



Mitteilungsblatt

Nr. 4

xx. Oktober 2021

Liebe Mitglieder, liebe Interessenten des Vereins Gesundheit für Körper, Seele und Geist, St. Gallen

Ich freue mich, Ihnen mitteilen zu können, dass wir uns an der Generalversammlung vom 10. September 2021 im Restaurant Hirschen für folgenden Namen entschieden haben: **Verein Gesundheit für Körper, Seele und Geist**. Der frühere Vereinsname **SVMK** darf nicht mehr verwendet werden. Das Logo wurde abgeändert und die Statuten angepasst. Die Statuten werden wir den Mitgliedern mit einem späteren Mitteilungsblatt zustellen.

Unsere Ausrichtung wird alles, was mit dem Menschen zu tun hat, einbeziehen. Wir wollen die Spiritualität fördern. Viele Menschen sehnen sich vermehrt nach dem Göttlichen, die Bedürfnisse liegen darin, eine heilere Welt zu erschaffen. Wir können Sie als Verein mit unseren Vorträgen und Beiträgen unterstützen.



Foto H. Schrepfer – Quitten – die Frucht der Götter – Geschenk für unsere Gesundheit

Unser Ziel ist es, unseren Mit-gliedern und Interessenten „Hilfe zur Selbsthilfe“ anzubieten.

Die gegenwärtigen Massnahmen zwingen uns leider, die Vorträge vom November und Dezember zu verschieben. Wir hoffen, dass dies im Jahr 2022 möglich sein wird.

Wir wollen die Türe für alle Menschen offen-halten, ohne irgendwelche Einschränkungen!

Um Ihnen als Mitglied oder Interessent gerecht zu werden, belassen wir es im Moment bei verschiedenen Beiträgen, die Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden dienlich sein sollen.

An der Generalversammlung hat Ruedi Schreiner sein Präsidium abgegeben. Wir sind ihm zu grösstem Dank verpflichtet, hat er doch als grossartiger Kapitän den Verein SVMK während über 50 Jahren durch die Höhen und Tiefen gesteuert. Sein Ideenreichtum ist unerschöpflich. Er bleibt uns jedoch als Ehrenpräsident erhalten.

An der GV wurde ich, Willy Hauser, zum Präsidenten gewählt. Es ist mir ein Anliegen, wieder Schwung in unseren neuen Verein zu bringen, neue Mitglieder zu gewinnen und abwechslungsreiche Vorträge / Anlässe anzubieten. An dieser Stelle bedanke ich mich bei Herbert Schrepfer für die aufwendige und fantasiereiche Gestaltung unseres Mitteilungsblattes.

Der neue Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

Präsident: Willy Hauser

Ehrenpräsident: Ruedi Schreiner

Aktuar: Herbert Schrepfer

Kassierin: Maria Weber

Um unseren Verein fortschrittlich zu gestalten, braucht es aktive Mitglieder, die Verantwortung übernehmen, an den Anlässen teilnehmen und den Vorstand in besonderen Aufgaben unterstützen.

Zudem suchen wir 1 – 2 zusätzliche Vorstandsmitglieder, die die Aufgaben unseres Vereins mittragen.



Ich

wünsche Ihnen eine freudvolle und lichtvolle Zeit. Bleiben Sie gesund und vital!

Willy Hauser
Präsident VGKSG
Verein Gesundheit für Körper, Seele
und Geist,
St. Gallen E-Mail:
willy.hauser@bluewin.ch
Telefon 079 525 03 68
www.heil-gesund.ch
Postanschrift: Willy Hauser c/o Maria
Weber, Heimstrasse 7A,
9014 St. Gallen

Sprechstunde für die Seele

Die Seele sagt: »Ich habe auch einen materiellen Körper, den ich beseelen darf. Ich, die Seele bin grösser als mein materieller Körper. Ich umgebe diesen Körper und hülle ihn ein.« «Wenn ein Mensch sagt: ich habe eine Seele, dann ist diese Aussage nicht korrekt.

Ich, die unsterbliche Seele bin von Gott erschaffen und beseele den Körper. Ohne mich kann kein Körper leben.

Mensch, willst du glücklich sein, willst du gesund sein, dann schütze und pflege deine Seele.»

Die Seele ist das höchste Gut des Menschen, der grösste Besitz, denn sie ist die direkte Beziehung zu Gott.

Unsere Ohren sind der äussere Ausdruck der feinstofflichen Seele. Ohren sind dazu da, den Schall aufzunehmen. Folglich ist die Schallqualität, der Sinn und Aus-druck der Worte auch Nahrung für die Seele.

Hans und **Anita** sind 20 Jahre verheiratet. Sie haben abgesprochen, diese 20 durchlebten Jahre miteinander zu feiern. Abgemacht war, dass jedes den anderen so schildert, wie er sie, bzw. sie ihn in der Zweisamkeit empfindet. Festlich gekleidet sitzen beide bei Kerzenlicht und einer Flasche Wein am gedeckten Tisch. Die Augen von Anita leuchten, sie strahlen Liebe aus.

Da beginnt Hans zu sprechen:



Der Mann spricht zur Frau

Anita, du bist eine wunderbare Frau. Du bist ein sympathischer Mensch, ich habe dich gern.

Schön, dass es dich gibt! Ich bin glücklich mit dir.

Du bist eine strahlende Frau, voller Licht und Liebe. Ich finde es grossartig, wie du für uns sorgst, was du für uns tust.

Du bist ein wunderbarer Mensch, wie ein Engel für mich. Du verströmst Liebe und Harmonie.

Du gibst mir das Gefühl von Geborgenheit.

Ich liebe die Göttlichkeit in dir und segne dich.

Die Frau spricht zum Mann:

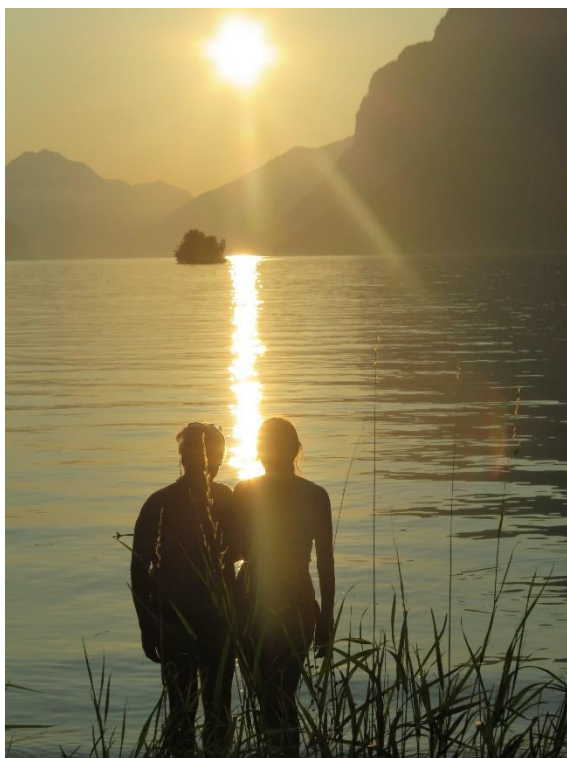


Hans, du bist ein wunderbarer Mann, du bist ein sympathischer Mensch, ich habe dich gern.

Schön, dass es dich gibt! Ich liebe dich sehr. Du verstehst es, mich glücklich zu machen.

Du bist ein gewissenhafter Mann, gehst täglich zur Arbeit, ohne zu murren. Du sorgst für deine Familie, wir alle haben bei dir und mit dir das Gefühl der Geborgenheit.

Du bist ein wunderbarer Mensch, wie ein Engel für mich. Ich liebe die Göttlichkeit in dir und segne dich.



Vier Angebote

Wir freuen uns, dass wir die an der GV beschlossene Neuorientierung des Vereins nun mit Leben füllen dürfen. Vorträge sind wegen der aktuellen Situation kaum durchführbar, weil viele Vereinsmitglieder nicht geimpft sind. Mit dem neuen Mitteilungsblatt möchten wir den Kontakt unter den Vereinsmitgliedern auf andere Weise und mit neuen Angeboten fördern. Schon an der GV sagten 4 Vereinsmitglieder spontan zu, ein solches Angebot zu schaffen. Dieses möchten wir nun vorstellen.

Angebot 1

Gesichtsanalyse für zwei Personen

Anbieter: Ruedi Schreiner,
Radiästhesist und Physiognom

Ort: Hörnlistr. 9 8594 Güttingen

Telefon: 071 690 05 74

Preis: sFr. 60.00

Dauer: ca. 90 Min.

Beschrieb / Umfang

- Gesichtsanalyse für zwei Personen
- Krankheitszeichen im Gesicht
- Heilanweisungen
- Naturell und Charakteranlagen, Fähigkeiten und Talente

Angebot 2

Die Wirkung von Jin Shin Jyutsu in einer Ström-Behandlung kennenlernen und erfahren

Anbieter: Herbert Schrepfer, JSJ-Praktiker und Selbsthilfelehrer

Ort: Praxis Lebens-Oase, Furtbachweg 6 9030 Abtwil

Kontakt: Tel. 071 311 35 93

Email: kontakt@lebens-oase.ch

Preis. Fr. 50.00 (halber Tarif)

Beschrieb / Umfang :

→ Eine vollständige JSJ-Behandlung, inkl. kurze Beratung und Unterlagen

→ Kurzes Eingangsgespräch zur Abklärung der Bedürfnisse

→ Entspannung auf dem Klangbett

→ JSJ-Behandlung – Strömen

→ wenn gewünscht: Unterlagen und Strömen erklärt

→ Zeitl. Umfang ca. 90 Minuten

→ Das Strömen geschieht auf der Liege, angezogen, legere Kleidung

Angebot 3

Entspannende indische Therapie Massage

Anbieterin: Yvonne Gwerder, Therapeutin

Ort: Gässelistr.5 B, 9443 Widnau

Kontakt: 071 722 06 05

www.mentalmedizinrheintal.ch

Preis: sFr. 60.00 (halber Preis)

Dauer: ca. 75 Minuten

Beschrieb / Umfang:

→ Fuss Bad mit Entsäuerungs-/Entgiftungssalz

→ Kopfmassage mit warmem spez. Öl

→ Gesicht Kräuter Dampfbad

→ Körper Massage mit warmem spez. Öl

→ Gesichtsbehandlung mit Rosenwasser, Massage mit Curcuma oder Aprikosenölcreme

→ Eine Tasse indischer Tee, spez. Gewürze zum Einnehmen

→ Bei Schmerzen Behandlung mit Schmerz-Öl

Angebot 4

Emotionen und Traumata Lösen

Anbieterin: Petra Mattioli, SHT® nach Roberto Antel Martinez

Ort: Hauptstr. 27 9116 Wolfertswil

Kontakt: 078 781 60 35

Preis: sFr. 20.00 (statt sFr. 50.00)

Dauer: ca. 30 Minuten

Beschrieb / Umfang:

Die betroffene Person sitzt vor mir und folgt mit den Augen meinen gezielten Handbewegungen. Diese Augenbewegungen korrespondieren mit dem Unterbewusstsein und „locken“ die Abspeicherung heraus.

Es muss nicht darüber gesprochen oder etwas nochmal durchfühlt werden. Ich muss auch nicht wissen, worum es geht.

Nutzung der Angebote:

- Die Angebote können von den Vereinsmitgliedern und allen Interessenten, die davon erfahren genutzt werden.
- Die Angebote gelten vorerst bis 30.6.2022
- Wer ein Angebot nutzen möchte, kontaktiert den gewünschten Anbieter für einen Termin.
- Ein Angebot gilt für eine Einmalige Nutzung.

Die Anbieter freuen sich, wenn viele von diesen einmaligen Angeboten für die Gesundheit Gebrauch machen. So können neue Erfahrungen gemacht werden, und es entstehen neue Wege oder Lösungsansätze für Anliegen, wo jemand vielleicht schon länger ansteht.

Tsesit – der starke Heilstein für Körper und Psyche – aus dem Weltall

Die Natur gibt uns aber eine Vielzahl von Mitteln für unsere Gesundheit in die Hand – sei es mit Produkten aus der Ernährung, mit pflanzlichen Substanzen, wohlriechenden Düften, Mineralien, die wir alle zu unserem Wohl einsetzen können.

Ein wertvolles Mittel, das uns gerade in der heutigen Zeit gut unterstützen kann, kam aus dem Weltall zu uns – so wie der Wüstenstaub einst zu uns gekommen ist. Man findet es ebenfalls in einer Wüste –



der Namibwüste.

Vor langer Zeit ging dort der Gibeon-Meteorit (ein Eisenmeteorit) nieder, der in Millionen kleinste Bruchstücke zerbarst, die sich dann beim Einschlag in den Sand vergraben haben. Und heute suchen Menschen dort nach diesen Bruchstücken, weil immer mehr erkannt wird, wie uns diese Bruchstücke helfen können.

Sie heißen Tsesit und sind ein Stein mit zwei verschiedenen Kristall-systemen und zwei unter-schiedlichen Härten. Tsesit und auch Schungit zählen zu den kraftvollsten Heilsteinen auf der Erde.

Entsprechend lang ist die Indikationenliste.



Tsesit kann verschieden angewendet werden:

- als Kette um den Hals getragen
- als Stein zum Auflegen, z.B. auf einzelne Chakren
- als Trommelstein in der Hosentasche
- auf dem Nachttisch, unter dem Kopfkissen
- für Massage mit einem Tsesitstein
- im Wasser eingelegt
→ Tsesitwasser trinken
- Meditieren mit Tsesit oder Arbeit mit einem Tsesit-Steinkreis
- und weitere

Wie jeder andere Heilstein, muss auch ein Tsesit minimal gepflegt werden: Er wird unter fließendem Wasser entladen und kann direkt an der Sonne wieder aufgeladen werden.

Tsesit ist auf der körperlichen, seelischen, psychischen und energetischen Ebene wirksam. Weshalb ist der Tsesit gerade in der heutigen Zeit ein besonders wertvoller Helfer? → weil

er Einfluss auf genau jene Bereiche nimmt, die für viele Menschen eine Belastung darstellen:

Auf der körperlichen Ebene:

- Tsesitwasser getrunken stärkt das Immunsystem.
- Unterstützt die Sauerstoffversorgung im Körper
- entspannt die Muskulatur
- fördert die Wundheilung
- und weitere

Auf der seelischen Ebene:

- Löst Ängste, hebt die Stimmung und wirkt damit depressiver Verstimmung entgegen
- Schenkt innere Ruhe, erhöht die Belastbarkeit
- Gleicht aus bei Burnout und weitere

Auf der Ebene der Psyche:

- er unterstützt bei Müdigkeit
- fördert das Einschlafen, sorgt für tiefen Schlaf und lässt jemanden Durchschlafen

Auf der energetischen Ebene:

- Gleicht die Energiefelder der Organe aus
- Erdet und löst Blockaden im Energiekörper
- Zentriert das Bewusstsein, und weitere

Nebenwirkungen:

Tsesit strahlt eine starke Energie aus. Daher vertragen ihn einzelne Menschen nicht immer gleich gut. Tsesit macht sie

nervös und gereizt. Dann kann er nicht täglich getragen werden oder man muss die Distanz zum Kopfbereich beim Bett günstig wählen.

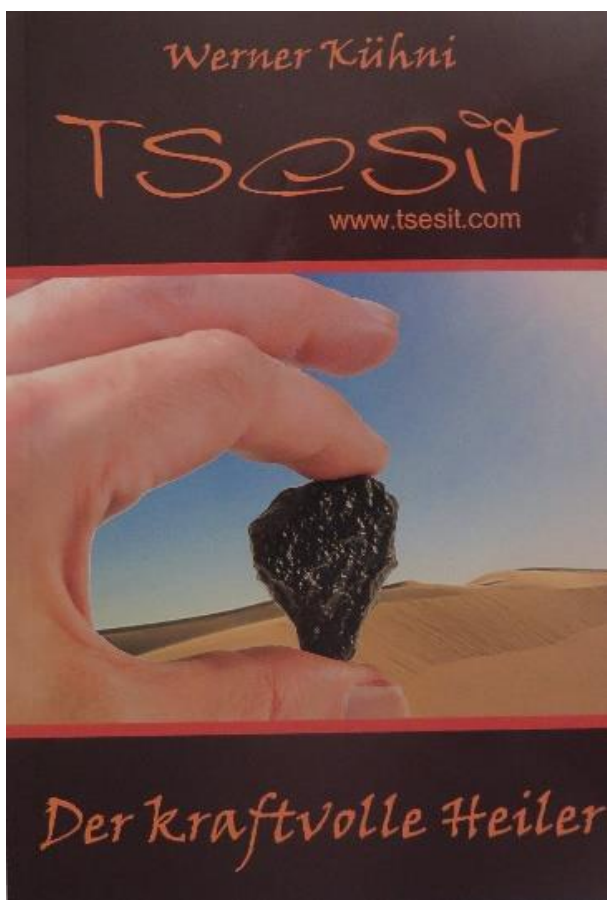
Persönliche Erfahrungen:

Ich kenne verschiedene eindruckliche Erfolgs-Geschichten aus meiner Praxisarbeit bei Jugendlichen und Erwachsenen, wenn ich ihnen eine Anwendung mit Tsesit empfehle, dies vor allem bei Schlafstörungen, bei depressiven Verstimmungen oder im energetischen Bereich. Bei Jugendlichen unterstützt Tsesit sehr gut auch bei Themen im schulischen Bereich.

In der Broschüre von Werner Kühni

erfährt man viel Hintergrundwissen über den Tsesit und seine Anwendungsmöglichkeiten.

Herbert Schrepfer



Physiognomie

Es lädt immer zum Staunen ein, was ein geschultes Auge aus einem Gesicht lesen kann.

Unser Gesicht bildet dabei ja nur ab, wie wir leben, was uns im Leben beschäftigt, welche Anlagen wir besitzen, aber auch welche Veränderungen durch unseren «Way of life» in unserem Körper sich entwickeln. So zeigt unser Gesicht oft schon lange, bevor eine handfeste Diagnose gestellt werden kann, Belastungen einzelner Organe an. Falten, Hautfarbe, Flecken, etc. geben dem geübten «Gesichtsleser» die Informationen.

4 Menschen zeigen ihr Gesicht:

4 Gesichtsanalysen



1 Frau K.

Auffallend sind ihre hochgeschwungenen Augenbrauen. Sie zeigen grosses Harmoniebedürfnis auf, sowie eine starke Gefühlswelt, auch Schönheitsbedürfnis in der Optik und in der Sprache. Ihr Mund ist fein geformt, er drückt Bescheidenheit aus. Die Strahlung ist odisch, sie hat Kontakt zur göttlichen Welt. Die Nase ist kurz, die Atmung flach, der Wille ist Schwankungen unterworfen. Frau K. ist gutmütig und anpassungsfähig. Die Unterlippe weist senkrechte Falten auf und ist linksseitig schwächer durchblutet. Die aufrechten Lippenfalten sind ein Hinweis auf Vitamin B Mangel und Silizea-Mangel. Die Oberlippe ist schmal, ein Zeichen von Dünndarmschwäche, aber auch Übersäuerung. Den hellen

Fleck am Hals findet man bei Menschen, die eine Schwäche in den Nebennieren aufweisen.

2 Herr P. Z.



Ein freundliches Gesicht mit gewinnendem Blick strahlt uns entgegen. Trotzdem ist es angebracht, auf ein paar Punkte hinzuweisen.

Er weiss noch nicht, was auf ihn zukommt.

Die Nasolabialfalten sind tief ins Gewebe eingegraben, das heisst, sein Herz hat eine geringere Leistungsfähigkeit. Reichen so wie hier die Falten über die Mundwinkel hinab, besteht eine Veranlagung für Herz- und Kreislaufbeschwerden. Auch Anacidität ist vorhanden (zu wenig Magensäure). Die rechte Nasolabialfalte deutet auf Hepatopathie (Lebererkrankung) hin, links auf Schwächung des Magens, oft mit Pankreas- und Milzbeteiligung. Die

schmale Oberlippe: sie zeigt den Zustand des Dünndarms und seine Durchblutung, sowie verminderte Magensäure. Die Wangenfalte auf seiner linken Gesichtshälfte heisst die gastrische Falte. Hier liegen Magen- und Eingeweide Sen-kungen vor. Wir wünschen ihm alles Gute auf seinem Lebensweg.

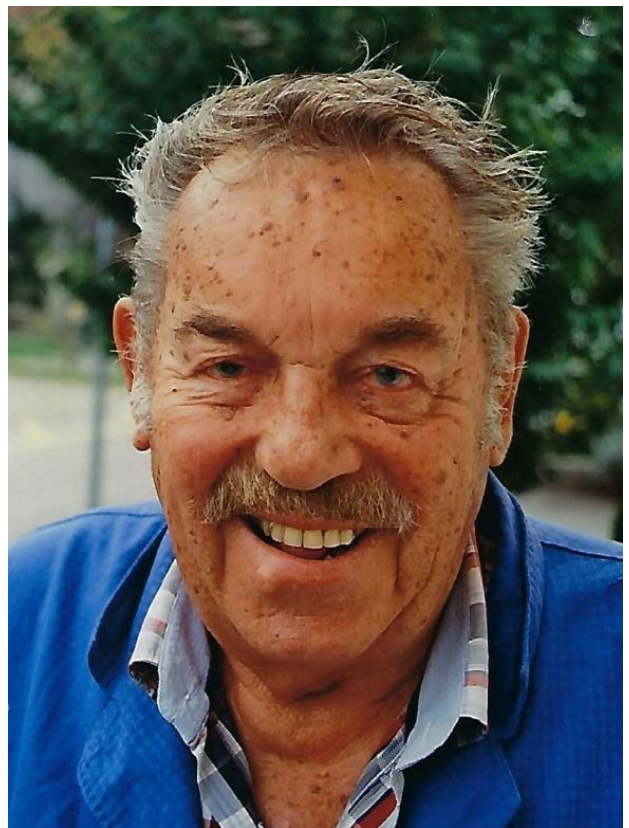
3 Frau L.



Frau L. ist im Bewegungs-Empfindungs-Naturell. Sie zeichnet sich aus mit Geisteskraft und Ideengabe. Die hohe Stirn drückt Intuition und Mitgefühl aus, auch Vielseitigkeit der Gedankenwelt. Die Nasenspitze verrät ihren guten Appetit und das praktische Denken. Die oberen Augenlider sprechen vom guten Rede- und Schriftausdruck, rechnen und Mathematik-Geschick. Die Wangenfalten sind der Ausdruck von geschwächten Nieren und von Bindegewebeschwäche. Die Herzfalten gehen

in die Breite, ein gutes Zeichen. Sie gehen allerdings über die Mundwinkel hinab. Das bedeutet, dass die Leber Unterstützung braucht. Auch der Milz sollte mehr Beachtung geschenkt werden. Über-säuerung sieht man am leicht geröteten Kinn. Leber und Milz machen sich auch durch die beiden Falten über der Nasenwurzel bemerkbar.

4 Herr K.



Herr K. ist im Bewegungs- Ernährungs-Naturell. Im Gesicht verteilt sind Leberflecken, weil der Darm die Leber in Mitleidenschaft zieht. Die Naso-labialfalten, welche von den Mundwinkeln nach unten verlaufen, drücken aus: links Magen- und Milzbelastung, rechts Leber-belastung. Unter der Unterlippe befindet sich ein Ödem, das aussagt: Gallenblasen-entzündung mit Einbezug der

Bauchspeicheldrüse. Die Nasenspitze ist rund und kräftig: Magenüberladung, dadurch Überlastung des Magens mit der Folge, dass der Darm überlastet ist. Hier würden Bitterstoffe helfen.

Die Querfalte an der Nasenwurzel verrät Rückenbeschwerden.

Ruedi Schreiner

Quitte – die Frucht der Götter



Die Quitten leuchten im Oktober goldgelb an den Bäumen. Sie sind eine seit der Antike bekannte Frucht – scheinbar hart – und doch sehr verletzlich. Sie bekommen sofort sichtbare Druckstellen, wenn man sie nicht besonders achtsam behandelt. Den Namen erhielt die Frucht von einem Ort ihrer ursprünglichen Herkunft, der Stadt Kydonia (in der Nähe von Chania auf Kreta) Sie ist aber als wilde Frucht schon viel länger bekannt und wurde schon um 4000 v.Chr. in Persien oder dem Kaukasus angebaut. Die alten Griechen verehrten die Quitte als heilige Frucht der Aphrodite. Die Frucht galt als Symbol für Glück, Liebe, Fruchtbarkeit und langes Leben und damit auch für Gesundheit. In der Bibel im 1. Buch Mose wird eine Frucht als «Liebesäpfel» erwähnt (es sind wohl Quitten gemeint).

Auch die heilkundliche Geschichte der Quitte ist spannend.

Hippokrates (460 – 370 v.Chr.) beschreibt die heilenden Wirkungen der Quitte.

In der Zeit der Römer lernte Plinius (23 – 69 n.Chr., Befehlshaber der kaiserlichen Flotte) auf Kreta die Anbaufelder mit den leuchtend gelben Früchten kennen und brachte sie und ihren Anbau nach Italien. Dass die Quitten in der Schweiz, Deutschland und Österreich heimisch wurden, ist das Verdienst von Karl d. Grossen um 820. Er ordnete den Anbau von Quitten offiziell an. So ist die Quitte auf dem Friedhofsplan des Klosters St. Gallen (820 n.Chr.) verzeichnet.

Hildegard von Bingen (1098 – 1199) und weitere Persönlichkeiten beschrieben in ihren heilkundlichen Büchern die Wirkung der Quitte.

Wogegen hilft nun Quitte gemäss diesen Beschreibungen? – Eine kleine Liste, die wohl nicht immer ganz ernst zu nehmen ist:

- um schöne und kluge Kinder zu bekommen
- gilt als wahres Aphrodisiakum (Quittenkompott für ein Schaumbad – «ein betörendes Gift»)
- Der Schleim der Quittensamen heilt spröde Lippen,
- auf die Glatze gestrichen fördert er wieder Haarwuchs
- gegen Wadenkrämpfe
- gekochte Quittenschreiben werden auf Geschwüre aufgelegt
- bei Arteriosklerose
- lindert Gicht
- bei übermässigem Speichelfluss oder Auswurf
- bei Kurzatmigkeit
- Quittensaft hilft bei Verdauungsbeschwerden
- Die Quitte gilt als universales

Heilmittel

Auch wenn man nicht in erster Linie den Fokus auf die heilenden Eigenschaften legt – Quitten sind als Nahrungsmittel ein wahrer Genuss – leider heute etwas in Vergessenheit geraten.

Aus Quitten wird oft Kompott oder Saft für Quittengelee mit seinem wahrhaft betörenden Geschmack hergestellt. Dazu trägt nur schon auch die leuchtende Farbe bei! Es gibt aber viele leckere Rezepte mit Quitten.

Dass Quitten auch roh lecker schmecken, erfuhren wir letztes Jahr auf Kos:

Wir besuchten in Kos Stadt die Hippokrates- Foundation, eine Forschungsstation mit Medizin Museum und botanischem Garten für Heilpflanzen. Dort fanden wir unter einem jungen Quittenbaum eine einzige, dafür riesige Quitte. Diese brachten wir der Frau an der Reception. Kurz darauf brachte sie uns die Frucht fein in dünne Scheiben aufgeschnitten auf einem Teller zum Essen. Das kurze Gespräch zeigte, dass Quitten offenbar auf Kos auch roh zubereitet genossen werden. Und so kamen wir in den Genuss unserer ersten roh gegessenen Quitte.



Spielerei der Natur

Ein Rezept möchte ich nicht vorenthalten: es ist nicht im Buch zu finden.

Und ein perfekter Genuss!

Gebackene Quitte mit Schlagrahm

4 Quitten, je nach Grösse auch nur eine halbe Quitte pro Person, also für 4 Personen

250gr. Rahm

1 EL Zucker

1 Packung Vanillezucker

Quitten einzeln in Alufolie wickeln. Locker packen, es soll sich ein Luftraum über ihnen bilden, in dem die Hitze zirkulieren kann.

Bei 200 °C eine bis anderthalb Stunden



Lecker!!!

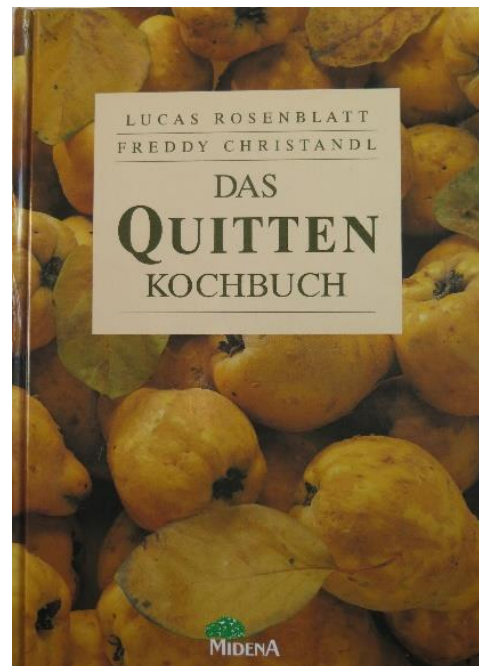
Wer gerne weitere Rezepte kennenlernen und viel über die Quitte erfahren möchte, dem sei das abgebildete Buch empfohlen.



im Ofen backen (je nach Grösse der Quitten).

Die Päckchen herausholen, die Quitten quer halbieren, mit einem scharf-kantigen Löffel das Kerngehäuse ausstechen.

In diese Höhlung Schlagrahm häufen, der mit Zucker und Vanillezucker gewürzt ist.



Ström Tipp: Projekt III – Allgemeine tägliche Sequenzen

Das Projekt III - die tägliche Wartung unseres ganzen Wesens und der Verdauung

Wer diese Sequenz täglich ausführt, indem er ca. 10 bis 15 Minuten investiert (für jeden Griff ca. 3 bis 5 Min.), nimmt bewusst und auf effiziente Art seine Gesundheit in die eigenen Hände. Das Projekt III besteht aus drei einfachen Ankergriffen (Einzelgriffe für einen ganzen Strom), die man nacheinander ausführt. Man legt einfach die drei Finger auf die entsprechenden Orte am Körper ohne Druck, dafür liebevoll, genießt und spürt in sich hinein, bzw. man schenkt sich einen Augenblick der Ruhe, des Innehaltens und der Achtsamkeit.

Ich lade alle Leserinnen und Leser ein:

Seien Sie neugierig wie die Kinder – probieren Sie diese Sequenz während mehrerer Tage hintereinander aus. Nur wer seinen Körper berührt, wird erfahren, ob und wie das Projekt III sich für die eigene Gesundheit auswirkt.

Kurz:

- Bringt die Energie bis in jede Zelle unseres Körpers
- Verbindet Körper, Seele und Geist
- Für eine gute Verdauung

Bild 1 MiFE



Bild 2 MaFE



Bild 3 BlaFE



Ankergriff Milzfunktionsenergie (Bild 1) - Hilft uns in diesen Zeiten geborgen und genährt zu sein, bringt uns Boden unter die Füße.

Legen Sie die Li Hand (Handfläche oder Handrücken) auf das Steissbein, die Re Hand an die Innenseite des Fussknöchels oder des Knies (wenn dies besser geht).

Ankergriff Magenfunktionsenergie (Bild 2) – Hilft uns zu verdauen, was gerade so läuft, und wie unser Leben sich verändert hat.

Re Hand unter den linken Wangenknochen.

Li Hand auf das linke SES 22, welches sich unter der Mitte des Schlüsselbeins befindet.

Ankergriff Blasenfunktionsenergie (Bild 3) – Hilft Spannungen abbauen und alles loslassen, was wir nicht mehr brauchen.

Re Hand in den Nacken legen (Finger auf das linke SES 12, welches sich links neben der Halswirbelsäule befindet).

Li Hand (Handfläche oder Handrücken) auf das Steissbein legen.

Zum Nachdenken

Liebe ist Verständnis
Frieden ist in mir
Lausche nur nach Harmonie
Denke daran zu lachen
Ich bestimme
Sei der Beobachter
Sei wo du bist
Genie liegt im Sein
Sei das Licht, das du bist
Ursachen liegen in mir selbst
Frieden ist IN mir
Lausche nur nach Harmonie
Denke daran zu lachen
Ich bestimme
Sei der Beobachter
Sei wo du bist
Genie liegt im Sein

von Mary Burmeister



Foto: P.Gellhaus Herbststimmung

Idee und Auftrag für das Mitteilungsblatt:

Vorstand des Vereins Gesundheit für Körper, Seele und Geist

Initiative und Begleitung: Vorstand des Vereins

Rückmeldungen zum Mb 4: willy.hauser@bluewin.ch oder kontakt@lebens-oase.ch

Inhalt: Ruedi Schreiner, Willy Hauser, Herbert Schrepfer

Gestaltung, Layout: Herbert Schrepfer

Fotos: Herbert Schrepfer, Petra Gellhaus, Ruedi Schreiner, Willy Hauser

Redaktion: Herbert Schrepfer **Versand:** Maria Weber, Herbert Schrepfer

Ein Mitteilungsblatt Nr. 5 des Vereins erscheint voraussichtlich auf Ende 2021