



Friede beginnt in uns selbst



- Yoga ohne BlaBla bei Angst und Panik
- Baikal & Titicaca – Auf den Spuren der Ahnen



EDITORIAL & Index



Friede beginnt in uns selbst von Manfred Mohr

Der Wunsch, der sich vielleicht am häufigsten in den Herzen von uns Menschen regt, ist der nach Frieden in der Welt. Wir alle wünschen uns zutiefst ein friedliches, harmonisches Miteinander, in dem wir mit unseren Liebsten ein glückliches Leben führen können. Und das natürlich ganz besonders, in der nun gerade beginnenden Weihnachtszeit. So mancher mag sich, bei solch einem großen und weltumspannenden Thema, nun etwas hilflos fragen, was wir als Einzelne denn überhaupt dazu beitragen können, zu diesem riesengroßen Ziel. Mutter Teresa hat in diesem Zusammenhang ...

[weiterlesen auf Seite 4](#)



Yoga ohne BlaBla bei Angst und Panik von Anna Kramer

Psychotherapie und Psychopharmaka helfen bei Angst- und Panikstörungen zwar oft gut – aber bewiesenermaßen erzielt auch eine ganzheitliche Yogapraxis mit Mental-, Atem- und Faszientraining kurzfristig Verbesserung – und mitunter langfristig auch Genesung. PLÄTZCHEN UND PANIK Besinnlichkeit, ha! Von wegen. Wir kennen es: Dieses Jahr genießen wir die Weihnachtszeit WIRKLICH. Treten kürzer. Übernehmen uns nicht. Fokussieren uns nur auf das Wichtigste: die Liebsten und Nächsten. Und da geht's los: Gehört die Familie, mal ganz ...

[weiterlesen auf Seite 14](#)



Die Vermählung von Vater Baikal und Mutter Titicaca von Mara Ohm

Das Projekt „Baikal-Titicaca – Auf den Spuren der Ahnen“ dient unter vielen gleichgesinnten Projekten von Lichtarbeitern der Frequenzerhöhung und der Rückkehr des Lichts auf Mutter Erde. Die männliche Kraft von Vater Baikal und die weibliche bedingungslose Liebe Mutter Titicacas (Mama Kota), wird wieder vereint. Auf den Pfaden der Urahnen, der Nomaden, wandern wir, um an wichtigen Kraftorten mit lokalen Schamanen und Lichtarbeitern Lichtportale zu öffnen und die Energien zu verankern. Die energetischen Bahnen zwischen den beiden majestätischen Gewässern sollen für den ...

[weiterlesen auf Seite 42](#)





Weihnachtsaktion bis 15.12.2024

Ein sehr ereignisreiches Jahr sorgte bei vielen Menschen für eine Erweiterung der Wahrnehmung oder des Bewusstseins. Stress ist ein sehr starker Übersäuerungsfaktor und versetzt den Körper in eine Abwehrhaltung. Unter Stress ist die Reinigung und Entgiftung nur noch eingeschränkt möglich.

Durch elektromagnetische Strahlung werden alle Bereiche Ihres Lebens beeinflusst.

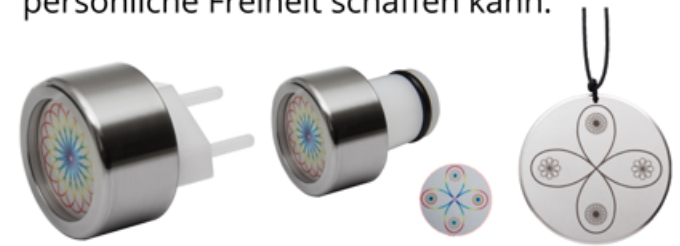
Wir können Elektrosmog ohne sehr spezielle Hilfsmittel nicht sehen, riechen, schmecken oder hören. Auch möchte heute niemand mehr auf die Annehmlichkeiten der modernen Welt verzichten.

Doch jeder kann in seinem eigenen Tempo und nach seinen eigenen Möglichkeiten den Gesundheitszustand beeinflussen.

Walter Rieske von *genesis pro life* hat ein System entwickelt, welches über vitalisierende Schwingungen positiv auf lebende Organismen und deren Energiefeld einwirkt.

Durch die Anreicherung mit Biophotonen-Energie werden die technischen und geologischen Strahlungsfelder in ihrer Qualität verändert und damit lebensfreundlich und wohltuend für alle Lebewesen.

Es steckt so viel Kraft, Energie und Intelligenz darin, die jeder für sich individuell nutzen und sich dadurch seine persönliche Freiheit schaffen kann.



Sollten Sie Fragen haben, rufen Sie an oder schreiben uns eine E-Mail.

Wir helfen gerne weiter und beraten Sie entsprechend Ihren individuellen Möglichkeiten und Wünschen.

Friede

beginnt in uns selbst



von Manfred Mohr



Die kleinen Dinge im Leben...

Der Wunsch, der sich vielleicht am häufigsten in den Herzen von uns Menschen regt, ist der nach Frieden in der Welt. Wir alle wünschen uns zutiefst ein friedliches, harmonisches Miteinander, in dem wir mit unseren Liebsten ein glückliches Leben führen können. Und das natürlich ganz besonders, in der nun gerade beginnenden Weihnachtszeit.

So mancher mag sich, bei solch einem großen und weltumspannenden Thema, nun etwas hilflos fragen, was wir als Einzelne denn überhaupt

dazu beitragen können, zu diesem riesengroßen Ziel. Mutter Teresa hat in diesem Zusammenhang den wunderschönen Satz geprägt: *„Wir können keine großen Dinge in unserem Leben vollbringen. Aber wir alle können viele kleine Dinge tun, und das mit ganz viel Liebe.“*

Wenn jeder von uns in seinem kleinen persönlichen Umfeld beginnt, bei sich selbst und im Umgang mit anderen, kleine Schritte in Richtung Frieden, Akzeptanz und Mitgefühl zu gehen, dann werden wir alle zu vielen kleinen

Zahnrädern, die ineinander greifen und deren harmonisierende Kraft sich damit potenziert. Und die dann sehr bald auch auf die Menschen unserer Umwelt überspringt und sich so stetig ausbreitet. Jeder von uns kann sein Scherflein dazu beitragen, in unserem direkten Miteinander mit anderen für eine Verbesserung zu sorgen, und sei sie noch so klein. Die vielen kleinen Dinge, die Mutter Teresa meinte, werden dann bald zu einer großen wirksamen Bewegung, die unsere neue Zeit sehr stark prägen kann.

Wenn viele Menschen viele kleine Dinge tun, kann etwas Großes und Wundervolles dabei entstehen!



Der wichtigste Ort

Die gute Nachricht lautet: Wir sind nicht allein. Und wir sind nicht so schwach und hilflos, wie wir vielleicht glauben. In unserem neuen Zeitalter, das für mich mit dem Jahrtausendwechsel 1999 auf 2000 eingesetzt hat, werden wir uns immer mehr bewusst, welche Fähigkeiten und bisher noch unbekanntes Kräfte in uns schlummern. Eine wachsende Anzahl von Menschen macht sich nun auf den Weg des Herzens und entdeckt die Kraft der Liebe, um mit ihrer Hilfe positive Veränderungen in unserer Welt bewirken zu können.

In unseren sich vergrößernden Herzen entsteht dabei immer mehr Raum für den anderen Menschen an unserer Seite. Wir entwickeln immer mehr Mitgefühl und beginnen dabei, zu fühlen, was der andere fühlt. Auf ganz natürliche Weise beginnen wir dabei, einen gütigeren und barmherzigeren Umgang mit anderen zu pflegen. Wir fragen uns nämlich plötzlich, und zwar immer mehr:

Wie soll es mir gut gehen, wenn es dem Menschen an meiner Seite schlecht ergeht?

Darum stehen wir nun alle gemeinsam an dieser Schwelle, bei der es vor allem darum geht, bewusster zu werden darüber, wer wir sind und welchen Einfluss wir auf diese Erde nehmen können. Wenn wir die Welt verändern möchten, dann sollten wir dabei an dem vielleicht wichtigsten Ort beginnen, an dem uns dies wahrhaftig möglich ist: Bei uns selbst.

Von Mahatma Gandhi stammt dazu der schöne Satz:

„Sei selbst die Veränderung, die du auf dieser Welt sehen willst.“

Was kann dabei jeder von uns tun? Die wichtigste Veränderung, die wir dabei in uns vornehmen können, ist eine neue und andere Herangehensweise an die Menschen in unserer Umwelt. Wir entscheiden selbst darüber, wie wir mit anderen umzugehen gedenken. Liebevoller und mehr im Herzen zu sein drückt sich in einer Eigenschaft aus, die mancher sogar unterschätzen mag: in wachsender Akzeptanz der Eigenschaften und Besonderheiten des anderen.



Liebe und Akzeptanz

Denn die Liebe, die in unseren Herzen zu wachsen beginnt, zeigt sich äußerlich in der immer fortschreitenden Akzeptanz dem anderen Menschen gegenüber. Liebe und Akzeptanz sind untrennbar miteinander verbunden, denn wenn ich einen Menschen liebe, dann nehme ich ihn so an, wie er ist. Dabei ist Akzeptanz vor allem eine Sache des Gefühls, sie findet in unserem Herzen statt. Ich kann zwar sagen,

dass ich einen anderen akzeptiere, solange es aber nur bei einem mentalen Lippenbekenntnis bleibt, fehlt die Liebe unseres Herzens dabei. Und das Gefühl beim anderen, geliebt und angenommen zu sein, ist letztlich der Ursprung dafür, dass sich die Beziehung zu ihm verbessert und zum Frieden hin entwickelt.

Unter der Mithilfe von Liebe und Akzeptanz wird es uns nun möglich, zwischenmensch-

liche Probleme, an denen wir uns vielleicht schon jahrelang die Zähne vergeblich ausgebissen haben, auf einfache Weise neu zu betrachten und so aufzulösen. Der andere Mensch spürt meine neue innerliche Verbundenheit mit ihm und handelt anders. Denn Liebe und Akzeptanz vermögen es, dass ich meine Einstellung ihm gegenüber verändert habe. Akzeptanz ist darum so kraftvoll, es verbindet mich mit meinem Gegenüber emotional und wenn ich dann spreche oder handle, berührt es den anderen in viel tieferer Weise. Eckhard Tolle meint sogar:

„Wenn wir in vollständiger Akzeptanz leben, mit allem, was ist, dann ist dies das Ende aller Dramen in unserem Leben.“



Von uns selbst heraus

Je mehr die Liebe in uns erwacht, umso mehr möchte unser Herz uns führen. Statt immer nur weiterhin den alten ausgetretenen Pfaden unserer Vorgänger zu folgen, lädt uns die Liebe ein zu geheimnisvollen und wunderbaren inneren Wegen. Diese Wege sind uns noch neu und sicherlich brauchen wir einen gewissen Mut, sie wirklich auch zu gehen. Zum Glück ist das Universum so freundlich und gibt uns aufmunterndes Feedback, indem es uns mit kleinen und größeren Wundern beschenkt und damit eindeutig aufmuntert: Du bist auf dem richtigen Weg! Folge weiter den Impulsen deines Herzens!

In der neuen Zeit stellen wir unsere Liebe immer mehr anderen Menschen zur Verfügung.

Diese Wunder geschehen aus uns selbst. Aus einem jeden von uns. Sie können aber erst geschehen und geschehen immer öfter, wenn wir tatsächlich diese Veränderung der Perspektive vornehmen, und uns immer bewusster unserem Inneren zuwenden und damit der Kraft, die hier schlummert. Diese wartet nur darauf, für uns wirksam werden zu können. Es ist allein unsere Entscheidung.

Die Veränderung, die heute immer stärker wirksam ist, betrifft vor allem die Auflösung unseres alten Bewusstseins, alles nur für uns zu wollen. Heute steht nicht mehr nur das

Wohl des Einzelnen, sondern vielmehr das Wohl der ganzen Gemeinschaft im Vordergrund. Unser Gefühl vermittelt uns immer deutlicher, dass wir die kommenden Probleme unserer Welt nur lösen können, wenn wir ein übergeordnetes Bewusstsein entwickeln, in dem klar ist, wir bewohnen zusammen eine gemeinsame Welt. Jeder von uns wird mehr und mehr zum Weltbürger, dem die Probleme anderer nicht mehr egal sein können. Weltweite Herausforderungen wie Klima- oder Umweltschutz betreffen uns alle, unabhängig von Herkunft und Gesinnung. Und Lösungen für diese Welt werden daher in einem ganzheitlichen Zusammenhang stattfinden und gefunden werden, der allen Menschen zu Gute kommt.

Die Liebe lässt die Menschen unseres Planeten immer enger zusammenrücken.

Jeder von uns kann einen kleinen Beitrag dazu leisten. Und viele von uns tun dies sogar bereits. Wir sind nicht mehr allein... ♦



Manfred Mohr

ist promovierter Chemiker. Bevor er als Autor, Speaker und Seminarleiter tätig wurde, arbeitete er lange Zeit in beratender Tätigkeit in der Wirtschaft.

◀ manfredmohr.de ▶

Gerade vor Weihnachten ist sein neues Buch erschienen: Vergeben, Versöhnen, Verzeihen – Friede beginnt in uns selbst.



Vergeben Versöhnen Verzeihen

Frieden beginnt in uns selbst:
Neue Anwendungsformen
der Herzenstechnik
Ho'oponopono

Amra Verlag
ISBN 978-3954473793
176 Seiten

Hier bestellen





*Gesundheit
ist keine Option,
sondern
eine Entscheidung.*

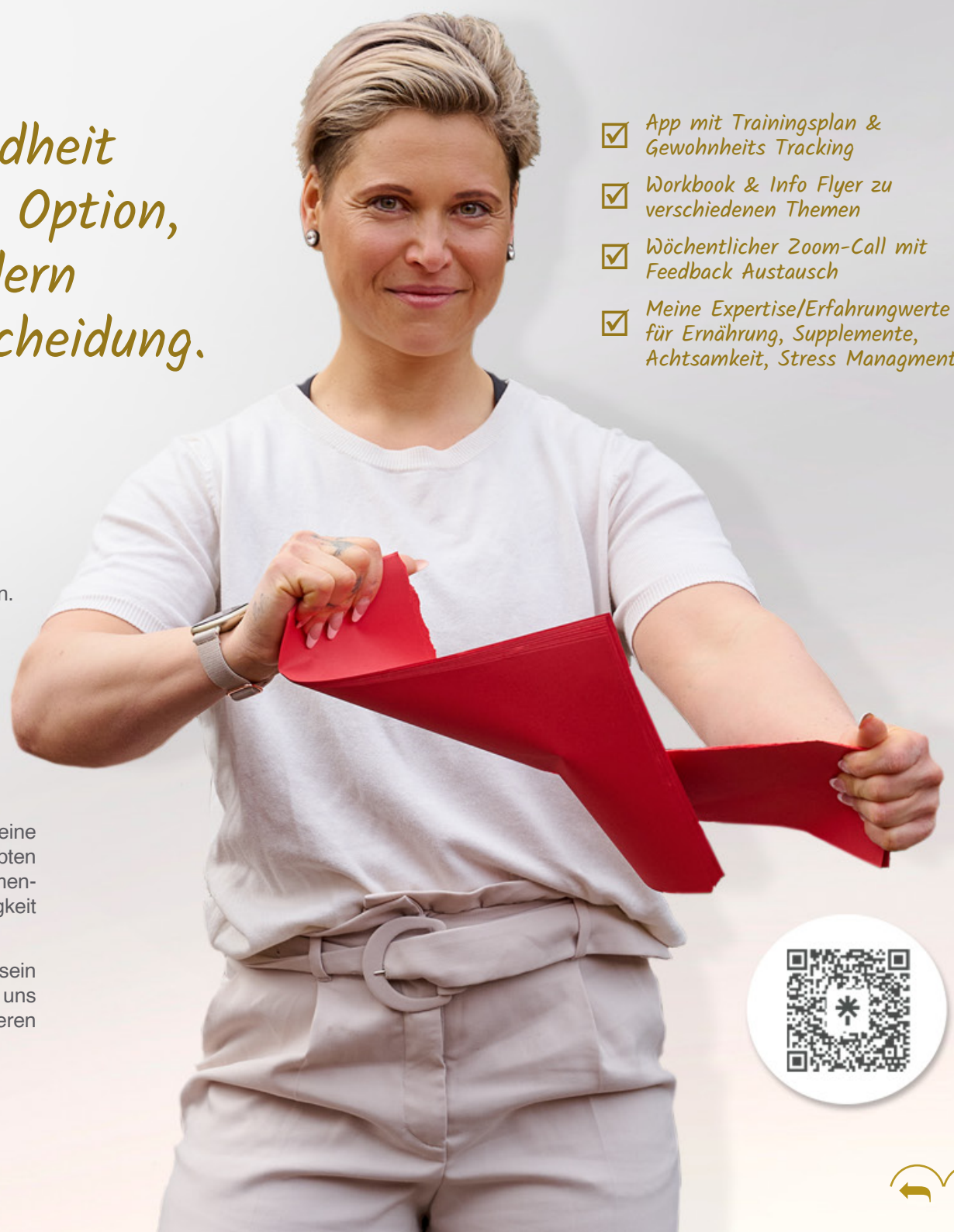
- ✓ App mit Trainingsplan & Gewohnheits Tracking
- ✓ Workbook & Info Flyer zu verschiedenen Themen
- ✓ Wöchentlicher Zoom-Call mit Feedback Austausch
- ✓ Meine Expertise/Erfahrungswerte für Ernährung, Supplemente, Achtsamkeit, Stress Management, usw.

Entscheide dich heute für Jacky Hall und investiere in deine Zukunft.


Bei Jacky Hall geht es nicht nur darum, deine Fitnessziele zu erreichen. Es geht darum, eine tiefere Verbindung zu deinem Körper und Geist herzustellen, um dein volles Potenzial zu entfalten. Die maßgeschneiderten Coachings bieten nicht nur Training und Ernährungsratschläge, sondern auch einen ganzheitlichen Ansatz, der Achtsamkeit und Bewusstsein in den Mittelpunkt stellt. Unser Körper ist jener Tempel, den wir hegen, hüten, schützen und pflegen, damit wir lange Lust und Freude am Leben verspüren, gesund und vital sind und unsere Ziele erreichen.

Mit Jacky investierst du nicht nur in ein kurzfristiges Ziel, sondern in deine langfristige Gesundheit und dein Wohlbefinden. Die vielfach erprobten Methoden und Konzepte helfen dir, nicht nur körperlich, sondern auch mental stark zu werden, um die Herausforderungen des Lebens mit Leichtigkeit zu meistern.

Komm zu Jacky und entdecke, wie du durch Achtsamkeit, Bewusstsein und einen gesunden Lebensstil dein Leben verändern kannst. Lass uns gemeinsam die Reise zu einem glücklicheren, gesünderen und erfüllteren Leben antreten.



 +43 (0) 664 920 74 68

 jhall.onlinecoaching@gmail.com



MYSTIKUM-News

von Mario Rank

DEZEMBER 2024: EINBLICK – AUSBLICK – WEITBLICK

Noch nie zuvor in der Geschichte der Menschheit standen wir so knapp vor der möglichen Enthüllung, dass wir nicht die einzige intelligente Spezies im All darstellen. Die Auswirkungen auf unser Leben sind kaum vorstellbar. Es gibt wohl keinen Bereich unserer Gesellschaft, den diese Erkenntnis nicht fundamental herausfordert. Es ist das denkwürdigste Ereignis in der Geschichte und ein absoluter Paradigmenwechsel. Die primäre Botschaft wird definitiv sein „Wir müssen größer denken!“ Wir müssen uns als eine Menschheitsfamilie verstehen, die auf dem Raumschiff Erde seit vielen Generationen besteht und lediglich einen kleinen Teil einer weitaus größeren Schöpfung darstellt.

Eine Dimension, die die Fantasie beflügelt und aufs Neue dazu motivieren soll, dass wir uns als ein kollektives Bewusstsein zu verstehen haben. Bisher war die herrschende Geschichtsschreibung die Geschichtsschreibung der Herrschenden. Jetzt haben wir die Möglichkeit, die Geschichte neu zu schreiben für ein neues, bewusstes Zeitalter, welches wir uns herbeisehnen.

Gerade in Europa, einem krisengebeutelten Kontinent, der durch eine irrsinnige Politik der Selbstzerstörung schwer in Mitleidenschaft gezogen wurde, ist Bewusstsein, Zuversicht und Weitblick dringend von Nöten. Lasst uns gemeinsam in ein neues, bewusstes Zeitalter schreiten. Und auch weiterhin den Blick hinter den Tellerrand wagen!

In diesem Sinne und im Namen der gesamten MYSTIKUM-Redaktion wünsche ich alles erdenklich Gute für das neue Jahr 2025!

Mario Rank.



Mario Rank

Mario Rank ist Mysteryforscher, Schriftsteller und Sprecher von KOLLEKTIV.org, die Plattform für ein neues Bewusstsein, Regionalstellenleiter der DEGUFÖ -Österreich (Deutschsprachige Gesellschaft für UFO-Forschung), Pressesprecher von MUFON-CES, Autor beim Magazin für Grenzwissenschaften, Esoterik und Spiritualität MYSTIKUM.at, im Redaktionsteam vom E-Magazin „UFO-Technik“ vom Institut für technische UFO-Forschung und Mystery-Autor mit einer eigenen Kolumne bei der Plattform STADT-WIEN.at

Fotos: Mario Rank, Pixabay, 123RF



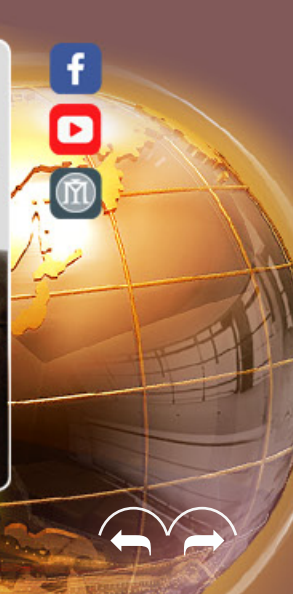
◀ mariorank.com ▶

+43(0) 699 10955124

◀ kollektiv.org ▶

info@mariorank.com

◀ mystische-orte.at ▶





EVENT *Tipps*

Dezember 2024

Erdheilung und Bewusstseinswandel

07. DEZEMBER 2024

Finde deine Berufung mit dem Wissen der neuen Zeit
Online-Seminar mit Petra Hübscher

Der Umgang mit dem Gillymaa Mandalas „Erdheilung und Bewusstseinswandel“

- Ankommen bei dir Selbst
- Grundlagenwissen über das intuitive Wirken mit den Hütern der Erde und den Natur-Devas
- Praktisches Wissen und die Anwendung der Gillymaa® Mandalas
- Reinigung und Neuaufbau deiner medialen Fähigkeiten
- Kreieren deiner Berufung



Mehr Infos



Planeten, Töne, Rhythmus Vortrag

10. DEZEMBER 2024

Weihnachtliches mit Ruth und Hubert Siman

Beziehungen zwischen Makro und Mikro, Himmel und Erde, der Musik/ Rhythmus und dem Menschen.

Ein weihnachtlich untermaltes musikalisches Programm mit einer kleinen Lesung.

Beginn: 18:30

Ort: Hofburg, 1010 Wien, Michaelerkuppel, Batthyanystrasse, Mezzanin (Alt Wiener Bund)

Abendbeitrag: EUR 10,-
EUR 5,- für Mitglieder des Forums für Radiästhesie und Geobiologie



Mehr Infos



Mantra-Sing-Darshans mit Lex van Someren

14. DEZEMBER 2024

Lass dein Herz singen und klingen – sei, was du singst!

Fühle dich herzlichst eingeladen, die innere und große Freude zu erleben, die der verbindenden Kraft der Mantra-Abende innewohnt.

Das gemeinsame Singen von Mantras mit Lex van Someren und seine brillante Mantra-Musik lässt unsere Herzen in Liebe schwingen und erhebt uns auf höhere Bewusstseinssebenen empor. Musik und Gesänge, die unter die Haut gehen – Seelennahrung pur!

5071 Wals-Siezenheim, 19 – 22 Uhr



Mehr Infos



Drachenheiler der Erde Seminar mit Karin Tag

21. – 22. DEZEMBER 2024

Für alle Drachenmenschen gibt es eine neue Ausbildung, die mit der lebendigen Kraft der weißen Drachenmagie verbindet. Dieses Seminar ist eine Ausbildung in der Anwendung der Magie der Drachen.

Mach die Drachen zu deinem magischen Kraftwesen und lass dich tragen von ihrem Licht und ihrer Liebe. Du erhältst eine Einweihung von Corazon de Luz und einen Reisedrachenschädel, der immer bei dir sein und mit dir wirken wird.

Ort: Region Frankfurt/Main
seraphim-institut@web.de



Mehr Infos



Mehr Event-Termine könnt ihr bei unserem Netzwerkpartner **lebe-bewusst.at** finden.





RÜSSELMOPS

-der Außerirdische

von **REINHARD HABECK**



Reinhard Habeck

Erfunden wurde Rüsselmops bereits 1979 vom Wiener Cartoonisten und Autor Reinhard Habeck. Mit dabei war von Anfang an der Schweizer „Alienjäger“ Erich von Däniken. Seither sind die amüsanten Bilderwitze in vielen Zeitschriften erschienen und sorgen bei Jung und Alt gleichermaßen für Heiterkeit.

Auch beim zweiten und dritten Lesen und Betrachten der heiteren Szenen, wird man liebevolle Details entdecken, und dabei immer wieder schmunzeln oder herzlich lachen. Motto aller Mopsianer und jener, die es noch werden möchten:

*„Rüssel hoch und mit Humor gewappnet
empor zu den Sternen!“*

◀ ruesselmops.at ▶

◀ reinhardhabeck.at ▶



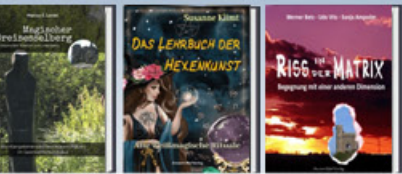
Ancient Mail Verlag

Werner Betz

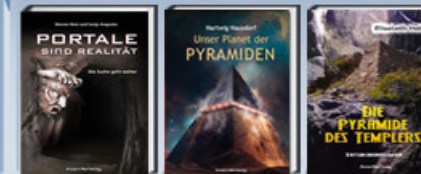
+ 49 (0) 61 52 / 5 43 75



Informativ



Spannend



Sonderposten zum Jubiläum!

In 25 Jahren haben wir einige hundert Titel verschiedener Autoren verlegt. In dieser Zeit sammelt sich einiges an Büchern an, die zu schade sind, um nicht mehr beachtet zu werden. Diese wollen wir Ihnen aus Anlass unseres 25-jährigen Jubiläums für eine bestimmte Zeit zu besonders günstigen Preisen anbieten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei der Schnäppchenjagd!



Anna Kramer


Yoga

**OHNE BLABLA
BEI ANGST & PANIK**



Hilfe durch Mental-, Atem-
und Faszientraining





Psychotherapie und Psychopharmaka helfen bei Angst- und Panikstörungen zwar oft gut – aber bewiesenermaßen erzielt auch eine ganzheitliche Yogapraxis mit Mental-, Atem- und Faszientraining kurzfristig Verbesserung – und mitunter langfristig auch Genesung.

PLÄTZCHEN UND PANIK

Besinnlichkeit, ha! Von wegen. Wir kennen es: Dieses Jahr genießen wir die Weihnachtszeit **WIRKLICH**. Treten kürzer. Übernehmen uns nicht. Fokussieren uns nur auf das Wichtigste: die Liebsten und Nächsten. Und da geht's los: Gehört die Familie, mal ganz ehrlich unter uns, wirklich dazu? Tragen Mama, Papa, Schatz, eigene Kinder wirklich zu Entspannung und Freude bei? Welche Freunde sind echte Freunde? Bin ich selbst ein Glücksfall oder jemand, bei dem sich andere genau diese Frage gerade stellen? Brauche ich eigentlich eine andere Familie, ein anderes Leben, ein anderes Ich? Los geht's: Gedankenrasen, Stress, Händezittern, Atem flach, Unwohlsein. Direkt ablenken! Mit Plätzchen backen, was Simples, mal was mit den Händen machen und so.

Ups. Eier unsauber zerschlagen, Schalen im Teig. Es wird mehr: hochgezogene Schultern,

Herzrasen, Schwindel, Kloß im Hals. Dann: Offene Mehlpackung zu fest gegriffen, rauspuffende Wolken, Staub überall, **ZACK PANIK**, rettungslos die eiskalte Welle. Gedankenrasen: Nun wird's ewig dauern, der Tagesplan scheitert, Küche Saustall, Kleidung waschen, keine Zeit, Schatz sauer oder enttäuscht, weil keine Kekse, zur Verabredung, die Blicke, vielleicht Streit. Lärm im Kopf, Terror im Körper.

Angst- und Panikattacken sind logische, aber eindeutig überproportional starke emotionale, mentale und körperliche Reaktionen auf kleine, sogar nichtige Auslöser. Natürlich nervt Mehl, ist aber kein Grund zur Panik. Gelassen bleiben, durchatmen – alles wäre easy. Sagt sich so leicht! Doch von Angststörung Betroffene sind oft bei Kleinigkeiten überforderter als andere Menschen in Vollkrisen, da in Körper und Geist bereits extreme Spannungen existieren. Akuter Stress raubt dann den Atem, verkrampft den Körper, überfrachtet den Geist mit Horrorkonsequenzen und Mentalmüll – sofort und völlig. Glücklicherweise gibt es Auswege. Einer davon ist Yoga. Aber ohne Blabla.



YOGA SCHAFFT VERBESSERUNG – AUCH OHNE LEGGINGS

Ausdauer- und Kraftsport, Atemübungen und -kontrolle, Massage bzw. Tiefengewebs- oder Faszientraining, Tanzen, Meditation, Singen, Visualisieren und Tagebuchführen: Dies sind nur ein kleiner Teil der wissenschaftlich belegt wirksamen Verfahren gegen Angst und Panik. Je nach Stil kombiniert Yoga viele oder alle diese Elemente. Nicht umsonst gilt Yoga seit einigen Jahren als echte Ergänzung oder gar Alternative zu Psychotherapie und Psychopharmaka. Yoga ist nämlich keine reine Dehngymnastik für „Om“-singende Vegetarier:innen in Leggings. Ansonsten wären ja auch alle Turner:innen oder Balletttänzer:innen sorglos und angstfrei.

Ursprünglich waren die heute bekannten Körperübungen nichts als eine Leibesertüchtigung von Selbsterkenntnis und Gott suchenden Heiligen, die ihren Körper warm, fit und schmerzfrei hielten, um in zugigen Himalaya-Höhlen tagelange Meditationen auszuhalten. Pranayama, die Atemübungen, und Asana, die statischen, wippenden oder bewegten Körperübungen für Muskelaufbau- und Faszienmobilität, waren bloß die untergeordneten Yoga-Elemente. Wichtiger waren zu innerem Frieden, Klarheit und Erkenntnis führende mentale Praktiken: Meditations- und Visualisierungsverfahren, z.T. mit Gesang, Konzentrations- und Geistestraining, ein ausgeklügeltes Ethik- und Wertesystem

für anwendbare Selbsterkenntnis und Auflösung von negativen Selbstpostulaten, Denk- und Verhaltensmustern, welche den Weg zum wahren Selbst und Lebensglück überschatten. So ist Yoga nach wie vor zeitgemäß. Und weltweit durch neue Studien zu Yoga bei Depression, bei Angst- und Panikstörung, posttraumatischer Belastungsstörung oder Bipolarität als wirksam belegt.

Im Yoga geht es neben Muskelkräftigung und Entspannung viel um Akzeptanz und Gelassenheit. „Na toll, danke für nix“, denken wir nun, „hätte ich Gelassenheit, hätte ich ja keine Panik. Und wie soll ich kräftigen, wenn ich ausgelaugt bin? Wie soll ich Panik akzeptieren und gleichzeitig dran arbeiten? Ist das nicht ein Widerspruch?“ Nein. Es geht um eine strategische, individuelle Schulung von Geist und Körper.

Wir sind verantwortlich für unsere emotionale und körperliche Balance. Vieles hat mit Haltung zu tun, psychisch wie physisch. Wenn wir manchmal leere Portemonnaies oder Papierstaus ohne Panik akzeptieren können, könnten wir es auch immer. Wenn wir manchmal weiteratmen und in den Schultern locker bleiben, könnten wir es auch immer. Oder zumindest meistens. Das erfordert konsequente Arbeit und Geduld. Aber es lohnt sich laut Murali Doraiswami, Professor für Psychiatrie und

Verhaltensforschung an der Duke University, USA: „Wenn es einen Wirkstoff gäbe, der ähnlich positiv und nebenwirkungsfrei wirken würde wie Yoga, wäre es ein Bestseller weltweit.“



FASZIEN UND PSYCHOSOMATIK

Da Yoga die Faszien und Muskeln schult, hat es beeindruckende Ergebnisse. Muskeln kennen wir, aber Faszien? Lange wurden sie als unwichtiger Bestandteil abgetan, heute wissen wir, es ist exakt andersherum: Körperliche Vitalität, Schmerzfreiheit, Mobilität, Selbstwahrnehmung und Lebensqualität, dieses runde Gesamtgefühl also, in sich selbst zu Hause zu sein, hängt neben dem Darm zum Großteil von gesundem Faszienystem ab. Ein kleiner Exkurs.

Faszien sind ein faseriges Bindegewebe-Netzwerk aus kreuz und quer verlaufenden Eiweißfasern, das den gesamten Körper durchzieht. Sie umhüllen Muskeln, Sehnen und Knochen, aber auch Organe, Gefäße und Nerven – ähnlich wie ein Orangennetz die Orangen. Das Faszienewebe füllt sogar Zwischenräume von Organen, um sie zu schützen, zu polstern und zu stabilisieren. Faszien sind mit zahlreichen Nervenendigungen des autonomen Nervensystems aus Sympathikus und Parasympathikus durchsetzt. So sind sie neben ihrer Stütz- und Bewegungsfunktion auch ein Kommunikations- und Wahrnehmungssystem.



In den Faszien liegen auch Propriozeptoren, also Sensoren für Bewegung und Lage des Körpers im Raum – ein Kopfstand ist etwas anderes als eine Hocke oder aufrecht stehen. Das Gewebe sendet Rückmeldungen über Bewegung, Haltung, Koordination ans Gehirn, welches mitunter deswegen die Lage als gemütlich, harmlos, gefährlich, unbequem oder schmerzhaft beurteilt.

Sie ahnen schon, was das mit Angst zu tun haben kann: Faszien speichern Energie – also auch emotionale und physische Spannungen. Die feinen Eiweißnetze, die viel Wasser enthalten, um geschmeidig zu bleiben, ziehen sich durch Adrenalin und Cortisol zusammen wie ein heiß gewaschener Wollpulli. Akute oder chronische Situationen mit Blockaden, negativen Denkmustern und Ängsten schütten diese Hormone aus – und backen quasi in den Faszien fest. *„Wenn man mit den Faszien arbeitet, behandelt man die Zweigstellen des Gehirns; und nach den allgemeinen Geschäftsregeln haben die Zweigstellen gewöhnlich die gleichen Eigenschaften wie die Zentrale. Also warum sollte man die Faszien nicht mit dem gleichen Maß mit Respekt behandeln wie das Gehirn selbst?“*, sagte bereits Andrew Still, der Begründer der Osteopathie.



PSYCHOSOMATIK UND HALTUNG: GEGENSEITIGE BEEINFLUSSUNG VON KÖRPER UND GEIST

„Der größte Fehler bei der Behandlung von Krankheiten ist, dass es Ärzte für den Körper und Ärzte für die Seele gibt, wo beides doch nicht getrennt werden kann“, sagte schon Platon. Gedanken, Gefühle und Körper bilden eine untrennbare Einheit. Da Faszien eng mit dem Nervensystem verknüpft sind, beeinflussen Stresshormone auch die Faszien, lassen sie zusammenschnurren und verfilzen. Umgekehrt können verspannte Faszien das Stresslevel erhöhen, weil Nervenenden eingeklemmt werden und Durchblutung und Bewegungsradius eingeschränkt sind. Wenn wir Angst haben, verändert sich unsere Körperhaltung, unsere Mimik, Gestik und Atmung und wir bewegen uns anders als ein Mensch, der gerade intensive Freude erlebt.

Schlaffe, eingerollte, hängende oder auch übergerade, verkrampfte Körperhaltung, hochgezogene Schultern, gerunzelte Stirn: Wir sind selbst dann nicht gut gelaunt und entspannt, wenn wir diese Posen nur nachahmen. So kann eine jahrelang falsche Sitzhaltung oder Schildkrötenhals durch Smartphone-Dauereinsatz die Faszien so verkleben, dass es zu Schmerzen, Verhärtungen und chronischen Haltungsschäden kommt und durch die eingeklemmten Nervenenden durch Hormonausschüttung sogar zu Angst und Panik – völlig ohne psychischen Auslöser. Doch dieser Weg vom Körper zu den Gefühlen geht auch andersherum: In den USA

gibt es eine Klinik, in der an schwerster Depression Erkrankte die ersten zwei Tage eine Halskrause tragen müssen, um Zusammensacken und schlechte Haltung des Halses und Kopfes zu verhindern. Das ist zwar unbequem, baut aber die Körperstatik auf, sendet dadurch den Propriozeptoren in den Faszien die Botschaft, dass die Haltung gut ist, was ungemein aufmuntert – viele Erkrankte bemerken allein

dadurch eine Stimmungsaufhellung wie seit Jahren nicht.

Bestimmte Körperhaltungen beeinflussen also das innerliche Erleben. Eine bewusste Körperhaltung, auch wenn sie nicht zu dem passt, was man eigentlich fühlt, hat also einen messbaren Effekt – und ist ein Bestandteil von Yoga.



TYPISCH YOGA: ASANA

Die meisten Sportarten verändern oder beheben verklebte Faszien nicht stark, weil sie, wie z.B. Joggen oder Krafttraining, nur die Muskelkraft und -ausdauer oder das Herz-Kreislauf-System beanspruchen und Faszien sekundär einbeziehen. Mobilität und Dehnung als eigene, dritte Säule wird oft vergessen. Beim Yoga gehört sie immer dazu. Halten, Federn und Wippen, gerade im Endradius einer Bewegung, baut Muskelkraft auf und erhöht die elastische Speicherkapazität der Faszie. Das Schwitzen (ja, Yoga ist anstrengend) und dreidimensionale Durchwringen mit Drehungen, Beugungen, Streckungen und isometrischer Anspannung in allen Bewegungsebenen transportiert Schlacken und Giftstoffe ab. Es regeneriert durch erhöhte Durchblutung und verstärkten Flüssigkeitsaustausch. Das längere Halten einer Asana aktiviert den Parasympathikus, der Stress und Angst lindert. Die Haltedauer sollte bei Angst 30 Sekunden nicht unterschreiten. Längere geben uns die Kontrolle über unsere Emotionen zurück.

Eingeklemmte Nervenenden werden befreit, Gefäße wieder erweitert. Dazu schafft die konzentrierte, tiefe und gleichmäßige Atmung Raum und Lungenvolumen. Die Serotonin-, Dopamin- und Endorphinkonzentration steigt

deutlich. Diese sogenannten Glückshormone helfen wiederum bei Entspannung, Schlaf, Geweberegeneration und natürlich positiven Emotionen. Da die Übungen alle rechts- und linksseitig ausgeführt werden, findet eine bilaterale Stimulation des Gehirns statt, was zusätzlich balanciert, Informationsverarbeitung und klares Denkvermögen steigert. Das führt zu einem Gefühl innerer Ausgeglichenheit und Stabilität. Gezielte Asanas wie Rückbeugen oder Hüftöffner lösen durch Angst und Panik nach vorn verkrampfte Schonhaltungen auf und schaffen Gegenbewegungen zu Fehlhaltungen.



PRANAYAMA UND ZWEI ATEMÜBUNGEN

„Die stetige Praxis von Pranayama verringert Blockaden im Geist, die uns an einer klaren Wahrnehmung hindern“ (Yoga- Sutra 2.52), sagt Patanjali, der oft als Vater des Yoga bezeichnet wird. Der Atem nimmt Sauerstoff auf und gibt Gift- und Abbaustoffe ab. Wer keinen Sauerstoff hat, denkt schlecht, wer darin schwimmt, strahlt. Andersherum, wer gut drauf ist, atmet frei, wer mies drauf ist, atmet wenig

bis nicht. Ist der Geist unruhig, so der Atem; ist der Geist ruhig, so der Atem. Geist und Atem gehören also unmittelbar zusammen. Gedanken auf Kommando beruhigen ist schwer, den Atem anhalten kinderleicht. Fangen wir also unten an: regulieren wir den Atem, so beruhigen wir Gedanken und Geist direkt. Eine konzentrierte, gleichförmige Beobachtung und Kultivierung eines ruhigen Atems senkt Adrenalin- und Cortisolwerte und erhöht die Serotonin-, Dopamin und Endorphinkonzentration. Je mehr Sie davon produzieren, desto gesünder und vitaler sind Sie. Diese Hormone aktivieren das parasympathische Nervensystem, lindern Schmerz, erlauben Erholung, tiefen Schlaf und Geweberegeneration.

Mit bewussten Atemübungen können Sie zusätzlich Faszienspannung reduzieren. Die Grundidee ist, tief in die Lungen hinein zu atmen, sodass sich die Faszien in der gesamten Brust- und Bauchregion dehnen, dann die Luft anzuhalten und ein wenig zu pressen, sich ggf. dabei vorzubeugen, sodass der innere Luftdruck sanft das Gewebe aufdehnt. Dann gleichmäßig ausatmen, also nicht aus der Puste kommen und ohne Schmerzen. Diese Übung ist leicht als tägliche Routine aufzubauen: Beim Zähneputzen z.B. fünf Mal, in der Mittagspause vor dem Essen zehn Mal, abends noch ein paar mal. Nicht nach Anzahl der Atemzüge, sondern bis wir eine kleine Verbesserung spü-

ren. Diese bewusste Verlangsamung und Dehnung schafft tiefe Entspannung und effektive Stressbewältigung. Denn immerhin geschieht so tiefe Atmung normalerweise nur, wenn's einem sehr gut geht. Also eine List, die aber klappt: Fake it till you make it.

Bei akuter oder aufkommender Panik hilft tiefes Luftanhalten und Pressen manchen Menschen beim Fokussieren und bei sich bleiben. Andere empfinden es erst recht beklemmend. Da hilft, den Ein- und Ausatem sowie die Atempause dazwischen (Kumbhaka) auf den Puls abzuzählen. Zum Beispiel auf vier Herzschläge durch die Nase stoßweise ein und ausschneiden: ein-zwei-drei-vier, halten-zwei-drei-vier, aus-zwei-drei-vier, halten-zwei-drei-vier. Oder, wenn's ganz schlimm ist, ohne Halten: Nase ein, Mund aus wie durch einen Strohhalm. Natürlich gehen auch drei Pulsschläge oder sechs oder zehn – ganz individuell. Die Übung dauert so lange, bis wir uns besser fühlen. Nicht unbedingt gut, aber besser – das entscheidet. Und es klappt WIRKLICH! Nur müssen wir es machen. So lange, bis eine Wirkung einsetzt. Mal 30 Sekunden, mal zehn Minuten. Aber lieber zehn Minuten ohne echte Überzeugung schnaufen und denken, man spinnt, als es nicht machen und dazu noch 30 Minuten Panikattacke. Es geht nicht um Leistung, sondern um den individuellen Wohlfühlpunkt.



DHARANA: POSITIVE GEISTIGE AUSRICHTUNG

Durch Asana und Pranayama gestärkt und beruhigt, können wir nun mit Dharana weitermachen. Ängstliche Menschen verwenden einen Großteil ihrer Energie darauf, Symptome wie Herzrasen, Muskelspannung und Stresshormone zur Abwehr grässlicher Zukunftsszenarien aufzubauen. Angenommen, wir machen Diät, weil wir uns zu dick fühlen und gern wieder in die Lieblingsjeans passen würden, sitzen aber vor einer Torte und wiederholen ständig *„Ich will keine Torte, ich will nicht dick werden.“* Damit ist unsere Aufmerksamkeit trotzdem sowohl auf *„Torte“* als auch auf *„dick“* gerichtet – wir vergeuden Kraft in Abwehr. Wenn wir lernen

und konsequent üben, unsere Wahrnehmung umzulenken auf jetzt sofort machbares Positives, nutzen wir unsere Energie für unser Ziel, zum Beispiel die Lieblingsjeans. Also: *„Ich mache einen Spaziergang um das Haus, nehme die Treppe und esse eine einzelne Praline.“* So wird Spannung abgebaut, Versteifungen entstehen nicht, wir haben kleine Erfolge. Das erfordert Übung, bis es regelmäßig klappt, aber dann können wir auch bei aufkeimender Angst handlungsfähig bleiben und rechtzeitig aktiv Perspektivwechsel anstreben: Statt *„gegen die Angst (Torte)“* sagen Sie *„für die Zufriedenheit (Spaziergang und Jeans)“*.

Was ist für Sie ein wiederkehrendes Angstbild? Machen Sie sich ganz genau klar, wie diese Szene besser aussehen würde, bis Sie es sehen und fühlen. Wir müssen uns so lange darauf konzentrieren, bis wir es jetzt und live plastisch erleben, wie wir ja auch Zukunftsangst plastisch und live erleben. Das geht leider nicht mal eben schnell. Dazu müssen wir uns konsequent hinsetzen und es konkret festhalten, ggf. mit Zettel und Stift. Dabei können Tränen und Ängste aufkeimen, da es unmachbar erscheint. Beharrlich bleiben! Ihre bessere Szene ist bestimmt in der realen Welt möglich.



SVADHYAYA: SELBSTERFORSCHUNG UND ZUKUNFTSPLANUNG

Auf diesen ganzen Grundlagen käme Svadhyaya, die Selbsterforschung zum guten Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen als Weg zur Selbstverwirklichung. Das beinhaltet Abgrenzung gegenüber Alternativen, Normen, der Familie, der Gesellschaft durch verschiedene Grade an Selbstreflexion und Ausprobieren. Es geht nicht um ein konstantes Selbstüberwachen oder interpretierendes Totalanalysieren. Es geht um strukturierte, planvolle Auseinandersetzung mit unserem Selbst. Und wir erreichen ein klares Ergebnis: ein funktionales, persönliches Wertesystem, eine Selbstgewissheit und Zukunftsplanung. Das geht nun wirklich nicht über Nacht, sondern braucht feste Termine und speziell ausgebildete Yogatherapeut:innen. In unseren Breitengraden auch ein Mentalcoach, eine Psychotherapeut:in oder eine mitfühlende, logisch mitdenkende Vertrauensperson.

WACHSTUMSSCHMERZ GEHÖRT DAZU

Körper und Geist sind richtige Gewohnheitstierchen. Wenn Stress, Angst oder gar Panik für Sie Normalität sind, kann es am Anfang ungewohnt, sogar unbequem sein, sich anders zu fühlen. Immerhin ist Adrenalin eine echte Droge. Nach einem ungewohnten, neuen Training in Asana oder Pranayama bekommen Sie vielleicht Muskelkater oder heftige emotionale Ausbrüche – immerhin verändern Sie Ihr bestehendes, wenn auch dysfunktionales

System. Da geht's nicht ohne Wachstumsschmerzen. Ihre Trennung plopt in der Meditation hoch? In der Schulterdehnung kommt Ihnen die gemeine Turnübung im Kindergarten in den Sinn? Bei der Tiefenatmung kommen die Tränen? Gut so – gehen Sie mit! Nicht abwehren! Wer beim Yoga nie ordentlich weint und flucht, fordert sich nicht genug, um überhaupt zu wachsen. Zum Grenzen überwinden, zum Blockaden lösen gehört ja auch, sie aufzuspüren und den Mentalmüll durchzukneten. Nicht gewaltsam, aber stetig. Mit der Zeit gibt es einen neuen Wohlfühlpunkt und ein gesünderes System drum herum.

Planen Sie Ihre neuen Muster realistisch. Klein genug für tägliche oder mehrfach wöchentliche Praxis und unabhängig von Ihrer Stimmung: Sie putzen sich ja traurig wie fröhlich die Zähne. Klar nehmen Sie Rücksicht auf Ihre Kraft und Wohlbefinden. Motiviert und fit machen Sie mehr, müde und angeschlagen weniger. Aber Ergebnisse hängen nicht nur davon ab, was und wie Sie praktizieren, sondern dass und ob. Denken Sie bei aufkommendem Stress statt „Ich habe jetzt keine Panik“ besser: „Ich atme dreimal tief durch und bleibe eine halbe Minute lang mutig.“ Die ganze Minute kommt dann von allein. Planen Sie klare Ziele mit konkreter Belohnung statt schwammigen Allgemeinphrasen: „Nach dem Zähneputzen dreimal Fußzehen berühren und fünf Liegestütze am Badewannenrand, dann ein Cappuccino

mit Tiefenatmung“ ist machbarer als „Jeden Tag Yoga und irgendwann glücklich werden“.

Ihr allgemeines Angstniveau sinkt nachweislich nach sechs bis acht Wochen konstanter Asana- und Pranayama-Praxis. Dank gesünderer Faszien, befreiten Nervenenden, mehr Beweglichkeit und Kraft, balancierterer Hormone – aber vor allem dank Ihrer Geisteshaltung, Ihrer beharrlichen Ausrichtung auf etwas schaffbares Positives, durch die Steigerung Ihres Selbstvertrauens und Gefühls von zunehmender Kontrolle im Chaos.



FAZIT

Psychosomatische Verknüpfungen und negative Emotionen sind keine bedrohlichen Rätsel. Niemand muss allein verbleiben, nichts ist unheilbar. Es gibt dauerhafte Lösungen. Yoga kann als spirituell-philosophisches Sys-

tem der Akzeptanz über Krisen hinweghelfen und Ursachen lösen, als vitalenergetisches Training die Lebenskraft ankurbeln und auf biologischer Ebene hormonelle und nerviale Belastungen ausgleichen. Je nach Schwere der Angst- oder Panikstörung kann Yoga sogar ein Ausweg oder eine starke Unterstützung bei einer komplementären Therapie sein.

Um emotionale Balance mit Yoga zu gewinnen, müssen wir nicht flexibel oder stark sein, auch nicht jung, fröhlich, energiegeladen und schon gar nicht schlank. Wir brauchen keine Blumenleggings, keinen Handstand oder Lo-tossitz. Wir brauchen Herzschlag und Atem, Konsequenz und gute, spezifische Anleitung – je nachdem, was Sie erreichen wollen. Ein Yogakurs im Fitnesscenter mit ein paar Standardbewegungen ist kein schlechter Anfang. Für intensivere Ergebnisse brauchen Sie komplexere Ansätze und fortgeschrittene Yogalehrer:innen. Es reichen 15 bis 30 Minuten zwei- oder dreimal die Woche, ohne Verausgabung oder besondere Vorbereitung, um generell emotional ausgeglichener zu werden. Letzten Endes entscheidet die Qualität, nicht die Quantität. Ein gelassener Atemzug mit einem Lächeln und geschlossenen Augen wirkt besser als dreimal gehetztes Durchatmen. Und dafür ist wirklich immer Zeit. Zum Beispiel jetzt. ◆



Anna Kramer,

ist Yogalehrerin und MindWalking-Coach. Sie hält Vorträge über Emotionen und Psychosomatik und hat ein Buch über Yoga bei Angst und Panik verfasst.

Genau wie Yoga ist MindWalking ein Training zur individuellen nachhaltigen Entwicklung der Persönlichkeit. Während Asanas den körperlichen Aspekt betonen, fördert MindWalking mentale Selbstbestimmtheit und Verantwortung. Beide Ansätze verschmelzen zu einem hervorragenden ganzheitlichen Weg der spirituellen Selbsterkenntnis.

◀ www.mindwalking.de ▶



Yoga bei Angst und Panikattacken

Selbsthilfe und Heilung
Das Yoga-Selbsthilfe-Buch

ViaNova Verlag
ISBN 978-3866164598
Taschenbuch, 144 Seiten

Hier bestellen



Karin Tag und Corazon de Luz präsentiert:



Seminar

Drachenheiler der Erde

21. bis 22. Dezember 2024

Für alle Drachmensen gibt es eine neue Ausbildung, die mit der lebendigen Kraft der weißen Drachenmagie verbindet. Dieses Seminar ist eine Ausbildung in der Anwendung der Magie der Drachen.

Anmeldungen beim Seraphim-Institut,
Tel.: +49-6187-290 553, seraphim-institut@web.de, www.seraphim-institut@web.de



Naria®

Akademie für
ganzheitliches Bewusstsein



FÜR MEHR LEIBLICHES UND GEISTIGES WOHLBEFINDEN

Akademie für ganzheitliches Bewusstsein, Energiearbeit
für einen gesunden Leib, Geist & Seele

Workshops und Fortbildungen
Kostenloses Erstgespräch

**Workshop
Meisterklasse
Praxis - Workshop
„Ausleitung“
Dienstag 18.02.25
von 20.00 Uhr bis 22.00 Uhr**

Gesteigertes Energielevel
Mentale Klarheit
Stressabbau
Stärkung des
Immunsystems



Tel.: +49 (0)151-200 200 44 www.naria.earth



Gedanken zur Zeit



von Eva Laspas

Achtsamkeit – der Schlüssel zum inneren Frieden

Gerade die stille Zeit des Jahres bietet sich an, um innezuhalten und das eigene Leben zu betrachten. Ist es friedlich? Passt alles und möchtest du, dass es genauso weitergeht? Oder gibt es vielleicht Bereiche, die nicht rundlaufen – im Beruf, in der Familie oder in der Partnerschaft?

Der Spiegel zeigt es uns

Ständiges Nörgeln oder das sprichwörtliche „Haar in der Suppe suchen“ bedeuten nichts anderes, als dass der Mensch zutiefst unglücklich mit seinem Leben ist. Um dieses Unglücklichsein nicht zu sehen oder zu spüren, richten manche ihre

Aufmerksamkeit auf andere Menschen – Nachbarn, Arbeitskollegen, Familie.

Und was begegnet diesen Menschen? Natürlich nichts anderes als die vielen Haare in all ihren Suppen. Denn unser Verhalten anderen gegenüber spiegelt sich im Verhalten anderer zu uns



wider. Wir bekommen es tausendfach zurück. Und schon ist es vorbei mit dem inneren Frieden.

„Ja, aber!“, könntest du jetzt sagen, „es passiert mir doch ständig irgendetwas, worüber ich mich aufregen oder mit anderen streiten muss!“

Ist das wirklich so?

Überlege einmal ganz ehrlich! Vielleicht ist es nur deine persönliche Einstellung zu diesen Menschen, mit denen du ständig streitest, oder zu den Dingen, die dich aufregen?

Könntest du Ärger, Aufregung und Streit vermeiden, wenn du deine Einstellung änderst?

Wenn dir etwas nicht passt, bist du selbst die erste Person, die die Möglichkeit hat, Abhilfe zu schaffen – nicht diejenigen, deren Verhalten dich ärgert.

Geh deinem Ärger auf den Grund und finde seine Ursache. Hinter jedem Ärger steckt ein Gefühl. Vielleicht erlaubt sich dieser Mensch etwas, was du dir selbst nie erlauben würdest, es aber trotzdem gerne tätest? Oder du empfindest Neid, weil er etwas tut, das ihm mehr Geld oder mehr Freiheit bringt, als du glaubst zu haben?

Ein Beispiel:

In meiner Wohnhausanlage gibt es immer dieselben paar Leute, die sich über hohe Mietkosten oder das Verhalten der Nachbarn aufregen. Niemals regen sie sich über Dinge auf, die sie selbst tun.

„Der da mäht den Rasen am Sonntag, das ist gegen die Hausordnung“, sagt jemand, der selbst (ent-

gegen der Hausordnung) eine Satellitenschüssel am Balkon montiert hat, statt auf dem Hausdach. „Der da“, sagt ein anderer, „macht eine Weihnachtsausstellung im Kinderspielraum.“ Er selbst zahlt zwar auch Miete für den Raum, ist aber nicht kreativ genug, um dort etwas Nettes für alle zu organisieren.

„Der da“, sagt der Dritte über den Ersten, „hat vor seinem Gartenzaun eine Palette aufgestellt, die steht jetzt schon drei Tage dort.“

Dabei wäre es doch so einfach: Wenn jemandem etwas nicht passt, könnte er doch ausziehen und sich eine andere (bessere) Wohnmöglichkeit suchen, oder?

Warum sitzt er dann noch immer da und nörgelt, mault und macht anderen das Leben schwer? Weil er es nicht anders kennt. Egal wohin er auch geht, er wird immer dieselben Schwierigkeiten erleben – weil er sich selbst ja immer mitnimmt.

Fazit:

Wenn jeder die Energie, die er in seinen Unmut steckt, darauf verwenden würde, sein eigenes kleines und anstrengendes Leben ins Positive zu wenden, gäbe es keinen Krieg mehr auf der Welt.

Deine
Eva Laspas



Eva Laspas

Kommunikationsexpertin auf vielen Ebenen. Text- und Buchwerke für Unternehmerinnen. Herausgeberin des Festival der Sinne-OnlineMagazins – Gedanken voller LebensSinn seit 2003. Autorin von zahlreichen Ratgebern und Ratgeberromanen. Ganzheitlich. Klar, effektiv und mit Liebe. Das Leben ist zu kurz für 08/15.



Hier bestellen



eva@laspas.at

◀ laspas.at ▶





DORIS BLOVSKY

Design Manufaktur

In meiner Manufaktur entstehen Produkte, die das Schöne mit dem Praktischen verbinden. In jedem Produkt steckt viel Herzblut und meine Liebe zu Design.

Detailverliebt entwickle ich Werbemittel und Geschenke aus Holz, Acryl, Kork und anderen wertigen Materialien.

Darüber hinaus mache ich gerne Deine Ideen zu greifbaren Produkten und konzipiere eigens für Dich maßgeschneiderte Erzeugnisse. Ganz egal, ob Du davon eine Vielzahl oder ein Unikat wünschst.



<https://dorisblovsky.at>

design@dorisblovsky.at



Ihre freundliche Werbeagentur



Konzepte, Texte, Logo, Flyer, Folder, Broschüren, Magazine, Bücher, CDs, DVDs, Evenprodukte, Visitenkarten, Responsive Websites

+ 43 0699 10637898 • office@luna-design.at

www.luna-design.at



ASTROLOGIE



Kompass
zur Selbstentdeckung



von Sigrid Farber

Wie sich Mars-Aspekte im Horoskop auswirken, Teil VI

In Fortsetzung der (losen) Serie über Planeten-Aspekte mit Mars betrachten wir heute – dem Dezember-Monatsheerrscher entsprechend – die Aspekte zwischen Mars und Jupiter.

Jupiter ist kein persönlicher und kein kollektiver, jedoch ein „gesellschaftlicher“ Planet, der Größte unseres Sonnensystems. Er steht für Optimismus, Zuversicht und Moral, herrscht über das Feuerzeichen Schütze. Weite, Größe, Expansion, Vermehrung und Ganzheitlichkeit sind weitere Merkmale Jupiters.

Mars und Jupiter verbinden ähnliche Energien, da sie beide dem Feuer zugeordnet werden, Mars dem kardinalen (Widder), Jupiter dem beweglichen (Schütze). Es verbinden sich also Aktivität und Bewegungsdrang, doch während Mars die raschen, direkten, angriffigen Bewegungen bevorzugt, zieht es Jupiter in die Ferne, in geistige Höhen oder fremde Gebiete. Wenn diese beiden in einem Horoskop einen Aspekt bilden, haben sich zwei Abenteurer gefunden.

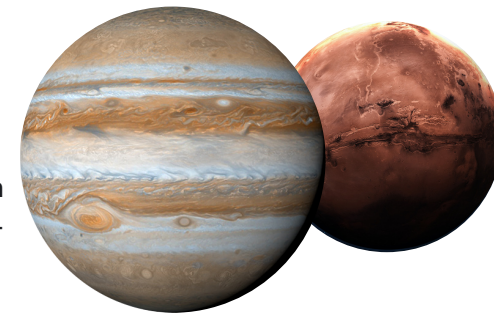
Mars will Menschen oder Dinge erobern und dabei Konkurrenten ausstechen, Jupiter hat

sich auf die Eroberung in geistigen Dimensionen spezialisiert, die ihn auf Pfade führen, die vor ihm womöglich noch niemand betreten hat. Der Grat zwischen dem Streben nach Entdeckungen und Erkenntnissen einerseits, und einer gewissen tollkühnen Haltung andererseits, um das Ersehnte zu bekommen, ist schmal, denn mit Jupiter besteht immer die Gefahr der Übertreibung und Selbstüberschätzung.

Aber schauen wir uns die Aspekte im Einzelnen an:

Wenn Mars und Jupiter im Horoskop in *Konjunktion* zueinander stehen, dann suchen wir nicht den Kampf an sich, den körperlichen Wettbewerb oder das Demonstrieren von Stärke. Mit dieser engen Verbindung setzen wir uns hehre Ziele, unser Einsatz gilt einem gerechten Kampf, dem Einsatz für Ideale und religiöse Motive. Nicht der persönliche Erfolg zählt hier, nicht der Sieg in einem Wettkampf, sondern ein Engagement, das den eigenen Überzeugungen entspricht, aber auch gesellschaftliche Relevanz besitzt. Zudem zeichnen uns große Lebensfreude und Vitalität aus, auch der Glaube, dass

unsere Taten vom Glück begünstigt sind.



Mit Mars und Jupiter in *Opposition* kämpfen wir gegen etwas: einen politischen Gegner, Ungerechtigkeit, Rassismus, eine andere Weltanschauung oder Religion, wobei wir unsere Ansichten natürlich durchsetzen wollen, denn diese sind uns heilig. Diese Kämpfe tragen wir mit viel Enthusiasmus aus, motivieren gerne auch andere, an unserer Seite zu kämpfen. Für unsere Überzeugungen einzustehen, ist uns Ehrensache, aber es muss etwas „Großes“ sein, kein kleinliches Hick-Hack. In unsere Fähigkeiten haben wir großes Zutrauen, wobei wir zuweilen unsere Kräfte und Möglichkeiten überschätzen. Überschäumende Energie und Rastlosigkeit veranlassen uns dann dazu, die Grenzen der Machbarkeit und des Möglichen zu übersehen und Projekte zu starten, denen jeder Realitätsbezug fehlt. Oft gelingt es aber tatsächlich, Dinge zu realisieren, die andere nicht für möglich gehalten hätten, einfach, weil wir so stark an uns und unsere Kraft geglaubt haben.



Ähnlich ist es beim *Quadrat* zwischen Mars und Jupiter, welches noch dazu auf einen inneren Kampf hinweist, denn beide Planeten wollen mehr: Weiter! Höher! Stärker! Wie weit können wir gehen? Welches Risiko nehmen wir auf uns, wenn wir uns neue Territorien erobern wollen? Wohin führt uns unsere Abenteuerlust? Wieviel Streit und Aggression lassen wir zu, wenn es um unsere Ideale geht? Wie weit sind wir bereit, unserem Körper Strapazen oder sogar Qualen zuzumuten, nur um ein (sportliches oder anderes) Ziel zu erreichen? Wenn nicht noch ein „Vernunftaspekt“ hinzukommt, kann die Tollkühnheit auch schon mal tragisch enden.

Bei den harmonischen Aspekten zeigt sich die „edle Gesinnung“ noch eindeutiger. Wenn wir ein *Trigon* zwischen Mars und Jupiter im Geburtshoroskop haben, werden wir meist ganz selbstverständlich ein moralisch einwandfreies, tolerantes Verhalten an den Tag legen, welches der Gemeinschaft dient und nicht egoistischen Zwecken. Mutig, mit Optimismus und Zuversicht vertreten wir unsere Werte und Überzeugungen, wobei wir schon auch missionarischen Eifer zeigen können. Über allem steht jedoch die innere Gewissheit, in der Fülle zu leben, und die Bereitschaft, davon gerne etwas an weniger Glückliche abzugeben.

Und mit dem *Sextil* nehmen wir viele günstige Gelegenheiten wahr, die uns zum Erfolg führen. Gerne sind wir auch im Ausland aktiv, denn unseren Horizont zu erweitern, ist eines

unserer großen Lebensziele. Selbst wenn wir dabei übers Ziel hinausschießen sollten, haben wir aber die Gabe, es mit liebenswerter Überzeugung zu tun. Ruhe oder Trägheit sind uns meist fremd, doch sollten wir unseren Tatenrang nicht übertreiben. Ein gesundes Selbstvertrauen ist die beste Voraussetzung für gutes Gelingen.

So wie mit anderen Planeten kann Mars mit Jupiter natürlich auch über Zeichen- und Häuser-Rezeptionen verbunden sein. Also Mars in Schütze oder im 9. Haus (zeigt begeistertes Engagement, sportliches Talent und Reisefreudigkeit an) bzw. Jupiter in Widder (Aktivitäten im Bildungsbereich oder soziales Engagement, Glaubenskämpfe) oder im 1. Haus, wo viel Vertrauenswürdigkeit ausgestrahlt wird, aber die Gefahr der Selbstüberschätzung besonders groß ist. Ein Schütze-Aszendent ist oft charakteristisch für freiheitsliebende, großmütige, fröhliche und tolerante Menschen mit einem ausgeprägten Gerechtigkeitsinn und Expansionsdrang. Sie sehen sich als Weltbürger, denen Bildung sehr wichtig ist, und die sich häufig mit philosophischen Fragen auseinandersetzen und ihr Leben im besten Fall der Sinnsuche widmen.

Wie sieht das in Ihrem persönlichen Horoskop aus? Gibt es Verbindungen zwischen Jupiter und Mars?

Sollten Sie Fragen oder Anmerkungen haben, schreiben Sie mir: Sigrid.Farber@gmail.com ◆

Sigrid Farber, Astromaster®

Für die Astrologie habe ich mich eigentlich „immer schon“ interessiert. Bereits als vierjähriges Mädchen hat es mir Spaß gemacht, alle Familienmitglieder und Bekannten nach ihrem „Sternzeichen“ zu fragen. Dennoch hat es mich beruflich ursprünglich zum Theater gezogen. Ich wurde Schauspielerin, war einige Jahre an Bühnen in Wien, Deutschland und der Schweiz engagiert und verlegte mich später auf die Filmbranche, wo ich nicht nur in mehreren Serien und Filmen mitspielte, sondern auch als Produktionsassistentin und Aufnahmeleiterin tätig war.

Das Interesse für die Astrologie hat mich aber immer begleitet, und 1994 raffte ich mich auf und machte eine einjährige Grundausbildung, der viele einschlägige Seminare und jahrelange Deutungstrainings folgten. Seit etlichen Jahren bin ich als gewerbliche und beratende Astrologin tätig, wobei mein Hauptaugenmerk auf der psychologischen Seite liegt. Mir macht es Freude, Menschen in allen Facetten ihres Charakters kennenzulernen und ihnen mit Hilfe der Astrologie Möglichkeiten zur Selbsterkenntnis und Entwicklung ihrer Talente und Stärken aufzuzeigen.

mail@astro-farber.at

Tel.: 0660-710 20 89

◀ astro-farber.at ▶



MAYA Zeitbegleiter

Dezember 2024
von KAMIRA Eveline Berger



Servus liebe Mystikum-LeserInnen!

Wir sausen durch die Zeit und spannende kosmische Ereignisse überstürzen sich! Da ist es schon egal, ob es der Vollmond, ein Sonnensturm, die Tzolkin-Mittelsäulen oder Zeitlinien-Verschiebungen in großem Stil sind. HAUPTSACHE wird bringen uns täglich in den FLOW! Und jeder „normale“ Tag ist ein Kompliment an uns selbst, wie fleißig wir gelernt haben, auf diesen vielfältigen Wellen zu surfen, ohne dass es uns aus den „Latschn haut“.

Dazu noch ein wenig Maya-Geflüster für die Zeitwellen zum Jahresabschluss...

Meine liebsten Grüße,
KAMIRA Ev. Berger



Die Zeitwelle **CABAN**, die **ROTE ERDE**, lässt uns vom 11. - 23.12. das Mensch-Sein trainieren. Das ist eine sehr komplexe Aufgabe, denn in uns laufen alle Fäden zusammen. Im Vordergrund

steht leider noch viel zu oft die materialistische, benutzende, bedürftige Ebene. Doch wir sind nicht nur untrennbar mit allem Leben auf diesem Planeten verbunden (physikalisches Gesetz!) sondern mit der Erde als Spezies selbst, die ihren Ursprung wie wir in den geistigen Reichen hat. Der scheinbar wichtigste existenzielle Part ist also lediglich jener Teil, der das Ausagieren ermöglicht und sich (noch) in einer verzerrten Realität ausdrückt. Je mehr Seelenanteile wir in die menschliche Hülle integrieren, desto mehr Kraft und Schub bringen



wir in den globalen Aufstieg mit ein. Letztlich geht es daher nicht um ein metaphysisches Hochschwingen und damit Verschwinden aus primitiven Frequenzen, sondern um das Durchleuchten aller menschlicher Schwachstellen und friedensspendender Konfrontation mit parasitären irdischen Systemen.



OC, der **WEISSE HUND**, nimmt vom 24.12.2024 – 5.1.2025 unser Gemüt, also den intensivsten Mensch-Aspekt, ins Visier. Und

besser könnte man es nicht planen! Aktive Familienbande, religiöse Zeremonien, die stillsten Feiertage des ganzen Jahres, das traditionelle Neujahr (auch wenn alle Daten historisch falsch sind) stehen jetzt im Mittelpunkt und treiben oft ihre dramatischen Späßchen mit unseren Gefühlen. Oc ist ja die reine, ego-befreite Liebe. Doch welche vielfältigen Missverständnisse, faule Kompromisse und Selbst-Illusionen existieren über sie in jedem Einzelnen! Es ist eine äußerst


anstrengende und Mut-einfordernde Reise sich aus diesem niedrig-schwingenden emotionalen Fegefeuer zu befreien. Vor allem wie geht das, wenn man nie etwas anderes kennen gelernt hat? Ich meine, dass wir besser beim Friedenfinden beginnen sollten. Natürlich in sich selbst! Weil: Sobald ich in mir Ruhe, innere Ausgeglichenheit, Zufriedenheit bzw. Neutralität halten kann, stelle ich keine Liebes-Forderungen/Erwartungen an wen auch immer, kann also Liebe sein ohne Bedürftigkeit oder Kalkulation. Einfach F R I E D E N, der zu L I E B E führt!

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

In Lak`ech, Eure KAMIRA ✨



KAMIRA Eveline Berger

geb. 8.10.1958, Blaue magnetische Nacht, Waage/Waage 
Bewusstseins-Trainerin und Krisenbegleitung, Autorin

Waschechte Wienerin mit viel Humor und Herz, gerne Österreicherin und typische Selfmade-Frau. Seit 25 Jahren selbstständig mit ihrer Berufung, Menschen zu unterstützen im Unternehmen LICHTKRAFT.

Arbeitsphilosophie: „Ich lehre was ich lebe!“



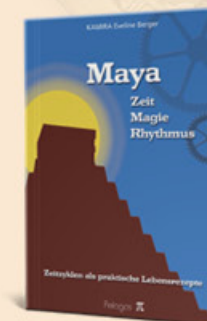
◀ lichtkraft.com ▶



Maya-Timer 2025

Im Einklang mit den Zyklen der Zeit von Kamira Eveline Berger

Edition Pelagos
ISBN 978-3-9505585-0-0
Format: 14,8cm x 21,0cm
148 Seiten, Softcover
Preis: € 26,40



Endlich ein leicht verständliches Grundlagenbuch!

„Maya - Zeit, Magie, Rhythmus“
244 S. geballtes Praxiswissen aus 15 Jahren Erfahrung

2. Auflage, A-5 Soft-Cover €19,80.
Vertriebsstellen:
Lichtkraft & Verlag Pelagos



maona.tv Dein TV-Sender mit Sinn.

**Entfessele die Kraft Deines Gehirns:
Wie Neuro-Manifestation Deine Ziele
Realität werden lässt
mit Dr. Sweta Adatia**



Unser Gehirn ist das mächtigste Werkzeug, das wir besitzen, wenn es um das Erreichen unserer Ziele geht. Jedes Ziel, das wir uns setzen, beginnt als Gedanke – und genau hier setzt der Neuro-Manifestationskurs von Dr. Sweta Adatia an. Dr. Adatia, eine erfahrene Neurologin und Expertin für das menschliche Gehirn, nutzt in diesem Kurs ihre wissenschaftliche Expertise, um zu zeigen, wie unser Gehirn nicht nur auf äußere Reize reagiert, sondern wie wir es gezielt programmieren können, um unsere tiefsten Wünsche und Ziele zu erreichen.



In diesem Kurs lernst Du, wie verschiedene Teile des Gehirns – insbesondere das Unterbewusstsein und der präfrontale Cortex – Einfluss auf Deine Realität und Deine Entscheidungen haben. Der präfrontale Cortex, als Schaltzentrale für bewusstes Handeln und Entscheidungsfindung, spielt eine zentrale Rolle: Er gibt uns die Fähigkeit, über bloße Reaktionen hinauszugehen und unsere Ziele bewusst anzusteuern. Dr. Adatia erklärt auf einfache Weise, wie Du durch gezielte Techniken wie Visualisierung, Affirmationen und die Umprogrammierung von Glaubenssätzen das volle Potenzial dieser wichtigen Gehirnregion nutzen kannst.

Der Neuro-Manifestationskurs ist in acht Lektionen gegliedert, die Dich Schritt für Schritt durch die Grundlagen bis hin zu fortgeschrittenen Techniken führen. Die ersten beiden Lektionen sind kostenfrei und geben Dir einen fundierten Einstieg in die Wissenschaft der Neuro-Manifestation. Im weiteren Kursverlauf erfährst Du, wie Deine Gedanken und Überzeugungen Deine Realität beeinflussen und wie Du Dein Gehirn bewusst darauf ausrichten kannst, positive Veränderungen herbeizuführen.

Mit praktischen Übungen, einem unterstützenden Workbook und exklusiven Bonusmaterialien gibt Dir Dr. Sweta alle Werkzeuge an die Hand, um das Gesetz der Anziehung auf wissenschaftlich fundierter Basis zu nutzen. Dieser Kurs ist ideal für alle, die lernen möchten, wie sie ihr Gehirn als kraftvolles Instrument zum Erreichen ihrer Ziele einsetzen können. So erlangst Du nicht nur ein tiefes Verständnis über Dein eigenes Denken, sondern die Fähigkeit, es aktiv für ein erfülltes Leben zu nutzen.

Hier geht es zum Kurs:

**Neuro-Manifestation der
Neurologin Dr. Sweta Adatia
(Lektion 1 und 2 kostenlos)**

Gestalte Deine eigene Realität!



ANDROMEDA ESSENZEN®

Beste Aaurapflege mit System von Gundula Christa Ledl

Kraftvolle Schwingungs-Energien für Erwachsene, Kinder, Tiere und Räume

reinigend,
harmonisierend,
stärkend,
meditativ

office@institut-andromeda.at

www.institut-andromeda.at

HeilSteinBeschreibungen der Neuen Zeit

GESUNDHEIT ERHALTEN KG
Eva Hutterer & Daniel Angst
A-4810 Gmunden, Moosgasse 21
Tel. +43 (0) 664 9190850
Steine@gesundheiterhalten.at

www.gesundheiterhalten.at



Weltweiter Aufruf für *Frieden*

von Karin Jag

Meine Damen und Herren, verehrte Staats- und Regierungschefs und Bürger der Welt,

heute stehe ich nicht als Vertreter einer Nation, eines Glaubens oder einer Rasse vor Ihnen, sondern als Stimme der Menschlichkeit – eine Stimme, die zum Frieden aufruft, eine Stimme, die uns daran erinnert, dass Frieden nicht nur eine Hoffnung ist, sondern ein unveräußerliches Menschenrecht und die höchste Pflicht aller, die eine Führungsrolle innehaben.

In der ganzen Vielfalt unserer Welt – die Kontinente, Kulturen, Religionen und Glaubensrichtungen umfasst – gibt es eine universelle Wahrheit: Wir alle sehnen uns nach Frieden. Wir alle träumen von einer Welt, in der Kinder ohne Angst aufwachsen, in der Gemeinschaften in Harmonie gedeihen und in der Nationen Brücken der Zusammenarbeit statt Mauern der Tren-



nung bauen. Doch während wir uns heute hier versammeln, toben Konflikte und nehmen die Spannungen zu. Die Schreie der Unterdrückten, Vertriebenen und Vergessenen hallen durch unsere gemeinsame

Geschichte und fordern uns zum Handeln auf.

Die Zeit zum Handeln ist jetzt.

Dieser Moment in der Geschichte verlangt nicht nur Worte, sondern ein kollektives Engagement für den Frieden – ein unerschütterlicher Fokus all unserer Bemühungen, Ressourcen und unseres Einflusses. Wir rufen jede Nation und jede Führungspersönlichkeit auf, sich über Differenzen zu erheben, Macht- und Dominanzbestrebungen beiseite zu legen und alle Aufmerksamkeit und Energie in die Förderung des Friedens zu lenken.

Frieden ist kein passiver Zustand, sondern eine aktive Entscheidung.

Er beginnt bei jedem von uns – in unseren Herzen, unseren Häusern, unseren Gemeinden und unserer Politik. An alle Führungskräfte und Entscheidungsträger: Die Welt erwartet von Ihnen keinen Konflikt,



sondern Mut. Mut, den Dialog der Spaltung vorzuziehen, der Menschlichkeit Vorrang vor der Politik zu geben und das Leben vor der Macht zu schützen.

Aber Frieden ist nicht nur die Verantwortung von Führungspersonlichkeiten, sondern die heilige Pflicht eines jeden Menschen. Jeder von uns hat die Macht, zu einer Welt der Harmonie beizutragen. Lassen Sie uns unseren Stimmen Gehör verschaffen. Lassen Sie uns zusammenkommen, unabhängig von Rasse, Religion oder Nationalität, um unseren gemeinsamen Willen für den Frieden zu erklären.

Lassen Sie uns für den Frieden beten, jeder in seinem eigenen Glauben und seiner eigenen Tradition.

Lassen Sie uns meditieren und uns eine Welt der Verständigung und Einheit vorstellen. Lasst uns zu Gesprächen zusammenkommen und Worte der Versöhnung statt der Zwietracht sprechen.



Lasst uns für den Frieden marschieren, für den Frieden wandern und als lebendige Zeugnisse für seine Kraft handeln.

Dies ist unser Aufruf zum Handeln – ein globaler Aufruf zur Einheit im Namen des Friedens. Möge dieser Moment den Beginn einer weltweiten Bewegung markieren, in der Einzelpersonen und Nationen gleichermaßen zusammenkommen, um zu erklären: Genug der Spaltung, genug der Gewalt, genug des Hasses. Wir wählen den Frieden. Wir fordern den Frieden.

Die Geschichte wird sich an diese Zeit nicht wegen ihrer Konflikte erinnern, sondern wegen der Art und Weise, wie wir uns entschieden haben, sie zu lösen. Sie wird sich daran erinnern, ob wir uns der Herausforderung gestellt haben, als ein Volk, unter einem Himmel, für eine gemeinsame Zukunft in Frieden.

An alle Nationen, Religionen und Völker der Welt: Lasst uns zusammenkommen. Lasst uns unsere gemeinsame Menschlichkeit annehmen. Und lasst uns ein Vermächtnis des Friedens für kommende Generationen hinterlassen.

Die Zeit ist gekommen. Die Verantwortung liegt bei uns. Der Weg ist klar. Gemeinsam müssen wir ihn beschreiten.

Vielen Dank! ◆



Karin Tag

Präsidentin Council of World Elders,
Deutschland
Minister for Peace and Global Affairs,
GEP India.

◀ council-of-world-elders.de ▶



The Right to Peace

Beneath one sky, we all reside,
Across the seas, so vast and wide,
From every land, each creed, each face,
We share one truth: the need for grace.

No flag, no race, no faith, no wall,
Can break the bond that binds us all.
For peace is ours, by birth, by right,
A flame that burns through darkest night.

From deserts dry to forests green,
In every heart, the dream is seen.
A world where love and kindness reign,
Where none shall suffer war's cruel pain.

Each culture sings its sacred song,
Each people strive to right the wrong.
Diverse in voices, yet as one,
We march beneath a common sun.

Let not our colors sow divide,
But blend in beauty, side by side.
For every soul, no matter small,
Deserves the peace that holds us all.

So let us stand, united, strong,
Against the tides of hate and wrong.
Through prayers, through words, through
steps we take,
A tapestry of peace we'll make.

For every child, in every land,
Deserves to hold a peaceful hand.
And every heart, both young and old,
Shall know the warmth of peace untold.

The right to peace, the right to live,
Is ours to cherish, ours to give.
Let nations heed this timeless plea:
Peace is for all, for you, for me.

Karin Jag 2024





Psychosozialer Berater und Buchautor
Maxim Niederhauser, PSB
alias Marcus E. Levski

Vortrag mit Diashow

Kraftplätze und Energielinien: Ihr unsichtbarer Einfluss auf den Menschen

28.01.2025 in Graz (abends)
 10.03.2025 in Grödig (abends)
 25.03.2025 in Hinterbrühl bei Mödling (abends)
 31.03.2025 in Graz (abends)
 01.04.2025 Online (link siehe homepage)

... weitere Termine folgen

Kosten: Freiwillige Spende

Anmeldung erforderlich: niederhauser.maxim@gmail.com
 oder telefonisch unter 0660 / 550 873 0

*An den Terminen wo keine Location dabei steht, werden die
Uhrzeit und die Adresse nach Anmeldung bekanntgegeben.*

Imythen-austria.at
 Mythenforschung, Geomantie, Vorfing und Bücher



BAUAUFSELM ADE.AT
 Beratung, Mediation und Coaching

Dr. phil. Milena A. Raspotnig

Deine Begleitung durchs Jahr

Vorhaben und Wünsche fürs
Jahr 2025 manifestieren

**Weitere Informationen
finden Sie hier**

Magische Begleitung durchs Jahr 2025

Lasst uns gemeinsam mit Zeremonien an den wertvollen Portaltagen durch das Jahr 2025 gehen (dabei den Zauber der Rauhächte lebendig halten), um unsere Wünsche sowie Ziele kraftvoll zu manifestieren!

Die neun Zoommeetings finden an folgenden Tagen um 20 Uhr statt:

SA 01.02.2025
 FR 21.03.2025
 MI 30.04.2025
 SA 21.06.2025
 DO 25.07.2025
 MO 22.09.2025
 DI 30.10.2025
 DO 27.11.2025
 MO 22.12.2025

Meldet Euch gerne für diese 9 Meetings an und lasst uns stabil, zentriert und verbunden durch das Jahr wandern.

Jahrestraining 2025

mit Prof. Dr. h.c. Christos Drossinakis und Bettina Maria Haller

TERMINE

DEUTSCHLAND

22. + 23. März
 12. + 13. April
 28. + 29. Juni
 23. - 30. August GR/Evia
 18. + 19. Oktober
 15. - 16. November
 13. + 14. Dezember

ÖSTERREICH

15. + 16. März
 05. + 06. April
 21. + 22. Juni
 23. - 30. August GR/ Evia
 11. + 12. Oktober
 08. + 09. November
 06. + 07. Dezember

Anmeldung und Infos

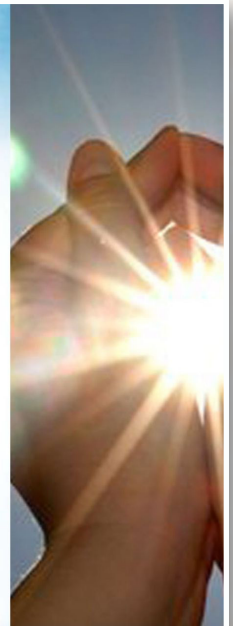
IAWG-frankfurt@web.de
 0043 664 460 7654

Mehr Informationen

www.heilerschule-drossinakis.de



**Entwickle deine
Heilkraft!**



GEWINNSPIEL



Dezember 2024

Wir freuen uns, für unser Weihnachts-Gewinnspiel je 6x 3 Stück Überraschungs-Bücher verlosen zu dürfen.

Einsendeschluss ist der 29. Dez. 2024.
Die Gewinner werden am 30. Dez. 2024 per Mail informiert.

News-
letter

Meldet euch bitte für unseren Newsletter an und schreibt eine Mail an: gewinnspiel@mystikum.at

Das Mystikum-Team wünscht euch viel Glück!

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

6x3





Emanuel Charis GmbH

- Hellsehen • Rauchlesen
- Partnerrückführung
- Magie und Fluch Befreiung
- Erfolgsenergie -
- Unternehmensberatung
- Lebensberatung
- Liebesenergie



www.emanuellcharis.de

info@emanuellcharis.de

Ursula Vandorell Alltafander

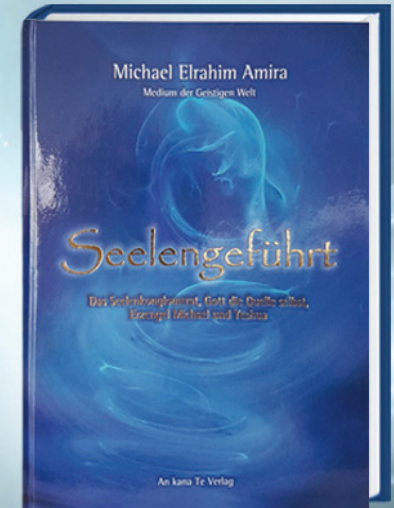
URLICHT



Mediale Beratung - Coaching -
Aktivierungen - Einweihungen - Seminare
www.urlicht-alltafander.com



An kana Te - Academy
Verein zur Förderung des Bewusstseins
www.ankanate-akademie.at



Tierisch anders



von Josefin Kejla



Verstorbene Tierseelen

Früher oder später ist es so weit, dass die liebe Tierseele ihren Körper verlassen möchte. Der letzte Gang ist meist der Schwerste für viele Tierbesitzer. Eine lange Zeit stand ihr Liebling treu an ihrer Seite und plötzlich muss man sein geliebtes Haustier loslassen.

Wichtige Fragen sind zu beantworten. Wie wäre der Übergang am besten für mein Tier? Was braucht oder wünscht es sich in seinen letzten Momenten? Möchte es noch etwas sagen und was möchte der Mensch gerne noch an sein Tier übermitteln?

Auch die Entscheidung darüber, ob das Tier den Sterbeprozess selbst durchleben wird oder ob es dafür eine Euthanasie benötigt, sollte gemeinsam mit dem Tier besprochen werden. Denn das Tier weiß in dieser Situation am besten, wie es sich gerade fühlt, was es braucht, und spürt ganz genau sein körperliches Befinden.

Der Schlüssel für die richtige Entscheidung ist die Kommunikation. Ist das Tier bereit zu gehen und kann der Mensch es auch in Frieden loslassen? Umso besser die nächsten Schritte

und der Weg miteinander besprochen wurden, desto einfacher kann der Übergang für beide Seiten werden. Das Wichtigste dabei ist, dem Tier in seiner letzten Lebensphase zuzuhören, es zu verstehen und bei Bedarf zu reagieren. Es sollte auch der letzte Abschnitt für Tiere bestmöglich und friedsam gestaltet werden, damit das Tier in Ruhe auf die andere Seite gehen darf.

Laut dem Bericht eines Tierarztes würden rund 90% der Tierbesitzer beim Vorgang des Einschläferns lieber nicht dabei sein wollen.



Die Tiere würden deshalb in ihren letzten Minuten allein sein. Panisch suchend würden sie sich nach ihren Besitzern umsehen – und das würde dem Arzt jedes Mal das Herz brechen. Tiere verstehen alles, eben auch, dass dies ihr letzter Atemzug sein wird und ihre Menschen weggegangen sind. Sein Tier auch bis zum Ende zu begleiten, weil es seine Bezugs- und Vertrauensperson absolut in diesem Augenblick braucht, dürfte doch selbstverständlich sein.

Auch wenn der Vierbeiner über die Regenbogenbrücke gegangen und im Tierhimmel angekommen ist, es dem Menschen sein Herz bricht, die Tränen kullern und der Verlust des Lieblings in der Familie groß ist, kann durch einen Jenseitskontakt über Tierkommunikation mit der Tierseele gesprochen werden, um offene Fragen zu klären, Mitteilungen zu geben, Botschaften und Antworten von dem Tier zu erhalten. Oftmals bleiben Schuldgefühle, Trauer wegen dem Verlust des Tieres

zurück. Durch die Trauerverarbeitung und die Klärung der Fragen kann diese Schuld aufgelöst werden, damit der Tierbesitzer besser damit umgehen kann. Es tauchen einige offene Fragestellungen immer wieder auf. Hätte ich etwas anders oder besser machen können für mein Tier? Habe ich etwas falsch gemacht? Wie ging es meinem Tier, als es verstarb? Hatte es Schmerzen? War eine Spritze die richtige Entscheidung für mein Tier? Wie geht es meinem Tier im Jenseits? Wo ist es dort, wie fühlt es sich auf der anderen Seite? Kann es mich sehen oder besuchen? Werden wir uns wiedersehen? Oder hat mein Tier noch eine Mitteilung für mich?

Ein Tiergespräch darüber zu führen, kann sogar für beide sehr hilfreich und heilsam sein. Danach kann, wenn alles geklärt und angesprochen wurde, Akzeptanz sowie Frieden entstehen, sodass es einfacher für den hinterbliebenen Menschen wird, loszulassen und damit abzuschließen. ✦

Josefin Kejla

Josefin Kejla ist hauptberuflich seit acht Jahren professionelle Tierkommunikatorin und Geistesheilerin. Mit ihrer Energiearbeit unterstützt sie Tiere und Menschen auf ihrem Heilungsweg durch Anwendungen wie energetische Wirbelsäulenaufrichtung und Reiki in Direkt- oder Fernbehandlungen.

Als Tierkommunikatorin spricht sie die Sprache der Tiere und vermittelt bei allen Fragen und Themen zwischen Mensch-Tier-Paaren für mehr Klarheit, Kommunikation, Verständnis und eine harmonischere Mensch-Tier-Beziehung.

Zusätzlich gibt Frau Kejla Tierkommunikation-Kurse in Präsenz- und Online-Seminaren, um ihr Wissen weiterzugeben. Sie unterrichtet Einsteigerkurse und bildet Tierkommunikatoren aus, welche Tieren zuhören und ihnen eine Stimme geben. Persönliche Tiergespräche sind bei Josefin als Telefon- oder Zoom-Termin möglich.

Kostenloses Erstgespräch und Terminvereinbarung unter Tel: 0173 583 0952, E-Mail: mail@josefinkejla.de

◀ josefinkejla.de ▶





oncovet® – Ganzheitliche Tumorthherapie

Wie häufig treten Tumore bei Hunden auf?

Alarmierende Tumorfrequenz / Inzidenz:

2019: Jeder zweite Hund bekommt einen Tumor

2020: Jeder zweite Hund stirbt an einem bösartigen Tumor

2021: Krebs ist die häufigste Todesursache bei Hunden



Foto: Lichtquelle

tierarzt-lorenz.at

Mag. med. vet. Stefan Lorenz

Praxis für ganzheitliche Tiermedizin
oncovet® – Ganzheitliche Tumorthherapie

Franz Josef-Straße 33, 2130 Mistelbach
02572 / 36 600

Der Weg aus der Krise

Derzeit liegt die **Inzidenz bösartiger Tumore bei Hunden bei etwa 46%**, Tendenz steigend. Sie treten bereits bei sehr jungen Tieren auf.

Als Tierarzt zuzusehen, wie eine Tierart buchstäblich vor die Hunde geht, ist nicht akzeptabel.

Im Laufe vieler Jahre erarbeitete ich eine Reihe von Protokollen zur ganzheitlichen Tumorthherapie. Hierbei wird das Tier in seiner Gesamtheit erfasst und seine Bereitschaft, Tumore zu bilden, verändert. Die Therapiemethoden der Wahl sind **Homöopathie** und **mitochondriale Medizin**.

Das Tier wird individuell begleitet und auf einen höheren Gesundheitsstand geführt bis der Modus, destruktive Krankheiten zu produzieren, verlassen wird.





Mara Ohm

*Die Vermählung von
Vater Baikal und Mutter Titicaca*

Auf den Spuren der Ahnen
Schamanische Expedition und Filmprojekt



Das Projekt

Das Projekt „Baikal@Titicaca – Auf den Spuren der Ahnen“ dient unter vielen gleichgesinnten Projekten von Lichtarbeitern der Frequenzerhöhung und der Rückkehr des Lichts auf Mutter Erde. Die männliche Kraft von Vater Baikal und die weibliche bedingungslose Liebe Mutter Titicacas (Mama Kota), wird wieder vereint. Auf den Pfaden der Urahnen, der Nomaden, wandern wir, um an wichtigen Kraftorten mit lokalen Schamanen und Lichtarbeitern Lichtportale zu öffnen und die Energien zu verankern. Die energetischen

Bahnen zwischen den beiden majestätischen Gewässern sollen für den Wandel in die Neue Zeit und den Aufstieg der Menschheit wiedereröffnet und die Völker untereinander und mit ihren gemeinsamen Urahnen verbunden sein.

Vor zwanzig Jahren wurde der Samen im Herzen Sibiriens gesät, auf der Baikal-Insel Olkhon, dem Heiligtum der sibirischen Schamanen.

Im Rahmen einer internationalen Expedition zu den Schamanen Burjatiens¹ fand eine Zeremonie für die 13 Hüter des Nordens statt. Als einzige deutsche Schamanin nahm ich an dieser Expedition im Jahr 2003 teil. Meine Suche nach dem Sinn allen Seins und meinen Wurzeln hatte mich nach Sibirien geführt. Dort hatte ich die Gelegenheit, den herbeigerufenen Ahnengeistern der burjatischen Schamanen die Frage nach meiner Herkunft zu stellen. Dabei antwortete mir die große Schwanenmutter, eine sibirische Schöpfergöttin.



¹) Autonome sibirische Republik am östlichen Baikalufer



Vision auf der Mondinsel im Titicacasee

Sie sprach von der Wanderung meiner Urahnen, die sich einstmals von der Insel aus auf den Weg in eine neue Heimat gemacht hatten. Einer Prophezeiung folgend, zogen sie über die Beringstraße auf der Suche nach einem großen Gewässer am anderen Ende der Welt, welches die Geliebte von Vater Baikal sei. Dort – am Titicacasee in der peruanisch-bolivianischen Hochebene – fanden sie ihr neues Zuhause.

Seit damals keimte in mir der Wunsch, diesen Ahnen auf ihrer Spur zu folgen. Im Jahr 2011 erlebte ich in einer Vision auf der Mondinsel im Titicacasee, zu der ich auf ebenso magische Weise gerufen worden war, wie einst zum Baikal, wie meine Ahnen am Ende ihrer Wanderung, nach Jahrzehnten oder gar Jahrhunderten der Entbehrungen, endlich an ihrem Ziel angekommen waren. Die Prophezeiung war erfüllt.

Doch erst im Winter 2023 war es die Stimme der Schwanenmutter, die mich dazu drängte, mich auf die Reise zu begeben. Die Zeit sei nun gekommen, Vater Baikal und Mutter Titicaca zu vermählen, oder weniger poetisch, die Energielinie zwischen den beiden Seen zu öffnen, die Energien dieser Gewässer und die dortigen Völker zu verbinden. Hierfür sollen mit unseren Unterstützern und den indigenen LichtarbeiterInnen und SchamanInnen an verschiedenen Kraftorten auf der Route Zeremonien durchgeführt werden, mit dem Ziel, die Energien zu stärken und weiterzutragen. Diese Orte werden nach und nach von der Geistigen Welt durchgegeben.

Bei meiner Rechercheise zum Baikalsee im Sommer 2023 wurde vielseitige Unterstützung zugesagt.

Der Beginn des Projektes sollte eine große internationale Zeremonie im Sommer 2024 auf Olkhon sein, so die Anweisungen der Ahnengeister.

Im Winter 2023 verband ich mich in den peruanischen Anden mit der Inka-Kraft von Vater Sonne, auf der bolivianischen Mondinsel mit den liebevollen Energien Mama Kotas (Titicaca) und der weiblichen Kraft der Großen Göttin. Ein Quechua-Schamane rief in einem alten Anrufungsritual für uns die Berggötter (Apus), die das Projekt segneten und uns beauftragten, am Titicacasee Zeremonien durchzuführen. So hielten wir mit einer kleinen Gruppe von bolivianischen, peruanischen und mexikanischen

Mara Ohm mit Rosa Maria Vargas und Nixy Cancino Dafne auf der Mondinsel, Titicacasee, Bolivien



Die Schwanenmutter

LichtarbeiterInnen in den berühmten Ruinen Tiwanakus und auf dem Titicacasee Zeremonien ab, um die mitgebrachten Lemuria-Kristalle aufzuladen und unsere Gaben der Göttin des Sees (Mama Kota) zu übergeben. Die spirituelle Lehrerin Rosa Maria Vargas aus Tiwanaku weihte uns mit ihrem umfassenden Wissen in die alten Mysterien der Tiwanaku-Kultur und des Muttersees ein.

Der Titicacasee ist eines der heiligsten Gewässer Südamerikas, ein direktes Tor zur Sonne. Mehrere Portale verbinden dort mit allen existenten Universen.

Die Isla de la Luna, also Mondinsel oder Koati, trägt mit den alten Ruinen des Jungfrauen-tempels die weibliche Kraft und kann somit als Zugang in die zeitlosen Schwingungsebenen der höchsten Emanation der weiblichen Schöpferenergien dienen.

All dies waren Vorbereitungen für die Mission auf dem Baikalsee, die nun im vergangenen Sommer ihren weiteren Lauf nahm.

Allem voran, so hat es sich auf unserer ersten Reise gezeigt, bedarf es der Offenheit für die Geistige Führung. Vertrauen ohne zu wissen, was oft sehr herausfordernd sein kann.

Erst in den Begegnungen und Ereignissen, wenn wir uns auf die Reise gemacht haben, zeigt sich, was wirklich getan werden soll. Der höchste Geistige Plan, erschließt sich erst im Nachhinein Stück für Stück.

Neue Erkenntnisse werfen neue Fragen auf, deren Ergründung unser Filmprojekt so spannend macht.

So sei die Schwanenmutter keine Göttin, sondern lediglich der himmlische Schutzgeist einiger Familienclans. Obgleich die Legende eindeutig besagt, dass sie eine Göttin war.

Kann es sein, dass sie eine der Schöpfergöttinnen aus der Vorzeit ist, wie sie überall auf der Welt von männlichen Göttern abgelöst wurden? Und wer waren diese alten Göttinnen und Götter wirklich, die oft mit weißen Flügeln dargestellt wurden und vom Himmel kamen? Wessen Agenda verfolgen die dortigen Schamanen wissentlich oder unwissend?

Was wir mit voller Intensität erleben durften, war die männliche Kraft des Ostens. Die harschen Weiten und die von stolzer Kriegerkraft herzvoll beseelten Menschen und SchamanInnen Burjatiens und der Mongolei. Und als großer Spiegel dessen Vater Baikal und die Insel Olkhon mit ihrer männlich rauen Energie. Ganz im Gegensatz zu der bedingungslos liebevollen und weiblich sanften Energie des Muttersees Titicaca.



Dem Ruf der Ahnen folgen

Was sich ebenfalls wieder einmal bestätigte, war die Tatsache, dass wir Menschen fehlbar sind, auch wir SchamanInnen. Die Kriege, die in der weltlichen Ebene geführt werden, toben vor allem in uns selbst und zwischenmenschlich, bevor sie sich im Außen manifestieren können. Die Schamanenclans verschiedener Ethnien Sibiriens und der Mongolei sind ebenso gespalten. Uneinigkeit herrscht auch hier. Auch mir gelang es nicht immer friedlich zu bleiben. Die Herausforderung ist, Mitgefühl und Akzeptanz in allem Erlebten zu üben.

Erneut wurde ich daran erinnert, dass ich zwischen den Welten tanze, eine Reisende mit Zugehörigkeit zu allem und nichts auf der Suche nach Wahrheit.

Dem Ruf meiner Ahnen folgend, reiste ich zunächst in die Mongolei, um in einer Zeremonie meine schamanische Anbindung zu meinen Ahnen väterlicherseits im südwestdeutschen Markgräflerland (Südbaden) und Schwarzwald zu stärken.

Bisher hatte ich mich mehr als Trägerin meines weit zurückliegenden indigenen Amazonas- und Inka-Erbes seitens meiner mütterlichen (brasilianischen) Abstammung verstanden und mich mit deren zentralasiatischen Urwurzeln am Baikalsee verbunden.

Ohne dieses Gleichgewicht der Kräfte in mir selbst wäre die Vereinigung von Vater Baikal und Mutter Titicaca nicht möglich gewesen.

Die deutsche Gruppe, die mich Ende Juli auf die Baikal-Insel begleitete und unterstützte, war mit vier TeilnehmerInnen inklusive unseres Filmemachers Eckart Reichl perfekt.

Die vier kardinalen Himmelsrichtungen sind im Schamanismus von grundlegender Bedeutung. Der Süden war mit Freiburg, der Norden mit Hamburg, der Westen mit Köln und der Osten mit Dresden vertreten.

Und ich, Reisende, darf mich daran gewöhnen die Verankerung in der Mitte und doch Teil des Kreises oder menschlichen Medizinrades² zu sein.

2) Das Medizinrad besteht aus verschiedenen Komponenten, wie z.B. den vier Hauptachsen (Ost, Süd, West, Nord) und den vier Nebenachsen, die jeweils bestimmte Eigenschaften repräsentieren. Die Mitte des Rades symbolisiert das Zentrum von allem, die Leere, das Nichts und das Alles. Es ist ein universelles Symbol vieler indigener Kulturen.

Ein Schamane
von Olchon (Baikal)



Drei Zeremonien führten zum Erfolg



Die Tailgan-Zeremonie

Die große alljährliche Zeremonie für die 13 Hüter des Nordens des Aginsky-Clans meiner burjatischen Lehrerin Bairma Baldanova war für den 1. August geplant.

Bei dieser Tailgan genannten Zeremonie werden die 13 Hüter oder Besitzer wichtiger Bereiche der Region und der menschlichen Tugenden geehrt.

Sie regieren auch über die als Magnet der kosmischen und irdischen Energien geltende Insel Olkhon, wo sie sich jedes Jahr im Sommer „versammeln“.

Für unser Vorhaben Baikal-Titicaca war es unabdingbar, die Erlaubnis der Hüter einzuholen, denn sie verkörpern eben diese männliche, manchmal gar aggressive Energie, die mit Gaben und Gebeten besänftigt werden will.

So bat ich in einer Reihe von ca. 40 SchamanInnen die 13 Hüter um Erlaubnis für unsere Arbeit

auf Olkhon. Ich betete um Zusammenarbeit aller Kräfte für das eine Ziel, die Menschheit zu einen und Frieden in uns und der Welt zu schaffen.



Die Feuerzeremonie

In der darauffolgenden Nacht fand die eigentliche Zusammenkunft der SchamanInnen, PriesterInnen der Neuen Zeit und LichtarbeiterInnen statt, die meiner Einladung gefolgt waren. Darunter Freunde aus der Mongolei, der kleinen sibirischen Republik Chakassien und Burjatien, sowie russische Lichtarbeiter und SchamanInnen. Internationalität brachten wir mit unseren Energien aus Deutschland ein. Für Lichtbotschafter aus anderen Ländern der Route, besonders Peru und Bolivien, hatte bei dieser ersten Reise das Crowdfunding bisher nicht gereicht.

In den Hügeln der Insel mit Blick auf den majestätischen Baikalsee fanden wir den geeigneten Kraftplatz. Nach den Anrufungen des ältesten anwesenden Burjaten entzündete ich unter Anleitung des mongolischen Schamanen das Feuer und die Arbeiten begannen. Die Zeremonie dauerte die ganze Nacht und diente auf der sichtbaren Ebene hauptsächlich der Klärung der Ahnenlinien und der Verbindungen der anwesenden Schamanen untereinander. Auf Geistiger Ebene wurde hier, wie in allen drei Zeremonien, ein wesentlicher Teil für den Aufbruch der Menschheit in eine neue Ära geleistet. Kosmische und irdische Lichtwesen arbeiteten die ganze Nacht hindurch daran, dunkle Kräfte zu neutralisieren.

Gabe an das Feuer in den Hügeln Olkhons, Baikalsee, Sibirien



Die Drachenenergien



Die Wasserzeremonie

Dass ich hierdurch „viel zu spät“ am Mittag des 3. Augustes direkt von der Feuerzeremonie am Ritualplatz für die Wasserzeremonie am Ufer des Sees ankam, folgte dem einen höheren Sinn. Denn zeitgleich fand nur wenige Kilometer entfernt die Tailgan für die 13 Götter des Nordens einer anderen großen Organisation burjatischer SchamanInnen statt. Somit wurde von höchsten Ebenen orchestriert, dass auch sie Teil der einen Symphonie wurden.

Auf dem Weg dorthin begriff ich endlich, was schon im Vorfeld kommuniziert worden war: Ich sollte Mama Kota, Mutter Titicaca, bereits in dieser Zeremonie in Trance inkorporieren und sie durch mich wirken lassen. Auch sollte es gar keine Vermählung sein, sondern lediglich die Erneuerung einer vergessenen

freundschaftlichen Verbindung, Vater Baikal habe bereits eine Gemahlin, so das burjatische Dogma.

Aus der Ferne unterstützten uns mit Gebeten Rosa Maria Vargas in Tiwanaku, Bolivien und meine Freunde aus Cusco, Peru, die mich im Winter zum Titicacasee begleitet hatten.

Ich bin sicher, dass viele unserer weltweiten Freunde und Unterstützer, die sich mit dem Projekt verbunden fühlen, dazu beigetragen haben, dass wir diese Aufgabe vollbringen konnten.

Meine burjatische Lehrerin, die eine sehr kraftvolle Schamanin ist, rief den Hüter des Baikals und ich gab mich trommelnd Lady Titicaca hin, wie sie von mir genannt werden wollte. Ihr Lied sang sie durch mich und vermischte ihr mitgebrachtes Wasser mit den Wassern Vater Baikals. Segnend und voller Liebe bewun-

derte sie durch meine Augen die malerische Schönheit ihres männlichen Gefährten. Die Energie der Sonne verband sich mit den irdischen und ihre bedingungslose Liebe mit Land und Leuten. Ein großes Portal für kosmische kristalline Lichtenergien (auch Drachenenergien genannt), wie sie derzeit überall auf der Welt entstehen, wurde geöffnet. So können dort diese für die Entfaltung der Menschheit in die Neue Zeit wichtigen Ströme die Erde erreichen. Gleichzeitig wurden auch die an diesem Kraftort schlummernden positiven irdischen Schlangenenergien (tellurische Erdmagnetströme) wiedererweckt und im Lichtportal mit den Drachenenergien „vermählt“. Ein doppelter Energievortex mit aufsteigend und absteigend fließender Energie.



© 2024 Eckart Reichl



Das innere Licht entfachen

Die Geistige Welt gab uns drei Zeichen, dass die Arbeit erfolgreich war:

Vater Baikal bedankte sich mit sanften Wellen einer sehr harmonischen Frequenz, wo sonst keine Wellen sind.

Genau zum Ende der Zeremonie flog ein Schwarm Möwen über unsere Köpfe hinweg und landete nicht weit von uns auf dem See.

Doch das eindrucksvollste Zeichen war nicht zu übersehen: Fast im Zenit leuchtete ein fantastischer Sonnenkranz um die Sonne. Tief berührt und erfüllt von der liebevollen Schwin-

gung Lady Titicacas, danke ich noch immer allen Beteiligten und Unterstützern auf den Geistigen und menschlichen Ebenen für dieses kleine Wunder.

Wohin die nächste Reise auf der Route gehen mag, wissen wir noch nicht. Sie soll bereits auf den nächsten Kontinent führen, doch welche heiligen Kraftplätze wir wann besuchen dürfen, werden wir wohl „just in time“ erfahren.

Möge diese Geschichte viele Menschen berühren und auch in Ihnen das innere Licht entfachen! ✦



Wunderschöne Filmaufnahmen für unsere Dokumentation haben wir bereits vom Baikalsee mitgebracht. Wir freuen uns sehr über Spenden, damit die Reise an weitere wichtige Orte auf der Route weitergehen und die Mission am Titicacasee vollständig in Erfüllung gehen kann.

Mit einer Crowdfunding-Kampagne auf [gofundme.de](https://www.gofundme.com/f/baikal-titicaca-auf-den-spuren-der-ahnen) hoffen wir, die notwendigen Mittel zu erhalten. Vielleicht

mögen auch Sie uns dabei unterstützen? Wir freuen uns über jeden kleinen oder großen Beitrag!

Crowdfunding
<https://www.gofundme.com/f/baikal-titicaca-auf-den-spuren-der-ahnen>

Mehr Informationen:
www.mara-ohm.de



Mara Ohm

Interkulturelle Schamanin, Weltentänzerin, Botschafterin der Göttin und Priesterin der Neuen Zeit. Körperarbeit, Zeremonien, Seminare, Ausbildung, Integrale Klangarbeit, u.v.m.

Ich bin seit über zwanzig Jahren Wegbegleiterin für Transformation und Persönlichkeitsentfaltung. Dabei ist mir das größte Anliegen, die Sinne für Selbstheilung und Selbstermächtigung zu wecken und mein Wissen und Werkzeuge hierfür zu teilen.

Mein Wissen durfte ich u.a. an der Seite großer MeisterInnen in Sibirien, Peru (Amazonas), Bolivien (Tiwanaku, Titicacasee), Mongolei und Deutschland sammeln.

Als Botschafterin der Göttin und Priesterin der Neuen Zeit diene ich der weiblich göttlichen Kraft und bahne Wege, die männlichen und weiblichen Kräfte – in uns und auf Mutter Erde – in Einklang zu bringen.

Seit meiner Kindheit treibt mich die Suche nach höheren Wahrheiten, meine frühen Erinnerungen an meinen lichtvollen Wesenskern und die Verbindung zu meinen Sternengestirmen unterstützen mich dabei.

Im Winter 2022 erhielt ich von der sibirischen Schwanengöttin den Auftrag, die energetische Route zwischen Baikalsee in Sibirien/Russland und dem Titicacasee in Peru/Bolivien (wieder) zu öffnen und zu stärken, indem ich auf den Spuren meiner Urahnen wandle und wir gemeinsam mit lokalen Schamanen, Heilern und Lichtarbeitern zeremoniell Lichtportale verankern. Ein kleiner Beitrag unter vielen zur Rückkehr der Lichtkräfte und der Erhöhung der Frequenzen für den Wandel in die neue goldene Zeit.

◀ mara-ohm.de ▶



TREE OF LIFE
 MISCHUNG AUS 8 MONOATOMISCHEN ELEMENTEN

Die Kraft der Monoatomischen 5. Elemente
 Verjüngend, DNS-optimierend, heilend, intelligenzfördernd,
 bewusstseinsweiternd und erleuchtend

shop.blaubeerwald.de

**Radio aus der Vorstadt
 der Wirklichkeit**
 Über 500 Sendungen im Archiv!

CROPfm

cropfm.at

OMJAAH® Heilkunst

Seminare - Workshops - Produkte



**ONLINE-
 TERMINE**

ANSTEHENDE TERMINE:

07. Dezember 2024
 Finde deine Berufung
 mit dem Wissen der neuen Zeit -
 Der Umgang mit dem Gymaa®
 Mandalas „Erdheilung und
 Bewusstseinswandel“



www.omjaah.de +49 170 9334693 info@omjaah.de



Emanuel Charis

Der mystische Prophet des Hellsehens – Eine Reise in die Zukunft

Die Faszination des Unbekannten

In einer Welt, in der Technologie und Wissenschaft den Alltag dominieren, gibt es immer noch Raum für das Mystische und Magische. Emanuel Charis, ein in den letzten Jahren zum Kultstatus aufgestiegener Hellseher, fasziniert Menschen weltweit mit seinen außergewöhnlichen Fähigkeiten. In diesem Artikel tauchen wir tief in die Welt von Emanuel Charis ein und beleuchten, was seine Kunst des Hellsehens so einzigartig und ergreifend macht. Bereiten Sie sich darauf vor, sich auf eine atemberaubende Reise zu begeben, die Ihre Perspektive auf das Leben und das Unbekannte verändern könnte.

Emanuel Charis: Ein Lebenswerk voller Inspiration

Emanuel Charis wurde nicht nur mit der Gabe des Hellsehens gesegnet, sondern hat

diese Fähigkeit auch zu einer Lebensmission gemacht. Sein persönlicher Weg ist geprägt von einer tiefen Spiritualität sowie einer unermüdlichen Hingabe, anderen Menschen zu helfen. Er versteht sich nicht als einfacher Hellseher; vielmehr sieht er sich als ein Wegweiser, der seinen Klienten hilft, ihren eigenen Lebensweg zu erkennen und zu beschreiten.

Seine international bekannte Praxis zieht Klienten aus verschiedenen Ländern an, die alle auf der Suche nach Antworten, Klarheit oder einer neuen Richtung in ihrem Leben sind. Emanuel Charis geht dabei über Standardberatungen hinaus: Er erschafft eine Atmosphäre, in der sich seine Klienten wohl und sicher fühlen, was eine tiefere Verbindung zu den intuitiven Wahrnehmungen ermöglicht.



Die Kunst des Hellsehens: Mystisch und Magisch

Was macht das Hellsehen bei Emanuell Charis so besonders? Es liegt in der Kombination von Intuition, Empathie und einer tiefen Menschenkenntnis. Während der Sitzungen führt Charis seine Klienten in einen Raum der Achtsamkeit und des Vertrauens, wo sie ihre emotionalen Barrieren ablegen können. Dies ermöglicht es ihm, tiefgreifende Einsichten zu gewinnen, die nicht nur auf den gegenwärtigen Umständen basieren, sondern auch auf möglichen zukünftigen Entwicklungen.

Ein entscheidender Aspekt von Charis' Methode ist die Fähigkeit, emotionale Blockaden zu erkennen und aufzulösen. Außerdem nutzt er verschiedene Techniken, um die Energien seiner Klienten zu spüren und zu kanalisieren, was oft zu sofort spürbaren Veränderungen führt. Die Sitzungen sind nicht nur analytisch, sondern auch bereichernd und transformativ.

Ein Blick in die Zukunft: Die Relevanz des Hellsehens

Die Fragen, die Emanuell Charis an seine Klienten richtet, sind oft nicht nur alltäglicher Natur. Sie beschäftigen sich mit der Seele, dem Schicksal und den tiefen Beweggründen des Lebens. In einer Zeit, in der viele Menschen nach Sinn und Orientierung suchen, bietet das Hellsehen eine einzigartige

Perspektive auf die eigenen Möglichkeiten und Herausforderungen. Charis ermutigt seine Klienten, die Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen und die Werkzeuge zu nutzen, die ihnen zur Verfügung stehen, um Veränderung zu bewirken.

Er kombiniert seine Fähigkeiten als Hellseher mit einem starken psychologischen und spirituellen Ansatz, der auf die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen eingeht. Diese ganzheitliche Sichtweise hat es ihm ermöglicht, Tausenden von Menschen weltweit zu helfen und ihnen eine neue Perspektive auf ihre Lebenssituation zu eröffnen.

Ihre Reise beginnt hier

Emanuell Charis' Leistungen als Hellseher sind nicht nur beeindruckend, sie sind auch inspirierend. Mit jeder Sitzung öffnet sich ein neuer Raum der Möglichkeiten, und Klienten erfahren oft eine tiefere Verbindung zu sich selbst und ihrer Umgebung. Emanuell Charis hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen durch die Dunkelheit des Unbekannten zu führen und ihnen Licht und Hoffnung zu spenden.

Wenn auch Sie das Gefühl haben, dass es an der Zeit ist, Ihre eigene Reise in die Zukunft anzutreten, zögern Sie nicht, die Erfahrung von Emanuell Charis in Anspruch zu nehmen. Vielleicht ist der Schlüssel zu Ihrer Transformation nur eine Sitzung entfernt.

Lassen Sie sich von dieser außergewöhnlichen Reise inspirieren und entdecken Sie, wie Hellsehen auch Ihr Leben bereichern kann. Tauchen Sie ein in das Mystische und lassen Sie Emanuell Charis Ihr persönlicher Wegweiser in die Zukunft sein. ✦

info@emanuellcharis.de

◀ emanuellcharis.de ▶

Ich sehe meine Motivation
vor allem darin, Menschen zu helfen
und die Erwartungen meiner
Klienten stets zu übertreffen.



MYTHEN-AUSTRIA-NEWS von Maxim Niederhauser

Konflikte: Herausforderung und Chance

Konflikte gehören zum Leben – ob in der Familie, am Arbeitsplatz oder im Freundeskreis. Unterschiedliche Meinungen und Bedürfnisse führen zu Spannungen, die belastend, aber auch eine Chance zur Weiterentwicklung sein können. Der Schlüssel liegt darin, wie wir damit umgehen.

Konflikte verstehen

Konflikte entstehen oft durch Missverständnisse, unausgesprochene Erwartungen oder unterschiedliche Ziele. Wichtig ist, die Ursache zu erkennen: Geht es um sachliche Differenzen, emotionale Bedürfnisse oder persönliche Empfindlichkeiten?

Umgang mit Konflikten

Ein erfolgreicher Umgang beginnt bei uns selbst. Wut oder Frustration sind normal, sollten aber nicht die Kontrolle übernehmen. Sich Zeit zu nehmen, um durchzuatmen und die Emotionen zu reflektieren, hilft, impulsive Reaktionen zu vermeiden.


Empathie und Kommunikation

Empathie kann Konflikte entschärfen. Sich in die Perspektive des anderen hineinzuversetzen, fördert Verständnis. Zudem ist respektvolle Kommunikation essenziell. Ich-Botschaften, wie „Ich fühle mich enttäuscht, wenn...“, vermeiden Vorwürfe und öffnen Raum für Dialog.

Lösungsstrategien

- Zuhören: Aktiv zuhören und nachfragen zeigt Interesse an der Sichtweise des anderen.
- Kompromisse finden: Ein Mittelweg kann oft Spannungen lösen.
- Gemeinsame Ziele: Der Fokus auf das Verbindende hilft, Lösungen zu entwickeln.

Grenzen setzen

Nicht jeder Konflikt ist lösbar. Manchmal ist es besser, loszulassen oder klare Grenzen zu setzen. Konflikte bieten jedoch immer die Chance zur Selbstreflexion: Was ist mir wichtig? Wie reagiere ich in schwierigen Situationen? Diese Erkenntnisse fördern persönliches Wachstum. 

Maxim Niederhauser alias Marcus E. Levski

Schriftsteller und Founder des Kleinverlags mythen-austria.at. Maxim und sein Team setzen sich mit alten, heiligen Schriften und ungelösten archäologischen Rätseln auseinander und hinterfragen gerne die gängige Meinung. Das Spezialgebiet liegt unter anderem in der Geomantie, der Symbologie, Landschaftsmythologie und der Erforschung des Unbekannten.

mythen-austria.at
Mythenforschung, Geomantie, Verlag und Bücher



 [Hier bestellen](#)

buch@marcus-levski.at

 mythen-austria.at 

 bauaufselfmade.at 





MYSTISCHE MOMENTE

mit Emanuell Charis

Das Geheimnis der Illuminaten. Sind sie die Drahtzieher hinter der NWO?

Die Historie der Illuminaten: Legende und Wirklichkeit?

Die Geschichte der Illuminaten reicht bis ins 18. Jahrhundert zurück, als der Philosoph Adam Weishaupt den Orden der Illuminaten (deutsch: „Die Erleuchteten“) – damals zunächst unter dem Namen „Die alten illuminierten Seher von Bayern“ – in Ingolstadt gründete. Weishaupt strebte nach einer neuen Ordnung der Vernunft und Tugend, die die Tyrannei der Kirche und des Staates überwinden sollte. Doch schon bald geriet der Orden ins Visier der Mächtigen und wurde verboten. Seitdem ranken sich zahllose Legenden und Spekulationen um die geheime Organisation. Unter anderem geht das Gerücht um, Adam Weishaupt sei nach Amerika ausgewandert, habe George Washington beseitigt und unter dessen Namen seinen Platz eingenommen. Viele behaupten, die Illuminaten seien bis heute aktiv und hätten ihre Finger in den verschiedensten politischen und wirtschaftlichen Angelegenheiten weltweit. Andere hingegen sind davon überzeugt, dass sie längst von der Bildfläche verschwunden sind und nur noch in den Schriften von Verschwörungstheoretikern weiterleben.

Die Macht der Illuminaten: Lenker der Geschichte oder Marionetten der Mächte?

Die Vorstellung von den Illuminaten als den wahren Herrschern der Welt fasziniert und erschreckt gleichermaßen. Ihre angeblichen Verbindungen zu Regierungen, Banken und Geheimdiensten sowie ihr vermeintlicher Einfluss auf all diese Institutionen haben zu zahlreichen Theorien über ihre Machenschaften geführt. Nach wie vor – und das seit etlichen Jahrzehnten – hält sich hartnäckig die Überzeugung vieler, die Illuminaten seien die Drahtzieher hinter den bedeutendsten Ereignissen der Geschichte – von Revolutionen über Kriege bis hin zu Terroranschlägen. Von anderer Seite wird allerdings argumentiert, dass die Macht der Illuminaten erheblich überschätzt wird und dass sie selbst nur Marionetten und Handlanger in einem viel größeren Spiel sind, das von den wahren Mächten im Verborgenen geführt wird.

Das Geheimnis des Illuminaten-Wissens

Einer der faszinierendsten Aspekte der Illuminaten ist ihr angebliches Wissen über die verborgenen Geheimnisse des Univer-

sums. Es gilt angeblich als erwiesen, dass die Illuminaten über Jahrhunderte hinweg ein geheimes Wissen bewahrt haben, das ihnen erlaubt, die Zukunft zu sehen und mittels Magie sowohl die Kräfte der Natur als auch die Menschen selbst zu beherrschen. Wieder andere warnen jedoch davor, dass dieses Wissen in Wahrheit nichts als eine Illusion sei, die die Menschen in die Irre führt. Generell gehen die meisten, die man zu diesem Thema befragt, davon aus, dass die Illuminaten die Künste der schwarzen Magie und andere Formen des Okkultismus praktizieren und sich mit dunklen Mächten verbünden, um ihre Ziele zu erreichen.

Welche Hinweise gibt es, dass die Illuminaten die Welt beherrschen?

Die Behauptung, dass die Illuminaten die Welt beherrschen, stützt sich auf eine Vielzahl von Hinweisen und Indizien, die von Verschwörungstheoretikern und Forschern gleichermaßen angeführt werden. Auf der Grundlage seiner eigenen Nachforschungen, die sich bemerkenswert schwierig und mitunter nicht ungefährlich gestalteten, führt Emanuell Charis einige diese Indizien auf:





Einfluss auf Regierungen und Institutionen

Es wird behauptet, dass die Illuminaten Mitglieder in Regierungen, Geheimdiensten und internationalen Organisationen haben, deren Aufgabe es ist, politische Entscheidungen zu beeinflussen und die öffentliche Meinung zu lenken.

Finanzielle Macht

Es existieren mehrere Hinweise darauf, dass die Illuminaten über große finanzielle Ressourcen verfügen, die es ihnen ermöglichen, Banken, Unternehmen und Wirtschaftssysteme zu kontrollieren und so die gesamte Weltwirtschaft zu manipulieren.

Symbole und Gesten

Viele Verschwörungstheoretiker sehen in bestimmten Symbolen und Gesten, die von bekannten Persönlichkeiten und Institutionen verwendet werden, Hinweise auf die Anwesenheit der Illuminaten. Dazu gehören zum Beispiel das Allsehende Auge und die Pyramide, die auf dem US-Dollar-Schein abgebildet sind, oder bestimmte Handzeichen, die bei offiziellen Anlässen von verschiedenen Teilnehmern zu sehen sind.

Historische Ereignisse

Forscher, die sich mit Verschwörungen und Geheimbünden befassen, sind der Ansicht, dass die Illuminaten hinter bedeutenden historischen Ereignissen wie Revolutionen, Kriegen und Attentaten stehen. Sie argumentieren, dass diese Ereignisse Teil eines

größeren Plans der Illuminaten sind, um die Welt nach ihren Vorstellungen zu formen.

Geheime Treffen und Organisationen

Es wird spekuliert, dass die Illuminaten auch heute noch geheime Treffen von Organisationen abhalten, bei denen sie ihre Pläne und Ziele besprechen. Diese Treffen sollen angeblich dazu dienen, die Welt zu kontrollieren und die Menschheit zu versklaven.

Es gilt zu beachten, dass viele dieser Hinweise und Indizien kontrovers und umstritten sind. Es gibt nur wenige und zudem kaum stichhaltige Beweise dafür, dass die Illuminaten tatsächlich existieren oder dass sie gar die Welt beherrschen. Dennoch halten einige Menschen weiterhin an der Überzeugung fest, dass die Illuminaten eine reale und gefährliche Macht darstellen, die täglich Einfluss auf uns alle ausübt.

Fazit

Am Ende bleibt die Frage nach der wahren Natur der Illuminaten ungeklärt. Sind sie die geheimen Hüter des Lichts, die die Menschheit aus der Dunkelheit führen? Oder sind sie vielmehr die düsteren Wächter der Finsternis, die die Welt in Chaos und Verderben stürzen? Vielleicht ist es an der Zeit, dass wir unsere eigenen Überzeugungen und Vorurteile überdenken und uns auf die Suche nach der Wahrheit machen, egal wie düster und unergründlich sie sein mag. Denn wo Rauch ist, gibt es auch Feuer. ♦

Emanuell Charis, Star-Hellseher

Der Hellseher ist seit längerem für seine erfolgreichen, zukunfts voraussagenden Visionen bekannt und hat seit 2006 zahlreiche Erkenntnisse erlangt, die für viele überraschend sein dürften.

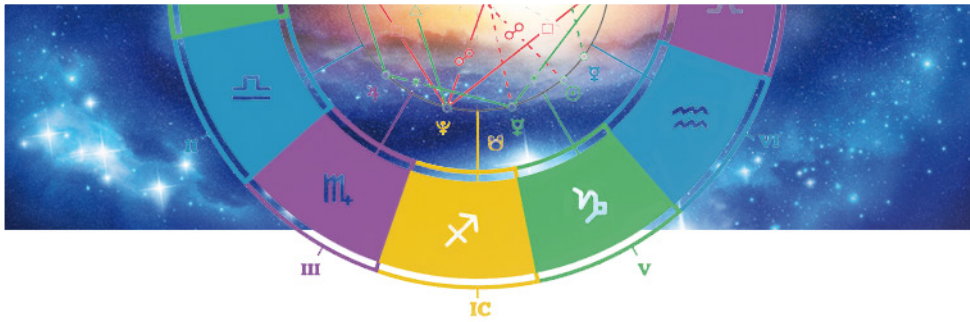
2020 hat er sie auf der Insel Naxos in Griechenland in seiner Rede „Die dunklen Zeiten“ veröffentlicht. Seitdem sind Menschen aus unterschiedlichen sozialen Schichten fasziniert. Inzwischen hat die Rede mit ihren Voraussagen und Visionen Kultstatus erreicht und begeistert all jene, die sich mit der Zukunftsforschung unseres Planeten befassen.



info@emanuellcharis.de

◀ emanuellcharis.de ▶





ASTRO FARBER

Möchten Sie Ihre Begabungen und Talente herausfinden, Ihre wahren Stärken und Ihr Entwicklungspotenzial entdecken? Erkennen, wer Sie wirklich sind?

Auch wenn Sie sich fragen, ob es an der Zeit ist, eine Idee zu verwirklichen, oder wenn wichtige Veränderungen anstehen, bietet die Astrologie eine wertvolle Orientierungshilfe.

Als diplomierte Astrologin mit langjähriger Erfahrung kann ich Sie kompetent beraten, Ihnen in problematischen Lebensphasen zur Seite stehen und bei Entscheidungsfindungen unterstützen. Ich deute Geburtshoroskope, Partner-, Kinder- und Fragehoroskope, schaue mir aktuelle Konstellationen und Ausblicke auf das kommende Jahr sowie den günstigsten Zeitpunkt für Ereignisse wie Hochzeit, Wohnungswechsel, Operation etc. an. Alle Horoskop-Interpretationen biete ich auch in schriftlicher Form an.



*„Unsere Hauptentscheidung ist es,
zu unseren eigenen Anlagen ja zu sagen
und das Beste daraus zu machen.“*

Sigrid Farber, Astromaster®

diplomierte Astrologin
für ganzheitliche Astrologie,
Astro-Bloggerin und Autorin
Invalidenstr. 15/69, 1030 Wien
Tel. 0660-710 20 89
mail@astro-farber.at

www.astro-farber.at



SciFi-Filmtipp

von Thorsten Walch



Thorsten Walch

Das Wunder in der 8. Straße

Ein rücksichtsloser Bauspekulant lässt ein New Yorker Altstadtviertel abreißen, um eine moderne Wohnanlage zu errichten. Lediglich die Bewohner eines einzigen Hauses weigern sich, ihre Heimat zu verlassen. Dies sind ein betagter Cafébesitzer und seine demente Gattin, eine alleinstehende junge werdende Mutter, ein Künstler und ein geistig beeinträchtigter Ex-Boxer. Als die Schikanen zunehmen und eine Straßengänge angeheuert wird, um die Gruppe zu vertreiben, erhalten die fünf unerwartete Hilfe: Zwei spielzeuggroße fliegende Untertassen mit der magischen Fähigkeit, alles Zerbrochene wieder zu reparieren, tauchen wie aus dem Nichts auf. Leider jedoch können auch sie auf Dauer die gedungenen Schläger nicht aufhalten, von denen einer eine tragische Geschichte hat...

Auch in diesem Jahr bezieht sich der SciFi-Filmtipp in der Dezember-Ausgabe des „Mystikum Magazin“ nicht auf einen der im Genre ohnehin rar gesäten klassischen Weihnachtsfilme. Dennoch passt „Das Wunder in der 8. Straße“ ideal zum Fest der Liebe. Dieser war ursprünglich als Episode der von Steven Spielberg produzierten Serie „Unglaubliche Geschichten“ angedacht und Spielberg agierte auch hier im Produzentenstab.

Erzählt wird in „E.T.“-Manier eine unglaublich warmherzige und ergreifende Geschichte mit mehr oder minder leise geäußerter Sozialkritik. Das erstklassige Spiel der Darsteller, allen voran die auch im wahren Leben verheirateten Jessica Tandy und Hume Cronyn (die auch in den beiden „Cocoon“-Filmen ein Ehepaar spielten) sowie die bis heute brillanten Trickeffekte machen den sympathischen Film noch immer sehenswert für die ganze Familie; in diesem Fall für die Wartezeit auf Christkind und Weihnachtsmann. Und ganz ohne spoilern zu wollen: NATÜRLICH wird auch am Ende alles wieder gut. Wir kennen doch schließlich unseren Steven! ♦

Gute Unterhaltung und ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest sowie einen guten Start in ein hoffentlich gesundes, glückliches und erfolgreiches neues Jahr wünscht euch Thorsten Walch!



Das Wunder in der 8. Straße

- Darsteller: Jessica Tandy, Hume Cronyn, Elizabeth Peña
- Regie: Matthew Robbins
- FSK: ab 6 Jahren
- Studio: Pandastorm
- Produktionsjahr: 1987
- Spieldauer: 102 Minuten

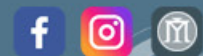
Hier bestellen



ist bereits seit seiner Kindheit ein begeisterter Science Fiction- und Fantastik-Fan. Neben den großen Film- und Fernsehserien wie „Star Wars“ und „Star Trek“ haben es ihm von jeher die Klassiker des fantastischen Films angetan. Als Autor ist er insbesondere in der Fantastik-Fanzene ein Begriff: Nach der Mitarbeit an verschiedenen Genre-Zeitschriften betreut er seit drei Jahren redaktionell den Star Trek-Bereich der populären E-Book-Publikation „Corona Magazine“ und brachte 2017 beim NIBE-Verlag sein Buch „NERD-O-Pedia“ heraus.

Sein Interesse am Fantastischen ist auch der Grund für seine Begeisterung für die grenzwissenschaftliche Mystery-Thematik, allem voran die Paläo-SETI-Thesen rund um Erich von Däniken. Unter anderem verfasste er Artikel für Roland Roths Zeitschrift „Q'Phaze“.

Hauptberuflich arbeitet Katzenfreund, Country-Music-Fan und Hobbykoch Thorsten Walch im Bereich der psychosozialen Betreuung.





BÜCHER *Tipps*

Das Lithium-Komplott

von Dr. Michael Nehls

Plädoyer für ein essentielles Spurenelement – Der verbotene Schlüssel zur mentalen Gesundheit.

Lithium ist ein Spurenelement, das seit Urzeiten für die Entwicklung allen Lebens unentbehrlich ist. Der Mensch bildet da keine Ausnahme. Aber leider herrscht ein weit verbreiteter Mangel, der unsere Lebensqualität mindert. Er führt zu einer Zunahme von Depressionen und Alzheimer-Demenz und psychischen Problemen.

Das Buch erscheint am 30. April 2025!



Kartonierte, 320 Seiten

24,90 EURO

Hier bestellen



Wunder am Himmel

von J. Vallée & Chris Aubeck

Unerklärliche Flugobjekte vom Altertum bis in die moderne Zeit

Mehr als 500 mysteriöse Himmelserscheinungen von 4780 v. Chr. bis 1879

Als eines der derzeit wohl ambitioniertesten Werke über paranormale Ereignisse versammelt dieses Buch Hunderte von bislang kaum bekannten Berichten über geheimnisvolle Himmelsobjekte aus der Zeit vor dem 20. Jahrhundert, die von zwei führenden Erforschern unerklärlicher Phänomene in jahrelanger Arbeit zusammengestellt wurden.



Gebunden, 637 Seiten

29,00 EURO

Hier bestellen



Künstliche Intelligenz

von Manfred Spitzer

Dem Menschen überlegen – wie KI uns rettet und bedroht

Künstliche Intelligenz: Expertenwissen gegen Hysterie. Der renommierte Gehirnforscher, Psychiater und Bestseller-Autor Manfred Spitzer ist ein ausgewiesener Experte für neuronale Netze, auf denen KI aufbaut. Sein topaktuelles Buch über künstliche Intelligenz informiert, klärt auf – und macht klar, dass niemand vorhersehen kann, ob mit KI Rettung oder Untergang auf die Menschheit zukommt.



Gebunden, 336 Seiten

24,00 EURO

Hier bestellen



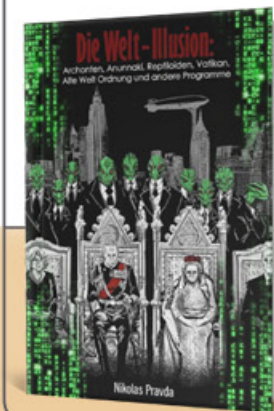
Die Welt-Illusion

von Nikolas Pravda

Archonten, Anunnaki, Reptiloiden, Vatikan, Alte Welt Ordnung und andere Programme

Diesen Einfluss haben die Programme der Matrix auf unser aller Leben!

In der Matrix, die wir bewohnen, gibt es unterschiedliche Programme, die eine Illusion oder Desillusion bewirken. Wie im Fernsehen oder bei einem Computer hat ein jedes Programm eine bestimmte Auswirkung bzw. einen absichtlichen Nutzen.



Kartonierte, 280 Seiten

20,99 EURO

Hier bestellen



Versandkostenfrei (D) bestellen bei OSIRIS-Verlag





VORTRAG AM SAMSTAG
14. DEZEMBER 2024

KRISENVORSORGE FÜR ALLE!

Meteorologen gehen davon aus, dass in Zukunft Naturkatastrophen häufiger auftreten und auch in Deutschland das Risiko für Hochwasser, Waldbrände und Orkane steigt. Zudem führte uns auch die Corona-Pandemie und die damit einhergegangenen Hamsterkäufe vor Augen, dass auch unbekannte Krisen unser Leben vollkommen auf den Kopf stellen können. Aus diesem Grund kann es durchaus sinnvoll sein, sich auf Unglücke und Nottfälle vorzubereiten.

Doch was verbirgt sich eigentlich hinter dem Begriff „Krisenvorsorge“? Was braucht man dafür? Auf welche Eventualitäten und Extremsituationen sollten sich Bürger grundsätzlich vorbereiten? Und worauf gilt es zu achten, wenn Sie als Maßnahme der Krisenvorsorge einen Notvorrat anlegen? Antworten auf diese und weitere Fragen liefert der interessante Vortrag von Stefan Spiegelsberger!

Stefan Spiegelsberger:

Fachjournalist Energie & Katastrophenschutz Blackout - Stromausfall / Krisenvorsorge/ Krisenvorbereitung/ Bushcraft / Gearfests / Prepping / Blackout Deutschland. Vor nunmehr 15 Jahren haben ich angefangen mich intensiver mit dem Thema Krisenvorsorge zu beschäftigen. Da ich ehrenamtlich beim THW im Katastrophenschutz und freiwilliger Reservist, liegt das Thema natürlich auf der Hand.



Beginn der Veranstaltung: 19.00 Uhr, Kostenbeitrag: 15,- EUR
 Ort: Gasthof zur Alten Post (Saal), Hauptstr. 37, 94209 Regen / OT March
 Veranstalter: Osiris-Verlag, Info-Telefon: 08554/844, www.regentreff.de
 Platzreservierung wird dringend empfohlen.
 Reservierungen sind unter regentreff@osirisbuch.de oder Tel. 08554/844 möglich!



Samstag, 19. April 2025

KONGRESS

VERBOTENES WISSEN

**DR. HEINRICH
 KUSCH**
 Geheime
 Unterwelt

**DR. MICHAEL
 NEHLS**
 Das Lithium-
 Komplott

PAUL SCHLIE
 (Wetteradler.de)
 Wetter
 Kontrolle

**ANDREAS
 WINTER**
 Wie unsere
 Psyche tickt

ANMELDUNG UND KARTENBESTELLUNG:

TEL: +49 (0) 8554/844 ♦ FAX: +49 (0) 8554/942 894

E-MAIL: kongress@osirisbuch.de ♦ WEB: www.osirisbuch.de

Aufgrund der sehr niedrigen Kongressgebühr und der begrenzten Teilnehmeranzahl ist die frühzeitige Beschaffung von Karten sehr empfehlenswert. Die angegebenen Vorträge können sich möglicherweise kurzfristig ändern. Änderungen bezüglich der Referenten oder der Themen berechtigen nicht zur Stornierung der Teilnahme. Parkplätze sind vor Ort in großer Anzahl vorhanden! *In der Kongressgebühr sind enthalten: 1x Mittagessen und 1x Abendessen (jeweils ohne Getränke). Für das Mittag- und Abendessen stellt der Betreiber vor Ort ein sehr hochwertiges Buffet zur Verfügung (auch für Vegetarier und Veganer).

**NUR 119,-
 EURO**
 inkl. Verpflegung!*

Veranstalter: Osiris-Verlag

Donaucenter Schubert ♦ Donau-Gewerbepark 24 ♦ 94486 Osterhofen



VORSCHAU

Burn-out-Syndrom
Seelischer Kolbenfresser!
von Andreas Winter

Die Götterschlachten
von Pierre Dietz

Edgar Cayce über Adam und Eva
von Roland M. Horn

Mit den Rubriken von:
Kamira Eveline Berger, Emanuell Charis, Sigrid Farber,
Reinhard Habeck, Josefin Kejla, Eva Laspas,
Maxim Niederhauser, Mario Rank und Thorsten Walch

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber, Redaktion, Design:
Luna Design KG, 2152 Pyhra 114,
E-Mail: office@luna-design.at



Gerichtsstand: Korneuburg,
Firmenbuchnummer: FN 305229t

Autoren dieser Ausgabe:
Kamira Eveline Berger, Emanuell Charis, Sigrid Farber,
Reinhard Habeck, Josefin Kejla, Anna Kramer,
Eva Laspas, Manfred Mohr, Maxim Niederhauser,
Mara Ohm, Mario Rank, Thorsten Walch

Grundlegende Richtung:
Das MYSTIKUM-Magazin ist für alle Menschen, die an
Spiritualität, alternativen Heil- und Forschungsmethoden,
Mythen und Legenden interessiert sind. Das MYSTIKUM-
Magazin distanziert sich ausdrücklich von Rechtsradika-
lismus/Linksradikalismus sowie unethischen Haltungen
gegenüber Menschen, Tieren und Natur.



Die nächste Mystikum-Ausgabe
erscheint am 3. Jänner 2025.

Hinweis:
Bei allen personenbezogenen Bezeichnungen gilt die ge-
wählte Form für beide Geschlechter.
Alle im Inhalt angeführten Preis- und Terminangaben
gelten vorbehaltlich Satzfehler und Änderungen.

Copyright:
Alle Rechte sind vorbehalten. Abdruck (auch nur auszugs-
weise) nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Anzeigen sind als „Werbung“ gekennzeichnet,
Anzeigenbetreuung:
E-Mail: anzeigen@mystikum.at
Tel. +43 (0) 660 501 22 60



MYSTIKUM
dankt seinen Sponsoren:

