

# SeelenHarmonie

Zeitschrift für einen ganzheitlichen Zugang zu Gesundheit und Lebensfreude

## Editorial



Ursula Imhof freut sich, Ihnen neue Wege zu innerer Erfüllung, Gesundheit und Lebensfreude aufzuzeigen.

**N**och nie in der Geschichte der Menschheit war es so einfach, die Gesundheit zu erhalten. Wir hier im Westen sind privilegiert. Wir sind nicht unmittelbar von Kriegen, Krankheiten oder Hunger bedroht. Wir haben Zugang zu genügend Wasser, können uns jeden Tag satt essen und haben ein Dach über dem Kopf. Gemessen pro Kopf haben wir eine der grössten Dichten an Ärzten und Spitälern. Und doch sind nirgends so viele Menschen krank wie in der westlichen Welt. Dabei meine ich nicht die üblichen Zivilisationskrankheiten. Viele gehen einer Tätigkeit nach, die sie nicht erfüllt, sie stehen täglich unter Stress und Leistungsdruck oder haben Existenzängste und Sorgen um die Zukunft. Unser inneres Gleichgewicht gerät immer mehr ins Wanken. Es ist Zeit, dass wir uns einem neuen Bewusstsein öffnen, Zeit, die gewohnten Pfade zu verlassen und die Verantwortung für unseren Körper und unser Leben wieder selber in die Hand zu nehmen. Möglichkeiten dafür bieten sich genug. Sie erfordern vielleicht etwas Mut und Engagement. Doch Sie werden belohnt mit einer besseren Gesundheit und mehr Lebensqualität. Herzlichst Ihre

*Ursula Imhof*

*Facelifting: Die Website der TherapiePraxis hat ein neues Gesicht*

## Jederzeit Zugriff auf Tipps und Infos rund um Gesundheit und Lebensfreude

Übersichtlich, erfrischend und mit neuem Logo kommt die neue Homepage der TherapiePraxis daher und bietet dem Besucher jetzt noch einfacher und schneller Zugang zu Tipps und Infos für ein Leben „im Einklang“.

**Suchen Sie Informationen über ein bestimmtes Therapieangebot? Möchten Sie sich für einen Kurs anmelden oder in einer alten Kundenzeitung schmökern? Auf der neuen Homepage finden Sie alles schnell, einfach und bequem.**

Sie bringen das Innen und Aussen in Einklang und tragen so zu einem ganzheitlichen Wohlfühl bei. Sie stärken Menschen jeden Alters körperlich, seelisch und geistig und verhelfen so zu einem Leben im Einklang.

Dies gab der Praxis und der Website auch ihren neuen Namen.  
[www.im-einklang-leben.ch](http://www.im-einklang-leben.ch)

Schauen Sie rein und stöbern Sie ein wenig. Neben ausführlichen

Infos über die einzelnen Therapieangebote können Sie sich auch immer über die neuesten Kurse und Vorträge informieren und sich auch gleich online anmelden.

### Immer informiert mit dem Newsletter

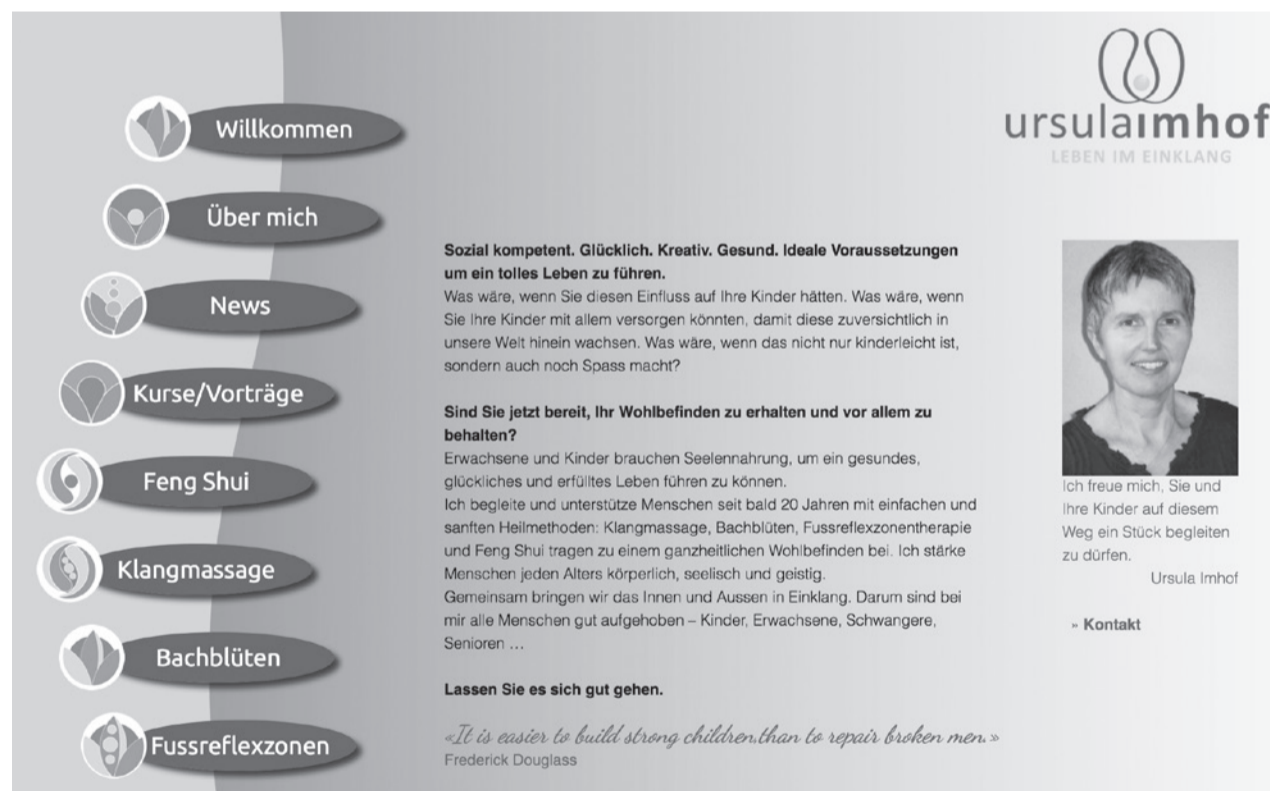
Möchen Sie einen Artikel in einer alte Ausgabe der Kundenzeitung nachlesen? Auch das ist

möglich. Und wenn Sie auch in Zukunft gerne über die Neuigkeiten aus der Praxis informiert werden möchten, dann füllen Sie am besten gleich das Anmeldeformular für den Newsletter aus. Sie finden es unter dem Menüpunkt News. Einfacher und schneller geht's nicht!

**S**eit elf Jahren ist die TherapiePraxis von Ursula Imhof in Pratteln beheimatet. In dieser Zeit hat sich vieles verändert. Nicht nur das Therapieangebot sondern auch das Angebot an Kursen und Vorträgen hat sich laufend erweitert. Dem wurde nun mit der Neugestaltung der Website und vor allem auch mit dem neuen Logo, das übrigens von Sabrina Imhof entworfen wurde, Rechnung getragen.

### Neues Logo: Leben im Einklang

Zu den bekannten Therapierichtungen Bachblüten und Fussreflexzonen kamen in den letzten Jahren noch Klangmassage und Feng Shui dazu. Das mag für Aussenstehende nach einer etwas ungewöhnlichen Kombination aussehen, doch die einfachen und sanften Heilmethoden haben eines gemeinsam:



Nach einjähriger Planungs- und Gestaltungszeit war es kurz vor Weihnachten soweit: Die neue Homepage der TherapiePraxis konnte aufgeschaltet werden. Auf einen Blick erhält der Leser alle wichtigen Infos über das umfassende Therapieangebot.

### In dieser Ausgabe finden Sie:

Seite 2

Das Lymphsystem- unsere körpereigene Müllabfuhr  
Entdecken Sie Ihre innere Kraftquelle

Seite 3

Wie Sie Ihren Hauseingang zu einem kraftvollen Anziehungspunkt machen  
Formenähnlichkeit als Schlüssel zur Therapie

Seite 4

Alle Termine im Überblick  
Blütenporträt: Star of Bethlehem

**Neues Angebot: Klangmärchen**  
Mittwoch 1. April 2015  
14.00 - 15.30 Uhr

## Der stille Arbeiter im Hintergrund

## Das Lymphsystem – unsere körpereigene Müllabfuhr

Gäbe es das Lymphsystem nicht, würden wir aufquellen, bis wir wie ein Michelin-Männchen ausschauten. Unser Körper würde innerlich versumpfen und innert 24 Stunden wären wir tot. Das Lymphsystem, eine Art Drainagesystem oder Abwasserkanalisation, bewahrt uns davor.

**Der Saft, der auf weitverzweigten Bahnen durch unseren Körper strömt ist farblos. Deshalb blieb das Lymphsystem der Wissenschaft lange Zeit verborgen. Erst nach und nach erkennt die Medizin seine lebenswichtige Bedeutung.**

Das weit verzweigte Netz aus Lymphgefässen ist überlebenswichtig. Doch erst 1861, 200 Jahre nach dem Blutkreislauf wurde es entdeckt und erst seit etwa 30 Jahren haben auch die Mediziner seine Wichtigkeit erkannt. So gehen Chirurgen heute mit ihrem Skalpell sorgfältiger zu Werke, um möglichst keine Lymphgefässe zu verletzen und auch bei Krebs wird weniger radikal operiert.

Drei Aufgaben erfüllt das lymphatische System. Zum einen unterstützt es die körpereigene Immunabwehr, und zum anderen wird über die Lymphbahnen verdautes Fett aus dem Darm in die Leber befördert.

### Entschlackung als Hauptaufgabe

Die Hauptaufgabe besteht jedoch darin, den Blutkreislauf von Schlacke frei zu halten und Giftstoffe herauszufiltern. Und so funktioniert die Entsorgung:

Sauerstoff- und nährstoffreiches Blut gelangt über die feinen Haargefässe der Arterien bis in die Zellen und versorgt so unseren Körper mit Energie. 90% des „verbrauchten“ Blutes fliesst anschliessend in den Venen zurück zum Herzen und zur Lunge und wird dort wieder mit Sauerstoff angereichert.

Die 10%, die zurückbleiben sind Abfall: Zelltrümmer, Eiweiss, Fremdkörper (z.B. Staubpartikel), Bakterien etc. Diese Stoffe sind so gross, dass sie die Venenkapillaren nicht mehr passieren. Der Müll muss entsorgt werden, und zwar vom Lymphsystem, das sich parallel zum Venengeflecht über unseren Körper ausdehnt und sich ebenfalls bis zu den Zellen verästelt. Ist der Druck gross genug weil sich viel Zellflüssigkeit angesammelt hat, öffnen sich die feinen Lymphkapillaren, schlucken die Flüssigkeit und transportieren sie zum Herzen, wo sie über die Hohlvene wieder in den Blutkreislauf eingespeist wird.

### 1000 Lymphknoten als Reinigungsfilter

Unterwegs wird das „Abwasser“ noch gereinigt, und zwar in den **Lymphknoten**. Rund 1000 solche zentimetergrossen, bohnenförmigen Knoten verteilen sich über die Lymphbahnen. An einigen Stellen treten sie gebündelt auf, so am Hals, in den Achselhöhlen, den Leisten und den Gelenken von Knie und Ellenbogen. Sie figurieren als Filter und entsorgen Zellreste, eliminierten Fremdkörper, neutralisieren Giftstoffe und töten Krankheitserreger ab. Sie übernehmen auch eine wichtige Funktion innerhalb des Immunsystems, indem sie die eigentlichen Abwehrzellen, die sog. Lymphozyten bilden und speichern. Solche „Killerzellen“ reifen auch in der Milz, den Mandeln und im Thymus heran, weshalb auch diese Organe zum lymphatischen System zählen.

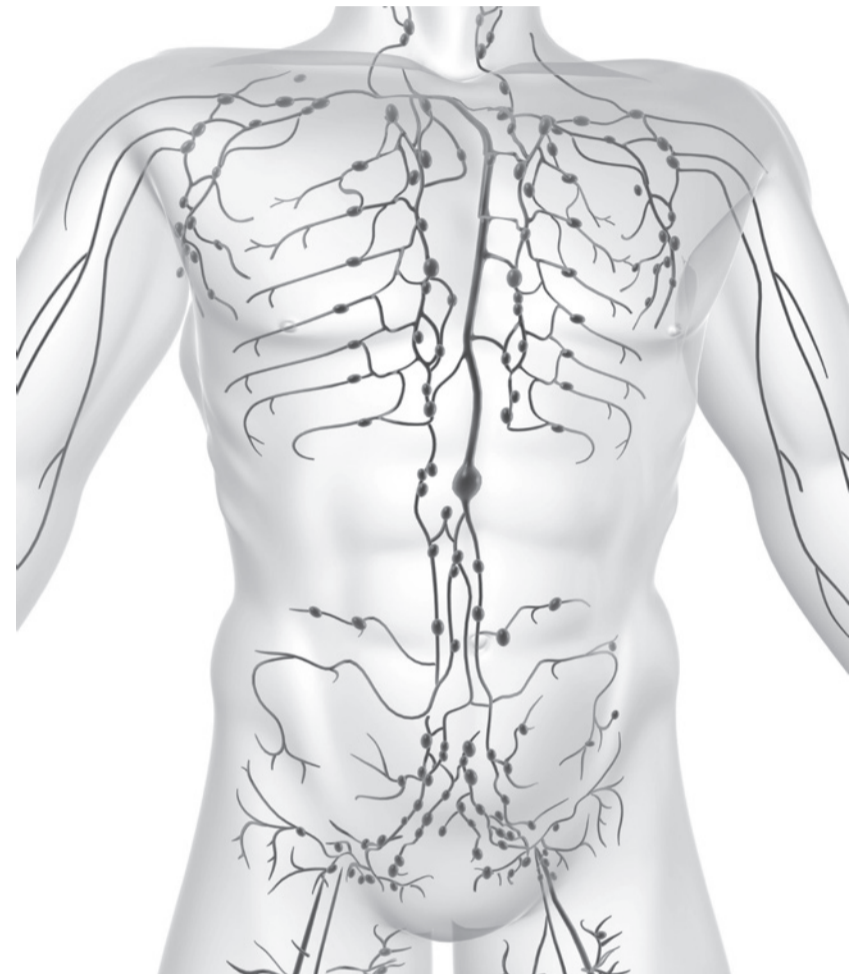
Nicht immer befördern die Lymphbahnen nur harmlose Flüssigkeit. Häufig wählen auch Krebszellen denselben Weg, um sich auszubreiten. Geschieht das, müssen die befallenen Lymphknoten operativ entfernt werden. Früher gingen die Chirurgen radikal vor und entfernten z.B. bei Brustkrebs das ganze Bündel in der Achselhöhle komplett. Dabei wurden oft auch zahlreiche Lymphbahnen zerstört, was verheerende Folgen haben kann, weil dann das Wasser nicht mehr abfliessen kann und sich im Gewebe sammelt. Es schwillt an und es entsteht ein **Lymphödem**.

Lymphödeme können auch durch einen Unfall oder durch eine Operation entstehen oder auch ohne Einfluss von aussen auftreten, z.B. bei Menschen, die unter einer angeborenen Schwäche des Lymphsystems leiden oder solchen, die bereits mit zu wenig Lymphgefässen auf die Welt gekommen sind.

### Lymphdrainage über die Fussreflexzonen

Behandeln lassen sich die meist schmerzlosen Schwellungen mittels Lymphdrainage oder Lymphdrainage über die Fussreflexzonen.

Die Lymphbehandlung am Fuß, auch reflektorische Lymphdrainage genannt, ist eine Weiterentwicklung der klassischen Fußre-



Wie ein feines Netz überzieht das weitverzweigte System der Lymphgefässe unseren Körper. Es ist in erster Linie ein Abwehrsystem und reinigt ihn von Fremdkörpern wie Zelltrümmern, Staubpartikeln, Bakterien oder Krebszellen. Als biologische Filter wirken dabei die über 1000 Lymphknoten, die gehäuft an Hals, Achselhöhlen und Leisten auftreten.

flexzonen-therapie. Die äusserst sanften Streichtechniken beruhen auf demselben Wirkungsprinzip wie die Ganzkörper-Lymphdrainage:

Das Immunsystem wird gezielt angesprochen durch eine Entlastung bzw. sanfte Anregung und Reinigung des Lymphsystems. Parallel dazu wird das vegetative

Nervensystem harmonisiert, was zu einer sehr tiefen Entspannung führt. Die Behandlung wird als sehr beruhigend und angenehm empfunden, da sie sowohl auf körperlicher Ebene wie auch im übertragenen Sinn alles wieder in Fluss bringt.

Mit wenig Aufwand neue Energie tanken!

## Seine innere Kraftquelle entdecken

Wer erfahren möchte, welche tiefgreifende Wirkung Klänge auf unser gesamtes Sein haben können, erhält hier die Möglichkeit.

Möchten Sie das Gleichgewicht von Körper, Seele und Geist stärken und dieses Bewusstsein auch in den Alltag mitnehmen?

Die Klänge der tibetischen Klangschalen haben einen unmittelbaren Einfluss auf unseren Entspannungszustand, was

auch schon mit Hirnstrommessungen bestätigt wurde.

Gönnen Sie sich eine Oase der Ruhe, der Entspannung und des Loslassens. Gestärkt und mit neuer Kraft werden Sie dem Alltag wieder entgegenzutreten können.

### Impressum

Herausgeber: TherapiePraxis Leben im Einklang  
Schauenburgerstr.27, 4133 Pratteln  
Tel. 061 821 90 88 info@im-einklang-leben.ch  
www.im-einklang-leben.ch

Redaktion: Ursula Imhof  
Gestaltung: Ursula Imhof  
Druck: Druckerei Bloch AG, Tel 061 701 19 00, info@blo.ch,  
www.blo.ch  
Auflage: 450 erscheint 2mal jährlich

Gratisabonnemente können direkt beim Herausgeber bestellt werden.

### Klang und Meditation

Samstag 7. März  
17.00 - 20.00 Uhr

Mehrzweckraum  
Hauptstr. 50 Pratteln

Der erste Eindruck zählt!

## Wie man den Eingangsbereich zu einem kraftvollen Anziehungspunkt macht.

Der Eingangsbereich ist die Visitenkarte des Hauses. Deshalb sollte man ihm grösste Beachtung schenken, denn er hat enormen Einfluss darauf, wie wir uns selbst und unsere Besucher sich fühlen.

Der Eingangsbereich spielt eine zentrale Rolle im Feng Shui. Er repräsentiert den „Mund“ des Hauses. Hier finden nicht nur Menschen Einlass, sondern es wird auch Energie ins Haus geschleust. Ein heller, freundlicher und einladend gestalteter Haus- oder Wohnungseingang bringt viel von dieser Lebensenergie ins Haus.

te nicht gespart werden. Davon zeugt die frühere klassische Architektur von prunkvollen Villen und mondänen Herrenhäusern. Diese wurden oft an einen runden Vorplatz gebaut oder mündeten in einen geschwungenen Vorhof.

Aber auch bei einem normalen Einfamilienhaus mit weniger Umschwung kann der Zugangsweg einladend gestaltet werden.

### Viel Platz vor dem Haus wirkt einladend

Der Besucher, ob zu Fuss oder mit dem Auto sollte sofort erkennen, wo es lang geht und sich auch willkommen fühlen. Wenn schon das Gartentor klemmt und die Gehwegplatten von Moos überwuchert sind, wirkt das nicht gerade einladend. Auch abgestorbene Pflanzen im Vorgarten und zu stark wuchernde Büsche oder Bäume, die den



So kann man es auch machen. Obwohl hier viel Platz vor dem Haus vorhanden wäre, wirkt der Eingang wie verbarrikiert und eher abschreckend als einladend auf die Besucher.

Eingang verbarrikiert, haben hier nichts verloren. Viel freier Raum und ein sanft geschwungener Weg, der zur Haustür führt, lassen das Chi sanft fliessen und heissen die Besucher willkommen.

Schmücken Sie Ihren Eingangsbereich mit schönen Pflanzen oder Blumenkübeln, die Sie beidseits der Türe aufstellen. Eine gute Beleuchtung des Weges und der Türe sind selbstverständlich, ebenfalls eine gut

erkennbare Hausnummer und an der Türe ein schönes Namensschild und eine gut funktionierende Klingel.

Die aufgeführten Tipps zur Gestaltung des Eingangsbereiches muten nicht unbedingt nach Feng Shui an, doch alles, dem wir in unserer Umgebung ausgesetzt sind, wirkt auf unser Unterbewusstsein, und sei es noch so klein und unbedeutend.

Im Feng Shui darf man die Eingänge kraftvoll gestalten, dass sie einen anziehen und eine Sogwirkung ausüben. Denn die Qualität des Eingangs nehmen wir mit und tragen sie in die Wohnung hinein.

**Erlebnisabend  
Feng Shui und Gesundheit**  
Mittwoch 11. Februar  
Mittwoch 27. Mai

Der Mensch ist mehr als die Summe seiner Teile

## Formenähnlichkeiten als Schlüssel zur Therapie

Ähnliche anatomische Formen im Menschen weisen immer auf therapeutisch nutzbare Zusammenhänge hin, denn die Komplementärmedizin weiss, dass im Teil immer das Ganze enthalten ist.

Ausser an den Füssen sind heute noch viele andere solche Beziehungen zwischen dem Teil und dem Ganzen bekannt und im Einsatz z.B. in der Irisdiagnose, der Ohr- und Schädelakupunktur oder den Handreflexzonen. Man spricht von Makro- und Mikrosystemen.

Hanne Marquardt, Wegbereiterin der Fussreflexzonen-therapie im deutschsprachigen Raum hat schon vor über 50 Jahren die offensichtliche Formenähnlichkeit zwischen einem aufrechtstehenden Fuss, dem Teil, und dem sitzenden Menschen, dem Ganzen entdeckt. Zugleich wies sie auf die enge Beziehung zwischen dem Kleinen und dem

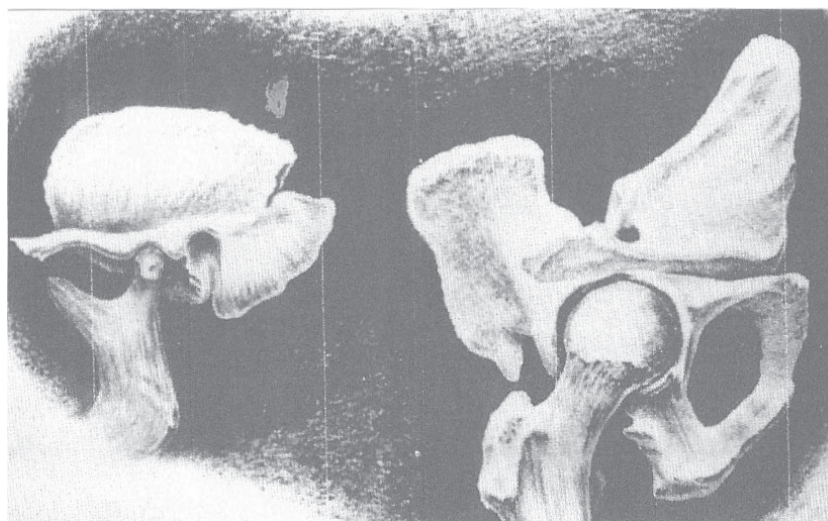
Grossen, dem Mikro- und dem Makrosystem hin.

Wenn Formenähnlichkeiten zwischen Knochen und Organen vorhanden sind, kommen sie immer aus einem ähnlichen geistigen – und damit auch entwicklungs-geschichtlichen Hintergrund. Es ist spannend zu sehen, wie häufig diese Zuordnungen therapeutisch nutzbar sind.

### Reflexzonen-therapie nutzt die Zusammenhänge

Bei Patienten mit Hüftgelenksbeschwerden sind z.B. meist auch die Zonen des Kiefergelenks belastet, und umgekehrt. Beide haben eine ähnliche Form

und Funktion und entwickeln sich aus dem gleichen Keim-



Die Formenähnlichkeit von Kiefergelenk und Hüftgelenk weist auf einen ähnlichen entwicklungs-geschichtlichen Hintergrund und lässt sich in der Fussreflexzonen-therapie therapeutisch nutzen. (Quelle: Dr. L.F.C.Mees, Menschliches Skelett, Form und Metamorphose)

Gehirnwindungen, so sehen sie nicht ohne Grund ähnlich aus. Beide haben nämlich einiges zu verdauen. Nicht umsonst nennt man den Darm ja auch das „Bauchhirn“.

### Äussere Form gleich innere Form

Äussere Formen bergen in sich eine „In-form-ation“. Sie sollen uns anregen, dem Menschen und der Natur ganz neu und mit wachen Sinnen zu begegnen. Und um es mit den Worten von Hanne Marquardt zu sagen: „Sobald wir lernen, bekannte Dinge neu zu sehen, verändert sich unsere Welt.“

# Termin – Übersicht und Kursbeschreibungen

## Erlebnisabend: Gesundheit und Harmonie durch Feng Shui

Unser Umfeld hat einen grossen Einfluss auf unsere Gesundheit, Beziehungen, Glück und Erfolg. Mit Feng Shui erkennen und optimieren wir günstige und ungünstige Einflüsse unserer modernen Wohn- und Arbeitsräume und können uns so bewusst Räume schaffen, in denen wir uns wohlfühlen, die uns Kraft geben und die unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden unterstützen. An diesem Abend erfahren Sie mehr über das östliche Weltbild und die Zusammenhänge zwischen den äusseren Räumen, der Umgebung, und den inneren Räumen, unserem Körper.

**Wann?** Mittwoch, 11. Februar 19.00 – 21.00 Uhr  
Mittwoch, 27. Mai 19.00 - 21.00 Uhr  
**Wo?** Mehrzweckraum, Hauptstr. 50, Pratteln  
**Kosten?** CHF 25.–

## Klangmärchen: Mit Klängen auf die Reise

Hörst du gerne Geschichten und Märchen? Hast du Lust auf einen spannenden/entspannenden Nachmittag? Klangschalen, Rasseln, Regenmacher, Trommel und Kalimba laden dich ein, mit den Klängen auf die Reise zu gehen. Komm mit ins Land der Zwerge und Zauberer, der Drachen und Feen und nimm an ihren Abenteuern teil.

**Wann?** Mittwoch, 1. April 14.00 Uhr - ca. 15.30 Uhr  
**Wo?** Mehrzweckraum, Hauptstr. 50, Pratteln  
**Kosten?** CHF 25.– /Kind, Geschwisterrabatt: 10% erwachsene Begleitperson gratis

**NEU!**

## Klangworkshop: Im Land des Klangzaubers

Hast du Lust mit allen Sinnen einzutauchen in die Welt der Klänge? Klänge hören, sehen, fühlen - all das ist mit den Klangschalen möglich. Wir geben uns kleine Klangmassagen und gestalten als Höhepunkt ein eigenes Klangmärchen, das wir am Ende des Nachmittags den Eltern präsentieren.

**Wann?** Mittwoch, 29. April 14.00 Uhr - ca. 15.30 Uhr  
**Wo?** Mehrzweckraum, Hauptstr. 50, Pratteln  
**Kosten?** CHF 25.– /Kind, Geschwisterrabatt: 10%

## Meditation und Klang

Wir sitzen abwechselnd in stiller Meditation und lauschen liegend den spärlichen Klängen der Klangschalen. Die Klänge führen uns noch tiefer in die Stille - die Meditation lässt uns die Klänge noch intensiver erleben.

**Wann?** Samstag, 7. März 17.00 - ca. 20.00 Uhr  
**Wo?** Mehrzweckraum, Hauptstr. 50, Pratteln  
**Kosten?** CHF 70.–, inkl. Pausengetränke

## Klangabende: Entspannung für den Körper, Ruhe für den Geist, Flügel für die Seele

Stehen Sie unter Stress und können Abends schlecht abschalten? Gehören Verspannungen schon beinahe zu Ihrem Alltag? Möchten Sie Ihre Batterien wieder aufladen und emotional, mental und körperlich ins Gleichgewicht kommen? Die Klänge der tibetischen Klangschalen führen uns auf der Körper- und der Seelenebene in eine tiefe Entspannung, blockierte Energien kommen ins Fliessen und die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Es sind alle willkommen, die sich etwas Gutes tun und sich eine Oase der Ruhe, Entspannung und des Loslassens gönnen wollen. Die Abende/Morgen können einzeln besucht werden und bauen nicht aufeinander auf. Vorkenntnisse sind keine nötig.

**Wann?** Mittwoch Abend 19.45 – 21.00 Uhr  
21.1./4.2./18.2./4.3./18.3./1.4./15.4./29.4./6.5./20.5./3.6./17.6.  
Mittwoch Morgen 09.15 - 10.30 Uhr  
21.1./18.2./18.3./15.4./20.5./17.6.  
**Wo?** Mehrzweckraum, Hauptstr. 50, Pratteln  
**Kosten?** CHF 28.–/Abend resp. Morgen  
**Mitbringen** bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

## Workshop: Mit Bachblüten zu innerer Harmonie und Ausgeglichenheit

Durch Hektik und Stress, Druck am Arbeitsplatz, Doppelbelastung von Familie und Beruf, Sorge um die Zukunft oder Existenzängste geraten wir zunehmend aus der Balance. Die Folgen davon sind Symptome wie innere Unruhe, Schlafprobleme, Verspannungen, Verdauungsprobleme und vieles mehr. Im Workshop erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe der Bachblüten wieder zu innerer Harmonie und Ausgeglichenheit finden und stellen Ihre persönliche Bachblütenmischung zusammen.

**Wann?** Samstag, 7. März 9.00 – 12.00 Uhr  
**Wo?** Mehrzweckraum, Hauptstr. 50, Pratteln  
**Kosten?** CHF 70.– (inkl. persönl. Bachblütenmischung)

## Bachblütenspaziergang: Zwischen Haustüre und Gartenzaun

Wussten Sie, dass auch bei uns in Pratteln viele der 38 Bachblüten zu finden sind? Auch aus anderen einheimischen Blüten, an denen wir oft achtlos vorübergehen, lassen sich wertvolle Blütenessenzen herstellen. Kommen Sie mit auf eine Entdeckungsreise durch Ihren Wohnort und erfahren Sie mehr über Einsatz und Heilkraft von so manchem „Unkraut“. Als Höhepunkt des Abends werden wir zu Gast in einem Privatgarten sein, wie man ihn heute nur noch selten findet.

**Wann?** Dienstag, 23. Juni 18.30 Uhr - ca. 20.30 Uhr  
**Wo?** Treffpunkt: Brunnen beim Schmiedeplatz, Pratteln  
**Kosten?** CHF 25.–, inkl. Dokumentation

## Blütenporträt

### Star of Bethlehem Doldiger Milchstern



### «Ich finde Trost und Heilung»

*Der Doldige Milchstern, eine niedrige, zarte Lilienart wächst auf trockenem Boden. Sie scheint die Nähe der Menschen zu suchen, denn sie wächst gerne in Gärten, Parkanlagen, an Strassenrändern und vor Hauseingängen. So unscheinbar und bescheiden der Milchstern auf den ersten Blick auch erscheinen mag, seine Ausstrahlung ist ungemein stark und einnehmend. Die Blütenessenz dieser schönen, zarten Pflanze hat eine erstaunliche Heilkraft. Der Seelenröster, wie ihn Dr. Bach nannte, hilft bei Schock oder unverarbeiteten Belastungen, egal ob erst kürzlich geschehen, oder schon lange zurückliegend. Er beruhigt und besänftigt und löst energetische Blockaden auf, sodass die innere Heilkraft wieder fliessen kann. Jeder Schock, jedes Trauma wirkt auf Körper und Seele wie ein Sprengsatz. Abspaltung und Verdrängung sind oft die einzige Möglichkeit solche Ereignisse zu überstehen. Doch der Schock wirkt im Unterbewussten nach, kann das weitere Leben unter Umständen prägen. Selbst wenn wir meinen, mit gewissen Erlebnissen abgeschlossen zu haben, zeigt häufig unser Verhalten, dass weiterhin innerlich etwas nagt und nicht verarbeitet ist. Erst wenn das damals Verdrängte, der Schatten, an den Tag kommt, können wir ihn mit der Stärke des zeitlichen und emotionalen Abstands anschauen und damit das Trauma auflösen. Nicht umsonst ist Star of Bethlehem der wichtigste Bestandteil der Erste-Hilfe-Mischung. Dank ihm setzt sich ein körperliches oder seelisches Trauma erst gar nicht fest. Es kann sich sofort auflösen, indem der Körper verletzte Bereiche wieder in die Wahrnehmung zurückholt und unsere Seele die Erfahrung akzeptiert und verarbeitet.*

### Ich melde mich für folgende(n) Kurs(e) an:

Kurs/Datum:.....

Kurs/Datum:.....

Name/Vorname:.....

Adresse:.....

Tel.:..... e-Mail:.....

Talon senden an: Ursula Imhof, Neusatzweg 32, 4133 Pratteln

Anmeldungen sind auch möglich unter 061 821 90 88 oder [info@im-einklang-leben.ch](mailto:info@im-einklang-leben.ch) oder über [www.im-einklang-leben.ch](http://www.im-einklang-leben.ch)