

## **Newsletter ganzheitlich gesund sein - MÄRZ 09**

Inhalt:	Was ist gemeint mit ganzheitlich?	Seite 1
	Buchtip: Das heilende TAO	Seite 1
	- Thema: Halsschmerzen natürlich behandeln	Seite 1
	- Veranstaltungshinweise Stimme und Persönlichkeit	Seite 2
	- Veranstaltungshinweise ganzheitlich gesund sein	Seite 2
	- Abmeldungen vom Newsletter	Seite 3

### **Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freunde!**

#### **Was ist gemeint mit ganzheitlich?**

Ganzheitlich heißt: Alles umfassend. Wir können nicht einen Teil ausgrenzen. Ganzheitlich heißt: nichts ist getrennt, alles gehört dazu. Im gesundheitlichen Kontext sprechen wir in diesem Sinn von der Einheit von Körper, Seele und Geist. Die Zusammenhänge um das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist sind sehr komplex. Deshalb macht es Sinn, sich langsam Schritt für Schritt anzunähern. Ein wesentlicher Schlüssel ist, sich mit den Wirkungen der eigenen Emotionen auf das eigene Leben und das eigene Wohlbefinden zu befassen. [Mehr dazu lesen Sie bitte hier](#)

**Umsetzungstipp:** vielleicht haben Sie Interesse, in den nächsten Tagen und Wochen einmal auf Ihre Emotionen zu achten? Schauen Sie, ob Sie sie bewusst wahrnehmen können und ob Sie sich mit ihnen identifizieren. Falls ja, machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht Ihre Emotionen sind, sondern lediglich Emotionen haben, die Sie bewusst steuern können.

Viel Erfolg dabei!

\*\*\*\*\*

#### **Buchtip**

Für einen Einstieg in das Thema Körper-Seele-Geist aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin und speziell der Fünf-Elemente-Lehre kann ich das Buch von Achim Eckert: Das heilende TAO sehr empfehlen. Neben gut erklärten theoretischen Anschnitten gibt er Übungen zur praktischen Umsetzung an die Hand.

Link zu Amazon: [Das heilende TAO von Achim Eckert](#)

\*\*\*\*\*

#### **Thema: Halsschmerzen natürlich behandeln**

Halsschmerzen oder nur ein leichtes Kribbeln im Hals sind in der noch kühlen Jahreszeit häufige Begleiter. Wie können Sie auf natürliche Weise Abhilfe verschaffen?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen am besten liegt:

- mit Olivenöl mehrere Minuten lang gurgeln! Das Öl hilft, die Keime auszuspülen, anschließend ausspucken
- Halswickel mit heißem Olivenöl mehrmals am Tag. Der nächste Arztbesuch kann Ihnen damit erspart bleiben
- mit Salzsole gurgeln! Salzwasser entzieht dem Körper Flüssigkeit, so dass die im Gewebe vorhandenen keime keine Chance mehr haben zu überleben, anschließend ausspucken
- mit Zwiebel-Honig Saft gurgeln: Eine kleine rohe Zwiebel klein schneiden, in ein Glas füllen und mit einem gut gehäuften Esslöffel Honig übergießen. Das Ganze wenige Stunden stehen und ziehen lassen. Die Flüssigkeit zum Gurgeln verwenden, danach ausspucken. (Gegen Husten hilft dieser Saft auch. Dafür direkt mehrmals einen Löffel pro Tag einnehmen

\*\*\*\*\*

### **Veranstaltungshinweis Stimme und Persönlichkeit**

#### Workshop Healing Singing

Diese Workshops wenden sich an diejenigen, die Healing Singing kennen lernen und erfahren möchten, wie der eigene Stimmklang zur persönlichen Entwicklung genutzt werden kann.

Jeder Mensch hat in sich eine ausdrucksstarke Stimme, mittels der er sich äußerst differenziert und fein ausdrücken kann. Diese Fähigkeit haben die meisten Menschen jedoch begrenzt. Diese Begrenzungen können mittels Healing Singing erkannt und bearbeitet werden und in ihrer umgewandelten Form klangerweiternd wirken. Diese Art der Stimmerfahrung kann eine der spannendsten Reisen werden, die ich kenne: die Reise zu sich selbst.

<http://web.me.com/callista.janzing/stimme/Workshops.html>

\*\*\*\*\*

### **Veranstaltungshinweise ganzheitlich gesund sein**

#### Seminar: EK - Energetisches Klopfen

Samstag, 28. März, 13.00 - 19.00 Uhr, Kostenbeitrag: 119,-€

auf der Basis von EFT (emotionale Balance ist kein Zufall; mit diesem Seminar bekommen Sie Informationen und Techniken zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und emotionaler Stabilität)

#### Tagesseminar: Den Inneren Heiler (wieder)entdecken - Gesundheit und Krankheit aus ganzheitlicher Sicht

Sonntag, 29. März, 11.00 - 17.00 Uhr, Kosten: 119,- €

Jeder Mensch möchte gern gesund und leistungsfähig sein. Und allzu häufig verzweifeln Menschen an den vielfältigen Gesundheitsempfehlungen, die sich manchmal sogar widersprechen. Dieses Seminar richtet sich an alle, die übergeordnete Prinzipien zu Gesundheit, Krankheit und Heilung

kennen lernen und neue Wege erkunden möchten, um aus sich heraus gesund und heil ihr Leben zu leben.

[Abendseminar: Fitt in den Frühling - Die wichtigsten Gesundheits- Entschlackungs- und Aufbautipps für den Hausgebrauch](#)

Mittwoch, 1. April, 19.30 – 22.00 Uhr, Kosten 50,- €

Sie hören einige Fakten zum Wunderwerk des menschlichen Körper und lernen Hintergründe zur Gesundheitserhaltung kennen. Sie gewinnen Anregungen, Ideen und Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit erhalten und fördern können.

\*\*\*\*\*

**Abmeldung**

Sie können sich jederzeit durch Klicken auf [unsubscribe link]  
oder auch direkt auf unserer Internetseite  
unter Eingabe Ihrer Email-Adresse von unserem Newsletter abmelden.  
Sie erhalten dann keine weiteren Zusendungen von uns.