

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

Omikara - Verlag

Im Zeichen der Göttin

Omikara und Sananda-Net News 7. Jahrgang Nr. 6 10. Juni 2014

Liebe Freundin, lieber Freund

*Die schönsten Seelen sind jene, die am meisten Beweglichkeit und Schmiegsamkeit besitzen.
Michel de Montaigne*

Unser Leben ist Bewegung.

Selbst im Schlaf, in der Meditation, sind wir in Bewegung. Unsere Zellen arbeiten beständig, unser Blut fließt. Unser Geist, unsere Seelen sind im ständigen Lebensfluss. Ein Leben ohne Bewegung ist das Ende, der Tod. Wer rastet, der rostet, sagt die einfache Weisheit. Und in unserer Zeit ist geistige Beweglichkeit, Wachheit genauso wertvoll, wie körperliche Vitalität.

Für unser Bewusstsein können wir selbstermächtigt viel tun und erfahren. Es erfordert nur den Gedankenschritt über : „Ich kann sowieso nichts ändern“ hinauszugehen, das doch so bequeme Selbstmitleid hinter sich zu lassen und dem Prozess des eigenen inneren Wachstums zu folgen. Das klingt meist einfacher, als es wirklich ist und doch - daraus entstehen die schönen beweglichen Seelen mit offenen Herzen. Herzensöffner für die Bewegung im Geiste finden Sie in diesen bewegenden news.

Auf der körperlichen Ebene stehen die Gelenke für die Beweglichkeit des Menschen. Manche klagen über Steifheit, können sich nicht beugen und biegen. Die Wissenschaft und Mediziner haben auch immer vorschnell eine Antwort parat. Das ist unser moderner Lebensstil, oder einfach das Alter, der übermäßige Sport. Arthrose soll die Volkskrankheit Nr 1 sein.

Wie sagte Emerson so treffend: Der zivilisierte Mensch hat sich Wagen gebaut, aber darüber die Fähigkeit verloren, seine Füße zu gebrauchen.

Oder anders gesagt, die direkten Hilfsmittel von Mutter Natur zu nutzen, um die eigene Beweglichkeit und Vitalität sich ein Leben lang zu bewahren.

Einfach spring ins Feld! Springinsfeld ist ein Synonym aus dem 16 Jahrhundert für Leichtfüßigkeit und Unbekümmertheit, für uns die Verbindung des unbekümmerten Kindes mit dem erwachsenen Ich. Daher freuen wir uns besonders unsere Springinsfeld-Produkt Ihnen vorstellen zu dürfen für eine bewegende Zeit.

Genießen Sie unsere vielseitigen Inspirationen zur Bewegung für Körper, Geist und Seele und bleiben Sie im Fluss des Lebens.

Herzliche Grüße

Eva-Maria & Thomas Ammon, Dominic-Björn Pohl und das Omikara-Shop-Team.

Musische Seelenflüge

~~~~~



*Das Leben ist Klang hatten wir bereits in den letzten News geschrieben*

*Aber auch für die innere Bewegung inspirieren uns Klänge und Töne. Musik liegt in der Luft und kann uns zum Mitwippen animieren oder einfach in eine harmonische innere Schwingung bringen.*

*Eine sanfte Bewegung des Herzens hat unser Lieblings-Komponist Richard Rossbach mit viel Feingefühl kreiert und dabei auf ganz behutsame und sanfte Weise unser inneres Bewegungsrad zum Schwingen gebracht. Musik bewegt die Herzen. Und so ist es umso schöner, neben guten Büchern, Meditationen, sich einfach auch mal zu verwöhnen mit toller Meditationsmusik, die einlädt zum Träumen, Relaxen und erinnert an die Erfahrungen und Erkenntnisse mit Ancient-Master-Healing.*

*Musik ist höhere Offenbarung als alle Weisheit und Philosophie (Beethoven, Tagebuch)*

*Richard Rossbach sagt zu seiner CD: Musik ist überall. Nicht die Berieselung aus den Medien, Nein! Das allgegenwärtige Schwingen des Universums in uns, ist es. Dieser Klang ist es, den ich mit meiner Musik pflücke. Die Lektüre von Metatron Ancient-Master-Healing erfüllte mich mit einer Fülle von Melodien, die ich mit dieser CD-Produktion hör-, erleb- und erfahrbar machen möchte. Klänge und Rhythmen höre und fühle ich tief in mir, auch während des Lesens. Ich danke dem Universum für das Talent, diese wundervollen Klänge in Töne, Tonfolgen und Klanggebilde formen zu können.*

*Wenn diese CD auch nur einen Bruchteil dessen vermitteln kann, was in mir klingt, ist es ein schöner Weg andere Menschen daran teilhaben zu lassen. Flügel für die Seele sind Musikträume inspiriert von der Selbsteinweihung Metatron Ancient-Master-Healing, von Eva-Maria Ammon.*

*Genießen Sie hier zwei Hörproben*

<http://www.ancient-master-healing.de/AquapeggioSample.mp3>

[http://www.ancient-master-healing.de/ode\\_an\\_die\\_goettin.mp3](http://www.ancient-master-healing.de/ode_an_die_goettin.mp3)



*Flügel für die Seele Musik zum Träumen von Richard Rossbach*

*CD Laufzeit 68 min. nur 19,95 Euro*

[direkt bestellen im shop](#)

\*\*\*\*\*

***Bewegung im Geiste***

~~~~~



In unserer Zeit der Medienprägung und Beeinflussung, was das wirkliche tatsächliche Leben ausmacht ist der Song von Reinhard May

Sei wachsam !! wichtiger denn je.

*Sei wachsam,
Präg' dir die Worte ein!
Sei wachsam,
Fall nicht auf sie rein! Pass auf, dass du deine Freiheit nutzt,
Die Freiheit nutzt sich ab, wenn du sie nicht nutzt!
Sei wachsam,
Merk' dir die Gesichter gut!
Sei wachsam,
Bewahr dir deinen Mut.
Sei wachsam
Und sei auf der Hut!*

Nur es geht nicht um Panik oder Angst. Es geht immer um Erkenntnis, um Wissen und die innere Reife und eigene Gelassenheit, die daraus entsteht.

Wir leben nun seit Jahren ohne Fernseher und sind trotzdem top informiert. Wir entscheiden selbst, welche "Wahrheiten" für uns relevant sind. Wir sind einfach selbstermächtigt.

Du bist der Weg. Das bedeutet auch nicht nur vorgegebene Meinungen einfach zu übernehmen oder sich selbst intellektuell etwas zurechtzubasteln, sondern auch der inneren Stimme wieder Vertrauen schenken zu lernen und liebesfähig zu sein, als Basis für alles andere.

"Erst dann, wenn du dich selbst so lieben kannst, wie du bist, wenn du die Quelle in dir gefunden hast, kannst du das Gebot "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst." erfüllen. Damit gab die Quelle, dir den Auftrag, zuerst dich selbst zu lieben, in einer Welt, in der kaum Liebe zu sein scheint. Wenn du lernst dich zu lieben, wirst du die Quelle als Teil deiner Selbst in deinem Nächsten erkennen und lieben können.

Je mehr du selbst dich lieben kannst, desto weniger bist du auf die abhängige Liebe anderer Menschen angewiesen. Du wirst dich nie wieder selbst verleugnen. Du brauchst dem Anderen nichts mehr recht zu machen um geliebt zu werden, Dann erkennt ein jeder, dass deine Liebe, die du zu verschenken hast, rein und ohne Forderungen, ohne Bewertung ist. Dein Nächster wird sich mit dir wohl fühlen, weil du ihn so akzeptierst, , wie er ist. Denn du hast den Gottesfunken auch in ihm erkannt.

Du wirst nicht mehr in alte Rollenspiele zurückfallen, dem Anderen einen Gefallen tun, damit er dich gern hat. Dieses Helfersyndrom, diese abhängige Form der Liebe wird für dich keine Gültigkeit mehr haben. Alles Elend auf dieser Erde hat ein Ende, wenn ein jeder sich selbst aufrichtig lieben gelernt hat" Auszug aus Du bist der Weg.



Visualisierung: **Meditation zur Öffnung des Herzens**

gratis für Sie aus Du bist der Weg von Eva-Maria Ammon - viel Freude damit.

Auch unser gratis online Kursus: Ich bin - kann inspirierend dabei helfen oder Vergessenes wieder auffrischen und in Bewegung bringen. Werden Sie aktiv! Jede Woche neu ein paar Übungen und Inspirationen, teilen Sie diese mit Freundinnen und Freunden oder arbeiten Sie gemeinsam - werden wir viele Ich bin`s. Erleben wir den Wandel zuerst in uns und dann in der Welt von Gaia !

www.omkara-shop.de/seminar/ichbin1.pdf

In unserem Newsarchiv finden Sie alle gratis Kurse <http://omkara-shop.de/News-2012>

Du bist dein eigener Lehrer! Du bist dein eigener Meister! Es ist eine göttliche Gabe keinen Führer zu benötigen.

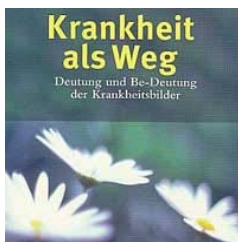
Es ist eine göttliche Gabe Liebe, Reinheit und Klarheit zu finden. Es ist eine göttliche Gabe deinen eigenen Aufstieg zu erfahren. Selbstermächtigung ist das Geschenk der Quelle an dich!

Mehr Infos unter www.ancient-master-healing.de

Bewegen wir uns voran !

Bewegung und Vitalität

~~~~~



*Wenn wir uns nicht so bewegen können, wie wir möchten ist dies oft schmerzhaft.*

*Ob Rücken, Kniegelenke oder Hände - Arthritis Arthrose, all dieses Kranksein ist auch ein Zeichen, das uns etwas sagen möchte und helfen auf unserem Weg.*

*Der klassische Ansatz von Dethlefsen und Dahlke ist immer wieder eine Inspiration wert, unsere eigene Sichtweise zu vertiefen.*

*Leseprobe aus Krankheit als Weg*

*Wir leben in einer Zeit, in der die moderne Medizin ständig neue Zeugnisse ihrer ans Wunderbare grenzenden Möglichkeiten und Fähigkeiten dem staunenden Laien präsentiert. Gleichzeitig werden jedoch auch die Stimmen derer immer lauter, die ihr grundsätzliches Misstrauen dieser - fast alles könnenden - modernen Medizin gegenüber formulieren. Immer größer wird die Zahl derer, die den teils sehr alten, teils auch modernen Methoden der Naturheilkunde oder auch der homöopathischen Heilkunst wesentlich mehr Vertrauen entgegenbringen als den Methoden unserer hochwissenschaftlichen Schulmedizin*

*Viele Symptome zeigen, dass die Medizin krank ist. Genauso wenig wie jeder andere Patient lässt sich auch der "Patient Medizin" nicht durch das Herumdoktern an den Symptomen heilen.*

*In der Medizin wie auch im Volksmund spricht man von den verschiedensten Krankheiten. Diese sprachliche Schlamperei zeigt sehr deutlich das verbreitete Missverständnis, dem der Begriff Krankheit unterliegt. Krankheit ist ein Wort, das man eigentlich nur im Singular verwenden kann - der Plural Krankheiten ist genauso sinnlos wie der Plural von Gesundheit: Gesundheiten. Krankheit und Gesundheit sind singuläre Begriffe, da sie sich auf eine Zustandsform des Menschen beziehen und nicht, wie im heutigen Sprachgebrauch üblich, auf Organe oder Körperteile. Der Körper ist niemals krank oder gesund, da in ihm lediglich die Informationen des Bewusstseins zum Ausdruck kommen.*

*Gesundheit, so sagen wir, sei unser höchstes Gut. Welchen Sinn haben dann Krankheiten in unserem Leben? Thorwald Dethlefsen, einer holistisch-humanistischen Psychologie verpflichtet, und der Mediziner Rüdiger Dahlke zeigen mit diesem bahnbrechenden Werk einen Weg zum tieferen Begreifen von Krankheit. So geht es den Autoren darum zu zeigen, was Infektionen, Kopfschmerzen, Unfälle, Herz- und Magenschmerzen, aber auch die großen, noch immer tabuisierten Leiden wie Krebs und Aids uns sagen wollen. Denn alle Symptome haben einen tieferen Sinn für unser Leben: Sie übermitteln uns wertvolle Botschaften aus dem seelischen Bereich. Das Verständnis der verschiedenen Krankheitsbilder eröffnet jedem von uns einen neuen, besseren Weg, sich selbst zu finden. (Klappentext - Krankheit als Weg)*

*Wenn Sie diese Sichtweise inspiriert können Sie gern das komplette Buch*



*auch als preiswertes Taschenbuch im guten Buchhandel erwerben oder zum Thema Gelenke ab Seite 245 weiter lesen unter*

<http://homodivins.files.wordpress.com/2014/01/krankheit-als-weg.pdf>

*Empfehlenswert ist aus unserer Sicht auch das Buch Krankheit als Symbol von den beiden Autoren Dethlefsen und Dahlke.*

\*\*\*\*\*

## **Springinsfeld**



*Wenn es dann wirklich schmerzt oder wir akut Hilfe brauchen oder einfach als Vorsorge es gar nicht so weit kommen lassen möchten, hat Mutter Natur etwas Passendes parat.*

*Glucosamin ist ein im menschlichen Körper natürlich vorkommender Stoff. Es handelt sich um einen wichtigen Baustein für den menschlichen Körper. Glucosamin wird verwendet beim Aufbau und der Versorgung von Knorpel, Gelenkkapsel, Sehnen und sonstigem „Bindegewebe“.*

*Das vom Körper selbst produzierte Glucosamin kann mit zusätzlichem Glucosamin in Form eines Nahrungsergänzungsmittels ergänzt werden. Glucosamin ist weltweit eines der beliebtesten Nahrungsergänzungsmittel, erklärt Dr. Feil.*

*Und das Zentrum für Gesundheit schreibt: Alles in allem ist diese Situation für den Arthrose-Patienten mehr als unbefriedigend, um nicht zu sagen deprimierend. Starke Schmerzen, grosse Einschränkungen, permanente Arztbesuche und ständige Medikamenteneinnahme über viele Jahre hinweg (oder gar lebenslang) dämpfen die Lebensqualität beträchtlich. Der Patient fühlt sich hilflos und ohnmächtig. Er wird im Glauben gelassen, selbst keinerlei Einfluss auf den Krankheitsverlauf zu haben. Das aber ist ein Irrglaube! Arthrose kann von jedem Patienten persönlich und aus eigener Kraft positiv beeinflusst werden. Arthrose ist – wie jede Krankheit – ein willkommener Anlass, seinen bisherigen Lebensstil zu überdenken und sich in Startposition für den längst fälligen Lebenswandel zu begeben.*

*Eine umfassende Entsäuerung ist der Beginn eines inneren Wandels. Sie packt das Übel bei der Wurzel, schafft also die ursächliche Problematik aus der Welt. Nicht nur die Gelenke werden mit Hilfe einer Entsäuerung von Stoffwechselrückständen und möglichen eingelagerten Giftstoffen befreit, sondern der gesamte Körper. schreibt das Zentrum für Gesundheit weiter.*

*Als wesentlicher Bewegungshelfer sorgt das Glucosamin für gesunde Gelenke. Glucosamin ist ein wichtiger Baustein der Gelenkknorpeln und der Gelenkschmiere und trägt somit wesentlich dazu bei, die Gelenke gesund und funktionsfähig zu erhalten. Glucosamin stimuliert auch gleichzeitig die Synthese der Proteoglykane, welche Wasser in den Knorpeln speichern. Dadurch bleiben die Knorpel prall und ihre dämpfende Wirkung in*





den Gelenken bleibt intakt.

Stark glucosaminhaltig sind Muttermilch und Krabbenchalen, bekannt auch die Grünlippmuschelkur. Da die Empfehlung zurück zur Muttermilch zu gehen oder täglich 4 Krabben mit Schale zu essen nicht gerade empfehlenswert ist, besonders wenn wir bedenken wie verunreinigt unsere Meere sind und Muscheltiere besonders diese Reinigungsaufgabe erfüllen, ist die vegane Alternative unser Weg.

Inzwischen gibt es viele gute Studien, die nachweisen konnten, dass Glucosaminsulfat Schmerzen, Steifheit und Schwellungen im Gelenk reduzieren und mindestens genauso wirksam sind wie Schmerzmittel, allerdings ohne deren negative Nebenwirkungen. Außerdem konnte in diesen Studien gezeigt werden, dass das Fortschreiten der Gelenkerstörung verlangsamt oder sogar gestoppt wurde.



Ein Beispiel von vielen: Der Einsatz einer Knieprothese lässt sich durch medikamentöse Therapie signifikant verzögern. Eine wirksame Therapie mit Glucosaminsulfat erfordere Plasmaspiegel von über 10 µg/ml, sagte Professor Josef Zacher vom Helios-Klinikum Berlin-Buch. Dies könne mit einer Dosierung von 1500 mg Glucosaminsulfat erreicht werden. Auch Kurzzeitstudien mit Glucosamin belegten einen Nutzen bei Patienten mit leichter bis mäßig schwerer Kniegelenksarthrose.

Unser Bewegungshelfer als Empfehlung für Sie.

## Unsere Springinsfeld - Produkte

---



100g Glucosaminsulfat Pulver reinst,  
ohne Zusätze.

100% Vegan plus Fluorit-Rohstein

nur 7,95 Euro

[direkt bestellen im shop](#)

Glucosamin sorgt für gesunde Gelenke

Glucosamin. Vegan ist ein 100% pflanzliches Produkt. Es wird mittels eines Fermentationsprozesses hergestellt und nicht aus Schalentieren (Shrimps, Krabben), wie dies bei herkömmlichem Glucosamin-Produkten üblich ist. Dadurch ist es viel bekömmlicher im Geschmack und verantwortungsvoller der Natur gegenüber. Ganz abgesehen davon, dass eine kleine Auster täglich ca. 1000 Liter Wasser durch ihren Körper pumpt und die Giftbelastung der Schalentiere seit Jahren bedenklich zunimmt, sodass vom Verzehr gänzlich abzuraten ist.

Glucosamin ist ein im menschlichen Körper natürlich vorkommender Stoff. Bei unserem Glucosaminsulfat liegt die Bioverfügbarkeit bei 98%.

Verzehrempfehlung: Die wirksame Dosierung liegt bei täglich 1500 mg Glucosaminsulfat. Die kurmässige Anwendung sollte mindestens 3-4 Monate dauern. Das Glucosaminpulver kann in Wasser, Fruchtsaft oder in einem Hafer- oder Reisdink aufgelöst werden kann. auch auf Speisen gestreut oder im smoothy wunderbar einzunehmen.



Bei chronischen oder langwieriger Krankheit wird Glucosamin durchgängig eingenommen.

wissenschaftliche Untersuchungen hinsichtlich der langfristigen Einnahme über mehrere Jahre ergaben keine nennenswerten Nebenwirkungen.

Ideal auch für Pferde oder Hunde, die mit dem Bewegungsapparat Probleme haben. Wir selbst füttern unsere alten Pferde damit und bauen langsam ihre Beweglichkeit wieder auf. Auch bei Hüftdysplasie bei Hunden soll es sich bewährt haben, bzw. erst gar nicht aufgetreten sein.

Unser Glucosamin Vegan:

enthält reines Glucosamin, ist garantiert frei von Meerestieren oder anderen tierischen Bestandteilen und hat dieselbe molekulare Struktur wie Glucosamin aus Meeresfrüchten  
ideal für Veganer und Vegetarier oder Personen mit Allergien gegen Krustentiere, ist einfach ein verantwortungsvoller Umgang mit den Ressourcen der Natur.  
Es wird ohne Gentechnik hergestellt und fördert den Erhalt gesunder Knorpel und verbessert die Funktion der Gelenke, hilft bei der Vorbeugung und Linderung von Gelenkschmerzen.

Ergänzend geben wir zur Aktivierung die Kraft des Fluorits hinzu. Einfach als Hosentaschenbegleiter oder als Wasserstein. Glucosamin und Fluorit ein gutes Duo.  
Neben vielem anderen stärkt der Fluorit Knochen und Zähne und hilft unterstützend bei Gelenksbeschwerden. Sein Wirkenergie hält unseren Bewegungsapparat beweglich. Ferner unterstützt der Fluorit passend Entschlackungs- und Entgiftungsprozesse der Haut..  
Auch für Edelsteinwasser ist der Fluorit ideal geeignet.

Und wie gewohnt bei uns hochwertige Qualität zum fairen Preis - [unser Reinheitszertifikat](#)



100g Glucosaminsulfat vegan Pulver plus 1 Fluorit Rohsteine

Dauertiefpreis statt 10,95 nur 7,95 Euro

[direkt bestellen im shop](#)

oder alternativ im Sparset

**Springinsfeld-Big:**



500g Glucosaminsulfat vegan Pulver plus 3 Fluorit Rohsteine statt 39,80 nur 33,95 Euro

[direkt bestellen im shop](#)

Ergänzend empfehlen wir unser lightbooster Natron und gutes Wasser trinken

<http://www.omkara-shop.de/pdf/natron.pdf>

<http://www.omkara-shop.de/wasser/wasser1.pdf>

Als Springinsfeld (von ich springe ins Feld) bezeichnet man einen unbekümmerten, meist auch leichtsinnigen und übermütigen jungen Menschen oder aber auch ein lebhaftes, fröhliches Kind.

Also das richtige für unsere Bewegung :-)

### Springinsfeld-Duo:



500g Glucosaminsulfat Pulver reinst, vegan  
plus 500g Natron lightbooster  
plus 3 Fluorit Rohsteine  
statt 45,75 nur 37,95 Euro

[direkt bestellen im shop](#)

### Springinsfeld-Vital Set:



Springinsfeld Vital: für Körper, Geist und Seele

Buch Du bist der Weg  
Cd Flügel für die Seele  
100g Glucosaminsulfat Pulver reinst, vegan  
5 Fluorit Rohsteine  
statt 47,95 nur 38,95 Euro

[direkt bestellen im shop](#)

Viel Freude damit

P.S. Selbstverständlich ist unser Verpackungsmaterial lebensmittelecht und rückstandskontrolliert und die entsprechenden Zertifikate liegen uns vor.

\*\*\*\*\*

### Zum Geleit

~~~~~



Zwei buddhistische Mönche betrachteten eine Fahne, die über dem Klostertor im Wind flatterte.
Die Fahne bewegt sich, sagte der eine. Nein, erwiderte der andere, nicht die Fahne bewegt sich. Der Wind bewegt sie.
In diesem Augenblick kam der Weise vorbei. Weder die Fahne bewegt sich, sagte er, noch der Wind. Eure Herzen bewegen sich!

Wenn du dich austauschen möchtest, dann besuch uns gern auf Facebook.

<https://www.facebook.com/pages/Lady-Gaia-Freedom-on-Earth/191404337557773?ref=ts>

Wir wünschen eine Zeit voller sinnerfüllter Bewegung

Eva-Maria & Thomas Ammon, Dominic-Björn Pohl und das Omkara-Shop-Team.

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

IMPRESSUM: V.i.S.d.P.: Thomas Ammon Hörstener Weg 6 25588 Mehlbek Tel.: 04892 940 4776 email: 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 [diesen link](#) zum Abmelden oder alternativ <http://www.omkara-verlag.de/newsletter.htm>