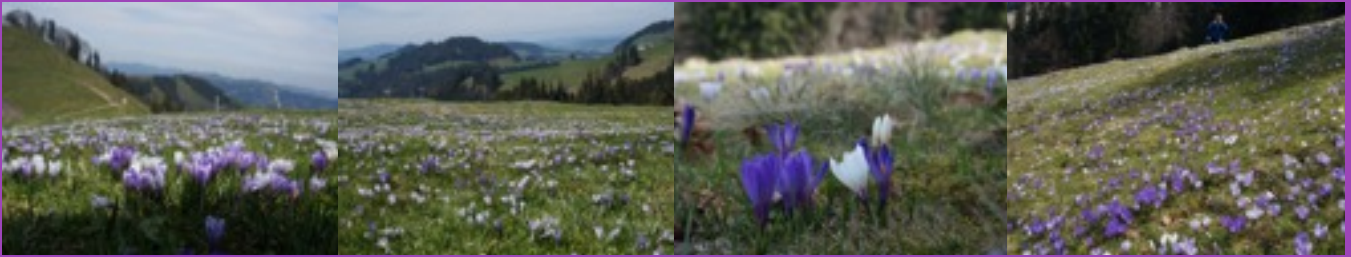


# Newsletter Mai 2015



21. Mai 2015

*Nimm dir jeden Tag Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen.  
Achte auf die Melodie des Lebens, welche in dir schwingt.*

Siddharta Gautama - Buddha

## Liebe Kundinnen, liebe Kunden!

Ganz herzliche Grüsse aus dem aktuell verregneten, mit Schneetagen gezuckerten Emmental.

Ich hoffe ihr habt schon richtig Frühling, bzw. Frühsommer und ich hoffe hier kommt er auch bald. Wobei er war ja schon da :) Wir ihr auf dem Foto rechts seht. Er macht nur gerade Pause.

In diesem Newsletter geht es mal sehr intensiv um die Sonne und auch um eine Anregung wie du deine Ziele besser erreichen kannst.

Nun habe ich meine neue Webseiten-Adresse und Email-Adresse aktiviert, nachdem sich mein Nachname im Dezember durch Heirat geändert hat:

[www.BarbaraZaugg.com](http://www.BarbaraZaugg.com)

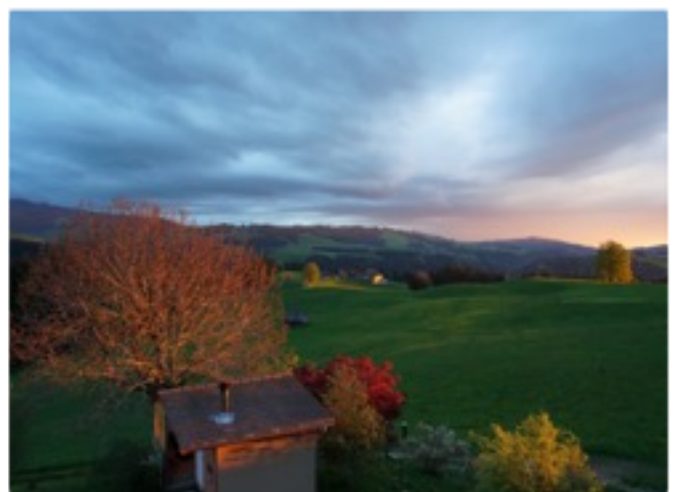
[info@barbarazaugg.com](mailto:info@barbarazaugg.com)

Die „alten“ Adressen funktionieren noch einige Zeit weiterhin.

Nun wünsche ich wieder viel Freude beim Lesen der News

und sende dir herzliche Grüsse

*Deine Barbara Zaugg*



*Abendstimmung vor unserem Haus (Hindten, Eggiwil)*

## Die Wichtigkeit des „Sonnenhormons“

Obwohl der Sommer vor der Tür steht und wir nun seit April wieder genügend Vitamin D3 „tanken“ könnten, mag ich diesem Thema hier doch einen Artikel widmen.

Gerade in den letzten beiden Wintern, dem vielen Grau und dem wenig blauen Himmel (dank Chemtrails) ist es vielen von uns selten möglich gewesen etwas für seine Gesundheit zu tun. Immer mehr Kunden haben einen Vitamin-D-Mangel.

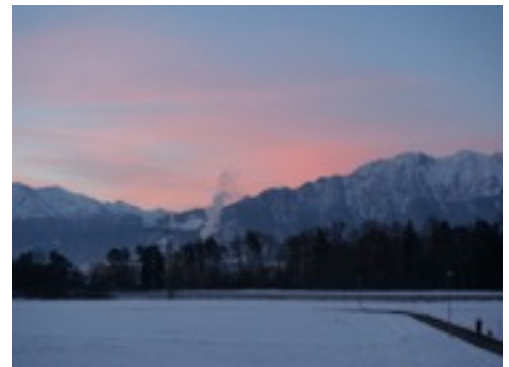
Sonne ist immens wichtig für unseren Organismus. Denn nur, wenn wir ca. 3 x die Woche mind. 20 Min. Arme, Beine und Gesicht von der Sonne wärmen lassen, kann unser Körper Vitamin D bilden. Das auch nur, wenn wir ohne Sonnencreme unterwegs sind.

Für was brauchen wir überhaupt das Vitamin D? Warum ist es aktuell in aller Munde?

Weil die Forschungen weiter sind als vor vielen Jahren, wo es noch hiess: Achtung es braucht Vitamin D damit Kinder keine Rachitis bekommen. Somit erhalten Baby´s Vitamin D(3) verabreicht.

### Tja und die Erwachsenen? Was ist mit:

- Depressionen, Winter-Blues
- Erkältungen, Atemwegserkrankungen, Asthma
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes
- Autoimmunerkrankungen (MS)
- Parkinson, Alzheimer
- Autoimmunerkrankungen des Darms
- Osteoporose
- Fibromyalgie, Krebs uvm....



All diese Krankheiten können durch einen ausreichenden Vitamin-D-Spiegel positiv beeinflusst werden.

Natürlich ist es auch sinnvoll genügend Vitamin D in sich zu tragen um gesund zu bleiben.

Wie erkenne ich ob ich genügend Vitamin D in mir trage?

Was kann ich tun, bzw. welches Produkt hilft mir meine Speicher aufzufüllen?

Wieviel sollte ich täglich zu mir nehmen?

hier geht es weiter mit Antworten: <http://www.barbarazaugg.com/blog/>

und hier ein Video mit Erklärungen dazu: [https://www.youtube.com/watch?v=j1\\_forC89KA](https://www.youtube.com/watch?v=j1_forC89KA)

## Unsere inneren Stimmen, der innere Kritiker uvm....



Kennst du auch die vielen unterschiedlichen inneren Stimmen oder den inneren Kritiker der all deine Ideen und Visionen fast zunichte macht?  
Hast du Lust festzustellen, wie es ohne diesen „starken“ Kopf im Leben leichter geht?  
Wie wir ins Herz kommen und geführt und freier, vertrauensvoller durchs Leben gehen können?  
Dann verbringe doch das erste Juniwochenende mit uns.

Lust dazu? Hier gibt es nähere Informationen: <http://www.barbarazaugg.com/seminare/der-stimme-des-herzens-folgen/>

## Magst du gerne vegetarisch leben....



...doch klappt es nicht soooo ganz. Magst du gerne Unterstützung haben?

Der Vegetarierbund Deutschland bietet einen Schnupperkurs an, der Einsteiger 30 Tage lang per Email unter anderem mit Rezepten und Informationen zur veganen und vegetarischen Lebensweise versorgt und das Gratis.

<https://vebu.de/einstieg>

Einfach auf Veggie-Schnupperkurs klicken, Email-Adresse angeben und los gehts!

## Lust darauf dein Leben selbst in die Hand zu nehmen?



Immer wieder gibt es Situationen, wo wir bemerken wir stehen uns selbst im Weg. Glaubensmuster, Ängste oder Situationen mit anderen Menschen machen uns das Leben schwer.

Da wäre es doch schön, wenn ich selbst für mich da sein könnte. Die Muster und Blockaden selbst lösen. Die Spiegel oder Hintergründe hinter den Erfahrungen erkennen. Mir und evtl. auch anderen das Leben leichter machen.

Dies ist möglich durch die Ausbildung zum Transformations- und Soulcoach. Du musst nicht als Therapeut mit anderen arbeiten wollen. Nein, auch alleine für dich, dein Umfeld, deine Familie ist es diese Ausbildung wert. Wie eine frühere Schülerin mir mal sagte: „Ich bin so dankbar, was ich alles mit dir lernen durfte. Mein Leben und das meiner Familie hat sich seitdem gravierend verändert.“

Magst du dabei sein? <http://www.barbarazaugg.com/ausbildung/>

## Eine Geschichte.....

Ein Tourist besucht einen berühmten Rabbi und ist erstaunt über sein einfaches Zimmer.

„Rabbi, wo sind Ihre Möbel?“

„Wo sind denn ihre?“

„Ich bin ja nur zu Besuch hier, auf der Durchreise.“

„Genau wie ich.“



### Buch-Tip

#### "Schmelzt das Eis in euren Herzen!"

Angaangaqs Botschaft ist von bestechender Klarheit und Kraft. Sie ermutigt zu einem couragierten, liebevolleren Leben in Harmonie mit sich selbst und anderen, im Gleichgewicht mit der Natur. Ein großartiges, mit tiefer Weisheit geschriebenes Buch zu verschiedensten Lebensthemen.

Ich durfte ihn vor kurzem persönlich kennenlernen und mag euch, sein Buch, ihn und seine Botschaft ans Herz legen. Denn nur so finden wir Frieden, auch auf der Erde.

Danke hier an Marlies für die Möglichkeit ihn kennenzulernen.

ISBN: 978-3466345472

Preis: 28, 90 CHF / 19,95 €



### Link-Tip

Amazon kennt jeder und wenn es mal schnell und einfach gehen soll bestellen wir Bücher gerne mal online.

Welche Geschäftsphilosophie Amazon lebt ist wahrscheinlich schon vielen bekannt.

Daher mag ich euch heute eine Alternative vorstellen. Danke an dieser Stelle an Bianca, die mir diese Firma vorstellte.

Hier werden mit 75 % des Gewinns soziale, kulturelle und ökologische Projekte gefördert.

Also ab sofort Bücher online bestellen hier 😊

<https://www.buch7.de>

Lieferung ab 30 Euro auch portofrei nach CH und A



### Musik-Tip

Heute mag ich euch einen Song vorstellen, den die 25-jährige Mélanie René selbst geschrieben hat. „Time to shine“ - Zeit zu scheinen.

Sich selbst zu leben, strahlen, sein EGO überwinden - ja darum geht es in diesem Song.

Ich freue mich, wenn er euch musikalisch unterstützt dasselbe zu tun.

Hier gibt es das neue Video:

<http://melanierene.eu>

<https://www.youtube.com/watch?v=cqBU5-xii04>

Wer es lieber deutsch mag, hier die Übersetzung als Text:

<http://lyricstranslate.com/de/time-shine-es-ist-mir-zu-strahlen.html>



## Tip um Ziele besser zu erreichen

Manchmal geschieht es, dass wir Ziele haben und diese schwer erreichen. Oftmals stehen wir uns hier selbst im Weg.

Hierfür ein kleine Anregung. Nimm dir Stift und Papier zur Hand und

1. Stelle dir dein Ziel vor
2. Nun stelle dir die Frage: „Warum ist es so schwer dieses Ziel zu erreichen?“
3. Höre die Antworten deines Inneren und schreibe diese auf

4. Nun recke dich, strecke dich, begib dich in eine andere Position, Haltung
5. Dann stell dir folgende Frage: „Warum ist es möglich mein Ziel zu erreichen?“
6. Höre in dich und schreibe die Antworten auf.

Durch diese Übung darf dein innerer Kritiker zu Wort kommen, es dürfen sich deine Ängste zeigen. Sind sie dir bewusst haben sie weniger Kraft. Ebenso erhältst du Antworten die positiv sind, eben ein: Ja, es ist möglich. So kannst du dein Ziel dann auch angehen und leichter erreichen.

Viel Freude damit.

---

## NEWSLETTER

Barbara Zaugg  
Sitz der Geschäftsleitung:  
Hindten 192 A  
CH-3537 Eggiwil  
Tel. +41 (0)33 535 51 59  
Email: [info@barbarazaugg.com](mailto:info@barbarazaugg.com)  
[www.BarbaraZaugg.com](http://www.BarbaraZaugg.com)