

Heilkraft der Schamanin

Heute leiden viele Menschen an grossen emotionalen Defiziten. Die Methode der Fremd-Energie-Entfernung hilft mittels eines Clearings, die Lebensqualität zu verbessern.

Die Schweizerin Christa Trachsler, die seit vielen Jahren mit den Methoden des schamanischen Heilens arbeitet, wurde vor ungefähr 25



Die Schweizer Schamanin Christa Trachsler.

Jahren von ihrem Onkel, Don Eduardo Calderon, dem bekanntesten Schamanen aus Peru, in den Schamanismus eingeweiht. Während ihrer spirituellen Lehr- und Wanderjahre bei verschiedenen Heilern in Peru, den USA, in Kanada und Nepal lernte sie unter Anleitung grosser Medizinmänner die Bräuche und Zeremonien dieser Kulturen schätzen, bewusst einzusetzen und mit deren Hilfe Menschen auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene zu heilen. Sie arbeitet dabei mit alternativen Naturheilverfahren und mit schamanischen Ritualen. Eine Möglichkeit, sich in die kommende «Neue Realität» zu integrieren, bietet der Besuch der Plejadischen Mysterien-Schule. Diese Schule ist eine Tür für alle Menschen, die erkennen, dass die persönliche Transformation der Weg zu sozialer Transformation ist. Diese Erfahrung wird lebensverändernd sein, und die Seele wird es einem danken.

Christa Trachsler

Golden Trails, Dorfstrasse 166; 8706 Meilen;
Mobile 076 339 50 05; www.goldentrails.ch.

Massage – mehr als Entspannung

Kopfschmerzen, Taubheitsgefühle in den Fingern, Tinnitus, Schwindel, Leistschmerz oder Atemnot: All diesen Symptomen kann eine Ursache zugrunde liegen: muskuläre Überspannung (Hypertonus). Verspannungen entstehen, wenn das Zusammenwirken von Muskelgruppen gestört ist; dadurch werden einzelne Muskeln überfordert.

Einseitige körperliche Belastung geht mit unausgewogenen Bewegungsmustern einher. Aber auch Fehlhaltungen resultieren in überforderter Muskulatur. Diese können angeboren sein, in den meisten Fällen entstehen sie jedoch als Reaktion auf belastende Lebensumstände.

Besteht der Muskelhartspann über längere Zeit, wird ausserdem der Stoffwechsel beeinträchtigt. Stoffwechsel-Endprodukte werden nicht mehr abtransportiert, und der Muskel verschlackt. Besonders unangenehm wird es, wenn der Muskelhartspann die Spinalnerven behindert, die aus dem Rückenmark austreten und in Arme und Beine ziehen.

Massagen reduzieren die muskuläre Grundspannung, lösen Verklebungen und fördern den Stoffwechsel.

Daniel Mark

Saunamassagen: Telefon 044 923 55 04

Mit Yoga im Grünen entspannen

Irène Timm, dipl. Yogalehrerin YS/EUY, unterrichtet Hatha Yoga, Yoga für Schwangere sowie Rückbildungsyoga. Yoga ist ein ganzheitlicher Weg, ein Übungssystem, das Körper, Geist und Seele in positiver Weise beeinflusst. Einerseits werden Muskeln gekräftigt und gedehnt, andererseits wird der Geist ruhig. Eine interessante Kombination im heutigen hektischen Leben voller Sinneseindrücke.

Auch in diesem Sommer wird ein Outdoor-Yoga-Kurs angeboten. Ab sofort kann man weit über den Dächern von Männedorf und mit Blick auf Berge und See Yoga an der frischen Luft üben. Der Abendkurs eignet sich für alle gesunden Menschen, die sich gerne in der Natur aufhalten. Die Lektionen werden auf einer grossen Dachterrasse am Waldrand abgehalten; bei schlechter Witterung steht ein Seminarraum im gleichen Haus zur Verfügung.

Irène Timm

Irène Timm, dipl. Yogalehrerin YS/EYU. Info und Anmeldung: Mobile 079 407 81 92, www.yogastern.ch.



Yoga im Grünen: für alle gesunden Menschen, die sich gerne in der Natur aufhalten.

Ferien vom Alltag buchen

Wieso weit fahren, wenn es möglich ist, eine Massage zu Hause zu geniessen?

«MassageMobil», die mobile Massagepraxis, bietet die Möglichkeit, Fussreflexzonen-, Ganzkörper- oder Entspannungsmassagen in den eigenen vier Wänden zu geniessen. Firmen wie LSE-System AG oder Impag AG nutzen das Angebot von «MassageMobil» und offerieren ihren Mitarbeitern regelmässig eine Massage am Arbeitsplatz. Dies fördert die Motivation und unterstützt die Gesundheit.

Am Montag, den ganzen Tag, und Dienstagvormittag bietet Claudia Brüllhardt neben Fussreflexzonen-, Ganzkörper- oder Entspannungsmassagen auch die aus Hawaii stammende Lomilomi-Massage im Zentrum AlohaSpirit in Meilen an.

Claudia Brüllhardt

Claudia Brüllhardt, Körpertherapeutin für hawaiische und westliche Massagen, Mobile 079 245 47 01; claudia.bruellhardt@sunrise.ch.