FreiRaum

Das Magazin für bewusstes Leben

1. Ausgabe / Frühling 2021 / 3,50 EUR

Der Frühling steht vor der Tür!

„Und plötzlich weisst du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen. (Meister Eckhart)

Die Welt und die gesamte Menschheit befindet sich mitten in einem großen Wandel. Für viele war das vergangene Jahr dramatisch. Manche konnten all dem Chaos aber auch Positives abgewinnen. Denn Chaos ist in der Natur ganz natürlich und sogar notwendig! Es passiert um Neues hervorzubringen. Die Möglichkeit zu einem Neuanfang könnte jetzt zum Frühling nicht besser passen. Ist dir bewusst, dass du die Zukunft mit gestalten kannst? Manch einer fühlt sich dem Ganzen ausgeliefert, jedoch liegt es in unserer Hand.

Aufwachen
Der Frühling ist hier
Seite 1

Yoga & Sport
Eine wunderbare Symbiose
Seite 8

Smoothie
Frische aus dem Garten
Seite 11

Der Geist

Lausche aufmerksam auf die Geräusche der Natur, auf Deine eigenen Gedanken, Deine inneren Empfindungen, auf die Emotionen und Reaktionen Deiner Umgebung, ohne Gewalt, mit Liebe und Verehrung. Dann wird dein Geist sich öffnen wie eine Blüte am Morgen.

Indianische Weisheit

INHALT

1	Aufwachen	Der Frühling steht vor der Tür.
3	Leben	Die Macht des Geistes / Alles oder Nichts.
6	Liebe	Liebe / Nicht Liebe - Wofür entscheidest du dich?
8	Yoga&Sport	Eine wunderbare Symbiose.
10	Basenfasten	Bewusstseinstraining in der Ernährung.
11	Smoothie	Nahrhafte „Grünlinge“ frisch von Mutter Natur.
13	Bananenbrot	Rezepte für dich / Vegan und glutenfrei.
16	Jake's Welt	Die Sicht eines Tieres.

Alle Macht liegt in deinem Geist

„Ein Gedanke kann die Welt verändern.“ Frage dich: Welche Gedanken halten sich in deinem Kopf auf? Nimm sie bewusst wahr, denn sie kreieren deine Realität! Du darfst auch beobachten, ob es sich überhaupt um deine Gedanken handelt. Sich darüber Klarheit zu verschaffen ist wertvoll, damit du entscheiden kannst, welche dieser Gedanken du behalten möchtest und welche du loslassen möchtest. Können sie zu einer besseren Welt beitragen oder eher nicht?

Säe das, was du ernten möchtest

Wenn du denkst, dass die Welt bedrohlich ist - wird sie sich bedrohlich darstellen. Wenn du denkst, dass sie voller Liebe ist, wirst du Liebe empfangen. Vielleicht hast du auch schon bemerkt, wenn du Menschen mit einem Lächeln begegnest, kommt meist ein Lächeln zurück. Denn Gleiches zieht Gleiches an, oder wie man so schön sagt: Das Außen ist ein Spiegel deiner selbst. In dem was wir momentan global erleben, zeigt sich das Ergebnis des kollektiven Bewusstseins. Deswegen ist es gerade jetzt sinnvoll das Positive zu stärken, indem du bewusst Gutes in die Welt bringst. Es geht jetzt vor allem darum Neues zu säen, und du darfst dir darüber im Klaren sein, was genau du säen (denken) möchtest. Es ist empfehlenswert, diese Entscheidung weniger von deinem Verstand aus zu treffen, sondern immer mehr auf dein Herz zu hören. Warum ist das so wichtig? Unsere aktuelle Welt ist sehr vom Verstand geprägt. Machtmissbrauch und Egoismus sind weit verbreitet. Darum sieht sie so aus, wie sie ist. Wollen wir diesen Zustand wirklich beibehalten, oder ist es Zeit für einen Wandel zu mehr Menschlichkeit, Mitgefühl und Naturverbundenheit? Mutter Natur ruft nach uns. Lasst uns wieder auf sie und aufeinander zugehen.

„Streue nur gute Körner aus und sorge nicht, was aus ihnen wird.

Theodor Fontane

Wie willst du leben?

Um darauf eine wahre Antwort zu finden, ist es empfehlenswert in die Ruhe zu kommen. Denn nur in der absoluten Stille hörst du deine innere Stimme, die nur leise zu dir spricht. Dann wirst du vielleicht erkennen, dass das Leben ganz simpel ist. Alles was du benötigst um glücklich zu sein, ist bloß dieser bewusste, stille Zustand. Daraus entwickelt sich automatisch ein Leben gefüllt mit Licht & Liebe; Die Stille gibt dir die Möglichkeit zu beobachten. Die Beobachtung führt dich zur Erkenntnis. Nur durch deine eigene Erkenntnis gelangst du zur Wahrheit - diese macht dich frei und mündet automatisch in der Liebe. Und wie du weisst: „LOVE IS ALL YOU NEED!“

Alles oder Nichts?

Wir wissen heute aus der Quantenphysik, dass alles, ja wirklich alles Leben einer Energie entspringt, die überall zugegen ist und jegliche Materie durchdringt. Sie wird auch als „leerer“ Raum beschrieben, denn sie ist nicht greif-, oder messbar. Sie liegt jenseits von Raum und Zeit. Dieses „Nichts“ ist eine Energie unendlicher Möglichkeiten. Es liegt an uns, was wir daraus machen. Wo immer wir den Fokus hinlegen, geht diese Energie hin. Legen wir im Leben also den Fokus auf Negatives, dann wird all die Energie darauf gerichtet sein. Richten wir sie auf Freude, werden wir überall Momente der Freude entdecken. Ja, so einfach wäre es. Vielleicht wird dir nun besser bewusst, was die täglichen „Nachrichten“ für einen Einfluss auf uns haben? Sie sind voll von Negativität. Wonach sind sie eigentlich gerichtet? Wer hat sie „nachgerichtet“? Wie auch immer, das Wichtigste ist - was du denkst. Welche Glaubenssätze hast du in dir verankert? - denn sie bestimmen dein Leben. Wenn du eine Veränderung wünscht, musst du bei deinen Gedanken beginnen, denn in der Materie kann nur etwas entstehen, was du zuvor gedacht hast.

Lebenswert

Träumst du nicht auch von einem Leben in Wahrheit, Freiheit und Liebe? Warum leben im Moment so viele Menschen genau das Gegenteil? Woher kommt die ganze Angst? Wovor hast du Angst? Jeder hat Ängste, die es jetzt anzuschauen und zu transformieren gilt. Alles Dunkel kommt nach und nach ans Licht. Schamanen von Peru erzählen, dass unser Sonnensystem den Weg zurück zur Ursonne aufgenommen hat, nachdem es sich eine geraume Zeit entfernt hatte.

Darum wird alles hier auf diesem Planeten nun mehr und mehr dem Licht und der Liebe ausgesetzt. Das Dunkle und Negative kann sich so auf Dauer nicht halten. Der Prozess des Wandels kann natürlich auch Unangenehmes mit sich bringen, jedoch ist diese Transformation nur dem Guten gewidmet. Bringe selbst Licht in das Leben. Wir sind hier auf Erden um uns zu entwickeln. Wir sollten nicht stehen bleiben und in alten Strukturen verharren, auch wenn dies leichter erscheint, weil wir gewisse Schemata gewohnt sind. Das Leben zwingt uns momentan förmlich, uns zu bewegen und zu verändern.

Die Lebens-Schule

Spirituelle Meister bezeichnen das Leben oftmals als Schule, die uns durch Prüfungen und Herausforderungen die Möglichkeit des „Lernens“ bietet. Das ganze Universum lebt von einem ständigen Fortschritt. Wer stehen bleibt, wird die Schule nicht meistern können. Wir be-finden uns auch jetzt vor so einer Prüfung. Finde für dich die Chance zu „Lernen“. Erkenne das Wesentliche, erkenne die Message hinter jeder schein-baren Krise! Krise ist gleich Chance!

Geh aufrecht wie die Bäume, lebe Dein Leben so stark wie die Berge, sei sanft wie der Frühlingswind, bewahre die Wärme der Sonne im Herzen und der große Geist wird immer mit Dir sein.

Indianische Weisheit

Love

Liebe - NichtLiebe

Wofür entscheidest du dich?

Du hast stets die Möglichkeit dich zwischen Liebe und der Nicht-Liebe zu entscheiden. Wir leben hier auf Erden nun mal in einer Dualität, daher wird nicht immer alles harmonisch ablaufen. Werde dir bewusst, dass Negatives, das in Erscheinung tritt, nur dazu dient, dich an das Positive, an das Lichtvolle zu erinnern.

Eine Krankheit gibt dir z.B. die Chance, dein Leben zum Besseren umzukrempeln. Wer diese Chance wahrnehmen kann, wird den Sinn hinter einer Krankheit erkennen, denn nichts ist wirklich nur negativ. Die Dualität existiert einzig um Erfahrungen zu sammeln. Ohne Dunkelheit würden wir nie begreifen, was Licht bedeutet. Weisst du, was stärker ist? Das Licht oder die Dunkelheit? Das ist ganz leicht herauszufinden. Schalte in einem dunklen Zimmer das Licht an - siehe da - das Dunkle verschwindet einfach. Öffnest du in der Nacht die Fensterläden, fällt die Dunkelheit in dein Zimmer herein, oder fällt das Licht eher hinaus? Ja, das Licht ist eindeutig stärker. Es wird immer siegen, und wir dürfen erkennen, dass die Dunkelheit keine Macht hat, solange wir ihr keine Macht geben. Mach einfach dein Lichtlein an und es wird hell!

YOGA & SPORT
Eine wunderbare Symbiose

Ein Interview mit Axel Olzinger - ehemaliger Musical Darsteller (Londoner West End, Vereinigte Bühne Wien, Theater des Westens Berlin, Bregenzer Festspiele) und seit 20 Jahren Yoga Dozent in München. (www.floyo.de)

F: Axel, wie lange machst du schon Yoga und wie bist du dazu gekommen?

A: Also, ich muss sagen, dass ich mich bereits als Kind sowohl für Sport und Körpertraining als auch für Spirituelles sehr interessiert habe. Mir wurde schon früh bewusst, dass Körper und Geist zusammenhängen. Als ein eher nervöses Kind hatte ich des öfteren mit körperlichen Beschwerden zu tun und es war unübersehbar, dass sich mentaler Stress unmittelbar auf meine Physis auswirkte. Sport und später der Tanz waren wie eine Befreiung für mich und ich gewann über das Körperliche wiederum mehr Selbstsicherheit. Den ersten Kontakt zu klassischem Hatha Yoga hatte ich während meines Tanz - & Gesangs Studiums in den USA Anfang der 90er Jahre aufgenommen. Es begeisterte mich wie beim Tanzen in der ersten Sekunde und ich wusste sofort - das ist es! Durch Yoga habe ich „gelernt“ bewusster zu werden und mich immer mehr zu erkennen. Das bringt vor allem eins: Ruhe in einen nervösen Geist. Diese Erfahrung ist mit nichts anderem zu vergleichen und sie ist für alle Lebensbereiche so wertvoll. Zudem hatte ich schon immer einen starken Drang tiefer in die Spiritualität vorzudringen, mich und das Leben wirklich zu verstehen, gerade weil ich mich - ehrlich gesagt - oft nicht so wohl in meiner Haut gefühlt habe. Yoga ist bis heute ein Anker für mich.

F: Du betonst in deinen Stunden, dass Yoga etwas ganz Einfaches und Natürliches ist. Ist das wirklich so?

A: Yoga ist so viel mehr als nur das Nachturnen von Körperübungen. Ja, sogar können Menschen, die noch nie Yoga praktiziert haben, nur auf die Art und Weise wie sie das Leben betrachten und wie sie mit sich und der Welt umgehen, große Yogis sein. Denn bei Yoga geht es schlussendlich nur um das große Ganze - das Leben selbst.

F: Wie kann nun Yoga für die Ausübung eines Sportes Vorteile bringen?

A: Wie schon erwähnt: Yoga hat in erster Linie mit dem Leben und dem Menschsein zu tun. Wenn du die Basis optimierst, läuft es in allen Lebensbereichen besser, harmonischer und fließender - auch in deinem Sport. Du kannst Übungen von Yoga, seien es Atem-, Körperübungen, oder Meditation freilich ganz bewusst für deine sportlichen Aktivitäten einsetzen, so wie ich sie auch für meine Karriere auf der Bühne nutzen konnte. Mehr Gelassenheit, besserer Atem, Klarheit und Fokus sind in jedem Sport wertvoll. Dein Körper wird zudem geschmeidiger, feinfühliger und weniger verletzungsanfällig, weil du ihn durch den bewussten Umgang pflegst. Außerdem lernst du ihn immer besser zu verstehen. Yoga bietet jedoch noch mehr - es ist eine allumfassende Lebensphilosophie, darum spielen des weiteren die Ernährung und die Art wie du lebst, eine wichtige Rolle. Du kannst nur in Balance sein, wenn dein ganzes Leben in Balance ist.

F: Was kannst du einem Sportler mit auf den Weg geben?

A: Ich glaube, dass Sportler und vor allem Spitzensportler sich unweigerlich schon tiefer mit ihrem Körper und ihrer Psyche auseinander gesetzt haben. Die Frage ist, wie tief sie bereits gegangen sind und wie ehrlich sie sich ihrem Körper gegenüber verhalten. Der Körper zeigt dir alles auf. Es ist sehr wertvoll auf ihn zu hören. Zum Beispiel las ich einen Artikel über die Trainingsinhalte eines amtierenden Hochsprung Weltrekord Inhabers. Man möchte meinen, er trainiert als Spitzensportler eisern nach einem streng ausgeklügelten Plan und übt für den Hochsprung vor allem eines - hoch zu springen. Nun, genau das Gegenteil war der Fall. Er berichtete, dass er ganz intuitiv und individuell, je nach dem momentanen Körpergefühl sein Training ausführt. Eine Aussage, die mir bei dem Interview besonders gefiel war, dass er sagte - er übt nicht hoch zu springen, sondern zu fliegen. Er ist nicht nur auf ein äußerliches Ziel fixiert, sondern sucht nach einem inneren Zustand. Dieses Beispiel zeigt mir, dass auch im Sport der Erfolg meist auf einer anderen Ebene begründet liegt, als man annimmt. Nicht im Außen, sondern im Inneren. Meiner Meinung nach sind alle großen Sportler von einem gewisses „Gefühl“, einem Instinkt geprägt - und genau dieses gewisse Etwas ist es, was sie so erfolgreich macht. Du kannst ein Gefühl weder üben noch lernen, es kann nur zu dir kommen und dafür ist Yoga wiederum ein sehr geeignetes Tool.

F: Warum?

A: Bei Yoga geht es darum, loszulassen - vor allem in deinem Kopf. Yoga geschieht jenseits von Denken und Tun. Dann entsteht ein gewisser Flow. Jeder Sportler wird mir bestätigen können - es gibt Situationen, wo genau so ein Gefühl entsteht - die Bewegungen passieren ganz von selbst, direkt mühelos. Dann triffst du auf eimal beim Tennis alle Bälle.

Das kann nur passieren, wenn du deinen Verstand ausschalten kannst. Genau das „übst“ du bei Yoga, und das ist auch so wertvoll beim Sport. Und vor allem im Leben allgemein hat es einen großen Wert zu vertrauen und loszulassen, damit alles fliessen kann.

F: Vielen Dank für das Gespräch.

A: Ich bedanke mich auch ganz herzlich!

BASENFASTEN

BASENFASTEN

Ein Interview mit Gertraud Olzinger, die sich seit Jahrzehnten damit beschäftigt, was Menschen zum Wohlbefinden verhelfen kann. Sie organisiert unter anderem auch regelmäßig Basenfasten - Kurse.

F: Fasten verbinden viele mit Abnehmen wollen und Hungern. Was bedeutet es für Sie?

G: Ich sehe Basenfasten, auch wenn es so heisst, nicht wirklich als Fasten. Es ist nur ein anderes, nämlich basisches Essen. Dabei musst du nicht unbedingt Hungern, denn es werden nicht nur Säfte wie beim richtigen Fasten getrunken, sondern es gibt einen warmen basischen Brei zum Frühstück und Mittags verwöhnst du dich mit Salaten, Gemüse und Kartoffeln. Am Abend darfst du dir noch eine Gemüsesuppe gönnen. Das Basenfasten ist im Kern darauf aufgebaut in sich hinein zu spüren - was einem wirklich gut tut.

F: Es ist also eher ein Bewusstseinstraining?

G: Ja, genau. Finde heraus was deinen Körper wirklich nährt. Basenfasten dient dazu, deinen Körper ins Lot zu bringen. Vieles das wir zu uns nehmen wirkt auf unseren Körper sauer. Darum wäre es am sinnvollsten nicht nur eine Zeit lang zu fasten, sondern nach und nach generell deine Nahrung vermehrt auf basisch umzustellen.

F: Kann man durch Basenfasten abnehmen?

G: Es ist nicht das Hauptziel, sondern ein schöner Nebeneffekt. In erster Linie geht es um Reinigung und Erleichterung deines Verdauungstraktes. Dadurch werden deine Selbstheilungskräfte aktiviert. Vielleicht hast du schon mal den Ausdruck gehört,“Darm gesund - Kern gesund!“ Was ich hier auch noch unbedingt erwähnen möchte ist die Wichtigkeit der Nahrungsqualität. Darauf ist besonders Wert zu legen.

F: Fasten ist immer eine Herausforderung. Welche Tipps haben Sie für´s Durchhalten?

G: Durch das basische Essen wird automatisch der Heißhunger auf „ungesundes“ Essen reduziert. Das Wichtigste ist die Eigenerfahrung - zu spüren, wenn der Körper leichter und reiner wird. Dann bleibst du gerne motiviert dabei.

Was unterstützt einen ausgeglichenen Basen-Haushalt?

Wasser (warm), Gemüse, Obst, roh eher vormittags, gegart oder gekocht mittags/abends.
Meide: Zucker, Fleisch, Alkohol, Kaffee und vor allem negative Gedanken und Stress.

Der SMOOTHIE

FRISCH VON MUTTER NATUR

Wie wäre es, wenn es etwas gäbe, das einfach, schnell, frisch, mega gesund und auch noch gratis wäre? Das wäre Spitze! Nun es ist Spitze, denn dein Smoothie kann ganz einfach mit Gräsern aus der Natur gemixt werden. Frischer geht´s nicht und die Natur, Mutter Erde, stellt alles frei Haus für dich in Hülle und Fülle zur Verfügung. Bevor du weiterliest solltest du dir dessen bewusst werden und Dankbarkeit zeigen für dieses Wunder der Natur. Die Erde wird nicht umsonst „Mutter“ genannt. Und so wie sich jede Mutter um ihre Kinder kümmert, und dafür ein Lob verdient, dürfen wir diese Dankbarkeit auch der Natur zeigen. Es wird heutzutage viel darüber gesprochen, dass wir weniger Fleisch essen sollten, weil Tiere Lebewesen mit Gefühlen sind. Das ist richtig. Aber weisst du, dass Pflanzen auch Gefühle haben? Das ist kein Scherz, das ist schon lange von Biologen bestätigt worden. Ja, auch Pflanzen sind Wesen, bei Yoga sagt man DEVAS - göttliche Wesen. Jedes Pflänzchen hat eine bestimmte Message für deinen Organismus. Darum sagt man auch, dass genau die Pflanzen in deiner Nähe wachsen, die du benötigst. Halte Ausschau. Was findest du in deiner Gegend am häufigsten? Löwenzahn, Spitzwegerich, Gänseblümchen, Brennnessel, vielleicht auch Kamille und an einem schönen Bächlein eventuell Brunnenkresse. Ja, da haben wir ja schon eine perfekte Mischung für dein Smoothie. Es wird hier mit Absicht keine genaue Anleitung für die Zubereitung geben, denn in allen Lebensbereichen ist es wertvoll, im Flow zu handeln und im Moment zu sein. Lass dich beim Spazierengehen von den Gräsern, die dir unterkommen inspirieren (Bitte verzehre nur Pflanzen die du WIRKLICH kennst und sicher weisst, dass sie zum Verzehr geeignet sind). Jetzt im Frühling sind übrigens auch frische Blätter von Birke oder Linde für ein Smoothie geeignet. Stehst du mehr auf Süßes, runde dein Shake gerne noch mit Äpfel, Birnen oder Bananen ab.

GRÜNER SMOOTHIE

Ein Beispiel für einen Smoothie. Dies ist keine strikte Vorgabe - diese wirst du nicht brauchen. Vertraue lieber deiner Intuition beim Spazierengehen in der Natur. Lass dich von deinem Gefühl leiten. Welches Pflänzchen lächelt dich an? Und wenn du es pflückst, mach dies in Dankbarkeit und vergewissere dich, dass es genießbar ist.

OBST
WASSER
BERNNESSEL
BRUNNENKRESSE
LÖWENZAHNBLÄTTER
LINDEN-BIRKENBLÄTTER

WAS KÖNNEN DIESE PFLANZEN BIETEN?

Hier stellen sich die erwähnten „Grünlinge“ vor. Welche nutzbringende Wirkung können sie dir offerieren? Fragen wir mal die BERNNESSEL: Sie ist nicht nur reich an Vitamin C, Kalium und Magnesium, sie wirkt vor allem antibakteriell und entwässernd. Reinigung ist übrigens im Frühling ganz besonders sinnvoll. Und was erzählt uns der all bekannte LÖWENZAHN? Er liefert uns viele Bitterstoffe, die wir alle augenscheinlich bitter benötigen, denn sonst würde er nicht so üppig, und sogar fast jedem Kunstdünger trotzend, in jeder Wiese gedeihen. Vor allem wenn du viel Süßes oder Fettes isst, kann der Löwenzahn deine Leber und Galle unterstützen. Er fördert ebenso deinen Stoffwechsel und ist gefüllt mit Vitamin E und C sowie Omega 3 Fettsäuren. Ja, stell dir vor! Wir benötigen also kein teueres Fischöl. Wir finden das für unsere Zirbeldrüse so wichtige Omega 3 in unserem Garten. Den „SPITZWEGERICH“ wollen wir ebenso erwähnen, auch wenn er nicht in der Inspirationsvorlage für deinen Smoothie vorkommt. Ihm wird eine natürliche entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Er wird zum Beispiel bei Unwohlsein im Magen-Darm-Trakt verwendet. Manch einer schwört auf ihn als Hilfe bei Insektenstichen und man kann sogar nachlesen, dass er selbst bei Schlangen und Skorpionbissen verwendet wird. Willst du eine „BRUNNENKRESSE“ fragen, was sie dir zu bieten hat, musst du ein sehr klaren Bach aufsuchen, denn sie gedeiht nur in reinsten Gewässern. Sie hat einen ganz speziellen Geschmack und ist besonders nahrhaft. Es wird ihr nachgesagt, sie sei verdauungsanregend, antibakteriell und entgiftend. Sie soll sogar helfen den Cholesterinspiegel zu senken. Allerhand! Dann schauen wir doch noch gemeinsam kurz auf Blätter zweier bekannter Bäume. Das Blatt der LINDE (du kannst natürlich auch die Blüten der Linde verzehren) soll beruhigend wirken, blutdrucksenkend und schmerzlindernd sein. Die Linde schenkt dir etwas Erfrischendes und unterstützt dich bei deiner Verdauung. Und zuletzt betrachten wir die BIRKE. Ihre Blätter sollen antibakteriell, entzündungshemmend und reinigend für deine Harnwege wirken.

LICHT IM GRÜN

Fast unglaublich, wozu diese kleinen Gewächse fähig sind. Was wir dabei nicht vergessen sollten: Grünpflanzen speichern vor allem eines: LICHT. Und wenn du dich schon mal tiefer mit dem Leben auseinander gesetzt hast, wirst du erkannt haben - Licht ist die Hauptessenz für jedes Lebewesen. Ohne Licht - kein Leben!

Rezepte für dich:

BANANENBROT

BANANENBROT
vegan & glutenfrei

Wenn uns mal die Lust nach süßem Werk ist, das obendrauf noch bekömmlich ist, machen wir uns ganz einfach ein saftiges Bananenbrot. Wir stellen uns dafür einfach zwei Schüsseln, einen Handmixer, einen Stabmixer, ein Messer zum Obstschneiden und eine rechteckige Backform (25 cm) bereit.

Lass uns loslegen!

Welche ZUTATEN

4 STK	Bananen
2 STK	Äpfel
150 gr	Kokosnussmehl
150 gr	Leinmehl
100 gr	Quinoaflocken
180 gr	Pecannüsse
100 gr	Kakaoflocken
100 ml	Sojamilch mit Vanille
160 ml	Öl
1 Teel.	Backpulver
2 Teel.	Natron
1 Prise	Salz
1 Prise	Zimt
etwas	Ahornsirup
etwas	Kokosfett

KURZANLEITUNG für KURZENTSCHLOSSENE

Zuerst die Pecannüsse rösten, dann mit den trockenen Zutaten vermischen. Schneide die Früchte klein und püriere sie mit dem Ahornsirup und dem Öl. Jetzt kannst du alles bis jetzt Vorbereitete zusammen in einer Schüssel mixen. Danach gib die Teigmischung in eine gefettete Backform und lass das Bananenbrot etwa 50 Minuten bei 180 Grad Umluft backen.

ROTHOF CHANNEL PLUS

Kennst du schon unsere neue Internet-Plattform **ROTHOF CHANNEL PLUS**?
Darin haben wir viele interessante und spannende Themenfelder gepackt, die wir euch keineswegs vorenthalten wollen!
Du spielst gerne Tennis und Beachvolleyball? Dann nutze die Gelegenheit und lass dich ein wenig von unseren Trainern schulen – mit Übungen, die du auch leicht und sofort nachmachen kannst. Außerdem findest du hier neben zahlreichen neuen Trainings-überraschungen alle „Rothof-Klassiker" wie eben Pilates, RückenFit, Functional Workout und Yoga im Online-Format, damit du dich auch daheim fit halten kannst.
Doch wir denken noch weiter: Es warten zu den Themen Ernährung und bewusst gelebter Nachhaltigkeit viele Anregungen und Denk-anstöße auf dich, wie selbsterstellte Rezepte oder Sammeltipps, sei es zum inspirieren lassen oder zum Nachkochen.
Schau doch mal rein – denn du kannst nur gewinnen!

www.channelplus.rothof.de

RAUMENERGETIK

HARMONISIERUNG VON
WOHN - & ARBEITSRÄUMEN

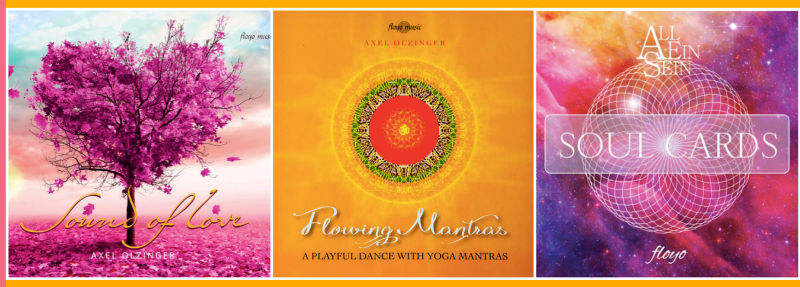
Energetische Befreiung von Störfeldern wie elektromagnetischen und geopathischen Strahlungen, Funknetzen, sowie auch emotionalen Altlasten - in ihren Räumen und auf ihrem Grundstück, damit ihr Wohn - und Arbeitsbereich wieder zu einem KRAFTPLATZ werden kann.

GERTRAUD OLZINGER
Ganzheitliche Wege zum Wohlbefinden
gertraud.licht@aon.at

floyo

floyo • music

MUSIC FOR THE SOUL



floyo • gifts

SOUL CARDS

AXEL OLZINGER
www.floyo.de

Reading & Kinesiologie

Ich kann dich bei folgenden Themen unterstützen: Wohlbefinden, Lebensfreude, Selbstentfaltung, Verbindung mit dem Wesenskern, Schöpferkraft, Beziehung, Berufung, Wohlstand und Stärkung deiner Sehkraft. Hilfestellung auch von der Ferne möglich.

SONJA OLZINGER
www.reading-kinesiologie.at

CreAtive
-DIY WITH LOVE-

MAKRAMEE

created with love and joy

ALEXANDRA IMMEL
www.instagram.com/loopsofdream

FreiRaum

Das Magazin für bewusstes Leben

Liebe Leserin und lieber Leser. Schön dich bei unserem Magazin begrüßen zu dürfen. Wir haben uns entschlossen diese Zeitschrift vierteljährlich herauszugeben um gerade in der heutigen Zeit, wo so viel Negatives in den Medien berichtet wird, bewusst Positives und Sinn-Bringendes zu vermitteln. Wir können die Welt gemeinsam zum Guten verändern, wenn wir selbst bewusst das Gute mehr fördern und liebevoller mit uns und allen anderen umgehen. Jegliche Veränderung die wir uns im Außen wünschen, muss in unserem Inneren entstehen, darum ist Einkehr und Ruhe sehr wertvoll um zu erkennen, was sich in uns wandeln darf. Wir hoffen, dass wir mit diesem Magazin einen Beitrag für eine bessere Welt liefern können. Danke für dein Mittun.

Jake`s Welt

Hallo! Ich bin Jake. Auch ich möchte dir positive Inputs für dein Leben mitgeben indem ich dir die Sicht aus der Tierwelt beschreibe. Ich liebe herzliche Gesellschaft, aber es gibt auch Zeiten, in denen ich Ruhe benötige, darum habe ich ebenso die vergangene Zeit, in der das Leben teilweise stillgestanden hat, genießen können. Wie ging es dir damit? Vielleicht konntest du in dem vergangenen Jahr selbst mehr zu dir kommen. Die Stille ist ganz wichtig. Die gesamte Natur lebt von und mit ihr. Viele Menschen haben jedoch den Zugang zu ihr verloren. Wenn du wüsstest, was du verpasst! Du könntest mit mir sprechen. Auch die Bäume, ja, jedes Pflänzchen und jeden Stein würdest du als etwas Lebendiges und Liebenswertes ausmachen können. Ich empfehle dir dein Umfeld noch tiefgründiger zu erkunden und begegne allem und jedem mit dem offenen Herzen, mit dem du mir begegnest. So, das war es jetzt aus meiner Welt - aber wie du weisst, es gibt nur eine Welt, für die wir alle gemeinsam die Verantwortung tragen. WUFF - ICH HABE GESPROCHEN!

Impressum

HERAUSGEBER	Axel Olzinger, Burgauerstr. 64 81929 München, 089 66000 341 www.floyo.de
REDAKTION	Axel Olzinger, Bettina Pfeuffer, Harald Huber
GRAPHIK/BILDER	Axel Olzinger / Pixabay
PRINT	Druck-Ring GmbH & Co. KG

Vorschau Sommerausgabe

Interview mit Daniel Brands - Ehemaliger Tennis Profi
Interview mit Sylvia Zapletal - Die Sonnenkrieger von Mexico
Und viele weitere Inspirationen für Körper & Geist & Seele
Vielen Dank für Dein Interesse.
Bis zur Sommer Ausgabe -
und nicht vergessen:
S c h e n k d e r W e l t e i n L a c h e l n !