

PETER MANDEL

Leseprobe



SCHLAF DICH FIT

mit Farbe, Klang und WildkräuterÖl^{relax®}

Bearbeitet von Praveeta Timmerman



ESOGETICS

The logo for ESOGETICS features a stylized graphic of three overlapping circles in pink, green, and blue, positioned above the brand name 'ESOGETICS' in a bold, black, sans-serif font.

Peter Mandel

Schlaf dich fit

mit Farbe, Klang und WildkräuterÖl^{relax}

überarbeitet von Praveeta Timmerman



Peter Mandel

Schlaf dich fit

mit Farbe, Klang und WildkräuterÖl^{relax}

überarbeitet von Praveeta Timmerman

Peter Mandel

Schlaf dich fit!

mit Farbe, Klang und WildkräuterÖl^{relax}

Überarbeitet von: Praveeta Timmerman

Originaltitel: Slapend fit met kleuren, klanken en kruidenolie, 2014

2. Auflage 2017

Copyright © 2016 – 2017 esogetics GmbH

Alle Rechte für alle Sprachen und Ausgaben vorbehalten, insbesondere die des Nachdrucks, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der photomechanischen Wiedergabe, auch auszugsweise.

Übersetzung: Anurago Frese (Fretext)

Covergestaltung: Hans-Jürgen Mandel, Graphik & Layout

Titelbild: © Andrey Popov/fotolia

Satz und Layout: Hans-Jürgen Mandel, Graphik & Layout

Druck: Druck & Kalendermarketing Sosset GmbH, Kißlegg

DISCLAIMER

Bei der Zusammensetzung dieses Buches wurde größte Sorgfalt verwendet in Bezug auf die Genauigkeit der enthaltenen Informationen. Bestimmte Krankheiten und Belastungen sind weniger oder nicht geeignet für Selbstbehandlung. Fragen Sie immer Ihren Arzt oder Facharzt. Autor und Herausgeber des Buches sind in keiner Weise haftbar für Schäden oder Folgen, die aus der Verwendung dieses Buchs hervorgehen.

© by esogetics GmbH • Bruchsal • Hildastr. 8 • D-76646 Bruchsal

Tel. +49 (0) 7251 8001-0 • Fax +49 (0) 7251 8001-55

info-de@esogetics.com • www.esogetics.com

ISBN 978-3-925806-85-8

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	9
Schlafen macht fit!	11
Kapitel 1: Was ist WildkräuterÖl^{relax} – warum es wirkt, wie es wirkt	15
Mehr als 'nur' ein Hausmittel	17
Wie wirkt das Öl?	18
Die Haut – Spiegel der Seele	19
Aktivierung unserer Träume	20
Anwendung	21
Wie benutzen Sie dieses Buch?	23
Kapitel 2: Die fünf Zonen für Wachstum und Wandel ...	25
Zone 1: Zone der Individualität	28
Zone 2: Zone der Gefühle und der Intuition	29
Zone 3: Zone der Imagination	30
Zone 4: Zone des Intellekts	31
Zone 5: Mentale Zone	32
Kapitel 3: Die zehn Zonen des körperlichen und psychischen Ausgleichs	33
Zone 1: Zone der Angst	36
Zone 2: Zone der Trauer	37
Zone 3: Zone der Freude	38
Zone 4: Krampfzone	39
Zone 5: Zone der Erinnerung	40
Zone 6: Zone des Tiefenbewusstseins	41
Zone 7: Zone der Partnerschaft	43
Zone 8: Zone der seelischen Verhärtung	44
Zone 9: Lebenszone	45
Zone 10: Zone der Gier und Habsucht	46

Kapitel 4: Fünf Zonenkombinationen für körperliche Beschwerden	49
Kombination 1: Unterstützung des Immunsystems	52
Kombination 2: Erkältungen	54
Kombination 3: Unterstützung bei Kreislaufbeschwerden	56
Kombination 4: Kopfschmerzen	58
Kombination 5: Bei Beschwerden des Magen-, Darm- und Gallentrakts, bei Völlegefühl	60
Kapitel 5: Schlaf und Traum – unser aktives Nachtleben	63
Mehr träumen – besser schlafen	65
Traumsymbolik	66
Traumtagebuch	68
Behandlungsverfahren	68
Die thematischen Traumzonen	68
Traumforschung	69
Die Traumzonen 1 – 9	70
Traumzone 1: Loslassen	71
Traumzone 2: Die eigene Identität	71
Traumzone 3: Individualität	71
Traumzone 4: Persönliche Erinnerungen	72
Traumzone 5: Träume der Vergangenheit	72
Traumzone 6: Bewusstsein	72
Traumzone 7: Ungelöste seelische Probleme	73
Traumzone 8: Veränderung	73
Traumzone 9: Mentale Zone	73
Kapitel 6: Farbklang-Therapie und Klangbilder	75
Farbklang-Therapie – die Seele hört mit...	77
CD Schlafstörungen	80
CD Psychosomatischer Ausgleich	81
CD Immun-Aufbau	82
CD Konzentration	83
CD Kopfschmerzen/Migräne	84
CD Motivation	85
CD Konfliktlösung (Set 4 CDs)	86

CDs Ganzheit: Körper – Seele – Geist (Set 3 CDs)	87
Was ist Esogetik?	88
Esogetische Klangbilder	88
Die neun Klangbilder	91
Nachwort	91

Anhang	93
---------------------	-----------

Einführung



SCHLAFEN MACHT FIT!

Schlafen macht fit! Wenn das nur möglich wäre... Ja, das stimmt wirklich! Und Sie haben darauf Einfluss, und zwar mehr als Sie denken. Nicht indem Sie dauernd Aufputschtabletten oder Schlafmittel nehmen. Nicht mit Energydrinks, viel Sport betreiben, indem Sie länger schlafen oder eine Diät halten. Kurzfristig nützt das vielleicht, aber langfristig ist es nicht die Lösung, um ab sofort ausgeruht und voller Energie aufzuwachen.

Was wirkt denn wirklich? Das ist natürlich die Kernfrage. Eine Frage, auf die viele Bücher und Webseiten behaupten, eine Antwort zu wissen. Wenn die recht hätten, weshalb gibt es dann so viele Bücher, Hilfsmittel und Webseiten? Erstens, weil es ein brennendes Thema ist. Nicht gut schlafen, oft müde sein, ist ein Problem, mit dem sich viele Menschen in ihrem Alltag auseinandersetzen und sie suchen dafür dringend eine Lösung. Es ist also ein interessanter „Markt“. Zweitens, weil viele Wege nach Rom führen. Der eine Autor berücksichtigt einen Faktor, während der andere einen anderen Faktor in den Vordergrund stellt. Die Wahrheit liegt wohl in der Mitte, es gibt keine einfache Antwort. Wenn Sie nicht gut schlafen und deshalb öfters müde sind, sind mehrere Faktoren im Spiel: die Qualität und Quantität des Schlafs und der Träume, Ihr Lebensstil und Ihre Ernährung. Der Schlüssel liegt im Wiederfinden des richtigen Gleichgewichts zwischen Körper und Geist. Und das ist das Thema dieses Buches.

Mit Müdigkeit ist hier nicht das schöne, gesunde Gefühl der körperlichen Müdigkeit nach Sport oder Training gemeint, sondern das sich den ganzen Tag nicht fit fühlen – man ist lahm, träge, schläfrig, man hat keine Energie, ist nicht voll bei der Sache und kann sich nicht konzentrieren. Hin und wieder mal so ein Tag ist kein Problem, aber wenn es zum Dauerzustand wird, vermindert sich die Lebensqualität. Vielleicht schlafen Sie schlecht und fühlen sich deshalb tagsüber müde. Sie schlafen entweder zu wenig oder die

Qualität des Schlafs ist unzureichend. Vielleicht schlafen Sie lange genug oder sogar zu viel, aber sind trotzdem immer müde. Träumen Sie genug? Träume brauchen wir, um unsere Erfahrungen zu verarbeiten. Sonst manifestieren sich unverarbeitete Gefühle in körperlichen Beschwerden, so wie Müdigkeit.

Aus meiner Sicht ist unzureichender Schlaf ein Signal des Körpers, dass das innere, energetische Gleichgewicht gestört ist, und dieses Signal sollte man ernst nehmen. Den Schlüssel zur Lösung findet man im Körper. Wir sollten lernen auf unseren Körper zu hören und ihn ernst zu nehmen. Nicht nach Aufputschmitteln greifen oder die Symptome bekämpfen. Indem wir unsere Energiebilanz wieder herstellen mit Hilfe der Natur, die uns schon seit Jahrhunderten die Heilkraft bestimmter Wildkräuter schenkt, kommen wir der Sache näher. Farben, Licht und Klänge sind auch sehr hilfreich, um die Energie ins Gleichgewicht zu bringen, wenn sie richtig und gezielt eingesetzt werden. Einfach, natürlich, zurück zur Essenz, und garantiert wirksam!

Als Therapeutin in meinem Institut voor Kleurenpunktuur wende ich schon seit vielen Jahren die therapeutischen Überlegungen von Peter Mandel an. Der deutsche Heilpraktiker Peter Mandel ist Gründer der Esogetischen Farbpunktur. Die Einsichten in diesem Buch stammen von ihm. Im Wort „esogetisch“ findet man die beiden Wörter „esoterisch“ und „energetisch“ wieder. Mit der Zusammenstellung dieses Wortes zeigt er, dass sich in dieser Heilmethode die kosmischen Gesetze mit den Gesetzen der Bio-Energetik und der modernen Biophysik treffen.

Seine Grundanschauung ist ganz einfach: „Wie innen, so außen“. Das heisst, dass alles was in uns vorgeht (z.B. Angst, Emotionen, Schmerz, Stress) sich nach außen im Körper manifestiert als Beschwerde oder körperliche Belastung, z.B. als eine andauernde Müdigkeit. Wir können diesen Vorgang umkehren, indem wir von außen nach innen wirken, damit Körper und Geist wieder im Einklang sind. Dies ist das Grundprinzip der Wirkung des

WildkräuterÖl^{relax}. In jahrzehntelanger Praxiserfahrung hat Peter Mandel Zonen auf der Haut definieren können, die die Tür öffnen zu spezifischen Informationen und Energiezentren (wie zum Beispiel in der Akupunktur und Fussreflextherapie). Indem wir das WildkräuterÖl^{relax} auf diesen Zonen einreiben, nehmen wir Einfluss auf unser Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht. Schlaf und Träume werden somit positiv stimuliert. Diese Wirkung kann man noch verstärken mit einer Farbbehandlung, in welcher die Zonen mit konzentriertem farbigem Licht bestrahlt werden, oder indem wir Klänge in bestimmten Tonfrequenzen hören.

Diese Behandlungen werden in diesem Buch Schritt für Schritt erklärt und Sie können sie direkt anwenden. Es informiert Sie auch über die Auswirkung von Farbe, Licht und Klängen auf die Energie. Zahlreiche Hautzonen sind hier beschrieben, die mit emotionalen und körperlichen Beschwerden zusammenhängen. Weil es so viele Zonen gibt, rate ich Ihnen, dieses Buch zunächst einmal ganz durchzulesen, bevor Sie die Behandlungen anwenden. Falls Sie Therapeut sind, werden Sie hier neue oder ergänzende therapeutische Möglichkeiten finden. Weil diese Methode so natürlich und ganzheitlich ist, lässt sie sich gut mit anderen Therapien kombinieren. Einfach und wirksam, das gefällt doch jedem!

Meine Erfahrungen und Einsichten gebe ich in diesem Buch gerne weiter und ich möchte Sie einladen, die heilende Kraft von Farbe, Licht und Klängen selbst zu erfahren. Innerliche Harmonie, mehr Energie, es ist alles erreichbar – und ohne viel Aufwand. Guter Schlaf macht wirklich fit!

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg dabei. Im Webshop auf den Webseiten www.esogetics.com können Sie das WildkräuterÖl^{relax} und die CDs bestellen. Auch finden Sie dort Informationen bzgl. Farbpunktur, Kurse, Seminare und Ausbildungen.

Praveeta Timmerman

Amsterdam, Oktober 2014

Kapitel 1
Was ist WildkräuterÖl^{relax} –
warum es wirkt, wie es wirkt



In diesem Kapitel zeigen wir, wie man mit Hilfe des WildkräuterÖl^{relax} besser schläft und sich weniger müde fühlt.

MEHR ALS 'NUR' EIN HAUSMITTEL ...

Kräuteröl als Hausmittel wird schon jahrhundertlang angewendet. Dabei kann man sich fragen, ob es spezielle Zonen oder Punkte auf der Haut gibt, worauf ein solches Öl stärker und effektiver wirkt.

Darauf hat Peter Mandel uns die Antwort gegeben: Ja, die gibt es. Er hat die Zusammensetzung des esogetischen WildkräuterÖl^{relax} so ausgewogen, dass es sich eignet für gezielte Anwendung auf bestimmten Körperzonen. So können Sie leicht Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden positiv beeinflussen. Das WildkräuterÖl^{relax} stimuliert außerdem auch die Träume, wenn man es auf spezifischen Zonen anwendet. Träume sind sehr wichtig für einen gesunden, tiefen Schlaf, damit man den Tag ausgeruht und frisch anfangen kann.

Dieses Naturpräparat wurde von Peter Mandel, dem Gründer der Esogetischen Medizin und der Farbpunktur, entwickelt. Das Wort Esogetik ist eine Verknüpfung von Esoterik und Energetik. Im Wort Esogetik treffen sich die Lehre von den kosmischen Gesetzen und die Gesetzmäßigkeiten der Bioenergetik und der modernen Biophysik. Lesen Sie dazu mehr im Kapitel „Was ist Esogetik?“ (siehe Seite 88).

Die Grundlage seiner Vision ist eigentlich einfach: „Wie innen, so außen“, was bedeutet, dass alles, was uns innerlich bewegt (z.B. Angst, Emotionen, Schmerz, Stress) sich im Außen, im Körper, manifestiert als Beschwerde oder körperliches Leiden. Wir können diesen Vorgang umkehren, indem wir von außen nach innen Einfluss ausüben, damit die Harmonie in Körper und Geist wieder hergestellt wird. Das WildkräuterÖl^{relax} wirkt genau nach diesem Prinzip.

Die Haut ist unser größtes Körperorgan. Peter Mandel hat in seiner jahrelangen therapeutischen Arbeit Hautzonen erforscht und

festgelegt, über die man spezifische Informationen und energetische Areale erreicht. Das Einreiben dieser Zonen mit dem WildkräuterÖl^{relax} hat eine positive Auswirkung auf das Wohlbefinden, die Ausgeglichenheit und den Schlaf. In diesem Buch werden diese Behandlungen Schritt für Schritt erklärt.

Das WildkräuterÖl^{relax} ist eine ausgewogene Mischung aus natürlichen Heilkräutern, unter anderem Wacholderbeere, Nelke, Zimt, Kümmel, Latschenkiefer, Zedernholz, Lavendel, Pfefferminze, Rosmarin, Anis und Eukalyptus.

Es sei darauf hingewiesen, dass bestimmte Beschwerden nicht oder weniger geeignet sind für Selbstbehandlung. Wenden Sie sich bitte rechtzeitig an Ihren Arzt oder Facharzt.

WIE WIRKT DAS ÖL?

Es ist allgemein bekannt, dass ätherische Öle stimulierend wirken. Wir wissen auch schon seit Jahrhunderten, dass bestimmte körperliche Reflexzonen über Druckpunktmassage oder Akupunktur effektiv behandelt werden können. Indem wir die Inhaltsstoffe der Öle auf der Haut einreiben, kombinieren wir diese beiden Methoden.

Peter Mandel hat den Zusammenhang zwischen Hautzonen und unseren Organen ausgiebig erforscht und seit Beginn der 70er Jahre in empirischer Arbeit überprüft. In der Praxis hat er außerdem neue Zonen und Segmente entdeckt und überprüft. So entstand mit den Jahren ein „Hautzonen-Katalog“, eine Landkarte unseres Körpers mit speziellen Zonen, über welche die Wirkung auf unsere Organe effektiv erreicht werden kann.

Peter Mandel entdeckte auch, dass einige dieser Zonen unsere seelische Ausgewogenheit positiv beeinflussen. So finden Sie auf den nächsten Seiten zum Beispiel die Zonen der Freude, der Angst und der Trauer.

DIE HAUT – SPIEGEL DER SEELE

Wenn wir gerne besser schlafen und weniger müde sein möchten, ist es wichtig, die Haut als Therapiefäche zu nutzen. Wer auf den Körper hört, hat Kontakt zur Seele. Die Haut ist bei diesem Zuhören ein wichtiger Informationsträger. Das wird hier weiter erklärt.

„Das geht mir unter die Haut“ sagen wir, wenn etwas uns tief berührt. Wer „eine Haut wie ein Elefant“ hat, schirmt sich ab gegen die Einflüsse von außen. Die Haut ist ein Gefühlsorgan und zeigt uns einiges über unser Wohlbefinden. Fühlen wir uns „nicht wohl in unserer Haut“? Dann geht es uns nicht gut. Die Haut ist Spiegel der Seele, sie reagiert auf unsere Gefühle. Wir erröten oder werden blass, bekommen eine Gänsehaut, wenn wir etwas Reizendes oder Rührendes erleben, wir schwitzen, wenn wir aufgeregt sind.

Hautallergien, Psoriasis, Neurodermitis und andere Hauterkrankungen gehören fast schon zum Alltag in unserer Gesellschaft. In unserem modernen Lebensstil gibt es viele negative Einflüsse im Umfeld und Stressbelastungen. Die Haut nimmt diese Eindrücke auf, das Gehirn setzt sie um in Gefühle und Reflexe, sowohl körperlich als auch geistig. Die Haut ist Informationsträger.

Auch die Organe senden Signale an die Haut. Wenn wir Leberbeschwerden haben, wird die Haut gelb. Umgekehrt wirkt das genauso: wir können über die Haut Informationen an die Organe weiterleiten. Die Wirkung der Hautzonen basiert darauf.

In der Fußreflexzonen-Therapie ist schon lange bekannt, dass spezifische Zonen und Punkte auf dem Fuße eine Verbindung zu den Organen haben. Wir können diese Zonen massieren oder mit Farbpunktur behandeln, um Organe positiv zu beeinflussen. Diese Zonen sind nicht nur auf den Fuß-Bereich beschränkt, sie befinden sich auf dem ganzen Körper.

Die Verbindungswege zwischen Hautzonen und Organen funktionieren über das Gitternetz der Meridiane, das unseren ganzen Körper durchläuft, ähnlich wie das Nervensystem. Die chinesische

Akupunktur beschreibt genau, wie der Nadelimpuls über einen bestimmten Akupunkturpunkt und über den entsprechenden Meridian das betroffene Organ oder Körpersegment erreicht. In der Farbpunktur wird dieses Prinzip seit vielen Jahren benutzt.

Die moderne Biophysik hat gezeigt, dass jede einzelne Körperzelle ein schwaches Licht ausstrahlt und über diese Lichtpartikel oder Biophotonen mit anderen Zellen kommuniziert. Die Zellen tauschen so Informationen aus.

Wenn wir krank sind, verschwindet oder verändert sich diese Ausstrahlung und der Informationsaustausch zwischen den Zellen wird beeinträchtigt. Das bedeutet, dass Krankheit eine „Kommunikationsstörung“ ist, weil die Zusammenarbeit der Zellen gestört ist.

Wir können, wie in der Farbpunktur mit Licht und Farbe, auch über Massage der Hautzonen positiven Einfluss ausüben und „von außen nach innen“ den Informationsaustausch wiederherstellen.

AKTIVIERUNG UNSERER TRÄUME

In seiner Praxis hat Peter Mandel beobachtet, dass mit bestimmten Beschwerdebildern und Symptomen gewisse Träume einhergehen. So kam er auf die Idee, eine Methode zu entwickeln, um die Träume zu stimulieren und Träume zu bestimmten Themen zu aktivieren.

Jahrelang arbeitete er daran, Zusammenhänge zwischen Träumen und Therapiezonen auf der Haut herzustellen. Heute sind exakte Zonen definiert, durch deren Stimulation spezifische Träume gefördert werden können. Der Therapeut kann jetzt seinen Patienten „Hausaufgaben“ zur Unterstützung der Behandlung empfehlen. Es zeigt sich immer wieder, dass unsere Psyche die Träume beeinflusst und umgekehrt – der Inhalt unserer Träume wirkt sich aus auf unsere Psyche.

Träume sind Informationsträger, sie bringen Botschaften aus unserem Tiefenbewusstsein in unser tägliches Bewusstsein hoch. Diese Informationen sind sehr wichtig, wenn es um psychosomatische Krankheiten geht.

Peter Mandel nennt die Träume „den seelischen Stuhlgang“. In unseren Träumen verarbeiten wir die täglichen Eindrücke und alles, was uns innerlich beschäftigt. Träume helfen uns auch, unseren persönlichen, individuellen Lebensweg zu finden, indem sie Weisungen der Seele weiterleiten an unser Tagesbewusstsein.

ANWENDUNG

Hier finden Sie die Hinweise zur Anwendung des WildkräuterÖl^{relax}, um so Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden zu unterstützen und zu fördern. In den nächsten Kapiteln werden die Zonen beschrieben, die mit dem WildkräuterÖl^{relax} behandelt werden können. Es gibt Zonen für seelisches Wohlbefinden und Zonen für körperliches und psychisches Gleichgewicht. Nehmen Sie sich bitte Zeit und lesen Sie alle Informationen, bevor Sie mit der Behandlung anfangen. So können Sie die richtigen Zonen in der richtigen Weise behandeln.

- Die entsprechende Zone mit zwei bis drei Tropfen des WildkräuterÖl^{relax} intensiv im Uhrzeigersinn von außen zum Mittelpunkt und vom Mittelpunkt gegen den Uhrzeigersinn nach außen einmassieren. Vorsicht: Das Öl nicht in die Augen bringen!
- Nie mehr als drei Zonen gleichzeitig einreiben (die paarig angelegten Zonen werden als eine Zone betrachtet). Achten Sie bitte auf die Angaben, welche Zonen gleichzeitig eingerieben werden können und halten Sie sich daran.
- Bei paarig angelegten Zonen immer mit der linken Seite beginnen, dann verfahren Sie entsprechend auf der rechten Seite.
- Die Zone eine bis zwei Minuten auf jeder Seite einreiben.
- Wenn Sie das Farbflächen-Set der Farbpunktur anwenden wollen, bestrahlen Sie die Zone mit der angegebenen Farbe in spiralgig kreisenden Bewegungen (im Uhrzeigersinn zum Mittelpunkt, gegen den Uhrzeigersinn zur Peripherie).
- Zu jeder Zone gehört eine bestimmte Farbklang-Therapie. Diese heilenden Klänge können Sie während oder nach der Behandlung hören (mehr dazu im Kapitel Farbklang-Therapie).
- Kinder: Auch bei Kindern können Sie dieses Öl anwenden. Dazu mischen Sie das Öl mit einer neutralen Körperlotion – ein Tropfen WildkräuterÖl^{relax} zu zwanzig Tropfen Körperlotion. Ein Tropfen dieser Mischung reicht. Das Öl nur anwenden bei Kindern über 10 Jahre. Bei kleinen Kindern behandelt man die Hautzonen ohne das WildkräuterÖl^{relax}. Die Zone wird nur massiert und mit der angegebenen Farbe bestrahlt.
- Kräutertee: Peter Mandel hat einen Kräutertee entwickelt, der auf das WildkräuterÖl^{relax} abgestimmt ist. Trinken Sie eine oder zwei Tassen vor oder nach der Behandlung und abends vor dem Schlafengehen.

WIE BENUTZEN SIE DIESES BUCH?

1. Lesen Sie den Gesamttext einmal durch und merken Sie sich, was Sie anspricht in der Beschreibung der Hautzonen. Oder schauen Sie sich die Bilder an, vielleicht erkennen Sie einen Körperteil, an dem Sie Beschwerden haben.
2. Wählen Sie 1-3 Zonen aus. Die Zonen können folgendermaßen behandelt werden (zur Wahl):
 - A. Massieren, einreiben mit dem WildkräuterÖl^{relax}, bestrahlen mit farbigem Licht, die entsprechende Farbklang-CD hören
 - B. Massieren, einreiben mit dem WildkräuterÖl^{relax}, bestrahlen mit farbigem Licht
 - C. Massieren, einreiben mit dem WildkräuterÖl^{relax}
 - D. Nur massieren

Jetzt werden wir die unterschiedlichen Zonen besprechen. Sind Sie neugierig? Lesen Sie weiter!

Kapitel 2
Die fünf Zonen für Wachstum
und Wandel



Müdigkeit, Mangel an Fitness, nicht gut schlafen – möglicherweise hat es einen körperlichen Grund, meist sind aber psychische Faktoren im Spiel, die sich im Körper bemerkbar machen. In diesem Kapitel stellen wir Ihnen fünf Zonen für Wachstum und Wandel vor, die uns bestimmte Informationen vermitteln. Die richtige Behandlung dieser Zonen fördert die Energie und unterstützt die Schlafbereitschaft.

Steht eine wichtige Entscheidung bevor, hat sich in Ihrem Leben gerade viel geändert? Wissen Sie nicht, welche Wahl die richtige wäre? Diese fünf Zonen bringen Klarheit über Ihren Lebensweg und verstärken bestimmte Qualitäten in Ihnen.

Die Behandlung dieser fünf Zonen stimuliert und aktiviert Ihre Talente. Es wird klar, welches der nächste Schritt in Ihrem Leben wäre. Und Sie schlafen besser!

Bei der Anwendung der Therapien mit dem WildkräuterÖl^{relax} haben diese Zonen absolute Priorität. Sie sollten Ihre Behandlung mit diesen Zonen anfangen. So machen Sie es richtig:

- Tag 1: Zone der Individualität, in Kombination mit der mentalen Zone
- Tag 2: Zone der Gefühle und der Intuition, in Kombination mit der mentalen Zone
- Tag 3: Zone der Imagination, in Kombination mit der mentalen Zone
- Tag 4: Zone des Intellekts, in Kombination mit der mentalen Zone

Nach vier Tagen wiederholt man diese Sequenz nochmal und legt dann eine Pause von acht Tagen ein. Nachher kann man die Sequenz von vier Tagen noch einmal oder zweimal wiederholen. Falls Sie spezifische Beschwerden haben, die einer bestimmten Zone zugeordnet sind, ist es auch möglich, diese Zone einzeln zu behandeln.

ZONE 1: ZONE DER INDIVIDUALITÄT



Die Zone der Individualität (oder Zone des Geistes) mit einem Radius von etwa fünf Zentimetern liegt an der Außenseite des rechten und linken Oberschenkelknochens, dort wo Sie die höchste Stelle des Hüftgelenks ertasten. Diese Behandlung kann die Realisierung des eigenen geistigen Programms unterstützen. Wir alle sind geboren mit einem inneren „geistigen Programm“, das die individuellen Inhalte und Aufgaben enthält von dem, was wir in diesem Leben erleben und erreichen wollen. Wenn wir von diesem Lebensplan abgewichen sind, nicht mehr auf der richtigen Spur sind, hilft uns diese Behandlung wieder auf den richtigen Weg zu kommen. Die Behandlung dieser Zone ist auch empfehlenswert bei Beschwerden oder Schmerzen im Hüftgelenk.

Therapiefarbe: Rot

Farbklang-Therapie: CD-Set Ganzheit, CD 1 – Geist

ZONE 2: ZONE DER GEFÜHLE UND DER INTUITION



Diese Zone mit einem Radius von etwa vier Zentimetern liegt an der Innenseite des rechten und linken Kniegelenks. Dieses Gelenk hat eine Verbindung zu der Zone der Individualität. Die Behandlung verstärkt die Intuition, um dadurch das individuelle Programm besser zu verstehen und zu verwirklichen. Die Behandlung dieser Zone ist auch empfehlenswert bei Beschwerden oder Schmerzen im Kniegelenk.

Therapiefarbe: Violett

Farbklang-Therapie: CD-Set Ganzheit, CD 2 – Körper

ZONE 3: ZONE DER IMAGINATION



Diese Zone finden Sie am Innenknöchel des rechten und linken Fusses. Reine Intuition wäre nicht umsetzbar ohne die Vorstellungskraft, die Imagination. Wir können nicht handeln, wenn wir keine „klare Sicht“ haben, wir müssen uns „ein Bild machen können“. Die Zone der Imagination ergänzt die Zone der Gefühle und der Intuition und stärkt das Vorstellungsvermögen. Die Behandlung dieser Zonen kann eine sehr positive Reaktion bewirken, vor allem bei Kindern. Es wurde eine stärkere Kreativität, mehr Träume und bessere Schulleistungen beobachtet. Die Behandlung dieser Zone ist auch empfehlenswert bei Beschwerden oder Schmerzen am Innenknöchel.

Therapiefarbe: Grün

Farbklang-Therapie: CD-Set Ganzheit, CD 3 – Seele

ZONE 4: ZONE DES INTELLEKTS



Die Zone des Intellekts stellt den Endbereich der Metamorphose vom geistigen Programm über Intuition und Imagination hin zum intellektuellen Verstehen dessen dar, was nun frei und bewusst wird.

Diese Zone liegt auf dem zweiten Punkt des Milz/Pankreas-Meridians, seitlich am Fußwurzelknochen. Dieser Punkt gilt in der Akupunktur als der Punkt für die Entwicklung, besonders bei Kindern, die einen Mangel an Konzentration und Koordination haben. Gerade bei Kindern, die schwer lernen, ein gestörtes Verhältnis zu ihrer Umwelt oder ihren Eltern haben, in der Schule schikaniert werden und kein inneres Gleichgewicht haben, ist das Einreiben dieser Zone mit dem WildkräuterÖl^{relax} sehr zu empfehlen. Die Einreibung dieser Zone mit dem Öl ist auch sehr zu empfehlen bei Beschwerden an diesem Hallux-Valgus-Gelenk.

Therapiefarbe: Gelb

Farbklang-Therapie: CD Psychosomatischer Ausgleich

ZONE 5: MENTALE ZONE



Die Mentale Zone gehört zu den wichtigsten Zonen, weil hier die Traumbereitschaft gefördert wird. Bereits ein bis zwei Einreibungen können zu ausgeprägten Träumen führen. Träume werden auch als „Stuhlgang der Seele“ bezeichnet. Intensives Träumen fördert die innere Befreiung von Unruhe, Angst und Krampf, und im Laufe der Zeit können wir unser seelisches Gleichgewicht wiederfinden. Alpträume und nächtliche Ängste lösen sich allmählich auf und verschwinden nach einiger Zeit. Diese Zone wird auch die psychische Zone genannt. Sie liegt vier Querfinger über den Ellenbogen, links und rechts. Beim Einreiben sollte der Ellenbogen gestreckt sein.

Therapiefarbe: Violett

Farbklang-Therapie: CD Psychosomatischer Ausgleich, CD Immun-Aufbau (nach freier Wahl).

ZONE 3: ZONE DER FREUDE

Diese Zone liegt auf der Innenseite des Handgelenks, links und rechts.



Die Behandlung dieser Zone kann bereits nach wenigen Tagen belebend wirken und ein frohes und freudiges Gefühl verspüren lassen. Geben Sie täglich zwei bis drei Tropfen WildkräuterÖl^{relax} auf die Innenseite der Handgelenke. Legen Sie beide Innenseiten der Handgelenke aufeinander und massieren Sie das Öl mit kreisenden Bewegungen ein bis zwei Minuten lang ein.

Diese Zone erzeugt innere Wärme und ein allgemeines Wohlbefinden. Bei Depressionen und Trübsinn, vor allem im Herbst und Winter, ist diese Anwendung sehr zu empfehlen. Sie werden bald eine Entspannung spüren.

Körperlich: Diese Zone können Sie auch behandeln, wenn Sie Beschwerden oder Schmerzen an den Handgelenken haben.

Therapiefarbe: Orange

Farbklang-Therapie: CD Motivation

Sechzehn Ratschläge für einen guten Schlaf



SECHZEHN RATSCHLÄGE FÜR EINEN GUTEN SCHLAF

1. Setzen Sie sich während des Tages mehr dem natürlichen Sonnenlicht aus

Das natürliche Sonnenlicht ist die beste Quelle eines guten Nachtschlafes. Sonnenlicht stimuliert die Zirbeldrüse, welche die Serotoninproduktion entscheidend beeinflusst. Melatonin ist für einen guten Tag-Nacht-Rhythmus, sowie zur Vorbeugung von Schlafstörungen unentbehrlich. Erlauben Sie den Augen und der Haut am Tag mindestens 45 Minuten Sonnenlicht aufzunehmen. Nehmen Sie die Sonnenbrille und wenn möglich auch die reguläre Brille ab oder die Kontaktlinsen heraus. Am besten ist das Licht zwischen 11:00 und 15:00 Uhr. Passen Sie aber auf, dass es nicht zum Sonnenbrand kommt.

2. Abends: Setzen Sie sich weniger Licht aus

Wir wissen schon viel über die nachteiligen Wirkungen des Kunstlichts von PCs, Tablets und Handys vor allem am Abend. Die Konsequenz ist eine Unterbrechung des Melatonin Stoffwechsels. Rat: Benutzen Sie den Computer, das Tablet oder Handy nicht nach 20 Uhr. Falls Sie diese dennoch benutzen möchten dann setzen Sie eine Brille auf, die vor dem blauen Computerlicht schützt. Hinsichtlich des Fernsehens: Je grösser die Entfernung zum Bildschirm ist, desto besser. Wenn das Fernsehen zu nah vor den Augen ist, dann erhält die Zirbeldrüse zur falschen Zeit zuviel Licht.

3. Verdunkeln Sie das Schlafzimmer

Gutes Tageslicht ist wichtig, und genauso wichtig ist Nachts eine „gute“ Dunkelheit. Verdunklungsvorhänge helfen da enorm und die Investition lohnt sich.

4. Aktivieren Sie die Zirbeldrüse

Aktivieren Sie die Zirbeldrüse oder das „dritte Auge“ ganz direkt durch einen Akupunkturpunkt, der als Yin Trang (oder Yin Tang) bekannt ist. Der Punkt befindet sich zwischen den Augenbrauen. Massieren Sie ihn oder bestrahlen Sie ihn mit Rot, wenn Sie ein Lichtset besitzen; 30 Sekunden reichen einmal pro Tag für einige Tage vollkommen aus.

5. Konzentrieren Sie sich auf das dritte Auge

Zu diesem Zweck gibt es verschiedene Meditationsübungen im Internet.

6. Lauschen Sie beruhigender Musik

Die Klangfarben-CD „Schlafstörungen“ kann hilfreich sein. Es ist am besten sie am Spätnachmittag zu hören.

7. Trinken Sie einen Kräutertee vor dem Schlafengehen

Vor dem Schlaf ist es empfehlenswert den Körper mit einem Kräutertee in einen entspannteren Zustand zu bringen. Dazu eignet sich der Esoterische Wildkräutertee hervorragend. Ein anderer Beruhigungstee wie zum Beispiel Lavendel oder Kamille kann auch helfen.

8. Tragen Sie Farbbrillen

Die blauen, indigo und violetten Farbbrillen helfen den Gedankenfluß zu vermindern und den Geist zu beruhigen. Bei Gebrauch bitte das Raumlicht dunkler stellen.

9. Bestimmen Sie Ihren Vitaminspiegel

Für den Schlaf sind vor allem Vitamine D und B12 wichtig. Mineralstoffe (Magnesium) können auch helfen.

10. Folgen Sie einer Schlafroutine

Es ist am Besten in einem regelmässigen Rhythmus aufzustehen und zu Bett zu gehen, selbst während der Ferien und an Feiertagen. Der Körper gewöhnt sich an den Rhythmus.

11. Beachten Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten

Der Schlaf könnte von folgenden Faktoren beeinträchtigt werden:

- Kaffee/ Coffein
- Alkohol
- zuviel Flüssigkeitsaufnahme (Bier!) während des Abends und damit eine volle Blase, die des Nachts zum Aufstehen zwingt.
- zu üppiges Essen am Abend oder zu spät in der Nacht

12. Nehmen Sie sich Zeit Zeit vor dem Schlafengehen zu entspannen. Hilfreich sind:

- Meditation
- ein Lavendelbad, Duschen oder ein Fußbad
- entspannte Lektüre: spirituelle Bücher, Gedichte usw.
- Aromaöle, z.B. Lavendel

13. Vermindern Sie den Elektrosmog in Ihrer Umgebung

Entfernen Sie alle elektrischen Geräte aus dem Schlafzimmer und schalten Sie das WLAN im Haus aus. Meist haben wir keine ausreichende Kontrolle über die Umgebung, daher ist es empfehlenswert etwas zu kaufen, das diese Einflüsse auf einen akzeptablen Wert eingrenzt. Esogetics hat den Bioprotect, und es gibt auch andere Geräte auf dem Markt.

14. Kurzes Schläfchen am Tage

Es kann hilfreich sein, während des Tages ein Nickerchen zu halten, am besten um die Mittagszeit und vor 16 Uhr. Synapsis Induktion Power Nap ist dafür phantastisch.

15. Körperliche Bewegung und Sport

Wir wissen alle wie gut wir schlafen, wenn wir am Tag in der Natur waren und uns dort ausgiebig bewegt haben. Die Kombination von Bewegung und aus dem Haus sein hat etwas: frische Luft, Sonne. Die körperliche Betätigung draussen ist dem Training in einem Fitness Center ganz klar vorzuziehen. Versuchen sie Ihre körperliche Aktivität während des Tages abzuwickeln; idealerweise in der Mittagspause und nicht spät abends vor dem Schlafengehen. Tagsüber im Garten zu arbeiten ist auch etwas Feines.

16. Stress-Management

Arbeitsbedingter Stress: versuchen Sie den Arbeitsalltag dort zu lassen, wo er hingehört. Bei emotionalen Spannungen kann das Esogetische Wildkräuteröl^{relax} helfen.

Sie haben nun den ersten Teil des Buches „Schlaf dich fit“ gelesen. Außerdem haben Sie 16 Tipps für einen guten Schlaf erhalten. Möchten Sie mehr über das Wildkräuteröl^{relax} als Hilfsmittel zum Schlafen oder über die Möglichkeiten der Therapie mit Licht und Farben erfahren?

Auf www.esogetics.com erhalten Sie weitergehende Informationen zu Seminaren, Workshops, Geräten und Anwendungsmöglichkeiten. Schauen Sie doch mal vorbei – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ich wünsche Ihnen eine gute Nachtruhe.

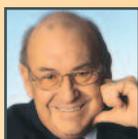
Herzlichst, Ihr



Schlaf dich fit – mit Farbe, Klang und WildkräuterÖl^{relax}

Schlaf dich fit! Wenn das nur möglich wäre ... Und ja: es ist tatsächlich möglich! Und Sie haben darauf mehr Einfluss als Sie denken. Fühlen Sie sich oft lethargisch, schläfrig, ohne Energie und Ziel? Nicht in der Lage zu sein, nachts gut zu schlafen ist ein ernsthaftes Signal Ihres Körpers, dass Ihre innere Ausgeglichenheit gestört ist. Der Schlüssel zur Lösung liegt im Körper selbst – und das Schlucken von Medikamenten zur Bekämpfung der Symptome wird es garantiert nicht lösen. Übernehmen Sie Eigenverantwortung für Ihre Gesundheit, indem Sie das Problem bei der Wurzel packen – bringen Sie das Gleichgewicht von Körper und Geist zurück, indem Sie auf die heilenden Kräfte der Natur setzen. Gebündeltes farbiges Licht und Klangsequenzen können Ihnen in Kombination mit der Massage genau definierter Zonen ebenfalls helfen, Ihr energetisches Gleichgewicht zurückzubekommen und zu behalten. Die Autoren dieses Buches beschreiben, wie Sie auf die Heilkräfte von Farben, Klängen und des WildkräuterÖl^{relax} zurückgreifen können, indem Sie bestimmte Zonen auf der Haut behandeln. Jede Hautzone korreliert mit einer körperlichen oder emotionalen Beschwerde. Die Autoren teilen gern ihr Wissen über diese einmalige Kombination von Behandlungsmöglichkeiten, die Ihnen helfen, sich fit zu fühlen!

Über die Autoren:



Der Heilpraktiker **Peter Mandel** beschäftigt sich intensiv mit der Erforschung neuer Behandlungsmethoden. Auf seinen Reisen nach Ostasien entdeckte Peter Mandel für sich andere ganzheitliche Heilmethoden und neue philosophische Sichtweisen. Er absolvierte ein Studium der Akupunktur in China und Indien. Peter Mandel entwickelte so Schritt für Schritt eine neue ganzheitliche Medizin, die überliefertes Wissen und erfolgreich praktizierte Systeme mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und technischen Möglichkeiten kombiniert. Die Esoge-tische Farbpunktur ist bekannt durch Hunderte von Vorträgen, durch Seminare, Bücher, Presse, Funk und Fernsehen.



Praveeta Timmerman gründete 1992 ihr Instituut voor Kleurenpunctuur in Amsterdam. Sie bildet im Namen des Internationalen Mandel Instituts Therapeuten aus, die in enger Zusammenarbeit mit Praveeta ihre Kenntnisse weiterverbreiten. Seit 1995 bietet sie Seminare, Ausbildungen, Fortbildungskurse über Licht- und Farbtherapie und Kirlian-Diagnose für ganzheitlich orientierte Therapeuten an. 2013 veröffentlichte sie ihr erstes Buch über Farbtherapie: De verborgen kracht van licht en kleur – eine praktische und klare Einführung in die Licht- und Farbtherapie. Dieses Buch gibt es auch in englischer Sprache, herausgegeben von esogetics GmbH unter dem Titel The Healing Power of Light and Color.



ISBN: 978-3-925806-85-8