerer Veränderung ist die Methode der kleinen Mikroschritte. Eine besonders wirkungsvolle Technik dabei ist die Mikropause. Dies sind sehr kurze Pausen, oft nur ein paar Atemzüge lang. In diesen Momenten lenken wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf uns selbst: Diese kurzen Unterbrechungen bringen uns aus alten Gewohnheiten heraus – auch wenn es nur für wenige Sekunden ist. Doch genau dieser kleine Moment ist wichtig. Er öffnet eine Tür, durch die neue, hilfreiche Verhaltensweisen in unseren Alltag finden können. So können wir das, was wir in Übungen gelernt haben, im echten Leben anwenden – und das ist letztlich das Ziel: Achtsamkeit im Alltag leben. Mikropausen helfen uns dabei.

Eine Mikropause geht ganz einfach: Setz dich aufrecht hin, damit die Energie gut durch deinen Körper fließen kann. Dann lächle leicht – das kann nach ca. 30 Sekunden die Ausschüttung von Glückshormonen wie Serotonin anregen. Jetzt atme etwa eine Minute lang tief in den Bauch. Du kannst



auch gerne die Hand auf den Bauch legen, der sich heben und senken sollte. Diese ruhige Atmung aktiviert den Parasympathikus, den Teil des Nervensystems, der für Entspannung zuständig ist. So erschaffst du dir kleine Oasen der Ruhe im Alltag und bringst dein Nervensystem in 1 bis 2 Minuten wieder in Balance.

Gleichzeitig kannst du während der Mikropause deine Gedanken und Gefühle beobachten – ohne zu bewerten. Du bist einfach nur der stille Beobachter im Hintergrund. Wie atmest du gerade? Wie ist deine Körperhaltung? Wie fühlst du dich? Wie verhältst du dich? Du wirst immer mehr erkennen, was dich wirklich belastet und lernst deine automatischen Reaktionsmuster ken-

nen. Mit der Zeit spürst du dabei vielleicht auch eine tiefere Verbindung zu deinem inneren, bewussten Selbst. Du erkennst immer klarer, was gerade in dir vorgeht. Und genau dieses Erkennen ist oft der erste Schritt zu Veränderung und innerer Heilung.

Diese Übung kannst du auch unabhängig davon machen, ob gerade andere Menschen in deiner Nähe sind, oder nicht. Wenn du alleine bist, kannst du nur zusätzlich zur besseren Konzentration die Augen schließen.

Damit du regelmäßig an Mikropausen denkst, helfen kleine Erinnerungshilfen. Du kannst dir zum Beispiel sanfte Klingeltöne ins Handy einprogrammieren

– viele nutzen dafür Apps wie die Mindfulness App, die zu bestimmten, programmierten Zeiten einen leisen Gong abspielen. Dieser Ton erinnert dich daran: Aufrecht sitzen, Lächeln, Bauchatmung, bewusst beobachten. Auch gelbe Klebezettel an bestimmten Orten oder kleine Rituale helfen. Vielleicht machst du jedes Mal eine Mikropause, wenn du aufwachst, nachdem du ins Auto eingestiegen bist, bevor du wieder aussteigst, wenn du an einer roten Ampel oder bei anderen Gelegenheiten wartest usw.. Wenn du diese Erinnerungen ein paar Wochen lang nutzt, wird dein Gehirn daraus eine Gewohnheit formen. Und dann wird es ganz von selbst Teil deines Alltags.

Anzeige

**Kostenfreie
wöchentliche
HEILMEDITATION**

8.000 Teilnehmer

www.lohrer.coach

LOHRER Coaching

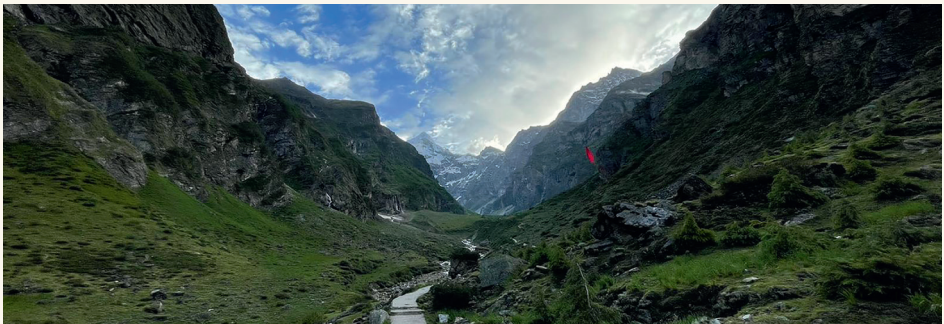


Der atemberaubende Himalaya – wo Tempel, Stille und das Heilige dich berühren

Beitrag von Olivia Paucker

Es gibt Orte auf dieser Erde, an denen die Luft anders schwingt – klarer, feiner, durchdrungen von einer unsichtbaren Kraft. Der Himalaya ist ein solcher Ort. Hier, wo sich die höchsten Gipfel der Welt in den Himmel recken, scheint die Grenze zwischen Mensch und Göttlichem zu verschwimmen. Die alten Tempel, die an Berghängen kleben

mit der ursprünglichen Schwingung des Lebens zu verbinden. Der Himalaya gilt im vedischen Wissen als der Sitz der höchsten Bewusstseinsenergie, des reinen Shiva-Prinzips. Die feinen Erdströme und magnetischen Linien, die hier zusammenfließen, schaffen ein Energiefeld, das den Geist beruhigt und das Herz öffnet. In dieser Schwingung



oder in abgelegenen Tälern verborgen liegen, sind mehr als nur steinerne Zeugen vergangener Zeiten – sie sind energetische Tore, die man spüren kann. Seit Jahrtausenden pilgern Yogis, Weise und Suchende in diese Berge, um sich

wird Meditation mühelos – die Gedanken fallen still, und das eigene Wesen beginnt, sich an etwas Größeres zu erinnern.

Die Tempel im Himalaya sind oft an Plätzen errichtet, an denen die Energie



Gurudev Bhaneshwaranand in Kedarnath, einem sehr beeindruckenden Pilgerort



der Erde besonders stark pulsiert – sogenannte Shakti Peethas oder Siddha Sthanas. Jeder heilige Tempel im Himalaya trägt seine eigene Frequenz: Manche sind Orte der Heilung, andere der Klarheit oder der Hingabe. Wer einmal dort war, spürt, das ist die wahre spirituelle Energie des stärksten Kraftplatzes der Welt.

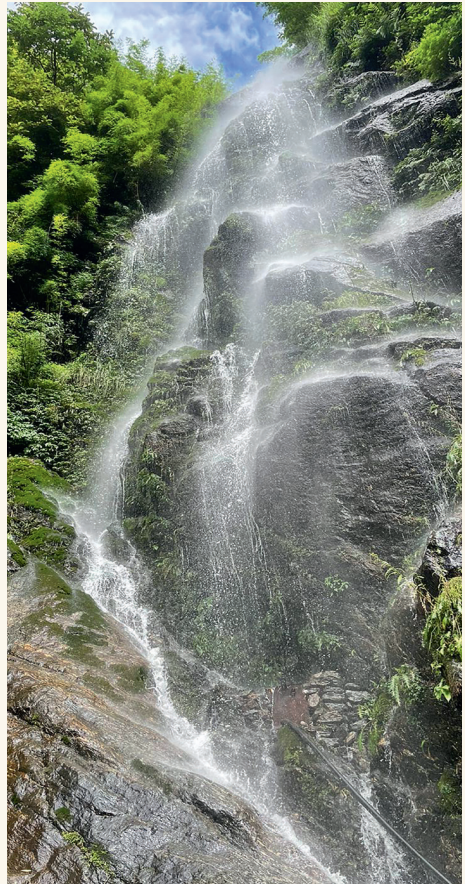
Zu den heiligsten Orten zählen die vier großen Tempel des Char Dham im Himalaya: Kedarnath, Badrinath, Gangotri und Yamunotri. Kedarnath, dem Gott Shiva geweiht, liegt auf über 3.500 Metern Höhe – ein Tempel der Kraft

und inneren Transformation, umgeben von Gletschern und dem Fluss Mandakini. In Badrinath, dem Tempel Vishnus, spürt man reine Stille und die Energie von Mitgefühl und Schutz. Gangotri gilt als Geburtsort der heiligen Ganga, deren Wasser reinigend auf Körper und Geist wirkt, während Yamunotri, Ursprung der Yamuna, für Freude, Leichtigkeit und Herzöffnung steht. Jeder dieser Orte verkörpert eine eigene spirituelle Frequenz, und gemeinsam bilden sie ein heiliges Mandala göttlicher Schwingung. Mindestens einmal im Leben sollte man diesem Ruf folgen, weil der Himalaya



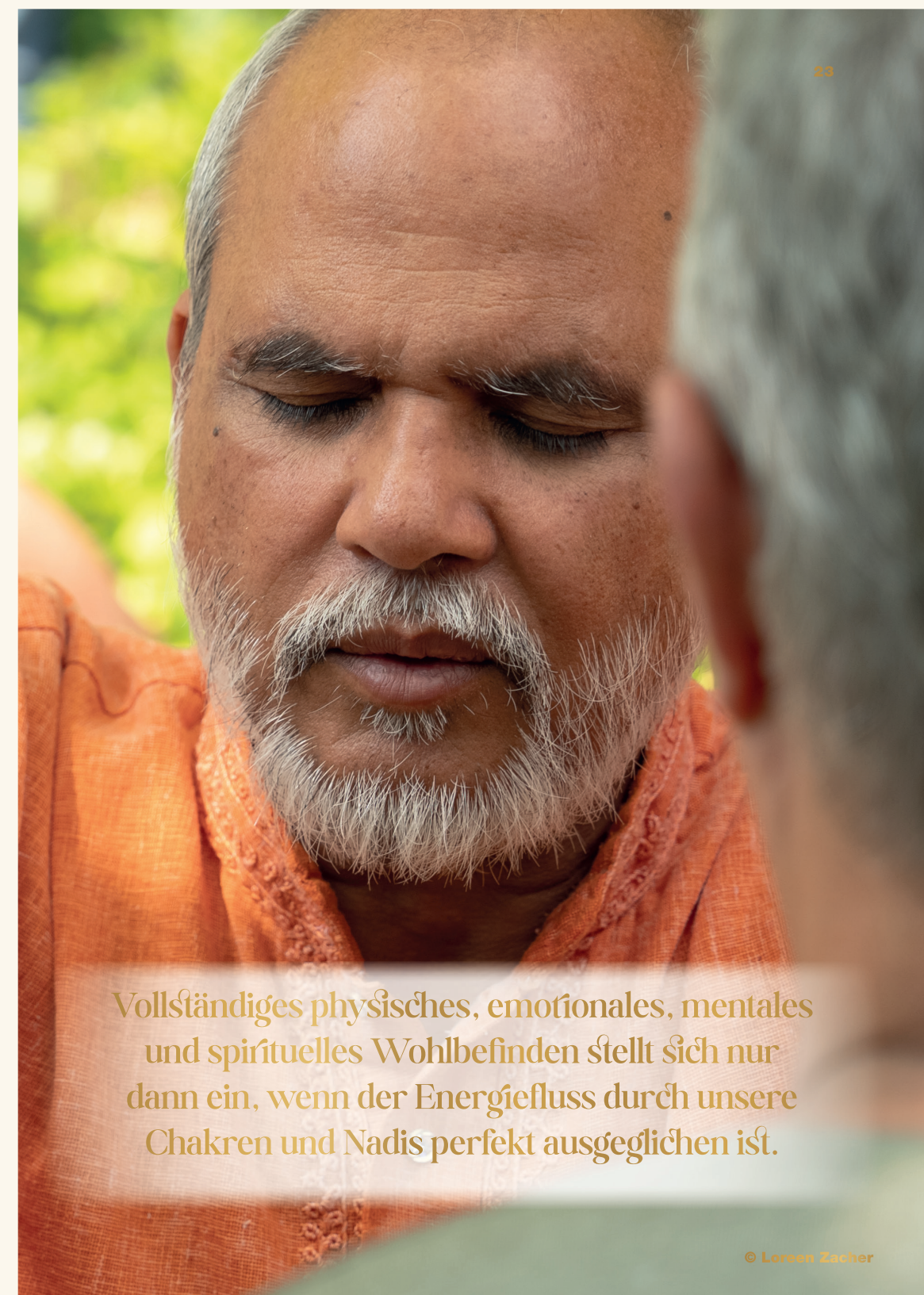
den Menschen an das erinnert, was ewig und unveränderlich ist. Wer dort war, spürt, dass diese Berge etwas im Innersten berühren, was kein Buch, kein Lehrer und kein Seminar vermitteln kann. Der Blick auf die endlosen Schneegipfel löst automatisch das auf, was im Inneren eng oder begrenzt war. In der Nähe der Tempel, wo seit Jahrtausenden Mantren im Wind klingen, offenbart sich eine Zeitlosigkeit, die heilt und ordnet.

Man sagt, wer im Himalaya betet, wird gehört. Doch vielleicht ist es vielmehr so: Wer dort betet, hört sich selbst – jenseits aller Zweifel, Rollen und Sorgen. Und genau deshalb sollte man wenigstens einmal im Leben dorthin reisen – um sich an das zu erinnern, was man wirklich ist: reines Bewusstsein in menschlicher Form.



Mehr erfahren unter:
www.energy-mastery.de/himalayatour

SCAN ME



Vollständiges physisches, emotionales, mentales und spirituelles Wohlbefinden stellt sich nur dann ein, wenn der Energiefluss durch unsere Chakren und Nadis perfekt ausgeglichen ist.

Schon kurzer Naturkontakt reicht aus Wissenschaft bestätigt: Waldbaden senkt Stress und stärkt das Herz

Beitrag von Christian Arzberger



Zunehmend mehr Mensch sehnen sich nach Ruhe, Erholung und Verbindung zur Natur. Diese Sehnsucht eröffnet Möglichkeiten, die diese Bedürfnisse nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere erfüllen.

Die „Akademie für Sinnhaftigkeit“ bietet eine umfassende Ausbildung zum zertifizierten Kursleiter für Waldbaden, Naturtherapie und Stille an - ein Angebot, das weit über den aktuellen Trend hinausgeht und eine ganzheitliche Perspektive auf Gesundheitsförderung und Wohlbefinden eröffnet.

Das Konzept der Akademie für Sinnhaftigkeit

Die Akademie für Sinnhaftigkeit hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen in ihrer Suche nach Sinn, Selbsterkenntnis und innerer Kraft zu unterstützen. Dabei stehen die Themen Waldbaden, Naturtherapie, Stille, Schweigen, Digital Detox, Erdung und Barfußgehen im Mittelpunkt. Ein zertifizierten Kursleiter für Waldbaden vereint diese Elemente zu einem einzigartigen, ganzheitlichen Ansatz, der weit über das hinausgeht, was der Markt bislang bietet.

Die fünf Säulen der Ausbildung

Die Waldbaden Ausbildung basiert auf fünf Hauptsäulen:

1. Grundwissen: Die Teilnehmer erwerben fundiertes Wissen über Waldbaden, Naturtherapie und Stille sowie zusätzliche Praktiken des Shinrin Yoku, wie es im Japanischen heißt, die den heilenden Effekt der Natur verstärken.
2. Praxiswissen: Sie lernen, wie sie das Erlernte in den Alltag integrieren und mit passenden Waldbaden-Übungen an ihre Kursteilnehmer vermitteln können.
3. Überprüfung und Zertifizierung: Durch die Abschlussprüfung stellen die Teilnehmer sicher, dass sie ihr Wissen und ihre Erfahrungen auch tatsächlich an andere weitergeben können.
4. Kursleiter-Know-how: Die Ausbildung vermittelt erprobte Konzepte, Anleitungen und Erfahrungen, um erfolgreich als Kursleiter für Waldbaden durchzustarten und das eigene Geschäft aufzubauen.
5. Gemeinschaft: Die Teilnehmer erhalten Halt und Inspiration durch die Communitygruppe und das Online-Klassenzimmer, in denen sie sich in Form einer Gruppenkommunikation austauschen und alle ihre Fragen stellen können.

Was die Akademie für Sinnhaftigkeit besonders macht

Was die Waldbaden Ausbildung von anderen Angeboten abhebt, ist ihr ganzheitlicher und umfassender Ansatz. Anstatt sich nur auf das Waldbaden zu konzentrieren, werden zusätzliche Elemente integriert. Dieses Zusammenspiel der Praktiken verstärkt den Effekt des Waldbadens und ermöglicht Teilnehmern ein tieferes Verständnis sowie Erlebnis der Waldatmosphäre und Waldgesundheit.

Darüber hinaus legt die Ausbildung großen Wert darauf, die Teilnehmer nicht nur mit Wissen zu versorgen, sondern ihnen auch praktische Unterstützung beim Aufbau ihrer Tätigkeit als Kursleiter für Waldbaden zu bieten. Dazu gehören rechtliche Informationen, Anleitungen zum Marketing und Vertrieb sowie Tipps zur Steigerung der Sichtbarkeit, um bestmöglich auf die Selbstständigkeit vorbereitet zu sein.

Ein weiteres Alleinstellungsmerkmal markiert der unbegrenzte Zugang zu allen Lernmaterialien, dem Online-Klassenzimmer und der Communitygruppe. Teilnehmer können die Waldbaden Ausbildung in ihrem eigenen Tempo absolvieren – ganz ohne zeitliche Begrenzungen oder Druck.



Für wen eignet sich die Ausbildung?

Die Fernausbildung richtet sich an zwei Hauptzielgruppen:

1. Diejenigen, die ihre Leidenschaft für Wald und Natur zu ihrem Beruf machen und andere Menschen auf ihrem Weg zu mehr Gesundheitsförderung unterstützen möchten. Insbesondere für alle, die zum Beispiel bereits eine Coaching Ausbildung oder eine Achtsamkeitstrainer-Ausbildung abgeschlossen haben, bietet sich ein Kurs für Waldbaden perfekt an.
2. Alle, die ein tieferes Verständnis über die gesundheitlichen Wirkungen des Waldbadens, der Naturtherapie und der Stille erlangen und ihre eigene Waldgesundheit auf ein höheres Level heben möchten.

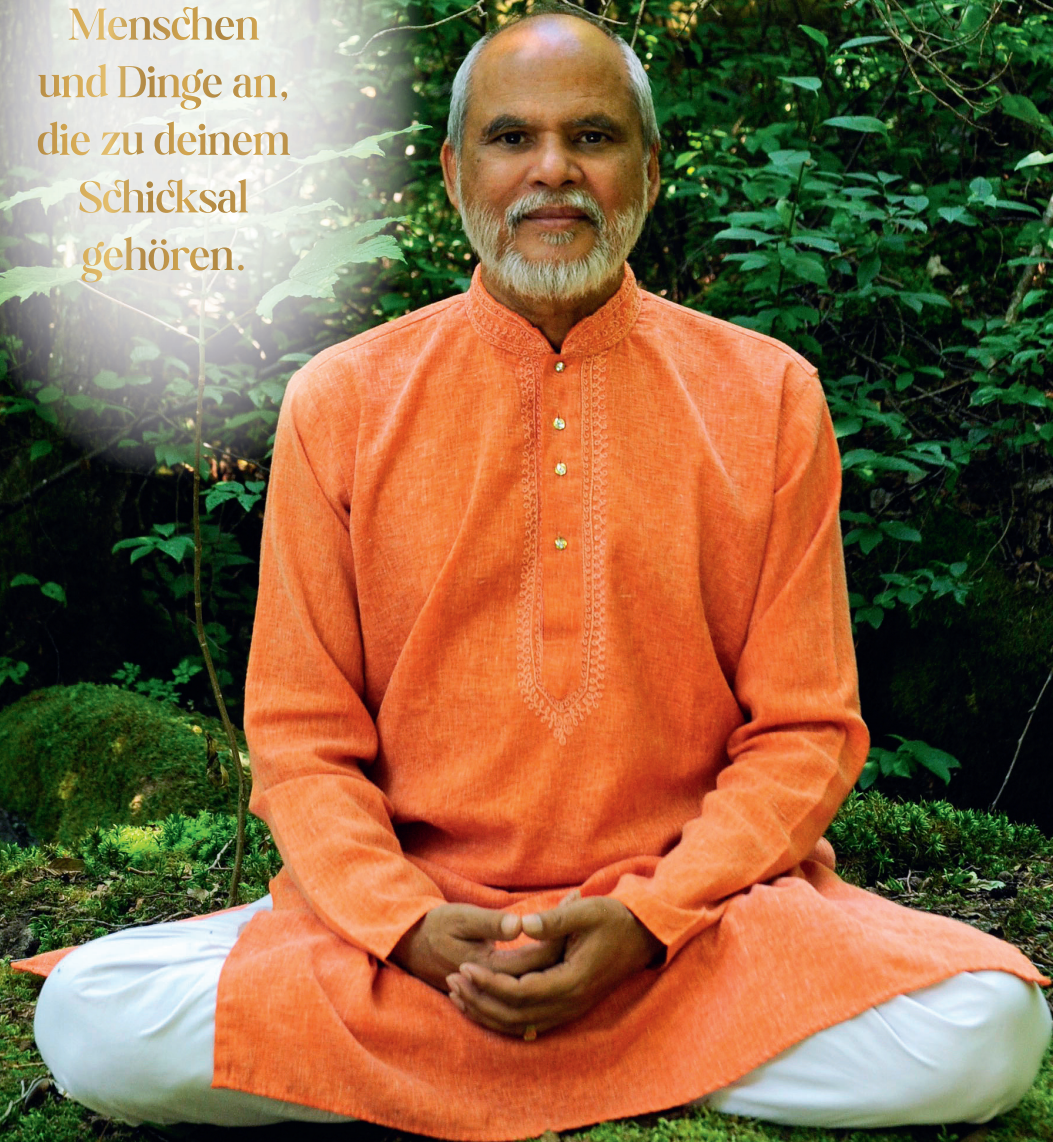
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, solange Teilnehmer ein Interesse an den Themen wie Prävention, Resilienz, Forstwirtschaft, Achtsamkeit, Entspannung, Salutogenese, Naturheilkunde, Naturschutz, Stressabbau, Entschleunigung, Baumkunde, Waldwissen, Naturverbundenheit, Selbstsorge, Waldmedizin, Waldpädagogik, Naturverbindung, Sinneserfahrung, Ökopsychologie und Waldbiologie mitbringen und bereit sind, sich ganzheitlich mit Körper und Geist zu befassen.



Weitere Informationen:

www.arzberger-sinnfindung.de

Du ziehst alle
Menschen
und Dinge an,
die zu deinem
Schicksal
gehören.



Worte sind Magie. Zahlen sind Schlüssel. Bewusstsein ist der Weg.

Beitrag von Ina Sterzel

Numerologie – Energetische Impulse für dein wahres Sein

Zahlen sind weit mehr als Symbole zum Rechnen. Sie sind Schlüssel zu den inneren Gesetzen des Lebens, Träger von Energie, Information und Bedeutung. In der alten Weisheit der Numerologie offenbart sich die Sprache des Universums – präzise, klar und gleichzeitig poetisch.

Jede Zahl schwingt in einer bestimmten Frequenz, die sich in unserem Geburtsdatum, unserem Namen und sogar in den Rhythmen unseres Lebens spiegelt. Sie zeigt, welche Kräfte in uns wirken, welche Lernaufgaben uns begegnen und welche Gaben in uns angelegt sind.

So wird Numerologie zu einem Werkzeug der Selbsterkenntnis – ein Kompass, der uns hilft, unser Potenzial zu verstehen und bewusst zu leben.

Numerologie ist Bewusstseinsarbeit mit Zahlen – sie macht sichtbar, was die Seele längst weiß.



Wandel mit Worten & Zahlen

Ich begleite Menschen auf dem Weg zu sich selbst – mit einer einzigartigen Verbindung aus Wortkraft, Zahlenweisheit und feinstofflicher Energiearbeit.

Mein eigenes Leben würde ich als „gelebten Wandlungsweg“ beschreiben: Durch Höhen und Tiefen, durch Suchen und Finden, durch inneres Wachsen und Neubeginnen. Heute schöpfe ich aus dieser Erfahrungskraft, um andere in diese Wahrheit zu führen.

Ich helfe dir, die Sprache deiner Seele wiederzufinden – durch Worte, die erinnern, durch Zahlen, die führen, durch Frequenzen, die dich stärken.

Was mich auszeichnet, ist wahrhaftige Tiefe:

- die Fähigkeit, mit wenigen Worten Wesentliches zu berühren
- der Mut, Licht ins Verborgene zu bringen
- der Blick für die Schönheit in allem

Ich wirke mit der Kraft der Sprache, der Zahlen und der Energie – und öffne damit Räume, in denen Heilung, Erkenntnis und innere Ordnung entstehen.

Zahlenmagie – der Bauplan der Seele

Die Arbeit mit der Numerologie geht weit über klassische Berechnungen hinaus. Ich lese in Zahlen wie in einer poetischen Landkarte der Seele: Jede Ziffer offenbart verborgene Muster, Talente und Entwicklungsphasen.

Meine eigene Lebenszahl ist die 11/2, eine Meisterzahl. Sie beschreibt Sensitivität, spirituelle Tiefe und die Gabe, andere zu führen. Erst als ich die Bedeutung dieser Zahl verstanden habe, veränderte sich mein Leben grundlegend: Ich fand Klarheit, schrieb mein erstes Buch, und begann, meine Poesie zu leben.

Heute unterstütze ich Menschen dabei, ihre eigene Zahlensprache zu entschlüsseln – mit intuitiven Analysen,



einfühlsamen Gesprächen und persönlichen Texten, die Herz und Verstand verbinden.

Fazit: Bewusstsein in Zahlenform

Numerologie erinnert uns daran, dass alles – auch wir selbst – **Schwingung und Zahl** sind. Sie hilft uns, das Leben wie ein göttliches Manuskript zu lesen. Wer ihre Sprache versteht, findet Klarheit, Vertrauen und neue Orientierung – und erkennt, dass **Bewusstsein der Weg ist, auf dem sich alles entfaltet.**

Kontakt:

Ina Sterzel – Persönlichkeitsberatung & energetische Impulsarbeit
www.wandel-raum-licht.de
kontakt@wandel-raum-licht.de
 Tel. 0179 7709 081



Entdecke die 1. Wohlfühlmesse in Jena – Ein Ort für Körper, Geist und Seele

Beitrag von Annett Paucker

Am 06. Juni 2026 öffnet in Jena ein ganz besonderer Ort seine Türen: Die **1. Wohlfühlmesse**, eine Messe für Menschen, die bewusst leben, spirituell wachsen und ganzheitlich heilen möchten.

Hier begegnen sich Aussteller:innen und Besucher:innen mit offenem Herzen, in einer Atmosphäre von Achtsamkeit, Wärme und echtem Interesse. Ob du auf der Suche nach Inspiration, Heilung, innerer Balance oder neuen Impulsen für deinen Lebensweg bist – die Well-Being Fair lädt dich ein, dich zu verbinden, zu lernen und zu wachsen.

Mehr als eine Messe – eine Einladung zur Transformation

Die Messe vereint **traditionelle Weisheiten und moderne Ansätze** für ein ganzheitliches Leben. Themen wie Yoga, Meditation, Ayurveda, Pflanzenheilkunde, Energiearbeit, Klang, Ernährung und Bewusstseinsforschung stehen im Mittelpunkt.

Was dich erwartet

- 📖 **Inspirierende Vorträge & Workshops:** Von Energieheilung über Chakrenarbeit bis zur Meditation und vedischen Weisheiten.
- 🧘 **Yoga- und Atemsessions**, in denen du deine Mitte findest und dich mit dem eigenen Atem bewusst verbindest.
- 🌀 **Heil- und Energieangebote:** Erlebe persönliche Behandlungen und spüre die Kraft der Energiearbeit.
- 📦 Ein **Marktplatz des Lichts**, mit natürlichen Produkten wie Heilpflanzen, Ölen, Schmuck, Kristallen und Räucherwerk.
- 👥 **Räume für Begegnung und Austausch:** Knüpfe Verbindungen mit Gleichgesinnten, die ähnlich fühlen und bewusst leben möchten.

Warum diese Messe so besonders ist

Hier geht es nicht um Dogmen oder schnelle Lösungen – vielmehr steht echte Transformation im Vordergrund.



Ein Ort, an dem Herz und Wissen zusammenfließen, an dem du inspiriert wirst und dich an das erinnerst, was du wirklich bist: Bewusstsein, Energie, Liebe und Schöpferkraft.

Wer sollte teilnehmen?

- Die Messe richtet sich an alle, die bewusster leben möchten;
- Interesse an Heilung und Spiritualität haben;
- neue Inspiration suchen;
- Freude an Begegnung haben und Teil von etwas Tiefgründigem sein wollen;
- ganzheitliche Wellness erleben möchten.

Veranstaltungsort – gut erreichbar

Ort: Sparkassen Arena Jena, Keßlerstraße 28, 07745 Jena.

Die Anreise ist bequem: nur wenige Minuten von der A4, ausreichend Parkplätze vorhanden und eine Tram-Haltestelle direkt vor der Arena.

Sei dabei, wenn in Jena ein Raum entsteht, der Achtsamkeit, Heilung und innerer Ausrichtung gewidmet ist. Lass dich berühren, mitnehmen und inspirieren.

Mehr Informationen und Tickets findest du unter:

energy-mastery.de/wohlfuehlmesse/



SCAN ME

Ayurveda im Alltag integrieren

Ein Gespräch zwischen Guruji und Annett Paucker vom Bewusstseins Magazin

Annett: Guruji, Sie beginnen viele Ihrer Lehren mit Sanskrit-Versen. Würden Sie uns einen Vers nennen, der das Herz des Ayurveda beschreibt?

Guruji: Ja. Es gibt einen sehr schönen Vers: **आयुर्वेदः प्रथमो धर्मः; सर्व धर्मोपशान्तये। सर्वारोग्यं परं धर्मं, सर्व धर्म विकार हनम्॥**

(āyurvedaḥ prathamo dharmah sarva dharma-upaśāntaye, sarvārogyaṁ paraṁ dhārmaṁ sarva dharma vikāra hānam)

Er bedeutet: „Ayurveda ist der erste und höchste Dharma – der Weg zur Harmonie. Wahre Gesundheit ist der höchste Dienst an sich selbst und an der Schöpfung.“

Annett: Wie können wir diesen Dharma, also Ayurveda, in unserem modernen Alltag leben?

Guruji: Ayurveda ist nicht nur eine Medizin, sondern eine Lebensweise. Das Wort setzt sich aus zwei Silben zusammen: **Ayu** bedeutet Leben und **Veda** bedeutet Wissen. Ayurveda ist also die Wissenschaft des Lebens – sie lehrt uns, im Einklang mit der Natur zu leben.



© netrun78/ stock@adobe.com

Es geht nicht darum, Symptome zu bekämpfen, sondern das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele zu erhalten. Jeder Mensch ist einzigartig – und Ayurveda respektiert genau diese Einzigartigkeit.

Annett: Viele Menschen denken bei Ayurveda an Massagen oder Kräuter. Was sind die grundlegenden Prinzipien?

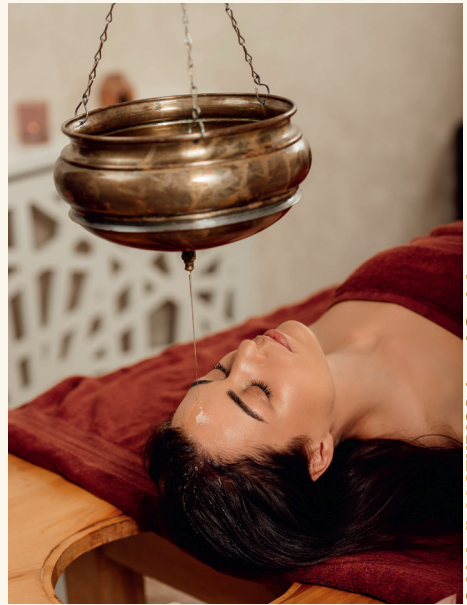
Guruji: Das Herzstück des Ayurveda sind die drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha. Sie bestehen aus den fünf Elementen: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Wenn diese Energien in Harmonie sind, ist der Mensch gesund. Wenn sie aus dem Gleichgewicht geraten, entstehen Krankheiten. **Vata** steht für Bewegung – es ist leicht, trocken und kalt. **Pitta** ist das Feuer – heiß, transformierend und scharf. **Kapha** ist Struktur – stabil, weich und kühl. Unsere Aufgabe ist es, diese Kräfte in Balance zu halten, z. B. durch Ernährung, Routinen, Atmung und Achtsamkeit.

Annett: Was sind die häufigsten Ursachen für Krankheiten aus ayurvedischer Sicht?

Guruji: Die alten Rishis sagten: Krankheit beginnt im Geist.“ Wenn wir uns von der Natur, von unseren Emotionen oder von der göttlichen Ordnung trennen, entsteht Vikriti – Unordnung. Die Hauptursachen sind:

- Toxine (Ama) im Körper
 - Ungleichgewicht der Doshas
 - emotionale Blockaden
 - gestörte Chakren
 - Trennung von der universellen Energie
- Wenn wir diese Ebenen reinigen und wieder verbinden, kehrt Heilung ein.

Annett: Welche Reinigungs- oder Heilmethoden empfehlen Sie für den Alltag?



© Lightfield STUDIOS /stock@adobe.com

Guruji: Zuerst kommt die körperliche Reinigung:

- **Jal Neti** (Nasenspülung mit Salzwasser) hält das Atemsystem frei.
- **Triphala** reinigt Blut und Verdauung.
- **Warmwasser trinken** hilft, Ama auszuweisen.
- **Goldene Milch** am Abend – mit Kurkuma, Pfeffer und Zimt – stärkt das Immunsystem.

Dann die mentale Reinigung:

- Meditation, Atemübungen und Dankbarkeit.
- **Shirodhara**, das sanfte Übergießen der Stirn mit warmem Öl, beruhigt Geist und Nerven.

Und schließlich die energetische Reinigung:

Vergebung, bewusstes Atmen, das Öffnen des Herzens.



Annett: Viele Leser:innen möchten Ayurveda in ihren Alltag integrieren, ohne gleich eine große Kur zu machen. Was raten Sie?

Guruji: Beginnen Sie mit den kleinen Dingen:

- Stehen Sie früh auf, bevor die Sonne aufgeht – das ist Brahma Muhurta, die Stunde des Friedens.
- Trinken Sie warmes Wasser mit Zitrone.
- Essen Sie leicht und bewusst, mit Dankbarkeit.
- Gehen Sie barfuß auf der Erde, um sich zu erden.
- Pflegen Sie Ihren Schlaf – das ist die tiefste Medizin.

Wenn Sie das regelmäßig tun, wird Ihr Körper Ihr Lehrer. Ayurveda ist kein Dogma – es ist eine liebevolle Rückkehr zur Natur.

Annett: Könnten Sie uns einige klassische ayurvedische Mittel nennen, die Sie für besonders wertvoll halten?

Guruji: Natürlich.

Für allgemeines Wohlbefinden:

- Chyawanprash für das Immunsystem.
- Ashwagandha beruhigt die Nerven, weil es das Cortisollevel im Blut senkt und so im physischen Körper die Stresshormone senkt, was den Geist beruhigt.
- Triphala reinigt sanft den Darm.

Für Verdauung und Stoffwechsel:

- Avipattikar Churna bei Übersäuerung.
- Hingvastak Churna bei Blähungen.

Für Gelenke und Muskeln:

- Yograj Guggulu und Dashmool Kwath helfen, Vata zu balancieren.

Und für Geist und Konzentration:

- Brahmi Vati und Medhya Rasayana fördern Klarheit und Ruhe.

Doch auch hier gilt: Jedes Mittel ist abhängig von der eigenen Konstitution.

Annett: Wie würden Sie Ayurveda in einem Satz beschreiben?

Guruji: Ayurveda ist die Kunst, mit sich selbst und mit der Schöpfung in Freundschaft zu leben.

Annett: Das ist wunderschön gesagt, Guruji. Vielen Dank für dieses inspirierende Gespräch.

Guruji: Danke, Annett. Mögen alle spüren, dass Heilung nicht etwas ist, das man sucht – sondern etwas, das geschieht, wenn man wieder im Einklang mit dem Leben ist.

Ayurvedisches Morgengetränk – „Agni Elixier“

Zutaten (für 1 Becher):

- 250 ml warmes Wasser (nicht heiß, nicht kalt)
- Saft einer halben Zitrone oder 1 TL Apfelessig (reinigt & aktiviert Agni)
- 1 TL Honig (optional, nur bei nicht heißem Wasser, sonst entstehen Toxine)
- 1 Prise Kurkuma (entzündungshemmend)
- 1 Prise schwarzer Pfeffer (aktiviert Kurkuma)
- 1 kleines Stück frischer Ingwer oder ½ TL getrockneter Ingwer
- (optional) 1 TL Ghee oder Kokosöl (beruhigt Vata & Pitta)

Zubereitung:

1. Wasser erhitzen, bis es angenehm warm ist.
2. Alle Zutaten in einer Tasse verrühren.
3. 5 Minuten stehen lassen, damit sich die Wirkstoffe verbinden.
4. Morgens auf nüchternen Magen langsam trinken, am besten achtsam, bevor du sprichst oder isst.

Wirkung laut Ayurveda:

- reinigt die Srotas (Energie- und Körperkanäle)
- stärkt das Verdauungsfeuer Agni
- entgiftet sanft Ama (Schlacken)
- fördert Klarheit und Energie für den Tag

Dosha-Varianten:

Für Vata:

- warmes Wasser + Ghee + wenig Zitrone + Prise Zimt

Für Pitta:

- lauwarmes Wasser + etwas Aloe-Vera-Saft oder Rosenwasser + kein Pfeffer

Für Kapha:

- heißes Wasser + Ingwer + Zitrone + Kurkuma + Prise Cayenne

Ausbruch in Farbe

Wie ich durch Kreativität den Weg aus dem Burnout fand

Beitrag von Silke Kulosa

Ich bin Silke, 57 Jahre jung, wohnhaft in Erfurt und kreativer Kopf meines Unternehmens „Kunstkraemerin“.

Früher war ich im klassischen Angestelltenverhältnis, 38 Jahre im Gesundheitswesen tätig. Immer zuverlässig, perfekt, angepasst, immer unter Strom, wie ich es als Kind von den Eltern gelernt habe. Irgendwann kam der Punkt, an dem ich zusammenbrach. Ein Burnout hat damals alles gestoppt, zwei Jahre ging nichts mehr.

Auf dem Weg der Heilung begann ich wieder zu malen und zu schreiben und mich viel in der Natur zu bewegen. Als Kind war ich darin schon recht gut und im Arbeitsleben ist es verloren gegangen. Ich begann zaghaft, dann mit wachsender Freude. Farbe und Tinte wurden zu Sprache, Pinselstriche und Federschwünge zu Atemzügen. Und ich spürte, dass ist mein Weg. Es ist das, was ich weitergeben möchte.



Mit 54 Jahren bin ich in die Selbständigkeit gegangen und begleite seit dem Menschen durch kreative Auszeiten mit Aquarell- und Kalligrafiekursen, verbunden mit Atemübungen. In meinen Workshops geht es nicht ums Können, sondern ums Dürfen. Ich darf sein wie ich bin.

Für mich ist das kreative Selbstfürsorge, eine sanfte Form, wieder mit sich selbst in Verbindung zu kommen, mit dem Moment, mit dem Leben. Denn wenn wir uns selbst Raum geben, entsteht echte Kreativität.

Meine Angebote:

- Aquarell- Kalligrafie- und Handletteringkurse, auch mobil an deinem Wunschort - zu Jungesellenabschieden, Teamevents, Geburtstagsfeiern, als Gutschein, etc.
- Live-Kalligrafie oder Gravieren auf Firmenevents als Highlight
- Auftragsarbeiten, wie einzigartige Firmengeschenke gestalten, hand-

gefertigte Präsente für Kunden

- Schreibarbeiten, wie schönen Texten einen Rahmen geben
- handgestaltete und personalisierte Bilder aus Naturmaterialien, zur Hochzeit, Taufe, Jubiläum, etc.

Kontakt:

Silke Kulosa
 Mail: mail@kunstkraemerin.de
 Tel. & WhatsApp: 0162 975 965 1
 Instagram: Kunstkraemerin
 www.kunstkraemerin.de

Heilpflanze des Monats – Rosmarin (Rosmarinus officinalis)

Thema: Klarheit, Licht & Neubeginn

Rosmarin ist die Pflanze des Erwachens – ihr Name bedeutet „Tau des Meeres“. Sie reinigt Geist und Räume, stärkt den Kreislauf und bringt Licht in träge Energie. In der vedischen Betrachtung wirkt sie auf das Manipura- und Ajna-Chakra und hilft, klare Entscheidungen aus einem wachen Geist zu treffen.

Energetische Wirkung:

- belebt das Prana im Sonnenzentrum
- vertreibt mentale Nebel und innere Müdigkeit
- öffnet den Geist für Inspiration und göttliche Führung

Anwendung:

Morgentee: Ein Zweig Rosmarin in heißem Wasser – ideal zur geistigen Klärung am Morgen.

Badezusatz: Ein paar Tropfen ätherisches Rosmarinöl im Bad – löst stagnierte Energien.

Räucherung: Reinigend und energetisch erhebend zum Jahreswechsel.

Botschaft des Rosmarins:

**Erinnere dich, wer du bist.
 Das Licht ist bereits in dir.**

Erkenne was in dir strahlt – Aurafotografie als Spiegel deiner Seele

Beitrag von Susan Tippmann

Gesundheit ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis von Bewusstsein, Balance und der Liebe zu dir selbst.

Ich bin Susan Tippmann, Gesundheitsberaterin aus Leidenschaft. Schon seit vielen Jahren widme ich mein Leben dem ganzheitlichen Wohlbefinden.

Besonders nach der Geburt meiner Kinder wurde mir klar, wie besonders jeder einzelne Mensch von uns ist. Und wie wichtig es ist, auf allen Ebenen gesund und in Liebe mit sich selbst zu sein.

Was ist eine Aura?

- Jeder Mensch hat ein einzigartiges Energiefeld – seine Aura.
- Dieses Feld zeigt, wie Energie in und um deinen Körper fließt.
- Es spiegelt deine Emotionen, Gedanken, Gesundheit und Lebensenergie wider.
- An manchen Tagen fühlen wir uns kraftvoll und lebendig, an anderen erschöpft – die Aura zeigt, warum das so ist.



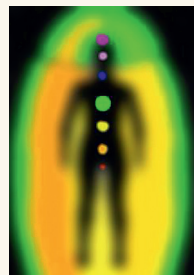
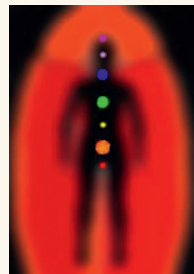
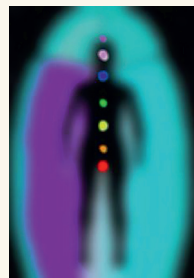
Was ist eine Aurafotografie?

- Mit moderner Soft- und Hardware wird über die Handflächen dein Energiefeld erfasst.
- Das Ergebnis ist ein Farbporträt deiner Aura und deiner sieben Hauptenergiezentren – sichtbar gemacht, was sonst verborgen bleibt.
- Du erhältst eine ca. 30-seitige Auswertung mit Analyse.
- In einem persönlichen Gespräch gehen wir gemeinsam tiefer:
 - ~ Wo fließt deine Energie frei?
 - ~ Wo liegen Blockaden oder Ungleichgewichte?
 - ~ Welche Potenziale schlummern in dir?

Die sieben Energiezentren (Chakren)

Unsere Energiezentren sind wie innere Kraftwerke – jedes mit einer eigenen Farbe und Bedeutung:

Chakra	Farbe	Thema
Wurzelchakra (Muladhara)	Rot	Sicherheit, Erdung, Vertrauen
Sakralchakra (Svadhithana)	Orange	Lebensfreude, Kreativität, Sinnlichkeit
Solarplexus (Manipura)	Gelb	Selbstvertrauen, Kraft, Entschlossenheit
Herzchakra (Anahata)	Grün Rosa	Liebe, Mitgefühl, Heilung
Halschakra (Vishuddha)	Hellblau	Ausdruck, Wahrheit, Kommunikation
Stirnchakra (Ajna)	Indigo	Intuition, Bewusstsein, Klarheit
Kronenchakra (Sahasrara)	Violett Weiß	Spiritualität, Verbindung, Bewusstsein



Warum Aurafotografie so wertvoll ist

- Du erhältst einen neuen Blick auf dich selbst – jenseits von Spiegelbild oder Status.
- Du erkennst, wo deine Energie im Fluss ist und wo du sie stärken darfst.
- Du lernst, deine eigenen Ressourcen bewusst zu nutzen.
- Und du wirst spüren, wie viel Lebenskraft und Potenzial bereits in dir schlummern.

Dein nächster Schritt

Öffne dich für eine neue Sichtweise.

Erkenne, was in dir leuchtet.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen.

Lichtvolle Grüße, Susan Tippmann

Kontakt:

www.lebens-tipp.de

info-tippmann@gmx.de

Telefon: 0151/23384244

Orgonenergie - Ruhe finden, Kraft spüren, Balance leben

Beitrag von Anja und Marian Osang



Die Entstehungsgeschichte der Orgonite beginnt bei Wilhelm Reich, der von einer natürlichen Lebensenergie – Orgon – sprach. Er beobachtete, dass diese Kraft alles Lebendige durchzieht und sich in Räumen, in der Natur und im Menschen zeigt. Jahrzehnte später wurde dieses Wissen mit der Kraft von Edelsteinen, heiliger Geometrie und alten Symbolen kombiniert. So entstanden lichtvolle Orgonit- Begleiter aus Epoxidharz, verschiedenen Metallen, wie zum Beispiel Kupfer, Eisen und Magnesium, sowie Bergkristall und anderen Kristallen,

die viele Menschen als harmonisierend, klärend und stärkend wahrnehmen. Ein Orgonit funktioniert wie ein kleines Energiezentrum. Es entsteht ein Energiefeld, das stagnierte Energien löst und in eine sanftere, geordnete Schwingung zurückführt. Dadurch entsteht ein energetischer Raum, der viele Menschen spürbar leichter atmen lässt – innerlich wie äußerlich. Häufig wird berichtet, dass sich die Atmosphäre in Räumen beruhigt, Gedanken klarer werden und eine sanfte Präsenz fühlbar wird. Edelsteine spielen dabei eine große Rolle. Zum Beispiel die Verwendung von Amethyst wird oft mit Ruhe und



Klarheit verbunden, Coelestin bringt eine lichte, friedvolle Qualität mit sich, Rubin stärkt Mut und Lebensfreude. Lapislazuli öffnet Räume für Wahrheit und Einsicht, während Smaragd mit Harmonie und herzöffnender Energie in Verbindung gebracht wird. In einem Orgonit scheinen diese Eigenschaften für viele Menschen noch deutlicher spürbar zu werden, da sie eingebettet in ein energetisches Feld besonders fein wirken. Es können bei der Herstellung verschiedene Edelsteine in roher Form verwendet werden. Durch Edelsteine, die mit der eigenen Lebenszahl harmonieren, entsteht ein ganz persönlicher Orgonit, der den individuellen Weg begleitet.

Die Formkraft verstärkt das Ganze zusätzlich: Pyramiden bündeln Energie nach oben, Dodekaeder öffnen feine, weite Frequenzen, und Symbole wie der Baum des Lebens, Metatron oder die Blume des Lebens ordnen und klären das Schwingungsfeld.

Im Alltag werden Orgonite gern genutzt, um Räume zu harmonisieren, Meditationen zu vertiefen oder innere Balance zu unterstützen. Viele Menschen berichten, dass sie sich mit einem Orgonit präsenter, ruhiger und besser angebunden fühlen – wie in einem klaren, sanften Lichtfeld.

Auch unsere eigene Reise begann mit einem solchen Erlebnis. Zwei individu-

ell angefertigte Orgonit-Pyramiden fanden ihren Platz im Schlafzimmer, und schon nach kurzer Zeit fühlten sich die Nächte ruhiger und die Atmosphäre ausgeglichener an. Diese Erfahrung öffnete unseren Weg zu den Kräften der Steine, den heiligen Formen und der feinen Energetik der Orgonite: Unsere Seelenglück Orgonite entstehen in liebevoller Handarbeit – jedes Stück ein Unikat mit eigener Ausstrahlung. Unser Herzensanliegen ist es, Objekte zu erschaffen, die Menschen unterstützen, ihnen Wohlfühl schenken und einen Raum öffnen, in dem sie sich selbst wieder klarer begegnen können. Ein paar Eindrücke unserer Produkte gibt es auf www.seelenglueckorgoniteundschmuck.de oder auf Instagram unter [seelenglueck.orgonite](https://www.instagram.com/seelenglueck.orgonite).

Lichtvolle Grüße

Seelenglück Orgonite und Schmuck GbR.
Anja und Marian Osang



AktivWasser – Basisch ionisiert

Beitrag von Martina Norah Witzel

Wer sich bewußt mit seinem Trinkverhalten auseinandersetzt und für sich nach einem Wasser sucht, das Hydrierung, Stoffwechsel, Immunsystem und gleichzeitig den Säure-Basenhaushalt optimal unterstützt, der stößt früher oder später auf das AktivWasser mit seinen wertvollen Eigenschaften. Es entspricht genau den physiologischen Bedürfnissen des Körpers und kam früher fast überall in der Natur vor.



Heute können wir Dank moderner Ionisierungstechnologie so ein Wasser bequem zu Hause sauber und frisch selbst herstellen. Inzwischen belegen mehr als 13.000 Studien die Wirkungen. Auf der Messe 2026 wird es für Interessierte einen Vortrag darüber geben.

Natürlich kann das Wasser dann vor Ort getrunken und probiert werden. Wer jetzt schon mehr Fachinfos zum Thema Wasserqualität haben möchte, kann per Email unter tinawitz@web.de eine kostenlose Broschüre anfordern.

Das AktivWasser kann aber noch weit mehr: Ich habe seit 2012 Erfahrungen

meiner Patienten/Klienten gesammelt. Dabei fällt auf, dass alle nach 1 bis 1,5 Jahren auch deutliche Veränderungen in ihrem Leben vorgenommen haben: Die Menschen trafen Entscheidungen, die sie jahrelang vor sich her schoben. Auch beim Essen wurden sie sensitiver dafür, was ihnen wirklich gut tut. Mein Fazit ist, dass sich das Bewusstsein als Ganzes entwickelt hat – wunderbar!

Kontakt:

Martina Norah Witzel
Institut für Gesundheit und
Ernährungsberatung
Platnerstraße 9, 04155 Leipzig
Tel. 0172-3738159

Heilkunde im Einklang: Ganzheitliche Wege zu mehr Wohlbefinden

Beitrag von Angelika Hartmann



Als Heilpraktikerin mit Ausbildungen in Traditioneller Chinesischer Medizin (Schwerpunkt Akupunktur), Homöopathie, Thai Yoga Massage (Akupressur) und als Wald-Gesundheitstrainerin werde ich auf der Wohlfühlmesse meine Behandlungs-„Werkzeuge“ der täglichen Praxisarbeit vorstellen.

gehen, um ihnen zur Linderung oder Heilung zu verhelfen oder bestenfalls dafür zu sorgen, gar nicht erst in schwierige gesundheitliche Lagen zu gelangen.



Seit 2011 behandle ich in eigener Praxis in Jena. Meine Patient:innen sprechen mich wegen unterschiedlicher Themen an: Rückenschmerzen, Migräne, Burn-out-Symptome, verspannte Nackenmuskulatur, Wechseljahresbeschwerden, Stresssymptome, geschwächtes Immunsystem, Bluthochdruck etc.

Gemeinsam mit ihnen entscheide ich nach einer ausführlichen Anamnese, welche Wege wir als Team gemeinsam

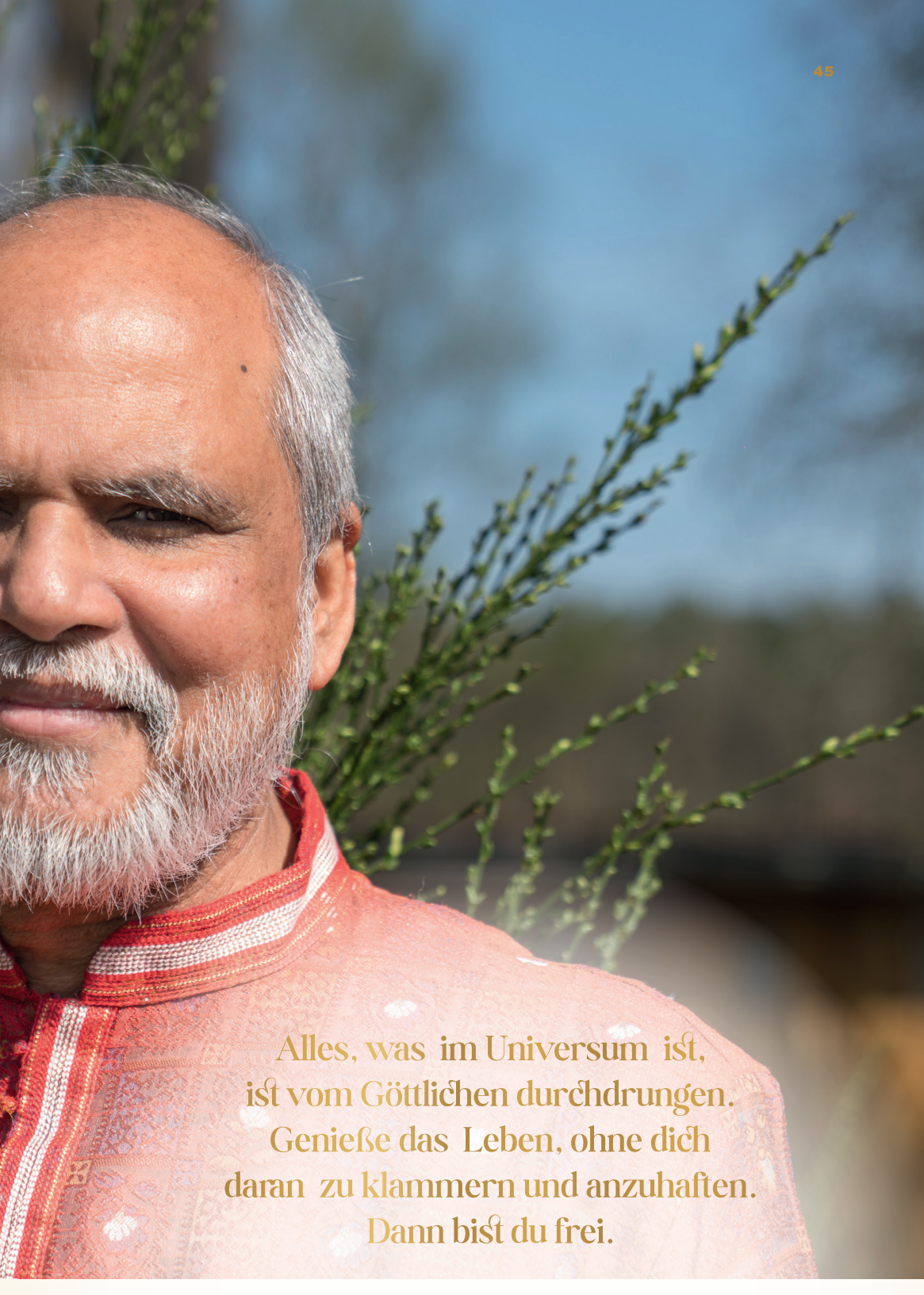
Ich freue mich auf Ihre Fragen und einen angenehmen Erfahrungsaustausch auf der Wohlfühlmesse am 06.06.2026! Bleiben Sie gesund!

Kontakt:



Tel. 0176-78003932
a.hartmann@tcm-jena.de
www.tcm-jena.de





Alles, was im Universum ist,
ist vom Göttlichen durchdrungen.
Genieße das Leben, ohne dich
daran zu klammern und anzuhafte.
Dann bist du frei.

Wenn dein Körper spricht – und du beginnst zuzuhören

Beitrag von Sabine Gundermann

Eine 34-jährige Frau kommt zu mir in die Praxis. Sie ist Psychologin und klagt über Schmerzen sowie immer wiederkehrende Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Im Vorgespräch erzählt sie von einem Verkehrsunfall, den sie mit zehn Jahren erlebte.

Damals – es regnete stark – verloren ihre Eltern auf der Autobahn die Kontrolle über das Fahrzeug. Es kam zu einem heftigen Aufprall, das Auto drehte sich mehrmals. Neben ihr saß ihr kleiner Bruder, gerade sechs Monate alt.

Ihre ganze Jugend hindurch litt sie unter Kopfschmerzen und erhielt immer wieder Behandlungen. Doch erst heute, viele Jahre später, zeigt sich, dass dieses Erlebnis von damals noch immer im Körper gespeichert war.

Während ich ihre Verspannungen sanft löse, begleite ich sie behutsam auf eine innere Reise zurück zu diesem Tag. Und dort geschieht etwas Unerwartetes: Es ist nicht der Unfall selbst, der in Kopf und Nacken fest-

gehalten war – es war der Moment der Trennung von ihrem kleinen Bruder.

Beim Aufprall rutschte der Babysitz unter den Fahrersitz – er war plötzlich weg. Später, im Krankenhaus, nahmen die Ärzte den Säugling erneut mit, um ihn zu untersuchen. Niemand sprach mit dem Mädchen. Niemand erklärte ihr, dass alles gut war.

Dieses Gefühl des Getrenntseins und der Hilflosigkeit hatte sich tief in ihr gespeichert. Heute – 24 Jahre später – kann ihr Körper den Unfall und das Erlebte endlich integrieren. Nach der Sitzung beschreibt sie eine neue, noch nie gespürte Leichtigkeit in Kopf und Nacken.

Für Heilung ist es nie zu spät.

Solche Erfahrungen zeigen, wie eng Körper und Seele miteinander verbunden sind. Der Körper speichert alles – unverarbeitete Erlebnisse, Gefühle oder unausgesprochene Erinnerungen.

Das kann sich zeigen als zunehmendes Schweregefühl im Alltag – wie ein



Rucksack, der immer voller und schwerer wird. Oft spüren wir das in innerer Unruhe oder in mangelnder Freude und Leichtigkeit.

Erst wenn wir bereit sind hinzuschauen, kann sich festgehaltene Energie lösen und Heilung geschehen. In meiner Arbeit ist mir genau dieses Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele wichtig – es geht darum, diese drei Ebenen in Einklang zu bringen.

Häufig sind es nicht die äußeren Umstände, die uns belasten, sondern innere Erfahrungen und Glaubensmuster, die im Körper weiterwirken – manchmal über viele Jahre hinweg. Wenn diese sich zeigen dürfen, entsteht Raum für Wandlung und neue Lebendigkeit.

In meiner Praxis in Jena und auch online begleite ich seit über 15 Jahren Menschen auf ihrem Heilungsweg. Ich schöpfe dabei aus kraftvollen Quellen: Klassische Osteopathie, energetische Techniken als Heilerin, BodyTalk nach Dr. John Veltheim sowie Transformationstherapie und Coaching nach Robert Betz.

Ich öffne dir einen Raum für Heilung. Gemeinsam schauen wir, wo die Ursache deiner Situation liegen, und arbeiten an den Themen, die dich gerade belasten – körperlich wie seelisch. Dabei bist du bei mir in den besten Händen.

Die Weisheit Deines Körpers entdecken – BodyTalk im Fokus

Nachdem wir gesehen haben, wie tief Körper, Geist und Seele miteinander verbunden sind, möchte ich eine Methode vorstellen, die diesen Zusammenhang besonders wirksam nutzt: BodyTalk.

Als BodyTalk-Anwenderin gehe ich direkt mit der Weisheit deines Körpers in Kontakt und finde die Prioritäten deines Systems. Es geht um Verbindung und Harmonisierung deiner Innenwelt. Ich möchte dir erzählen, wie ich selbst zu BodyTalk gefunden habe und wie es Menschen auf ihrer Heilungsreise begleiten kann.

BodyTalk wurde in den 90er Jahren von Dr. John Veltheim entwickelt. Es ist eine geniale Methode, bei der wir über Muskelbiofeedback mit der inneren Weisheit des Körpers in Kontakt treten. Jeder Schmerz, jedes Gefühl, jede Krankheit und jeder Umstand in deinem Leben hat eine Geschichte. Oft begann das, was jetzt da ist, schon vor Jahren. Erst wenn der Körper sich nicht mehr selbst helfen kann, zeigt er es uns – er ruft nach Unterstützung.

In einer BodyTalk Balance finden und harmonisieren wir die „ersten Steine“ in deiner Geschichte. Kennst du das

Domino-Spiel? Je näher wir am ersten Stein sind, desto mehr Steine fallen um – eine Kettenreaktion entsteht. So kann sich dein ganzes System neu ordnen und ein neuer Fluss entsteht.

Für mich ist das magisch. Die Prioritäten deines Körpers finden wir anhand eines BodyTalk-Protokolls.

Praxisbeispiel:

Eine Frau kam mit ihrer dreijährigen Tochter, die sich vor sieben Tagen an einem Eiswürfel verschluckt hatte. Danach hatte das Mädchen Angst vor fester Nahrung und ernährte sich nur noch von Trinkyoghurt. Nach einer BodyTalk Balance bei Mutter und Kind berichteten die Eltern einen Tag später, dass ihre Tochter wieder normal zu essen begann. Ich war so berührt, dass mir die Tränen kamen – damit hatte ich nicht gerechnet.

Wann kann BodyTalk helfen?

- Stress und emotionale Belastungen
- chronische Schmerzen und Verspannungen
- Schlafprobleme und Erschöpfung
- Verdauungs- oder Hautprobleme
- Unterstützung bei persönlicher Weiterentwicklung

Das Beste ist: BodyTalk arbeitet für dich, nicht gegen etwas. Es geht nicht darum, Symptome zu bekämpfen, sondern deinen Körper in seiner natürlichen Selbstheilungskraft zu unterstützen.

Vielleicht kann BodyTalk auch für dich ein wichtiger Schritt sein, dein Bewusstsein für Körper, Geist und Seele zu vertiefen, alte Blockaden loszulassen und neuen Raum für Leichtigkeit und Energie zu schaffen.

Weitere Geschichten aus der Praxis und inspirierende Impulse für dein Leben findest du auf meinem Telegram-Kanal „Lichtkanal-Jena“ oder über meinen Newsletter.

Und jetzt lade ich dich ein zu einer kleinen Übung, um Dein Bewusstsein zu stärken...

Heilung durch Bewusstsein – Eine Übung für dich

Richte deinen Fokus nach innen. Spüre deinen Atem, spüre deinen Körper. Lenke deine Aufmerksamkeit zu deinem Herzraum – am leichtesten geht das, wenn du deine Hand darauf legst.

Wie fühlt sich dein Herzraum gerade an? Eng oder weit, groß oder klein?

Atme bewusst ein und aus. Was ist jetzt gerade da – ein Schmerz, ein Wunsch, eine Sehnsucht?

Spüre hin, wende dich dem zu und gib, indem du alles einfach so da sein lässt, würdigst du es – und es kann sich verwandeln.

Tue nichts weiter, bleib da, atme und beobachte, was geschieht.

Alles, was du für deine Heilung brauchst, liegt bereits in dir. Oft stehen wir uns selbst im Weg.

Du kannst die Übung mit einer Frage abschließen:

Wofür bin ich aus tiefstem Herzen dankbar?

Das, wofür du dankbar bist, lädst du bewusst in dein Leben ein. Dankbarkeit ist ein Schlüssel zu mehr Glück und Gesundheit.

Viel Freude beim Ausprobieren!



Sabine Gundermann
Praxis für Energetische Osteopathie



www.sabine-gundermann.de
osteopathie@sabine-gundermann.de
Telefon: 03641 5328 70

Die Vitalschmiede

Beitrag von Ursula Katzer

Gesundheit wird spürbar, wenn Körper, Geist und Seele zusammenwirken.

Ich begleite Menschen, die ihr Wohlbefinden bewusst gestalten und mehr Energie, Stabilität und Lebensfreude in ihren Alltag bringen möchten – mit natürlichen Lösungen, die unkompliziert wirken und die Kraft des eigenen Körpers aktivieren.

Vier Säulen prägen meine Arbeit:

Aloe Vera aus echtem Blattmark

Die Aloe Vera Barbadensis Miller zählt zu den nährstoffreichsten Pflanzen und ähnelt in ihrem Profil dem des Menschen. Sie stärkt Darm, Immunsystem und Stoffwechsel von innen und wirkt äußerlich beruhigend, ausgleichend und regenerierend unabhängig vom Hauttyp!

Darauf basierende Ernährungs- und Bodyshaping-Programme unterstützen ein gesundes Wohlfühlgewicht – ohne Stress, ohne komplizierte Regeln, ohne Nährstoffmangel. Energie, Verdauung, Hautbild und Körperform profitieren sichtbar.

CBD & CBG mit 99 % Bioverfügbarkeit
Durch moderne aquazeutische Nano-Technologie stehen die Wirkstoffe dem Körper nahezu vollständig und direkt zur Verfügung. Forschungsergebnisse zeigen entzündungshemmende, schmerzregulierende und entspannende Effekte. Viele Anwender erleben bessere Stressbalance, mehr Ruhe und deutlich mehr geistige Klarheit. Dunkelfeldanalysen bestätigen eine Wirkung innerhalb weniger Minuten.



Ionisierter Sauerstoff

Er verbessert die Sauerstoffversorgung der Zellen und aktiviert die Mitochondrien – unsere Energiekraftwerke. Das führt zu einer erhöhten ATP-Produktion, mehr Zellenergie und damit zu spürbar mehr Kraft und Regeneration im Alltag.

Lebendiges, ionisiertes Wasser

Es unterstützt die Zellhydrierung, fördert Entgiftung, Stoffwechsel und Sauerstofftransport und bildet damit eine wichtige Grundlage für Vitalität und innere Balance.

Für viele Menschen entsteht aus diesem Konzept nicht nur ein gesundheitlicher Gewinn, sondern auch eine neue Perspektive: die Möglichkeit, sich ein zweites Standbein aufzubauen – flexibel, familienfreundlich und gut mit Beruf und Alltag vereinbar.

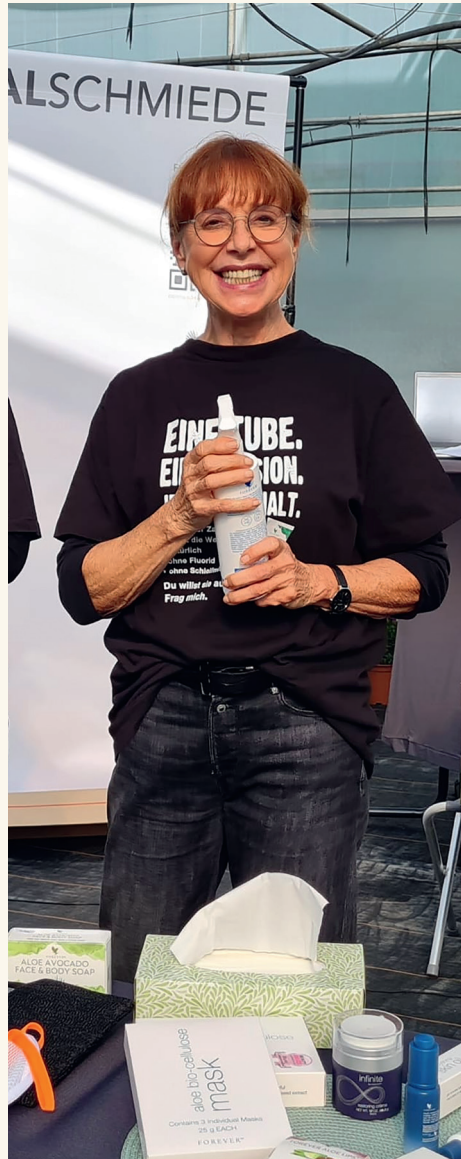
Besuchen Sie mich auf der Messe – Stand ... Ich zeige Ihnen natürliche Wege zu mehr Lebensqualität, Gesundheit und Lebensfreude.

Ein Leben, das sich innen wie außen gut anfühlt, ist für jeden erreichbar.

Kontakt: Tel. 0176 7196 7934

DIE VITALSCHMIEDE

URSULA KATZER



Weg des Pesilat – Vom Shaolin-Schüler zum Crystalchemist

Beitrag von Julian Gebhard

Schon in jungen Jahren entschloss ich mich, den Weg eines Shaolin-Mönchs zu gehen und studierte die Philosophie des Buddhismus und Selbstverteidigung in der Shaolin-Akademie von Dr. Prof. Keun Tae Lee.

Mein Interesse, Qi zu verstehen, führte dazu, dass ich im Alter von 15 Jahren ein Pesilat wurde. Unter der Anleitung von Meister Pak Oktav, dem Gründer der SIGEPI Federation aus Java, trat ich 2004 die deutsche Nationalmannschaft bei der Weltmeisterschaft in Singapur.

Das Training und die Suche nach dem Ursprungsort dieser Meisterschaft brachten mich dazu, in Südostasien zu leben und meine Fähigkeiten mit Rei Ki, Yoga, Tai Chi, Kung Fu und Lai Qi Gong weiter auszubauen.

Ein Pesilat ist eine Person mit einem edlen Geist und Charakter. Ein Pesilat ist ein Mensch, der seine Mitmenschen ehrt und in der Stille nach Freundschaft und Frieden strebt. Ein Pesilat ist ein Ritter, der die Wahrheit, Ehrlichkeit und Gerechtigkeit hochhält und den schwierigsten Situationen und

Versuchungen des Lebens standhält. Im Jahr 2018 kehrte ich zu meinen Wurzeln in Berlin zurück und vereinte alle Fähigkeiten zu einem einzigartigen Set, das der Menschheit in Form der folgenden Möglichkeiten zur Verfügung steht: Crystal Rei Ki mit der Einweihung durch die „Egyptian Rei Ki“-Meisterlehrerin Mohana Devi Kanah; Körperarbeitssitzungen in therapeutischem Giu Jutsu in der Kunst des „Wai Chi Gong“ als Lehrling des 1. Grades, initiiert von Sifu „Rockman“ Jonathan Trumbull; Life-Mentor-Coaching in Form von Numerologie und Sternkarten, ausgebildet von Dr. Bernhard Yeo.

Meine persönliche Holistic-Crystalization-Einstimmung mit der Erschaffung von Kalligraphie-Symbolen für die persönliche Reise zum Schutz und zur Entschlüsselung der eigenen Verbindung zur Quelle – unterstützt von heiligen Essenzen, schamanischen Werkzeugen und Klängen – macht jede 1:1-Sitzung mit mir als Crystalchemist und Schöpfer von ICRISTALYZE zu einer einzigartigen Erfahrung.



Kontakt:
Julian Gebhard

Tel. 0177 3186 341
www.frequenzmeisterei.de

Die Vorfreude steigt. Lernt einige unserer Messe-Ausstellerinnen kennen:



Fabienne Lang

doTERRA Wellness Botschafterin
0151 7431 2048
fabienne-oils@gmx.de

Entdecke die Kraft der Natur
Ich helfe dir in die Welt der ätherischen Öle einzutauchen und für deine individuellen Bedürfnisse optimal zu nutzen. Gemeinsam finden wir natürliche Wege zu mehr Wohlbefinden, Lebensqualität und innerer Stärke.



Lisa Mehler

0160 5402 091
Naturfriseur-Gaia.de
Terminvereinbarung auch online möglich

Haar, Gesundheit & Energie im Einklang
Friseurmeisterin, Haar- und Gesundheitspraktikerin, Kräuter- und Heilpflanzenpädagogin. Energetisches Haarschneiden und bedürfnisorientierte Vitalstoffberatung durch Haaranalyse.



Andrea Biehle

0162-7524026
www.zeit-fuer-transformation.de
www.andreabiehle.de

Sanfte Heilimpulse für Körper und Seele
Als Krankenschwester und zertifizierte Pranaheilerin biete ich dir mit der „Wirbelsäulen-Prana Aufrichtung – Entlastung – Balance“ traumasensible Heilimpulse und stille Transformation.



Sabrina Wiegel

0174 4009 897
atemundlebenskunst@web.de
www.sabrinawiegel.de

Du bist eingeladen, bei dir selbst zu landen.
Als Breathworkerin und Begleiterin für Körperintelligenz halte ich einen achtsamen Raum für all deine Sinne – zum Fühlen, Loslassen und Neuwerden. Bei dir selbst ankommen, deine Wahrheit erkennen und mutig leben.



Elisa Meinhardt

0151 4030 0783
elisameinhardt@web.de
www.yoga-mit-elisa.de

Yoga mit Elisa – für dein Wohlbefinden
Mit achtsamen Yogastunden, Access Bars®, zeremoniellem Kakao und der VITORI-Kristallmatte schaffst du dir einen Raum für tiefe Entspannung, innere Klärung und neue Lebensenergie.



Heidi Siegert

0174 4009 897
www.gesund-durch-natur.com


Ganzheitliche Impulse für deine Selbstheilung
Prana-Heilung, ganzheitliche Ernährungsberatung mit Juice-Plus-Produkten, BEMER-Therapie und Informationsmedizin mit dem Beispieler von Vitarights stärken Energiefluss, Zellgesundheit und Regeneration.



In Melody, Dr. Susanne Undisz

0151 5433 3191
susanne.undisz@in-melody.de
www.in-melody.de

Herzgeführt strahlen
Marketing für spirituelle Unternehmer*innen, die ihre Seelenbotschaft sichtbar, stimmig und wirkungsvoll in die Welt bringen wollen – authentisch, achtsam und im Einklang mit der eigenen inneren Führung.



Jeder einzelne von uns nimmt das
Universum auf unterschiedliche
Art und Weise wahr,
je nachdem welche Energien und
welches Energieniveau wir haben.

Gurudev Bhaneshwaranand



Maria Lekhi
015251914858
marialekhi@web.de
www.marialekhi.de

Heile dich selbst – kraftvoll begleitet
In der EnergieSession x PowerCoaching verbindest du tiefgehende Energiearbeit mit klar ausgerichtetem Coaching, um Blockaden zu lösen, innere Stärke zu aktivieren und deine nächsten Schritte zu gestalten.



Carmen Auer
0152 5191 4858
praxiscarmenauer@gmail.com
www.marialekhi.de

Frauenkreisräume für Heilung und Wachstum
Als Frauenkreis-Mentorin, Supervisorin, Autorin und Psychotherapeutin öffne ich Räume für ehrliche Begegnung, Heilung und Wachstum – damit du dich gesehen, gehalten und gestärkt fühlst.



Ina Sterzel
0179 7709 081
kontakt@wandel-raum-licht.de
www.wandel-raum-licht.de

Wort- & Zahlenmagie für deine Seele
Numerologie, Duftfrequenzen und poetische Impulse verweben sich zu einem feinen Feld aus Bewusstsein und Berührung – wie eine leise Poesie, die dich innerlich neu ausrichtet.



Christina Hofer
0179 7709 081
christina.hofer24@outlook.de
www.wandel-raum-licht.de

Energiebilder für Herz und Seele
Als Künstlerin für Energiebilder, Kunsttherapeutin und Inhaberin eines Keramikateliers verbinde ich kreative Ausdruckskraft mit heilsamen Räumen, in denen Kunst berührt, bewegt und verwandelt.



Ich
wachse
jeden
Tag ein
Stück-
chen
mehr.
