

# 氣

# *good life*

**House of Energy - Newsletter**

Ausgabe 1  
Januar 2007

**INHALT:**

Vorwort

Darmreinigung  
mit Senfkörnern

Do-In  
und seine Wirkung

Buchvorstellungen

Sonstiges

Impressum:  
House of Energy  
Anton-Karg-Str. 14  
A-6330 Kufstein

[info@house-of-energy.at](mailto:info@house-of-energy.at)  
[www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at)



### Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Das Team vom House of Energy Kufstein wünscht einen guten Start ins Jahr 2007.



Wieder hat ein neues Jahr begonnen. Das sollte man nützen, um auf seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu achten.

Mit diesem Newsletter wollen wir euch Anregungen, Tipps und Ratschläge für eure Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Wir wünschen viel Spass beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy...

...Peter Stegmair & Margit Sevigani

**Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung,  
und sie gedeiht mit der Freude am Leben.**

*Thomas von Aquin (1225-74), italienischer Theologe*



### Darmreinigung mit Senfkörnern – Die Darmbürste

Kaum jemand weiß, wie wichtig ein gesunder Darm für die Gesundheit ist. Allein 70 Prozent des Immunsystems sind in diesem Verdauungsorgan zu finden. Die meisten Schadstoffe passieren den Darm und müssen unschädlich gemacht werden. Zuständig dafür sind vor allem die Mikroorganismen der Darmflora. Wenn die Darmflora jedoch beschädigt ist, gerät der Darm völlig aus dem Gleichgewicht. Bauchschmerzen, Völlegefühl und tagelang kein Stuhlgang - jeder Vierte leidet mehr oder weniger häufig an diesen typischen Beschwerden einer Verstopfung. Besonders Frauen sind betroffen. Auch andere Krankheiten, wie Durchfall, Reizdarm, Darmpolypen und sogar Darmkrebs kommen in den Industrieländern immer häufiger vor. Die Gründe dafür sind vielfältig: Falsche Ernährung, wenig Bewegung und vor allem Stress!

Im Ayurveda und in der traditionellen chinesischen Medizin ist der Darm ein wichtiges Kontrollorgan und für über 70% des Energiehaushaltes verantwortlich.

Deshalb sollte man 1-2 mal pro Jahr die sogenannte Darmbürste mit Senfkörnern kurmäßig durchführen und über 3 Monate täglich 1 TL. Senfkörner (aus kontrolliert ökologischem Anbau) vor jeder Mahlzeit unzerkaut mit ausreichend Wasser einnehmen.



Nach dem erfolgtem Austausch verlassen die aufgequollenen Senfkörner unverdaut, jedoch beladen mit schädlichen Substanzen den Dickdarm auf natürlichem Wege.

Das ätherische Senföl tritt aus und wirkt entgiftend.

Zu gleich entsteht in den unverdaulichen Senfschalen ein Unterdruck, so dass in die leeren Senfschalen nun Bakterien, Schlacken, etc. aufgenommen werden können.

Als zusätzliche positive Wirkung massieren die gequollenen Senfkörner bei der Magen-Darmpassage gründlich und so hat diese traditionelle Anwendung den Namen Darmbürste erhalten.

Senfkörner sind in jedem Reformhaus erhältlich!



Nur ein gesunder Darm kann seine Arbeit voll erfüllen!

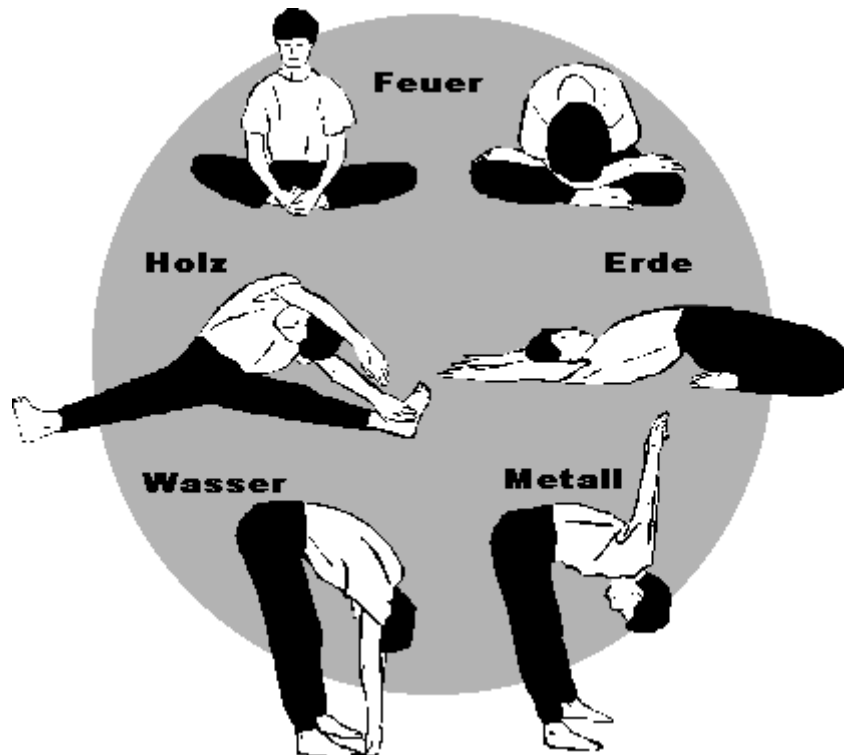
### Do-In und seine Wirkung

Do-In ist eine vollständige Selbstübung und hat eine jahrtausende alte Tradition der Gesundheitsvorsorge in der chinesischen Medizin. Es ist ein einfaches System von Bewegungsübungen und Atemtechniken. Die Kunst des Do-In besteht darin, mit Hilfe von besonderen Übungen und durch Selbstmassage, Betasten, Klopfen, Dehnen und Visualisieren wieder Ordnung ins Energiefeld zu bringen. Es regt die Zirkulation an und stärkt die körperlichen Funktionen.



Alle Übungen des Do-In sind darauf ausgerichtet, einen stetigen Fluss des Qi (Energie) durch den Körper zu fördern und so eventuelle Energiestaus, die Krankheiten verursachen können, zu vermeiden.

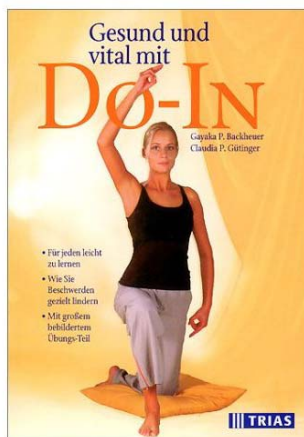
Durch gezielte Bewegungs- und Dehnungsübungen erzielt man eine Bewegungserweiterung aller Gelenke, eine Lockerung und Dehnung der Muskulatur, eine Regulation der Atmung, eine Körperwahrnehmungsschulung, eine Entspannung, eine Verbesserung der Durchblutung, eine Anregung des Stoffwechsels, eine Harmonisierung der Meridiane ( = Energiebahnen der Organe ) und Lösung von Blockaden im System, außerdem eine Anregung der Selbstheilungskräfte und eine Stärkung des Qi (Lebensenergie) und somit eine Förderung der Gesundheit.



Do-In Seminare werden im House of Energy auf Anfrage jederzeit gerne durchgeführt!

### Buchvorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite bestellt werden.

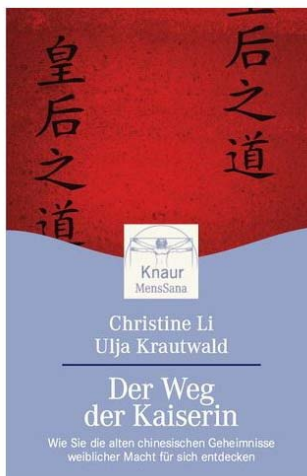


#### Gesund und vital mit Do-In

Do-In ist ein chinesischer Weg zu ganzheitlicher Gesundheit. Es lässt Ihre starken Energien frei strömen, macht Sie kreativ und schenkt Ihnen strahlende Lebensfreude.

Dieses Buch stellt Ihnen zunächst die 5-Elemente-Lehre vor. Jedes der Elemente symbolisiert bestimmte Eigenschaften Ihrer Person. Prüfen Sie, wo und wie Sie aus der Balance geraten sind. Und finden Sie heraus, welche Blockaden Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit stören. Mit den Do-In-Übungen lösen Sie diese Blockaden auf und festigen Ihr Gleichgewicht.

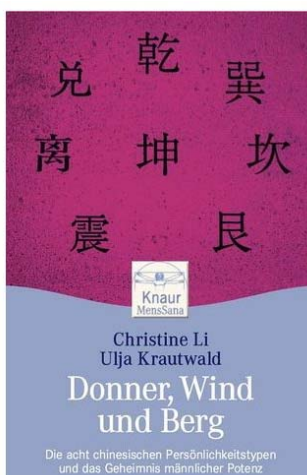
ISBN: 978-3893735518



#### Der Weg der Kaiserin

Macht allein ist starken Frauen nicht genug. Sie wissen, dass nur wer lustvoll lebt und der Entwicklung der eigenen Persönlichkeit Raum gibt, Macht wirklich genießen kann. Wie die Kaiserin Wu, die im 7. Jahrhundert China regierte... Dieses Buch verrät - am Beispiel der Wu -, wie Frauen sich nehmen, was sie brauchen, ohne zum Sklaven der eigenen Macht zu werden.

ISBN: 978-3426872369



#### Donner, Wind und Berg

Im alten China unterschied man acht Persönlichkeitstypen, die verschiedene Regeln beachten mussten, wenn sie ihre geistige und körperliche Potenz entwickeln - und erhalten - wollten. Die Autorinnen beschreiben Charakter, Stärken und Entwicklungsaufgaben dieser acht Typen, und wie Männer von heute die alten chinesischen Geheimnisse für Kraft und Vitalität entdecken können.

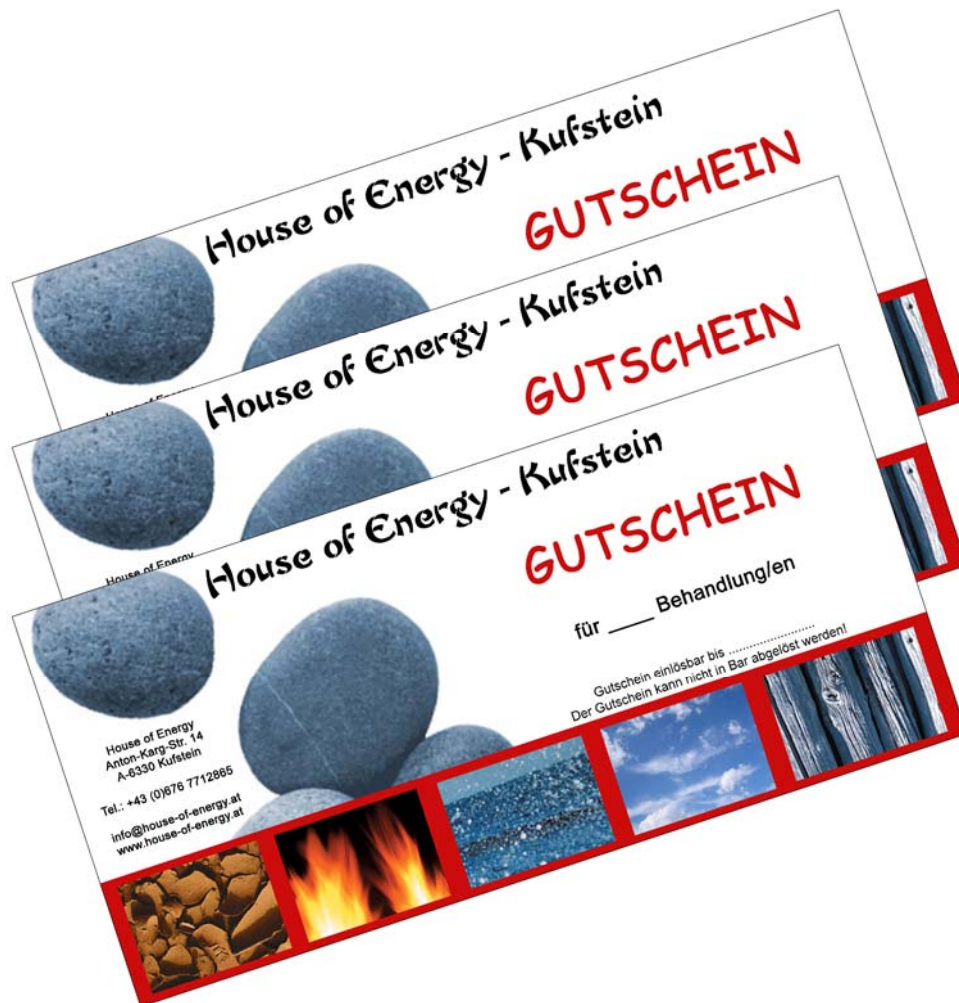
Nach Der Weg der Kaiserin nun das männliche Erfolgsrezept für mehr Lust, Ausstrahlung und Zufriedenheit.

ISBN: 978-3426873076

### House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Weihnachten, Geburtstage, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 25,00.



氣

*good life*

**House of Energy - Newsletter**

Ausgabe 2  
Februar 2007

**INHALT:**

Vorwort

Die Leber entgiften

Shiatsu - Was ist das?

Buchvorstellungen

Sonstiges

Impressum:  
House of Energy  
Anton-Karg-Str. 14  
A-6330 Kufstein

[info@house-of-energy.at](mailto:info@house-of-energy.at)  
[www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at)



"Traumvögel" von Margit Seignani

### **Vorwort**

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben unseren zweiten Newsletter in diesem Jahr vor sich – wieder randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit diesem Newsletter wollen wir euch Anregungen, Tipps und Ratschläge für eure Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

**Gesundheit schätzt man erst,  
wenn man krank ist.**

*Deutsches Sprichwort*

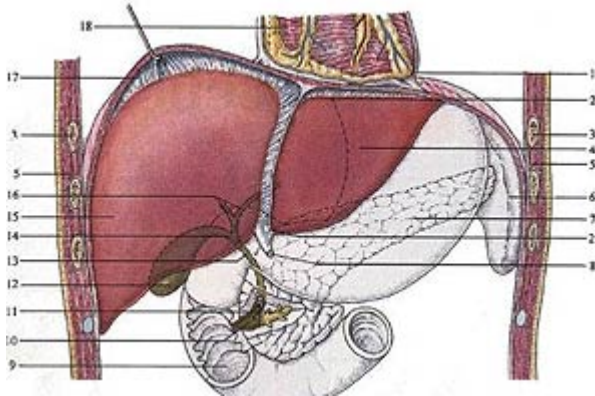


### Die Leber entgiften bzw. ankurbeln.

#### Der "Alchimist im Bauch"

Die Leber ist der Umschlagplatz für Fette, Energie und Vitamine. Und die Leber ist eines der besonders hart arbeitenden Organe in unserem Körper.

Grund genug, sie auch entsprechend zu pflegen und sie zu entlasten.



#### Die Aufgaben der Leber:

##### Energiespeicherung:

Die Leber speichert überflüssige Kohlenhydrate, damit diese bei Mangelzuständen oder Fasten als Traubenzucker zur Verfügung stehen.

##### Eiweißstoffwechsel:

Die Leber kann Aminosäuren sowohl abbauen als auch verschiedene Aminosäuren für wichtige Zellfunktionen selbst aufbauen.

##### Fettstoffwechsel:

Die Leber produziert die Triglyzeride und Cholesterin, das lebensnotwendig ist zur Bildung von Gallensäuren, der Grundstoff der Sexualhormone und für die Synthese von Steroiden.

##### Entgiftung:

Sowohl körpereigene als auch fremde Gifte werden in der Leber inaktiviert und wasserlöslich gemacht, sodass sie vor allem über die Nieren ausgeschieden werden können.

##### Vitaminstoffwechsel:

Manche Vitamine werden erst durch die Stoffwechselvorgänge der Leber in ihre eigentliche Wirkform umgewandelt.

##### Immunstärkung:

Die Leber bildet Immunglobulinen für die körperliche Abwehr. Dies sind die wichtigsten Aufgaben der Leber, sie ist sozusagen der "Alchimist im Bauche", wie Paracelsus sagte.

#### REZEPT:

3 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

5 Tage lang jeweils abends vor dem Schlafengehen einnehmen. Dies sollte in einer Woche geschehen wo man früh (vor 24 Uhr) zu Bett geht.

Diese Leberkur sollte max. 4 mal jährlich angewendet werden.

### Shiatsu – Was ist das?



SHIATSU ist eine Form der Fingerdruck-Massage. Sie entstand in Japan. Im SHIATSU vereinen sich traditionelle Erkenntnisse aus der chinesischen Medizin mit modernen Behandlungstechniken. Das Ziel der SHIATSU-Massage ist es, ein optimales Wirken der Lebensenergie im Körper, auf japanisch kurz „Ki“ genannt, zu fördern.

Dort wo Ki frei und ungehindert fließen kann, sind auch Lebensfreude und Gesundheit. Dauerhafte Stagnation im Fluss der Lebensenergie verursacht ein Ungleichgewicht im Energiesystem.

Dies kann sich als Krankheit, Schmerz oder Unwohlsein äußern. SHIATSU kann dieser Stagnation vorbeugen bzw. bei deren Überwindung helfen.

Im Shiatsu wird der Mensch in seiner Ganzheit erfasst – als Einheit von Körper, Atem und Geist. Das harmonische Zusammenspiel dieser drei Ebenen ist ein zentraler Aspekt in der SHIATSU-Arbeit. Ziel ist es, eine innere Ausgeglichenheit zu schaffen, um im Einklang mit dem zu sein, was als Außen wahrgenommen wird.

So kann man Shiatsu als eine vorbeugende Methode zur Erhaltung von Vitalität und Gesundheit; und als Weg zum besseren Kontakt mit sich selbst verstehen.



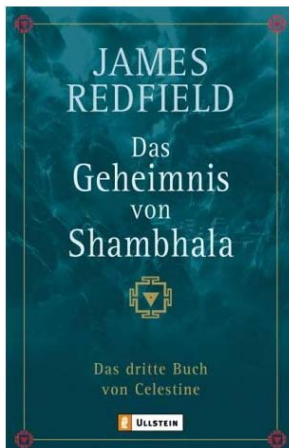
Durch den wohldosierten Druck mit dem Daumen und der Handfläche wird das Nervensystem positiv beeinflusst. Der Organismus wird in eine parasympathikotone Lage gebracht. Dies dient als Grundlage, um sich optimal erholen und regenerieren zu können. Über die tiefe und gleichmäßige Atmung wird ein Gleichgewicht zwischen Sympathikus und Parasympathikus erzielt, was ebenfalls die Balance des Vegetativums fördert.

Durch das optimale Zusammenspiel von Agonist und Antagonist verbessert sich die allgemeine Leistungsfähigkeit des gesamten Bewegungsapparates und das Erlernen von ökonomischen Bewegungsabläufen wird gefördert.

Wir (Peter & Margit) befinden uns zur Zeit in der Ausbildung zum Shiatsu-Praktiker!

### Buchvorstellungen

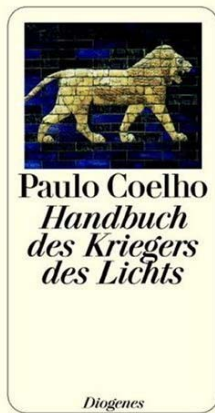
An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite [www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



#### Das Geheimnis von Shambhala

In den Überlieferungen Asiens ist Shambhala das verborgene geistige Zentrum unseres Planeten. Dort wird die geistige Erneuerung der Menschheit vorbereitet. Von Shambhala aus soll ein neues Ideal des friedfertigen Menschseins in die Welt getragen werden. Doch wie der Held des Romans muß der Leser dieses Ideal erst in sich selbst entdecken, um den Weg nach Shambhala zu finden.

ISBN: 978-3548741185



#### Handbuch des Kriegers des Lichts

Ein Handbuch und spiritueller Wegweiser mit Coelho's eigenen Reflexionen und denjenigen seiner persönlichen Wegbegleiter, die - von Sun Tsu und Lao Tse über das 'I Ging', Gandhis Schriften und Herrigels 'Zen in der Kunst des Bogenschießens' bis zu chassidischen Meditationen, islamischen Weisheitsbüchern und christlichen Pilgerlegenden - uns Mut und Lust machen, jenseits der Alltagsverstrickungen unser Schicksal anzupacken, den eigenen Lebenstraum zu finden und beharrlich dafür zu kämpfen.

ISBN: 978-3257233544



### House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Weihnachten, Geburtstage, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



**Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 30,00.**

### Verkauf

Wir verkaufen im House of Energy folgende ausgewählte Artikel an unsere Kunden:



Dinkelsitzkissen – Diese werden auf Wunsch angefertigt.



Kristalle – Diese verleihen Ihrer Wohnung eine positive Energy.



Handgeschnitzte Buddhas aus Asien

氣

*good life*

**House of Energy - Newsletter**

Ausgabe 3  
März 2007

**INHALT:**

Vorwort

Loslassen und  
Erneuern

Chakren und  
Energiearbeit

Buchvorstellungen

Sonstiges

Impressum:  
House of Energy  
Anton-Karg-Str. 14  
A-6330 Kufstein

[info@house-of-energy.at](mailto:info@house-of-energy.at)  
[www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at)



### Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die März-Ausgabe unseres Newsletter vor sich – wie gewohnt randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit diesem Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

**Wer sich guter Gesundheit erfreut,  
ist reich, ohne es zu wissen.**

*Spruchwort aus Frankreich*



### Loslassen und Erneuern

LOSLASSEN, oft gehört! Doch wie soll das gehen?

Das Loslassen von Altem, Nutzlosen und Totem ist ein Vorgang in der Natur den wir ständig beobachten können. Es ist ein Widerkehrender Zyklus und stets verbunden mit einem Wachstumsschub und mit der Entstehung von etwas Neuem.

Diese Zyklen und Abläufe sind auch bei uns Menschen zu beobachten. Manche sind so groß, dass wir sie merken, wie z. B. den Zyklus der Frauen, die Wechseljahre, andere wiederum spielen sich beinahe unbemerkt in unserem Körper ab, die z. B. die ständige Zellerneuerung.

Selbst im sozialen Leben des Menschen spielt der Zyklus Loslassen und Erneuern eine große Rolle. Stellen sie sich doch nur mal die Geburt vor, für unseren ersten Atemzug geben wir das Aufgehoben sein im Mutterleib auf. Für den Kindergarten das feine Zuhause sein bei Mama und Papa usw.

Jedes mal wenn wir einen neuen Lebensabschnitt beginnen, müssen wir etwas Altes vorher loslassen. Sie können auch nicht in einer Rumpelkammer ein Saunastüberl machen, logischer Weise muss man vorher alles entsorgen, damit etwas Neues entstehen kann.

In der Kindheit bzw. bis wir die Schule beendet haben ist das Loslassen und etwas Neues anfangen nicht so schwer, denn wir sind in eine Gesellschaft eingebunden die uns bei demselben Weg begleiten. Sie durchlaufen dieselben Zyklen wie wir. Die Zeitpunkte sind von außen vorgegeben.

Schwieriger wird es wenn wir in das Erwachsenen Alter kommen, denn dort sind wir auf uns gestellt, und es gibt zwar richtige Zeitpunkte für Veränderungen doch sie sind nicht mehr vorgegeben, nun müssen wir uns auf unsere Intuition verlassen. Intuition, leicht gesagt, die meisten von uns müssen sich erst wieder auf dieses Gefühl einlassen, denn es ist ein Bauchgefühl ohne zu denken. Intuition ist eigentlich angeboren, doch bei den starren Abläufen unserer Entwicklung ist es in den meisten Fällen abtrainiert worden.

Das Loslassen braucht viel Geduld, Geduld um den inneren Rhythmus des Lebens zu finden. Gerade in unserer Gesellschaft ist das eine große Herausforderung. Sie fängt damit an ICH SELBST ZU SEIN.

Doch wozu sollen wir etwas verändern, wenn uns die Medien einsuggerieren dass Geiz geil ist, dass wir alles haben können, verzichten oder etwas aufgeben müssen ist doch veraltet. Je Älter wir werden desto mehr wollen wir an allem festhalten was wir haben. Sogar Verhaltensmuster wollen wir nicht aufgeben, denn wir waren ja schon immer so. Auch im Alter findet Veränderung statt, auch hier ist es wichtig nicht stehen zu bleiben und an alten Gepflogenheiten zu hängen. Man kann auch einmal versuchen sich auf etwas Neues einzulassen, damit lassen wir dann schon unser altes Verhaltensmuster weg, so einfach geht das.

Z.B. Gefühle und Gedanken über die Vergangenheit. Wer hat die nicht! Wir bestrafen uns fortwährend selbst wenn wir unseren Groll, Schuldgefühle, Kritik, Angst usw. nicht loslassen. Das heißt nicht dass man dann ein Schauspiel inszeniert, und so tut als hätte man keine Groll oder Ärger, nein es heißt ihn vorbei ziehen zu lassen, wie das Dunkle der Nacht und dann kann ein neuer Tag voller Erneuerung beginnen, denn wir haben das Alte hinter uns gelassen.

Denkt daran Leben ist Bewegung, Veränderung und Erneuerung, wenn man ehrlich ist, und zurück denkt wird man auch merken, dass dieses starre Muster nicht immer schon da war. Als Kinder waren wir neugierig auf das Leben und haben uns auf alles Neue gefreut, das Loslassen haben wir ohne großes Nachdenken in Kauf genommen.

Im Japanischen spricht man auch von Shoganai das heißt Annehmen was man nicht ändern kann und auf das einwirken was sich ändern lässt. Es soll aber nicht heißen dass man über das angenommene ewig nachgrübelt, sondern man nimmt an und macht weiter, man schaut nach vorne. So löst es sich auf und neue Dinge können entstehen. Ein neuer Weg öffnet sich. Oft ist es auch die Angst die uns daran hindert so zu handeln, Angst vor dem Neuen.

Es sind nur Sie und kein anderer, es verlangt auch keiner von Ihnen dass sie die alten Gedanken, Emotionen und die alten Dinge nicht loslassen. Sie halten sich ganz alleine davon ab auf etwas Neues einzulassen.

Um ein Beispiel zu nennen, wie wäre es denn wenn sie einen edlen guten Wein bekommen und sich schon darauf freuen ihn zu probieren, füllen ihn aber in ein Glas mit einem abgestandenen alten Wein. Na, wie wird ihnen der wohl schmecken? Höchstwahrscheinlich nicht gut, denn der Wein bekommt den Geschmack von Essig. Es sieht dann so aus als ob der Neue, das Edle Stück doch nichts für Sie ist und sie bleiben lieber wieder beim Alten. Es wäre aber eine Überlegung oder eine Selbstreflexion wert, mal daran zu denken wie es sein würde, wenn Sie sich vorher von dem Alten gelöst, und das Neue erst dann zu sich nehmen würden.

Sicherlich ist es angenehmer in der Komfortzone zu bleiben und einfach nichts zu ändern. Außer Sie wollen wirklich ein gewünschtes Ziel erreichen. (Dieses Ziel kann man vielfältig definieren) Doch um etwas zu erreichen egal ob im Zwischenmenschlichen, Emotionalen, oder Materiellen Bereich ist es immer wichtig sein Leben in Bewegung zu halten.

*Was sich nicht verändert, nicht bewegt und  
nicht erneuert – lebt auch nicht.*

Margit Sevnani  
House of Energy

### Chakren und Energiearbeit

Desto mehr Energie (Lebenskraft) im Menschen fließt desto gesünder, glücklicher und weiterentwickelter ist er. Wir erkennen dies an der so genannten „Ausstrahlung“. Verantwortlich für die „Ausstrahlung“ sind die Chakren oder Chakras auch Energieräder genannt.

Energie kann auch als Lebensfluss verstanden werden – ist der Mensch im Lebensfluss, das heißt fließt es im Körper harmonisch, so ist der Mensch meist auch körperlich, geistig und seelisch gesund. Oder ist zum Beispiel das Denken angespannt, dann wird auf unbewusste Weise auch die Schulterpartie angespannt. Je angespannter und härter das Denken ist, umso schwerwiegender wird der Körper krankmachend betroffen. Alle Schmerzen oder Blockierungen der Seele wirken auch verhärtend auf den Körper, so dass weniger Energie fließt.

In den Einzelsitzungen bei der Chakra- und Energiearbeit werden die Chakras harmonisiert und ausgeglichen. Ausserdem werden diese Energiepunkte (Chakras) gereinigt und mit frischer Energie aufgefüllt, so dass der Mensch sich gelöster und freier fühlt. Ein weitere Aspekt der Energiearbeit ist die Befreiung von Fremdenergien.

Die Essenz der Energiearbeit stellen die 7 Chakras dar. Sie stehen für:



**Scheitelchakra:** Einssein - universelles Bewusstsein – Meditation

**Stirnchakra:** Positives Denken - die Kraft der Gedanken - Intuition - Erkenntnis - Eigenverantwortlichkeit – Konzentration

**Halschakra:** Selbstaussdruck - Wahrheit - Kommunikation - Verbindung von Fühlen und Denken

**Herzchakra:** Liebe - Selbstliebe - Miteinander - Heilung - Offenheit - Ausstrahlung - ich bin mit allen fühlenden Wesen verbunden

**Solarplexuschakra:** Selbstwertgefühl – Selbstannahme - ich bin - Weisheit die aus Erfahrung wächst - Umgang mit Aggression und Macht

**Sakral/Sexualchakra:** Lebensfluss - Loslassen - Lebensfreude - Hingabe – sich lernen einzulassen - auf andere zugehen

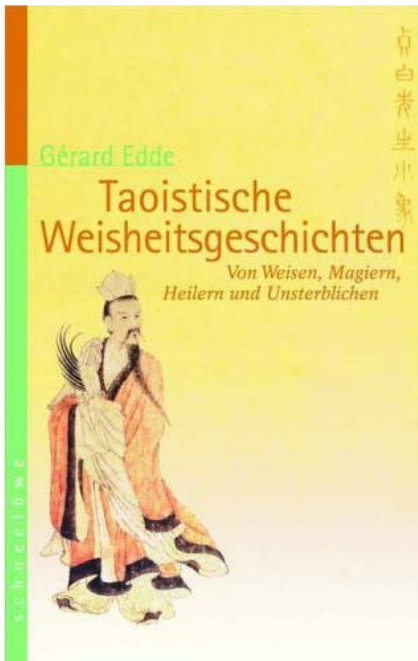
**Wurzelchakra:** Stabilisierend - erdend - Vertrauen - stehe mit beiden Beinen im Leben - meine Bedürfnisse werden befriedigt

Ausgangspunkt ist immer das Wurzelchakra!



### Buchvorstellungen

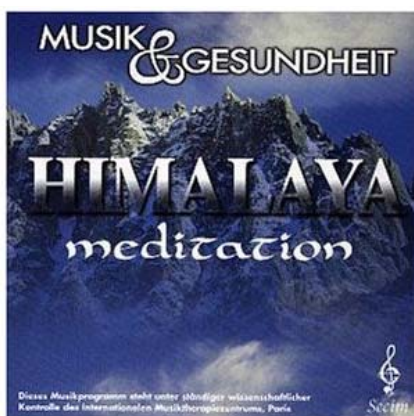
An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite [www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



#### Taoistische Weisheitsgeschichten

Urige Geschichten von Weisen, Mystikern, Heilern und Unsterblichen. In ihnen lebt Weisheit und spirituelle Inspiration: die Phänomenologie der Erscheinungen, das alles Verbindende, die geheimnisvolle Natur des Seins, die natürliche Güte des Bewusstseins ... Die Taoisten sind die Praktiker unter den Weisen dieser Welt. Der taoistische Weg ist zugleich sein Ziel: bestmöglich mit sich selbst umgehen, gut mit anderen auskommen und das Zusammenleben in der Gesellschaft umsichtig organisieren. Und so lautet die universelle taoistische Regel: weniger ist immer besser als mehr - wodurch sich viele Probleme lösen lassen oder erst gar nicht entstehen. Taoismus, das ist die erprobte Lebenshaltung gegen jeglichen blinden Aktionismus und für weise Umsicht - Prinzipien, die wir heute mehr denn je gebrauchen können: persönlich wie gesellschaftlich.

ISBN: 978-3893854943



#### CD - Himalaya Meditation

Mit viel Gefühl mal mehr, mal weniger stark instrumentalisiert. Von verschiedensten Flöten, über Glocken und Glöckchen, Violine, sanften Trommeln bis hin zu Sphärenklängen ist fast alles vertreten. Dazu kommt an manchen Stellen noch Vogelgezwitscher, man hört die Grillen zirpen, oder in der Ferne Hundegebell. All das ist so geschickt eingesetzt, dass es weder störend noch unpassend wirkt, sondern zu einer wunderschönen Gesamtatmosphäre beiträgt, deren Wirkung auf die Seele ausgesprochen wohltuend und entspannend ist.

ASIN: B0000243QH

### House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Weihnachten, Geburtstage, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



**Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 30,00.**

### Verkauf

Wir verkaufen im House of Energy folgende ausgewählte Artikel an unsere Kunden:



Dinkelsitzkissen – Diese werden auf Wunsch angefertigt.



Kristalle – Diese verleihen Ihrer Wohnung eine positive Energy.



Handgeschnitzte Buddhas aus Asien



氣

*good life*

**House of Energy - Newsletter**

Ausgabe 4  
April 2007

INHALT:

Vorwort

Kräuterecke

Kampfkunst=Heilkunst

Buch- & CD  
Vorstellungen

Sonstiges

Impressum:  
House of Energy  
Anton-Karg-Str. 14  
A-6330 Kufstein

[info@house-of-energy.at](mailto:info@house-of-energy.at)  
[www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at)





### Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die April-Ausgabe unseres Newsletter vor sich – wie gewohnt randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit diesem Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Ein gesunder armer Mann  
ist schon halb ein reicher.*

*Chinesisches Sprichwort*

### Kräuterecke

Das Frühjahr hat begonnen, die ersten Kräuter sprießen schon. Hier ein kleiner Tipp wie ihr einige davon sinnvoll nutzen könnt.



**LÖWENZAHN**

Der Löwenzahn hat deren Namen von den Blättern, deren Zacken an die Zähne des indischen Löwen erinnern.

Da die frischen Blätter sehr vitaminreich sind, sollten sie im Frühjahr als Salat verwendet werden, sie eignen sich wegen ihrer blutreinigenden Wirkung zur Frühjahrskur. Die noch harten Blütenknospen kann man in Estragonessig einlegen, sie dienen als Kapernersatz.

Man kann die Blätter auch für Tee verwenden. (Auch geeignet zum trocknen für den Winter)  
Er wirkt: blutreinigend, ist gut für die Verdauung, stoffwechsellanregend. Der Löwenzahntee regt vor allem den Stoffwechsel und die Gallensekretion an. Deshalb eignet er sich besonders für die Durchführung einer entschlackenden Frühjahrskur. Dabei trinkt man 2-6 Wochen hindurch täglich 2mal 1 Tasse Tee.

Löwenzahn ist auch für die Körperpflege zu verwenden. Durch einen Aufguss aus Löwenzahnblättern erhält man eine zarte Haut und ein jugendliches Aussehen. Dazu verwendet man 1 Handvoll zerschnittene Löwenzahnblätter auf 1 l Wasser. Heiß abbrühen und 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und 3x täglich trinken. Durch Waschungen mit einem Sud aus Löwenzahnwurzeln kann man die Haut festigen. Man verwendet dazu 4 Eßl. Zerschnittene Wurzeln auf 1 l Wasser. Beide Anwendungen sollen Hand in Hand gehen.



## HUFLATTICH

Der Huflattich ist auf der ganzen Erde verbreitet. Er wächst wild auf feuchten Wiesen, an Böschungen und Straßenrändern.

Huflattich hat schleimlösende und entzündungshemmende Eigenschaften. Er ist seit langer Zeit als Hustenmittel bekannt.

Die nach Honig riechenden Blüten sammelt man im März und April die dunkelgrünen Blätter von Mai bis Juni. Sie dürfen nicht gewaschen werden, da sie sonst einen guten Teil des heilsamen Schleimes verlieren.

Der Huflattich entfaltet seine Wirkung im Rachenraum. Durch den hohen Gehalt an Schleimstoffen wirkt es besonders gut bei trockenem Reizhusten bei Bronchitis und Heiserkeit.

Tee: Man übergießt zwei gehäufte Teelöffel der getrockneten Blätter oder Blüten mit einem Viertelliter kochenden Wasser und lässt den Tee zehn Minuten ziehen.

Bei chronischer Bronchitis trinkt man davon vor dem Aufstehen eine Tasse, sonst drei Tassen täglich. Man kann den Tee auch mit Honig süßen. (Hildegard von Bingen)

Man kann ihn zur Inhalation verwenden. Einen gehäuften Esslöffel Blüten und Blätter abbrühen und die Dämpfe unter einem Tuch einatmen. Diese kann man mehrmals am Tag wiederholen. (Bei Bronchialbeschwerden)

### **Kampfkunst = Heilkunst**

Grundsätzlich sind alle Arten von Budo (Kampfkunst) Sportarten. Und Sportarten haben den Effekt, dass sie positiv auf den Körper wirken, sofern man es nicht übertreibt. Denn durch Sport verbrennen wir überflüssiges Fett, bauen unsere Muskeln auf, und bleiben beweglich. Ausserdem sorgt das Budo Training dafür, dass das Ki (die Energie) den Körper wieder ungehindert durchströmen kann. Damit steigern wir unsere Leitungsfähigkeit in allen Bereichen.

Die Traditionelle japanische und chinesische Medizin umfasst ein breites Wissen, welches besonders für Kampfkünstler interessant ist, da die Kampf- und die Heilkunst denselben Ursprung haben.

Deshalb ist es in Japan undenkbar, dass jemand sich mit der traditionellen Kampfkunst befasst, ohne die Heilkunst zu erforschen und umgekehrt.

Der Zusammenhang zwischen Kampfkunst und Heilkunst ist seit jeher existent. Betrachtet man z.B. das legendäre Bubishi (Buch über alte Kampf- und Selbstverteidigungstechniken), so beinhaltet dieses ein umfangreiches Kapitel über Heilkräuter und Heilkunst.

Die Kenntnisse der Shiatsu Tsubos wirkt sich sehr vorteilhaft auf die Kampfkunst aus, da diese recht sensibel sind und man daher bei entsprechend sicherem Umgang eigentlich jeden Block und jeden Schlag (auch jeden Hebel oder Griff) zu einer sehr schmerzhaften Angelegenheit machen kann.

Als Kampfkünstler muss man wissen, wie man mit den eigenen Verletzungen umzugehen hat. Zusätzlich ergibt sich von einem moralischen Standpunkt aus die Verpflichtung, zu wissen, wie man einem Gegner helfen, nicht nur, wie man ihn verletzen kann.

Ich sehe in der Verbindung von Kampfkunst und Heilkunst ein großes Potential für die Gesundheit des Menschen. Daher ist das Erlernen von Budo eine ausgezeichnete Möglichkeit, seine Bewegungen und Balance in allen Lebensbereichen zu verbessern. Ein Umstand, der sich dann in weiterer Folge auf die eigene Gesundheit auswirkt.

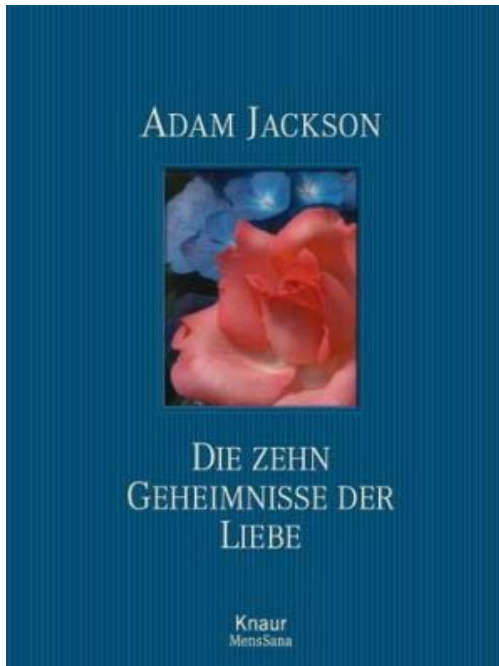
Markus Behmer  
Bujinkan Dojo Kufstein

[www.bujinkan-kufstein.at](http://www.bujinkan-kufstein.at)



## Buch- und CD-Vorstellungen

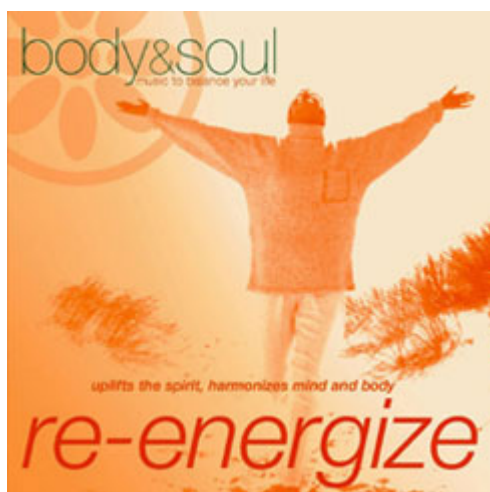
An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite [www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



### Die zehn Geheimnisse der Liebe

Liebe zu geben und Liebe zu erhalten - vielen scheint das immer noch ein unerreichbares Glück. Dabei liegt in uns allen die Kraft zu lieben, geliebt zu werden und Beziehungen voller Liebe zu schaffen. So lautet die mutmachende Botschaft dieses Buches.

ISBN: 978-3426270295



### CD – body&soul re-energize

Entspannende Musik zum Relaxen. Harmonisiert Körper & Geist.

ASIN: B00004RIMM

### House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Weihnachten, Geburtstage, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.

### House of Energy - Kufstein

House of Energy  
Anton-Karg-Str. 14  
A-6330 Kufstein  
Tel.: +43 (0)676 7712865  
info@house-of-energy.at  
www.house-of-energy.at

## GUTSCHEIN

für \_\_\_\_ Behandlung/en

Gutschein einlösbar bis .....  
Der Gutschein kann nicht in Bar abgelöst werden!



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 30,00.

Elerne die Kunst der Ninja

# NINJUTSU

Wie gewinnt man ohne zu kämpfen?

Traditionelle japanische Kampfkunst \* Effektive Selbstverteidigung  
Waffenkunst \* Selbstvertrauen \* Körperkoordination  
Körperwahrnehmung \* Lebensphilosophie \* Gesundheit

NUTZE DAS WISSEN DIESER 1000 JAHRE  
ALTEN TRADITION FÜR DEIN LEBEN



**KOSTENLOSES PROBETRAINING / EINSTIEG JEDERZEIT MÖGLICH / AB 16 JAHRE**

 Bujinkan Dojo Kufstein - Schule für japanische Kampfkünste  
Shidohsi Markus Behmer / Tel.: +43 (0)676 3131500 [www.bujinkan-kufstein.at](http://www.bujinkan-kufstein.at)



# 氣

# *good life*

## House of Energy - Newsletter

Ausgabe 5  
Mai 2007

### INHALT:

Vorwort

Kräuterecke

Neues im House of  
Energy

Buch-Vorstellungen

Sonstiges

Impressum:  
House of Energy  
Anton-Karg-Str. 14  
A-6330 Kufstein

[info@house-of-energy.at](mailto:info@house-of-energy.at)  
[www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at)



### **Vorwort**

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die Mai-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Glück ist die Gesundheit der Seele.*

*Hans Lohberger (1920-1979), österreichischer Dichter und Denker*



### Kräuterecke

Wie bereits in der letzten Ausgabe werden wir euch auch diesmal einige Kräuter vorstellen.



**FRAUENMANTEL**

Frauenmantel wird diese Pflanze deswegen genannt, weil die Form der Blätter einem Überhang oder Mantel gleicht, den die Frauen im Mittelalter trugen.

Die Eigenart dieser Pflanze sind die Wassertröpfchen, die an den Zähnen der Blattränder ausgeschieden werden, um dann in den Schoß der gefalteten Blätter zurückzulaufen und hier einen größeren, in der Sonne glitzernden Wassertropfen zu ergeben. Im Mittelalter nannte man es „Himmlisches Wasser“

Wie schon der Name sagt ist der Frauenmantel ein vorzügliches Heilkraut bei alten Arten von Frauenbeschwerden, sei es während der Schwangerschaft oder nach der Geburt; seine stärkenden Eigenschaften haben positive Wirkung auf den Gesamtzustand des Körpers.

Innerliche Anwendung (Tee) man überbrüht einen Teelöffel Frauenmantelkraut mit 1 Tasse kochenden Wasser, lässt ihn einige Minuten ziehen und trinkt 2-3-mal täglich 1 Tasse.

Frauenmantel hilft den Frauen und verschafft ihnen Erleichterung, vor allem in den Wechseljahren, oder bei starker Monatsblutung. (Abzuraten ist aber bei zu schwacher Regelblutung da er eher eine hemmende Wirkung hat)

Dieses Kraut kann natürlich auch von Männern getrunken werden. Keine Angst sie werden sicherlich keine weiblichen Probleme bekommen.

Frauenmantel kann auch eingesetzt werden bei Magenträgheit, Darmbeschwerden, als beruhigendes und regulierendes Mittel bei Durchfällen, als Blutreinigendes Mittel bei Fieber. Mischung: 3 Teile Frauenmantel, 2 Teile Brennesselblätter, 1,5 Teelöffel der Kräutermischung mit ¼ l kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. 1-3 Tassen täglich.



**BRENNESSEL**

Die Brennessel ist fast über die ganze Erde außerhalb der Tropen verbreitet, sie ist ein Kosmopolit. Früher galt die Brennessel als Sinnbild hoffnungsloser Liebe.

Hippokrates verwendete das Kraut als harntreibendes Mittel um die Körpersäfte in Harmonie zu bringen.

Auch heute nimmt man sie noch gerne für Frühjahrskuren um die Leber zu unterstützen. (Brennessel sollte man nur bei abnehmendem Mond trinken – weil sie eine harntreibende Wirkung hat)

Die Brennessel wirkt harntreibend, blutreinigend, blutbildend, liefert Eisen bei Eisenmangel und stärkt allgemein das Immunsystem.

Die Brennessel hat viel Vitamin A und C. Reichlich vorhanden sind auch mineralische Spurenelemente wie Magnesium, Eisen, Kalium, Silizium, Natrium. Zu empfehlen ist die Brennessel wenn man sie zubereitet wie Spinat. .

Zur Förderung des Haarwuchses eignet sich eine Brenneselabkochung: 1 Handvoll auf ½ l Wasser und ½ l Essig. (Diese Mischung soll man sich ins Haar massieren, es fördert auch die Kopfdurchblutung. Der Aufguß hält ca.1 Woche im Kühlschrank).

Hildegard schrieb in ihrer "Physica":

***„Die Brennessel ist in ihrer Art sehr warm. In keiner Weise nützt es, daß sie roh gegessen wird, wegen ihrer Rauheit. Aber wenn sie frisch aus der Erde sprießt, ist sie gekocht nützlich für die Speisen des Menschen, weil sie den Magen reinigt und den Schleim aus ihm wegnimmt. Und dies macht jede Art der Brennessel.***

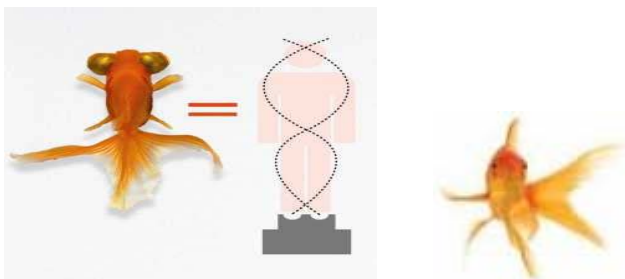
### Neu im House of Energy

#### Qi -Maschine - Fitneß für den ganzen Körper

Mit diesem Gerät wird der Körper trainiert und entschlackt, die Haut gestrafft und besser durchblutet. Die gesamte Lebensenergie wird aktiviert und harmonisiert und der Geist kann entspannen. Die Chi Maschine erzeugt eine Bewegung, die der eines im Wasser schwimmenden Fisches ähnelt. Wir alle haben schon einmal beobachtet, daß, wenn ein Fisch schwimmt, der Schwanz sich sanft hin und her bewegt und die Bewegung des gesamten Rückgrats und aller Muskeln erzeugt. So schwingt auch der gesamte Körper hin und her, Welle für Welle setzt sich in Bewegung durch den ganzen Körper hindurch bis zum Kopf fort. Schon nach 10 Minuten ist der Sauerstofffluß im Organismus verstärkt und die Qi Energien sind harmonisiert. Man spürt das berühmte Qi Kribbeln. Bei Anwendung der Qi Maschine wird die Atmung langsamer und dennoch wird die Sauerstoffzufuhr erhöht.

#### Was ist eigentlich das Qi?

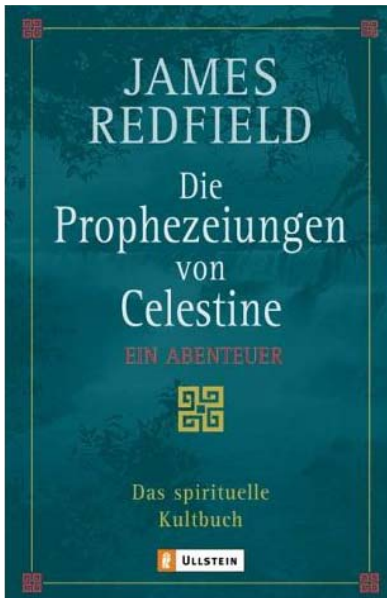
Qi ist Lebensenergie. Es ist der wichtigste Faktor und die wesentliche Basis für unsere Gesundheit. Leben bedeutet ständig Bewegung, und Bewegung ist nur möglich durch permanente Energiezufuhr. Es gibt keine Leistung ohne Verbrauch an Energie. Je höher also unser Energieniveau ist desto leistungsfähiger ist unser Körper, auch unsere geistige Reaktionsfähigkeit hängt davon ab. Durch die Belastung unserer Umwelt müssen wir immer mehr Energie zum Abbau solcher Belastungen aufwenden. Diese Energie fehlt uns dann bei der Abwehr von Krankheitserregern. Auch längere Zeit einwirkende seelisch – nervöse Spannungen, Hektik, Reizüberflutungen des modernen Alltags, körperliche Überforderungen mit Erschöpfungszuständen, können zu einer empfindlichen Schwächung der Körperenergien führen. Wenn der Energiehaushalt im Gleichgewicht ist, kann die Lebensenergie frei fließen und der Mensch fühlt sich vital und gesund, leistungsfähig und fit.



Die sanft rotierende Schwingbewegung entlastet das Rückgrat und die Muskulatur wird von Kopf bis Fuß entspannt. Das Goldfischprinzip die liegende Acht.

### Buch- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite [www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



#### Die Prophezeiungen von Celestine

Ein Buch, das die Kraft hat, unser Leben zu verändern. Ein Werk, das den Nerv unserer Zeit trifft, in der immer mehr Menschen nach neuer Orientierung suchen und sich mit den Grundfragen des Lebens beschäftigen. Eine abenteuerliche Erzählung voller verblüffender Erkenntnisse und Inspirationen.

Autor: James Redfield  
ISBN: 978-3548741192



#### Wie in einem Traum

Warum müssen Menschen leiden?  
Wie erlangt man dauerhaftes Glück?

Was heißt es, wieder und wieder geboren zu werden? Solche Fragen interessieren Maili weit mehr als der junge Mann, den sie heiraten soll. Entschlossen, den Weg des Buddha zu gehen, verläßt sie ihr kleines Dorf in den Bergen Nepals. Ein Nonnenkloster im Tal von Katmandu ist ihr Ziel. Mailis "WEG DES HERZENS" zwischen Liebe und Wahrheitssuche, Gehorsam und Rebellion ist ein großes Lesevergnügen - und eine Reise ins Innere des Tibetischen Buddhismus, in die Welt der Rotmützen, der Stupas und des ewigen Schnees.

Autor: Ulli Olvedi  
ISBN: 978-3426617878



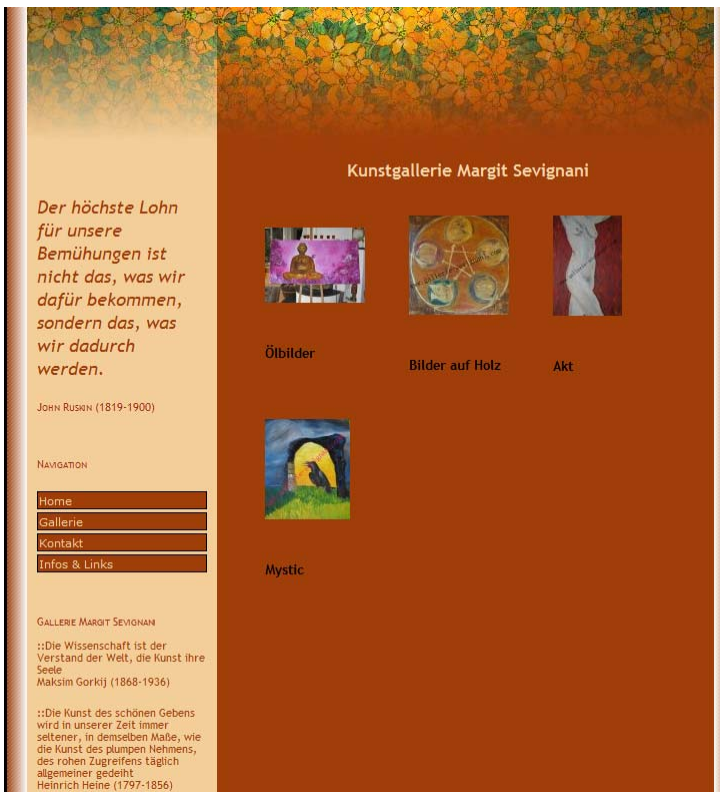
### House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 30,00.



### Kunstgalerie Margit Sevnani

Auf der neuen Internetseite der Kunstgalerie Sevnani ([www.gallerie-sevnani.com](http://www.gallerie-sevnani.com)) finden sich nun meine Werke. Alle dargestellten Arbeiten sind Unikate.

Schaut doch mal vorbei.

# 氣

# *good life*

## House of Energy - Newsletter

Ausgabe 6  
Juni 2007

### INHALT:

Vorwort

Gomasio

Was ist Liebe???

Buch-Vorstellungen

Sonstiges

### Impressum:

House of Energy  
Anton-Karg-Str. 14  
A-6330 Kufstein

[info@house-of-energy.at](mailto:info@house-of-energy.at)  
[www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at)



### Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die Juni-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Gesundheit kauft man nicht im Handel,  
denn sie liegt im Lebenswandel.*

*Karl Kötschau (1892-1984), Medizinprofessor*



### GOMASIO

Gomasio bedeutet Sesamsalz. Es wird aus Sesamsaat und unraffiniertem weißen Meersalz gemacht. Für Gomasio als Gewürz ist das Verhältnis zwischen Sesam und Meersalz generell zwischen 10:1 und 16:1 (Saat zu Salz). Verwenden Sie für Kinder und ältere Leute ein Verhältnis von 12:1 – 16:1.

#### Wirkung von Gomasio:

- Im Blut wird Gomasio Säuren neutralisieren und dadurch Müdigkeit lindern.
- Gomasio stärkt und nährt das Nervensystem.
- Gomasio errichtet ein stabiles und richtiges Gleichgewicht von Yin- und Yang-elementen im Körper und steigert dadurch die natürliche Abwehr.

Man kann Gomasio täglich gebrauchen, es stärkt den Organismus. Verwenden Sie ein-oder zweimal täglich einen kleinen Teelöffel voll, über Getreide gestreut.

#### Zubereitung von Gomasio:

1. Waschen Sie die Sesamsaat unter kaltem Wasser. Lassen Sie die Saat auf ein Papiertuch trocknen. Rösten Sie die Sesamsaat in einer vorgeheizten Pfanne auf kleiner bis mittlerer Stufe. (Vorsichtig die Saat brennt leicht an – also rühren sie fortwährend um) Wenn die Samen zu platzen beginnen, versuchen Sie einen Samen zwischen den Fingern zu zerdrücken. Wenn er leicht bricht ist er fertig. Nehmen Sie die Saat aus der Pfanne und lassen Sie sie abkühlen.
2. Rösten Sie Meersalz für ein paar Minuten auf mittlerer Stufe in einer Pfanne. Rühren Sie fortwährend. Rösten Sie das Salz, bis der starke Geruch (verursacht durch Chlorid) verschwunden ist. Ein Grund für die Röstung des Salzes ist, dass die Feuchtigkeit des Salzes verdunstet, und es kann sich leichter mit dem Öl verbinden dass aus den Sesamsamen austritt. Nach dem Rösten kann das Salz leicht zu einem feinen Pulver zermahlen werden. So dass es dem Öl aus dem Samen möglich ist, jeden Salzpartikel zu umhüllen.
3. Mahlen Sie dass ganze nicht in einer Mühle, sondern mit einem Stößel in einem dafür geeignete Behälter. Fügen Sie das Salz und die Samen im gewünschten Verhältnis in den Behälter und mahlen Sie beide Bestandteile langsam zusammen durch.
4. Benutzen Sie nicht viel Kraft und vor allen Dingen, legen Sie nicht viel Druck auf den Stößel: wir versuchen nicht Sesampaste zu machen. Zermahlen Sie die Samen nicht zu stark: jeder Samen sollte etwa halb zerstoßen sein.
5. Zerstoßen sie nicht alle Samen: es ist ausreichend, wenn etwa 80% der Samen zermahlen worden ist.
6. Wirkliches Gomasio hat keinen salzigen Geschmack!

### WAS IST LIEBE????

Jeder von uns kennt das Wort, glaubt zu wissen was gemeint ist, manche sind die Liebe noch am suchen und einige haben das Suchen aufgegeben. Aber in unserem Innersten sehnen wir uns geradezu nach Liebe.

In Bezug auf die Interpretation des Wortes Liebes mag es vielleicht Unterschiede geben, aber alle großen Weltreligionen, verbreiten mehr oder weniger die gleiche Botschaft. Sei ein guter Mensch, habe ein warmes, offenes Herz.

Dieses Wissen hätten wir eigentlich, doch wir kommen oft vom Weg ab, weil wir andere Ziele verfolgen – zum Beispiel Karriere, mehr Geld usw.

Wenn wir Kinder beobachten haben sie keine Werte sie unterscheiden nicht zwischen Hautfarbe oder Größe sie sehen nur den Menschen. Wichtig dabei ist natürlich wie sie von ihren Eltern geprägt werden, denn die Art und Weise wie Eltern einander und ihre Kinder behandeln, entscheidet über die Vorstellung des Kindes von der Liebe. Kinder die z. B. mit Liebe und Mitgefühl aufwachsen, die keinen Mangel haben an Fürsorge und Zuwendung, bei denen entstehen weniger Ängste und sie haben mehr Selbstvertrauen.

Man kann es also so sehen, wir haben normalerweise alle die grundlegenden positiven Eigenschaften wie Mitgefühl und Liebe in uns, und durch Einwirkung von außen wird unser Bild davon verändert. Unser Geist ist sehr unruhig und lässt sich leicht ablenken. Wenn man es so sieht ist es aber auch klar, dass wir es wieder zurückholen können dieses Gefühl von Mitgefühl und Liebe, es ist nie zu spät.

Doch die Grundfrage ist was ist Liebe warum sieht jeder von uns sie anders?

Ist es Liebe wenn sich Gegensätze anziehen, oder ist Liebe Lust, sehne ich mich nach Liebe weil ich nicht alleine sein kann, ist es Liebe wenn sich zwei treu sind? Die Frage ist, ist Liebe wirklich da draußen, hängt Liebe wirklich von Situationen ab, ob und wie wer ist oder ob und wie Situationen sind, ob die Zeit gerade gut oder schlecht für mich ist?

Nein, Liebe finde ich nicht im außen, man muss sie innen suchen. Zuerst muss man sich selber lieben. Sich selbst zu lieben braucht jedoch die Bereitschaft sich selbst kennenzulernen. Und diese Bereitschaft fängt da an, wo wir anerkennen, in welchem Ausmaß wir uns möglicherweise selbst noch nicht kennen. Sich selbst anzunehmen ist leichter gesagt als getan. Nehmen sie einmal an sie verurteilen jemanden, was uns ja immer leicht fällt und sagen „ das würde ich doch niemals tun“ woher wollen wir es wissen, haben wir unsere eigenen Abgründe wirklich jemals kennengelernt? Da wir das ursprüngliche Gefühl das oft in uns berührt wird nicht akzeptieren handeln wir oft sehr manipulativ. Manche von uns setzen ihre Wut als Einschüchterung ein, andere spielen das arme Ich und wiederum andere strafen mit Rückzug.

Liebe kann man auch mit Sich – Sein Lassen verdeutlichen. Ein Beispiel dazu: Nehmen wir das Thema Wut. Was kann ich tun wenn jemand mich wütend macht? Heißt es, dass ich mich selbst sein lasse in dem ich meine Wut hemmungslos zum Ausdruck bringe, oder dass ich meine Wut unterdrücke? Nein keines von beiden. Als erstes ATME ich einmal ruhig und versuche den Adrenalinschub zu spüren und in dem Moment merke ich, dass ich gegen meine Wut nicht unbedingt etwas machen muss, denn sie verändert ihre Qualität, sobald ich bereit bin sie zu spüren. Wenn sie es das erste Mal probiert haben werden sie merken, dass das Zwanghafte

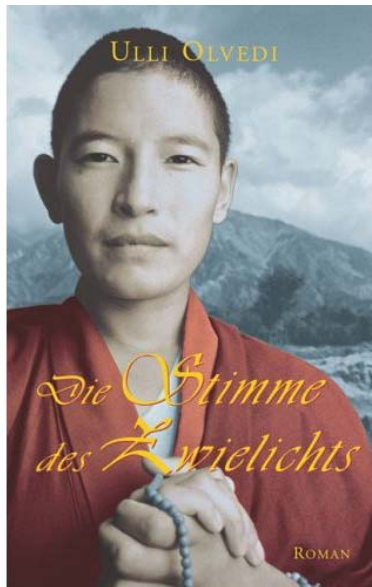
schreien oder das beleidigte Zurückziehen nur eine Flucht aus der Wut ist. Ich will die Wut nicht spüren. Ich will sie loswerden.

Sobald ich jedoch in meine Wut hineinatme entspannt sich etwas in mir und plötzlich habe ich die Wahlmöglichkeiten und meine Handlungsfähigkeit zurück. Aus der Bereitschaft die Wut bewusst zu erleben, ergibt sich eine neue Möglichkeit, die Wut auszudrücken. Wut, die der Wütende voll bewusst in Besitz hat, die er als ein eigenes Gefühl begreift und in Verantwortung für sich selbst zum Ausdruck bringt, ist in sich selbst befriedigend. Sie werden sehen dies wirkt sich auf den zwischenmenschlichen Kontakt ganz anders aus.

Wenn sie also anfangen Ihre Gefühle selber zu spüren, werden die Worte Mitgefühl und Liebe eine ganz andere Bedeutung für sie haben.

### Buch- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite [www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



#### Die Stimme des Ziellichts

In ihrem Romanerstling "Wie in einem Traum", der die Herzen der Leser im Sturm eroberte, erzählte Ulli Olvedi die Geschichte der jungen Maili, die ihr kleines Dorf in den Bergen Nepals verließ, um in ein Nonnenkloster im Tal von Katmandu einzutreten. Hier nun die Fortsetzung von Mailis Geschichte: Sie verlässt ihr Kloster, um den Buddhismus in die westliche Welt zu bringen. Sie ist fasziniert von dieser fremden Welt, doch gibt es auch vieles, das sie nicht versteht...

Autor: Ulli Olvedi  
ISBN: 978-3502610342



#### The Essence

Deva Premals Debüt-Album ist ein Bestseller und eines der beliebtesten Alben in der New Age Welt geworden. Deva Premal erfreut uns u.a. mit einer bewegenden Interpretation des GAYATRI MANTRAS, wahrscheinlich eines der ältesten Mantras der Welt. Dies ist ein Album mit tiefer spiritueller Qualität. Seelenrythmen aus dem tiefsten Inneren ziehen den Zuhörer immer mehr in den Bann. Und die Klarheit und Reinheit von Deva Premals Stimme finden zielstrebig ihren Weg direkt zum Herzen.

Künstler: Deva Premal  
ASIN: B00005QB42



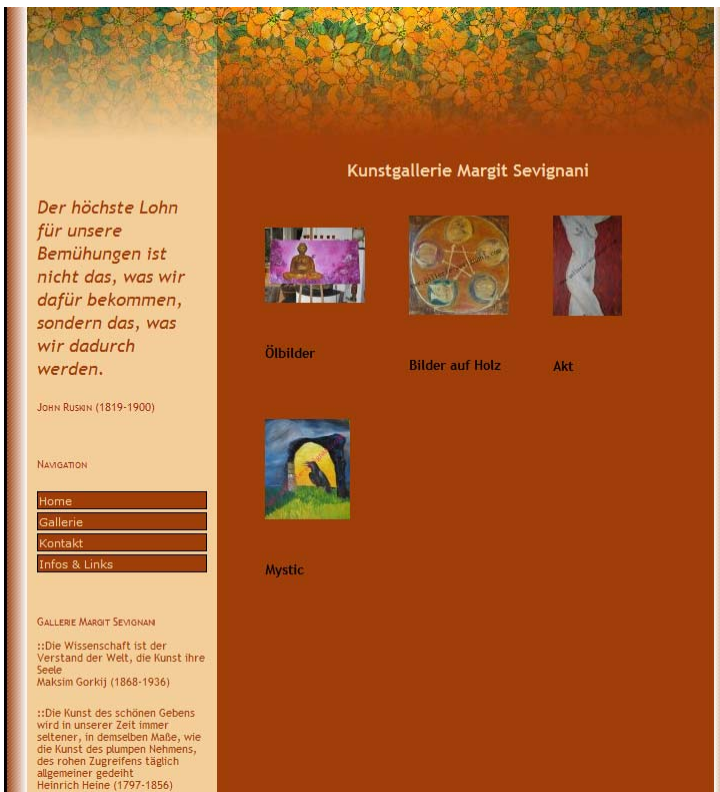
### House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 30,00.



### Kunstgalerie Margit Sevnani

Auf der neuen Internetseite der Kunstgalerie Sevnani ([www.gallerie-sevnani.com](http://www.gallerie-sevnani.com)) finden sich nun meine Werke. Alle dargestellten Arbeiten sind Unikate.

Schaut doch mal vorbei.

# 氣

# *good life*

## House of Energy - Newsletter

Ausgabe 7  
Juli 2007

### INHALT:

Vorwort

Rezept

Kokosfett

Buch-Vorstellung

Sonstiges

### Impressum:

House of Energy  
Anton-Karg-Str. 14  
A-6330 Kufstein

[info@house-of-energy.at](mailto:info@house-of-energy.at)  
[www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at)



### Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die Juli-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Seignani

*Denke daran, dass etwas, was Du nicht bekommst,  
manchmal eine wunderbare Fügung des Schicksals sein kann.*

*Dalai Lama*

## Rezept (Nachspeise) KNUSPE mit Äpfel oder Zwetschken



### **Uns so geht's:**

Heizen Sie den Backofen vor auf 225 Grad (Heißluft auf 180 Grad). Ölen Sie eine Auflaufform, mischen Sie die Zwetschken und die Äpfel (jede Fruchtsorte in einer separaten Schüssel) mit dem Ahornsirup od. Zuckerrübensirup, Salz und Zimt, eventuell noch 2 Essl. Apfelsaft. Schichten Sie das Obst separat in die Auflaufform. (Sie können auch nur eine Obstsorte verwenden)

Mit den Fingern mischen Sie Mehl, Haferflocken (man kann auch ein Müsli nehmen vom Reformhaus ein gemischtes mit Haferflocken) Sesamseed, Salz, Kokosöl. Verteilen Sie die groben Krümel auf Äpfel und Zwetschken. Backen Sie die Knuspe cirka eine dreiviertel Stunde. Kontrollieren Sie den Bräunungsgrad zwischendurch und decken Sie bei Bedarf mit Folie ab, damit es nicht zu dunkel wird.

Sehr gut dazu ist Vanillesauce. (Kann man auch mit Hafermilch machen oder Reismilch)

Die Knuspe kann auch natürlich nur mit einer Obstsorte zubereitet werden. Man kann auch Rosinen, gehackte Mandeln dazugeben. Ebenfalls ist es Möglich einen Schuss Sake hinzuzugeben.

### **Zutaten:**

- 2 Tassen Zwetschken gewaschen, entkernt und halbiert,
- 2 Äpfel, geschält, entkernt, in Schnitzen
- 3 EL Ahornsirup od. Zuckerrübensirup
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Zimtpulver
- 1/3 Tasse Dinkelmehl
- 1/3 Tasse Haferflocken od. gemischtes Müsli mit Haferflocken
- 1/3 Tasse Sesamseed
- 4 EL Kokusöl, oder Sonnenblumenöl, 2 Essl. Apfelsaft



### **NATURBELASSENES KOKOSFETT oder Virgin Coconut Oil (VCO)**

Überraschende Erkenntnisse zu den gesundheitsfördernden Eigenschaften von kalt gepresstem Kokosnußöl.

Das Virgin Coconut Oil (VCO) wird kalt gepresst. Die Kokosnüsse werden spätestens 48 Stunden nach der Ernte geschält und halbiert. Das Fleisch wird entnommen, zerkleinert und ausgepresst. Aufgrund des sanften Herstellungsprozesses enthält VCO noch die natürlichen Konservierungswirkstoffe, die verhindern dass das Öl ranzig wird.

Öle und Fette sind ihrer chemischen Natur nach dasselbe. Das Unterscheidungsmerkmal ist, dass bei Zimmertemperatur Fette fest und Öle flüssig sind. Kokosnußöl ist unterhalb 24 Grad Celsius fest und heißt bei uns daher meist Kokosfett. Da in der Heimat der Kokosnuss die Zimmertemperatur oberhalb 24 Grad liegt, ist ihr Fett dort als Kokosnußöl geläufig.

Der Mensch braucht Fett. Das Fett dient als Energiereserve. Ein gesunder schlanker Mann mit 70 Kg sollte 20% davon, also 14 Kg als Fett aufweisen; eine Frau 25% also 17,5 kg bei gleichem Gewicht.

Generell ist eine zu geringe Fettaufnahme nicht gerade gesund. Die in den letzten Jahren empfohlene fettarme und kohlehydrathaltige Kost hat u.a. einen sehr geringen Sättigungswert. Man wird schnell wieder hungrig und isst mehr. Überflüssige Kohlehydrate werden in Fett umgewandelt. Fettreiche Nahrung dagegen schmeckt nicht nur besser sondern wird auch langsamer verdaut und sättigt dadurch länger.

VCO bleibt außerdem von Temperaturen unbeschädigt, wie sie beim gewöhnlichen Kochen oder Braten auftreten, wenn sich andere Speiseöle durch Bindung von Transfettsäuren längst in gefährliche Gifte verwandelt haben.

Die Kokosnuss ist laut der ayurvedischen Tradition die beste Gehirn bildende Nahrung

Innere Wirkungen:

Anregung des Stoffwechsels

Fettabbau und Verhindern von Fettansatz, schnelle Energie

Man könnte VCO ein fettarmes Fett nennen. VCO wird nämlich beim Verdauungsvorgang direkt zur Leber geschickt, wo es unverzüglich in Energie umgesetzt wird. Ein weiterer interessanter Aspekt bei der Verdauung von VCO ist, dass weder die sonst zum Emulgieren und Aufbrechen des Fettes benötigte Galle noch die Verdauungsenzyme aus der Bauchspeicheldrüse benötigt werden. So spart der Körper beim Genuss von VCO wertvolle Substanzen, die zur Verdauung der gewöhnlichen Fette unbedingt gebraucht werden.

Kürzlich veröffentlichte Untersuchungen weisen nach, dass der regelmäßige Verzehr von mit natürlichem Kokosnussfett zubereiteten Mahlzeiten den Fetthaushalt des Körpers normalisiert, die Leber gegen Alkoholschäden schützt und das Immunsystem stärkt.

Das VCO ist ebenso für die Äußerliche Anwendung verwendbar: Haut und Haar.

VCO macht die Haut weich und glatt, es fördert die Heilung und schützt gegen Bakterien und anderen Krankheitserregern. VCO ist die beste Feuchtigkeitscreme, wenn sie auf die z. B. vom Duschen noch nasse Haut aufgetragen wird.

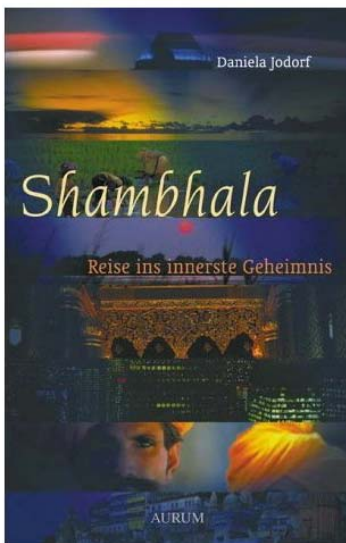
Man kann es ebenso für das Haar verwenden. Es belebt das Haar neu, macht es glänzend und voluminös und kräftigt seine innere Gesundheit. (Abends in die Kopfhaut einmassieren und morgens auswaschen)

Ein Erwachsener mittleren Gewichts sollte täglich etwa 3-4 Esslöffel VCO zu sich nehmen. Wenn sie ihren gesamten Öl und Fettbedarf in der Küche durch VCO ersetzen, kann das schon ein bis zwei Esslöffeln entsprechen. Mann kann außerdem zu praktisch jedem Gericht VCO zufügen, nicht nur ungestraft, sondern man wird belohnt mit erhöhter Energie, Wohlbefinden und reduziertem Übergewicht.



### Buch- und CD-Vorstellungen

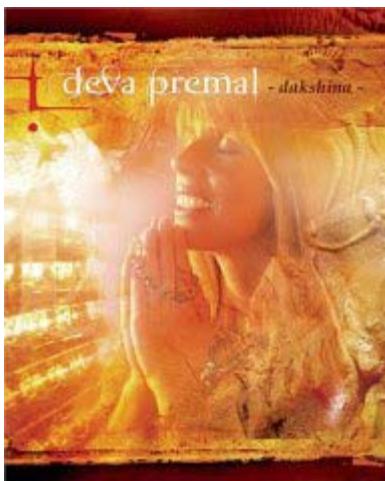
An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite [www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



#### **Shambhala. Reise ins innerste Geheimnis**

Die Journalistin Caroline von Teubner wünscht sich nichts sehnlicher, als der Routine ihres Alltags in Berlin zu entfliehen. Als ihr Wunsch unerwartet in Erfüllung geht und sie nach Neu Delhi, Indien, versetzt wird, nimmt sie die Herausforderung an und fühlt sich schon bald wie eine Marionette in einem Spiel, das andere für sie geschrieben haben. Bedeutungsvolle Zufälle, seltsame Begegnungen, archetypische Zeichen und Symbole bringen sie auf die Spur des legendären Shambhala, des buddhistischen Paradieses. Ein packender Bericht über eine ganz persönliche spirituelle Reise voller Herausforderungen und reichhaltigen Erfahrungen über das Wesen des Buddhismus und das lange gehütete Geheimnis um Shambhala.

Taschenbuch  
Autor: Daniela Jodorf  
ISBN: 978-3899010312



#### **Dakshina-Limited Edition**

Mit diesem Album verbindet Deva Premal den Wunsch, den 'Guru' in all seinen Dimensionen zu ehren. Sie möchte ihren tiefen Respekt für den Kern der vielen verschiedenen spirituellen Lehren und für die Weisheit ihrer großen Meister zum Ausdruck bringen. Auf diesem Album singt sie zur Lobpreisung von Lord Krishna, von Padmasambhava (Guru Rinpoche) aus Tibet, von Saraswati, der Hindugöttin der Musik, und des Siri Guru Granth Sahib von den heiligen Schriften der Sikhs.

Audio CD  
Künstler: Deva Premal  
ASIN: B00004YAFG

### House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 30,00.

### Natives kaltgepresstes Kokosöl - V C O Virgin Coconut Oil



#### Naturbelassenes Kokosfett

Das wohlschmeckende, angenehm duftende Virgin Coconut Oil (VCO) ist ein hochwertiges, natives, kaltgepresstes sowie cholesterinfreies Pflanzenfett mit einem sehr hohen Anteil an wichtigen mittelkettigen Fettsäuren (z.B. Laurin-, Kaprin- und Caprylsäure). Es wird vorwiegend in Handarbeit von Einheimischen auf Sri Lanka aus frischen, reifen Kokosnüssen auf schonenste Weise hergestellt. Dadurch bleiben seine wertvollen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe sowie die natürlichen Vitamine weitestgehend erhalten. Durch natürliche konservierende Bestandteile wird dieses, ab 24° flüssige Fett auch ohne Kühlung nicht ranzig. Für die ayurvedische und asiatische Küche, zum Braten z.B. auch von Fischen sowie - in fester Form ? als **Brotaufstrich** ist es einfach ideal, äußerst bekömmlich und wohlschmeckend. **Vegetarier** und vor allem auch **Sportler** schätzen dieses Pflanzenfett, da es ein überaus guter und schneller Energielieferant ist. Äußerlich angewandt ist VCO eine Wohltat. Es nährt und pflegt die Haut, macht sie glatt und geschmeidig. Sogar zur Pflege der Kopfhaut sowie der Haare wird es erfolgreich verwendet.





Preis: 20,00 Euro

### Sanfte Hautpflege mit kalt gerührter KokosSeife

Seifen gibt es viele, jedoch nur wenige werden aus naturreinen Bio- Pflanzenölen und vor allem nach dem traditionellen "**kalt Verfahren**" hergestellt. Unter den Pflanzenölen eignet sich besonders das native Kokosöl, das so genannte **Virgin Coconut Oil (VCO)**, zur Herstellung hochwertiger Feinseifen. Eine kalt gerührte **KOKOSSEIFE** verfügt über ganz besondere Eigenschaften zur sanften Reinigung und Pflege der Haut. Im Gegensatz zu industriell hergestellten Seifen bleibt bei diesem Verseifungsprozess das **Glycerin** als natürlicher Bestandteil von Pflanzenölen und Fetten vollständig erhalten. **Darauf sollten sie beim Kauf unbedingt achten!!** Glycerin reguliert nicht nur die Feuchtigkeit der Haut sondern schützt sie auch vor dem Austrocknen. Die Kokosseife enthält zudem einen Überschuss an nicht verseifbaren Pflanzenöl, wodurch eine sofortige **Rückfettung** der Haut herbeigeführt wird. Die Haut erhält dadurch Schutz sowie die gewünschte Geschmeidigkeit zurück.

**Kokosseife** ist äußerst sparsam in der Anwendung. Streifen Sie mit der Seife mehrmals über die nasse Haut. Durch leichtes Reiben bildet sich rasch ein cremiger Schaum, der zudem fast nicht in den Augen brennt. Deshalb ist **Kokosseife** besonders für Kinder und zum Waschen der Haare geeignet. Mit dieser stark schäumenden Seife macht das Baden und Duschen richtig Spaß! Unsere **Kokosseife** enthält keine synthetischen Duft-, Farb- oder Konservierungsstoffe und ist deshalb für **Allergiker** gut verträglich.



Preis: 4,00 Euro pro Stück

氣

*good life*

**House of Energy - Newsletter**

Ausgabe 8  
August 2007

INHALT:

Ingwerkompressen

Vorwort

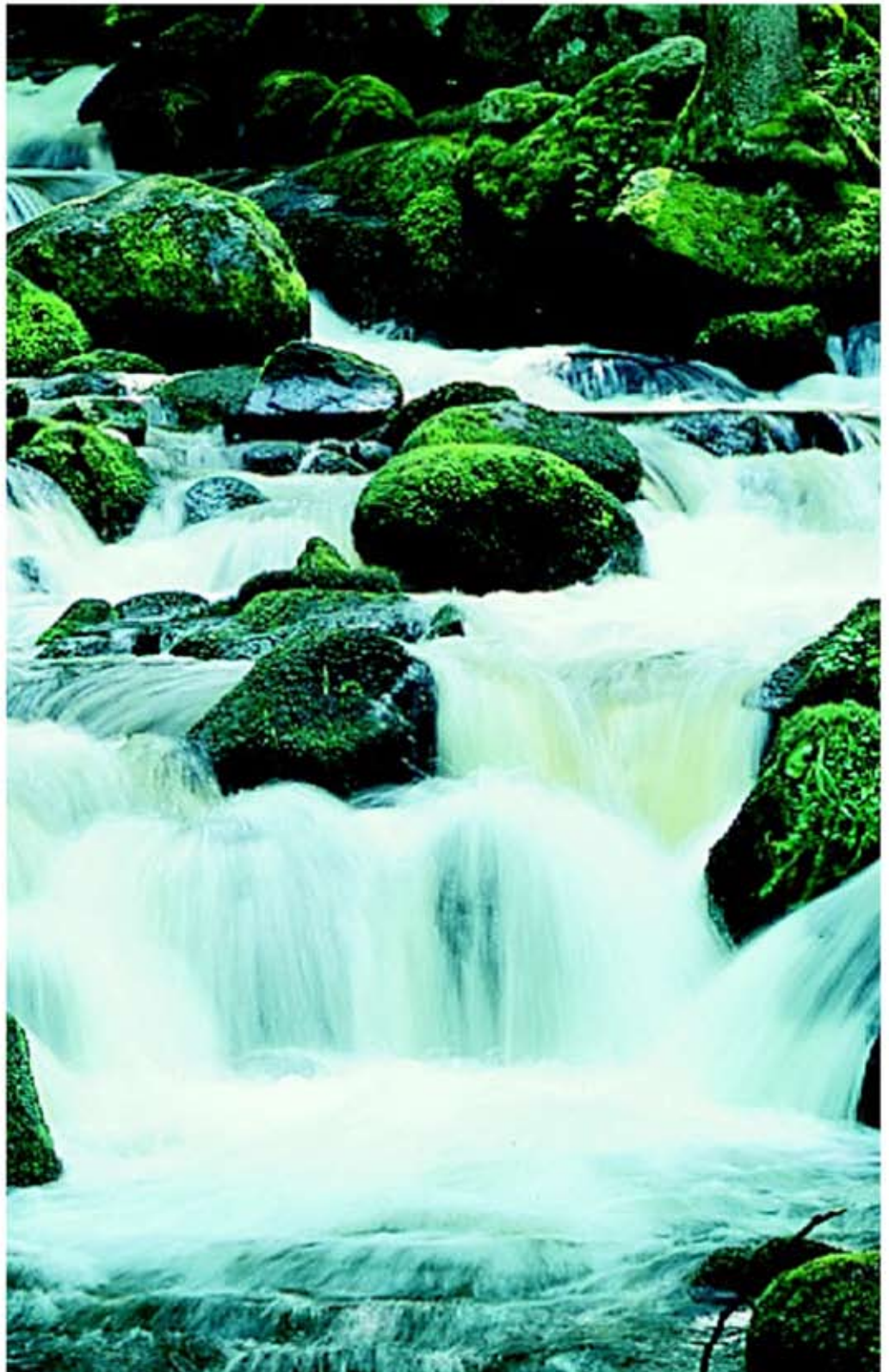
Rezepte

Sonstiges

Produkte

Impressum:  
House of Energy  
Anton-Karg-Str. 14  
A-6330 Kufstein

[info@house-of-energy.at](mailto:info@house-of-energy.at)  
[www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at)



### Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die August-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevignani

*Man kann die Erkenntnisse der Medizin auf eine knappe Formel bringen: Wasser, mäßig genossen, ist unschädlich.*

*Mark Twain*

**Liebe Klienten!**

**Wir befassen uns jetzt schon eine Zeit mit der  
Körperarbeit.**

**Menschliche Werte wie innere Achtsamkeit,  
gegenseitiger Respekt und eine  
Haltung der Absichtslosigkeit, verstehen wir als die  
Grundlage unserer Arbeit.**

**Wir sind immer sehr bemüht, ihnen den gewünschten  
Termin zu geben und diesen  
natürlich auch einzuhalten, leider kommt es immer öfter  
vor, daß Termine einfach vergessen  
werden oder zu spät abgesagt werden.**

**Um den gegenseitigen Respekt aufrecht zu erhalten,  
werden nun**

**Termine die nicht mindestens 24 Stunden vor der  
Behandlung abgesagt werden und  
Termine die nicht eingehalten werden, verrechnet.**



### INGWERKOMPRESSEN

Zur Anregung des Blutkreislaufes und des Lymphflusses und zur Beseitigung von Stauungen. Sehr gut für die Unterstützung der Nieren.

Wir können den Hauptzweck einer Ingwerkomresse dadurch charakterisieren, dass sie in stagnierte Bereiche eine starke Anregung des Kreislaufes von Blut und Körperflüssigkeit erzeugt.

#### Bestandteile:

- Frische Ingwerwurzel + eine Reibe
- Topf der mindestens 4,5 Liter Flüssigkeit fassen kann, er sollte auch Inhalt gut heiß halten können.
- 4 Liter Wasser
- Ein großes Badetuch
- Ein kleineres Tuch in das man den Ingwer gibt. Es kann auch ein Baumwollbeutel sein, der mit eingenähtem Faden fest verschlossen werden kann.

#### Zubereitung des Ingwerwassers:

Bringen sie viereinhalb Liter Wasser in einem bedeckten Topf zum kochen. In der Zwischenzeit waschen sie die frische Ingwerwurzel und reiben sie. Sie brauchen ca. 100 – 140 g geriebenen Ingwer. Als nächstes wickeln sie den geriebenen Ingwer in das Tuch oder in den Beutel und verschließen ihn. (ein Geschirrtuch eignet sich auch gut) Schlagen sie das Tuch nicht zu eng um den Ingwer. Es sollte genug Platz darin sein, damit das Wasser durch den Inhalt zirkulieren kann. Sobald sie das Tuch in das Wasser geben soll das Wasser nicht mehr kochen, nur noch leicht köcheln. Deckel wieder zu. Lassen sie nun das Wasser fünf Minuten lang köcheln. Die Flüssigkeit sollte sich nun gelb einfärben und einen starken Ingwergeruch abgeben. Wenn dies nicht geschieht, drücken sie den Beutel ein oder zweimal mit einem Paar Esstübchen oder mit einer Holzgabel gegen den Topf.

(Beim Siedepunkt werden die aktiven Bestandteile des Ingwerwassers schnell zerstört.)

Nehmen sie nun dem Topf vom Herd, falls das Wasser wähen sie die Kompressen anwenden zu kalt wird, kann es notwendig sein dieses Wasser wieder kurz aufzuheizen. (Um wirkungsvoll zu sein muss das Ingwerwasser recht heiß sein.)

#### Anwendung einer Ingwerkomresse:

Die Person die eine Ingwerkomresse erhält sollte bequem auf den Boden liegen und die Nierengegend sollte entblößt sein.

Falten sie nun ein Baumwolltuch und tunken den mittleren Teil des Tuches in das Ingwerwasser – während sie die beiden Enden halten. Drücken sie nun das überschüssige Wasser zurück in den Topf. (Auswringen können sie auch mit einem Stübchen) Falten sie das Tuch für einen Moment auseinander. Es sollte dampfen. Falten sie es nun in die gewünschte Größe (abhängig von dem zu behandelten Bereich) und legen es direkt auf die Haut. Es sollte so heiß sein wie es der Patient aushalten kann. Um die Hitze so lange wie mögliche in der Kompress zu halten, müssen sie nun ein oder mehrere Handtücher auf die Komresse legen. (Auf keinen Fall mit Plastik abdecken) Man kann auch die Wirkung noch verstärken indem man beide Hände noch darauf legt und leicht andrückt. Sobald dann der Patient die Komresse nicht mehr spürt, müssen die die nächste auflegen.

**Behandlungsdauer:**

Sie sollten neue Kompressen auflegen bis die Haut eine dauerhafte tiefrote Färbung aufweist. Gewöhnlich dauert das 20-30 Minuten, und bedeutet dass die Kompressen 5-10 Mal gewechselt werden. In manchen Fällen ist es notwendig, die Behandlung viel länger fortzusetzen. Zur Behandlung eines chronischen Zustandes können 20-30 Minuten ausreichen, um aber akute Situationen, wie eine Asthmakrise oder die Ausscheidung eines Nierensteins zu erleichtern, kann oder muss die Behandlung viel länger fortgesetzt werden.

### REZEPTE

#### **Bananen – Walnuß Muffins**

Zutaten für 9 große Muffins

100 g natives Kokosöl

80 g Vollrohrzucker

1 Ei

1 Banane

260 g Dinkelvollkornmehl

1 P. Backpulver (Weinsteinbackpulver)

120 g Walnußkerne

¼ l Sojamilch oder Hafermilch

3 Rippen Schokolade (Kochschokolade) geraspelt

Zimtglasur

70 g natives Kokosöl

50 g Honig

1 EL Zimtpulver

Zubereitung:

Das Kokosöl mit dem Zucker, dem Ei und der gepellten Banane verschlagen.

Mehl und Backpulver mischen.

Die Walnußkerne mahlen. Schokolade raspeln, oder fein schneiden.

Alle Teigzutaten nach und nach verrühren.

Den Teig in gefettete Muffin Formen füllen.

Die Muffins im vorgeheizten Backofen 35 – 40 Minuten bei 180 Grad backen.

Für die Glasur das zimmerwarme Kokosöl mit Honig und Zimt verschlagen.

Die abgekühlten Muffins mit der Honig – Zimt- Glasur bestreichen.

Hinweis Bananen:

Bananen, die man in jedem Supermarkt kaufen kann, sind wohl beliebte und praktische Früchte für Babys, Kinder und Erwachsene. Jedoch führten die starke Nachfrage und der damit verbundene Produktionsdruck in den Herkunftsländern dazu, daß Bananen immer mehr zu bedenklichen Quellen von Gift und Schadstoffen wurden. Während der relativ langen Reifezeit von 20 Monaten werden sie reichlich mit unterschiedlichen Chemikalien behandelt und schließlich für den langen Transportweg begast.

Abhilfe schafft lediglich der Griff zu den etwas teureren Biobananen.

Naturapotheke Bananen:

Die Banane vermag mit einem solchen Gehalt an Heilstoffen aufzuwarten, daß man sie zu den wichtigsten Früchten der Naturmedizin zählt. Sie liefert alle essentiellen Aminosäuren, 18 Mineralstoffe und Spurenelemente sowie zehn Vitamine, ist äußerst basenüberschüssig und fast stärkefrei. Bananen unterstützen geistige wie körperliche Leistungen, Stressabbau, entspannten Schlaf.

### Rote Linsen mit Lauch

#### Zutaten

8 Backpflaumen, entsteint  
400 ml Gemüsebrühe  
200 g rote Linsen  
2 – 4 Möhren  
125 g Sellerieknolle  
500 g Lauch  
25 g natives Kokosöl  
1 walnussgrosses Stück Ingwerwurzel  
Salz  
Pfeffer  
Ahornsirup oder Akazienhonig  
1 Bund Dill

#### Zubereitung:

Die Backpflaumen 30 Minuten in  $\frac{1}{4}$  l Wasser einweichen.

Die roten Linsen in die kochende Gemüsebrühe geben und 5 Minuten garen.

Möhren und Sellerie schälen und fein würfeln. Lauch putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden.

Kokosöl in einem Topf schmelzen und die Möhren- und Selleriewürfel darin unter Rühren 5 Minuten schmoren.

Lauch hinzufügen und die Gemüse weitere 5 Minuten dünsten.

Ingwer schälen und fein hacken. Pflaumen in Streifen schneiden.

Ingwer, Pflaumen und Einweichwasser sowie die Linsen in den Gemüsetopf rühren.

Das Gericht bei aufgelegtem Deckel garen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Akazienhonig oder Ahornsirup abschmecken.

Dill fein hacken und über das Gemüse streuen.

#### Naturapotheke Linsen:

In der vegetarischen Ernährung haben Linsengerichte einen hohen Stellenwert. Sie enthalten zu 25- 30% bestes bioaktives Eiweiß sowie die vielfach mangelnden Nährstoffe Zink und Eisen. Ihr hohes Sättigungsvermögen ohne viele Kalorien, ihr regulierender Einfluß auf den Blutzuckerspiegel, ihre entwässernden sowie Hormon stimulierenden Eigenschaften machen Linsen zu einem hilfreichen Lebensmittel.

#### Serviertipp:

Zu rote Linsen mit Lauch kann man Pellkartoffeln servieren.



### House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



**Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 30,00.**

### Produkte



**CocoLino Omega 3 - Brotaufstrich mit Leinöl und Sanddorn-Fruchtfleischöl**

Gut Gekühlt ist dieser rein pflanzliche Brotaufstrich streichfähig wie Butter oder Margarine (nur gesünder) und frei von Cholesterin und trans-Fettsäuren. Die sekundären Pflanzenstoffe (Phytosterine) des Leinöles sowie die natürlichen Vitamine A; C, und E aus kalt gepresstem Sanddornfruchtfleischöl ergänzen das ausgewogene Spektrum an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren mit ca. 15 % Omega-3-Fettsäuren. Ein rundum gesunder und schmackhafter Brotaufstrich. Endlich mal was Gesundes das auch noch schmeckt!!

#### **Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau:**

Natives Kokosöl, Kokos- Fruchtfleisch, Leinöl  
und Sandorn-Fruchtfleischöl



### **KokosKürbiskern - Der gesunde Brotaufstrich**

Dieser rein pflanzliche Brotaufstrich ist gut gekühlt streichfähig wie Butter oder Margarine (nur gesünder) und frei von Cholesterin und trans-Fettsäuren. Die sekundären Pflanzenstoffe (Phytosterine) sowie die mehrfach ungesättigten Fettsäuren des kalt gepressten Kürbiskernöles ergänzen das Spektrum an gesättigten Fettsäuren des nativen Kokosöles. Ein rundum gesunder und schmackhafter Brotaufstrich. Endlich mal was Gesundes das auch noch schmeckt!!

#### **Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau:**

Natives Kokosöl, Kokos- Fruchtfleisch  
Kürbiskernöl



### **KoKosMus - nicht nur für die asiatische Küche.**

Aus dem frischen, ölhaltigen Fruchtfleisch nativer Kokosnüsse wird dieses Kokosmus schonend und ohne Zusatz von Wasser hergestellt. Es eignet sich vortrefflich zur Zubereitung und verfeinern asiatischer Spezialitäten wie Gemüsepfannen, Fisch-, Fleisch- und Geflügelgerichten aus dem WOK sowie Dips und Desserts, als Süßspeise (Brotaufstrich) und für feine Backwaren. Achtung: Nicht zum Braten geeignet nur zum Dünsten. Das Kokosmus ist Cholesterin frei. Schon ein Teelöffel des Kokosmus ist ausreichend, um Speisen eine typische, liebliche, süße Geschmacksnote zu verleihen. Schmilzt ab 24°C.

Tipp: wegschließen sonst wird öfter daran genascht!!!

#### **Pflegesmelzbalsam für Gesicht, Hände, Körper und Massage**

Insider wissen es schon länger, daß natives Kokosfett nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch bestens für die Pflege der Haut geeignet, ist.

Der Schmelzbalsam besteht aus einer Mischung hochwertiger, naturbelassener und durch schonende Pressung gewonnener Pflanzenöle und -fette. **Natives Kokosöl** (Virgin Coconut Oil), **Shea** - und **Kakaobutter** verfügen über einen hohen Anteil an Bestandteilen, die eine besonders hautfreundliche und regenerierende Wirkung entfalten. Durch einen Zusatz von natürlichem **Bienenwachs** erhält der Balsam zudem eine bessere Festigkeit und verstärkt den Schutz der Haut.

Frische natürliche **Kräuterextrakte** und **ätherische Öle** geben diesem Balsam nicht nur eine pflegende Wirkung, sondern auch einzigartige Duftnoten.

Verpackt als Stift in praktischer Drehhülse erlaubt dem Anwender den Balsam dort aufzutragen wo er gewünscht wird. Durch die Wärme der Haut schmilzt der Balsam und erlaubt somit ein sparsames Auftragen und nachträgliches Einmassieren der wertvollen Inhaltsstoffe.

### Holy Smokes Blue Line - Die besondere Linie

Diese Räucherstäbchen werden, soweit es in der heutigen Zeit möglich ist, nach ursprünglichen, traditionellen Rezepten hergestellt. Es werden natürliche Substanzen wie Hölzer, Blüten, Wurzeln, Harze, Kräuter und Öle gemischt und per Hand auf ein Bambusstäbchen gerollt. Lassen Sie sich von unseren natürlichen Düften inspirieren und erheben. Verzaubern Sie Ihren Alltag mit einem Hauch von Exklusivität.

### Ohrkerzen

BIOSUN Ohrkerzen helfen Ihnen zu relaxen, loszulassen und wieder voll aufzutanken. Seit über 20 Jahren werden die als Medizinprodukt zertifizierten BIOSUN Ohrkerzen in der Naturheilkunde von Heilpraktikern und Naturheilärzten in der therapeutischen Praxis erfolgreich angewendet. Diese starke naturheilkundliche Basis ist die Grundlage um Ihnen ein feel-well Erlebnis anzubieten, das Sie auf sanfte und indianisch-traditionelle Weise zu Ihrer inneren Ruhe kommen lässt.

*Lust auf Entspannung und emotionale Ausgeglichenheit?*

Vertrauen Sie unseren hohen Sicherheits- und Qualitätsstandards und gönnen Sie sich eine intensiv wohltuende Tiefenentspannung. Sie liegen mit geschlossenen Augen auf der Seite, es duftet nach traditionellen indianischen Kräutern und Essenzen, Sie spüren die harmonisierende Wirkung der Ohrenkerzenanwendung, die wohltuende Wärme der Flamme und ihr ruhiges Knistern verführen Sie sanft in emotionale Ausgeglichenheit.





氣

*good life*

**House of Energy - Newsletter**

Ausgabe 9  
September 2007

**INHALT:**

Vorwort

Rezepte

Eine Geschichte

Sonstiges

Impressum:  
House of Energy  
Anton-Karg-Str. 14  
A-6330 Kufstein

[info@house-of-energy.at](mailto:info@house-of-energy.at)  
[www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at)





### **Vorwort**

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die September-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem monatlichem Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevigani

*Ein gesunder Mensch ohne Geld ist halb krank.*

*Johann Wolfgang von Goethe*

### SPÄTSOMMER

Im September nimmt der Spätsommer noch einmal all seine Kraft zusammen, gilt es doch die belebte Natur für den langen Winter zu versorgen.

Es ist die Zeit in der die Natur ihren Überfluß und ihre Fülle zeigt.

Wenn der Altweibersommer beginnt, ist es Zeit für die Ernte von Äpfel, Birnen, Zwetschken und all den Früchten des Waldes, die ohne unser Zutun heranwachsen und zur Reife kommen. Vorratskammern werden gefüllt. Früher war dieses eine sehr wichtige Jahreszeit, denn die Arbeit in dieser Zeit war die Auswahl und Verarbeitung der Nahrungsmittel, die das Überleben im Winter gewährleisteten.

Es ist die Zeit des Sammelns, denn der Höhepunkt des Sommers mit seinen Festen, und Vergnügungen ist überschritten und zurück bleiben die Gedanken an das eben Erlebte und manchmal Erinnerungen.

Während der Mensch im Frühjahr nach vorn blickt und auf den Sommer hin lebt und im Sommer selbst den Augenblick erlebt und die Gegenwart genießt, beginnt er im Nachsommer, auf das Gewesene zurückzuschauen und es zu verarbeiten.

In der fünf Elementen Lehre gehört der Spätsommer zum Erd Element. Dieses Element hat sehr viel mit der Erhaltung des Lebens zu tun. Mit Mütterlichkeit, Sicherheit und Geborgenheit, mit Ernährung und Fruchtbarkeit, auch mit Fülle und Großzügigkeit. In uns Menschen drückt sich dieses Element durch Mitgefühl, Anerkennung und Sympathie aus und durch ein Gefühl von Liebe und Verbundenheit mit der eigenen Umgebung. Durch ein Grundgefühl, daß man dort, wo man gerade ist, zu Hause und willkommen ist. Dieses Gefühl gibt Selbstsicherheit, die sich nicht zu beweisen braucht, eine innere Sicherheit und Gelassenheit. Ein gutes Erdelement sorgt also auch dafür daß wir nicht Angst haben zuwenig zu haben. Nehmen und Geben ist im Gleichgewicht.

#### ***Da die Spätsommerzeit die Zeit ist sich für den Winter vorzubereiten einige kleine Tipps:***

Rote Bete:

Eine Pflanze, die unsere besondere Wertschätzung genießt. Man kann sie gut im Keller für die Wintertage einlagern. Man benötigt eine Obstkiste die man mit Papier auslegt. Die gut getrockneten Knollen werden nun in die Kisten geschichtet. Darüber streuen wir, drei Suppenteller voll Urgesteinsmehl (Biolit), und zwar so, daß der Mehlstaub in Ritzen und Fugen gelangt.

Trocknen von Kräutern:

Man kann sich einige Thymiankräuter besorgen und sie an einem schattigen Platz zum trocknen aufhängen. Falls einem dann im Winter der Husten überfällt ist man mit einem Thymian Tee gut ausgerüstet.

Trocknen kann man natürlich auch Obst. Bei Obst ist es von Vorteil wenn man einen Dörrapparat besitzt. Hier kann man verschiedene Obstsorten schonend trocknen. Ihnen werden dabei mehr als 90 Prozent ihrer Masse, nämlich Wasser, entzogen. Trotzdem bleiben Vitamine, Mineralstoffe und der gute Geschmack weitgehend erhalten. Einbußen gibt es nur beim Karotin und Vitamin C. Bevor es gelagert werden kann, soll es zwar elastisch sein, darf aber keine Feuchten Stellen mehr haben. Natürlich trocknen wir nur reifes, süßes Obst. Harte Schalen werden vorher entfernt. Auch sie kann man dörren, denn sie sind eine wunderbare Zutat für den Fruchtee.

Getrocknete Himbeeren geben übrigens dem Haustee ein besonders feines Aroma. Trockenobst heben wir nach Sorten getrennt in Leinensäckchen auf. Bei den Leinensäckchen sollte öfters nachgeschaut werden, ob die Früchte nicht wieder Feuchtigkeit gezogen haben.

Es lohnt sich vor allem Kinder an Trockenobst zu gewöhnen, die Lust auf andere, ungesunde Süßigkeiten nimmt dann merklich ab.

### Tiefgefrieren:

Diese Methode hat sich vor allem bei Gemüse bewährt. Vitamine und Mineralstoffe bleiben zum größten Teil erhalten. Auch der Gehalt an Ballaststoffen wird durch den Kälteschock nicht beeinträchtigt. Es sollte aber nicht länger als 6- 9 Monate im Kühlgerät bleiben. Das Gemüse läßt sich roh einfrieren, man kann es aber auch vorher kurz blanchieren. Dabei gibt es zwar einen geringen Verlust an Vitaminen, doch durch das Erhitzen wird andererseits die Zersetzung durch Enzyme gebremst.

Um im Winter schnell eine gute Gemüsesuppe auf den Tisch zu bringen, wird bei uns eine Mischung aus kleingeschnittenen Gemüse (Karotten, Kohlrabi, Blumenkohl, Sellerie, Porree, Bohnen) eingefroren.



## REZEPTE

### Buchweizen Spaghetti mit Pesto

Zutaten:

250 g Spaghetti (Buchweizenspaghetti)

60 g Mandeln, geschält

75 g frisches Basilikum

3 Knoblauchzehen

50 g Parmesan

40 g Olivenöl

20 g Natives Kokosöl

½ TL Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Die Spaghetti in Salzwasser nach Anweisung kochen.

Die Mandeln ohne Fett leicht anrösten und mahlen. Das gewaschene Basilikum entstielen und grob schneiden.

Die Knoblauchzehen häuten und zerkleinern. Alle Zutaten im Mixer pürieren oder mit dem Handmixer verschlagen. Man kann auch alles in mit einem Mörser zermahlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pesto unter die gekochten, abgetropften Spaghetti mischen und sofort servieren.

*Naturapotheke Buchweizen*

*Das Knöterichgewächs Buchweizen verdankt seinen besonderen Wert dem Gehalt an vorzüglichem Rutin. Dieser als Venenmedizin bekannte Wirkstoff bietet Hilfe gegen das Spröde – und Brüchigwerden von Blutgefäßen, auch von feinsten Kapillaren im Gehirn. Lysin und Lecithin unterstützen die positive Wirkung des Buchweizens auf Gehirn und Nerven. Sein Tryptophangehalt fördert den guten Schlaf.*

### Hirse Snacks

Eine Tasse Hirsemehl

Eine Tasse Weizenmehl (ungebleicht)

½ Teelöffel Salz

½ Teelöffel Zimt

2 Eßlöffel Kokosöl

1/3 Tasse gehackte Erdnüsse

½ Tasse Wasser

Mehl zum Bestäuben

Backofen auf 180°C vorheizen. Vermischen Sie die trockenen Zutaten gründlich miteinander.



Geben Sie Öl hinzu und reiben die Mischung zwischen den Handflächen, um es gleichmäßig einzuarbeiten. Geben Sie die Erdnüsse und soviel Wasser zu, daß ein Teig entsteht. Kneten Sie ihn 3 bis 4 Minuten lang leicht, bis er weich und elastisch ist. Auf einem bestäubten (mit Mehl) Brett zu einer gut 1/2 cm dicken Platte ausrollen und mit Mehl bestäuben. Auf ein dünn eingefettetes Backblech legen und mit einem Ausroller oder einem festen Messer in Quadrate schneiden. Dünn mit Öl bestreichen. 25 Minuten lang, oder bis sie hübsch braun sind, backen.

*Hirse - Hirse stellt in Indien, Asien und Nordafrika ein Grundnahrungsmittel dar. Sie wächst auch in nährstoffarmen Böden gut und braucht sehr wenig Wasser. Hirse ist unter allen Getreidearten die am stärksten basisch wirkende. Ihre goldfarbenen Körner harmonieren gut mit Maisgries, Amaranth sowie den meisten Reissorten, vor allem mit Süßreis. Hirse nimmt sehr viel Wasser auf (vielleicht zum Ausgleich dafür, daß sie zum Wachsen so wenig Wasser gebraucht hat). Daher kochen Sie eine Tasse Hirse mit 3 Tassen Wasser 30 Minuten lang.*

## **Eine Geschichte über Liebe und Mitgefühl**

Ein Yogi zog durch das Land und kam zu einem Dorf. Die Leute dort jammerten sehr, weil eine Kobra in der Nähe lebte, und an ihren Bissen waren viele Dorfbewohner gestorben. Sie waten sich gar nicht mehr hinaus zur Feldarbeit. Der Yogi versprach Abhilfe und stellte die Kobra zur Rede. "Du kannst do nicht weitermachen, sagte der Yogi, dein Karma wird immer schlechter und schlechter und du mußt damit rechnen, unter höllischen Umständen wiedergeboren zu werden. Wenn du schon mal eine so ungünstige Inkarnation hast, daß du dich von anderen Lebewesen ernähren mußt, dann laß wenigstens die Menschen in Ruhe." Die Kobra sah diese Logik ein und versprach Besserung.

Es vergingen ein paar Monate und der Yogi kam wieder durch das Dorf. Die Leute dankten ihm und feierten ihn, weil seit seinem letzten Besuch niemand mehr von der Kobra gebissen worden war. Der Yogi besuchte die Kobra, aber er war doch recht erschüttert, als er sie halb tot am Wegrand vorfand. Die Schlange hoch schwach den Kopf und krächzte: "Da hast du mir was eingebrockt, heiliger Mann. Siehst du, was sie mit mir gemacht haben? Ich war freundlich und habe sie nicht gebissen und dafür haben sie mich fast umgebracht." Der Yogi schüttelte den Kopf und sagte: "Ach herrjeh. Kobra, ich hab doch nicht gesagt, du sollst dumm sein." Da hörte er Schritte vom Dorf her kommen und versteckte sich schnell hinter einem Busch. Ein Mann näherte sich mit einem Stecken in der Hand, und als er die Schlange sah, hob er ihn hoch zum Schlag. Mit letzter Kraft richtete sich die Kobra auf, faltete den Kopfschmuck drohend auseinander und zischte so gut es ging. Entsetzt machte der Mann einen Satz rückwärts und rannte davon. „Na siehst du,“ sagte der Yogi, „jetzt hast du verstanden wie das geht.“

**Wahre Liebe macht nicht blind. Wahre Liebe macht aufmerksam und hat nichts mit Dummheit zu tun. Wahre Liebe und wahres Mitgefühl sollten uns deshalb aufmerksam machen, weil man sich fragen sollte was gut für den anderen ist. In diesem Moment wo wir uns Zeit für jemanden anderen nehmen und versuchen uns in seine Situation zu versetzen, werden die Gefühle des anderen sichtbar und auch seine Reaktionen verständlich. So wird es möglich dem anderen etwas zugeben, daß ihm hilft zu seiner eigenen Sanftheit zu finden anstatt mit unüberlegten Aussagen die Situation noch mehr zuzuspitzen. Es wäre gut mit allem zu arbeiten was sich ereignet, statt dagegen anzukämpfen. So können wir besser hören, was gesagt wird und sehen was sich vor unseren Augen abspielt.**

### House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



**Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 30,00.**

氣

*good life*

**House of Energy - Newsletter**

Ausgabe 10  
Oktober 2007

**INHALT:**

Vorwort

Herbst

Eine Geschichte

Rezepte

Sonstiges

Gedicht

Impressum:  
House of Energy  
Anton-Karg-Str. 14  
A-6330 Kufstein

[info@house-of-energy.at](mailto:info@house-of-energy.at)  
[www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at)





### Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die Oktober-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem monatlichem Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevigani

***Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben.  
Wer andere glücklich macht, wird glücklich.***

*André Gide  
frz. Schriftsteller und Nobelpreisträger*

### HERBST

Der Herbst ist eine Zeit des Abschiednehmens von der Wärme, des Sommers und den angenehmen Tagen des Nachsommers. Die Tage werden nun wieder kürzer und kälter, und Pflanzen Tiere und Menschen beginnen sich in sich selbst zurückzuziehen.

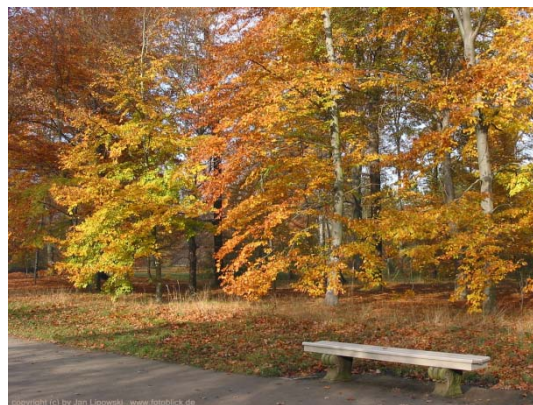
Wenn man zum Beispiel das Leben in einer landwirtschaftlich strukturierten Gesellschaft hernimmt, verläuft dort nach der Ernte das Leben ruhiger und läßt Zeit zum Nachdenken und für eine Neuausrichtung.

Die Herbstmonate werden als Ruhezeit der Lebensführung bezeichnet.

In unserer städtisch geprägten Gesellschaft jedoch ist der Herbst der Anfang eines neuen akademischen Jahres und eine wichtige Wirtschaftsperiode. Dementsprechend baut sich mit zunehmender Arbeitsbelastung Spannung auf. Da sich unser Arbeitsumfeld ja schwer vermeiden läßt, wäre es vielleicht gut wenn wir wenigstens in unserer Freizeit, die wir ja selber planen können, unser Leben gemächlicher gestalten würden.

In der fünf Elementen Lehre gehört der Herbst zum Metall Element. Dieses Element hat sehr viel mit der Atmung zu tun. Der Atemrhythmus ist das verlässlichste Geschehen in unserem Leben. Der Atemrhythmus wird einerseits von Zentren des autonomen Nervensystems gesteuert, kann aber von jedermann bewußt gelenkt werden. Z. B. die Konzentration auf die Atmung und die Lenkung der Atemenergie bei der Meditation. Mit dem Ausatmen erfüllt die Lunge die wichtigste Ausscheidungsfunktion des Körpers: die Abgabe von Kohlendioxyd, das bei der inneren Verbrennung und Energiegewinnung entsteht. Ausatmen bedeutet die Befreiung von Giftstoffen und die Schaffung für neuen Raum für neue Energiegewinnung. In unserer Gesellschaft kann man zwei gegensätzliche Atmungstypen unterscheiden. Die einen atmen zuviel ein und zuwenig aus. Sie stolzieren mit aufgeblähtem Brustkorb durch die Welt, halten fest was sie habe und sind wenig imstande loszulassen und sich zu entspannen.

Die anderen atmen mehr aus als ein. Ihr Brustkorb ist zusammengefallen, sie leiden an ständigen Kraft und Energiemangel und sehen permanent bedürftig aus, obwohl sie den Sauerstoff vor ihrer Nase haben. Wie man sieht bilden die Fähigkeiten des Aufnehmens und des Abgebens/Loslassen die Basis geistiger und körperlicher Gesundheit. Wenn die Fähigkeit aufzunehmen schlecht entwickelt ist, wird der Organismus Mangel leiden, abgeschnitten sein. Wenn die Fähigkeit loslassen nicht ausgebildet ist, wird der Organismus verstopft sein und stagnieren.



### Hier eine kleine Geschichte über die Liebe:

Es war einmal eine Insel, wo alle verschiedenen Gefühle lebten.  
Das Glück, die Traurigkeit, das Wissen und all die anderen, die Liebe natürlich auch.  
Eines Tages meldete das Schicksal den Gefühlen, dass die Insel untergehen wird.  
So bereiteten sie ihre Schiffe und verließen die Insel.  
Nur die Liebe wollte bis zum letzten Moment bleiben.  
Als es fast zu spät war und die Insel unterging, rief sie um Hilfe.  
Der Reichtum war in der Nähe mit einem Luxusship.  
Die Liebe fragte ihn: "Reichtum, kannst du mir helfen? - Nein, weil ich zu viel Geld und Gold auf meinem Schiff habe, so ist für dich kein Platz hier!"  
Die Liebe fragte sodann den Hochmut um Hilfe, der auch mit seinem wunderschönen Boot vorbeifuhr. "Ich kann dir nicht helfen, du bist ganz nass und könntest mein Schiff beschmutzen!"  
Als die Traurigkeit nicht weit vorbeisegelte, fragte die Liebe: "Traurigkeit, lass mich mit dir gehen. - Oooh...Liebe, ich bin so traurig, ich möchte besser alleine bleiben."  
Das Glück ist auch weitergefahren. Es war soo glücklich, dass es die Liebe nicht hörte....  
Und plötzlich hörte die Liebe eine Stimme: "Komm, komm doch, ich nehme dich mit!"  
Da war ein alter Mann, der gesprochen hatte. Die Liebe war so glücklich, so zufrieden, dass sie nicht nach seinem Namen gefragt hat.  
Als beide wieder festen Boden unter den Füßen hatten und gerettet waren, ging der Alte weg.  
Die Liebe merkte, wie viel sie dem Alten schuldete, der aber war schon fort.  
Sie fragte daraufhin das Wissen: "Wer hat mich gerettet, wer hat mir geholfen?"  
"Das war die ZEIT" - antwortete das Wissen.  
"Die Zeit?!?" fragte die Liebe, "aber warum hat mich die Zeit gerettet?"  
Das Wissen lächelte weise und geheimnisvoll und antwortete ihr:  
"WEIL NUR DIE ZEIT VERSTEHEN KANN, WIE WICHTIG DIE LIEBE IM LEBEN IST ....."



### REZEPTE

Für die meisten Menschen die auf eine gesunde Nahrung umstellen möchten, ist das Frühstück die größte Hürde. Auch ich konnte mir nicht vorstellen, auf mein frisches Brötchen mit Marmelade zu verzichten.

Wie immer ist es für uns schwierig, liebgewordene Gewohnheiten zu durchbrechen, ganz besonders schwierig wird es wenn es um unsere Essgewohnheiten geht.

Um es erst dann gar nicht versuchen zu müssen, erfinden wir Ausreden: wir haben keine Zeit für so was, oder in der Früh kann ich nicht essen usw.

Hier ein paar Tipps für ein gesundes Frühstück.

Die schnelle Variante: Reis oder Maiswaffeln mit einem vegetarischen Aufstrich.

Die nicht so schnelle Variante: der Getreidebrei.

Für die die auch mal etwas Würziges mögen: Misosuppen.

#### **Aufstrich:**

Linsenaufstrich:

2 Tassen rote Linsen

3 Frühlingszwiebeln

1 Esslöffel Kokosöl

1TL Mandelmus, Erdnussmus, oder Tahin

Etwas Zitronensaft

Etwas Umehoshipaste ( wenn vorhanden)

1 TL Miso

1 TL Kurkuma

Geben sie die Linsen in die Flüssigkeit und lassen sie sie aufkochen. (Bis sie weich sind) Geben sie nun das Kokosöl in einen Topf und dünsten die Frühlingszwiebel darin an geben nun die Linsen dazu.

Nun geben sie das Nussmus, etwas Zitronensaft die Umehoshipaste, Kurkuma und das Miso dazu und pürieren es. Man kann es nun noch mit bestimmten Kräutern abschmecken. Z. B. mit Thymian.

Dieser Aufstrich ist einige Tage im Kühlschrank haltbar.

Tipp: etwas von dem Aufstrich auf die Maiswaffel dann etwas Gomasio und geröstete Sonnenblumenkerne darüber. Schmeckt vorzüglich!!!!

#### **Geröstete Sonnenblumenkerne**

500 g Sonnenblumenkerne

100 ml Sojasauce (bei belieben, muss man nicht)

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten bis duften und honigfarben sind. Vorsichtig man muss ständig rühren. Nun die Pfanne vom Herd ziehen und die Sonnenblumenkerne mit der Sojasauce vermischen. Weiter rühren bis sie trocknen und nicht mehr kleben.

In Verschlussenen Gläsern können die Körner einige Zeit aufbewahrt werden.

Sie schmecken wunderbar als Würzmittel (auf Salate, Getreidebrei, Aufstriche, usw.)



### **Getreidebrei:**

Der Morgenbrei wird aus Getreideresten oder Haferflocken gekocht.

Es gibt immer die Ausrede, dafür habe ich keine Zeit. Man kann ihn jedoch wunderbar aufstellen, bevor man in das Bad geht. Dazu geben sie Haferflocken und Getreidereste in eine Topf (Getreidereste sind z. B. etwas Reis vom Vortag). Ab und zu können sie auch Rosinen dazugeben. Aufgekocht wird das ganze mit Wasser.

Falls sie es nur mit Haferflocken machen können sie diese im Topf leicht rösten, bis ein schön nussiger Duft entsteht. Geben sie auch eine kleine Prise Salz dazu.

Prüfen sie zwischendurch die Konsistenz, falls der Brei zu dick wird geben sie einfach noch Wasser dazu.

Dieser Haferbrei ist sehr wärmend und schmeckt am besten mit gerösteten Sonnenblumenkernen. Sie können jedoch auch ein Püree aus Früchten dazugeben.

Entweder gekochte frische Früchte oder gekochte Trockenfrüchte.

### **Buchweizenbrei:**

Kochen sie den Buchweizen mit Rosinen und einer Prise Salz nach dem Grundrezept des Getreidebreis. Servieren sie ihn mit gerösteten Mandeln oder Haselnüssen.

Buchweizen hat eine wärmende Qualität und ist gut für kühle Tage, Herbst und Winter geeignet.

### **Feines Gewürz für das Frühstück:**

#### **Sesam Zimtgewürz:**

Sie rösten 1 Tasse gewaschene Sesamkörner in einer trockenen Pfanne, ohne Fett. Solange bis sie springen und knacken. (aber nicht zu dunkel) Geben sie nun 1 TL Zimtpulver darüber und verreiben sie Sesam und Zimt mit einem Stößel (Mörser)

#### **Reisbrei mit Kompott und Sesam Zimtgewürz:**

Aus 2 Birnen kochen sie ein Kompott, mit einem Hauch Zimt und Zitronenschale gewürzt. (Kann man schon am Vortag machen)

Kochen sie nun einen Reisrest (auch vom Vortag mit Wasser und einer Prise Meersalz auf und lassen ihn 20 Min. köcheln.

Verfeinern sie den Porridge nun mit 1 TL Mandelmus oder auch ein anderes Nussmus.

Verteilen sie ihn nun in Portionsschälchen. Geben sie in jedes Schälchen 1 EL Kompott mit etwas Saft und umgießen sie den Porridge mit etwas aufgekochter Sojamilch, bestreuen kann man das ganze mit je 1 TL Sesam Zimtgewürz.



### Buch- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite [www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.

	<p><b>Leben im Jetzt</b></p> <p>Das Arbeitsbuch enthält Tolles fundamentale Erkenntnisse und seine konkreten Anleitungen, wie wir durch Achtsamkeit unsere verhängnisvollen unbewussten Verhaltensmuster durchbrechen und zu einem befreiten Leben finden können. Wer das "Leben im Jetzt" praktiziert, verändert seine Wahrnehmung der Welt von Grund auf. Der Weg hierhin führt über die "unparteiische" Beobachtung unserer mentalen Vorgänge. Wir realisieren, dass wahrhaft Großes wie Liebe, Schönheit, Kreativität, Freude und innerer Friede einem Bereich jenseits unseres begrenzten Verstandes und unserer Persönlichkeit entstammen. Alte Probleme beginnen sich zu lösen, Leichtigkeit und Freude stellen sich ein.</p> <p>Autor: Eckhart Tolle ISBN: 978-3442336807</p>
	<p><b>Wie im Himmel</b></p> <p>Der Soundtrack zum schwedischen Filmjuwel "Wie im Himmel" ist eine gute Mischung aus Musik-Score (z.B. "Winter Landscape", "The Breath of Amor"), klassischer Musik (Bachs g-moll-Sonate für Violine) sowie eigens für den Film komponierten Songs ("Gabriella's Song", "Fly With Me"). Die Reihenfolge entspricht zwar nicht der Reihenfolge, wie die Stücke im Film vorkommen, aber sie ist recht gut gewählt.</p> <p>Autor: Stefan Ost/Nilsson ASIN: B000BL9914</p>

### House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



**Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 30,00.**

## **GEDICHT**

Zum Abschluss noch ein kleines Gedicht, dass uns zufällig von einer Freundin zugetragen wurde.

*Eure Kinder sind nicht eure Kinder.  
Sie sind die Söhne und Töchter  
der Sehnsucht des Lebens  
nach sich selbst.*

*Sie kommen durch euch,  
aber nicht von euch.  
Und wenngleich sie bei euch sind,  
gehören sie euch doch nicht.  
Ihr dürft ihnen eure Liebe geben,  
doch nicht eure Gedanken,  
denn sie haben eigene.*

*Ihr dürft ihrem Körper eine Wohnstatt geben,  
doch nicht ihren Seelen,  
denn diese wohnen im Haus von morgen,  
das ihr nicht aufsuchen könnt,  
nicht einmal in euren Träumen.*

*Ihr könnt euch bemühen, wie sie zu sein,  
aber trachtet nicht danach,  
sie euch gleich zu machen.  
Denn das Leben geht weder zurück,  
noch verharrt es im Gestern.*

*(K. Gibran)*

Das schöne dabei ist, dass dieses Gedicht in einer höheren Schule am Elternsprechtag den Eltern hingelegt wurde.



# 氣

# *good life*

## House of Energy - Newsletter

Ausgabe 11  
November 2007

### INHALT:

Vorwort

Winter

Eine Geschichte

Rezept

Sonstiges

Impressum:  
House of Energy  
Anton-Karg-Str. 14  
A-6330 Kufstein

[info@house-of-energy.at](mailto:info@house-of-energy.at)  
[www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at)



### **Vorwort**

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die November-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevigani

***Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.***

*Von Charlie Chaplin*



### WINTER

Der Winter ist die Zeit der kurzen Tage und der langen Nächte. Das Leben hat sich in die Unterwelt zurückgezogen unter die Schneedecke. Die Lebenskräfte schlummern nun in den Samen.

Nach chinesischer und japanischer Auffassung sollten die Menschen ihr Verhalten dem Qi (Energie) der Natur gleich tun und ihre Aktivitäten ganz bewußt reduzieren.

Die drei Monate des Winters werden die Zeit des speichern genannt.

Diese Jahreszeit ist auch noch die kälteste Jahreszeit. Sie wird dem Wasserelement zugeordnet. Niere und Blase gehören zu diesem Element. Es ist sehr wichtig gerade in dieser kalten Jahreszeit, das Lebensfeuer in den Nieren aufrechtzuerhalten. Es wird das Leuchtfeuer genannt und reguliert den Wärmehaushalt des gesamten Körpers. Das heißt also, indem wir den Unterkörper und die Nierengegend warm halten, halten wir den gesamten Körper warm.

Für Asiaten ist es ein Greuel wenn sich zwischen T-Shirt und Jeans nackte Haut zeigt. Dieses lädt nur zu Rückenschmerzen ein und wir werden leicht frieren.

Wie schon gesagt gehört der Winter in der 5 Elementen Lehre zum Wasserelement. Dieses nennt man auch Ursprungs Qi (Ursprungs – Energie).

Die Kraft des Wassers findet man im Organismus in verschiedenen Formen. Wasser ist ein fließender Baustein des Körpers. In der chinesischen Tradition wurde die Niere als Oberkontrolleur der Wasserversorgung bezeichnet. Denn in der bäuerlichen Kultur Chinas hatte der Oberkontrolleur ein sehr verantwortungsvolles Amt. Er regelte die Zuteilung von Wasser für die Reisfelder der verschiedenen Gemeinden.

Die ständige Reinigung des Organismus durch Wasser wird durch die Niere ermöglicht und ist eine der wichtigsten Funktionen.

Das Wasser fließt farblos und formlos. Es nimmt überall im Körper Abfallprodukte auf, verhindert Stagnationen und ermöglicht Beweglichkeit und Frische.



## Kleine Geschichte: *Die Last der Vergangenheit*

*Es waren einmal zwei Zen Mönche auf einer Landstrasse unterwegs, die nach Regenfällen völlig aufgeweicht war.*

*In der Nähe eines Dorfes begegneten Sie einer jungen Frau, die die Strasse überqueren wollte, aber der Schlamm war so tief, dass er ihren Seidenkimono verdorben hätte.*

*Tanzan einer der Mönche hieb Sie sofort auf und trug sie auf die andere Seite.*

*Danach gingen die Mönche schweigend weiter.*

*Fünf Stunden später, als sie sich dem Tempel näherten, in dem sie logierten, konnte Ekido der zweite Mönch sich nicht länger beherrschen.*

*„Wie konntest du nur die Frau über die Strasse tragen“, sagte er.*

*„Wir Mönche dürfen so etwas doch nicht tun.“*

*„Ich habe die Frau vor Stunden abgesetzt“, sagte Tarzan.*

*„Trägst du sie noch immer?“*

Solche Situationen kennen wir bestimmt alle, zugegeben nicht gerade diese aber Geschichten die mit unserer Vergangenheit zu tun haben. Unsere Unfähigkeit oder Unwilligkeit des Verstandes, die Vergangenheit fahren zu lassen.

Der Großteil der Menschheit sammelt die Vergangenheit an und hat dann Schlussendlich sehr viele Gedanken die er mit sich herumschleppen muss.

Die Vergangenheit ist als Erinnerung in dir lebendig, aber die Erinnerung an sich ist nicht das Problem. Vielmehr lernen wir durch Erinnerungen aus der Vergangenheit und aus früheren Fehlern. Nur wenn Erinnerungen das heißt Gedanken so von dir Besitz ergreifen, dass sie zu einer Last werden, sind sie problematisch und fließen in dein Selbstgefühl ein. Du beziehst dann deine Identität aus deiner Geschichte. Man nennt dieses auch das kleine Ich oder Ego.





Deine Geschichte setzt sich allerdings nicht nur aus mentalen, sondern auch aus emotionalen Erinnerungen zusammen – aus alten Empfindungen und Emotionen die ständig wiederbelebt werden. Ebenso wie der Mönch, der an seiner Entrüstung fünf Stunden lang schwer trug, indem er ihr in Gedanken Nahrung gab.

Die meisten Menschen schleppen unnötigen Ballast, mental sowie emotional mit sich herum. Sie schränken sich selbst durch Klagen, Bedauern, Hass und Schuldgefühle ein. Ihr emotionales Denken ist zu ihrem Selbst geworden, und so halten sie an ihren Emotionen fest, weil diese ihre Identität stärken.

Es ist ein Lernprozess mit der Gewohnheit des Ansammelns und Wiederauflebenlassens alter Emotionen aufzuhören. Wir können lernen keine Situationen und Ereignisse im Geist lebendig zu erhalten. Man muss nur versuchen die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu richten. Dann leben wir nicht in einem Film sondern in der Präsenz und genau diese Präsenz wird dann zu unserer Identität. Falls man sich wieder einmal in den Gedankenströmen verliert und Hass oder Verurteilung spürt, kann man sich sicher sein, das ist mein Ego.

### REZEPT

SIVAVAVDA – KEKSE (Yogi Kekse)

Mit diesen besonders nahrhaften Keksen werden die Schüler in einigen Yogi Zentren regelmäßig nach den Yoga Stunden verwöhnt.

#### **Zutaten:**

250 g Haferflocken  
110 g reines Vollweizenmehl  
50g Rosinen  
50 g rohe ungesalzene Erdnüsse  
150 g braunen Zucker  
1 ½ Teelöffel Zimt  
1 ½ Teelöffel Muskatnuß  
1 ½ Teelöffel gemahlene Ingwer  
½ Teelöffel Weinsteinbackpulver  
1 Messerspitze Salz  
200 ml Sonnenblumenöl  
200 ml Milch oder Wasser

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen, das Öl hinzufügen und gut umrühren. Genügend Milch oder Wasser zugießen um eine feste Mischung zu erhalten. Den Teig mit dem Löffel häufchenweise auf ein gefettetes Backblech geben und in 10 cm große Kekse drücken. 10-15 Minuten backen, bis sie am Rand goldbraun sind.

(Es gibt 12 Kekse)

#### **ZIMT:**

*Zimt hilft gegen Müdigkeit, Energiemangel nach langer Krankheit, verbessert die Sehfähigkeit und gegen Bauchschmerzen sowie Menstruationsbeschwerden. Zimt aktiviert mangelndes Nieren-Yang und hilft gegen innere Kälte im Bauch und auch gegen kalte Füße. Aus Sicht des Ayurveda wirkt sich Zimt günstig auf alle rhythmischen Abläufe im Körper aus.*

*Dazu gehören nicht nur der Herzschlag und der Kreislauf, sondern auch die Atmung. Da das ätherische Öl auch eine antibiotische Wirkung hat, ist Zimt ein Heilmittel für kalte Tage und Atemwegserkrankungen. Dafür wird Zimt primär als Tee genützt. Zubereitung: 2 bis 5g mit ¼ l Wasser kurz kochen lassen.*

*Als Gewürz ist Zimt auch innerlich erwärmend, aber primär verdauungsanregend, da der gesamte Verdauungstrakt besser durchblutet wird. Während der Schwangerschaft sollte Zimtrinde nicht als Heilmittel verwendet werden und als Gewürz nur in geringen Dosen.*

### **INGWER:**

*Frisch und getrocknet*

*Frischer Ingwer hilft durch seine wärmende Wirkung bei Husten, Schnupfen, Erkältungen mit feuchtem Auswurf und ganz besonders bei Grippe mit Schüttelfrost.*

*Getrockneter Ingwer wärmt innerlich, wirkt magen- und verdauungsstärkend und hilft bei rheumatischen Erkrankungen. Er regt das Nieren-Yang an, weshalb er gegen kalte Füße und bei körperlicher Schwäche wirkt und angeblich soll er anregend wirken, wenn "die Männer auskühlen".*

### **MUSKATNUSS:**

*Muskatnuß hilft als Stärkung der Nerven und für die Förderung der Verdauung.*



### Buch- und CD-Vorstellungen

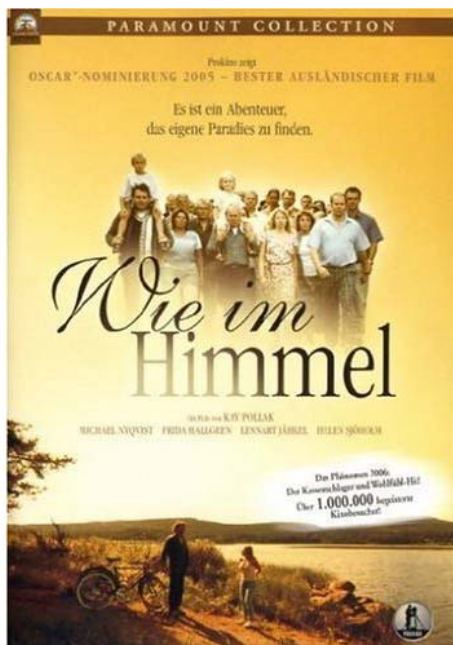
An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite [www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



#### Eine neue Erde

Nach seinen Bestsellern "Jetzt!" und "Leben im Jetzt" geht Eckhart Tolle mit seinem lange erwarteten neuen Buch einen Schritt weiter. "Eine neue Erde" beschäftigt sich mit dem geistig-seelischen Zustand der Menschheit. Tolle geht davon aus, dass der krankhafte Zustand des menschlichen Geistes zu einer kollektiven Fehlentwicklung geführt hat und wir vor einer gefährlichen Weggabelung stehen. Unsere bisherige Sicht der Welt funktioniert nicht mehr. Wenn wir sie nicht ändern, bewegen wir uns auf zunehmend gefährlichem Terrain mit dem Potenzial zur Selbsterstörung. Für Tolle existiert jedoch eine Alternative zu diesem düsteren Zukunftsszenario: ein innerer Quantensprung, verbunden mit einem fundamentalen Wandel von unserem alten zu einem gänzlich neuen Bewusstsein. Eckhart Tolle ist davon überzeugt, dass wir am Anfang dieser Bewusstseins-Transformation stehen.

Autor: Eckhart Tolle  
ISBN: 978-3442337064



#### DVD: Wie im Himmel

Der schwedische Star-Dirigent Daniel Daréus erleidet nach einem Konzert einen totalen Zusammenbruch. Die Ärzte prophezeien ihm den baldigen Tod, wenn er sein Leben nicht von Grund auf ändert. Als Daniel begreift, dass ihm sein Leben zu entgleiten droht, zieht er sich in das Dorf seiner Kindheit zurück. Obwohl ihn dort nicht nur schöne Erinnerungen erwarten, beginnt er nach und nach zu sich selbst zu finden. Dabei spielt die Musik, von der Daniel nicht lassen kann, eine wesentliche Rolle: Er übernimmt die Leitung des örtlichen Kirchenchors und zeigt der bunt zusammen gewürfelten Gruppe von Hobby-Sängern völlig neue Wege auf, die Musik und damit auch sich selbst zu entdecken und zu finden. Doch seine Methoden stoßen nicht überall auf Anklang und bald schon sieht sich Daniel mit ernstern Problemen konfrontiert.

ASIN: B000G757CS



### House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Weihnachten, Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



**Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 30,00.**

### Sie suchen ein Weihnachtsgeschenk?

Wählen Sie einfach aus unserem Sortiment die Produkte, die sie als Weihnachtsgeschenk verschenken wollen!





# 氣

# good life

## House of Energy - Newsletter

Ausgabe 12  
Dezember 2007

### INHALT:

Vorwort

Jahreswechsel

Rezept

Handmassage

Sonstiges

Impressum:  
House of Energy  
Shiatsu Praxis  
Anton-Karg-Str. 14  
A-6330 Kufstein

[info@house-of-energy.at](mailto:info@house-of-energy.at)  
[www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at)



*Wir wünschen einen  
guten Rutsch und ein  
erfolgreiches neues  
Jahr 2008!*

### **Vorwort**

Liebe Leserinnen und Leser!

Sie haben die Dezember-Ausgabe unseres Newsletters vor sich – wie immer randvoll mit Neuigkeiten für Ihre Gesundheit und über das House of Energy.



Mit unserem monatlichen Newsletter wollen wir Anregungen, Tipps und Ratschläge für Ihre Gesundheit, aber auch für den Alltag geben.

Nehmen Sie sich die Zeit, einmal in Ruhe durch die Artikel zu stöbern. Sicherlich werden Sie etwas Interessantes finden.

Wir wünschen viel Spaß beim lesen.

Mit lieben Grüßen und bis bald im House of Energy

Peter Stegmair & Margit Sevigani

***Wenn Leute lachen, sind sie fähig zu denken...***

*Dalai Lama*



### JAHRESWECHSEL

Nun ist es wieder so weit. Das Ende dieses Jahres rückt immer Näher. Wir gehen voller Erwartungen in ein NEUES JAHR. Die Vorsätze sprießen nur so in unseren Gedanken, was wir wohl alles tun werden und was wir nicht mehr tun werden. In unseren Gedanken werden Pläne geschmiedet und wohl einige Luftschlösser gebaut. Man ist auf alle Fälle guter Dinge total euphorisch und sich seiner Sache sicher.“ So wie wohl jedes Jahr.“

Die Frage ist nur, warum braucht man einen Jahreswechsel um Dinge zu ändern, warum ändere ich diese Dinge nicht JETZT!

Weshalb damit warten.

Wie viel von deinem Leben verbringst du mit Warten? Warten am Schalter, im Stau, warten auf den Feierabend auf den nächsten Urlaub auf eine bessere Zukunft auf eine bessere Beziehung, auf mehr Geld. Manche Leute warten ihr Leben lang darauf bis ihr Leben endlich anfängt. Warten ist eine Geisteshaltung.

Es ist nichts anderes als dass du dir die Zukunft ersehnt, während dir die Gegenwart nicht zusagt. Akzeptiere deine Gegenwart, nimm dein Leben an so wie es ist, und du wirst sehen es werden sich Gegebenheiten leichter lösen, als diese gegen die du dich wehrst.



#### Hier noch eine kleine Neujahrsgeschichte

*Diese Geschichte spielt im alten Persien. Es war an der Zeit, das Neujahrsfest vorzubereiten. Der König wies seine Leute an: "Ich möchte, dass es ein wirklich königliches Fest wird. Die Gästeliste soll überquellen von illustren Persönlichkeiten. Die Tische sollen sich biegen unter Delikatessen, und der Wein soll nur aus erlesenen Trauben und besten Jahrgängen bestehen."*

*Die Mitarbeiter schwärmten aus und brachten aus allen Landesteilen nur das Köstlichste. Aber der König war nicht zufriedenzustellen.*

*"Im letzten Jahr habe ich ein durch nichts zu überbietendes Fest gegeben. Aber die ganze Stadt sprach nur von dem Fest bei Ramun, dem Maler. Da wurde getrunken und gelacht die ganze Nacht bis zum Nachmittag des nächsten Tages. Im Jahr davor war es dasselbe. Ebenso im Jahr davor und davor. Einmal muss es mir doch gelingen, diesen Wurm zu übertrumpfen, denn ich, ich bin der König." Einer der Mitarbeiter, ein kluger Mann, verneigte sich tief und fragte: "Mein König, habt Ihr je mit dem Maler gesprochen?"*



*Es muss doch einen Grund geben, warum die Leute sein Fest so lieben, obwohl sie in schäbiger Hütte ihre mitgebrachten Happen essen und den billigsten Wein trinken müssen." Der König nickte stumm und sagte: "Gut, schafft mir diesen Ramun heran." Und so geschah es. "Warum lieben die Menschen so dein Neujahrsfest?" fragte der König. Worauf der Maler:*

*"Wir sind Freunde und brauchen einander - aber mehr brauchen wir nicht.*

*Deshalb sind wir reich."*

### REZEPT

Das Grundrezept für eine Miso Gemüsesuppe:  
(für 4 Personen)

Zutaten:

1 Karotte

1 Zwiebel oder ein Stück Lauch

1 Pastinake oder eine kleine Steckrübe oder Blumenkohlrischen

1St. Wakame Alge (ca. 7-10 cm)

1EL Kokosöl, oder Olivenöl

Auf Wunsch eine Handvoll rote Linsen (dann mehr Flüssigkeit verwenden)

5-6 Tassen Gemüsebrühe oder Wasser

4 TL Gerstenmiso

Gehackte Kräuter zum garnieren

So wird es gemacht:

Weichen sie die Wakame in ein wenig Wasser ein. Waschen sie das Gemüse und schneiden sie es in regelmäßige Stücke. Erhitzen sie das Öl in einem Topf und dünsten sie zunächst die Zwiebel an. Geben sie dann das restliche Gemüse dazu und dünsten sie es einige Minuten unter gelegentlichem Rühren.

Nehmen sie die Wakame aus dem Wasser, entfernen sie die Stängel und hacken sie sie klein. Die Blätter schneiden sie in feine Streifen, geben sie beides zum Gemüse.

Fügen sie nun die Gemüsebrühe und das Wakame Einweichwasser hinzu und kochen alles auf. Lassen sie die Suppe 10 – 15 Minuten köcheln.

Nehmen sie etwas von der Suppenflüssigkeit ab und rühren das Miso darin an.

Nehmen sie nun den Topf vom Herd, gießen sie die Misomischung in die kochende Suppe, verrühren sie alles gut und lasse die Suppe noch ein paar Minuten ziehen.

Vor dem servieren bestreuen sie die Suppe noch mit Kräutern.

### ***Miso – die gesündeste Suppe der Welt!***

*Was ist Miso?*

*Miso ist eine Paste aus fermentierten Sojabohnen, Salz und Gerste oder Reis. Miso liefert Eiweiß, Vitamine und Kohlenhydrate.*

*Traditionelles Miso fermentiert ein bis drei Jahre. Es gibt 40 – 50 verschiedene Sorten.*

**WICHTIG:** *Kochen sie Miso nach dem Einrühren nur kurz auf und nehmen die Suppe dann sofort vom Feuer. Kochen würde die lebenden Bakterien und Enzyme zerstören, die eine so wertvolle Verdauungshilfe geben.*

### HANDMASSAGE

Handmassage verstärkt den Energiefluss. Allein die Massage der Hände kann helfen den Energiefluss in den Meridianen zu verstärken.

Auch der Kreislauf und die Verdauung können wohltuend angeregt werden.

#### Vorbereitung zur Selbstmassage

Beginnen sie nicht direkt nach einer Mahlzeit sondern warten sie mindestens eine Stunde.

Setzen sie sich bequem auf einen Stuhl, mit beiden Sitzknochen auf die Stuhlkante. Prüfen sie ob sie mit den Fußsohlen fest auf den Boden stehen.

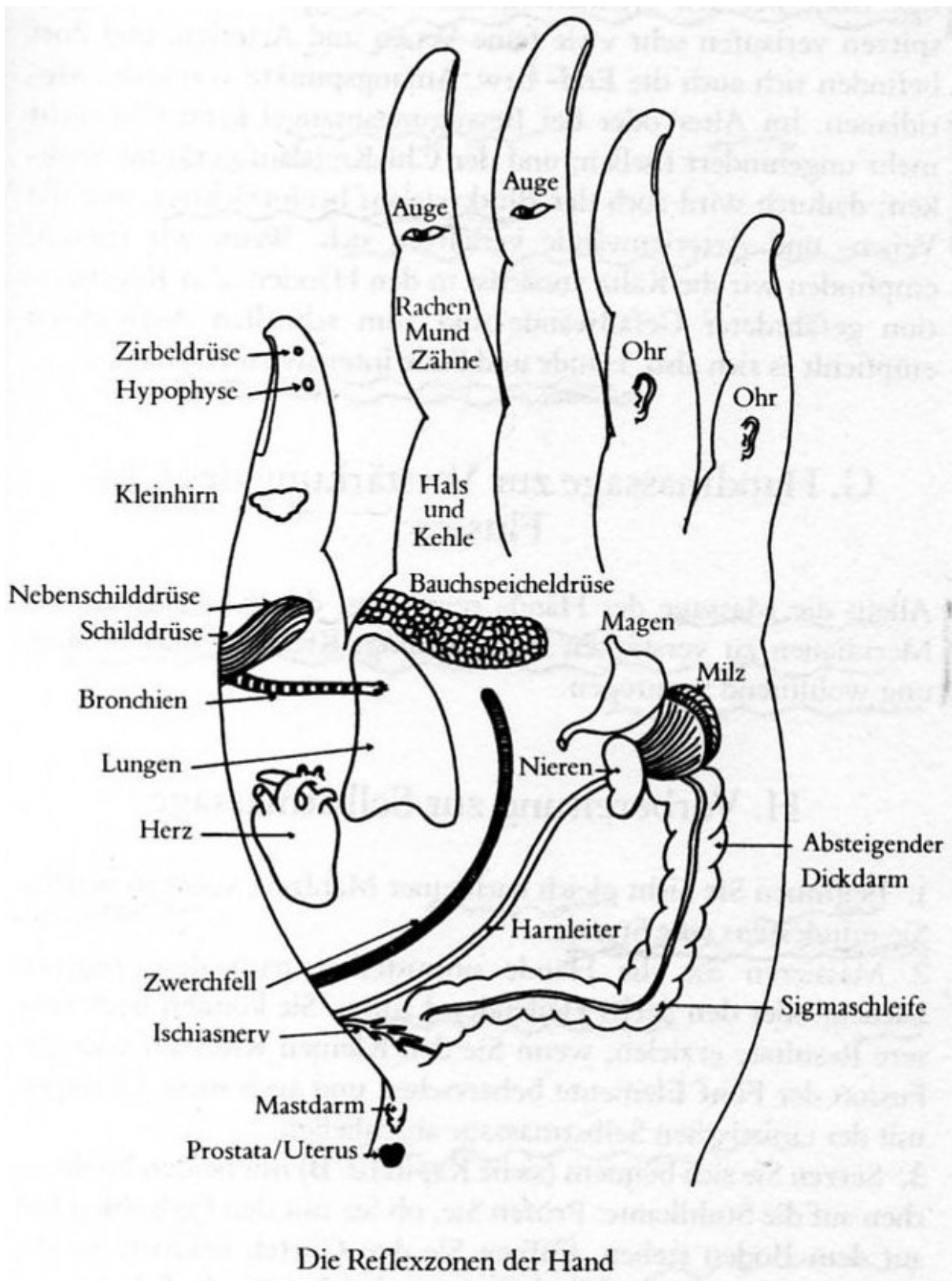
Schauen sie dass die ihren Gürtel nicht zu eng tragen, falls doch öffnen sie ihn.

Legen sie auch ihre Uhr beiseite.

Massieren sie jeden Bereich sechs bis neunmal. Bei Problemzonen müssen sie die Zahl erhöhen.

#### Angewandte Handmassage

- 1) Atmen sie tief ein, kontrahieren sie Vagina oder Hoden, Gesäßmuskeln und den in Frage kommenden Bereich des Afters (Mitte, vorderen, hinteren, rechten oder linken Bereich oder den gesamten Schließmuskel) Generell wird der Bereich des Afters kontrahiert, der mit der zu massierenden Region in Verbindung steht. So ziehen sie z.B. den linken Bereich des Afters zusammen, wenn sie ein Organ der linken Körperhälfte massieren.  
Zu Beginn wird die Vorstellung nicht ausreichen, um die einzelnen Bereich voneinander abzugrenzen, aber mit zunehmender Übung stellt sich die gewünschte Sensibilität ein.
- 2) Halten sie den Atem an, behalten sie die Kontraktion bei, pressen sie die Zähne fest aufeinander, drücken sie die Zunge fest gegen den Gaumen, und reiben sie gleichzeitig kräftig die Hände, damit die dort verlaufenden jeweils sechs Meridiane gründlich stimuliert werden.
- 3) Fahren sie fort, die Hände zu reiben, halten die den Atem weiter an und lassen sie die Kontraktion im After bestehen. Wenn ihnen die Hitze ins Gesicht steigt, stellen sie sich vorm das Energie zu den Händen fließt.
- 4) Wenn Gesicht und Hände heiß sind, richten sie die Aufmerksamkeit auf die vorgesehenen Körperpartien und massieren diese solange, wie sie den Atem anhalten können. Anschließend stoßen sie die Luft aus und atmen wieder regelmäßig ein und aus. Lächeln sie und nehmen sie den massierten Körperteil bewusst wahr. Spüren sie, dass es dort außergewöhnlich warm ist und dass die Energien strömen.





### Buch- und CD-Vorstellungen

An dieser Stelle möchten wir dir einige Bücher vorstellen, die uns sehr interessant erscheinen und deiner Gesundheit sehr hilfreich sein können. Diese können auch über unsere Internetseite [www.house-of-energy.at](http://www.house-of-energy.at) bestellt werden.



#### Stille spricht

Innere Stille ist die Bedingung dafür, dass wir in Kontakt treten mit unserem wahren Sein. Wir müssen unsere Betriebsamkeit loslassen, um auf der Seinsebene anzukommen. In "Stille spricht" behandelt Eckhart Tolle Themen wie "Wer du wirklich bist", "Das ich-zentrierte Selbst", "Sich in Beziehungen annehmen und hingeben", "Leiden und das Ende des Leidens" und "Spirituelle Lehren". Was Eckhart Tolle sagt, ist kristallklar und so eingängig, dass man es wie selbstverständlich empfindet. Seine Worte entstammen einem Bereich jenseits konstruierender Philosophie; sein direkter Zugang zum wahren Sein begründet die Qualität seiner Texte und die von diesem bedeutenden Weisheitslehrer ausgehende Faszination.

Autor: Eckhart Tolle  
ISBN: 978-3442337057

#### CD: 1 Giant Leap



Die Sound- und Videotüftler Jamie Catto (Faithless) und Duncan Bridgeman sind rund um den Globus gezogen und haben (nicht nur) indische Sarangi-Spieler zu Rhythmen von in Uganda gesampelten Trommlern improvisieren lassen. Mit jeder Station ihrer Reise wuchs das multikulturell vernetzte Phonogramm, das die Intensität von Peter Gabriels "Passion" und den Drive von Faithless' "Reverence" besitzt. Mit den Ethnoklängen und teils betörenden Bildern geschickt verwoben hat das Duo Interviewfragmente (u. a. von Dennis Hopper und Kultautor Tom Robbins) über esoterische, aber auch weltumspannende Fragen und Themen. Ergebnis: ein multimediales Meisterwerk mit hypnotischer Rundumbeschallung.

ASIN: B00006RILF

### House of Energy – Geschenkgutscheine

Wohlfühlen und Entspannung schenken – was gibt es schöneres.

Eine Behandlung im House of Energy ist ein ideales Geschenk für Geburtstage, Feste, Muttertag oder einfach nur mal so Freude zu schenken. Denn wer freut sich nicht darüber, einmal so richtig loszulassen.



**Gutscheinpreis pro Behandlung EUR 30,00.**