

# Newsletter Juli 2016



Danke an Tania für die schönen Fotos!

19. Juli 2016

*„Nimmst du jemanden wie er ist, wird er bleiben wie er ist, aber gehst du mit ihm um, als ob er wäre, was er sein könnte, wird er zu dem, was er sein könnte.“*

*Johann Wolfgang von Goethe*

## **Liebe Kundinnen, liebe Kunden!**

Nun ist schon ein halbes Jahr vergangen, als der letzte Newsletter von mir an dich ging.

Was ist alles geschehen in dieser Zeit?

Sicherlich auch bei dir so einiges?

Es ist energetisch gerade im Frühling sehr viel „los gewesen“ und wir wurden intensiv aufgefordert Altes loszulassen auch auf körperlicher Ebene.

Wenn du also in diesem Jahr z. B. mit deinem Magen-Darm zu tun hattest, wie gerade in den letzten Wochen vielen Menschen um mich herum, inkl. mir oder auch mit depressiven Verstimmungen oder vielem anderen dich „belastet fühltest“, sei dir bewusst:

Mit dir ist alles ok. Dies sind Prozesse der Energieerhöhungen, durch die wir hier auf der Erde zur Zeit gehen.

Nicht jede Seele mag oder kann diesen Prozess mitmachen, so haben sich viele in unserem Umfeld von ihren Körpern

verabschiedet, dies wird auch noch so weiter gehen.

Doch auch hier, wie bei allem anderen Erlebten dürfen wir immer um die Hilfe und Heilung der geistigen Welt bitten. Um deren Liebe, Trost und Hilfe. Sie sind da und warten darauf, dass wir bitten. Ganz gleich um was es dir geht.

Zusätzlich kannst du dich und deinen Körper unterstützen, indem du dich viel in der Natur aufhältst, viel Zeit in der Ruhe verbringst, klares Wasser trinkst und dich von vitalstoffreichen und lebendigen Nahrungsmitteln ernährst.

Auch eine Entschlackungs-/Reinigungskur tut deinem Körper immer wieder gut.

Nun wünsche ich dir mit diesen News viel Freude und hoffe, dass ein paar Anregungen für dich dabei sind.

Deine Barbara Zaugg

## Freud und Leid

Zwei Freunde stritten darüber, ob wohl zuerst die Freude oder zuerst das Leid auf der Welt war.

Der eine sagte: „Natürlich war zuerst das Leid vorhanden. Wie konnte man so ein schönes Gefühl wie Freude empfinden, wenn man nicht auch Schmerz und Leid erlebt hatte!“



Der andere entgegnete: „Nein, die Freude muss zuerst da-gewesen sein. Denn wenn man nicht weiß, wie sich Freude anfühlt, konnte man schlimmes Leid gar nicht ertragen, ohne die Erinnerung daran, dass das Leben auch anders sein kann - freudig nämlich!“

Schließlich brachten sie ihre Frage vor einen weisen Meister.

„Ihr habt beide recht“, sagte er. „Freude und Leid wurden gleichzeitig erschaffen. Das Leben ist wie eine Münze: Auf der einen Seite ist die Freude, auf der anderen das Leid - gleichzeitig. Eins ist ohne das andere nicht denkbar. Es gibt keine Münze mit nur einer Seite.“

So gibt es auch kein Leben, in dem ausschließlich Freude oder nur Leid auftritt. Nichts gilt für immer. Die Münzen werden ständig neu geworfen. Mal liegt die Freude oben, mal das Leid. Vergesst niemals, die andere Seite ist immer vorhanden. Sie ist nur im Augenblick nicht sichtbar.“

---

## Start der nächsten Transformations- und Soulcoach-Ausbildung

Am Fr. 16.9.2016 startet die nächste Ausbildung zum medialen Transformations- und Soulcoach in Freiburg i. B./DE

Sie findet an 6 Wochenende jeweils von Fr. - So. statt und bietet dir die Möglichkeit dein Wissen im Bereich der Spiritualität, deines Körpers und den Möglichkeiten mit Energiearbeit zu arbeiten zu erweitern.

Neugierig auf neue Möglichkeiten? Für dich persönlich? Als Beruf? Für deine Familie?  
Nähere Infos, Termine, Preise findest du hier:  
<http://www.barbarazaugg.com/seminare-ausbildung/ausbildung/>

---

## Fortbildung: MRKE - meditative Rückführung mit korrektivem Erleben

Lust mal selbst in deine früheren Leben zu sehen und dort „Heilung“ geschehen zu lassen?

Arbeitest du schon mit anderen Menschen und wünschst dir ein zusätzliches Tool um gerade hartnäckige Blockaden dauerhaft zu lösen?

Dann wäre das Wochenende vom 02. - 04.09.2016 eine Chance....  
Termin schon mal vormerken, nähere Infos folgen die nächsten Tage.

## „Tomorrow - Der Film“ (franz. „Demain“)

Ein Film über die Lösungen die wir brauchen, um den globalen ökologischen Kollaps aufzuhalten. Von dem Aktivisten Cyril Dion und der Schauspielerin Mélanie Laurent („Inglourious Basterds“). Mit einer Million Zuschauern in Frankreich. Und einem César als Bester Dokumentarfilm ausgezeichnet.

Wo zu sehen?

ab Ende Mai auch in der Deutschschweiz - Trailer und Veranstaltungsdaten: <http://www.cineman.ch/movie/2015/Demain/>

ab 2. Juni auch in Deutschland: <http://www.tomorrow-derfilm.de> oder hier <http://www.moviepilot.de/movies/demain>



### Geschenk-Tip

Diese wundervollen Mandala-Karten sowie ein ebenso einmaliges Bach-Blüten-Kartenset mit einmaligen Fotos aus der Natur stammen von Hannelore Schild-Vogel.

Sie ist Fotografin in Berlin und Energie- und Heilarbeiterin.

Die Fotos stammen aus der Natur und werden von ihr zu Mandala „umgearbeitet“

Beim Mandala-Karten-Set darfst du dich von den Bildern inspirieren lassen, wählen und die Rückseite lesen. Ist die Botschaft stimmig?

Bei dem Bach-Blüten-Set dienen die Fotos dem Herausfinden der passenden Blüten. Die Fotos, die mich sehr anziehen oder sehr „abstossen“ sollte ich mit näher ansehen...

Handarbeit zum Preis von 50 Euro und zum bestellen gibt's dies hier: <http://energiearbeit-schild-vogel.de>



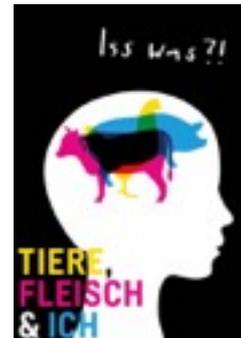
### „Gesundheits“-Tip

Im hellwachen Zustand der Achtsamkeit können wir die Umgebung, andere Menschen und die eigenen inneren Vorgänge bewusst und umfassend wahrnehmen.

Wir sehen selbst kleine Veränderungen, hören die leisen Zwischentöne, erkennen, was nicht in der Ordnung ist und können dies in den größeren Zusammenhang einordnen. Zentriertheit und ein stabiles Energiesystem, das immer wieder von belastenden Einflüssen geklärt wird, ermöglichen, in der Kraft und Klarheit zu bleiben und geschützt zu sein.

Die Tinktur zum einsprühen in die Aura gibt es in spirituellen Geschäften wie auch hier:

<http://shop.lichtwesen.com/achtsamkeit-und-schutz.html>



### Buch-Tip

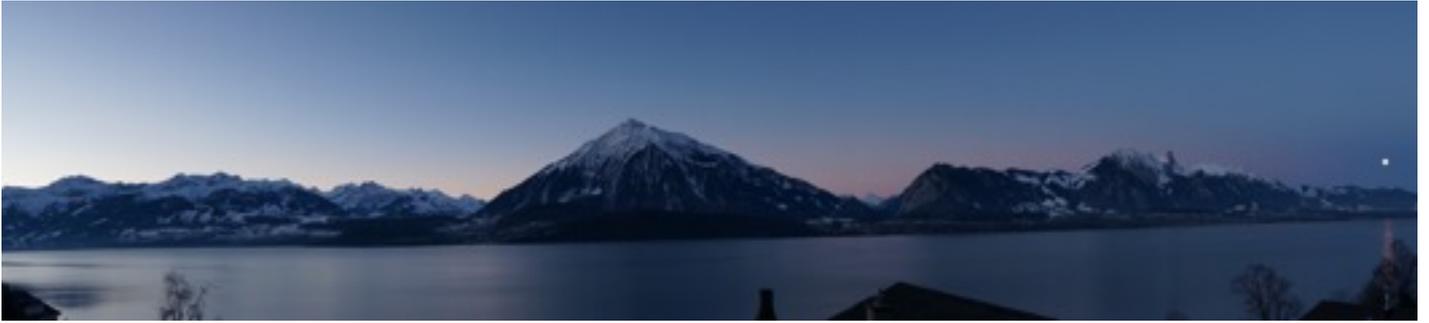
Essen kann gut schmecken oder auch nicht, es kann gesund sein oder auch nicht.

Es gibt also gute Gründe, nach der Zusammensetzung und der Herkunft von Lebensmitteln zu fragen. Das gilt ganz besonders für Fleisch. Immer mehr Menschen – auch Kinder und Jugendliche – wollen wissen, wie die Tiere auf ihrem Speiseplan gelebt haben, wie sie geschlachtet und gefüttert wurden.

Aber das ist gar nicht so einfach herauszufinden, denn auf der Verpackung im Supermarkt steht so etwas nicht.

Dieses Buch will Abhilfe schaffen und die wichtigsten Informationen zum Thema „Fleisch“ für alle verständlich und anschaulich präsentieren.

Ein Buch ohne zu werten, ohne zu urteilen, gratis zu download: <https://www.boell.de/de/2016/03/01/iss-was-tiere-fleisch-ich>



## Der Vollmond über dem See

Juli-Vollmond = Guru Purnima = Der Tag der Dankbarkeit seinen Lehrern gegenüber.  
Vielleicht magst du diesen, deinen Lehrern gedenken und danken, den heute ist dieser Tag.

---

### Atemübung Nervenbalance

Sage dir leise zweimal: "Ich kann meine Nerven kontrollieren."

Spreche zu dir ebenfalls zweimal: "Ich kann alles, was ich will."

Atme durch den Mund ein und durch die Nase wieder aus.  
Erweitere durch das Einatmen deinen Oberkörper, so dass du gerade wirst und die Lungen gut gefüllt sind.  
Kommen Sie beim Ausatmen in deine vorige, normale Haltung zurück.

Achte darauf, dass dein Gesicht entspannt ist.  
Spüren nach, ob auch deine Schultern locker lassen.

Sagen dir beim Atmen: "Ich lasse Ruhe einströmen und Stress ausströmen."

Wiederhole dies etwa fünf Mal.

Beende die Übung mit dem Satz:  
"Ich bin ruhig und es geht mit gut."

Lächele dabei leicht.

---

## NEWSLETTER

Barbara Zaugg  
Sitz der Geschäftsleitung:  
Herzogenacker 42  
CH-3654 Gunten  
Tel. +41 (0)33 535 62 96  
Email: [info@barbarazaugg.com](mailto:info@barbarazaugg.com)  
[www.BarbaraZaugg.com](http://www.BarbaraZaugg.com)