

HEILUNGSKONGRESS

unsere 10 wertvollsten
Gesundheitstipps



ROSA & MICHAEL

SEI DU SELBST DEIN HEILER

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	3
1. WASSER	5
2. MINERALIEN	6
3. BEWEGUNGSFORMEN KULTIVIEREN, DIE MAN LIEBT	7
4. GHEE: DAS AYURVEDISCHE NAHRUNGS- & HEILMITTEL	8
5. FRAUENLEIDEN HEILEN & KINDERWUNSCH	9
6. BAUBIOLOGIE	10
7. HYGIENE	10
8. GEDANKENHYGIENE	10
9. BESTIMMUNG LEBEN	11
10. ERDUNG UND SONNE	11
unsere 2 Lieblings-Rezepte	12
A BEI LUST AUF SCHOKOLADE, GESUND & ROH	
B ZUR STÄRKUNG DER IMMUNABWEHR EINE AYURVEDISCHE FRÜCHTEMILCH	

UNSERE 10 WERTVOLLSTEN GESUNDHEITSTIPPS

Für uns ist es so: Sich um seine Gesundheit zu kümmern, heißt nicht mühevoll zu arbeiten, sondern es macht Spaß, tut sofort spürbar gut und ist ein Weg der flimmernden Inspiration. Als ich vor vielen Jahren einmal krank war, hat mir ein guter Freund einen schönen Tipp gegeben: Kümmere dich jetzt um deine Krankheit wie um ein sinkendes Schiff, um in den Hafen der Gesundheit zu finden. Und früher oder später muss sich jeder mit seiner Gesundheit befassen. Umso früher wir damit beginnen, umso erstaunlicher und faszinierender ist das, was wir dabei erlangen. Es ist zwar wichtig, damit so früh wie möglich zu beginnen, aber auch ein in die Jahre gekommener Mensch kann innerhalb weniger Tage seine Gesundheit entscheidend verbessern. Die notwendigen Schritte zu optimaler Gesundheit sind weitgehend bekannt und es zeigt sich eindeutig, dass Krankheit und vorzeitiges Altern ein Produkt unnatürlicher Lebensgewohnheiten sind. Wir waren immer auf der Suche nach optimaler Gesundheit, dabei hatten wir immer große Lust und waren von einem Forschergeist angetrieben, der dem Leben immer bohrendere und nagendere Fragen stellte. Hier haben wir für Dich unsere 10 wertvollsten und zugleich einfachsten Tipps zusammengestellt, die für Dich Inspiration sein sollen und Dir helfen können, in Deinem Leben in den Fluss zu kommen.

VORWORT

Krankheit möchte uns nur sagen, dass es so wie bisher nicht weitergeht. Im Grunde unseres Herzens wussten wir das schon vorher. Nur sind wir manchmal mit der Gewohnheit und alten festgefahrenen Mustern und unseren Kompromissen im Leben zu sehr verbunden gewesen. Wir haben es uns sozusagen leicht gemacht im Leben, auf Kosten unseres Glücklichseins.

Prinzipiell ist für eine optimale Gesundheit die Perspektive entscheidend. Schau Dir Dinge an, die Dich nähren und welche Dir gut tun. Komme mit Dir, Deinem Herzen, Deinem guten Gefühl in eine Stimmigkeit. Wenn du auf Dinge wie Krankheit Deine Aufmerksamkeit ausrichtest, dann wirst du krank. Und wenn Du auf den Fluss des Lebens ausgerichtet bist, dann wirst Du unweigerlich in ihn eintauchen, wenn Du den Mut dazu hast! Energie folgt der Aufmerksamkeit, und unsere Aufmerksamkeit steuert unsere Realität.

Das mag jetzt sehr radikal klingen: Wenn Du es schaffst, auch in den heftigsten Heilungskrisen innerlich auf Deine Göttlichkeit ausgerichtet zu bleiben, dann hast Du im Leben schon sehr viel gelernt.

Denn Du bist nicht Deine Krankheit. Deine Krankheit gehört nur insofern zu Dir, indem sie Dich ganz liebevoll darauf aufmerksam machen möchte, dass in Deinem Leben etwas nicht stimmt, dass etwas korrigiert werden möchte oder eben, dass etwas in die eigentliche Ordnung zurück möchte. Die Krankheit ist für unser Verständnis also reine Liebe. In unserer derzeitigen Kultur wird sie jedoch meist mit allen Mitteln bekämpft, als lästig eingestuft und nicht angenommen. Annehmen hieße, einfach inne zu halten und in sich zu gehen, um hin zu lauschen, was gerade nicht passt, und welche Kompromisse gerade gelebt werden und losgelassen werden möchten. Wenn man zu dieser Erkenntnis vorgedrungen ist, beginnt das wirkliche eigene Leben, jenseits von Fremdgesteuertsein und Weisungsempfängertum. Die Rätsel um die Heilung zu knacken ist also ein Weg in die Freiheit, ein Weg, das Leben als Ganzes zu verstehen. Ein Weg, sein volles Potential und seine volle Kraft zu entfalten. Worum sonst geht es im Leben?

Das Herz:

Die eigene Göttlichkeit ist ein Geschenk, ein Zugang, der immer offen steht. Das Gefühl dazu lässt sich umschreiben mit Liebe, Freude, Glück. Schließe einmal Deine Augen und sei glücklich und voller Freude. Diese Entscheidung steht Dir immer offen!!!! Lächle wie der Buddha das Leben an. Spüre das ganz tief. Dieses Gefühl ist immer da. Und das Spüren und Fühlen ist das Tor zum Leben. Beginne Dich darüber zu freuen und sei dankbar. Mit ein wenig Übung kannst Du diese einfache Praxis immer abrufen, selbst in den heftigsten Zuständen.

Die obige Übung heißt nicht, dass Du Dich wegbeamen sollst. Du bleibst stattdessen mit Deiner Aufmerksamkeit immer in Dir, also in Deinem Körper bei diesem momentanen Geschehen, so wie es gerade ist. Das darf sein. Das nehmen wir alles mit und vermischen es mit unserer Göttlichkeit. Du kannst gern auch Menschlichkeit dazu sagen. Zu der gelangen wir unweigerlich mehr und mehr. Das Resultat dieser Praxis ist Heilung, denn die körpereigenen Selbstheilungskräfte können sich so frei bewegen. Wenn man die Natur lässt, kann Heilung geschehen. Es heißt ja auch im Volksmund: ES heilt. Das heißt, die Natur möchte immer den optimalen Zustand für alles. Man kann auch absolute Ordnung dazu sagen. Die Natur hat Steuerungs- und Regulierungsprozesse, die wir - wie wir finden - nicht verstehen müssen. Wenn wir uns dessen bewusst werden, dass es sie gibt, bauen wir mehr und mehr Vertrauen zu ihnen auf und wachsen als Menschen.

Du warst bestimmt schon einmal verliebt. Vielleicht kennst Du das, dass man in diesem Zustand von einer Sekunde auf die andere gesund und befreit ist. Es gibt keine Probleme in diesem Zustand. Die machen wir uns maximal später selbst.

Die Identifikation mit dem, was wir als Mensch nicht sind, sowie auch mit Krankheiten, ist vielleicht in unserer Zeit der sinnfreien Expansion und der artifiziellen technokratischen Schnelligkeit der größte Irrtum. Was ansteht ist ein spirituelles Sein. Ein sich wieder mehr Identifizieren mit dem, woran sich unsere Gesellschaft als Ganzes nicht zu erinnern wagt, was aber immer da ist. Wir als Einzelne müssen diesen Schritt tun. Wir sind die Pioniere. Auch Du wirst diese innere Sehnsucht danach haben, dass sich das Leben einfach und zutiefst erfüllend anfühlt, im Einklang mit der Natur, im Einklang mit allem was ist, wo Du Dich getragen und behütet, ja geführt fühlst.

Was uns auf dieser Reise aufgefallen ist:

1. WASSER

Wasser ist ein Grundelement, genau wie Mineralien (Punkt 2), damit überhaupt erst regenerative Prozesse starten können. Übrigens gehört eine saubere Atemluft ebenfalls in diese Aufzählung. Es gibt viele Gründe, warum man Wasser gründlich reinigen sollte. Anstelle einer langen Erklärung eine kurze Geschichte von uns. Als wir vor 3 Jahren umgezogen sind, hatten wir eine lustige Idee. Da in unserer Gesellschaft die weitverbreitete Meinung herrscht, unser Leitungswasser hätte Spitzenqualität, und nachdem wir dies wieder und wieder gehört hatten, beschlossen wir, in der neuen Wohnung unseren Wasserfilter nicht wieder anzuschließen und uns die 30 € im halben Jahr zu sparen. Und nun zu unserer Erfahrung: 1. Das Leitungswasser hat uns einfach nicht mehr geschmeckt. Wir tranken nur noch, weil man ja trinken muss. Auch das Essen war nicht mehr so schmackhaft. 2. Nach etwa 3 Wochen fühlten wir uns innerlich vollkommen ausgetrocknet. 3. Dann beschlossen wir, den Wasserfilter wieder zu aktivieren, und wir atmeten so richtig tief durch. Einige Tage waren wir nur am Trinken, bis unser Körper die Depots wieder aufgefüllt hatte.

Wasser ist nun einmal das Lösungsmittel schlechthin und umso reiner es ist, desto besser kann es seiner eigentlichen Aufgabe im Körper gerecht werden. Es ist nun eben so, dass unser sogenanntes Trinkwasser unter anderem mit massiven Medikamentenrückständen & Hormonen (Psychopharmaka, Pille und viele mehr...) verunreinigt sind. Diese Teilchen sind so klein, dass sie durch herkömmliche Wasseraufbereitungsverfahren nicht gefiltert werden und krank machen, mindestens aber den Organismus belasten und auf Dauer wie verstopfen. Selbst gekauftes Wasser ist ein Kompromiss: einerseits die Verpackung und Schlepperei, dann ist es nicht mehr frisch, man weiß auch nicht immer welchen Reinheitsgrad es hat, und der Kostenfaktor ist unnötig hoch. Wenn man einen einfachen, aber zuverlässigen Wasserfilter benutzt, wird Trinken wieder zur reinen Freude. Am Filter kann man sich voller Genuss und Sorgfalt immer genau so viel zapfen, wie man

möchte. Dabei kann man es noch energetisieren, also aufwerten, minimalisieren und mit Sonnenlicht in seine natürliche Struktur zurückkehren lassen. Erst dann wird Wasser auch wieder ein Heilmittel, was ja sein eigentliches Potential ist. Der billigste ist gleichzeitig der beste [Wasserfilter](#) (Partnerlink), haben wir herausgefunden. Nach Jahrzehnten mit Osmose gefiltertem Wasser sind wir bei dem einfachsten Kohlefilter rausgekommen. Das Wasser ist zuverlässig sauber und was noch wichtiger ist: es schmeckt gut!

2. MINERALIEN

In unserer Zeit erleben wir, dass die Landwirtschaft großen Herausforderungen gegenübersteht. Der Erdboden ist meist ausgelutscht an Nährstoffen und Mineralien und so nimmt auch der Gehalt an Mineralien in den Lebensmitteln ab. Mineralien sind aber eine Grundvoraussetzung für eine gute Versorgung unseres Körpers. Der Körper kann fast alle Stoffe selbst produzieren, die notwendig für das Leben sind, aber Mineralien nicht. Sie gehören zu den Grundbaustoffen für alles andere. Daher sollte man eine intelligente Zufuhr zur Stärkung & Mineralisierung des Körpers in Betracht ziehen.

Außerdem: Eine super Grundlage für die meisten Krankheiten ist ein übersäuerter Körper. Das wissen heutzutage schon sehr viele Menschen. Und Gründe für eine Übersäuerung gibt es in unserer Zeit sehr viele. Stress, heftige Emotionen, komplizierte Lebenssituationen, schlechte Ernährungsgewohnheiten... . Mineralmischungen haben hier eine ausgleichende Wirkung. Schon nach wenigen Stunden ist der pH- Wert im Blut normalisiert.

a) zum Einnehmen **b)** zum Einreiben **c)** zum Reinigen

a) Zum Beispiel Bor hilft der besseren Aufnahme aller anderen Mineralien, die ja in der Nahrung durchaus enthalten sind, doch oft und aus ganz verschiedenen Gründen nicht mehr richtig verstoffwechselt werden.

Eine gezielte morgendliche und bei Belieben eben auch abendliche Mineralisierung kann schon in Kürze deine Depots wieder vollständig auffüllen.

b) Entgiftende Salz- & Basenbäder und deren entlastende Wirkung kennt jeder. Hinzu kommt, dass man sich bei erhöhter Beanspruchung, viel Bewegung, Spannung und Verspannung oder einfach als Jungbrunnen, der Entspannung bringt, auch mit [Magnesium Chlorid](#) (Partnerlink) einsprühen, einreiben, baden oder dieses sogar trinken kann.

Ausserdem wirkt entlastend, wenn man Chemikalien weglässt (z.B. Deo, chemische Reinigungs- & Waschmittel, herkömmliche Zahnpasten, ...) Das heißt aber nicht, dass man dann üblen Geruch ertragen muss. Das einfachste und billigste Haushaltsnatron ist ein zuverlässiger Geruchsschutz für die Achseln: einfach nass auftragen und verreiben und bei Bedarf bis zu 2 Mal täglich wiederholen.

c) Eine einmonatige Kur mit Heilerde oder - noch besser - Zeolith hilft zusätzlich, den Körper zu mineralisieren, zu entgiften bzw. die in Gang gekommenen Entgiftungsprozesse zu unterstützen. Sowohl Heilerde als auch Zeolith binden Toxine und sorgen dafür, dass diese nicht wieder verstoffwechselt, sondern ausgeschieden werden können. Da es sich bei beiden Stoffen um natürliche Substanzen handelt, kann man diese praktisch immer nehmen, solange es gut tut. [Zeolith](#) (Partnerlink) und [Heilerde](#) (Partnerlink) dienen der Verlichtung Deiner Körperzellen.

Bei allen Kräutern und Mineralien ist es äußerst wichtig, den Kontakt mit Metall zu vermeiden, denn das mindert die Wirkung deutlich. Also benutze einfach Löffel aus Holz, Glas, Porzellan oder Plastik.

3. BEWEGUNGSFORMEN KULTIVIEREN, DIE MAN LIEBT

Eine Bewegung zu praktizieren dient der Beweglichkeit und dem Wohlgefühl des Körpers, und hilft der Seele, sich durch den Körper frei auszudrücken. Die Wahl der Bewegungsform hängt von Deinen persönlichen Neigungen im Sinne von Vorlieben, allerdings auch von Deinen Einschränkungen bzw. Belastungen ab. Am eigenen Leib haben wir erfahren, wie viel sich wieder in die Ordnung bringen lässt, in der sich der Körper gesund & wohl anfühlt, sowie ausgerichtet & voller Lebenskraft ist. Wähle etwas, was Deine Energie gut in Bewegung bringt. Etwas, was Dir Spaß macht und Freude bereitet, und wo du unter „Deinesgleichen“ bist. In allen Zeiten und Kulturen gab es Bewegungskünste, die zu mehr Ausgeglichenheit und Ausgedehntheit im eigenen Körper verhelfen und die Gesundheit und Flexibilität bis ins höchste Alter garantierten. Zum Beispiel sind die taoistischen & yogischen Praktiken Jahrtausende alt. Ganz nahe mit hiesige Wurzeln - da braucht man gar nicht auf die Südhalbkugel zu schauen - sind die keltischen und druidischen Morgenrituale, welche Körperstellungen, Atemlenkungen sowie Mediationen enthalten. Leider sind in unserer Kultur viele Rituale nicht überliefert worden, doch zeigt sich, dass es sich auf der ganzen Welt ähnelt, was wohltuend und gesundheitsfördernd für unsere Körper und Seelen wirkt.

In unserer Zeit sind alle möglichen Bewegungsarten für uns zugänglich und präziser formuliert denn je. Wir brauchen nur zu schauen, was uns wirklich gut tut und uns dann bedienen. Sich dabei nicht von dem großen Angebot verwirren oder von Werbefloskeln catchen zu lassen, ist die große Kunst. Wichtig ist, den eigenen Körper kennenzulernen und mit seinen ganz individuellen Bedürfnissen auf die Suche zu gehen. Zum eigenen Körperforscher werden, sich zuhören lernen und vor allem sich dabei zu vertrauen, jeden Tag auf´s Neue zu wissen, was jetzt das

Richtige ist, sind dabei die wertvollsten Eckpfeiler. Das Schöne ist, dass Du dafür alle Zeit der Welt hast. Es gibt nichts zu schaffen, zu leisten oder zu zeigen – hier geht es um Dich und das Fühlen des eigenen Seins. Es geht um das sich darin Ausdehnen und Schwingen. Wie immer diese Methode oder Form dann heißt, die Du wählst, das wichtigste ist das stimmige Gefühl. Und es darf sich wandeln, mit Dir und durch Dich.

Jedes Angebot einer festgelegten Bewegungskultur kann für Dich nur Inspiration sein, Dich selbst wieder intuitiv zu bewegen. Sei dabei spielerisch und neugierig wie ein Kind.

Für uns sind tägliche Asanas (Körperstellungen im Yoga), Shiatsu (geben und bekommen) und AcroYoga- Positionen und Flows einfach göttlich. Fühlt es sich gut an, ist es richtig.

4. GHEE: DAS AYURVEDISCHE NAHRUNGS- & HEILMITTEL

Eine Entzündung ist der gesunde Versuch des Körpers, etwas auszuscheiden. Dabei nutzt der Körper seinen Zugang zur eigenen Kernenergie und wird durch seine eigene Hitze Toxine los...

Unterstützen kann man den Körper dabei mit dem ayurvedischen Nahrungs- und Heilmittel [Ghee](#) (Partnerlink). Ghee ist nichts mehr als ausgekochte Butter, kann also auch einfach selber gemacht werden indem man Butter so lange kocht bis alles Wasser verdampft ist.

Ghee in die Nase hilft:

- a) Krankheiten der oberen und unteren Atemwege vorzubeugen und zu heilen
- b) den Kopf von allen entzündlichen Prozessen zu reinigen
- c) Schleimhäute geschmeidig und damit widerstandsfähiger zu machen

Gib einfach über Nacht eine Messerspitze voller kühl-schrankkaltem Ghee in jedes Nasenloch und leg Dich hin. Das Ghee schmilzt schnell und verteilt sich rasch. Du wirst die Entlastung sofort spüren.

Husten & Schnupfen verschwinden schon nach wenigen Anwendungen ganz, die Nase wird frei. [Engelwurz balm](#) (Partnerlink) hilft super beim Abschwellen der Schleimhäute... einfach großflächig auf die Nase auftragen. Entlastet wahnsinnig Dabei auch unterstützend wärmende Thymian- oder Ingwer- Tees mit oder ohne Getreidemilch mit einem Löffel Ghee oder auch Kokosöl genießen. Dies ist vielleicht etwas gewöhnungsbedürftig, aber effektiv ist es
Wenn wir gerade beim Thema Öl sind, hier der altbekannte Tipp Ölziehen :

Morgens nach dem Aufstehen und noch vor dem Essen und Zähneputzen gleich einen Löffel von irgendeinem Öl (Sonnenblumen-, Oliven-, oder Kokosöl) durch die Zähne ziehen und den Mund ordentlich spülen, 1-3 Minuten. Die Ölmasse nicht schlucken. Danach ausspucken und Zähne putzen, gern auch einen Zungenschaber benutzen. Du kannst direkt danach ein Glas lauwarmes Wasser trinken. Das regt die Leber an und über die Mundschleimhaut & Zunge wird viel entgiftet, was gleich morgens den Körper gut in Schwung bringt und gleichzeitig entlastet. Kokosöl ist zwar die teuerste Variante, macht aber gleichzeitig auch noch die Zähne schön hell und sauber. Außerdem stärkt es das Zahnfleisch und schmeckt lecker :)

5. FRAUENLEIDEN HEILEN & KINDERWUNSCH

Wie viele Frauen kennen leider diese leidige Zeit rund um die Periode. Kopfwahl, Übellaunigkeit, Emotionalität, Bauchkrämpfe bis hin zu Ohnmacht und sonstige schlimme Zustände. All diese Symptome wollen uns etwas sagen. Meist, dass eben der Körper bereit ist, Kinder zu produzieren... was nicht immer mit der momentanen Lebenssituation zusammen passt.

Da auch der Partner oft mitleidet, wäre es an der Zeit, hier Entlastung für das gesamte System & damit Raum für Entwicklung zu schaffen. Da oft leider nur die Pille als Hilfe angeboten wird, wollen wir hier eine wirkliche Alternative zu hormonellen Eingriffen in den Körper aufzeigen.

Während der Regel gibt es entkrampfende Frauentees: mit Frauenmantel, Hirtentäschel, Schafgarbe (alle zu gleichen Teilen) & Gundelrebenkraut (doppelter Anteil) - lange ziehen lassen, Berührung mit Metall ausschließen (z.B. Glaskanne, Porzellanlöffel)

Bei schlimmen Krämpfen mit [Spascupreel](#) (Partnerlink) helfen: 1/2-1 Tablette alle 10 Min bis besser!

Aber der wirkliche Geheimitipp ist die Ayurvedische Kräuterkur mit:

[Ashokarishta](#) (Partnerlink):

Morgens und Abends einen TL (auch hier kein Metall, also Löffel aus Glas, Porzellan oder Plastik benutzen) der fermentierten Kräuter einnehmen. Mindestens eine Mondphase lang. Während der Regel kurz aussetzen. Es wird sich schon im ersten Monat viel verändern.

Dieses Mittelchen dient der Entwicklung der weiblichen Geschlechtsorgane, was hormonelle Entspannung schafft und die Krämpfe in Kopf und Bauch mildert bis ausheilt.

Dadurch steigert sich natürlich auch die Empfänglichkeit, ist also super in Vorbereitung auf deine Schwangerschaft bzw. sollte man sich einen sicheren Verhütungsweg fern ab von belastenden Hormonen suchen.

Bei mir hat nach über 10 Jahren bewusstseinsauflösendem Schmerz jeden Monat ein halbes Fläschchen gereicht, bis keine Schmerzen mehr kamen ♥♥♥

6. BAUBIOLOGIE

Fühle, ob du Deinen Wohnort als Kraftort gestaltest und pflegst: materiell funktionstüchtig, ökologisch unbelastendes Baumaterial, ästhetisch aufgewertet und regelmäßige Reinigung & gründliche Energetisierung.

Teste Deinen Schlafplatz aus, ob das Bett am richtigen Platz steht & beobachte, wie Du die Seele der Räume pflegen kannst, in denen Du wohnst.

7. HYGIENE

Lasse nichts an Deine Haut und Deine Haare, was Du nicht auch essen würdest. Z.B. das wirkungsvollste, kostengünstigste Deo, vollkommen ohne Nebenwirkungen oder Konservierungsstoffe, Geruchsneutralisierung unter den Achseln; in Schuhen, in der Kleiderwäsche, als Zusatz beim Säubern, bei Sodbrennen ist einfaches Haushaltsnatron, als Zusatz in der selbstgemachten Zahncreme und vielem mehr...

unsere Zahncreme-Rezeptur zum Selberrichten:

3 EL Natron (kein Backpulver)

[Xylit](#) (Partnerlink) nach Geschmack, nicht zu wenig

3 EL kalt gepresstes [Kokosöl](#) (Partnerlink)

15-20 Tropfen Ätherisches Öl deiner Wahl (wir nehmen [Thieves Ölmischung](#) (Partnerlink) von Young Living)

8. GEDANKENHYGIENE

Liebe: Annehmen von dem, was ist. Richte dich positiv aus.

Du wirst feststellen, dass du erfolgreicher und glücklicher bist, wenn du deinen Gedanken gestattest, der Welt positiver zu begegnen. Das erfordert dein Bewusstsein. Sei einfach wohlwollend allen Dingen gegenüber und Wohlwollendes wird zu Dir zurückkommen.

9. BESTIMMUNG LEBEN

Deiner Intuition, Deinem Herzen folgen, Deine Visionen leben. Und zwar radikal, das heißt ohne Kompromisse! Keine Ausflüchte von „da muss ich durch“, „einer muss ja, sonst...“ oder „das eine Mal noch“.

Fertige eine Liste von Dingen an, die in deinem Leben störend und blockierend sind. Eine weitere mit Dingen, die dich nähren und dir Kraft spenden und dein Herzblut fließen lassen. Dinge, die fast schon verboten klingen, weil es sich so gut anfühlt!

Lass die erste Liste immer kleiner und die zweite immer größer werden.

Mache diese Listen immer wieder. Verringere die Anzahl der Kompromisse in deinem Leben. Sie rauben Dir nur Lebenskraft.

Nimm Dir jedes Goldstück, jedes Licht, was Du auf Deinem Weg findest, und integriere es. So wirst Du immer mehr leuchten und das ausstrahlen, was Dich und auch andere leuchten lässt. **Dein Leuchten verändert die Welt.**

10. ERDUNG UND SONNE

So viel wie möglich baren Fußes auf der Erde laufen, in Deiner Wohnung, in Deinem Garten, im Wald, am Strand... In der Stadt gibt es eine wunderbare Alternative: Barfußschuhe. Wir haben uns für [Vivobarefoot](#) entschieden, doch es gibt auch wunderbare andere Anbieter. Sie halten den Fuß geschmeidig, kräftig, fühlend, regelrecht atmend und bieten auf Straßen einen sanften Schutz gegen zerbrochenes Glas und Müll.

Mach dir gutes Essen. Wir gönnen uns gerne frische Shakes und Smoothies. Grüne Smoothies kennt ja heutzutage jeder und sie sind eine super Basis. Wenn ihr die noch nicht kennt, dann schaut mal bei YouTube und Co. Auf jeden Fall lohnt sich die Investition in einen kraftvollen Mixer. Wir haben mit dem [Vitamix](#) (Partnerlink) die besten Ergebnisse. Der hohe Preis hat sich also für uns wahnsinnig gelohnt, denn gesunde Sachen müssen auch ein geschmackliches Erlebnis werden, was man nicht mit einer einfachen Küchenmaschine erhält.

A BEI LUST AUF SCHOKOLADE, GESUND & ROH:

Schoko-Smoothie:

- eine Hand voll [Kakaobohnen](#) (Partnerlink)
- eine Banane
- ein paar Löffel rohes [Mandelpüree](#) (Partnerlink) oder auch [Mandelmus](#) (Partnerlink)
- eine Hand voll Datteln
- Wasser

B ZUR STÄRKUNG DER IMMUNABWEHR EINE AYURVEDISCHE FRÜCHTEMILCH:

- 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Viertel Teelöffel Pfeffer
- 1 Viertel Teelöffel Zimt
- eine Zitrone
- eine Apfelsine
- etwas Kokosöl

...ist super lecker und facht das Verdauungsfeuer gut an, also morgens als Frühstück oder Vorspeise vor Deinen Mahlzeiten genießen.

Eigene Kräuter & Gemüse anbauen, viel natürliche Erdschwingung tanken, erleben wie es wächst und reift, Zyklen beobachten, auch nach Elementen im Kreis kochen. Da gibt es so schöne Dinge, die man auch mit Freunden und Familienmitgliedern ritualisieren kann. Viel Spaß auf Deiner Reise.

Zum Beispiel ist energetisches Erden über Rituale angebracht, wie es in allen alten Kulturen und Stämmen der Fall war und z.T. noch ist: Stampfen, Tanzen, Trommeln, Frauenkreise, Heilkreise, Yoga, gemeinsame Entspannungsriten, therapeutisches Füße hoch legen, überhaupt Verbindung zu Gleichgesinnten, Naturverbundenheit...

Ausreichend Sonne an die Haut und in die Augen lassen. Suche Dir einen Sonnenyoga Lehrer! Es gibt nichts Befreienderes und Transformierenderes für Deine spirituelle Ausdehnung als Mensch. Wir praktizieren immer bei Sonnenuntergang. Auf Reisen geschieht es uns oft, dass wir bei Sonnenuntergang rechts ran fahren, um zu praktizieren.

Hier ein wunderbares Buch über Sonnenyoga: „[Tao der Sonnenkraft](#)“ (Partnerlink)

Bonus: Kalt duschen :) jeden Tag

Danke, dass wir das mit Dir teilen konnten und dass wir diesen Weg gemeinsam gehen.

In Liebe, Rosa & Michael mit Yoko & Nakoa