

Inhalt

- 4 Innere Grenzen lösen
- 8 Heilsame und kunstvolle Portrait-Fotografie für Frauen
- 12 Beschränke dich nicht durch deine zielstrebige Wunscherfüllung
- 16 Jetzt miteinander reden lernen
- 20 Kinder und Tiere
- 24 Natur-Coaching - zurück zu deiner Natur
- 28 Zwischen Erde und Himmel ...
- 31 Buchtipps
- 34 Rezept
- 37 Veranstaltungstipps

Vorwort

Wenn wir das Vorwort für das Magazin schreiben, sitzen wir am Ende der Jahreszeit, die dem Erscheinen des Heftes vorausgeht, am Schreibtisch. So auch jetzt: Es wird Herbst, es regnet schon einmal und ich, Christine, freue mich über jeden Tropfen und heiße ihn herzlich willkommen, die Tage werden merklich kürzer und kühler. Die Zeit der kurzen Hose, der Abende auf der Terrasse, der Grillfeuer und des Rasenmähens sind vorbei. Keine Mücken und Fliegen mehr, keine Schwalben hoch oben am dunkelblauen Sommerhimmel, kein Salat und keine Zucchini mehr aus dem Garten. Nun ist Zeit für die Gemütlichkeit, für das dänische „Hygge“, für das zu Hause bleiben, die Kerzen, den Tee, fürs Plätzchenbacken, ein Treffen am Küchentisch und das knisternde Feuer im Ofen.

Zuhause bleiben, das hatten wir in diesem „Corona-Jahr“ reichlich, für manche sicher zu reichlich, schlecht für die Arbeit, die Kinder wegen der Schule oder des Kindergartens, für die Freiheit, das zu tun, was man möchte. Wie war das mit dem Urlaub? Rätselraten, wagen oder nicht wagen zu fahren, abwarten und wieder den Plan A in Plan B ändern, in der Heimat bleiben, im Garten oder auf dem Balkon? Treffen mit der Familie oder mit Freunden, das war zeitweise auch ein Ereignis, mit dem man sich, abgesehen von dem Finden eines für alle stimmigen Termins, intensiver beschäftigen musste und auch wurde manch toller Plan über den Haufen geworfen, um den Regelungen, die „von oben“ getroffen werden, zu entsprechen.



Bild © fotogien Würselien

Aber nun gut, jetzt ist Winter, es regnet und schneit im Idealfall, man bleibt zuhause, macht es sich richtig kuschelig und hyggelig und zieht sich von der Welt, die uns allen verändert und konfus erscheint, zurück.

Haben wir uns auch verändert? Wir sind die Welt. Wir sind vereinzelt worden, halten Abstand, nehmen nicht mehr so viel und intensiv in den Arm, schütteln weniger Hände und knuffen uns nicht mehr in die Seite. Maske an und Abstand halten und beim Einkaufen erkennt man kaum seine Bekannten.

Viele haben sich in diesem Jahr mehr Gedanken als sonst gemacht. Über die Welt, über sich selbst. Es kam zu vielen Veränderungen, Umstellungen, Neustarts und dem Entdecken neuer Möglichkeiten und Erfahrungen.

Was sind Eure „neuen“ Gedanken dazu? Was hat sich für Euch geändert? Zum Guten oder eher zum Schlechten? Schreibt uns an redaktion@zwischen-erde-und-himmel.de.

Eine schöne Winterzeit und ein frohes und gesegnetes Weihnachten und einen guten Rutsch in ein neues und gutes Jahr.

Angela und Christine

Innere Grenzen lösen



So oft habe ich in der Vergangenheit gedacht „Ich bin zu dies“ oder „Ich bin zu das“, „Ich bin nicht gut genug“ oder „Das ist doch überhaupt nicht möglich“. Gebremst von negativen Emotionen, Gefühlen und Gedanken fühlte ich mich klein. Ich passte mich an Äußerungen und Verhalten anderer an und dachte, dies wäre der richtige Weg, um an Größe zu gewinnen.

Oftmals sind wir gewohnt, uns bereits bei unseren Träumen einzuschränken. Haben wir einen Traum, kommt schnell der Gedanke „Ach, wie soll das denn gehen.“ Genauso war es auch bei mir. Als ich mit Yoga anfang, war meinem Herzen nach den ersten Stunden klar, dass ich Yoga als Lebensweg gehen und ich meine Erfahrungen als Yogalehrer teilen möchte. Da ich zu diesem Zeitpunkt in meinem Bundesfreiwilligendienst steckte und noch eine Ausbildung vor

mir hatte, schob ich den Traum vom Yogalehrer werden aus verschiedensten Gründen immer wieder zur Seite. Gedanken wie „Was soll ich schon weitergeben können?“, „Warum sollte ich Menschen inspirieren können?“ und „Wer soll die Ausbildung bezahlen?“ bremsen mich und ließen meinen Traum einen Traum bleiben. Eine Äußerung einer Dame im Alter von Mitte/Ende 50 hat mich besonders getroffen: „Ich würde nicht zu dir kommen. Du bist so jung, was sollst du mir beibringen können? Ich möchte von jemandem mit Weisheit lernen. Du hast ja erst kaum Lebenserfahrung.“

Ich stellte meinen Herzenswunsch so lange hinten an, bis ich nicht mehr weiterwusste. Ich spürte, dass ich mir eine Veränderung wünschte. Vielleicht kennst du den Gedanken: „War das schon alles?“ Genau diesen Gedanken hatte

ich, obwohl ich mein Leben liebte. Ich wünschte mir eine Veränderung so sehr, wollte mein Leben selber erschaffen und raus aus den festen gesellschaftlichen Vorstellungen. Ich wollte mich und meine innere Welt kennenlernen und mein Potential erfahren. Diese Wünsche führten mich im wahrsten Sinne von heute auf morgen zum Beginn meiner Yogalehrerausbildung. Es war und ist eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Heute bin ich Yogalehrerin, inspiriere meine Schüler, gebe meine Erfahrungen dankbar weiter und erschaffe mir mehr und mehr das Leben, das ich mir wünsche.

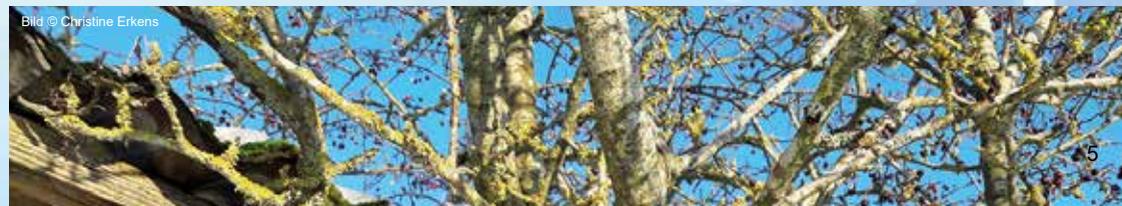
Was hat das alles mit den inneren Grenzen zu tun? Innere Grenzen, in Form von negativen Emotionen (z.B. Angst), Gefühlen (z.B. Scham, Unsicherheit) und Gedanken (nicht gut, wertvoll oder liebenswert genug zu sein), halten uns auf geistiger Ebene fest, lassen uns an uns selber zweifeln und blockieren das nötige Vertrauen in uns selbst. Diese Grenzen und Glaubenssätze sind in unserem Unterbewusstsein gespeichert und lassen uns immer und immer wieder ähnliche Situationen erleben, welche uns immer und immer wieder in unserem negativen Glauben über uns selbst bestärken. Wir werden immer wieder feststellen, dass es nicht möglich ist ein Leben zu kreieren, das wir uns wünschen. Hier nun die gute Nachricht: Doch, das ist möglich. Indem du beginnst dir deine eigenen inneren Grenzen bewusst zu machen, bearbeitest du diese bereits. Durch die Veränderung deiner inneren Haltung verändert sich auch immer automatisch dein äußeres Leben. So kannst du Stück für Stück in deinem Tempo Blockaden lösen und mehr und mehr dein Wunschleben erschaffen. Die folgenden Schritte können dir als Einstieg und Inspiration auf diesem Wege dienen:

Schließe deine Augen und spüre bei jeder Frage in dich hinein. Fokussiere dabei dein Herz.

1. Was wünschst du dir gerade? Es kann ein großer oder kleiner Wunsch sein, setze dir keine Grenzen.
2. Welches Gefühl, welche Emotion verbindest du mit diesem Wunsch, z.B. Freiheit, Freude, Liebe, Selbsterfahrung?



3. Was hält dich gerade davon ab, genau diesen Wunsch zu leben? Welche Emotionen/Gefühle/Glaubenssätze bremsen dich? Was hält dich fest, wie z.B. Angst, ein Gefühl der Unmöglichkeit oder Selbstzweifel?
4. Stelle dir vor, du lässt all diese Grenzen los, du hast die Freiheit deinen Wunsch zu leben: Wie fühlst du dich ohne die Grenzen? Welche Emotionen, Gefühle und Gedanken spürst du? Wer bist du, wenn du frei bist?
5. Wer musst oder darfst du heute sein, um deinen Wunsch zu leben und um die Freiheit in dein Leben zu bringen?



Z.ORGAN. in Form. eine MaRjah BeRATung
Dr. Mihaela Joana-Rullmann

Hanna Arbeit

für *Wellness & Fitness*

in der *Einheit von Materie & Geist*

Ronheider Weg 6, D-52066 Aachen, Fon. +49-178-5555579,
Mail: BeRATung@marjah-rullmann.de

Naturheilpraxis

Dipl.-Phys.
Felizitas Schwarzer
Heilpraktikerin

Schleebachstraße 14
52159 Roetgen
Tel 02471 13 33 970

Hausbesuche • Termine nach Vereinbarungen



Mediale Beratungen



- ☞ Akasha Chronik Lesungen
- ☞ Engel- und Geistführerkontakte
- ☞ Jenseitskontakte
- ☞ Seelenlesungen

Seelenbotschaften als Wegweiser zum erfüllten Sein

www.sonnenzeit.me

sonnenzeit
Botschaften für die Seele

Annemarie Rietz
Alte Monschauer Straße 8 | 52156 Monschau
Telefon +49 (0) 2472 6299906
info@sonnenzeit.me

Energie Insel · Melanie Koppermann-Orfanos

Akasha Life® lizenzierte Mentorin

- PaarCoaching
- Ahnenheilung
(transgenerationelles Blockaden lösen)
- Burnout- & Resilienzberatung
- Familienstellen
- Raindrop Massage®
- Tierkommunikation
- Seminare & offene Abende



Großheidstraße 222 · 52080 Aachen Tel. 0163-7898070 · mel@energieinsel.net
www.energieinsel.net



Bedanke dich bei dir, dass du den Schritt zum Lösen deiner inneren Grenzen gegangen bist und somit einen Schritt mehr in deine Selbstheilung.

Schreibe dir gerne deine Antworten zu den Fragen auf, um dich immer wieder mit deinem Wunsch und der positiven Wirkung zu verbinden. Du kannst ebenfalls versuchen deine Antwort(en) aus Frage 5 immer mehr in deinen Alltag zu integrieren und somit zu der Person zu werden, die du sein möchtest.

Mache dir hier keinen Druck jemand sein zu müssen, sondern spüre in dein Herz, wer du gerade und für deinen Wunsch sein möchtest. Du entscheidest, niemand sonst.

Lasse dir Zeit mit dem Lösen deiner inneren Grenzen, gehe nur so weit, wie du gerade gehen möchtest. Schenke Vertrauen, dass dir genau die Dinge bewusstwerden, für welche du bereit bist sie zu lösen. Wenn wir von heute auf morgen alle Erfahrungen bearbeiten müssten, die wir im Leben gemacht haben, wäre das wohl eine ziemlich große Hausnummer. Haben wir jedoch einmal angefangen etwas in uns zu lösen, lösen sich viele Dinge gleichzeitig oder ergeben sich von alleine.

Also schenke dir Ruhe, Gelassenheit und Vertrauen, dass dein Leben für dich passiert und dass alles zum richtigen Moment passiert.

Versuche in dir eine dankbare Haltung gegenüber deinen inneren Grenzen zu kreieren und

sie nicht als falsch oder fehlerhaft anzusehen. Sie sind aus deinen Erfahrungen entstanden und somit ein Teil von dir. Sie möchten dich davor schützen, noch einmal eine negative Erfahrung zu machen. Danke dir für den natürlichen Schutzmechanismus.

Erlaube dir deine Erfahrungen als positiv zu sehen, mit all dem, was du aus ihnen lernen darfst. Erlaube dir deine inneren Grenzen loszulassen. Erlaube dir dich gut zu fühlen und gut über dich selbst zu denken. Erlaube dir zu wachsen und groß zu werden. Erlaube dir Verantwortung für dich und dein Leben zu übernehmen und dir das Leben zu erschaffen, das du dir wünschst. Erlaube dich. Mit Vertrauen in dich. Mit Vertrauen in dein Leben. Mit Vertrauen, dass du geliebt und geschützt bist. Denn dein Leben passiert für dich.

Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass du mehr und mehr deine inneren Grenzen lösen kannst und mehr und mehr zu deiner inneren Freiheit findest. Ich wünsche dir das Leben, das du dir wünschst.

Von Herz zu Herz 

Kathrin Strauch

Vinyasa Yogalehrerin
www.herzkraftyoga.de



Bild © Kathrin Strauch



Heilsame und kunstvolle Portrait-Fotografie für Frauen



Kennst du auch dieses Gefühl, unsichtbar zu sein? Dieses Gefühl, nicht nur von den Menschen um dich herum, sondern auch von dir selbst nicht richtig wahrgenommen zu werden? Wenn ja, bist du damit nicht allein. Gerade in der sogenannten Rush Hour des Lebens zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr haben viele Frauen das Gefühl, sich quasi aufzulösen in der Vielzahl ihrer Verpflichtungen. Der ständige Spagat zwischen Familie, Job und Haushalt führt dazu, dass sie zunehmend den Kontakt zu sich selbst verlieren.

Wer bin ich eigentlich, wenn ich alle diese Aufgaben beiseite lasse? Was bleibt von mir, wenn ich diese Frage nicht mit Begriffen wie Mutter, Ehefrau oder meiner Berufsbezeichnung beantworten möchte?

Egal, wo du gerade stehst in deinem Leben: Du bist noch da. Tief in dir gibt es diesen reinen, unzerstörbaren Kern, der dich ausmacht. Er wird immer da sein und er gibt dir dieses Leuchten. Du bist wunderbar.

Mein Name ist Rosa Engel und ich bin Fotografin. Mehr als 7 Jahre habe ich gemeinsam mit meinem Mann Hochzeiten und Familien fotografiert, bis ich schließlich zur Portrait-Fotografie gefunden habe.

Meine ersten Frauen-Portraits sind ganz aus dem Bauch heraus Ende 2019 entstanden. Ich bin einfach meiner Intuition gefolgt und dem tiefen Wunsch mit Frauen zu arbeiten. Schnell wurde klar, dass das mein Weg ist: Frauen zu fotografieren und sie mit all ihren Facetten, mit ihrer Stärke und ihrer Verletzlichkeit sichtbar zu

machen, ist für mich mehr als ein Beruf. Es ist Berufung.

Können Fotos heilsam sein?

Ja, das können sie. Ich selbst habe eine ganze Weile gebraucht, um das zu verstehen und bin noch heute erfüllt von Staunen und Dankbarkeit, wenn ich sehe, was das Fotografiert-Werden und die Bilder auslösen können.

Die Frauen, die ich fotografieren darf, stehen oft an einem Wendepunkt im Leben. Viele von ihnen tragen tiefe Narben. Sie haben Geschichten, die niemand im Alltag erkennen würde. Sie gehen durch eine Depression, begleiten einen erkrankten Partner, haben einen geliebten Menschen verloren oder erleben gerade eine schmerzhaft Scheidung. Dennoch stehen sie aufrecht und blicken nach vorn. Sie sind für die Menschen da, die ihnen lieb und wichtig sind, und bleiben meist mit ihrem eigenen Schmerz im Verborgenen.

Bei meinen Shootings erleben diese Frauen das intensive Gefühl des Gesehen-Werdens. Ich schenke ihnen meine gesamte Aufmerksamkeit und bin ganz und gar bei ihnen. Mein Fokus liegt auf ihnen.

Auch wenn ich selbst nicht genau benennen kann, was es ist, was da während meiner Shootings geschieht, kann ich doch sagen, dass es auf jeden Fall etwas mit großer Verbundenheit zu tun hat. Damit, mit einem anderen Menschen zu fühlen. Ihn zu sehen und selbst sichtbar zu sein, anzunehmen und angenommen zu sein.

Es entstehen heilsame und kunstvolle Bilder, auf

denen sich die Frauen mit ihrem ganzen Selbst neu entdecken können.

Diese Bilder sind eine Reise zu dir selbst.

In meinen Shootings schaffe ich einen sicheren und völlig bewertungsfreien Raum. Hier darfst du dich selbst sein und dich angstfrei zeigen. Du darfst lachen, weinen, dich spüren und dich ganz als Frau fühlen. Ich nehme dich so an, wie du bist: wertvoll und wunderbar, mit deiner ganz eigenen Lebensgeschichte.

Während des Shootings nehme ich mir alle Zeit und gebe nur soviel Anleitung wie gerade nötig. Es ist mir sehr wichtig, dass wir gemeinsam in unseren Rhythmus finden können. Jede Frau hat ein anderes Tempo. Manche fassen schnell Vertrauen, andere brauchen länger, um sich fallenzulassen und alte Glaubenssätze wie „ich bin gar nicht fotogen“ loszulassen. Alles, was während des Shootings passiert, soll sich natürlich und wahr anfühlen. Das Lachen soll dein Lachen sein, die Ernsthaftigkeit soll deine sein, die Geste soll zu dir gehören.

So entfaltet sich das Shooting allmählich im Zusammenspiel zwischen der Frau vor meiner Kamera und mir als wertschätzende und ruhige Beobachterin.

Gemeinsam gehen wir durch Wald und Feld, lernen uns kennen und nähern uns dabei spielerisch und entspannt unseren Bildern an.

Der Augenblick, in dem die Frau schließlich loslässt und sich zeigt, wie sie ist, ist für mich das größte Geschenk.



DAS LEBEN DARF LEICHT SEIN!

KAREN-LIVE COACHING

Karen Seelmann-Eggebert
 wingwave@Coaching, Traumafachberatung
 und Systemisches Coaching

Oberstr. 11
 53925 Kall (Eifel)
 Tel.: 02441 994242
 Mobil: 0160 90190191
 info@karen-live.de www.karen-live.de

Kathrin Strauch
 Yogakurse &
 -einzeltraining

Herzkraft Yoga

Aachen, Monschau, Simmerath
www.herzkraftyogo.de
herzkraftyogo@web.de

Nikola Herzberg

Zurück zu Deiner Natur!
 Natur-Coaching - Beratung - Seminare

www.nikola-herzberg.de
nikola.herzberg@gmx.de

Hönningen 60
 53940 Hellenthal
 T. +49 176 81614708

**Entdecke die schönsten Farben
 deines reizempfindlichen Kindes**
 hsp, ass, adhs

Jetzt anmelden auf
[https://happychiocoaching.nl/
 /weihnachtsmalvorlage-floris-der-
 regenbogendrache/?lang=de](https://happychiocoaching.nl/weihnachtsmalvorlage-floris-der-regenbogendrache/?lang=de)
 lade die Malvorlage herunter
 und nutze die Chance eine leuchtende Floris
 Weihnachtskugel zu gewinnen

Liebe Grüße, Sandra

Happy Chi Coaching
 Chi-Körpertherapie

DANIELA DOHMEN
 Mobile Tierheilkunde, Tierheilpraktikerin & Tierkommunikatorin

Organetik
 Akupunkt-Massage nach Penzel
 Reiki Meistergrad
 Homöopathie
 Schüssler-Salze
 Phytotherapie
 Farblichttherapie
 Bach-Blüten
 Seminare

Neue Wege gehen

☎ 0157 767 99 225
 ✉ info@tierheilkunde-dohmen.de
www.tierheilkunde-dohmen.de

Dieses Leuchten mit der Kamera festzuhalten, ist die wunderbarste Aufgabe, die ich mir vorstellen kann.

Ich bewahre diesen Moment in meinen Bildern für dich. Damit du ihn immer wieder sehen kannst und er dir in stürmischen Zeiten Sicherheit und Selbstvertrauen gibt.

Zu dir finden, deine Verbindung zur Natur spüren. Ganz im Hier und Jetzt sein.

Wann bist du zuletzt barfuß über den weichen Waldboden gelaufen, hast auf einer Lichtung getanzt oder auf einer Wiese inmitten von Blumen gelegen?

Meine Shootings finden in den allermeisten Fällen in der Natur statt. Dinge, die wir in unserer Kindheit ganz selbstverständlich gemacht haben, sind für uns als Erwachsene meist in weite Ferne gerückt. Oft höre ich in meinen Shootings Sätze wie „Das habe ich so lange nicht mehr gemacht“ oder „ich habe völlig vergessen, wie gut das tut“.

Es ist etwas völlig anderes, auf festgelegten Wegen durch den Wald zu spazieren, den Kopf voller Gedanken an das, was du als nächstes tun willst, als abseits der Pfade still auf einem Stein zu sitzen, die warme Sonne im Gesicht zu spüren, das raschelnde Laub unter den Füßen zu hören und dort einfach sein zu dürfen. Im Hier und Jetzt. Diese Zeit gehört dir. Sie ist nur für dich.

Unsere Verbindung zur Natur erdet uns und schenkt uns Halt und Ruhe, wenn unsere Welt aus den Fugen zu sein scheint. Diese Verbindung wiederherzustellen, damit du dich als Teil der Natur fühlst, eingebettet und sicher, gehört zu meiner Fotografie.



etwas über dich und deine Geschichte. Darüber, wie stark, wie tapfer, wie wehmütig, wie lebenshungrig, wie glücklich, wie hoffnungsfroh du gerade warst.

Viele Frauen schenken sich nach dem Shooting ein Album mit ihren Seelenbildern und setzen sich damit ein Zeichen ihrer Wertschätzung sich selbst gegenüber.

**Du bist wundervoll, so wie du jetzt bist.
 Du bist es wert.**

Das möchte ich dir mit meinen Bildern zeigen.

Entdecke dich selbst

Die Selbst-Erfahrung, die das Shooting dir schenkt, findest du in den Bildern wieder, die dabei entstehen. Sie sind eine Moment-Aufnahme deiner wundervollen Persönlichkeit.

Wann immer du sie ansiehst, erzählen sie dir



Rosa Engel
 Fotografin für Frauen

www.rosaengel.de

Bilder © Rosa Engel





Wieso?



Schauen wir mal genau hin: Welchen Traum würdest du dir gerne erfüllen? Wie fühlt sich dein Ziel an? Welche Pläne hast du dafür schon geschmiedet? Welche Hindernisse darfst du noch umschiffen? Fühle mal genau rein und beobachte, was deine Gedanken mit dir anstellen. Zaubert dir die Vorfreude schon ein Lächeln ins Gesicht? Oder grübelst du schon, wie du ans Ziel gelangen könntest? Kommen Einwände hoch wie *Das passt doch gar nicht in unseren Familienplan?* Wie sieht es mit Ängsten oder Zweifel aus wie *Das traue ich mir aber nicht zu* oder *Das kann ich mir doch gar nicht leisten?* Ertappst du dich auch bei einem negativen Glaubenssatz *Das kann ich nicht* oder *So etwas ist unmöglich?*

Schränke deine Wünsche nicht durch deine Ängste ein

Wie sehr relativierst du deinen Wunsch, wenn diese Gedanken hochkommen und strebst dann nur nach einer plausiblen Lösung? Lass dies nicht zu. Du kannst konstruktiv mit deinen Ängsten und Einwänden umgehen. Am wichtigsten ist, sie erst einmal wahrzunehmen und ihnen eine Daseinsberechtigung zu geben. Deine Ängste und Zweifel sollten nicht als unerwünschte Plagegeister weggesperrt werden, denn eigentlich wollen sie dir nur Gutes. Dein Unterbewusstsein präsentiert sie dir auf einem Silbertablett, damit sie dich vor etwas schützen.

Deine innere Schutzgarde vergleicht neue Erlebnisse stets mit dem, was du bereits durchlebt hast, um abschätzen zu können, ob du dich in Gefahr begibst oder nicht. Gibt es bei diesem sehr subjektiven Vergleich eine Situation, die negativ verlaufen ist, schrillen die Alarmglocken und du wirst zum Zurückrudern ermahnt. Finger weg heißt es dann – ganz egal, ob das ursprüngliche Ereignis schon 30 Jahre zurück liegt und heutzutage eher eine Kleinigkeit wäre oder nicht.

Beschränke dich nicht durch deine zielstrebige Wunscherfüllung

Das ist keine übliche Einstellung zum Thema Wunscherfüllung, oder? Es gibt doch so viele motivierende Sprüche wie *Träume nicht dein Leben, sondern lebe deinen Traum*. Dennoch behaupte ich, dass du dir möglicherweise deinen Weg mit deiner Tatkraft verstellst.



Wenn du akzeptieren kannst, dass deine Angst dir nur Gutes will, kannst du sie leichter hinterfragen: Was möchtest du vermeiden? Oder: Wovon genau soll ich mich in Acht nehmen? Sachlich betrachtet sieht die Lage vielleicht ganz anders aus und es gibt gute Lösungsmöglichkeiten oder zumindest Ansätze das Risiko zu minimieren. Beschränke deine Wunscherfüllung also nicht mit einschüchternden Gedanken. Versuche sie zu verstehen und hinterfrage, ob das wirklich wahr ist, was du da denkst.

Vielleicht versteckt sich hinter deinen Zweifeln auch nur ein hinterlicher Glaubenssatz, den es genauso zu hinterfragen gilt. Ist das wirklich wahr, was du über dich und dein Leben glaubst? Was macht es mit dir, wenn du so denkst? Was wäre, wenn du nicht so denken würdest? (Byron Katie beschreibt diesen Prozess in „The Work“). Es liegt ganz allein an dir, was du über dich denkst und fühlst. Die eigenen Gedanken zu entlarven ist nicht nur in dieser Hinsicht unsagbar wertvoll.

Das Blatt beginnt sich zu wenden, wenn sich neue Überzeugungen formen und diese im Inneren auch wirklich gespürt werden können. Mein Lieblingswerkzeug dafür ist die Neurographik, bei der man durch abstraktes Zeichnen von bestimmten Linien und Formen sein Anliegen zu Papier bringt und ausschmücken kann. Andere Methoden wären Gedankenreisen oder das Journaling (Tagebuch führen) in schriftlicher Form. Gepaart mit dem Manifestieren kannst du somit für einen guten Nährboden deiner Wünsche sorgen.

Beim Manifestieren hältst du an deinem Traum fest und verleihst deinen Einwänden keine Energie mehr. Du schmückst dein Ziel in Gedanken immer wieder in solchem Detail aus, dass du es schon sehen, schmecken, hören, riechen und spüren kannst. Dies lässt dich auch über deinen Schatten springen, da du dein Ziel quasi schon erlebt hast und weißt, dass es möglich ist, es zu erreichen. Vielleicht hast du damit schon gute Erfolge erzielt. Dennoch behaupte ich, dass noch mehr drin ist.



Gisela Eßer

- * Ganzheitliche Naturfriseurin
- * Spirituelle Lebensberaterin
- * Steinblütenessenz-Praktikerin
- * Energie-Haarschnitte
- * Ökologische Haut- & Haarpflege
- * Beratung bei Haarausfall, Haar- & Kopfhautproblemen
- * Pflanzenhaarfärbung

Sandkaulstr. 39 · 52062 Aachen · 0241 - 40 52 91 · www.haargalerie-aachen.de

HAARGALERIE

Raum für Neues

Handwerkskunst & Zeitgeist ganz natürlich

Energie - Haarschnitte / Hairbalancing / K-R-O

Der Kraft- Richtungs- Ordnungshaarschnitt führt durch rituelles, achtsames Haarschneiden zu tiefer Entspannung und einem Energiefeldausgleich. Tiefe, persönliche Transformationsprozesse können geschehen.

wellplate hair - die pure Energie

- * Wärmeplatte mit energetischer Lichtwelle, abgestimmt auf das Biofrequenzspektrum des menschlichen Körpers - tiefenentspannend.
- * Regenerierend und Remineralisierend bei Haarausfall und Kopfhautproblemen.

Steinblütenessenzen

- * Hochschwingende Essenzen die dein Leben bewegen und verändern.
- * Unterstützung deiner Potentiale um wieder in die Mitte zukommen.



Schränke deine Wünsche nicht durch deinen Erfahrungsschatz ein

Dream big heißt es. Wage es, das Unmögliche zu träumen. Deine Träume können nur so groß und genial sein, wie dein Kopf es zulässt. Dort oben kannst du nur so viel auf die Leinwand bringen, wie deine Erfahrungen und Vorstellungen es zulassen. Doch die Welt der Möglichkeiten ist größer als dir bekannt ist und es führen viele andere Wege ans Ziel, als du es für möglich hältst. Und damit sind wir direkt schon bei des Pudels Kern, warum du vielleicht manchmal nicht das lebst, was in dir steckt oder was dir zusteht: Dein Kopf, dein Verstand setzt dir Grenzen.

An dieser Stelle bekommt der Bauch eine tragende Rolle.

Fühle hinein, ob das Ziel oder der Plan, den du dir in den Kopf gesetzt hast, sich auch wirklich stimmig anfühlt oder ob du sie nur in eine für dich bekannte Form gepresst hast. Klammere dich nicht an deine einzige/beste Lösung, wenn sie sich noch nicht wie eine völlig runde Sache anfühlt. Wenn du noch nicht vor Vorfreude und Begeisterung hüpfst, sondern sie sich lediglich als „beste“ Lösung anfühlt, hast du noch nicht

das Wahre im Blick. Vertraue deinem Bauch, dass noch etwas Besseres auf dich wartet. Dein Unterbewusstsein schickt dir dafür schon die richtigen Signale. Habe den Mut darauf zu warten, bis sich das Richtige für dich zeigt.

Alles zu seiner Zeit

Manchmal darf auch der richtige Zeitpunkt erst einmal kommen. Dafür macht es keinen Sinn, wenn du schon vorher versuchst, mit dem Kopf durch die Wand zu preschen. Mit ein wenig Geduld gibt es keine Wand mehr und das, was sich dahinter verbirgt ist noch größer als du dir überhaupt vorstellen konntest.

Vergleichbar wäre das mit einer Pusteblume: Wenn der Löwenzahn noch blüht, kannst du pusten, was das Zeug hält, aber es fliegen keine Samen in den Wind. Die Frucht darf erst noch reifen. Auch darauf kann dich dein Bauch hinweisen, wenn du aufmerksam und geduldig bist.

Nimm also achtsam wahr, was in dir klopft. Nimm es an und setze es dir zum Ziel, ohne dich zu sehr in Pläne zu verstricken. Lass dich nicht von deinen Ängsten oder deiner Ungeduld einschränken. Bleibe offen für die unbekannteren Möglichkeiten, die dich zum Ziel führen und vertraue darauf, dass du zur rechten Zeit dorthin geführt wirst.

Ich wünsche dir viel Erfolg dabei!



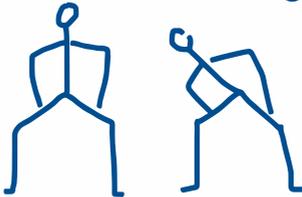
Alice Ebel
Geistheilerin und Coach
www.alice-ebel.de

Bilder © Rosa Engel

Qi Gong | Yoga | Meditationen | Achtsame Kommunikation

Energieraum

Heinsberg



Ladestation für Körper, Geist und Seele

Qi Gong Kurse
jetzt auch online:
energieraum-hs.de/unsere-angebote/

Energieraum Heinsberg
Inh. Kerstin Wessel
Liecker Straße 22 | 52525 Heinsberg
Telefon 0170 4764661



Jetzt MITEINANDER *reden lernen*

Jetzt gerade ist der richtige Zeitpunkt, sich mit achtsamer Kommunikation zu beschäftigen. In einer Zeit, in der die Meinungen so sehr auseinander driften, wie wir es gerade erleben, erscheint es wichtig, genau zu überlegen, wie und was wir sagen, aber auch was wir uns anhören. Was ist gute und gesunde Kommunikation? Wie soll uns das gelingen? Wir alle tragen unser Päckchen mit uns und sind darüber hinaus geprägt von einer Kommunikationskultur, die auf Vergleiche und auf die Unterscheidung zwischen Richtig und Falsch ausgerichtet ist. Wie oft spüren wir zum Beispiel in Konflikten, dass in der Auseinandersetzung miteinander der Fokus daraufgelegt wird, den Schuldigen zu finden? Der

Teufel wird gesucht, den wir für die bestehende Meinungsverschiedenheit verantwortlich machen können. Wird dieser nicht gefunden, kann ja irgendetwas nicht stimmen. Unser Ego möchte recht haben und sich Gehör verschaffen. Wie sollen wir jedoch miteinander reden und dabei unsere Erfahrungen, Werte und Wünsche außen vorlassen?

Was ist gesunde Kommunikation?

In östlichen Traditionen der Heilkunst, wie zum Beispiel der vedischen Lehre in Indien und der Traditionell Chinesischen Medizin, wird nicht unterschieden, in welcher Form wir Nahrung zu uns nehmen. Nahrung ist Nahrung, ob körperlich

oder geistig. So liegt der Fokus einer gesunden „Ernährung“ nicht allein auf den Lebensmitteln, sondern ebenso auf der Kommunikation. Auch das, was wir hören und sagen, kann uns sowohl nähren als auch schädigen. Für diese Traditionen ist es ganz klar, dass auch geistige Nahrung verdaut werden muss und dass schädliche „Nahrung“ dem Körper langfristig schaden kann. Ebenso kann ein wertschätzendes Gespräch, wohlmeinende Worte, die vom Herzen kommen, uns nicht nur geistig bereichern, sondern auch körperlich guttun. Dabei ist es unerheblich, ob wir die Zuhörer oder Redner sind. Das gesprochene oder geschriebene Wort entfaltet seine Wirkung in beide Richtungen – schädlich oder nährend.

„Nichts und niemand kann ohne Nahrung überleben. Allein was wir zu uns nehmen, wirkt entweder heilend oder es schadet uns. Wir glauben, Nahrung sei nur das, was wir mit dem Mund zu uns nehmen, doch auch das, was wir durch die Augen und Ohren, unsere Nase, unsere Zunge und unseren Körper aufnehmen, ist Nahrung.“ (Thich Nhat Hanh)

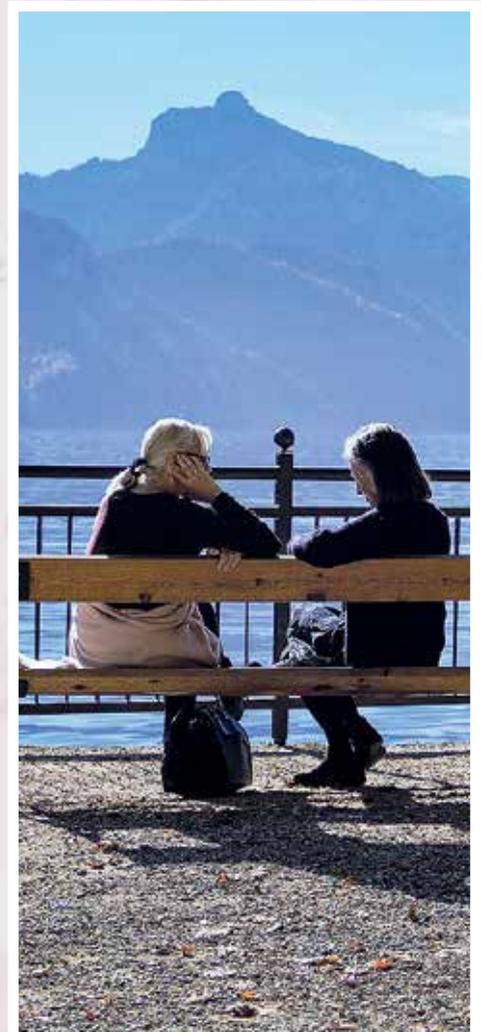
Es klingt so einfach: Ernähren wir uns doch ab jetzt geistig nur noch so, dass wir uns damit wohlfühlen und erreichen damit Wohlbefinden für alle. Soweit so gut. Aber wer sich schon einmal mit Nahrung im körperlichen Sinne und dem Gesundheitsaspekt auseinandergesetzt hat, weiß, dass das nicht so einfach ist. Gleiches gilt für die geistige Nahrung. Die zentrale Frage hier ist: Was schadet mir und was tut mir gut? Um bei dem Vergleich zur körperlichen Nahrung zu bleiben: Unverträglichkeiten werden häufig herausgefunden, in dem man eine Ausschlussdiät macht und seine körperlichen Reaktionen genau beobachtet. Zu Beginn ist eine Reduktion jeglicher Nahrungszufuhr auf ein

Minimum erforderlich.

So funktioniert es auch bei der Identifikation guter oder schädlicher geistiger Nahrung. Zunächst ist die Stille erforderlich, um sich selbst und die eigenen Reaktionen bewusst und achtsam wahrzunehmen.

Achtsamkeit üben

Für die Unterscheidung zwischen dem, was uns guttut und dem, was uns schadet, ist es wichtig, uns zu spüren und unsere körperlichen und seelischen Reaktionen zu beobachten: innehalten, bewusst konsumieren, aber auch bewusst kommuni-



Edle Geschenke Schmuck und Steine entdecken

Besonderes für
besondere Menschen.



Kleinmarschierstraße 39 · Aachen
www.karfunkel-mineralien.de



wahrzunehmen. Andere finden über Bewegungsformen wie Qi Gong, Yoga oder Taiji Kontakt zu ihrem eigenen Gefühl und zu ihrem Herzen, oder über längere Schweigertretts oder einsame Segeltörns. Dabei führt der Weg zu unserem Herzen, zu dem was wir wirklich sind und was uns ausmacht. Unseren Kern zu spüren heißt, alles was wir glauben zu sein, loszulassen und unser Herz zu Wort kommen zu lassen.

zieren. Nicht nur das, was über unsere Ohren und Augen eindringt, beeinflusst unser Wohlbefinden, sondern auch das, was über unsere Lippen oder die Tastatur des Computers, den Bildschirm des Smartphones oder ganz Oldschool über Stift und Papier von uns in die Welt getragen wird. Das Senden ist genauso wichtig wie das Empfangen. Ein nährendes Gespräch ist keine Einbahnstraße, sondern tut beiden Gesprächspartnern gut. Ebenso schädigt ein nicht wohlthuendes Gespräch beide Parteien, den Sender und den Empfänger. Wenn wir achtsamer kommunizieren, also dabei unser und das Wohlbefinden des Gesprächspartners im Blick behalten, lernen wir zu unterscheiden zwischen nährenden und schädigender Kommunikation.

Mitgefühl als Schlüssel zur Achtsamkeit

Es ist Zeit, dass wir unser Mitgefühl trainieren. Denn mitfühlendes Zuhören ist der wichtigste Faktor einer gesunden und wohlthuenden Kommunikation. Bevor wir lernen, uns in einen Gesprächspartner einzufühlen, ist es wichtig, uns selbst zu spüren und somit uns selbst das nötige Mitgefühl entgegen zu bringen. Selbstmitgefühl lässt sich (wieder) erlernen. Für den einen ist Meditation die richtige Methode, der andere benötigt einen Waldspaziergang, um sich selbst und den eigenen Atem, die eigenen Gefühle wieder

Sobald wir uns wieder mitfühlend wahrnehmen können, ist es leichter, auch das mitfühlende Zuhören mit einem Gesprächspartner zu üben. Auch hier geht es darum, den anderen als das, was er ist, wahrzunehmen in seinem Kern und mit seiner Botschaft. Dabei gilt es, eigene Erfahrungen, Werte und Vorstellungen außen vor zu lassen und zu erkennen, dass es mehr als eine Meinung gibt. Diese wertungsfrei stehen lassen zu können und selbst dabei den eigenen Standpunkt nicht aufgeben zu müssen, ist achtsame Kommunikation. Würden unsere Seelen miteinander sprechen. Würde das zu Wort kommen, was wir wirklich sind. Würde das Ego schweigen mit all seinen Werten, Begehren, Urteilen, Konzepten und Verletzungen. Das wäre eine wohlthuende und verbindende Kommunikation.



Kerstin Wessel

Energieraum Heinsberg
Qi Gong-Lehrerin
und Trainerin
Coach für
achtsame Kommunikation

www.energie-raum-hs.de

Bild © Oliver Wessel



Die Kultur der Begegnung

Stiftung Jürgen Kutsch
An der Lingenmühle 12
41061 Mönchengladbach
Tel. 0172 24 84 191
Büro 02404 – 94 35 17

Wir fördern

Bildung, Kunst und kulturellen Dialog sowie Jugendarbeit und helfen benachteiligten Menschen auf ihrem Weg in die Mitte der Gesellschaft.

Außerdem: Oasentage – Zeichen der Verbundenheit – Seelsorge – Sektenprävention – Dialogveranstaltungen – Mikrokredite – Förderung Kreativpädagogik – Obst und Gemüse für die Kinder

Wir öffnen Räume

www.stiftung-juergen-kutsch.de



Kinder und Tiere

Ich bin ein Stadtkind aus Düsseldorf. Dort lebte ich 13 Jahre, zwar in einem großen Haus mit großem Garten, aber Haustiere? Als ich klein war, gab es einen Schäferhund und zeitweise Schildkröten oder einen Hamster meiner großen Schwester. Dann bekam ich endlich ein Meerschweinchen und dieses kleine Wuscheltierchen „Susi“ begleitete mich lange Jahre und ich liebte sie sehr. Die Ferien in der Südeifel, wohin wir später umzogen, brachten die Wende in meinem Leben und ich kam in den Genuss eines Bauernhofes vis-à-vis. Ihr ahnt, wonach ich meist roch: nach Kuhstall. Stundenlang war ich im Stall bei den Kühen und Kälbern. Vom Garten aus konnte ich direkt in die Wiesen hinter dem Haus und hatte Natur ohne Ende und das ganz für mich alleine. Der spätere Umzug von der Stadt aufs Land war noch besser als die Ferienzeiten vorher und der Schulwechsel wurden mir von meinen Eltern (herzlichen Dank an dieser Stelle!) mit einem Pony versüßt. So fing meine Laufbahn mit den Pferden an und ich war im siebten Himmel. Was für eine Jugend: Zeit ohne Ende, ein eigenes Pony, ganz viel Eifel und tolle Wege zum Reiten. Später kamen noch andere Tiere hinzu, aber das Pony bzw. später zwei (Mutter und Tochter) waren der Mittelpunkt meines Universums. Die Schulzeit war vorbei und ich studierte Landwirtschaft, Fachrichtung Tierproduktion – wobei mir der Wortteil der Produktion nun gar nicht mehr gefällt. Es verschlug mich - der Liebe wegen - erneut in

die Eifel, jetzt in die nördliche Ecke, und als meine Kinder auf die Welt gekommen sind, fanden sie mehr Tiere vor, als ich in meiner Kindheit hatte. Schon vor der Geburt saßen sie mit auf dem Pony, versorgten mit mir die Schafe, erlebten alles, was mit Geburt, Leben und Tod zu tun hat. Später wurden sie auf meinen Rücken gebunden mitgenommen, auch zum Reiten und Stallausmisten. Dann krabbelten sie zwischen Schafen und Ponys, buddelten in der Gartenerde, ging mit reiten und auf die Wiesen und erlebten die Tiere in unserem Alltag. Ein Alltag mit gutem und schlechtem Wetter, mit Sonne und Regen oder Schnee. Mit niedlichen Lämmern im Frühling, Fliegen im Sommer, Matsch im Winter und manchen Aufregungen, wenn Tiere krank wurden oder das Zeitliche segneten, ob geplant oder ungeplant. Da gab es Tränen und Enttäuschung und Kummer, durchwachte Nächte oder Sonntage, die nicht so verliefen wie geplant und gewünscht.

Es ist ein normales Leben finde ich, was jeden Tag vor Augen führt, dass wir nicht



nur von Luft und Liebe leben, sondern von ganz irdischem Obst, Gemüse und Getreide, manchmal auch von Fleisch, Eiern oder Milch, und das all unsere Nahrung nicht von einem unbekanntem Ort kommt, sondern im Optimalfall aus dem eigenen Garten oder von der Wiese, vom Bauernhof oder Feld nebenan. Unsere Kinder sind nicht zimperlich und haben viel gesehen, nicht so viel wie waschechte Bauernhofkinder, aber mehr als Kinder mit einem Meerschweinchen im Kinderzimmer oder bunten Fischen im Aquarium. Sie kennen die Kreisläufe des Lebens, haben sie durchlebt und haben engen Kontakt zu den Tieren gehabt. Sie erlebten ihre Kindheit in der Natur, im Wald, auf den Wiesen und mit viel Freiheit. Sie lernten die Verantwortung, die wir gegenüber unseren Tieren haben, kennen. Denn man muss jeden Tag da sein oder die Versorgung organisieren, man muss aufmerksam sein und beobachten, muss anpacken können und auch mal Dreck und Kälte aushalten.

Dafür hat man ausgleichend wunderschöne Augenblicke mit den Tieren und mit der Familie, einen Ausritt in der tollsten Winterlandschaft, gelungene Geburten von Mehrlingen, sonnige Tage mit den Lämmern auf der Wiese, den Duft von Heu beim Füttern, die Freude und Liebe der Tiere, die uns jeden Tag von neuem erwartet. Zurück zu den Tieren: Die Tiere lehren uns still zu werden, hinzuhören und hinzusehen. Sie lehren uns Geduld und Ausdauer und strafen uns oft schmerzhaft, wenn wir nicht achtsam sind. Man kann schnell auf das sture Pferd, das blöde Schaf, die kratzbürstige Katze schimpfen und den schwarzen Peter von einem selbst weg-schieben, aber die Erkenntnis folgt schnell, dass das nicht richtig ist und man sich nicht so gut dabei fühlt. Daher besser auf die Stimme aus dem Bauch hören, auf die Intuition und das Gefühl, auf das Tier achten und es beobachten. Dann das Thema Zeit haben. Die Tiere haben Zeit (meistens), kleine Kinder haben Zeit – wie vermeintlich Erwachsene haben keine Zeit, weil



DYNAMIC ANIMALS
Ihre mobile Praxis für Tierphysiotherapie,
Tierosteopathie und Tierakupunktur
Wiebke Vogel
+ 49 174 6 26 03 08
info @ dynamic-animals.de
www.dynamic-animals.de



ALICE EBEL
HEILUNGS-COACH
+49 1573 751 2428
www.alice-ebel.de

Tierheilpraxis Erkens
Fahrpraxis für Klein- und Großtiere mit individuellen und ganzheitlichen Naturheilverfahren
Christine Erkens Dipl.-Ing. Agr. / THP
Reichensteinerstr. 27 · 52156 Monschau
02472 - 91 28 34 · 0170 - 3 80 27 05
ce@tierheilpraxis-erkens.de www.tierheilpraxis-erkens.de

Wenn die Seele nach Veränderung ruft . . .
Ganzheitliche Lebensberatung
Heidi Dirks
Dipl. Sozialarbeiterin/-pädagogin
NLP-Master Coach DVNLP
Tel.: 01577 - 66 73 73 5
heidi.dirks@netcologne.de
www.heidi-dirks.de




Oldtimertrucker
Touren + Vermietung **eifeltrecker**



- Ausflüge mit Oldtimertraktoren
- Routenführung mit GPS
- Oldtimer-Rallyes für Gruppen



www.eifeltrecker.de
Tel. 02472 / 970 241

www.Eifel-BARF-Shop.de
Biologisch artgerechte Roh-Fütterung für Hund und Katze



Doris Wodtka Kirchenweg 1a · 52156 Monschau-Kanzen
Telefon: 02472-907653 kontakt@eifel-barf-shop.de
www.eifel-barf-shop.de



wir uns selbst erschaffen und in der wir verharren? Ist das Leben auf dieser Erde nicht so wunderbar vielfältig und bunt, so erstaunlich und herrlich als dass wir es am Schreibtisch verbringen, am Telefon, Fernseher, Handy? Abgeschnitten von dem Leben mit unseren Mitmenschen und Mit-Tieren, der Umwelt, der Natur und der Ursprünglichkeit?

Ich wünsche uns ein Miteinander, eine gesegnete Winter- und Weihnachtszeit im Kreis der Familie, der Freunde und der Tiere, in der Natur und einen guten Start in ein neues Jahr!



wir ja viel und Wichtiges zu tun haben. Oder? Aber warum treiben wir uns selbst so vorwärts? Werden hektisch und nervös und ungemütlich? Stellen wir uns die Frage, setzen uns zu dem Pony auf die Wiese, zum Hund an den Berg-hang und genießen in Ruhe und in Frieden die Aussicht und die pure Existenz. Setzen wir uns zum Kind an den Sandkasten und gucken zu, spielen mit und träumen – mal einfach so vor uns hin. Nein, wir müssen nichts ins Handy gucken, telefonieren oder Nachrichten schreiben. Wir können einfach mal nur so dasein. Was ist das Leben? Ein isoliertes, einsames Dasein? Nur mit Menschen? Ohne Natur, ohne Wald und Bäume, Wiese und Garten und den Lebewesen, die „da draußen“ sind. Die MIT uns auf dieser Welt sind und Mitgeschöpfe sind. Vergessen wir nicht allzu oft, dass wir nur kleine Rädchen im Getriebe der Erde sind, blockierende Sandkörner, dass die Natur an erster Stelle steht und wir uns ihr unter- und einzuordnen haben? Was leben wir unseren Kindern vor? Die Einheit und das Zusammensein oder die Einsamkeit, die

Pferdeflüstern für Kinder ISBN: 978-3946239130
Reiten für Pferdeflüsterer ISBN: 978-3946239130
Susanne Kreuzer · Verlag: Pepper · Preis: 16,90 €

Wirklich schöne und gute Bücher für Kinder, die sich mit Pferden oder Ponys beschäftigen und dabei nicht auf den ausgetretenen Wegen der Reitlehren traben möchten. Die Autorin legt Wert auf den liebevollen und einfühlsamen Umgang mit Pferden, auf ein Verstehen der Tiere und den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung. Aber auch wir erwachsenen Pferdeleute dürfen die beiden Bücher – oder die anderen Titel der Autorin – gerne lesen.



Christine Erkens

Dipl.ing.agr./THP

www.tierheilpraxis-erkens.de



Natur-Coaching- zurück zu Deiner Natur



Ein Zweig knackt, unter den Sohlen knirscht Kies. Das Reh auf der weitläufigen Wiese hebt den Kopf, guckt, kaut langsam weiter, guckt unvermindert in die Richtung, aus der das Geräusch kam. Nach einer gefühlten Ewigkeit des Beobachtens läuft das Reh Richtung Waldrand und verschwindet im Dickicht. „Das ist genauso, wie ich es mache“, entfährt es Monika. „Ich bemerke sehr schnell, wenn sich in meiner Umgebung etwas verändert. Gesten, die Körperhaltung, die Tonlage einer Stimme, eben die Atmosphäre. Dann schaue ich mir das an und fühle hinein. Irgendwann wird es mir zu viel und ich ziehe mich zurück.“

Szenenwechsel: Die Sonne bahnt sich ihren Weg durch das dünner werdende Blätterdach der Bäume und lässt das Herbstlaub in wunderbar

gelben, orangenen und roten Farben erstrahlen. Lea, eine Golden-Retriever-Hündin, zieht mal links, mal rechts ins Gebüsch und steckt hier und da ihre Nase tief ins Laub. Nicht lange und ein paar Hunde-Nieser folgen. „Als Kind habe ich oft Collagen gemacht“, erzählt Stefanie. „Ich konnte nicht so gut malen und mit den geklebten Collagen entstanden schöne Bilder.“ Mir kommt eine Idee. Stefanie soll eine Collage anfertigen. Hier, auf dem Waldboden. Mit den Utensilien aus dem Wald. Stefanie beginnt gleich mit der Suche. Eine halbe Stunde versunkenes Sein. Am Ende liegt eine Komposition aus Zweigen, verschiedenartiger Blätter, Moose und Rinde vor uns. Lea, die Hündin, hatte sich, während Frauchen vertieft in ihre Kreativität war, hingelegt. Jetzt atmet sie einmal tief ein und wieder aus und wirft Stefanie einen liebevollen Blick zu. „Schau mal, wie

entspannt Lea jetzt ist“, bemerke ich. „Stimmt.“ Stefanie krault Lea hinter den Ohren. Bevor wir weitergehen, wird noch ein Foto von der Wald-Collage gemacht – zur Erinnerung.

**Und wenn Natur dich unterweist,
Dann geht die Seelenkraft dir auf.**
(Johann Wolfgang von Goethe in „Faust“)

Dies sind zwei von einer unendlichen Anzahl möglicher Szenen während eines Natur-Coachings. Statt in einem geschlossenen Raum, der einen sicheren Rahmen gibt, zu coachen, findet der Coaching-Prozess draußen, im Naturraum statt. Der Co-Coach ist die Natur. Neben dem Aspekt draußen zu sein, kommt ein ganz entscheidender weiterer Einfluss im Natur-Coaching hinzu: die Bewegung. Bewegung hat Einfluss auf

unseren Gedankenfluss. Ich erinnere mich sehr gut, wie ich vor einer Gruppe Leute stand und ich in meinem Vortrag ins Stocken geriet, bis mir der rettende Gedanke kam: „Mach einen Schritt.“ Kaum, dass ich mich ein klein wenig in Bewegung gesetzt hatte, kam der Gedanke in mir hoch, den ich gerade eben noch so krampfhaft gesucht hatte.

Viele wissen, wie gut ein Spaziergang tut. Wanderer, die einen ganzen Tag in der Natur verbracht haben, kommen abends meist als anderer Mensch zurück als der, der sie morgens noch waren. Die Bewegung, die frische Luft, die Stille machen das Natur-Coaching so besonders effektiv. Ich persönlich bin fest davon überzeugt, dass die Situation, wie sie sich während des Coachings zeigt, für den Coaching-Prozess genau die Richtige ist. Egal, ob die Sonne scheint, es nieselt, der Boden fest oder rutschig, die Sicht weit oder vernebelt ist.

Haustiere können den Coaching-Erfolg nochmal steigern. Hunde zum Beispiel beobachten uns den ganzen Tag über sehr genau. Sie erkennen unsere Emotionen und manchmal nehmen sie unsere Gefühle auf. Wir kennen das selber, wenn wir einem Menschen begegnen, der fröhlich daherkommt. Schwupps – sind wir von dieser Fröhlichkeit angesteckt. So geht es den Hunden mit uns.

Unser Herz ist das Organ mit der stärksten elektromagnetischen Schwingung. Diese Schwingung nehmen wir im Kontakt unter-



Liebe Leben & Leichtigkeit



Heilarbeit
Sabrina Küpper
Seminare & Anwendungen



Tel.: 0151 / 70 80 11 94
sabrina.heilarbeit@gmail.com
www.sabrina-heilarbeit.de



Wellness für Dein weibliches Zentrum



RICARDA KRUMBIEGEL 0178-9292035 | Köln
Gesundheitspraktikerin kontakt@yoni-spa.de
Yoni Steaming | Massagen www.yoni-spa.de

Petra Förster



Finde den Schlüssel
zur Sprache deiner Seele

ganzheitliche Massage • Rebalancing • Energie- und Heilarbeit
Gespräche per Telefon und Skype

Breitestr. 1 • 52152 Simmerath • 0160 - 57 44 276
Freitags bei Yoga-Coaches, Düren Birkesdorf



Naturheilpraxis Donnerberg
Blutegeltherapie - Darmsanierung - Neuraltherapie

Diana Nix-Dalladas
Heilpraktikerin



Ilexweg 27
52222 Stolberg
02402-9965042
www.naturheilpraxis-donnerberg.de

Ursula Rössel
+32 497/63 82 78 www.bewusst-sein.be

bewusst-sein

Für Kinder - Erwachsene - Tiere
Auflösung von Glaubensmustern,
Blockaden & anderen Heilungs-Boykotteuren
Entstörung & Harmonisierung

Ich arbeite mit der CH'1 Systemik® nach Dr. Ursula Hübenenthal

Zeit für Dich
Spüren, Genießen, Loslassen Energie & Kraft tanken
Wohlfühlen & Entspannen

Maria Lutterbach
Am Berg 11
52152 Simmerath



Tel.: 02473 / 32 13
Mobil: 0160 / 83 26 455
maria-lutterbach@t-online.de
www.zeit-fuer-dich.eu

Massage-Praktikerin • Raindrop Massagen
Reiki Meister / Lehrerin




einander unbewusst wahr. Ebenso reagieren unsere Haustiere darauf. Wegen dieser Relevanz sollten wir wieder mehr auf unser Herz hören. Die Stimme des Herzens ist jedoch leise. In der Stille der Natur können wir wieder Zugang zu unserem Herzen bekommen. Und wenn wir ihm dann folgen, wird sich unser Leben zum Positiven ändern.

Am See: Manfred schaut auf das spiegelglatte Wasser. Es ist windstill. Immer wieder greift er nach einem Kieselstein vor seinen Füßen und wirft ihn ins Wasser. Anfangs lustlos, dann mit mehr Kraft. Er kämpft mit sich. Eigentlich weiß er nicht so recht, warum er sich zum Natur-Coaching angemeldet hat. Jetzt scheint es ihm völlig sinnlos zu erscheinen. Mir kommt ein Gedanke. „Wahnsinn, was so ein kleiner Stein für große Kreise zieht“, sage ich. „Er hat Auswirkung sowohl an der Oberfläche als auch in der Tiefe und beeinflusst so den ganzen See.“ Ich schaue zu Manfred. Schließlich nehme ich einen größeren Kieselstein und werfe ihn in hohem Bogen ebenfalls ins Wasser. „Es ist nur ein Stein“, fahre ich fort, „und doch hat er eine Bedeutung. Ich habe ihn von all den hier liegenden Kieselsteinen ausgewählt und ins Wasser geworfen. Er ist nur ein Stein und zieht so weite Kreise. Und wenn er

unten auf dem Boden angekommen ist, wird ihn eine Welle oder ein Fisch weitertragen und wieder wird er das Wasser in Bewegung setzen. Er ist und bleibt nur ein Stein. Er IST einfach. Und setzt dabei einen ganzen See in Bewegung.“ Manfred schaut nachdenklich. „Aber ich bin kein Stein“, sinniert er. „Eben!“, rufe ich aus. „Wie viel mehr setzt du in Bewegung durch dein SEIN?“, frage ich ihn. „Aber mich wirft keiner ins Wasser“, protestiert Manfred nun ein wenig. „Doch!“ bekräftige ich, „das Leben. Das Leben wirft dich ins Leben.“

Die Aufgabe im Coaching besteht im Beobachten, Wahrnehmen und, wenn es sich stimmig anfühlt, das Wahrgenommene dem Klienten gegenüber zu äußern. Was die Natur an Tools zur Verfügung stellt und wann sie es tut, weiß nur die Natur selbst. Genau das macht das Natur-Coaching spannend und jedes Mal einzigartig. Coach und Klient begeben sich auf eine gemeinsame Reise. Der/die Klient*in wird genau das im Natur-Coaching bekommen, was er/sie genau zu diesem Zeitpunkt braucht. Dies wird den persönlichen Entfaltungsprozess immer fördern. Was genau entfaltet wurde, kann manchmal für den Klienten auch erst viel später, lange nach dem Coaching-Termin sichtbar werden. Aber der Samen ist gesetzt und wird keimen.

Ein Coaching ist hilfreich für Menschen, die Hindernisse überwinden und sich entfalten möchten. In diesem Sinne – raus in die Natur!

Nikola Herzberg
Dipl.-Ing.
Natur-Coaching
www.nikola-herzberg.de



Bild © Nikola Herzberg

Zwischen Erde und Himmel...



Bild © Christine Erkens

... bewegt sich der Mensch auf dem Pilgerweg seines Lebens. Mit den Füßen auf der Erde streckt er sich nach dem Himmel aus – tastend nach dem Licht, so wie jede Pflanze, die dem Samenkorn entsprungen ist, der Sonne entgegen strebt, um zu blühen und Frucht zu tragen.

Im ablaufenden Jahr ist die Wegstrecke vieler nicht so verlaufen, wie sie sich zu seinem Beginn scheinbar noch zeigte. Wie mag es weiter gehen?

Was kommen mag, weiß der Mensch nicht, und so sucht er nach Orientierung.

Was gibt ihm Halt und Sicherheit den nächsten Schritt sicher zu gehen, ohne zu stolpern, zu fallen oder in die Irre zu laufen? Stehe ich noch auf dem Boden der Realität, die mich verpflichtet, den Menschen in meiner Umgebung und all den Sachzwängen, in denen sich jede(r) nun einmal befindet, gerecht zu werden?

Kann ich das, was ich tue – oder auch lasse – wirklich verantworten?

Hier kommt der Spiritualität eine entscheidende Bedeutung zu. Sie hat, Gott sei Dank, ihr Nischendasein verloren und ist auf dem Weg in die Mitte der Gesellschaft, in der viel zu lange Menschen verzweckt und dem Diktat der Ökonomie und des Konsums unterworfen wurden.

Eine erfüllte Sinnsuche hält die Balance zwischen der eigenen Entfaltung und den Bedürfnissen und Nöten anderer. Wer sie im Blick behält, ist fähig, den Herausforderungen des Alltags sinnstiftend und gemeinsam gestaltend zu begegnen.

Eine Spiritualität, die nur das Ego in den Mittelpunkt stellt, gerät leicht in Gefahr, sich ins Gefängnis einer Illusion zu begeben, die verheißt: „alles ist möglich, wenn ich nur will“, denn dadurch verliert der Mensch seine Bodenhaftung in einer Gesellschaft, die davon lebt, dass Personen aufeinander angewiesen sind. Vertrauen ist die Basis dafür.

Selbstvertrauen wächst in dem, der erkennt, dass er in seiner Begrenztheit aufgerufen ist, sich mit seinen individuellen, unverwechselbaren und einzigartigen Fähigkeiten da freiwillig einzubringen, wo er Umstände - zum Wohle der Menschen die ihm auf dem

Lebensweg begegnen- kreativ zu verbessern sucht.

Selbst-Wert behält jeder, der sich dabei nicht instrumentalisieren und ausbeuten lässt.



Bild © Christine Erkens



Der Mensch muss also lernen, Grenzen zu ziehen und zwischen Gut und Böse zu unterscheiden.

Vielleicht hilft auf dem Weg der Selbstfindung und -erkenntnis ein Blick auf den, dessen Geburtstag wir in diesen Tagen feiern - der für uns vom Himmel auf die Erde gekommen ist und der später von sich sagen wird: „Ich bin das Licht der Welt“ und somit Orientierung bietet, um auf ihn zuzugehen und staunend zu betrachten.

In diesem Sinne:
Frohe Weihnachten!



Jürgen Kutsch

Stiftung
Jürgen Kutsch

www.stiftung-juergen-kutsch.de

Bild © Thomas Langens





Géraldine Köttgen
Kinesiologie
Fußreflexzonenmassage

Stress abbauen · Ängste überwinden
Vitalität und Lebensenergie aufbauen
Neue Wege finden
Lebensfreude gewinnen

Auf'm Rain 9
4700 Eupen
Tel.: 0032 485 20 32 41
info@geraldine-koettgen.be
www.geraldine-koettgen.be



auch Gutscheine erhältlich

MEILEN-STEIN



Mineralien & mehr



Mineralien • Fossilien • Steinschmuck
Handschmeichler • Mobiles • Bleiglas •
Brunnen & Geschenkartikel aus Stein
Schleif-, Bohr- und Bestellservice

Meilen-Stein
Fischmarkt 8
(Ecke Rennbahn am DOM)
52062 Aachen
Telefon: 0241 / 56 59 431
info@meilen-stein.de

www.meilen-stein.de



InMemoriam

bestatten begleiten begegnen

Die liebevolle Begleitung von Angehörigen
und Verstorbenen ist das tragende Fundament
unseres Tuns. Im Schutz unserer Räume haben
Sie Zeit und Gelegenheit zum Abschiednehmen.



Aachener Bestatterinnen

Regina Borgmann
Lisa Höfflin
Eifelstraße 1b
52068 Aachen
Fon 0241. 55 91 79 87
www.inmemoriam-web.de



Andrea Stadie
Energie & Heilarbeit

Andrea Stadie
Praxis für spirituelles Heilen

- Seelenlesungen
- Seminare
- Reiki
- Coaching
- spirituelle Wanderungen
- spirituelle Hochzeiten



Dietrich-Mulfahrt-Str. 9 · 52457 Aldenhoven
Langer Weg 9 · 52152 Simmerath-Woffelsbach
Tel.: 02464/906377 · info@andreastadie.de · www.andreastadie.de

Unsere Winter-Buchtipps



„Gestatten, ich bin ein Arschloch.“

Dr. med. Pablo Hagemeyer
Verlag: Eden Books
ISBN: 978-3-95910-246-9
Preis: 16,95 Euro



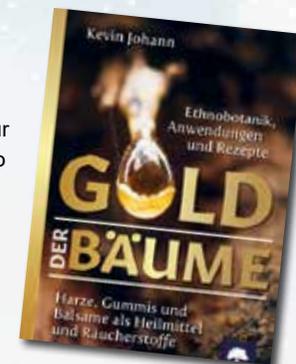
Der Titel des Buches sprach mich nicht wirklich an, erst der Untertitel machte mich neugierig: „Ein netter Narzisst und Psychiater erklärt, wie Sie Narzissten entlarven und ihnen Paroli bieten“. Das klang schon besser. Und gleichzeitig auch ungewöhnlich, denn ein Narzisst neigt nicht unbedingt dazu, seine narzisstische Persönlichkeitsstörung offen zuzugeben. Und dann wurde es so spannend, dass ich das Buch nicht mehr aus der Hand legen konnte! Dr. Hagemeyer, bekennender (netter) Narzisst, beschreibt die Gedanken- und Gefühlswelt eines Narzissten derart plastisch, humorvoll und mit eigenen Erfahrungen angereichert, dass es fast Spaß macht, sich mit einer Persönlichkeitsstörung zu befassen. Kein Lehrbuch, keine faden Erklärungen, sondern konkrete Beispiele aus seinem Leben als Narzisst und aus seinem Patientenkreis helfen dabei, Narzissten zu erkennen und mit ihnen umzugehen. Eine wirklich gute Hilfestellung für Betroffene, die mit Narzissten in ihrem Umfeld leben. Am besten aber sind die Kommentare der Ehefrau Hagemeyers: liebevoll und knackhart auf den Punkt - sie weiß definitiv, wie man mit einem Narzissten umgeht. (as)



Gold der Bäume -
Harze, Gummis und Balsame als
Heilmittel und Räucherstoffe
Ethnobotanik, Anwendungen und Rezepte

Kevin Johann
Verlag: Freya
ISBN:
978-3-99025-412-7
Preis: 29,90 Euro

Das richtige Buch für den Winter, denn wo findet man sonst so viele Informationen – liebevoll zusammengestellt – über die Harze der Fichte und Lärche, über Drachenblut, Kampfer, Myrrhe, Weihrauch und andere, mir bis jetzt unbekannte Pflanzensexsudate, also Ausscheidungsprodukte von Pflanzen? Die biblischen Pflanzenharze passen sehr schön in die Vorweihnachtszeit und stimmen uns wunderbar auf diese besondere Zeit ein. In dem Kapitel mit den praktischen Anwendungen finden wir alles über das Harzreinigen, über die Herstellung von Ölen, Salben und Tinkturen, über das Räuchern und vieles andere mehr. Ein dickes und wie alle Freya-Bücher wunderbar gestaltetes Buch und eine herrliche Weihnachtsgeschenkidee, evtl. zusammen mit einem Gläschen selbst-gesammelten Harz oder einer selbst-gemachten Salbe. (ce)



Schreiben. Meine Wortleidenschaft

Ich liebe es, wenn Worte auf das Papier fließen und Geschichten entstehen, die in unsere Köpfe schweben und fremde Welten voller Fantasie hervorzaubern.

Lesen, das war für mich schon immer eine magische Reise in die Welt der Worte und dank dieser Leidenschaft habe ich 2005 begonnen, eigene Bücher zu schreiben.

Mittlerweile sind sechs unterschiedliche Bücher entstanden; Kurzgeschichten, ein humorvoller Frauenroman, Geschenkbücher und sehr persönliche Geschichten.

In diesem Jahr nun freue ich mich besonders darüber, den ersten Teil einer dreiteiligen Fantasy-Geschichte herausbringen zu können, die mir so ganz besonders am Herzen liegt:

**„Die letzte Hexe vom
Mont-Saint-Michel“,**

Teil I: Der Schatten der Ahnin

Ende November 2020 erschien das Buch zum Preis von 19.80 Euro.

Für die Leserinnen der Zeitschrift „Zwischen Himmel und Erde“ biete ich es exklusiv bis zum Weihnachtsfest 2020 zum Preis von 17.00 Euro zzgl. Porto und Verpackung an.

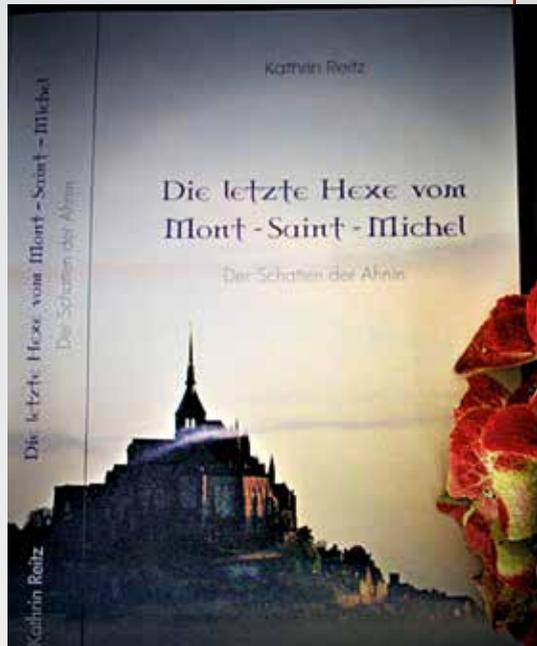
**Bestellungen über:
info@kathrin-reitz-schreibt.de**

Bei weiterem Interesse an meinen Büchern lade ich Sie herzlich zum Stöbern auf meiner Website ein:

www.kathrin-reitz-schreibt.de

Herzlichst
Kathrin Reitz

Für Sie
ENTDECKT



Unsere Winter-Buchtipps

Runen-Magie (Set mit Buch und Holzrunen)

Edred Thorsson
Verlag: Königsfurt Urania
ISBN: 978-3-86826-765-5
Preis: 19,95 Euro

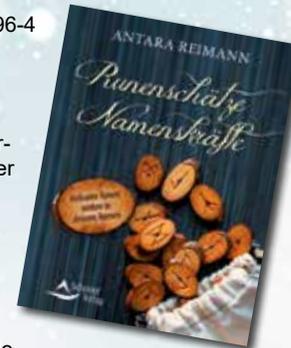


Eine Erfolgsausgabe, klein, praktisch und direkt dabei sind die Runen im Beutel. Ein Geschenk an sich selbst oder als Idee für Weihnachten, das ich euch gerne empfehle.



Runenschätze-Namenskräfte

Antara Reimann
Verlag: Schirner
ISBN: 978-3-8434-1296-4
Preis: 9,95 Euro



Zu jedem Buchstaben gehört eine Rune mit ihrer Energie und Information und so hat jeder Name von Anbeginn an für uns seine Kraft, seine Bedeutung, die sich auch auf die Kosennamen und Abkürzungen bezieht. Das Büchlein erklärt uns die Runen, die Runenfamilien, die Analyse der Namen und bringt sicher manche Einsicht. Runen, schon die alten Germanen kannten und nutzten Runen und das Runen-Orakel. Das Wort Buchstabe erklärt die Herkunft unserer Schrift von den früher genutzten Buchenholzstückchen. Rune ist ebenso mit dem Wort Raunen verwandt und bedeutet Geheimnis, die Verbindung mit der inneren und äußeren Welt und ist ein spannendes Thema, nicht nur für die Winterzeit, aber jetzt besonders passend. Zwei Bücher für gemütliche Nachmittage mit einer Tasse Tee, den Runen auf dem Tisch und erforschen einer neuen und doch alten Welt. (ce)



Therapieraum zur Nutzung / Mitnutzung ab sofort frei

Wir führen in Aachen ein Integratives Gesundheitszentrum (IGZ) und freuen uns, wenn noch ein bis zwei erfahrene Ärzte, Therapeuten, Berater oder Coaches, die auf selbständiger Basis wirken, unser Team ergänzen.

Die gemeinsame Basis ist ein ganzheitliches Verständnis von Erkrankung & Gesundheit sowie die Bereitschaft heilsame Synergieprozesse mit zu entfalten.



**Integratives
Gesundheitszentrum
am Goldbach**

Eupener Str. 181
52066 Aachen

www.igz-aachen.com
Kola B. Bröner (0241-61115)
oder Marianus J. Stienen
(0241-1590064)



Rezepttipps -

lecker – winterlich – weihnachtlich – flott gemacht und variabel – so soll es sein und wenn es dann noch super lecker ist, bleiben keine Wünsche offen. Probiert doch einmal die folgenden Rezepte aus und berichtet uns!

Manche Rezepte eignen sich wunderbar als Weihnachtsgeschenk oder kleines Mitbringsel, hübsch verpackt und mit Liebe verschenkt.



Winterplätzchen

- 250 g Mehl (Weizen, Dinkel, Vollkorn oder gemischt)
- 250 g Zucker (weiß oder braun)
- 2 Eier
- 60 g weiche Butter
- ½ Päckchen Backpulver
- etwas Salz nach Belieben
- 1-2- EL Gewürze, wie Anis, Zimt, Nelken, Pfeffer, Ingwer oder eine fertige Weihnachts- oder Spekulatiusmischung

Alles zu einem festen Teig mischen und wenn möglich eine Zeit ziehen lassen, auch über Nacht. Kleine Kugeln (wie Marzipankartoffeln) formen und auf einem Backblech (Backpapier) nebeneinandersetzen und etwas plattdrücken. Etwas Abstand lassen zwischen den Kugeln, sie verlaufen. Der Teig reicht für zwei Bleche. Bei 180 bis 200°C etwa 15 Minuten backen.

Weihnachtslikör

- 125 g getrocknete Feigen
- 50 g getrocknete Datteln
- 125 g getrocknete Pflaumen
- 1 EL Rosinen
- Je ½ Zimtstange und Vanillestange
- Je 3 Nelken und Pfefferkörner
- 1 Kardamom
- 1 EL Honig
- 3 EL brauner Kandis
- 700 ml Weinbrand (40 Vol.-%)

Die Früchte kommen zusammen in ein Glas und werden mit dem Weinbrand übergossen, so dass sie bedeckt sind. Nach einem Tag kommen die Gewürze dazu mit dem Honig, dem Kandis und dem Rest Weinbrand. Alles zieht vier Wochen gut durch und kann dann gefiltert und in Flaschen gefüllt werden.



Schokoladenlikör

- 250 g Zartbitterschokolade
- 500 ml süße Sahne
- 100 g Zucker
- 50 ml Nusslikör
- 200 ml Cognac (ca. 40 Vol.-%)

Die feingehackte Schokolade mit der Sahne und dem Zucker in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen und dann abkühlen lassen. Den Likör und den Cognac in die Schokolade einrühren und alles für einen Tag in den Kühlschrank stellen. Dann die Mischung gut aufrühren und in Flaschen abfüllen und gut gekühlt servieren.

Quark-Brotchen

- 400 g Quark, mager oder fett
- 1 Ei
- 50 g Zucker (weiß oder braun)
- 400 g Mehl (Weizen, Dinkel, Vollkorn oder gemischt)
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Salz

Alle Zutaten gut vermengen und daraus 15 bis 20 Brötchen formen, die bei etwa 180°C 15 bis 20 Minuten gebacken werden. Einen Teil des Teiges kann man nach Belieben mit Rosinen, Zitronat/Orangeat, Zimt oder Weihnachtsgewürzen mischen oder für eine herzhaftere Variante mit Kräutern der Provence oder ähnlichem – der Phantasie sind wenig Grenzen gesetzt.



MINAS Design



Anja Schreinemachers

Grafik-Designerin

Eichengrund 2a
D - 52525 Heinsberg

Telefon +49 (0) 24 52 155275
Mobil +49 (0) 172 7874008

www.minas-design.com
anja@minas-design.com

Veranstaltungstipps



Workshops & Seminare

Dragon Heart – Erwecke Deine Drachenkraft
(Workshop 1 Tag 10-17 Uhr) Sa.23.01.21
Sa.22.04.21 Sa/02.10.21

Inneres Kind – Heilung des inneren Kindes 27.03.21 Sa 10-17 Uhr
Ahnenheilung Basis (Seminar 2 Tage jeweils 10-17 Uhr)
06.04./07.04.21 / 05.06./06.06.21 / 28.10./29.10.21

Akasha Life® Medium Reader – In den Energien der Neuen Zeit
Level 1 (Seminar 2 Tage 10-17 Uhr)
13.02./14.02.21 / 24.04./25.04.21 / 26.06./27.06.21
11.09./12.09.21 / 04.12./05.12.21

Akasha Life® Master Medium Reader In den Energien der
neuen Zeit (Seminar 2 Tage 10-17 Uhr) 30.10./31.10.21



Energie Insel
Melanie Koppermann-
Orfanos

Tel.: 0163 789 80 70
mel@energieinsel.net
www.energieinsel.net

Veranstaltungsort:
Großheidstraße 222
52080 Aachen

Veranstaltungen bei Zeit für Reiki Ausbildungen und Workshops

Reikiausbildung 1. Grad: 16.-17.01.2021 und 13.-14.02.2021,
03.-04.04.2021 und 01.-02.05.2021

Reikiausbildung 2. Grad: 30.-31.01.2021 und 27.-28.02.2021,
17.-18.04.2021 und 15.-16.05.2021

Reiki Meisterkurs 3. Grad: 13.-14.03.2021

Reiki Lehrergrad 4. Grad: 20.-21.03.2021

Pendelworkshop – Einsteiger: 22.01.2021

**Minikurs – „Ein Leben ohne Druck“ zur Stress- und Burnout
Prophylaxe:** 08.-09.01.2021 und 05.-06.02.2021

Einzelcoaching nach Absprache!



Marita Heiliger
Zeit für Reiki
Entspannungstherapeutin/
Reiki Meisterin/-Lehrerin

Tel.: 0177 485 23 30
reiki@marita-heiliger.de
www.zeitfuerreiki.de

Veranstaltungsort:
Zeit für Reiki
Taanusstraße 16
53332 Bornheim

Naturverbunden

Der Mensch in Verbindung mit seiner inneren und äußeren Natur
Runen Einführungskurs in Kelmis

Ursprung, einige Runenhaltungen u. Weisheiten
Termin: Dienstag, 26.01./ 19.30 bis ca. 22.00 Uhr
Kosten: 25 € (auch als Schnupperkurs für ZZUW)

Zurück zu unseren Wurzeln, 5 monatliche Treffen
Das alte Wissen unserer Ahnen in einer festen Gruppe erleben und
erspüren. **Termine:** 23.02., 23.03., 20.04., 25.05., 22.06.2021 / 19.30
bis 21.30 Uhr in Kelmis. **Kosten:** 20 € pro Treffen, alle 5 Abende
werden zusammen gebucht,

Runenkurs zur Fastenzeit
Durch die Runenhaltungen neue Kraft tanken und seelisch entgiften
Termin: Freitag, 12.03./ 18.00 bis 22.00 Uhr in Kelmis, Kosten: 35 €



Karin Laschet
Ganzheitliche
Gesundheitstrainerin,
ausgebildet im Bereich
Ethnomedizin (u.a)

karin.laschet@icloud.com
naturgenuss.net
+ 0032 477 73 28 96

Veranstaltungsort:
Bildungs- und Erlebnistreff-
punkt Naturgenuss
Schnellenberg 6
4721 Kelmis/Neu-Moresnet (B)

Wüstenreise - eine Reise zu dir selbst

Gemeinsam in einer kleinen Gruppe die Magie der Sahara
erleben, die Natur erfahren in ihrer einfachen und zugleich starken
Ausdrucksform - dies ist das Konzept einer Wüstenreise!

Die besondere Situation der letzten Monate hat mich dazu
bewogen verschiedenartige Wüstenreisen anzubie-
ten. Dies soll unterschiedlichen Interessenten es
ermöglichen, diese Erfahrung zu machen auf die
jeweils spezifischen Wünsche und Möglichkeiten
angepasst. **Februar 2021 · November 2021**



Ursula Dahmen
Alternatives Heilen

Tel.: +32 (0) 495 656462

ursula.dahmen@skynet.be

www.alternativesheilen.net

Veranstaltungsort:
Sahara Tunesien





Veranstaltungstipps

Veranstaltungstipps



Schwitzhütten, Zeit der Stille und Fasten-Wandern

Unser Anliegen ist es, Menschen zu inspirieren, ihrer Berufung zu folgen und so ein Leben in Liebe und mit Lebensfreude zu führen. Wir wünschen uns, dass wir Menschen wieder für alles Lebendige Verantwortung übernehmen, damit die Erde auch für die kommenden Generationen erhalten bleibt.

Der Platz, den wir hüten, und unsere Arbeit mit Menschen soll ein Betrag für diese Vision sein.
Viele liebe Grüße.

Wir freuen uns auf euch!

Maya & Andreas Sack
Ifgus - Institut für
Geomantie + Schamaismus

Tel.: +32 (0) 87 78 8478
info@ifgus.eu
www.ifgus.eu

Veranstaltungsort:
Gerardsbroich 49
B-4851 Gemmenich



Eine Reise auf den Spuren christlicher Mystik – die Geheimnisse der Kathedrale von Chartres 07.04. – 11.04.2021

Leitung: Marianne Quast - www.mariannequast.de

weitere aktuelle Treffpunkte unter
www.stiftung-juergen-kutsch.de

„verbum ad mensam – das Wort bei Tisch“

Fr. 08.01.21 „Würde“ – Kulturcafé Papperlapapp / Tönisvorst
So. 17.01.21 „Kultur“ – Stopkas Bistronomie / Mönchengladbach

Jürgen Kutsch
Stiftung Jürgen Kutsch

Tel.: 0172 24 84 191
Büro: 02404 94 35 17

www.stiftung-juergen-kutsch.de

Veranstaltungsort:
siehe Homepage



Vorsorge-Café - Fragen Sie Ihre Bestatterin

Was kann ich schon zu Lebzeiten bedenken, wenn ich meine Angehörigen im Blick auf mein eigenes Sterben entlasten möchte?
Was kann ich im Vorfeld tun, wenn es um den Tod eines Angehörigen geht?

Ihre Fragen beantworten wir gerne.
Unser Vorsorge-Café ist eine gute Gelegenheit, sich den Themen Tod und Sterben behutsam zu nähern und sich zu informieren.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Termine:
13.1.2021, 17.3.2021, 5.5.2021, jeweils 15 – 16:30 Uhr

Regina Borgmann & Lisa Höflin

Bestatterinnen
InMemoriam

Tel.: 0241 559 17987
www.inmemoriam-web.de

Veranstaltungsort:
Eifelstraße 1b
52068 Aachen



Reiki – es liegt in deinen Händen

Jikiden-Reiki-Seminar Shoden (1. Grad)
30.-31.01.21 und 20.-21.03.21 / 250€

Reiki 2. Grad, westl. Stil 20.-21.02.21 / 300€

ProReiki eV Grundlagenseminar 10.-11.04.21 / 290€

Japanische Reiki-Techniken 06.-07.02.21 / 150€

Reiki-Workshops / lfd. mtl. Reiki-Treffen / Öl- und DMSO-Gruppen
unter www.reiki-in-eurode.de/Kalender/

Britta Thienemann
Reiki in Eurode
Reiki-Lehrerin westl. Stil /
Shihankaku Jikiden Reiki

Tel.: 0172 98 27 436
reikiherzogenrath@gmail.com
www.reiki-in-eurode.de

Veranstaltungsort:
Praxis Reiki in Eurode
Kirchrather Str. 174
52134 Herzogenrath



Ausbildung Klangschalen-Praktiker/in

Sie sind Therapeut, Lehrer oder Mutter/Vater eines hochsensiblen Kindes? Dann könnte diese Ausbildung ein weiterer wichtiger Schritt in Ihrem täglichen Miteinander sein.

Ich vermittele Ihnen Basis- und Aufbauwissen in entspannter und persönlicher Atmosphäre. Im Praxisteil erhalten Sie individuelle Behandlungsmöglichkeiten.

30.01. und 31.01.2021

Zauberhaft – Geschenke mit Herz, Anett Graaff

Heilerin/Lehrerin für
geistige Heilmethoden

Steinfeldstraße 8
52222 Stolberg

Tel.: 02402 905 5620

kontakt@zauberhaft-stolberg.de

Veranstaltungsort:
52222 Stolberg



Kommunikation – Kunst – Kreativität

Intuitives Malen befreit und entspannt: Im Workshop kannst du deiner eigenen Spur ohne Leistungsdruck folgen, neue Erkenntnisse gewinnen und neue Wege aufspüren.

Kommunikation schafft und verändert Beziehungen, wenn du Freude daran hast, interessante Kommunikations-Tools und Modelle zu üben, um mit deinen Liebsten oder mit Kollegen einfacher, klarer und liebevoller umgehen zu können.

Lasst uns die Faszination für Menschliches und Zwischenmenschliches und den Wunsch beides erfreulicher, tiefer und lebendiger werden zu lassen teilen..

Astrid Bohne
Kunsttherapeutin
NLP-Trainerin
Künstlerin

www.art-astridbohne.de
Tel. 0170 311 88 08
a.bohne@art-astridbohne.de

Veranstaltungsort:
dawoderMondwohnt
Bismarckstr. 40
52249 Eschweiler

Jahresgruppe „Yoga & Meditation“

Die Jahresgruppe bietet Dir einen tieferen Einblick in das Yoga, und gibt Dir die Möglichkeit, Yoga in seinen Ursprüngen und somit auch Dich besser kennen zu lernen - eine Reise, die sich lohnt.
Du gewinnst mehr Klarheit und entwickelst mehr Achtsamkeit für Dich und Deinen Alltag.

Termine 2021:

Modul I: 19./20. März - Modul II: 07./08. Mai - Modul III: 09./10. Juli
Modul IV: 10.-12. September - Modul V: 12./13. November
Uhrzeiten: freitags: 18:00 - 21:00 Uhr; samstags: 10:00 - 17:00 Uhr
Intensiv-Wochenende: Freitag: 18:00 - 21:00 Uhr; Samstag: 10:00 - 17:00 Uhr;
Sonntag: 10:00 - 13:00 Uhr

Fragen und Anmeldung unter: info@beritkramer.de oder 02403 947 33 31

Berit Kramer
Yogalehrerin
(Trauma-Yogasensibel)
Systemische
Aufstellungsleiterin & Coach
Tel.: 02403 947 3331
info@beritkramer.de
www.beritkramer.de

Veranstaltungsort:
Yoga & Coaching
Moltkestr. 15
52249 Eschweiler

„Folge Deinem Herzen und lebe Dein Leben!“

Workshop „Stärke Deine innere Achtsamkeit“:
25.01. von 17-21 Uhr oder 27.02. von 09:30-13:30 Uhr

Aufstellungstag: 06.02. von 10-15:30 Uhr

Systemisches Coaching: Termine nach Vereinbarung

Einzelstunde für traumasensibles Yoga: Termine nach Vereinbarung

Nähere Informationen zu diesen Angeboten und anderen Themen findest Du unter:
www.beritkramer.de

Ich freue mich auf Dich!

Steinzeit
Gutes für Körper, Geist & Seele!



PRIMAVERA
Schirmer Partner
GILDE
BERK
ND NATURES DESIGN
Jocaris

SPIRITUELLE BUCHHANDLUNG
EDELSTEINE • KLANGSCHALEN • SCHMUCK
BIO-DUFTÖLE • BIOTEE • MUSIK • DEKO
YOGAZUBEHÖR • AYURVEDA • ETHNOSHOP
GESCHENKARTIKEL • DEVOTIONALIEN
XXL-RÄUCHERSORTIMENT • AGNIHOTRA

ROBERT-KOCH-STR. 3-5
52152 SIMMERATH
TEL. 02473-5848988
WWW.STEINZEIT-ESOTERIK.COM

**30 MINUTEN
FÜR DEN FRIEDEN
IN DER WELT**

Einladung zur Friedens-Meditation

Hast Du Freude daran, für eine friedlichere Welt zu meditieren und damit aktiv an der Ausbreitung des Friedens auf der Welt mitzuwirken?

Wenn Frieden in Dir erwacht, wird er auch in anderen lebendig! Schenke Dir selbst und allen Wesen dieser Erde Deinen Frieden.

Du bist wichtig!

Du kannst Deinen eigenen wertvollen Beitrag dazu leisten, dass die Welt liebenswert bleibt.
Ganz gleich, wer Du bist, die Welt braucht Dich!

Wir treffen uns jeden Freitag um 18 Uhr in der Yogaschule Thomas Klubert
Jennepeterstraße 30, 52159 Roetgen.



Jeder ist herzlich willkommen, auch ohne Meditationserfahrung.
Im Anschluss an die Meditation gibt es Gelegenheit für Gespräche und Fragen zum Thema „Frieden“.
Ich freue mich auf Dich.

Die Meditation ist kostenfrei.
Inge Braun | Tel. 0241-56 33 56 | www.friedens-meditation.de



**ERINNERUNGSRETTERIN
MIT DER KAMERA**

Ich gestalte für Sie einen **einzigartigen Bildband**, zum Beispiel von Ihrem Elternhaus.

Mit professionellen Fotoaufnahmen von allen Räumen und Details der Einrichtung. Auf Wunsch ergänzt um alte Fotos und schriftliche Erinnerungen.

Auch als Geschenk eine besondere Idee.

HONTART
Juliane Siekmann
Am Zehnthof 4
52146 Würselen
Tel: 02405 8986874
Fax: 02405 898366
www.erinnerungsparadies.de
service@erinnerungsparadies.de




Impressum

Herausgeber, Redaktion und Anzeigen
www.zwischen-erde-und-himmel.de

Angela Steffens
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Kapellenweg 20 | 52156 Monschau
Tel.: 02472 - 98 77 987
a.steffens@zwischen-erde-und-himmel.de
www.angela-steffens.de

Christine Erkens
Dipl.-Ing. agr./THP
Reichensteiner Str. 27 | 52156 Monschau
Tel.: 02472 - 91 28 34
c.erkens@zwischen-erde-und-himmel.de
www.tierheilpraxis-erkens.de

Gestaltung, Anzeigen, Vertrieb:
EM VERLAG & WEBBESERVICE EM Verlag GbR
Printwerbung & Webdesign
Bahnhofstraße 32
53925 Kall
Tel.: 02441 - 77 62 22 + 02441 - 77 62 25
Fax: 02441 - 77 62 27
www.em-verlag.de

Anzeigenservice + Grafik/Gestaltung:
Corinna Tondorf
tondorf@em-verlag.de
Tel.: 02441-77 62 26

Anzeigenservice:
Britta Krewinkel
krewinkel@em-verlag.de

Erscheinung/Verbreitung: 3-monatlich
Auflage: 7.000 Exemplare
Druck: Rainbowprint - Druckerei Ganz
www.rainbowprint.de

Vertrieb: kostenlos durch Auslage
Anzeigenpreise (zzgl. 19 % MwSt.)
1/1 Seite 400,00 €
1/2 Seite 210,00 €
1/4 Seite hoch/quer 120,00 €
1/8 Seite quer 70,00 €
Rabatt: 4 x 10 % (Buchung innerh. von 12 Mon.)

Für Sie entdeckt:
1/1 Seite 320,00 €, 1/2 Seite 170,00 €

Die Redaktion freut sich über die Einsendung von Manuskripten und behält sich die Auswahl, Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen aller Art vor. Grundsätzlich werden nur bisher unveröffentlichte Manuskripte angenommen, die nicht gleichzeitig anderen Zeitungen zum Abdruck angeboten werden. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder oder ähnliche Unterlagen wird keine Haftung übernommen und die Rücksendung nicht gewährt. Für eingesandte Fotos-Bilder-Grafiken ohne Bildnachweis wird keine Haftung übernommen. Die mit Verfassernamen gekennzeichneten Beiträge geben die Auffassung der jeweiligen Autoren wieder und nicht die Meinung der Redaktion. Die Autoren werden angehalten, Artikel nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt die Artikel zu verfassen. Die Redaktion übernimmt keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Angaben in den Beiträgen entstehen. Jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen selbst verantwortlich. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen und ohne Gewähr. Beschriebene Methoden sind nicht immer wissenschaftlich anerkannt und ersetzen weder den Besuch beim Arzt, noch beim Heilpraktiker. Mit der Abgabe des Manuskriptes versichert der Autor, dass er alleine befugt ist, über die urheberrechtlichen Nutzungsrechte an dem Beitrag einschließlich der Bilder, Grafiken oder ähnlichem zu verfügen. Der Autor stellt sicher, dass der Beitrag nicht die Rechte Dritter verletzt. Der Autor räumt der Redaktion für die Dauer von fünf Jahren das räumlich und mengenmäßig unbeschränkte Recht der Vervielfältigung und Verbreitung des Manuskriptes ein, auch außerhalb der Zeitschrift, für die es ursprünglich bestimmt war (Internet).

Copyright: Nachdruck und Kopie oder Wiedergabe der Inhalte des Magazins (Manuskripte, Fotos, Grafiken, Ähnliches) durch Vortrag, Funk- und Fernsehendung, Internet, auch auszugsweise, erfolgen nur mit Genehmigung der Redaktion.

Manufaktur für Klangschalen
I Gong
 Tilman Piesch
 mobil: +49 (0) 176 9902 8253
 e-mail: tpiesch@yahoo.de
www.igong-smart.jimdo.com

Naturheilpraxis
 Jochen Wilden
 Am Stein 9
 52152 Sim-Rollesbroich
 Tel.: 02473 - 937 628



Gesunder Geist
 Gesunde Seele
 Gesunder Körper

Schamanismus
 Engelenenergie
 Kinesiologie
 Abendländische
 Heilkunde
 Blut-Dunkelfeld
 Mikroskopie
 Homöopathie

info@naturheilpraxis-wilden.de
www.naturheilpraxis-wilden.de



*Sauftes Blütenenergie -
 Heilung für die Seele*

- Bachblütenberatung
- Australische Buschblüten
- Wegbegleitung

Ricarda
 Vervoort



Begleitung mit
 Blütenessenzen & Numerologie

bluetenessenzen-koeln.de

*Erleben und genießen Sie die Energie der Mineralien,
 Edelsteinen und Schmückstücke, gross und klein,
 in Het Steenhuis.*

Mittwoch - Samstag 10 bis 17 Uhr • Sonntag 12 bis 17 Uhr



**HET
 STEENHUIS**
 apart - spirituel - schön
 4 Etagen

Rijksweg 104a, 6295 AR Lemiers-Vaals, +31 (0)43 327 25 25, www.hetsteenhuis.nl

Liebe Leserinnen und Leser.

es sind Zeiten der Stagnation und des Umbruchs. Zeiten, in denen wir ins Nachdenken kommen, in denen wir mit Herausforderungen konfrontiert werden, die es zu lösen gilt. Zeiten, in denen ehrlicherweise die Frage erlaubt sein muss, was (noch) möglich ist und was nicht. So kamen auch wir, Christine Erkens und Angela Steffens, in diesem Jahr 2020 in die Situation, uns mit der Frage zu beschäftigen, ob und wie wir mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie unser Magazin „Zwischen Erde und Himmel“ weiterhin aufrechterhalten können. Wir kommen zu dem Ergebnis, dass es aus verschiedensten Gründen nicht länger möglich ist.

Das bedeutet:

Sie halten die letzte Ausgabe „Zwischen Erde und Himmel“ in Ihren Händen!

Nach acht Jahren (2012 erschien das erste Heft) und 32 Ausgaben ist es nicht leicht, diesen Schritt zu gehen. Mit sehr viel Herzblut haben wir das Magazin aufgebaut, haben selbst Artikel geschrieben und mit vielen tollen Autoren aus dem ständig wachsenden Netzwerk um das Magazin zusammengearbeitet. Mit Sabine Erkens als erste Grafikerin, später mit dem Spirit Rainbow Verlag in Aachen und dann mit Corinna Tondorf, Britta Krewinkel und Frank Nießen vom EM-Verlag in Kall wurde die liebevolle Gestaltung und Produktion umgesetzt.

Unsere treuen Anzeigenkunden haben die Produktion von „Zwischen Erde und Himmel“ überhaupt erst möglich gemacht.

Viele Menschen, die keinen persönlichen Vorteil davon hatten, haben uns unterstützt bezüglich der Verteilung des Magazins. Und Sie als Leserinnen und Leser haben uns mit jeder Ausgabe bestätigt, dass wir mit unserem Herzblut etwas bewegen konnten, Sie berühren konnten. Das sind wunderbare Erfahrungen, die wir mitnehmen in die Zeit nach „Zwischen Erde und Himmel“.

Von Herzen danken wir Ihnen für Ihre Begeisterung am Magazin. Das hat uns so viel Freude bereitet und war ungläubliche Motivation, jede Ausgabe noch informativer und schöner werden zu lassen.

Wir danken allen unseren Autoren, Anzeigenkunden, Unterstützern, Helfern und Begleitern. Ohne euch wäre dieses Projekt nicht möglich gewesen.

Leben ist Veränderung!

Auch wenn wir mit einem Auge traurig sind, schaut das andere lächelnd und zufrieden. Danke euch allen, es war eine aufregende, erfahrungsreiche und spannende Zeit mit euch. Bleibt gesund und habt ein richtig gutes Neues Jahr 2021!

Von Herzen eure 
 Christine Erkens & Angela Steffens



DAS STEINEPARADIES

Im Gebäude der eindrucksvollen Krippen-Ausstellung ArsKRIPPANA finden Sie ArsMineralis. Auf einer Verkaufsfläche von mehr als 500 qm, bieten wir eine Vielzahl an kleinen und großen Kostbarkeiten . . . hier ein kleiner Einblick in unser umfangreiches Angebot:



- Silberschmuck • Edelsteinschmuck • Wunderschöne Kreationen aus Bernstein, im klassischen „Cognac“ Ton oder der seltene grüne Bernstein aus der Dominikanischen Republik, Erlesenes in zahlreichen Varianten für jeden Geldbeutel.



- Seltene Steine • Edelsteine • Mineralien • Fossilien

- Klangschalen aus Nepal oder Räuchermaterialien, jeweils in einer großen Auswahl mit entsprechendem Zubehör • Buddhas • Engel • Kerzen • Krippenzubehör



- Tee • Gewürze • Düfte • Fachabteilung für Naturheilmittel nach Hildegard von Bingen mit dem Sortiment aller gängigen Produkte der bekannten Äbtissin.

- Himalaya Salz eine Kostbarkeit aus Asien • die berühmten und beruhigenden Lampen • zahlreiche Deko-Objekte • Natursalz zur Zubereitung des Essens



- Bücher und CD`s rund um die Themen Gesundheit, Spiritualität und Selbstfindung.

Öffnungszeiten:
täglich von 10 bis 18 Uhr
Montag ist Ruhetag.

Ardenner Cultur Boulevard
Gasthof • Hotel • Café • Supermarkt
5 wunderbare Ausstellungs-
& Verkaufsorte mit Krippen
Puppen • Modelleisenbahnen
Kunst & Kultur • Steinwelten

Für jeden Geschmack etwas! www.a-c-b.eu

In Hergersberg/Losheim direkt an der deutsch-belgischen Grenze • Adresse für GPS:
Prümer Str. 55 • 53940 Losheim/Eifel • TEL D: 00 49 6557 920 630 • TEL B: 00 32 80 548 729

