

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 5. Jahrgang Nr. 11 21. April 2012

Liebe Freundin, lieber Freund

Wir haben die Wahl, wir sind Selbst Ermächtigt. Wir dürfen uns entscheiden oder klar werden wer wir sind, was wir wollen, was wir möchten und können.

In unserem Bundesland in dem wir leben, Schleswig-Holstein ist am 6. Mai Urnengang. Wir dürfen wählen.

Stellen wir uns vor es ist Wahl und keiner geht hin. Das Intrigenkartenhaus unserer Politiker würde bloß gelegt. Das was die Griechen mit Demokratie meinten, hat nichts mehr zu tun mit diesen egozentrischen und Leben zerstörenden Strukturen, die ein Staat uns Menschen aufzwingen will. Wir ent-scheiden, zuerst für uns selbst, was wir tun, - jeden Tag !

Das ist unser Recht und unsere Aufgabe, verantwortungsvoll zu sein, zu leben.

"Denke immer daran, dass du untrennbar verbunden bist mit allem was geschieht und erkenne, dass dies ein Grund sein sollte dich umfassend darüber zu informieren, womit du verbunden bist, woran du Teil hast. Hier beginnt deine ganz eigene Befreiung aus einem Kollektiv, das einer vor Angst schlotternden Schafherde gleicht und einem System folgt, es unterstützt und nährt ohne zu hinterfragen wem es folgt und vor allem warum.

Darum solltest du also in deinem eigenen Interesse deines Seelenheiles endlich aufwachen und hin schauen auf das, was sie meinen Kindern, meiner Schöpfung, mir und damit dir antun, damit du Anteil nehmen kannst an dem tiefen Mitgefühl, das in mir ist für jedes leidende Wesen auf meinem Körper. Denn dieses Mitgefühl schenkst du nicht nur denen die Leid ertragen sondern gleichzeitig den Verletzungen die dadurch in dir selbst entstehen.

Öffne dein Herz und deine Augen für deine, meine, unsere Welt – Mutter Erde"

Zitat aus: Lady Gaia Der Traum meiner Seele von Freiheit.

Das Recht zu leben , Inspirationen vom Mensch zu Mensch zum Sehen, Hören Lesen, einfach sich motivieren lassen oder teilhaben an unserem inneren Wandel, an dem ureigene Recht zu Sein, so wie Du - Ich - bin !!

Do It !! Ihr Omkara Team

Das Blaue Juwel

~~~~~

*Der Mensch hat nicht nur die Fähigkeit zu zerstören, er hat auch die Fähigkeit zurückzugeben und zu heilen.*

*Sie erinnern sich bestimmt an das Regenexperiment in der Wüste letzten Sommer in unseren News. Der Film von Oliver Hauck hat nun im Rahmen des Cosmic-Cine Filmfestival seine Premiere.*



*Wir alle leben in einer Zeit der großen Umbrüche und des Wandels, sei es unser Klima, unser Wirtschafts- und Finanzdenken. Umbrüche in Partnerschaftlichen Beziehungen - in unserer Arbeitswelt. Strukturen, die uns bisher gehalten haben, scheinen sich aufzulösen, werden von uns in Frage gestellt. Vieles ist dadurch außer Balance geraten. Und so werden im Film "Das Blaue Juwel" Lösungsvorschläge angeboten, wieder in diese Balance zurückfinden. Eine Balance, die so wichtig ist um in Frieden leben zu können. In Frieden mit sich selbst, in seiner Partnerschaft, seinen Mitmenschen und schließlich in Balance mit unserer Erde, auf der wir alle leben.*

*Der Trailer zum Film*

[http://www.youtube.com/watch?v=IQwagUoXt8&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=IQwagUoXt8&feature=player_embedded)

*Im ersten Teil des Filmes, wird der Zustand der Erde dargestellt und dass wir Gefahr laufen, das in sehr naher Zukunft unsere komplette Biosphäre kollabieren kann. Die Medien sprechen von den Verunreinigungen im Meer, von den Brandrodungen in Regenwäldern, den nuklear verseuchten Gebieten und den Gefahren. Dass diese Verkettungen der Zerstörung alle zusammenhängen und noch schlimmere Zerstörungen mit sich bringen werden, wird immer noch zu wenig kommuniziert. Dieser Film wird durch die Arbeit der planetaren Heiler aufzeigen, wie unterschiedlich sie arbeiten und wie auch jeder einzelne von uns etwas dazu beitragen kann. Zusätzlich kommen Wissenschaftler zu Wort, die jene Arbeiten der Planetaren Heiler in ihren Parallelforschungen ergänzen werden. Das Blaue Juwel wird die Menschen in Ihrem Herzen berühren, denn nur aus dieser Herzensenergie heraus, können neue Strukturen entstehen, die ein harmonischeres Umfeld kreieren. Wir erleben im Augenblick eine Zeit, in der die alten Verstandeskonstrukte zusammenbrechen. Der Film ist ein Film von Menschen für Menschen, denn DU bist von Bedeutung.*

*Oliver Hauck sagt zu seinem Film:*

*Die wirklich existenziellen Dinge im Leben, sind alle kostenlos und können den derzeitigen Menschen auf der Erde wieder heilen. Ich spreche hier von der Liebe. Die Liebe zu sich selbst, die Liebe zu seinem Nächsten sowie die Liebe zu unserer Erde. Wir alle sind auch mit dem Gedanken aufgewachsen, dass wir von „Mutter“ Erde sprechen. Und da frage ich mich, wer würde seine Mutter, die einen nährt und zu trinken gibt, jedem einzelnen von uns ein Zuhause schenkt, tagtäglich vergewaltigen – nur um noch mehr Geld von ihr zu bekommen?*

*Im Rahmen des Cosmic-Cine Filmfestival [www.cosmic-cine.de](http://www.cosmic-cine.de) hat das "Das Blaue Juwel" dann noch in folgenden Städten Kinopremiere: Die Tickets können direkt über die Cosmic-cine Webseite online reserviert werden.*

*Bonn Bad-Godesberg 28.04.2012 Kinopolis  
Darmstadt 05.05.2012 REX Kino  
Frankfurt 12.05.2012 Kinopolis Frankfurt-Main Taunus*

*Unser Filmtipp, viel Freude damit !*

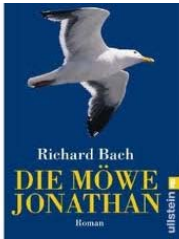
\*\*\*\*\*

## **Die Möve Jonathan**

~~~~~

Selbstverwirklichung ist: der Mut dazu, dem Herzen zu folgen und einfach das zu tun, was wirklich befriedigt.

Es gibt kaum ein Buch, das mit so viel Weisheit in seiner Einfachheit angefüllt ist, das uns berührt. Und es ist ein weiser, wenn auch recht deutlicher Spiegel unseres Seins, unseres



Handelns und unserer wahren Bestimmung !

Der für uns persönlich wichtigste Satz in diesem Buch lautet: Du bist immer dort, wo deine Liebe ist!

Eine Art Trailer zum Buch mit Impressionen finden Sie bei youtube. <http://www.youtube.com/watch?v=nmgLBYIKPO0>

Lesestimmen des Klassikers von Richard Bach

Dieses Buch ist geschrieben für Menschen, die verstehen, dass es mehr gibt als den greifbaren Erfolg; Menschen, die Befriedigung finden in einer Sache, von der sie überzeugt sind, auch wenn sie sich damit gegen die Welt stellen; Menschen, die frei sind für das Abenteuer der Persönlichkeit.

Für das verspielte und trotzig Kind, den weisen Lehrer, den übermütigen Abenteurer, den Leichtsinnigen, den Verstoßenen, den Suchenden, den Ankommenden. Für die lebendigste aller Möwen, die Möwe Jonathan, die in uns allen lebt

"Es gelingt immer, wenn du genau weisst, was du willst"

"Zwei Dinge erreicht dies Buch: Es gibt mir Flügel, es macht mich jung! Für beides bin ich tief dankbar."

"Die Geschichte von der eigenwilligen Möwe, die nach Vollkommenheit strebt, könnte unter die zehn Bücher fallen, die man bekanntermaßen auf eine einsame Insel mitnehmen möchte."

"Die Möwe Jonathan können Sie z.B. über amazon beziehen oder im guten Buchhandel kaufen.

amazonlink



Einfach unser Leseabenteuer, viel Freude damit !

Der grüne Planet

~~~~~



*Schauen wir doch in die Zukunft, ein Blick selbstkritisch in unsere Träume und Ideen, aber auch ein Blick in das was wir tun. Ein Blick durch die Kamera eines Films der bereits 1996 gedreht wurde. Somit ein "alter" Klassiker und doch zeitnaher als die meisten Hollywoodproduktionen, Zeitkritik und Spaß inklusive.*

*Ein Spielfilm, der unsere Gesellschaft wunderbar dokumentiert und eine humorvolle selbstironische Vision einer Zukunft nach dem Wandel zeigt.*

*Der Grüne Planet (La Belle Verte) – eine Vision von Coline Serreau*

*Weit weg von der Erde, 4000 Reisejahre weit entfernt existiert ein Planet, der grüne Planet, auf dem Verwandte von uns, den Menschen leben. Sie sind soweit entwickelt, dass Sie sämtliche Objekte eliminiert haben und ihre volle Konzentration, ihr Wissen, ihre Stärken und Energien auf den Fortschritt ihrer Körper, Gedanken und geistigen Fähigkeiten richten.*

*Einmal im Jahr treffen sich die passionierten Naturmenschen in einem ausgestorbenen Vulkan, um über Neuigkeiten, Erntevertelung und Auslandsreisen zu berichten. Gewöhnlich will niemand der Planetenbewohner gerne einen Ausflug auf die Erde unternehmen, nur dieses Jahr ist alles anders.*

Mal wieder will keine Seele einen Fuß auf diesen Planeten setzen, der so voller Gefahren und Primitivität steckt und auf dem die Bewohner die Arroganz anscheinend gepachtet haben.

Schließlich will mit Mila eine Witwe die Reise antreten, deren Vater bisher als letztes den Trip auf die Erde unternahm, und mit ihr selbst als Baby zurückkehrte. Also möchte Mila ihre Heimat erkunden. Sie lässt ihre vier Kinder auf dem grünen Planeten zurück und landet auf einer Pariser Hauptstraße.

Der Kulturschock stellt sich sogleich ein, als Mila den Asphaltschungel sieht und mit Umweltverschmutzungen aller Art konfrontiert wird. Auf ihrer Odyssee durch die Großstadt lernt sie viele unbewusste Menschen kennen, deren Schicksal sie mit Hilfe kleiner Tricks zum Positiven wendet. – Wir finden ein liebenswerter Film.

Den kompletten Film gibt es bei youtube

<http://www.youtube.com/watch?v=mb6uhCd9FL0>

\*\*\*\*\*

## Die eigene Wahrheit leben

~~~~~



Die Götter von einst sind auch heute noch die Drahtzieher hinter dem uns gezeigten Weltgeschehen.

All das Unrecht, die Ausbeutung, Manipulationen, Kriege, Morde, Qualen usw., findet statt in unserer realen Welt auf Anweisung dieser Nachkommen der „Götter“ von einst. Deren Befehlshaber leben jedoch in ihrer eigenen Welt außerhalb der Erde.

Wenn du auf Ufo's wartest ok. Doch ich weiß es, dass sie längst hier sind. Die „Götter“ von einst, die nichts als Außerirdische waren, haben die Erde niemals ganz verlassen. An den Schalthebeln der Macht sitzen ihre Nachkommen und empfangen ihre Befehle. Diese Befehle geben sie weiter an jene, die wir für unsere Regierungen halten. Wer wirklich glaubt, dass wir frei sind, dem wünsche ich das Licht der Erkenntnis, dass wir erst etwas unternehmen müssen, erkennen müssen, wie es da draußen wirklich ist. Informationsquellen gibt es heute im Überfluss. Wenn du dich informierst, hinschaust, dann erwacht in dir die Erkenntnis, dass es tatsächlich an der Zeit ist endlich aufzustehen und damit zu beginnen aus den Grüppchen auszusteigen und das Licht der Liebe auf Mutter Erde zu entfachen. Gaia hat dir die Wege aufgezeigt dich selbst und die Erde zu heilen. Diese Wege zu gehen und an den Orten zu heilen, die der Heilung bedürfen, ist, wie du erfahren hast, völlig unkompliziert.

Nichtwissen, Nichthinschauen ist bequem. Aber: Wissen ist Macht = Macht über dich selbst. Macht über dich selbst ist die Grundvoraussetzung für deine Selbstermächtigung. Denn: Erst dann, wenn wir hingeschaut haben, wenn wir erfahren, vielleicht gar mit eigenen Augen gesehen haben, was auf Mutter Erde tatsächlich vor sich geht, haben wir die Macht aktiv etwas zu verändern, weil wir erkannt und endlich wirkliches Mitgefühl in uns erfahren haben, das allerdings frei von Mitleiden ist. Wir wissen erst aus dieser Erkenntnis heraus, wohin wir das Licht lenken müssen. Bereits Jeshua sage es, dass wir nicht das Licht in die Dunkelheit senden sollen, weil es die Drahtzieher der Dunkelheit weckt und stärkt. Dies bedeutet, dass wir nicht jene mit Licht bombardieren sollen, die Unrecht tun. Klingt blöd, ist aber nicht einfacher auszudrücken. Doch all jenen Lichtenergie zu senden, die in einem dunklen System nach Hilfe rufen, egal ob Mensch, Tier oder die Schöpfung, das ist der wahre Weg. Sie alle, die wir Opfer nennen, brauchen unsere positive Energieleitfähigkeit, frei von jeglichem Urteil, um in sich selbst zu erwachen und zu erstarren. Sie alle brauchen unser Mitgefühl, denn erst dieses Mitgefühl befähigt dich zu handeln. Wo Mitleid dich lähmt aktiviert Mitgefühl ungeahnte Kräfte in dir.

Gaia wünscht sich so sehr, dass die Menschheit, die in scheinbarem Luxus vor sich hin lebt, also wir, erwacht, in dem sie hinschaut, sich einlässt auch auf das Entsetzen, das sie selbst ständig erfährt. Die Lichtenergien erreichen die Erde in dieser Zeit so intensiv wie niemals zuvor und die Menschheit ist im Erwachen begriffen. Schau dich um an den Krisenpunkten auf dieser Erde, in denen gerade jetzt die Menschen aufstehen und gegen die Unterdrücker um ihre Freiheit kämpfen. Die Herde ist dabei zu erwachen und der einzelne Mensch entdeckt sich selbst als Individuum. Auch, wenn dies alles leider nicht ohne äußere Gewalt geschieht, weil die, die bisher die Macht hatten sie nicht aufgeben wollen, schenkt es Hoffnung, dass die kritische Masse bald schon erreicht ist und die gesamte Menschheit innerlich und

äußerlich frei sein wird. Senden wir diesen Menschen, die in ihr individualisiertes Sein ihrer eigenen Göttlichkeit erwachen, unser Mitgefühl und das universelle Licht, das ihnen Nahrung, Schutz und Kraft schenken kann. Schenken wir den Menschen, die sich für Freiheit, Gleichheit, Gerechtigkeit aus der Masse erheben, unsere liebevoll geleiteten Gedanken und Lichtenergien.

Mehr Leseproben von Lady Gaia findest Du unter www.lady-gaia.com

272 Seiten 19,90 Euro [direkt bestellen im shop](#)

Ich bin berechtigt



4. Ich bin berechtigt! Ich brauche nicht (mehr) zu kämpfen!

"Um die Wahrheit der Wirklichkeit begreifen zu können, müssen wir einen Geist haben, der nicht bis zum Rand mit vorgefertigten Mustern angefüllt ist und der die Motivation, auf seiner Suche wirklich mitfühlend zu sein, entwickelt hat."
Sakyong Mipham

Zum Gratis Seminar Teil 4 hier pdf downloaden

Ich bin berechtigt

Jede Woche neu ein paar Übungen und Inspirationen, teilen Sie diese gern mit Freundinnen und Freunden oder arbeiten Sie gemeinsam. Werden wir viele Ich bin !

Die früheren Versionen des Seminars finden Sie in unserem [Newsletterarchiv](#)

Werden wir den Wandel zuerst in uns und dann in der Welt von Gaia !

Unsere Inspirationen



Lady Gaia der Traum meiner Seele von Freiheit

von Eva-Maria Ammon erschienen im Smaragdverlag

Es ist später als 2 Minuten vor 12. Doch was bedeutet dies im Tanz der Ewigkeiten? Es ist an der Zeit, aktiv zu werden für unser aller Lebensraum, den wir Erde nennen. Wegschauen war gestern. Hinschauen ist heute. Erkennen, Erfahren, Erwachen, Handeln. Gaia legt dir ans Herz, endlich bewusst anzuschauen, was tatsächlich auf unserer Erde geschieht, vor allem das, an dem du selbst beteiligt bist und was du mit verursachst. Es ist an der Zeit, dein eigenes Spiegelbild, Mutter Erde, Gaia, zu erkennen, die eigenen Fesseln zu lösen und in neu erwachter Spiritualität aktiv zu werden.

272 Seiten 19,90 Euro [direkt bestellen im shop](#)

Die Lady Gaia Lightbooster Kreationen sind ganz besondere Himmels Gaben, die uns von Lady Gaia geschenkt wurden. Denn: Mit Gaia verbunden sein bedeutet auch: aktiv zu sein und physisch etwas zu tun um die Lichtenergie im eigenen

Körper zu aktivieren und sie in bzw. über die Erde auszustrahlen.

Sie beinhalten alle lichtvollen Energien der Erde und unterstützen dich aktiv darin, diese Energien in dir zu erfahren und auszustrahlen. Gleichzeitig bauen sie aufeinander auf, ergänzen einander und sind, je nach Rezeptur, unterschiedliche harmonische Kompositionen erlesener ätherischer Öle, Weingeist, Silicaten, Edelsteinpulvern und Destillaten abgerundet mit ätherischem Gold und Silber.

Lady Gaia – Auraspray Erdheilung.



Licht, Heilkraft und Segen trage ich über die Erde durch mich

Während das Chakraöl deinem Wohlergehen dient, erweitert sich mit dem Auraspray durch die Entfaltung der Substanzen in deiner Aura, deine eigene Strahlkraft. Es strahlt aus und aktiviert dein inneres Leuchten. Dieses Leuchten trägst du in jede Situation und an jeden Ort an dem du dich befindest. Mein erstes Gefühl, während ich mich tief in den von Gaia komponierten Duft versenkte war: Ein starkes Ausdehnen des Kronenchakras und gleichzeitig ein tiefes Eintreten in die Erde. Es war als ob mir Wurzeln wachsen und ich gleichzeitig mit dem Universellen Licht und dem Mittelpunkt von Mutter Erde verbunden, ja eine lebende Brücke des Lichtes bin.

50 ml satinierte Glasflasche Eigenkreation - Sonderpreis nur 14,95 € **bestellen in unserem shop**

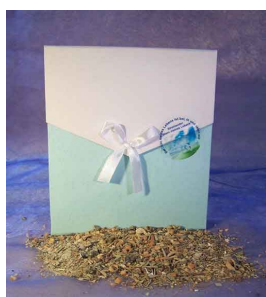


Lady Gaia – Chakraöl. Schutz und Stärkung der Aura:

In deiner Obhut lasse ich mein Licht auf Mutter Erde erstrahlen.

Dieses wundervolle Chakraöl schützt vor äußeren Einflüssen, die dich aus deiner Mitte bringen können. Es verbindet dich ganz tief mit Mutter Erde und schenkt dir Erdung und Erdverbundenheit. Es aktiviert dein Kronenchakra, während du das universelle Licht in dich hinein bittest und verankert diese Energie tief in dir und der Erde.

10 ml in Violetter Pipettenflasche im Geschenkkarton - Sonderpreis nur 7,95 € **bestellen in unserem shop**



Lady Gaia: Räuchermischung. Licht für die Erde.

Die liebende Energie von Gaia mit allen Sinnen erfahren

Diese wundervolle Räuchermischung mit allen Sinnen erfahren. Gaia führte mich gezielt zu dieser Komposition der liebevollen Gaben von Mutter Erde. Sie enthält alle Elementenergien aus Erde, Kräutern, Heilkräutern, Hölzern, Blüten, Harzen und anderen Kostbarkeiten. Der traumhafte Duft bereichert jeden Raum und vor allem die Natur. Auf der Terrasse oder dem Balkon verräuchert, erhellt er sichtbar die Umgebung.

Mit dieser Räucherung sendest du, getragen vom Rauch Schutz, Licht, Heilung und Liebe über die Erde. Diese Schwingung wird von dem Element Luft über die Erde weiter getragen.

Diese Räucherung ist auch für Menschen geeignet, die keinen Weihrauch mögen, weil sie frei von üblichem Weihrauch ist. Es ist, auf Gaias Wunsch, nur eine reine Harzsorte, Benzoe Siam, in geringer Menge enthalten. Diese Mischung kann sehr gut auf einem Räuchersieb – ohne Holzkohle – verräuchert werden, da sie keine Minibestandteile enthält.

Nur 11,11 € pro 20 g Räucherwerk **bestellen in unserem shop**

Unser Omkara Spezial



Lady-Gaia – Energiebad: Lightbooster

Universelles Licht durchflutet und erweitert das Licht in meinen Zellen.

Dieses Bad ist ein naturreines Produkt zur Durchlichtung der Zellen und der Aktivierung der DNA. Es dient der intensiven, sowohl physischen als 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 verbinden wir die Kräfte der Natur und nutzen unser größtes physisches Organ, die Haut, zur Aufnahme wertvoller Ursubstanzen, die in uns weiter wirken.

Ausgleich und Stärkung des basischen Lebensgefühls durch das echte, reine und klassische Natron.

Mineralienvielfalt durch reines Kristallsalz aus der Himalayaregion.

Silizumdioxid hochdispers als Ursubstanz und Lichtbringer.

In hohem Anteil drei aufeinander abgestimmte Sorten feinstes Edelsteinpulver, Träger der mineralischen Schwingungen dieser Erde.

Spirulina, die Mikroalge und Helferin aus dem Meer.

In dieser Zusammensetzung, inspiriert von Lady Gaia, einzigartig und nur bei Omkara. Natürlich frei von Zusatz- und Konservierungsstoffen, Geruchsneutral für sensible Haut und Seelen.

Exklusiv Sonderpreis nur 12,95 € für 500 g Badepulver [bestellen in unserem shop](#)

Zum Geleit

~~~~~



*Könnten wir vom Weltraum aus einen Blick auf die Erde werfen, so bekämen wir keine Landesgrenzen zu sehen.*

*Wir hätten bloß einen kleinen Planeten vor Augen - einen Planeten -.*

*Allerdings brauchen wir lediglich eine Linie in den Sand zu zeichnen, und schon entsteht bei uns der Eindruck, hier seien "wir" und dort "die anderen".*

*Je stärker dieser Eindruck wird, umso weniger sind wir in der Lage, die tatsächliche Situation zu erfassen.*

*In gewisser Weise macht jedoch die Vorstellung von "wir" und "die anderen" inzwischen kaum noch Sinn, da die Interessen*

*unserer Nachbarn weitgehend mit unseren eigenen Interessen übereinstimmen. Kümmern wir uns um die Interessen unserer*

*Nachbarn, so kümmern wir uns also im Grunde genommen um unsere eigene Zukunft.*

*Dalai Lama*

\*\*\*\*\*

*Eine entscheidungsvolle Zukunft wünschen wir*

*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>