

Newsletter

spiritueller Arbeitskreis

Ausgabe 2 / Herbst 2009

In dieser Ausgabe

Jahreskalender 2010

Karin Riener

Seite 2

Wenn doch Tanzen so einfach wäre/
Heiltanz

Claudia Habringer

Seite 3

Gedanken zum Leben und Kontakt
mit den Verstorbenen/ Meditation

Ulli Falbesoner

Seite 4-5

Kraftorte

Doris Mark

Seite 6

Massage für das Innere Kind

Marion Binter

Seite 7

Karins Kräuterwelt

Karin Riener

Seite 8-9

Herbst - etwas anders betrachten

Isabella Falbesoner

Seite 10

Durchsage von Kumeka an Francis

Seite 11

Willkommen im Herbst!

Bunte Farben, buntes Treiben, viel Energie und Lebensfreude. Im Laub waten und die Herbstsonne genießen. Noch einmal kräftig auftanken, bevor der Winter kommt.

Die Natur begrüßen und ein paar Tanzschritte in den Wald setzen, den herrlich bunten. Die Geister hervorlocken und sich Kräutertees brauen an den schon kühlen Abenden. Den Sommer ausklingen lassen mit wunderbaren Erinnerungen und diese mitehmen in den Alltag, damit auch dieser angenehm verläuft.

Sich einem neuen Bild von Karin zuwenden und es hervorholen, wenn es einem schlecht geht. Beim Betrachten das Bild in die Beine fließen und damit die Seele tanzen lassen nach einer Heiltanzidee von Claudia.

Sich bei Bedarf auch den fließenden Energien bei einer Cranio Sacral Behandlung von Christiane hingeben oder Trost bei Ulli finden. Die (Bach)Blüten, die das ganze Jahr bei Isabella aufgehoben sind, kombinieren mit einem Klangbad oder einer Energiesitzung.

Vielleicht zieht es dich aber auch in die Wellnessoase von Marion wo du beim Entspannen bestens aufgehoben bist.

Wir - sind offen für Fragen und Anregungen.

Solltest du diesen Newsletter nicht mehr erhalten wollen, lass es uns wissen.

unter
claudiahabringer@yahoo.com

Für den Inhalt verantwortlich sind die
Verfasser der jeweiligen Artikel.

Gestaltung: Claudia Habringer

Karin Riener

Kreative Energiewerkstatt



Tel.: 0043 / 512 / 890189
karin.riener@gmx.net
www.karin-riener.at

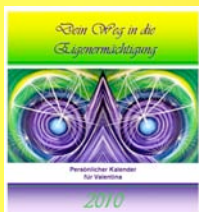
- Seelenbilder und Energiebilder
- Energiekarten und Lesezeichen
 - Kalender
- Persönliche Geburtstags- und Jahreskalender
 - Karten-Energieset
- „Heilung deiner Weiblichkeit“
- Einzelsitzungen, Heilchanneling, Channeling

Jahreskalender

Jedes Jahr gibt es Jahreskalender zu bestimmten Themen, die uns im kommenden Jahr begleiten. Dazu gibt es in jedem Monat ein passendes Energiebild mit einer dazugehörigen Botschaft.



Persönliche Jahreskalender



Auf Wunsch erstelle ich auch individuell auf dich abgestimmte Jahreskalender, die dich für das kommende Jahr bei deinen persönlichen Themen begleiten.

Kalender A5€ 15,--

Kalender A6€ 10,--

Diese Kalender sind sehr individuell und werden von mir händisch erstellt.

Aktuelles Thema für den Herbst



Eigenermächtigung

Stehst du momentan neben dir und weißt nicht genau, was wirklich los ist, warum dein Leben momentan so drunter und drüber geht.

Schau hin, sind es momentan bestimmte Menschen, von denen du dich verletzt fühlst.

Warum tun sie das, ist es vielleicht so, damit du erkennen kannst, wieso du dich selbst nicht ernst nimmst, dich selbst unbewusst verletzt. Oder hast du das Gefühl, keine Kontrolle über bestimmte Situationen zu haben, über einen bestimmten Teil deines Lebens nicht selbst bestimmen zu können.

Schau hin, woher kommt dieses „Ohnmachtsgefühl“, das Gefühl ohne Macht zu sein.

Bist du überhaupt innerlich bereit, Verantwortung für diesen Teil deines Lebens zu übernehmen.

Oder ist es scheinbar bequemer „Opfer“ zu sein, als in die Eigenermächtigung zu gehen und Verantwortung zu übernehmen. Tauche ein in das violette Licht und

lass dich tragen von diesem Licht zum Zentrum deines Seins, lass dich emporheben aus dem Durcheinander deines jetzigen Zustands.

Im Emporheben spüre, dass über die violette Schwingung beginnt abzufließen dein „Chaos“, es beginnt sich umzuwandeln in Klarheit, soweit, wie du momentan bereit bist, diese Klarheit auch anzunehmen.

Spüre, dass du einerseits in dich selbst hineingetragen wirst und gleichzeitig ebenso emporgehoben wirst, um deine Situation von oben betrachten zu können.

Du erkennst, dass die momentane Krise auch eine große Chance beinhaltet.

Du kannst erkennen, dass deine Seele diese Krise für dich „kreiert“ hat, um ein altes Verhaltensmuster aufzulösen,

an dem du noch unbewusst festhältst, damit du alte hemmende Strukturen erkennst, auflöst und umwandelst,

damit du werden kannst ein großes Stück DU SELBST.

Heiltanz

nach Claudia Habringer



Wenn doch Tanzen so einfach wäre.

Wer sein Leben lang getanzt hat, weiß nicht, wie es dem Menschen geht, der noch nie in seinem Leben auch nur einen Tanzschritt in den Raum gesetzt hat!

Das stimmt. Ich kann mir nicht vorstellen nicht zu tanzen. Aber ich kann mich hineinfühlen, mit welchen Hemmungen manche Menschen das Tanzen umgehen.

Es ist wohl eine innerliche Verweigerung. Dabei sieht alles so leicht aus und das Zuschauen macht auch Spaß.

So manche Ausrede mag lauten - ich habe zwei linke Füße oder - das ist nichts für mich.

In der heutigen Zeit stürzen wir uns lieber todesmutig an einem Seil in die Tiefe oder erklimmen die Berge mit Mountainbikes oder walken wie die Irren mit den Stöcken über Berg und Tal. Wo bleibt der Mut das Tanzbein zu schwingen oder seiner Seele im bewegten Ausdruck freien Lauf zu lassen.

Der Tanz hat so viele Gesichter. Wir kennen das Klassische Ballett, den Modernentanz, den Jazztanz, den Steptanz, Hip Hop, Brake Dance, den Ausdruckstanz und all die Gesellschaftstänze, die sich im Laufe der Geschichte entwickelt haben.

Für manche hier genannte Tanzrichtungen ist die Körperberherrschung maßgeblich, und wir lieben es dem Tänzer zuzusehen, der seinem Körper alles abverlangt. Andere wiederum machen Freude, weil wir ganz einfach tanzen, wie es die Musik aus uns herauskitzelt oder wie wir es in dem Moment fühlen.

Der Tanz als Ritual gehört nicht mehr in unsere heutige mitteleuropäische Gesellschaft. Auf diesem Gebiet werden Kurse angeboten, in denen wir wieder zurück zum Ursprung geführt werden sollen. Dabei wäre es so einfach den Tanz ins tägliche Leben einzubauen. Rhythmische Musik in der Küche und dazu ein paar „unkonventionelle Bewegungen“ lassen ein Chilli con Carne si-

cherlich vorzüglich gelingen. Auch das Badezimmer wäre ein vortrefflicher Ort für fließende Armbewegungen - ein Morgenritual oder ein Abendritual, um den Tag mit Freude zu beginnen oder ihn mit ebensolcher zu beenden. Ein Tanz für die Weiblichkeit und ein Tanz, der den Krieger zum Ausdruck bringt.

Kinder sagen, sie schämen sich, wenn sie tanzen sollen, Erwachsene tun es schon lange nicht mehr um das Schämen zu vermeiden.

Wäre es nicht schön, hemmungslos ins Fettnäpfchen zu steigen und sich keine Sorgen machen zu müssen.

Stell dir vor, es gäbe punkto Tanzen keine Hemmungen mehr, dann hätten alle Frauen endlich einen Tanzpartner, der nicht das Bier stützen muss, damit es nicht umkippt. Wir bräuchten auch keinen Ausdruckstanz- oder Heiltanz-Kurse mehr, da alles von ganz alleine ginge. Wir wären endlich frei und ganz bei uns selbst. Wir würden das machen, was uns liegt und worin wir gut sind. Wir würden uns nicht mehr mit Dingen abquälen, die wir uns aufzwingen, da wir keinen anderen Ausweg sehen. Wir würden ungehemmt fröhlich sein und hätten unbegrenzt Lebensmut und Lebensenergie, denn wir würden tanzen, frei von der Seele weg.

Wir würden.....

Wir könnten es auch tun, wenn da nicht

...für jeden etwas anderes im Weg stünde. Man könnte sich auch frei tanzen, aber.....

Aber ich verstehe Tanzverweigerer!

Claudia Habringer



Herbstseminare

Fr 09.10.09 - So 11.10.09

Fr. 19.00-22.00 Uhr

Sa 10.00-18.00 Uhr

So 10.00-15.00 Uhr

in Stams/Klosterfeld 13

SeminarZentrum Lydia Zangerl

Austausch: € 160,-

Sa 28.11.09 - So 29.11.09

in Innsbruck

an beiden Tagen 10.00-18.00 Uhr

Austausch: € 160,-

Workshops

Wöchentlich 2 Stunden

5 Einheiten

Mittwoch und Donnerstag

in Stams/Klosterfeld 13/

SeminarZentrum Lydia Zangerl

Austausch: € 80,-

Einzel Sitzungen

Philippine Welsersr. 31

6020 Innsbruck

Austausch: € 45,-

Information
und Anmeldung:
claudiahabringer@yahoo.com
Mobil: 0699/1946 1074

Ulli Falbesoner

Energiearbeit und Meditationen zu den Themen

- Aktivierung des Kraftzentrums der Frau
- Heilung der Frau mit Magdalenaenergie
- Heilung des inneren Kindes
- Loslassen und Befreien

Kontakt:
ulli.falbesoner@aon.at

Gedanken zum Leben

Falls du von Neid und Eifersucht umgeben bist, versuche dich zu distanzieren.

Falls es dein Eigenes ist, schau es an, nimm es an und wenn du begreifst, dass es dich nicht weiter bringt, lass es los.

Wenn eine Partnerschaft zu Ende geht, denk an die schönen Tage in eurem gemeinsamen Leben. Kannst du das nicht, dann überlege dir warum du das mit dir hast machen lassen. Warst du es dir nicht wert? Es geht immer wieder um die Liebe zu dir. Manchmal ist es an der Zeit etwas Neues zu beginnen .

Wenn jemand verstorben ist, den du sehr geliebt hast, ist es sehr schwer zu verstehen. Da wir leider keinen Einfluss darauf haben, wie lange uns jemand im Leben begleitet, wir aber wissen, dass wir uns irgendwann wiedersehen, soll uns das doch ein kleiner Trost sein. Vielleicht mag es ein Trost sein, dass es Menschen gibt die die Aufgabe haben uns ein Stück weit zu begleiten und uns auf einen bestimmten Weg vorzubereiten, den man vielleicht zuerst nicht sehen will oder sehen kann. Gerade dann solltest du die Liebe zu dir selbst nicht vergessen, da jeder von uns seinen Lebensplan hat und es unsere eigentliche Aufgabe ist, diesen zu verwirklichen.

Wenn du dich gerade dann wieder für die Liebe öffnest, darf alles heil werden.

Kontakt mit den Verstorbenen

Immer häufiger melden sich bei mir Verstorbene, die mit ihren Lieben Kontakt aufnehmen wollen, da noch etwas gesagt werden darf oder geklärt werden muss.

Ich bin Sprech- und Schreibkanal für diejenigen, die eine Verbindung zu einer Klärung wünschen, um den inneren Freunden für alle Beteiligten zu erlangen.





Einstimmung und Meditation für den Herbst

Öffne dich für die Liebe

Es ist dein Geburtsrecht geliebt zu sein.
Es darf sich alles ändern, wenn du die Liebe in dir und vor allem zu dir, fühlst. Verwehre dir dieses Gefühl der Liebe nicht länger. Nimm an die Liebe zu dir. Alles passiert nur über die Eigenliebe-
sich selbst lieben, sich selbst wahrnehmen, sich selbst annehmen.

Im Herzen, ganz tief im Herzen, die Liebe zu fühlen, darum geht es im Leben.

Sich selbst lieben, anderen Liebe schenken und vor allem es sich wert zu sein Liebe anzunehmen.

Wenn du dich jeden Tag darum bemüht, wirst du dich jeden Tag ein bisschen mehr fühlen und ein bisschen mehr lieben, bis du es einfach als klare Botschaft in dir wahrnimmst und es lebst und liebst.

Auch wenn du es an manchen Tagen nicht schaffen solltest, mach es weiter, bis es ein Ritual geworden ist.

Nimm eine Kerze in deine Hände und spüre deine Liebe in dir und zu dir selbst. Spüre die Wärme der Kerze in deiner Hand und lass diese Wärme ganz bewusst in dein Herz einfließen.

Fast jeder von uns möchte die Liebe spüren und Liebe bekommen. Die meisten von uns sind nicht fähig sich selbst zu lieben, da sie aus irgend einem Grund meinen, sie sind es nicht wert, nicht gut genug, nicht schön genug usw...

Oft sind es Blockaden, die durch Verletzungen oder Erniedrigungen aus der Kindheit oder aus früheren Leben entstanden sind, die uns daran hindern diese Liebe zu spüren.

Oder wir haben uns unbewusst Schuld auferlegt, oder sie einfach von unseren Vorfahren übernommen.

Diese Blockaden kann man auflösen, wenn man zum Ausgangspunkt zurückkehrt, sich damit auseinandersetzt und sich erlaubt einfach wieder neu zu startet.

Zum Leben und der Liebe ja sagen und es sich wert sein, neu im Leben zu stehen und geliebt zu sein.

Wie schon oben erwähnt, ist es unser Geburtsrecht geliebt zu sein. Wenn wir uns diesen Satz jeden Tag öfter wiederholen und es annehmen, dann darf es einfach geschehen .

Jeder von uns hat diese Botschaft in unserem Hohen Selbst gespeichert, wo auch unser Lebensplan gespeichert ist und all unser Wissen.

Vor allem die Liebe, die allumfassende Liebe.

Sag ja zur Liebe und sag ja zum Leben.

*Kraftplätze,
Oasen
für Körper, Geist
und Seele*



Text und Fotos von Doris Mark

Doris Mark



Du musst uns Kraftplätze nicht suchen, du brauchst nicht diesen EINEN Platz, von dem alle reden.

Du musst nicht hierhin oder dorthin fahren. Schaffe dir einfach deinen eigenen persönlichen Kraftplatz. Dies ist überall möglich. In jedem Park, auf jeder Wiese, in deinem Garten – jedes Stück Natur ist dazu geeignet. Nimm einfach nur mit diesem Stückchen Erde Kontakt auf.

Sei es der alte Baum mit den riesigen knorrigen Ästen und den weitverzweigten Wurzeln oder das junge Obstbäumchen in deinem Garten.

Sei es der Bach, hör sein Rauschen, spüre die Frische.

Sei es der Wald, rieche ihn, spüre das Moos unter deinen Füßen.

Sei es der Stein, setz dich und nimm ihn wahr in seiner Größe und Form.

So vielfältig können diese deine Kraftplätze sein.

Lass dich einfach nieder und lass dich ganz auf uns ein.

Je öfter du dorthin gehst und mit uns Verbindung aufnimmst, dich einlässt auf uns und uns deine Liebe zukommen lässt, umso größer wird unsere Energie.

Da du mit deiner Aufmerksamkeit auf diesem Platz verweilst, ehrst du ihn und damit Mutter Erde.

Du erhältst diese Energie dann hundertfach zurück. Sie durchströmt dich und stärkt dich.

So nimmst du auch Verbindung mit uns Naturwesen auf. Wir sind da, wir sind die Natur.

Wir sind das Feinstoffliche der Bäume, Blumen, Steine, des Wassers, einfach von der gesamten Natur. Wir sind das, was du mit dem physischen Auge nicht sehen kannst.

Nimm Verbindung auf mit uns, lass dich auf unsere Schwingungen ein

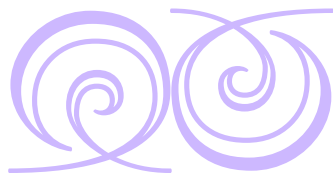
- indem du dich fallen lässt
- einfach zur Ruhe kommst
- einfach nur der Natur lauscht und sie riechst
- du ihren Duft wahrnimmst

Dann öffne dich, stell dir vor, deine Poren werden weit und unsere Schwingungen dürfen in dich einfließen.

Sie stärken dich, geben dir Energie und laden deine Aura auf.

Auch wenn du uns noch nicht sehen kannst, wir sind da. Sei dir gewiss.

Marion Binter



Mein ganz persönlicher Lebensweg hat mich dahin geführt, wo du mich heute antriffst. Ich habe mehrere Ausbildungen und viele Seminare absolviert, dennoch ist das Leben mein größter Lehrmeister und ich bin offen für Neues und neugierig, was das Leben mir offenbaren will.

Meine Bereitschaft mich darauf einzulassen hat mich zu jeder Zeit an den für mich richtigen Ort geführt. Alle meine persönlichen Erfahrungen und der daraus bewusst hervorgegangene Entwicklungsprozess fließen in meine Arbeit ein.

Das Allheilmittel für alle körperlichen, seelischen, geistigen und emotionalen Probleme ist die universelle Energie der bedingungslosen Liebe!

Da dieses „Allheilmittel“ bereits in jedem Menschen vorhanden ist, besteht meine Aufgabe darin, es wieder bewusst oder spürbar zu machen, um ein glückliches, gesundes, zufriedenes und selbstbestimmtes Leben führen zu können.

In Liebe und Dankbarkeit gehe ich meinen Weg und würde mich freuen, wenn wir uns dabei begegnen.

Herzliche Grüße
Marion Binter



Heilmasseurin
(Med. Masseurin)

Manuelle Lymphdrainage
nach Dr. Vodder

Energiearbeit,
Meridianmassage,
Fußreflexmassage,

Lichttherapie,
Aromatherapie,
Energimassagen,
Channeling

Massage für das Innere Kind

Unser sogenanntes Inneres Kind und was es erlebt hat, begleitet uns durch unser ganzes Leben. Unsere Verhaltensmuster, die wir heute als Erwachsene leben, sind Spiegel dessen, was wir als Kinder erlebt haben, was uns vorgelebt und beigebracht wurde. Dazu kommen seelische Verletzungen, die man vielleicht erfahren hat.

Viele von uns haben damals nicht die Aufmerksamkeit und liebevolle Zuwendung bekommen, die sie gebraucht hätten. Die Eltern können nur das weitergeben, was sie selbst bekommen haben oder sich durch eigene Entwicklungsprozesse bewusst erworben haben.

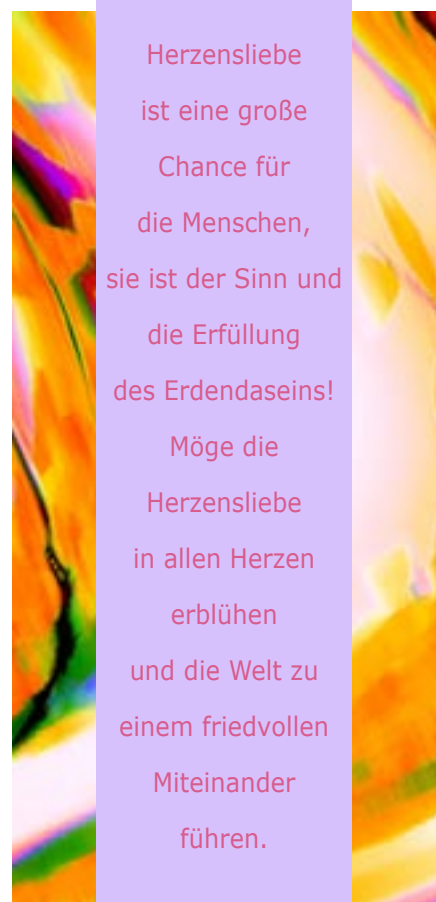
Diese Massage richtet sich nun an das Innere Kind und es erfährt sanfte Massage, liebevolle und achtsame Berührung, es wird ihm vermittelt, dass es angenommen und gewertschätzt wird. Alle Handlungen, sowohl physisch als auch verbal, sind darauf abgestimmt, die Bedürfnisse deines Inneren Kindes zu stillen. Liebevolle Zuwendung in absoluter Präsenz meinerseits ist die Basis dieser Massage. Dieses wohlthuende und heilsame Gefühl des Genährtsein, ist auch deutlich für dich als erwachsenen Menschen spürbar.

Massagezeit: 60-70Minuten
Gesamtdauer: 110 Minuten

Austausch: 70,-- €

Handy: +43 664 4347272

Kontakt:
www.friedensquell.at
info@friedensquell.at



Herzensliebe
ist eine große
Chance für
die Menschen,
sie ist der Sinn und
die Erfüllung
des Erdendaseins!
Möge die
Herzensliebe
in allen Herzen
erblühen
und die Welt zu
einem friedvollen
Miteinander
führen.

Karins Kräuterwelt

Pflanzen im Herbst

Die Zeit des Herbstes ist die Zeit der Ernte. Vielerorts sieht man jetzt noch viele Sträucher übersät mit Beeren und Früchten. Der Herbst ist unter anderem auch die ideale Zeit, um Wurzeln zu graben. Zu dieser Zeit (ebenso wie im Frühling) befindet sich die meiste Kraft der Pflanze in den Wurzeln. Der Zeitpunkt des Grabens wäre im Idealfall nachts bei Neumond, aber es ist natürlich auch tagsüber möglich, am besten in den Morgen- oder Abendstunden. Es hat etwas sehr Berührendes, eine Wurzel zu graben, da die Pflanze uns dabei ihr Leben schenkt. Wird eine Wurzel voller Respekt und Wertschätzung gegraben, so erhält man ein wunderbares Heilmittel.

Rezept: Zucchinisuppe mit Wildkräuter

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
2 kleine Zucchini
1 Kartoffel
Suppenwürfel, Wildkräuter nach Geschmack
etwas Sauerrahm

Zubereitung:

Eine kleine Zwiebel hacken und in etwas Öl anschwitzen.
2 kleine Zucchini und eine Kartoffel klein würfeln, dazugeben und kurz anbraten. Salzen und pfeffern, mit ca. 1l Wasser aufgießen, Suppenwürfel dazugeben und das ganze weich kochen.
Wildkräuter (Giersch (leichter Selleriegeschmack), Vogelmiere (schmeckt nach jungen Mais), Löwenzahn, Gundelrebe, Spitzwegerich, Brennnessel, Gänseblümchen, Beifuß, Schafgarbe,...) fein hacken in die Suppe geben. Nun alles pürieren, nochmals kurz aufkochen lassen. Zum Schluss mit etwas Sauerrahm verbessern.
Dazu passen wunderbar selbst gemachte Brotwürfel.

Ich biete immer wieder Wildkräuterkurse an.

Bei Interesse und Fragen:

Karin Riener
0512 / 890189
karin.riener@gmx.net
www.karin-riener.at



Nächster Wildkräuterkurs ⇨

Wildkräuter – Schätze rund um uns -Schwerpunkt Herbst

Wir werden uns in der herbstlichen Umgebung umsehen, welche Kräuter und Pflanzen in dieser Jahreszeit noch wachsen, wie sie um diese Zeit aussehen und was wir alles damit machen können. Anschließend werden wir die eine oder andere Wurzel graben und verarbeiten, sowie eine Heil- und Wundsalbe herstellen.

Termin: **2. Okt. 2009** von 14 bis 17 Uhr

Ort: Starkenweg 173 in Sistrans

Austausch: € 15,-- plus Materialkosten

Pflanze des Monats

Spitzwegerich – *Plantago lanceolata*

Der Spitzwegerich ist nahezu auf jeder Wiese zu finden von Frühling bis in den Herbst hinein. Diese Pflanze ist ein "pflanzliches Antibiotikum", wirkt desinfizierend, pilztötend und schleimlösend bei Husten.

Du kannst die Blätter kurz angekaut (um die Wirkstoffe zu aktivieren) auf Wunden, Abschürfungen, Hautpilz,... direkt auflegen, ebenso wie bei Insektenstichen, da dadurch der Juckreiz gemildert wird.

Heilwirkungen und Anwendungen:

- Wundheilung
- Lunge und Bronchien: bei Husten schleimlösend (z.B. als Spitzwegerichhonig)
- Pilztötend
- Antibiotisch
- Bei Stichen von Insekten
- Bei Hautpilz
- Bei Marmelade oben an den Deckelrand anbringen, wirkt vorbeugend gegen Pilz.

Verwendet werden vor allem die Blätter, aber auch die Samen haben tolle Heilwirkungen: als „Flohsamen“ eingenommen ein wunderbares Verdauungsmittel, sie quellen viel besser auf als z.B. Leinsamen.

Den Spitzwegerich nicht trocknen, sondern frisch einfrieren oder in Alkohol bzw. Honig ansetzen, da bei dieser Pflanze durch das Trocknen viele der Wirkstoffe verloren gehen.



Karins Kräuterwelt

Beispiele für wunderbare Wurzelpflanzen

Wiesen-Bärenklau:

wird auch als einheimischer Ginseng bezeichnet. Dazu wird die Wurzel getrocknet und pulverisiert. Dieses Wurzelpulver hat eine sehr kräftigende und stärkende Wirkung z.B. nach einer langen Krankheit zur Rekonvaleszenz, nach der Entbindung oder bei einem „Energieloch“.



Meisterwurz:

Die Wurzel eignet sich zum Ansetzen eines wunderbaren Verdauungsschnapses (Meisterwurzschnaps)



Engelwurz:

Einerseits ist die Engelwurz sehr gut bei Erkältung und grippalen Infekten, andererseits ist sie auch ein wunderbarer energetischer Schutz- und Sympthiemittel. Sowohl die Blüten als auch die Wurzel sind ein wunderbares Räuchermittel.



Brennnessel:

Die Wurzel der Brennnessel hat unter anderem sehr wirksame Eigenschaften für die Pflege der Haare und sie wird sicherlich in diesem Rahmen in nächster Zukunft ausführlicher vorgestellt, da diese Pflanze äußerst vielseitig ist.



Blutwurz:

Die blutstillende Eigenschaft dieser Pflanze wird auch noch von ihrer Eigenschaft übertroffen, Durchfall zu stoppen. Dazu wird die Wurzel in Milch aufgeköcht und getrunken. Diese Pflanze hat sicherlich früher so manchen Säugling mit Durchfall das Leben gerettet.



Echte Nelkenwurz:

Die Wurzel dieser Pflanze riecht nach Gewürznelken. Werden diese in Wein angesetzt, entfalten sich herzkstärkende Eigenschaften.

Beispiele für Beeren und Früchte: die auch jetzt noch zu finden sind

Berberitze:

getrocknet im Winter ins Müsli ist ein wunderbarer Vitamin C-Spender

Eberesche:

Die Beeren verlieren nach dem ersten Frost ihren bitteren Geschmack und können zu Marmelade verarbeitet werden. Sie enthalten sehr viel Vitamin C, das allerdings durchs Kochen größtenteils verloren geht.

Holunder:

Holundersaft oder –marmelade enthält natürliches Anti-Grippin und auch für den Winter ein wertvoller Vorrat. Achtung: rohe Holunderbeeren enthalten Alkaloide und sind brechreizfördernd (ich hab' als Kind ausprobiert, ist nicht so toll ☺)

Wachholder:

Die Beeren sind unter anderem auch ein tolles Mittel bei Erkältung und Grippe, ist appetitanregend und ein nicht wegzudenkender Bestandteil von einem guten Sauerkraut.

Noch ein Hinweis:

Bitte verwende nur Pflanzen, die du sicher kennst, um Verwechslungen und somit unerwünschte Wirkungen oder gar Vergiftungen zu vermeiden.



Herbst-etwas anders betrachten

von Isabella Falbesoner –
Bachblüten, Klangschalen, spirituelle Energiearbeit

Diese Jahreszeit wird von uns Menschen sehr unterschiedlich wahrgenommen. Sehr viele Leute ziehen sich zurück, werden traurig, fallen in eine Depression. Andere läd diese Jahreszeit ein zur Ruhe zu kommen, in sich zu gehen, sich zu sammeln, dankbar zu sein.

Die Berge, Bäume und Wiesen zeigen sich in klaren, kräftigen, warmen Farben und weisen daraufhin, wie schön alles ist – und nach einer Ruhezeit wieder sein wird. Die Natur zeigt uns vor allem, dass es wichtig ist loszulassen – Dies kann leise bis stürmisch vor sich gehen. Dieses „Spiel“ wirkt aber nicht drückend, ängstlich und traurig sondern aufwirbelnd, bunt, befreiend.

Der Herbst ruft uns auf, es der Natur nachzumachen:

LASS LOS: alte Gewohnheiten, Ängste, die Kinder (vertraue ihnen), Verstorbene Schuldgefühle, Streit, Selbstzweifel,
Dies alles darf gehen, es war gut – jetzt brauchst du es nicht mehr.

LASS WEG: Stress, belastende Gedanken, Unwichtiges
Gönne dir eine Ruhezeit – zum Entspannen, Erholen, Auftanken.

LASS ZU: Ruhe, Zeit für dich selbst, Wärme, Liebe –
Dies tut dir und deiner Seele gut.

Sei dankbar für das Vergangene (in diesem Jahr und in deinem bisherigen Leben), lass los, vertraue und freue dich auf das was kommt...

Wir alle wissen, dass Loslassen wichtig ist, tief im Innern funktioniert es jedoch nicht.

Sehr unterstützend bei diesem Prozess wirken die Bachblüten – so zum Beispiel die Kastanie.

Weißer Kastanie:

wenn bestimmte Gedanken (Familie, Finanzen, Beruf...) unauf hörlich im Kopf kreisen; man fühlt sich ihnen ausgeliefert; sie machen oft schlaflos;

Diese Essenz verhilft Ruhe und Frieden im Kopf. Aus dieser Ruhe kann die Lösung jedes Problems von selbst kommen. Bringt dadurch wieder ruhigen Schlaf.

Rote Kastanie:

bei übertriebener Sorge und Angst um andere; überbesorgt; nicht abnabeln; „Der Mensch denkt – Gott lenkt“ wer so seine Ängste „übergibt“ (mit Hilfe dieser Bachblüte) kann mit Freude feststellen, wie es ihm selbst und den anderen immer besser geht. Vertrauen.

Edele Kastanie:

Bei tiefster Verzweiflung, Depression, Schwermut. Hilft schmerzliches zu durchlaufen ohne daran zu zerbrechen. Leitet eine entscheidende Entwicklungsphase ein. Bringt Gottvertrauen.

Es gibt noch einige andere Bachblüten wie Honeysuckle zum Loslassen der Vergangenheit, verschiedene „Angstblüten“ usw. ...

Wenn ihr Fragen dazu habt oder eine Beratung möchtet, ruft mich an.

Kontakt: i.falbesoner@yahoo.de, Handy 0664/1626474



Francis

Ich bin die Älteste in der Runde und werde demnächst Urgroßmutter.

Schon seit Jahrzehnten befasse ich mich auf unterschiedlichste Art und Weise mit dem Sinn des Lebens.

Es bereitet mir große Freude und tiefe Erfüllung, mich hinzusetzen, zu meditieren und Botschaften aus der Geistigen Welt zu erhalten.

Hier ist eine kleine Kostprobe davon.

Eine Durchsage von Kumeka

Von allen Seiten,
von frühester Jugend an wird euch
gesagt....

...sicher im guten Glauben eurer Erziehungsberechtigten, geprägt von der ganzen Gesellschaft, was ihr tun sollt, tun müsst.

In jedem Menschen steckt sein ganz persönlicher Kern, eure Abmachung, die ihr vor eurem Erdengang mit dem Karmischen Rat und der großen Seelenfamilie, beschlossen habt.

Ihr habt euch eure Eltern dafür ausgewählt, aber ihr gehört ihnen nicht. Eure Eltern sollen eure Wegbereiter sein. Dabei haben sie auch an sich selbst zu arbeiten, sich auf ihrem Weg zu entwickeln.

Es ist so unendlich viel Potential in jedem von euch angelegt, dies zu nützen, zu erweitern, auszubauen, auszuleben, ist eure Aufgabe. Bleibt in Verbindung mit uns. Hört nie auf zu beten, zu lieben, von eurer Liebe zu geben, für euch selbst und eure Umgebung.