

AstroKreis



*Kleiner Wellness-
Workshop*

Tipps für mehr Wohlbefinden im Alltag

Carola Kickers

Kleiner Wellness-Workshop

Vorwort

Nicht jeder kann sich heutzutage einen teuren Wellness-Urlaub leisten oder teure, spirituelle Lehrgänge besuchen. Deshalb möchte dieser kostenlose Ratgeber Euch helfen, den Alltag ein wenig erholsamer zu gestalten, kleine Auszeiten zu schaffen und wieder „runterzukommen“ von einem stressigen Job. Wohlfühlen beginnt schon mit kleinen Veränderungen, die vielleicht weniger den Körper als die Seele betreffen. Doch alles, was der Seele gut tut, tut letzten Endes auch dem Körper gut.

Carola Kickers



Über die Autorin

Carola Kickers schrieb bereits 1996 das erste esoterische Edelsteinbuch für Kinder ab 6 Jahren (erschienen im Chr. Falk Verlag). Seit 2007 schreibt sie auch Fantasy-Romane und Krimis. Ihr kostenloser Ratgeber „Praktischer Alltag mit Edelsteinen“ kann bei Astro-Kreis und in anderen E-Books-Portalen heruntergeladen werden.

I. Ordnung schaffen

Klare Gedanken entstehen am besten in einer klaren, geordneten Umgebung. Regelmäßiges Aufräumen und Ausmisten sollte daher fester Bestandteil des Alltags sein. Wer Kinder hat, sollte diese ruhig einbeziehen und sie frühzeitig an Ordnung gewöhnen. Dabei braucht die Umgebung nicht steril zu sein, sondern sollte „gemütlich“ wirken. Darunter versteht natürlich jeder Mensch etwas anderes. Kreative Hingucker wie selbst gemachte Dekorationen, eine heimelige Lesecke oder Pflanzen können den gewünschten Eindruck unterstützen. Aber dazu kommen wir später noch. Ordnungssysteme (Körbe, Schachteln, Kisten etc.) kann man natürlich kaufen oder auch mit im Haushalt vorhandenen Mitteln selbst gestalten (siehe Beispielfoto).



Allein schon das Sortieren (z.B. Handtücher nach Farben, Bücher nach Autoren, etc.) kann ein „meditativer“ also ein seelisch beruhigender Vorgang sein. Ihr konzentriert Euch auf andere Dinge, lasst für eine kurze Zeit Gedanken los, die Euch belasten und könnt so den Kopf für neue Ideen frei bekommen. Und das Resultat spricht sowieso für sich selbst:



Nach dem Aufräumen folgt das „Ausmisten“, d.h. Ballast abwerfen. Dinge, die man seit einem Jahr oder länger in der Schublade oder im Schrank hat, braucht man vermutlich gar nicht mehr. Also weg damit. Natürlich muss man nicht gleich alles wegwerfen. Gut Erhaltenes kann man verkaufen (z.B. über Ebay Kleinanzeigen), verschenken oder einem guten Zweck spenden. Bei einer entsprechend großen Menge kann man auch einen eigenen Haus- oder Garagentrödelmarkt veranstalten.

Viele Dinge kann man auch „upcyclen“ und einer anderen Verwendung zuführen. Hier habe ich z.B. eine kleine, alte Blechdose, die meist leer und nutzlos im Schrank stand, in einen fröhlichen Blumentopf umgewandelt:



So leert sich die Wohnung von überflüssigen Dingen und man schafft Freiraum für sich selbst. Dann muss man sich nur noch daran gewöhnen, dies regelmäßig zu tun. Schnell werdet Ihr feststellen, wie sich das Empfinden für Euren Wohnraum verändert. Das Zauberwort hier heißt Harmonie - im Äußeren wie im Inneren. Natürlich gilt das Ordnung schaffen nicht nur für den Haushalt, sondern ebenso für die Garage, den Kofferraum Eures Autos, Eure Computerdateien, persönliche Unterlagen etc., was viele Menschen leider oft vergessen.

Harmonie bedingt eine gewisse Struktur und Struktur ist das, was die menschliche Gesellschaft (zumindest im ursprünglichen Sinne) und die natürliche oder göttliche



Schöpfungsordnung ausmacht.

Das Chaos hat nur eine Chance, wenn diese Struktur verloren geht!

II. Energien schaffen mit Farben



Energien sind eng mit dem Thema Ordnung verbunden – das findet sich übrigens auch in der Feng Shui Lehre wieder. Aber auch die Farblehre geht davon aus, dass bestimmte Farben Energien in einem Raum

erschaffen (das bezieht sich natürlich auch auf die Farben der Kleidung, die man trägt). Mehr oder weniger bewusst haben wir Menschen alle unsere Lieblingsfarben, wobei es natürlich unzählige Zwischentöne gibt. Ihr werdet auch feststellen, dass wir von Zeit zu Zeit „unsere“ Farben wechseln. Instinktiv wissen wir also, was uns wann gut tut.

Diese Farbenergien wirken auf die Seele (manche sagen auch auf die Aura, also das unsichtbare Energiefeld, das unseren Körper umgibt) und somit indirekt auf die Gesundheit und das Wohlbefinden im Allgemeinen. Die Chakralehre arbeitet ganz intensiv mit Farben, um den Gleichklang zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen und zu erhalten.

Dass Farben unsere Empfindungen beeinflussen, ist übrigens auch wissenschaftlich erwiesen. Es gibt kühle und warme Farbtöne ebenso wie aufmunternde oder beruhigende Farben. Das alles könnt Ihr in unzähligen Büchern und auch im Internet nachlesen. Auf der Webseite farbenundleben.de findet Ihr jede Menge Informationen dazu. Deshalb will ich hier nicht allzu sehr auf dieses Thema eingehen.

Natürlich gibt es auch noch andere Methoden, positive Energien in den Wohnraum und in sein Leben zu bringen, wie z.B. mit Edelsteinen. Auch darüber gibt es bereits unzählige Schriftwerke. Jeder Mensch muss hier aber seinen ganz persönlichen Weg entdecken.

III. Energien ausgleichen

Energieausgleich ist ein ganz wichtiges Thema in der Spiritualität. In einfachen Worten: Für etwas Neues muss etwas Altes weichen. Auch hier gilt im Kleinen wie im Großen. Es wird nichts gehortet nach dem Motto „Vielleicht kann man das ja irgendwann einmal brauchen“ - so füllen sich nur Keller und Garage - wobei wir wieder beim Punkt Ordnung angelangt sind.



Wenn ich mir neue Kleidungsstücke kaufe, beginne ich beim Einräumen gleich mit dem Aussortieren von Sachen, die nicht mehr passen oder mir nicht mehr gefallen. Diese werden dann entweder

verschenkt oder landen im Altkleidercontainer.

Und so kann man es auch mit allen anderen Dingen machen. Das Leben zu entrümpeln ist der Ratschlag vieler Ordnungslehrer, die immer mehr Anhänger gewinnen. Das ist aber nur ein einzelner, wichtiger Punkt. Negative Dinge loszulassen fällt uns grundsätzlich schwer, da sie uns meist pausenlos gedanklich beschäftigen.

Wir ärgern uns über den launischen Chef, die unfreundlichen Kunden, die zickige Kollegin, kämpfen vielleicht sogar täglich mit Mobbing und brauchen dringend einen neuen Job.

Unser Kopf hält an diesen Dingen fest, macht uns müde, wir drehen uns im Kreis und haben das Gefühl, von den Sorgen erdrückt zu werden. Auch hier gilt es zunächst wieder, sich selber kleine Freiräume zu schaffen und von außen neue Impulse zu erhalten.

Wer sich nach einem stressigen Tag eine kleine „Belohnung“ gönnt, macht es genau richtig. Das kann ein leckeres Essen sein, ein paar neue Schuhe, ein gutes Buch lesen, ein Waldspaziergang oder einfach ein Kinobesuch mit der Freundin. Instinktiv suchen wir uns Möglichkeiten, die negativen Energien loszulassen. Dazu gehört jedoch unbedingt auch:

IV. Energien reinigen

Das beginnt schon mit der täglichen Körperpflege. Ganz wichtig ist auch das tägliche Haare waschen, auch wenn man es nicht für nötig hält. Warum, fragt Ihr Euch? Weil Haare Energiespeicher sind. Sie sind eigentlich unsere „Antennen“. Aus diesem Grund trugen und tragen Indianer und andere Naturvölker die Haare lang. Indianische Scouts waren im Wilden Westen die besten Fährtsensucher.

Lange Haare steigern also die Intuition, was auch den früheren Kriegern Europas bis ins späte Mittelalter zugute kam. Im Buddhismus repräsentieren Sie übrigens die Vergangenheit. Ist es nicht erstaunlich, wie viele Frauen ihre Frisuren ändern, wenn sie einen neuen Lebensabschnitt beginnen? Haare färben jedoch kann auch die energetische Struktur der Haare und damit die Farbe der Kopfaure verändern.

Die Kirlian-Fotografie hat übrigens bewiesen, dass Haare eine Art



Datenautobahn ins Gehirn sind und elektromagnetische Energien an die Umwelt abgeben. Offenbar ist die Verbindung von Mensch und Natur - in diesem Fall der Geomantie - unabdingbar. Leider berauben uns die rasant wachsenden technischen Möglichkeiten immer mehr der Möglichkeit, Verbindung mit unserer eigenen bzw. der göttlichen Natur (Schöpfung) aufzunehmen. Dafür wird es aber niemals eine App geben ☺

Unsere tägliche Körperpflege ist also ein kleines Ritual, das sich mit den Ritualwaschungen früherer Völker vergleichen lässt. Nach einem ausgiebigen Schaumbad oder einer erfrischenden Dusche fühlen wir uns gleich wohler.

Dieses Wohlgefühl sollten wir nicht gleich wieder mit Pflegecremes und Make-Up ersticken, sondern eine Zeitlang genießen. Wenn Pflegeprodukte für die



Haut, dann bitte nicht aus dem Chemietank, sondern möglichst natürlich (Jojobaöl, Kokosöl, Arganöl, etc.). Diese sind zwar teurer, jedoch meist sogar ergiebiger, weil konzentrierter.

Alte Energien loswerden sollte man auch bei Kleidungs- und Möbelstücken, vor allem, wenn man diese gebraucht gekauft hat. Waschen bzw. Reinigen ist da selbstverständlich. Um Wohnungen von alten Energien zu reinigen, greift man immer noch gerne auf Räucherwerk zurück. Besonders beliebt dafür ist der weiße Salbei oder man kauft eine fertige Räuchermischung für das Thema Reinigung.

Dieser Brauch wurde übrigens vom Heidnischen ins Christliche übernommen. Noch heute werden Gebäude in bestimmten Landkreisen durch einen Priester und mit Weihrauch „eingesegnet“. Leider verschwinden diese schönen Bräuche mehr und mehr.

Aber nicht nur bei einem Umzug vertreibt man die alten Energien (selbst wenn diese nicht negativ sind), sondern auch nach einem Streit in der Wohnung oder einer Trennung vom Lebenspartner. Wichtig: Nach dem Räuchern alle Fenster öffnen, damit die alten Energien auch entweichen können!

V. Energien auftanken

Wir alle kennen die sogenannten Kraftorte, auf denen früher Kathedralen und



Wallfahrtskirchen errichtet wurden. Wissenschaftler haben auch die Kraftlinien der Erde - die Ley-Linien - bereits nachweisen können. Schon vor der Christianisierung spielten Kraftorte in den Naturreligionen wie dem

keltischen Druidentum eine große Rolle. Der berühmteste dieser Orte dürfte wohl Stonehenge sein.

Heute kann sich Jeder seinen ganz persönlichen „Kraftort“ zuhause schaffen, sei es in Form einer Lese- oder Meditationsecke, der Lieblingsbank im Park oder einfach nur die grüne Wiese. Wusstet Ihr, dass es noch bis Anfang des 19. Jahrhunderts einen kleinen „Kraftort“ in jedem Haus gab? Der sogenannte Herrgottswinkel (im ländlichen Bayern noch heute Brauchtum), der selbst gestaltete Hausaltar oder bei Adligen die Hauskapelle gab jedem Bewohner die



Gelegenheit zu einem kurzen Rückzug ins Gebet und zur Besinnung. Während eines Gebetes kommen wir innerlich zur Ruhe. Sind wir heute

wirklich zu gestresst dafür? Oder haben wir den Glauben gänzlich verloren?

Um Energie aufzutanken, ist es wichtig, alle Störfaktoren wie Fernsehen, Radio, Handy etc. abzuschalten. Wer Kraft aus klassischer Musik schöpft, mag dies gerne tun. Stimmungsaufhellend bzw. beruhigend kann auch eine CD mit Naturgeräuschen sein (Vogelgezwitscher, Wasserplätschern, Walgesänge o.ä.).

Wir Menschen können einfach nicht aus unserer Haut – wir sind mit der Natur verbunden, Teil eines großen Ganzen – ob wir wollen oder nicht -, und zwar gänzlich unabhängig von unserer Religion.

Wenn wir nicht hin und wieder unseren Anker der Ruhe auswerfen, treiben wir ruhelos wie ein Schiff auf hoher See von Hafen zu Hafen ohne jedoch eine Heimat zu finden. Ob wir uns nun im Glauben verankern oder in der Natur, wichtig ist es zu wissen, wo man hingehört. Ein spirituelles Zuhause kann man auch als Weltenbummler haben – oder als gestresster Manager.

VI. Meditative Tätigkeiten

Wer sich nicht zurückziehen und mindestens 30 Minuten Zeit für ein wenig Ruhe (man darf ruhig Nichtstun dazu sagen) aufbringen kann oder möchte, der sollte zu Tätigkeiten greifen, die größtenteils zum ganz normalen Alltag gehören und von denen uns einige im Laufe der Zeit oft verloren gegangen sind. Dazu gehören:

- Malen (ganz egal ob Aquarell-, Ölbild oder Mandalas)
- Musizieren (früher gerne in der Familie ausgeübt)
- Basteln (mit oder ohne Kinder)
- Dekorieren und umgestalten
- Handarbeiten aller Art (Häkeln, Stricken, Töpfern etc.)
- Gartenarbeiten wie Pflanzen, Rasenmähen, Jäten, Säen, Ernten etc. (Wer keinen eigenen Garten hat, kann sich einen kleinen Zen-Garten ins Haus holen und sich damit beschäftigen.)
- Angeln
- Sammeln in der Natur (Beeren, Nüsse, Dekomaterial für die Wohnung etc.) und später die essbare Ernte ruhig in der Küche verwerten.
- Joggen u. andere sportliche Aktivitäten wie Tai Chi (Spaziergehen zähle ich bewusst nicht dazu, denn die Gefahr, dabei wieder ins Grübeln zu geraten, ist doch recht groß.)

Ziel ist es, sich auf die Tätigkeit selbst zu konzentrieren und bohrende Sorgen für eine kurze Zeit loszulassen, sozusagen den Geist entspannen. Selbst Putzen und Kochen darf man unbesorgt dazu zählen, solange man sich nur auf das Tun selbst fokussiert. Bei all diesen Tätigkeiten können plötzlich neue Impulse von

innen oder von außerhalb auf einen Menschen zukommen und vielleicht sogar eine Lösung für bestehende Probleme aufzeigen.

Wer sich selbst nicht motivieren kann, sollte vielleicht einen Kurs bei der VHS belegen, der ihm Spaß machen könnte. Wagt Euch ruhig einmal an Ungewohntes aber macht nichts, was den Geist zusätzlich belastet, wie z.B. eine neue Fremdsprache lernen. Die Gedanken loslassen heißt die Devise!

VII. Gewohnheiten durchbrechen

Wer kennt das nicht: Jeden Tag die gleiche Routine, zur Arbeit gehen, einkaufen, kochen, Fernsehen schauen und schlafen gehen, um am nächsten Morgen den gleichen Rhythmus wieder aufzunehmen. Schon kleine Abweichungen können auch den trägen Fluss der Gedanken wieder in Bewegung bringen.



Einfach mal einen anderen Weg zur Arbeit einschlagen, unterwegs in der Bäckerei einen Kaffee mitnehmen, ein Schwätzchen am Kiosk halten. Nach der Arbeit mal mit einer Kollegin essen oder shoppen gehen oder sich eine schöne Massage gönnen. Sich

selber zu belohnen für das Durchhalten im stressigen Job ist ein absolutes Muss. Den Tag auf jeden Fall mit einem positiven Erlebnis enden lassen!

Auch das Wochenende sollte man mal ganz anders als ursprünglich geplant verbringen. Spontan Freunde einladen oder ein Konzert besuchen. Spontaneität im Alltag ist das beste Mittel gegen Langeweile und Durchhänger aller Art. Auf gar keinen Fall sollte man sich Arbeit mit nach Hause nehmen oder ständig für den Chef erreichbar sein!

VIII. Düfte erleben



Ebenso wie die Farben ist auch die Aromatherapie ein bewährtes Mittel, unsere Stimmungen zu beeinflussen.

Mit ätherischen Ölen (bitte keine Billigware kaufen!) kann man sich selbst etwas Gutes tun, sei es in der Duftlampe, im Badewasser oder als Massageöl. Düfte wecken Erinnerungen, können Erschöpfungszustände lindern und aufmuntern. Lavendel hilft beim Einschlafen und beruhigt die Sinne, Orange und Limone muntern auf, Vanille weckt Kindheitserinnerungen, der Duft von Kaffee am Morgen macht munter.

Verwandelt Eure Wohnung mit Düften einfach mal in ein kleines Spa. Dazu eine gute Tasse Kaffee oder Tee und schon findet man leichter in die Ruhe. Früher gab es in den adligen und gut bürgerlichen Kreisen die sogenannte Teestunde. Wie wäre es, wenn Ihr die für Euch ganz persönlich wieder einführen würdet? Das wäre eine Gewohnheit, die Euch mit Sicherheit gut tut!

Aber unbedingt den Fernseher und andere Geräte dabei ausgeschaltet lassen! Schickt einfach die Gedanken auf die Reise und entspannt Euch. Wenn Ihr

nach 30 Minuten noch Interesse am Fernsehen oder anderen Aktivitäten habt (was selten vorkommen dürfte), dann gebt dem ruhig nach. Es kann allerdings sein, dass Ihr im Verlauf einer Sendung einschlafen werdet 😊

IX. Eigene Regeln schaffen

Das ist wichtig, um nicht aus sozialem Gewissen „fremdbestimmt“ zu werden.

Vor allem Menschen, die schlecht Nein sagen können, sind davon betroffen. Lernt, nur das zu machen, was auch Euch gut tut, aber macht keine Zusagen an



Freunde etc., die Ihr später nicht halten könnt, das verursacht Euch nur wieder ein schlechtes Gewissen. Wer sich nicht sicher ist, ob er z.B. einem Freund beim Umzug helfen kann, der sollte das auch ehrlich sagen, so vermeidet man spätere Enttäuschungen. Seid dabei in erster

Linie ehrlich zu Euch selbst. Fragt Euch: Kann ich das zeitlich schaffen? Krieg ich das mit meiner Familie unter einen Hut? Und wenn nicht, dann gebt das vor Euch und anderen offen zu. Wer dafür kein Verständnis hat, ist kein echter Freund.

Schafft Euch auch innerhalb der Familie Freiräume – eine Stunde mindestens. Frönt Eurem Hobby, lest ein Buch, trinkt Kaffee mit Freunden oder geht eine Runde Joggen. Auch der Partner oder die Großeltern dürfen mal auf die Kinder aufpassen. Bekommt so den Kopf frei und frische Energie – die wiederum auch der Familie zugute kommt.

Es genügt, wenn man einen ungeliebten Job macht, lasst Euch nicht die wenige Freizeit über noch fremdbestimmen. Es ist in Ordnung, seinen Verpflichtungen gerecht zu werden, aber vergesst Euch selbst nicht darüber. Vor allem Frauen

versuchen gerne, es allen recht zu machen – was aber schlichtweg unmöglich ist. Entwickelt eine Art gesunden Egoismus, so beugt Ihr einem späteren Burnout

oder einer Depression vor. Verlangt nie zu viel von Euch selbst und lasst Euch nie zu viel abverlangen. Setzt Euch und Euren sozialen Kontakten liebevolle Grenzen.

X. Selbstbestimmung

Besagte Grenzen ermöglichen Euch eine Selbstbestimmung, die Euch gleichzeitig zu mehr Selbstbewusstsein verhilft. Entscheidungen zu treffen ist nicht immer leicht, aber man kann auch das lernen und es beginnt mit den kleinen Dingen. Zum Beispiel: Widersteht den verführerischen Angeboten der Werbung und kauft wirklich nur das, was Ihr wirklich braucht. Wägt das Für und Wider eines Kaufes ab. Besonders die Mode wechselt fast täglich. Man muss nicht alle Trends mitmachen. Ein paar modische Accessoires zu klassischen Basics genügen oft schon. Wer das nicht beherzigt, hat bald einen übervollen Kleiderschrank und trotzdem nichts anzuziehen - wobei wir wieder beim Thema Aufräumen und Ordnung wären. Vorräte sollte man grundsätzlich nur bei Lebensmitteln anlegen. ☺

Entscheidungen über Anschaffungen oder Urlaube, welche die ganze Familie betreffen, sollten natürlich auch von allen gemeinsam getroffen werden. So lernt man Kompromisse schließen und einen gemeinsamen Nenner finden, selbst wenn nicht alle einer Meinung sind. Und wenn wir gleich bei Meinungen sind: Haltet nicht blind für die Wahrheit, was die Medien Euch verkaufen wollen, sondern recherchiert selbst, wenn Euch ein Thema interessiert. Es gibt genug Alternativen zu den altbekannten und überbezahlten Massenmedien. Das ist auch ein Punkt, der in meinen Augen zur Selbstbestimmung zählt! Eine eigene Meinung zu bilden und diese zu vertreten, verlangt in der heutigen Zeit oft Mut, aber es lohnt sich und stärkt ebenfalls Euer Selbstbewusstsein. Das Geheimnis liegt in diesem Wort selbst: Sich seiner selbst bewusst sein! Dazu gehört auch, aktiv zu werden anstatt passiv zu konsumieren!

XI. Selbstverwirklichung

Dieser Punkt entsteht automatisch aus dem Vorhergehenden und beinhaltet praktisch alle zuvor genannten Themen.

Träume und Wünsche zu verwirklichen, scheitert oft an den finanziellen Mitteln.

Doch jeder Mensch hat eine Leidenschaft, einen Sport, ein Hobby, das vielleicht verloren gegangen ist in den Turbulenzen des Alltags. Versucht, diese alten oder neuen Leidenschaften zu entdecken bzw. wieder zu entdecken. Wer das lebt und tut, was er liebt, verwirklicht einen Teil seiner Persönlichkeit im Außen, ganz egal, ob ihr damit Geld verdient oder nicht.

Ihr tut das für Euch selbst und niemand weiß, wie die Zukunft aussieht und was sich daraus einmal entwickeln kann. So manch erfolgreiches Geschäft entstand aus einer Idee bzw. einem Hobby heraus.

Indem man auf irgendeine Weise das tut, was einem Freude macht, entsteht Zufriedenheit und daraus erwächst Wohlbefinden.



Es lohnt nicht, krampfhaft dem Erfolg hinterher zu jagen oder teure Coaches oder Lehrgänge zu bezahlen, denn in diesem Moment ist die Fremdbestimmung wieder da und das Hamsterrad lässt Euch nicht los.

Auch die technischen Errungenschaften dienen heute fast nur zum Auffüllen einer inneren Leere im Menschen und das ist sehr schade. Die meisten Menschen merken es nicht einmal! Abgesehen von den wirklichen notwendigen

Verpflichtungen im Job oder gegenüber Eurer Familie bestimmt Ihr allein über Eure Zeit!

Lasst nicht zu, dass dies andere Menschen oder die Technik (Fernsehen, Handy, Computerspiele etc.) tun, sonst findet Ihr nie heraus, was Euch bzw. Euer Leben wirklich erfüllt! Diese technisierten Hobbys - gerade Computerspiele - führen schnell in eine Art Suchtverhalten und das ist letzten Endes auch nichts anderes als Fremdbestimmung.

XII. Esst Euch glücklich

Unter dem selbst erschaffenen Stress leidet unsere Ernährung. Nach der Arbeit muss es oft schnell gehen und so greifen wir zu Fertiggerichten oder Fast Food. Dass wir damit unserer Gesundheit und Bewegungsfreude schaden, ist hinlänglich bekannt. Aber auch unsere mentale Fitness leidet darunter!



Natürlich haben die Konzerne diese Fakten für sich als Verkaufsstrategie entdeckt und verkaufen uns sogenanntes „Superfood“

oder Nahrungsergänzungsmittel in jeder Form und Verpackung.

Gerade bei den Nahrungsergänzungsmitteln gibt es eine Menge Abzocke. Wir sollten uns unbedingt die Inhaltsangaben genau ansehen, nur zu gerne werden mcg oder μg (Mikrogramm) mit mg (Milligramm)

verwechselt! Ein Mikrogramm (μg) = 1 **Millionstel** Gramm = 10^{-6} g. 1 - also enthalten die teuren Produkte so gut wie gar nichts an wertvollen Inhaltsstoffen

und unterstützen garantiert nicht unsere Gesundheit, sondern leeren nur unseren Geldbeutel!

Im Grunde wissen wir doch längst, was gut für uns ist: Nahrungsmittel aus regionalem Anbau, unbelastet von Pestiziden und Gentechnik. Das ist echtes Superfood für Körper und Geist. Der Weg zum Biobauern oder Bioladen lohnt sich, es muss nicht immer das teure Reformhaus in der Stadt sein. Viele Bauern bieten Abo-Kisten an und liefern sogar in einem gewissen Umkreis selbst aus!

Und wenn wir auf all die wertlosen Nahrungsergänzungsmittel der Industrie verzichten, können wir uns auch hochwertigeres Obst und Gemüse oder Fleisch aus artgerechter Tierhaltung leisten! Und lasst Euch Zeit bei der Zubereitung. Denkt daran, auch Kochen kann eine gute Konzentrationsübung sein.

Wenn man mit Herz und Verstand dabei ist, schmeckt es hinterher am besten.

XIII. Tiere im Haushalt

Tiere streicheln die Seele, heißt es. Es ist sogar wissenschaftlich erwiesen, dass der Umgang mit Tieren den Menschen gut tut. Sogenannte Therapiehunde werden immer mehr in Seniorenheimen und Krankenhäusern eingesetzt. Tierhaltung ist jedoch recht teuer und die Lebenshaltungskosten steigen von Jahr zu Jahr, ebenso wie die Tierarzkosten.

Außerdem muss man in einem Tierhaushalt öfter als normal putzen. Dessen muss man sich bewusst sein, wenn man Tier aufnehmen und viele Jahre halten möchte. Sollte das Geld nicht für ein eigenes Haustier reichen, so gibt es immer noch die Möglichkeit, als Pflegestelle für einen Tierschutzverein zu fungieren. Allerdings darf man sich nicht allzu sehr an seinen tierischen Mitbewohner gewöhnen, denn er soll ja vermittelt werden an eine passende Endstelle. Ob ein Tier und welches überhaupt in Frage kommt, muss jeder Mensch für sich selbst beantworten, denn die Verpflichtungen sind ebenso groß wie die Freude daran.

XIV. Wellness nach den Sternen

Genauso wie die Wissenschaft für jeden Menschen einen Biorhythmus errechnen kann, so orientieren sich Viele nach ihrem Geburtshoroskop.

Um jedoch im Jahr die besten Tage für einen Urlaub oder Entspannung zu berechnen, eignet sich natürlich das Jahreshoroskop besser.

Niemand möchte gerade im Urlaub sein, wenn er die besten Aussichten auf einen beruflichen Durchbruch oder Erfolg in einer Prüfung haben kann.

Astro-Kreis ist eines der besten Astrologieportale, um genau diese Zeitpunkte zu errechnen, dabei werden das Sternzeichen, wie auch der Aszendent eingebunden. Wichtig für Interessenten ist es natürlich, die möglichst genaue Uhrzeit seiner Geburt zu kennen.

XV. Zusammenfassung

Fassen wir noch einmal kurz zusammen:

Für Euer eigenes Wohlbefinden seid Ihr selbst verantwortlich, und zwar für Körper, Geist und Seele, auch wenn die Industrie euch das gerne abnehmen möchte.

Es gelten die drei „S“: Selbstfindung, Selbstbewusstsein, Selbstverwirklichung – völlig unabhängig von anderer Leute Meinung, den Medien oder bequemer Technik.

Das hat nicht einmal viel mit Verzicht zu tun, sondern mit den eigenen Regeln und Grenzen, die Ihr entwickeln und gestalten solltet.



Das ist sozusagen Eure Hausaufgabe, die Ihr Tag für Tag machen müsst, um wahre innere Freiheit zu erlangen. Es wird einige Zeit dauern, bis Ihr diese Übung beherrscht und sie verinnerlicht habt.

Aber irgendwann habt Ihr die Grenze vom jetzt noch passiven Konsumenten zum aktiven Wohlfühlmanager in Eurem Leben überschritten und Ihr werdet das nie wieder ändern wollen. 😊



Wellness ist: Nach den Sternen zu greifen.

Die Astrologie ist älter, als die älteste noch gelebte Religion: Das Judentum, das vor ca. 3500 Jahren entstand. Zwar hat Astrologie heute nichts mehr mit unseren Religionen zu tun, aber zu Beginn war sie ein Teil uralter Glaubensgrundsätze.

Aufgrund ihrer Mysterien hat die Astrologie bis heute nichts von ihrer Faszination verloren. Sie kann uns helfen unsere Talente und Chancen bei entscheidenden Themen des Lebens zu entfalten.

Wir berechnen Ihr persönliches Horoskop für eine Charakteranalyse oder eine Zukunftsprognose.

Besuchen Sie uns. Wir freuen uns auf Sie.

Internet: www.astro-kreis.com

Facebook: www.facebook.com/astro.kreis

Twitter: https://twitter.com/Astro_Kreis

Astro-Kreis Blog: <https://blog.astro-kreis.com>

Text Copyright © 2018 Carola Kickers

Herausgegeben von Astro-Kreis – Persönliche Horoskope
Watzmannstr. 11, 85586 Poing

Bildquellen: Lizenzfreie Fotos von pixabay.com