

Haben Sie Probleme diese E-Mail korrekt zu sehen? Dann klicken Sie bitte [hier](#)

OMKARA SHOP

Bücher und mehr für den Quantensprung



Omkara und Sananda-Net News 6. Jahrgang Nr. 01 12. Januar 2013

Liebe Freundin, lieber Freund, Gesegnete Göttin, gesegneter Gott

*Laufe nicht der Vergangenheit nach und verliere dich nicht in der Zukunft. Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht gekommen. Das Leben ist hier und jetzt.
buddhistische Weisheit*

Ein neues Jahr liegt vor uns und wir möchten Sie einladen, sich zu verwöhnen, sich zu entspannen und dabei ihrem Körper und Ihrer Seele Gutes zu tun.

Wir möchten Sie motivieren Altes, Vergangenes, alte Gewohnheiten, alte Sichtweisen einfach loszulassen, sich zu öffnen für sich selbst, dem Fluss des Lebens folgend.

Gesundheit ist der größte Reichtum. Zufriedenheit ist der wertvollste Schatz. Liebe ist der beste Freund des Herzens. Lachen ist die größte Freude.

Auch 2013 sollen unsere News Inspiration sein und Freude vermitteln.

In diesem Sinne - auf ein Neues

Es grüßt das ganze Omkara- Team

Eva-Maria und Thomas Ammon und Björn Dominic Pohl

Rein Sein

~~~~~



*Die Fastenzeit kündigt sich an.*

*Eine Phase im Jahr, wo wir in Ruhe entgiften und entschlacken können, nicht nur wegen der vermeintlichen "Völlerei" in der Weihnachtszeit, sondern weil die Jahreszeit uns einlädt vor dem Frühling die Kräfte der Natur zu nutzen und uns die Zeit zu gönnen, innerlich eine Art Frühjahrsputz zu starten.*

*Heilfasten ist ein Abenteuer und es hat ganz gewiss nichts mit Verhungern und Verdursten zu tun, sondern mit innerer Reinigung. Was der Frühjahrsputz in der Wohnung, das ist die Fastenkur für den Körper. Fasten befreit !*

*Wir sind keine Fasten-Fans oder programmatische Entgifter, denn wie sagte schon Krishnamurti:: Weder durch Drogen noch durch Fasten noch durch irgendein Meditationssystem können Sie jemals auf das Ewige, das Zeitlose stoßen..... Und doch ist eine Reinigung von Innen, wie jede Art von Hygiene sehr wertvoll.*

*Ergänzend hierzu wirkt besonders förderlich die Gedankenhygiene: ich bin was ich bin, was ich denke fühle glaube zu sein.*

*Also achten wir doch auf unsere Worte, die wir ausdrücken oder heraussprudeln lassen oder einfach aussprechen. Das*

gesprochene Wort ist die höchste Transformation des Wassers, wußte bereits W. Hacheneý und so gilt es auch für unseren Körper , eine innere Reingung kann Wunder bewirken.

Das Entgiften und innere Reinigen ist sehr vielfältig und Sie sollten einfach Lust und inneren Freude verspüren. Beginnen Sie mit Engagement und Ihrer eigenen Vision des Loslassens und Reinseins.

Das Fasten auch gern als der Königsweg der Gesundheit bezeichnet, wobei Königinnenweg wohl treffender ist, denn es geht um`das Geben und Nehmen,um`s Loslassen, um's Aufräumen, um sehr gefühlvolle, weibliche Aspekt in uns selbst. Fasten ist ein Akt der Selbstermächtigung,. Jede, jeder der gefastet hat kennt am Anfang das stockende Gefühl, etwas essen zu wollen bzw. den Punkt, wo alte Süchte rebellieren. Und dann ganz einfach über diesen Punkt zu gelangen, einfach sich zu befreien von der Gewohnheit, einfach die Gewohnheit besiegen und aus dem Geschenken der Natur ein Dankfest machen - das ist die eigentliche Aufgabe des Fastens.

Wirkliches Fasten ist ein Fest.

Mehr Infos zum Fasten finden Sie [hier](#)

Unser Zitat zum Thema: aus Tatort Jesus

Niemals forderte ich Buße, Fasten, Kasteien im Namen irgendeines strafenden Gottes, weil es einen solchen Gott nicht gibt. Nicht Fasten und in Sack und Asche gehen sind der Weg in das innere Königreich sondern das Genießen der reichen Früchte, welche die Erde euch schenkt. Mutter Erde fließt über von ihren Gaben und niemals wird eines der Wesen, die sie beherbergt leiden, wenn diese Gaben geschätzt werden.

\*\*\*\*\*

## Mittel zum Leben



Lebensmittel sollten im Grunde Mittel zum Leben sein.

Vor allem authentisch, ein Apfel sollte ein Apfel sein und über die Herkunft sollten wir Bescheid wissen oder sie zumindest nachvollziehen können.

In unserer Moderne haben sich die Wahrnehmungsebenen und vor allem unsere Essgewohnheiten derart verändert, dass aus den Mittel zum Leben oft schleichende Selbsterstörungsmittel geworden sind.

Unser Tipp: aus "Teufels Topf" und andere Bücher von Ulrich Grimm.

Amazon sagt dazu: Einiges hat der Verbraucher schon immer gewusst, anderes geahnt und vieles kann er kaum glauben, wenn er die Bücher von Dr. phil. Hans-Ulrich Grimm liest. Der 1955 geborene Autor war früher Redakteur beim "Spiegel", bevor er "Dr. Watson, der Food Detektiv" wurde.

Er recherchiert gemeinsam mit Journalisten und Wissenschaftlern im großen Lebensmittelangebot. Die oft schockierenden Ergebnisse publizieren er und seine Mitarbeiter in Büchern wie "Echt künstlich", das über Chemie im Essen aufklärt, oder "Tödliche Hamburger", das unsere globalisierte Nahrung unter die Lupe nimmt.

Seine Reportagen und Geschichten sind oft erschreckend und doch sehr einprägsam und anschaulich.

Fasten oder Entgiften kann nach dem Genuss von Zerstörungsmitteln auch ganz wesentlich eine innere Säuberung unterstützen. Salopp gesagt, den alten Sondermüll in den Zellen abtransportieren, so wie wir den Sperrmüll rausstellen oder ab und an mal gründlich aufräumen in unserem Leben - auch das kann Fasten sein

\*\*\*\*\*

## Sauer macht nicht lustig



*Ein sehr positiver Aspekt beim Entgiften, entschlacken ist auch die Reduzierung der Säuren im Körper. Befreien Sie sich und seien Sie nicht sauer*

*Unser Buchtipp zum Thema im Omkara Shop*

*Nie wieder sauer (Dr. med. Christiane May-Ropers)*

*Leben im Gleichgewicht. Die Säure-Blasen-Balance*

*Etwa 90 Prozent aller Deutschen leiden an Übersäuerung, der Ursache vieler Krankheiten. Die erfahrene Ärztin Dr. May-Ropers schildert in diesem praktischen Patientenratgeber, wie der Körper wieder entsäuert werden kann, in welchen Lebensmitteln heilende Substanzen stecken, was man trinken und wie man atmen soll.*

*Sauer macht nicht lustig, sondern viele krank! Die Wiederherstellung der Säure-Basen-Balance ist ein Garant für ein langes Leben bei bester Gesundheit. Nur eine ausgewogene Säure-Basen-Balance führt zu einer dauerhaften und stabilen Gesundheit. Wichtig ist hierbei die Selbsthilfe bei Übersäuerung durch richtiges Atmen, ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt, optimale Ernährung!*

*Ernährungswissenschaftler wie Dr. Paul Bragg oder Dr. Paavo Airola sind sich einig. Durch eine falsche Ernährung, insbesondere Eiweißüberschuss, fettreich und arm an Ballaststoffen, können eine Vielzahl gesundheitlicher Störungen entstehen. Und hieraus resultiert dann die Übersäuerung des Organismus und der Säure-Basen-Haushalt gerät bei vielen Menschen aus dem Gleichgewicht. Azidose oder Übersäuerung ist zu einer Volkskrankheit geworden. Kaum jemand ist im Säure-Basen-Gleichgewicht, sagen die Mediziner.*

*Eine einfache Körperreaktion als Folge von zu viel Säure hat jeder von uns am eigenen Leib schon erfahren, den schmerzen Muskelkater nach übermäßiger oder ungewohnter körperlichen Anstrengung. Somit ist ein geregelter Stoffwechsel von seinem Säure-Basen-Gleichgewicht abhängig. Medizinische Therapien verlieren ihre Wirkung wenn nicht parallel für Harmonie im Säure-Basen-Haushalt gesorgt wird. Und wie Sie bei Frau Dr. med. May-Ropers nachlesen können liegt die Hauptursache in unserer Säure betonten Ernährungsweise.*

*Dr med. May-Ropers geht in Ihrem Buch Nie wieder sauer sehr ausführlich und umfassend auf die Notwendigkeit der ausreichenden Wasserzufuhr ein und beschreibt sehr einleuchtend die besondere Qualität eines natürlichen Wassers und verweist mit mehreren Seiten auf das levitierte Wasser, das in der Stabilisierung des Säure-Base Gleichgewichtes gute Dienste leistet.*

*Wenn Sie mehr dazu lesen möchten unsere Leseprobe unter nie wieder sauer*

*Nie wieder Sauer - Wie der Körper entsäuert werden kann, was man trinken und wie man atmen soll, in welchen Lebensmitteln heilende Substanzen stecken und welche Rolle unsere geistige Nahrung spielt, wird mit vielen praktischen Tipps erläutert und auch ausprobiert. Vieles alte Wissen wird dabei neu verständlich.*

*Erschienen im Herbig Verlag, Taschenbuch 160 Seiten nur 9,99 Euro*

**bestellen in unserem shop**

\*\*\*\*\*

## **Unser Antisauer-Profi für alle Fälle**

~~~~~

Natron ist ein wertvoller Helfer in vielen Lebenslagen, besonders zur Entsäuerung.

Natron kann so vieles, vor allem ist es traditionell bekannt zum Thema Übersäuerung, was mit unserer modernen Ernährungsweise fast immer ein



Wohlfühlthema ist.

Tatsächlich kommt aus dem ägyptischen Wortstamm das göttliche oder heilige in Verbindung mit unserem heutigen Begriff Natron. Und wenn wir uns die Vielfalt, ja schon Einmaligkeit ansehen, was dieses Natron, Natriumhydrogencarbonat, genauer, alles kann- dann ist es wirklich ein heiliges Geschenk von Mutter Gaia.

Mehr Infos auch in unseren letzten 2011 News [Heiliges Natron](#)

Preiswert und effektiv, vielseitig und wirkungsvoll unser lightbooster Natron für Sie

Lightbooster-Natron mit beigelegter Bergkristallspitze, energetisiert in Schmuckdose mit Blume des Lebens

Nur 5,95 € für 500 g [bestellen in unserem shop](#)

Verwöhnen statt Quälen

~~~~~



*...statt sauer sein lassen*

*Ein schönes Natronbad oder Fußbad entspannt Ihren Körper*

*Tauchen Sie ein in das Element Wasser als ein Bad der Freude, der Erweckung innerer Welten und eigener Klarheit.*

*Poren öffnen sich, überlassen den Ballast des Alltags und der Vergangenheit dem Wasser. Baden ist mehr als nur Putzen und Frischmachen oder Entgiften.*

*Baden kann Kontemplation sein, Meditation mit sich selbst und nebenbei entgiften mit dem einfachen und doch sehr wirkungsvollen Natron, energetisiert und mit edlen Zutaten verfeinert zur genussvollen und effektiven inneren Reinigung.*

*Unser Lightbooster Wohlfühlbad*

*Dieses Bad ist ein naturreines Produkt zur Durchlichtung der Zellen und der Aktivierung der DNA. Es dient der intensiven, auch energetischen Reinigung und zur Stabilisierung des Säurehaushaltes und wird bereits traditionell empfohlen.*

*Hier durften wir, mit von Gaia empfohlenen Edelsteinpulvern, Microalgen und dem Lichtbringer Silicumdioxid, eine ganz einmalige Badekomposition erschaffen. In dieser Zusammensetzung, inspiriert von Lady Gaia, einzigartig. Natürlich frei von Zusatz- und Konservierungsstoffen, Geruchsneutral für sensible Haut und Seelen.*

## **Unser Omkara Spezial**

*Lady-Gaia – Energiebad: Lightbooster Universelles Licht durchflutet und erweitert das Licht in meinen Zellen.*

*Nur 14,95 € für 500 g Badepulver [bestellen in unserem shop](#)*



\*\*\*\*\*

## Wohlfühl Set von Kopf bis Fuß

~~~~~



Die Verbindung aus Heilerde von Luvos und lightbooster Natron

eignen sich ideal für die vollkommene Körperpflege und Erweckung der inneren Kräfte und Sinne.

Für Jahrtausende standen der Menschheit zur Linderung ihrer Leiden lediglich Mittel aus der Natur zur Verfügung. Heilkundige entwickelten ein großes Wissen über die Kräfte der Natur und setzten dies im Einklang mit dieser ein.

-Milde Reinigung - natürliche Balance der Kopfhaut

Das milde Luvos Shampoo 200 ml mit ultrafeiner Heilerde reinigt die Haare besonders schonend, lässt sie gesund aussehen und ist sanft zur Kopfhaut. Die wertvollen Mineralien und Spurenelemente der Heilerde binden überschüssiges Fett und Schmutz, sie befreien die Kopfhaut von abgestorbenen Hautschüppchen.

-Tägliche Gesichtsreinigung und Revitalisierung

Luvos Waschcreme 100 ml mit ultrafeiner Heilerde reinigt die Haut besonders mild und porentief – ohne sie auszutrocknen. Die wertvollen Mineralien und Spurenelemente der Original Luvos Heilerde binden überschüssiges Hautfett und Schmutz, sie befreien die Haut von Schadstoffen und Hautschüppchen. Die Waschcreme ist für jeden Hauttyp geeignet.

-Lightbooster-Natron mit beigelegter Bergkristallspitze und einer kleinen Anzahl an Amethyst-Chips engetisiert in Schmuckdose mit Blume des Lebens 500 g

Viel Freude damit.

Im 3 er Set statt 34,80 nur 29,90 [bestellen in unserem shop](#)

Zu guter letzt: Alles im Fluss

~~~~~



Ohne Wasser geht es nicht!

Egal ob Sie fasten und gerade hierbei sollten Sie viel trinken, oder ob Sie nur mit Natron entgiften oder beides kombinieren,

viel viel Wasser, das die Zellen gut durchspült und das Alte mitnimmt ist im Grunde das A & O

Levitiertes Wasser hat solch eine Feinheit, das es ideal bis in die kleinsten Zellen gelangen kann und aufgrund sein riesigen Oberfläche, was früher jedes Wasser in ideser form hatte, kann es perfekt die zellen reinigen und den Stoffwechselsmüllentsorgen. Einfach nur viel trinken und sich wohlfühlen.

Eine kostenlose Trinkprobe für Sie ! Bestellen Sie Ihre Gratis Probe direkt bei uns im [shop](#).

Ausführliche Informationen zum Produkt finden Sie [hier](#).

Auf Ihr Wohl.

\*\*\*\*\*

**Zum Geleit**



*Du wirst immer ernten, was du säst, darum achte auf deine Gedanken, auf deine Worte und auf deine Taten, denn dies sind die Saaten, die du aussäst.*

*Wie der Same so die Frucht.*

*Auf ein erfülltes und gemeinsames 2013*

*Alles Liebe wünschen*

*Björn Dominic Pohl, Eva-Maria und Thomas Ammon*

\*\*\*\*\*

*Werden auch Sie aktives Mitglied unseres Lichtnetzes. Besuchen Sie unsere lichtvolle Gemeinschaft auf unserer Facebook Seite Lady Gaia Freedom on earth  
<https://www.facebook.com/pages/Lady-Gaia-Freedom-on-Earth/191404337557773?ref=ts>*

*Diesen Newsletter können Sie [hier als pdf](#) abspeichern, ausdrucken oder weiterleiten.*

*Ältere Newsletter finden Sie in unserem [Newsarchiv](#) und weitere Informationen unter [www.omkara.de](http://www.omkara.de)*

*IMPRESSUM: V.i.S.d.P.: Thomas Ammon Industrieweg 28 25588 Oldendorf Tel.: 04821 957 8517 email: [vertrieb@omkara-verlag.de](mailto:vertrieb@omkara-verlag.de)  
Alle Rechte vorbehalten. Abdruck - auch auszugsweise - nur mit vorheriger Genehmigung.*

\*\*\*\*\*

*P.S. Wir möchten Sie inspirieren und nicht belästigen. Falls Sie diesen Newsletter nicht weiter erhalten möchten, nutzen Sie einfach zum Abmelden [diesen link](#) oder alternativ <http://www.omkara-verlag.de/newsletter.htm>*