

Sabine Kühn
Andrea Hülpüsch

DAS PRAXISBUCH DES PENDELNS

Mit 116 Pendeldiagrammen
für Entscheidungsfragen

ACHTUNG!

Die Listen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, und die Pendeltafeln ersetzen selbstverständlich nicht den Gang zum Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten. Die Tafeln wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sind ausschließlich als Lebenshilfe, vor allem für sich selbst, zu verstehen. Alle von den Pendeltafeln abgeleiteten Entscheidungen müssen Sie selbst verantworten. Eine Haftung der Autoren und des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-557-2

1. Auflage 2017

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © michel-aubryphoto, shutterstock.com

Druck: CPI Moravia Books s.r.o.

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

INHALT

| | |
|--|----|
| Vorwort | 9 |
| Informationen rund ums Pendeln | 10 |
| Anleitung für Kinesiologen und Anwender der Einhandrute (Tensor) | 15 |
| Praxisübungen für Fortgeschrittene | 17 |
| Das Körperpendeln | 19 |
| Energiefelddiagnose (1) | 20 |
| Energiefelddiagnose, Feststellen der Lebensenergie (2) | 21 |
| Aufladen der Lebensenergie | 23 |
| Aufspüren von Blockaden im Körper | 23 |
| Entstörung der Chakren | 25 |
| Austestung von Farben, Schüßler-Salzen, Bachblüten etc. | 26 |
| Feststellen des Energiestatus der vier Körper | 27 |
| Pendeln für Kinder und Tiere | 28 |
| Heilarbeit mit dem Edelsteinpendel | 30 |
| Pendeln für die Wohnraumharmonisierung | 31 |
| Testlisten zu Gesundheitsthemen | 33 |
| Bachblüten | 34 |
| Blockadeursachen | 36 |
| Chakren | 38 |
| Ernährungsarten | 40 |
| Farben | 42 |
| Gesundheitsstörung | 44 |
| Haushaltsreiniger und Pflegemittel | 46 |
| Heilmethoden | 50 |
| Homöopathie, Übersichtstafel | 54 |
| Knochen | 72 |
| Körperorgane | 74 |
| Körpersysteme | 76 |

| | |
|---|------------|
| Meridiane | 78 |
| Mineralstoffe und Spurenelemente | 80 |
| Spurenelemente, weitere | 82 |
| Problem durch .../Ursache der Erkrankung, Übersichtstafel | 86 |
| Psyche | 96 |
| Schlafplatzbelastung | 101 |
| Schüßler-Salze | 106 |
| Störung im Drüsenbereich | 108 |
| Störung im Gefäßsystem | 110 |
| Störung im Gelenk | 112 |
| Störung im Knie | 114 |
| Stressreaktionen, Übersichtstafel | 116 |
| Suchtursachen | 128 |
| Therapieblockade | 131 |
| Traumata | 134 |
| Unterstützung aus der Natur, Übersichtstafel | 136 |
| Vitamine | 152 |
| Wirbel | 154 |
| Darreichungs- und Anwendungsform homöopathischer Mittel | 156 |
| Potenzen | 158 |
| Dauer der Einnahme | 162 |
| Einnahme nach Tageszeit | 164 |
| Häufigkeit der Einnahme | 166 |
| Testlisten zu Lebenshilfethemen | 169 |
| Affirmationen für Frauen zur Unterstützung des Selbstbewusstseins | 170 |
| Behindernde Glaubenssätze erkennen und affirmieren | 172 |
| Beziehungen und Gefühle | 174 |
| Beziehungsschwierigkeiten | 178 |
| Beziehungsschwierigkeiten auflösen | 182 |
| Charakter im Beruf | 189 |

| | |
|---|------------|
| Entscheidung, Übersichtstafel | 194 |
| Esoterische Gebiete | 204 |
| Haushaltsausgaben: Wo kann ich Einsparungen vornehmen? | 208 |
| Kündigung(sgrund) | 210 |
| Loslassen | 212 |
| Menschentyp, Übersichtstafel | 214 |
| Rund ums Geschäft | 224 |
| Schlüsselsätze zum Auffinden von unbewussten Sabotageprogrammen | 229 |
| Stimmung | 232 |
| Tatsächliche Motivation anderer | 235 |
| Tugenden entwickeln | 236 |
| Umgang mit Geld/Besitz | 241 |
| Untugenden ablegen | 244 |
| Verhalten | 248 |
| Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern | 250 |
| Was bringt mich weiter? | 254 |
| Was hilft meinem Kind? | 258 |
| Wege aus der Krise | 262 |
| Wege der Versöhnung | 266 |
| Welche Ereignisse entwickeln sich | 270 |
| Welcher Bereich in meinem Leben braucht mehr Aufmerksamkeit? | 272 |
| Pendelfehlergebnisse (Fehlertafel) | 276 |
| Die Autorinnen | 279 |

Hinweis

Dies ist kein Pendelbuch für Einsteiger im herkömmlichen Sinne, das Ihnen das Pendeln beibringen soll. Eine kleine Einführung haben wir zwar hinzugefügt, doch ein umfangreiches Einführungsbuch, »Pendeln für Einsteiger«, ist im Silberschnur-Verlag bereits von Sabine Kühn erschienen. Trotzdem: Auch Fortgeschrittene sollten die Kurzeinleitung lesen, da sie Hinweise für die richtige Anwendung der später abgebildeten Pendeldiagramme und Testlisten enthält.

Krankheitsbedingt – oder besser gesagt: auf der Suche nach Hilfe und Hilfsmitteln zur Selbsthilfe – fing ich Anfang der 90er Jahre an, Pendeltafeln zu entwickeln. Einige Jahre später war ich in Behandlung bei meiner Heilpraktikerin und Heilerin Andrea Hülpüsch, die unter anderem sehr viel mit Kinesiologie und ihrer Einhandrute an mir arbeitete. Nach einiger Zeit stellten wir fest, dass sich unsere Ergebnisse deckten, und Andrea fand auch Interesse an meinen selbst erstellten Pendeltafeln. Da wir gerne zusammen arbeiteten und ich ihr umfangreiches Know-how sehr schätzte, beschlossen wir, mein zu dieser Zeit bereits bestehendes Pendeltafel-Sammelsurium gemeinsam zu Ende zu bringen.

Durch das fundierte und gute medizinische Wissen von Andrea war es möglich, dieses Werk auch im gesundheitlichen Bereich mit den vielfältigen Möglichkeiten für Pendeltafeln und Testlisten zu ergänzen, die im Buch zum Tragen kommen. Hinzu kommt, dass sie bereits seit vielen Jahren über Seminarunterlagen für ihre Pendelkurse mit der Einhandrute (Tensor) verfügte und viele interessante Punkte in diesen Unterlagen waren, die sich hervorragend verwenden ließen.

Das Ziel war und ist es auch immer noch, allen Interessierten ein umfassendes Listen- und Pendelwerk zur Verfügung zu stellen – und schon während unserer Arbeit an dem Buch war bald klar, dass daraus mehrere Bände entstehen können.

Noch eine Anmerkung zum praktischen Arbeiten mit dem Buch: In den Pendeldiagrammen selbst stehen keine Antworten. Diese finden Sie stattdessen neben der ausgetesteten Zahl. Dadurch können auch Kinesiologen oder Anwender von Einhandruten damit arbeiten. Mit einem Lotpendel haben Sie den Vorteil, dass Sie unvoreingenommen lediglich die Zahlensegmente des Diagramms austesten, um im Anschluss daran die Antwort nachzuschlagen. So vermeiden Sie, dass Sie die Antworten unbewusst ansteuern.

Andrea und ich arbeiten seit vielen Jahren zusammen und freuen uns, dass unsere zahlreichen erarbeiteten und immer wieder überarbeiteten Pendeldiagramme sowie Testlisten nun in neuer Form für Sie zur Verfügung stehen und Sie sich für das Pendeln und/oder kinesiologische Testen interessieren. Wir hoffen, dass Sie viel Spaß und Erfolg mit diesem Buch haben werden.

Sabine Kühn

Funktioniert das Pendeln auch bei Ihnen ?

Wenn Sie sich ein Buch für Fortgeschrittene kaufen, haben Sie sicher schon erste Erfahrungen gesammelt, möchten mehr Wissen über das Thema sammeln oder die Testlisten haben Sie direkt angesprochen. Grundsätzlich gilt, dass jeder, der sich dafür öffnet, auch Wege findet, das Pendeln zu lernen. Aber alles im Leben bedarf einer gewissen Übung!

Gehen Sie unvoreingenommen und entspannt vor. Nehmen Sie auch Rückschläge spielerisch hin und vermeiden Sie Druck. Sorgen Sie daneben für eine ruhige Atmosphäre und pendeln Sie nur, wenn Sie sich fit und wohl fühlen. Achten Sie darauf, ob Sie in einer harmonischen Verfassung sind und Zeit, Ruhe und vor allem Lust zum Pendeln haben. Müdigkeit, Stress, starke Emotionen und ein Abschweifen der Gedanken beeinflussen Ihre Pendelarbeit ungünstig. Ihr Körper ist bei der Pendelarbeit eine Antenne. Schwarzer Tee, Kaffee, Nikotin, Alkohol, Medikamente und Drogen aller Art können Ihre Pendelfähigkeit beeinflussen. Sofern es möglich ist, sollten Sie sich vor und nach der Pendelarbeit die Hände waschen. Gut ist es, vor dem Pendeln immer die gleichen Rituale durchzuführen, damit Ihr Unterbewusstsein sich darauf einstellen kann. Beim Pendeln spielt dies eine wichtige Rolle!

Keiner ist unfehlbar und die Arbeit mit dem Pendel ist, wie alle anderen Aufgaben im Leben auch, ein wunderbarer Lernprozess. Es wird vielleicht eine Weile dauern, bis Sie verstehen, welche Möglichkeiten Sie damit haben und wo Ihre Grenzen liegen. Jeder Mensch hat andere Fähigkeiten und Talente, sollte daher vieles ausprobieren und dann entscheiden, wo seine Stärken und Interessen liegen.

Welche Pendelgeräte gibt es ?

- Lotpendel, am gebräuchlichsten, aus verschiedenen Materialien
- Pendelrute (Tensor), vielseitiger einsetzbar, aus verschiedenen Materialien
- Wünschelrute, wird meist gebraucht zum Aufspüren von Wasseradern
- selbstgebastelte Pendel, beispielsweise aus einem Ring mit einer Kette



Übersichtstabelle Pendelgeräte:



| | Vorteil | Nachteil | Bemerkung |
|-------------------------------------|---|--|--|
| Edelsteinpendel | Kann auch zu Therapiezwecken eingesetzt werden, indem man geeignete Edelsteinpendel z. B. über Chakren kreisen lässt. | Laden sich schnell mit Energien auf und müssen oft gereinigt werden. Können brechen und gehen schneller kaputt. | Anfänger sollten auf andere Materialien, wie z. B. Metall oder Holz, zurückgreifen. |
| Metall-Lotpendel | Robust, lädt sich nicht so schnell mit Fremdenergien auf, schwingt gut durch sein Eigengewicht. | Keine | Für Anfänger gut geeignet. |
| Spiralpendel | Reagiert noch sensibler auf Schwingungen als das normale Metall-Lotpendel. | Bei unsachgemäßem Gebrauch können sich die Spiralen verbiegen. | Für Anfänger gut geeignet. |
| Holzpendel | Liegt leicht in der Hand, für Metallallergiker gut geeignet. | Kann sich bei unsachgemäßer Lagerung verziehen, da aus Holz. | Für Anfänger geeignet. |
| Wünschelrute | Eignet sich am besten für das Aufspüren von Wasseradern und geopathischen Belastungen. | Ist zum normalen Auspendeln nicht gut geeignet. | Die Anschaffung ist lediglich dann sinnvoll, wenn man nur in dem oben genannten Bereich arbeiten will. |
| Einhandrute (Tensor) | Sehr vielseitig einsetzbar, hier gibt es keine Einschränkung. | Der Tensor ist etwas sperrig und kann sich beim unsachgemäßen Transport verbiegen oder kaputtgehen. Kann leicht brechen bei zu starkem Schwingen. | Für Anfänger gut geeignet, achten Sie jedoch zu Beginn auf eine leicht zu handhabende Rute, nicht zu lang und nicht zu schwer. |
| Körperpendeln mit dem Körper | Man kann immer und überall seinen Körper zum Auspendeln benutzen, da man ihn ja immer dabei hat! | Bei Stress ist das Körperpendeln manchmal etwas ungenau. | Mit etwas Übung eine geniale Technik, um schnell mal etwas im Supermarkt auszutesten. |

Suchen und probieren Sie ein Pendel aus, das Ihnen gefällt. Dadurch werden Sie am ehesten feststellen, welches für Sie gut geeignet ist. Wenn Sie viel mit Pendeltafeln arbeiten, wählen Sie am besten ein Lotpendel mit einer guten Spitze, da sich dann die Ergebnisse auf den oft engen Segmenten der Kreisdiagramme besser ablesen lassen!

Edelsteinpendel sind für einen Pendelanfänger oft nicht so geeignet, da sie Energien aufnehmen können und oft gereinigt werden müssen.

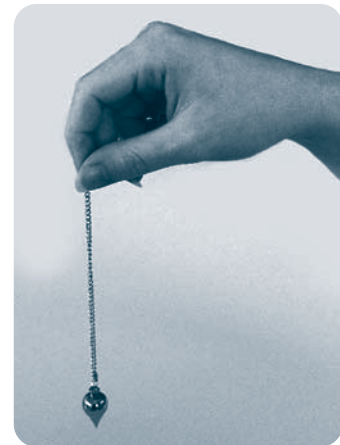
Welche Kräfte bringen das Pendel in Schwingung?

Der menschliche Körper hat viele hochsensible Sinne und kann über die feinstoffliche Ebene Informationen beziehungsweise Schwingungen aufnehmen, die dann über Muskelreflexe und Nervensystem sichtbar gemacht werden. Bei der Arbeit mit dem Pendel geben die Reflexe Ihrem Pendel eine bestimmte Richtung auf der Tafel, um die erhaltenen Informationen sichtbar zu machen. Zur Erklärung: Unser Körper und alles, was uns umgibt, besteht aus Energie. Diese Energie bzw. deren Schwingung wird vom Pendler aufgenommen und die Information mittels eines Pendels sichtbar wiedergegeben. Es funktioniert auch, für räumlich entfernte Personen zu pendeln, wenn diese Ihnen persönliche Daten wie Geburtsdatum, Name, Bild etc. zur Verfügung stellen, denn die Schwingungen können auch über diese Distanzen aufgenommen werden. Warum das alles funktioniert? Der Sender ist unser Universum. Sie wundern sich ja auch nicht, warum Sie mit Ihrem Handy fast überall erreichbar sind!

Anleitung zum Pendeln mit dem Lotpendel

Bitte sorgen Sie für eine ruhige und ungestörte Umgebung. Halten Sie das Pendel so, dass es ohne Behinderung frei schwingen kann und die Kette/Kordel gut in Ihrer Hand liegt. Am Tisch sitzend funktioniert es in der Regel gut, wenn man den Ellbogen auf dem Tisch aufstützt. Es gibt auch die Möglichkeit, den Arm frei zu bewegen, doch auf jeden Fall sollte Sie die Armhaltung nicht anstrengen.

Halten Sie die ganze Kette oder Schnur des Pendels in der geschlossenen Faust. Drehen Sie die Faust so, dass der Handrücken nach oben zeigt,



und drücken Sie Daumen und Zeigefinger zu einer Art Schnabel zusammen, aus der nur der Pendelkörper herauschaut.

Vereinbaren Sie mit Ihrem Pendel eine bestimmte Bewegung, wenn die Antwort »Ja« lautet und eine andere Bewegung des Pendels, wenn die Antwort »Nein« lautet. Wieder eine andere Bewegung ist zu vereinbaren, wenn keine Antwort gegeben werden kann. Die drei Richtungen sollten sich deutlich voneinander unterscheiden, um Verwirrung zu vermeiden!

Noch etwas ist sehr wichtig: Nehmen bzw. lassen Sie sich Zeit. Nicht immer schwingt das Pendel gleich munter drauflos.

Arbeiten mit den Pendeltafeln

Stellen Sie Ihre Frage laut und deutlich. Halten Sie das Lotpendel senkrecht über die Mitte der Pendeltafel. Beobachten Sie, in welches Zahlensegment die Spitze des Lotpendels schwingt. Lesen Sie die dazugehörige Information zu dem Zahlensegment.

Für Fortgeschrittene ist es sinnvoll, sofern Sie noch keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit Kreisdiagrammen als Pendeltafel haben, sich mit folgender Vorgehensweise vertraut zu machen:

Wir haben zu manchen Themen nur eine Testliste oder Pendeltafel. Dann haben Sie folgende Möglichkeiten:

1. Halten Sie Ihre freie Hand auf die Pendeltafel und fragen Sie laut oder in Gedanken: Gibt es auf dieser Pendeltafel einen wichtigen Hinweis/eine Antwort für mich?
Dann ertesten Sie mit dem Pendel die Antwort »Ja« oder »Nein«.
Wenn Sie für eine andere Person testen, fragen Sie: Gibt es auf dieser Pendeltafel für Person X (Namen nennen) einen nützlichen Hinweis? Bleiben Sie kreativ! Für die Pendeltafeln selbst gibt es dann wieder Fragevorschläge unsererseits, um Ihnen die Arbeit zu erleichtern.
2. Sie können aber auch mit sich selbst vereinbaren, dass das Pendel immer dann, wenn es eine Antwort für Sie gibt, anfängt, in eines der Segmente zu schwingen, und wenn es keine geeignete Pendeltafel für Sie ist, schwingt es einfach über der Mitte in kleinen Kreisen, ohne ein Segment anzusteuern.

3. Für Pendeltafeln, die wir aufgrund ihres Umfangs auf drei oder mehr als drei Tafeln aufsplitten mussten, gibt es immer erst eine Übersichtstafel vorweg, auf der Sie austesten können, auf welcher oder auf welchen weiteren Pendeltafeln Sie Ihre Lösungsvorschläge finden.
4. Wenn Sie Probleme haben, die Lösung aus den Kreisdiagrammen abzulesen, dann liegt dies wahrscheinlich daran, dass Ihr Pendel so stark über dem Kreis ausschlägt, dass Sie zwei gegenüberliegende Antworten haben und nicht wissen, welche die richtige ist.
Nehmen Sie dann das Pendel vom Buch weg und fragen Sie:
Ist es Antwort (Nummer benennen)? Bei »Ja« ist die Antwort klar, bei »Nein« ist es die zweite Ziffer, die für Sie als Antwort infrage kommt.
5. Wenn Sie mit einem Tensor oder kinesiologicaler Testung arbeiten, dann haben wir die Abfragemöglichkeiten nach Zahlen und Listen weiter unten beschrieben; diese Technik können Sie ebenfalls mit dem Lotpendel nutzen.

Aufbewahrung und Reinigung des Pendels

Bewahren Sie Ihr Pendel so auf, dass es keinen Schaden nimmt. Gönnen Sie ihm einen guten Platz, der Ihnen angebracht erscheint.

Geben Sie Ihr Pendel nur an für Sie angenehme Personen weiter, falls diese danach fragen, aber reinigen Sie es hinterher, um evtl. aufgenommene Energien der Person zu entladen.

Da Sie beim Pendeln mit Energien arbeiten, sollte das Pendel sowieso regelmäßig entladen werden. Dazu hält man es einfach einen Moment unter lauwarmes Wasser, damit die Energien abgespült werden können. Genauso eignet sich jede mentale Reinigungstechnik, von der Sie überzeugt sind, gleichermaßen dafür, oder Sie wenden eine Methode an, die sich für Sie bewährt hat.

Trefferquote

Geübte Pendler sollten auf eine Trefferquote von 90% kommen. Anfänger sollten sich nicht mit Treffsicherheit quälen, sondern das Pendeln mehr spielerisch angehen. Ohnehin sollte man sich am Anfang noch keine lebensverändernden Entscheidungen mittels Pendel abringen. Der gesunde Menschenverstand ist ja schließlich auch etwas wert!

TESTLISTEN ZU
GESUNDHEITSTHEMEN

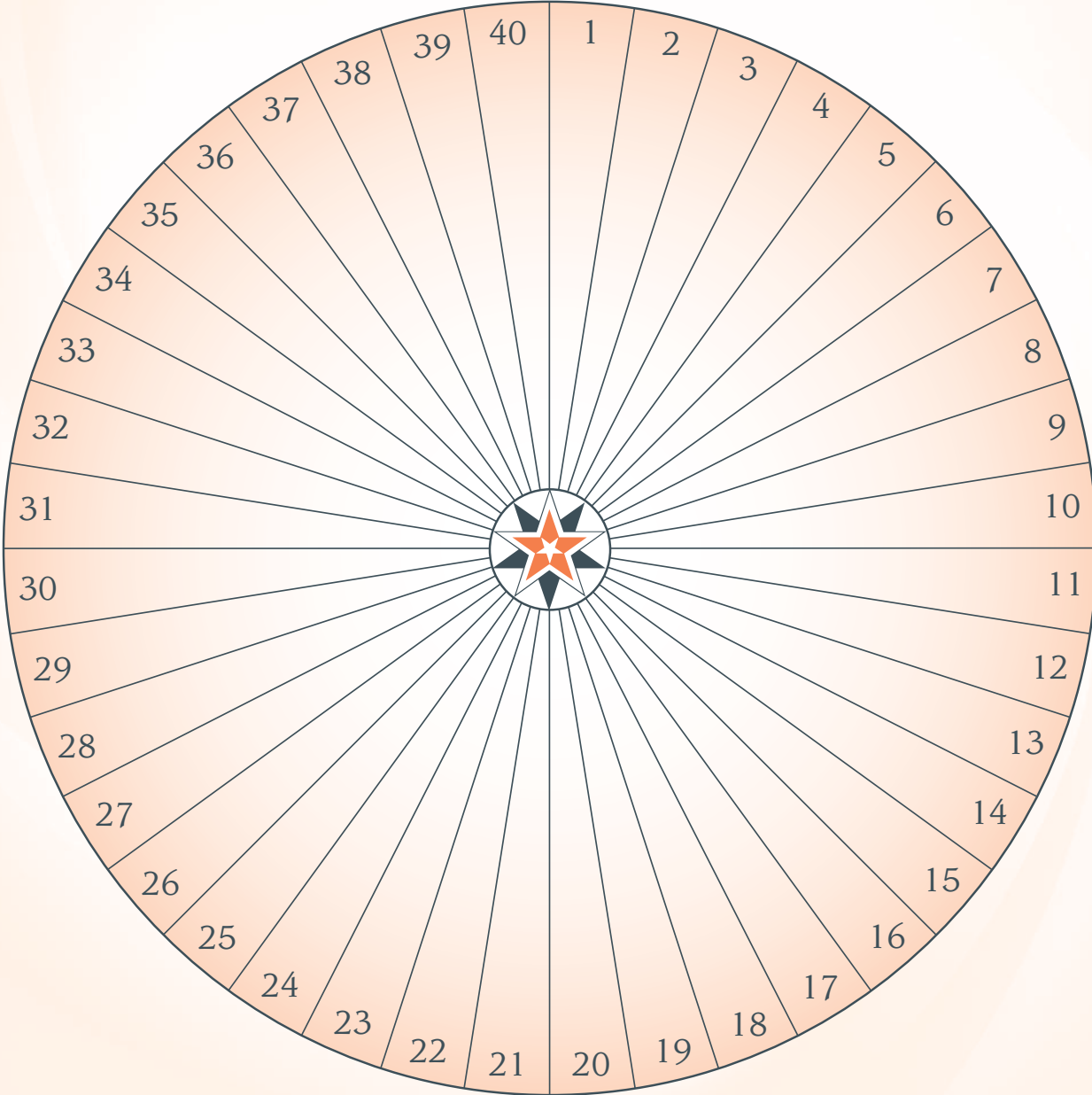


34 Bachblüten – Beispielfragen:

- Welche Bachblüte unterstützt meine Heilung?
- Welche Bachblüte unterstützt meine spirituelle Entwicklung?
- Welche Bachblüte hilft mir optimal, meine Beschwerden zu lösen?
- Welche Bachblüte sagt etwas über meine Beschwerden aus?
- Welche Bachblüte sagt etwas über meinen jetzigen Zustand aus?

Bachblüten

- | | | |
|----------------|-----------------|----------------------|
| 1 Agrimony | 15 Holly | 29 Star of Bethlehem |
| 2 Aspen | 16 Honeysuckle | 30 Sweet Chestnut |
| 3 Beech | 17 Hornbeam | 31 Vervain |
| 4 Centaury | 18 Impatiens | 32 Vine |
| 5 Cerato | 19 Larch | 33 Walnut |
| 6 Cherry Plum | 20 Mimulus | 34 Water Violet |
| 7 Chestnut Bud | 21 Mustard | 35 White Chestnut |
| 8 Chicory | 22 Oak | 36 Wild Oat |
| 9 Clematis | 23 Olive | 37 Wild Rose |
| 10 Crap Apple | 24 Pine | 38 Willow |
| 11 Elm | 25 Red Chestnut | 39 Rescue |
| 12 Gentian | 26 Rock Rose | 40 Fehlertafel |
| 13 Gorse | 27 Rock Water | |
| 14 Heather | 28 Scleranthus | |



36 Blockadeursachen – Beispielfragen:

- Was blockiert mich?
- Warum bin ich blockiert?
- Was nehme ich an mir nicht wahr?

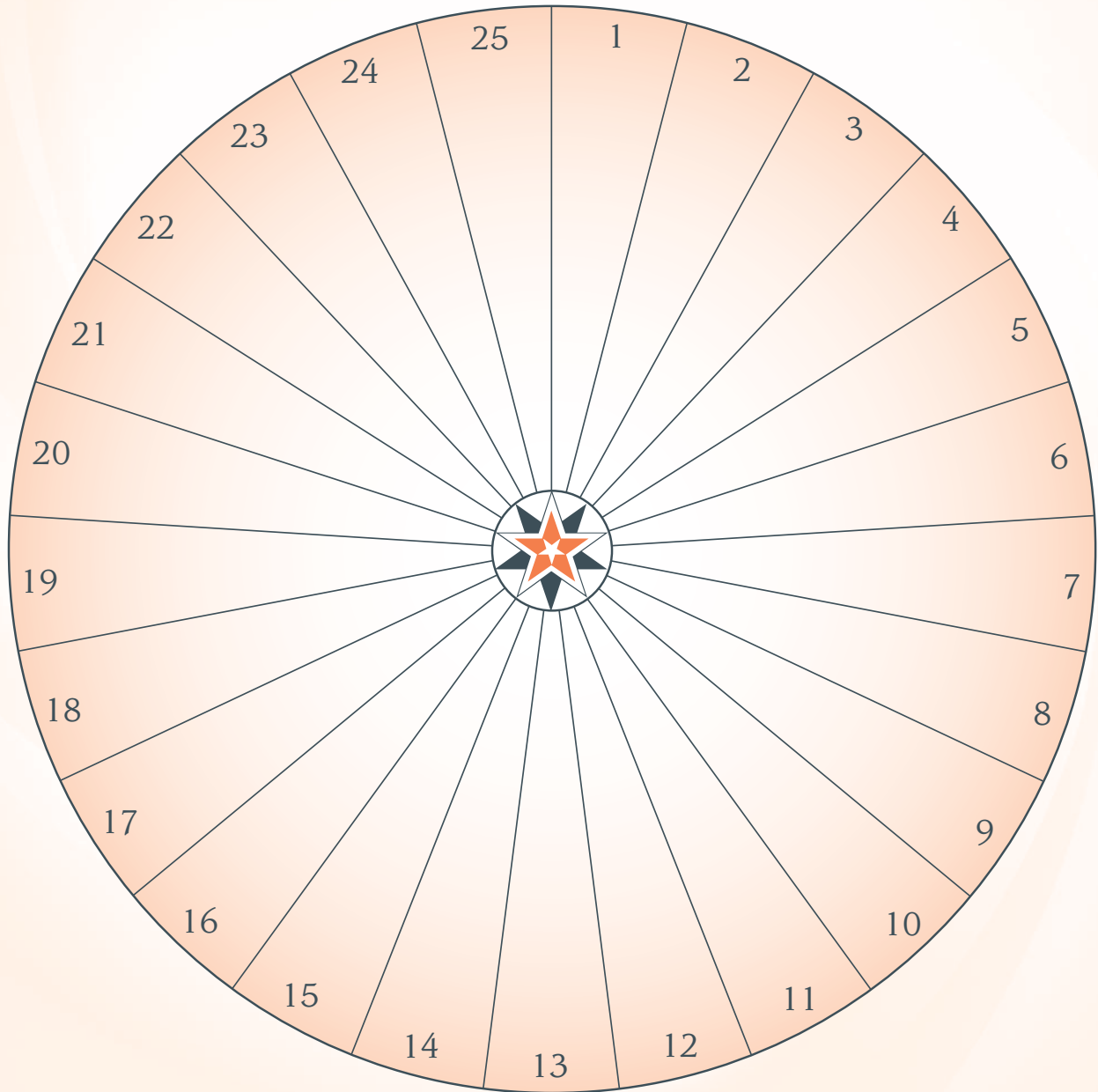
Fragebeispiel für andere Personen:

- Was blockiert Person X?
- Was nimmt Person X an sich nicht wahr?

Blockadeursachen

- 1 Beachtet Gefühle zu wenig
- 2 Denkt nicht genügend nach
- 3 Disharmonischer Umgang mit Sexualität
- 4 Falsche energetische Behandlung/
Einweihung
- 5 Falsche Therapie/Therapieschäden
- 6 Fremdenergien
- 7 Helfersyndrom
- 8 Ist zu sehr von sich überzeugt
- 9 Ist zu theoretisch
- 10 Kann nicht vergessen/verzeihen
- 11 Karmische Ursache
- 12 Lebt an seinem Lebensplan vorbei
- 13 Lebt zu sehr aus dem Willen heraus
- 14 Lehnt Selbstverantwortung ab
- 15 Lehnt Teile seines Wesens ab
- 16 Nicht gut geerdet
- 17 Nicht bewusst mit dem Hohen Selbst
verbunden
- 18 Nimmt nichts oder vieles nicht gut an
- 19 Traumata
- 20 Übernommene Glaubensmuster
- 21 Verwechselt Macht mit Liebe
- 22 Will leiden
- 23 Zu viel Schwarz-Weiß-Denken
- 24 Fehlertafel
- 25 Andere

Blockadeursachen



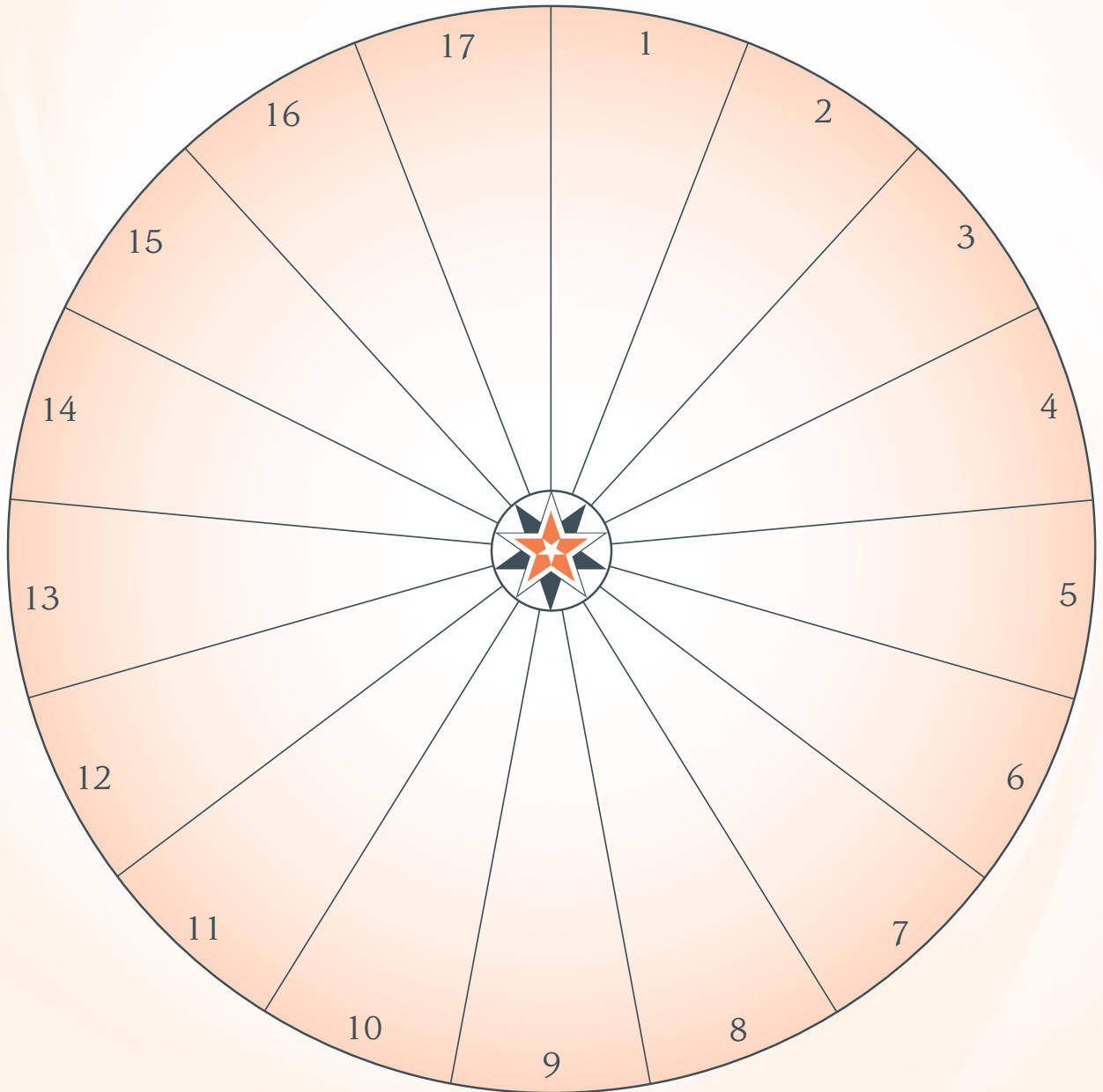
38 Chakren – Beispielfragen:

- Welches Chakra ist beteiligt an dem Problem (Problem benennen), das ich habe?
- Welches Chakra ist bei mir blockiert?
- Welches Chakra ist bei mir überaktiv?
- Welches Chakra braucht mehr Energie?
- Welches Chakra gilt es zu aktivieren?
- Auf welches Chakra ist es sinnvoll, mehr Aufmerksamkeit zu richten?

Chakren

- | | | |
|----------------------|---|--|
| 1 Kronen-Chakra | 8 Ellenbogen-Chakra | 15 Transpersonales Chakra (8. Chakra, ca. 20 cm über dem Kopf) |
| 2 Stirn-Chakra | 9 Handteller-Chakra | 16 Fehlertafel |
| 3 Kehlkopf-Chakra | 10 Knie-Chakra | 17 Andere |
| 4 Herz-Chakra | 11 Fußsohlen-Chakra | |
| 5 Solarplexus-Chakra | 12 Hüftchakra | |
| 6 Sakral-Chakra | 13 Schulterchakra | |
| 7 Wurzel-Chakra | 14 Erdenchakra (30 cm unter den Füßen) | |

Chakren



40 Ernährungsarten – Beispielfragen:

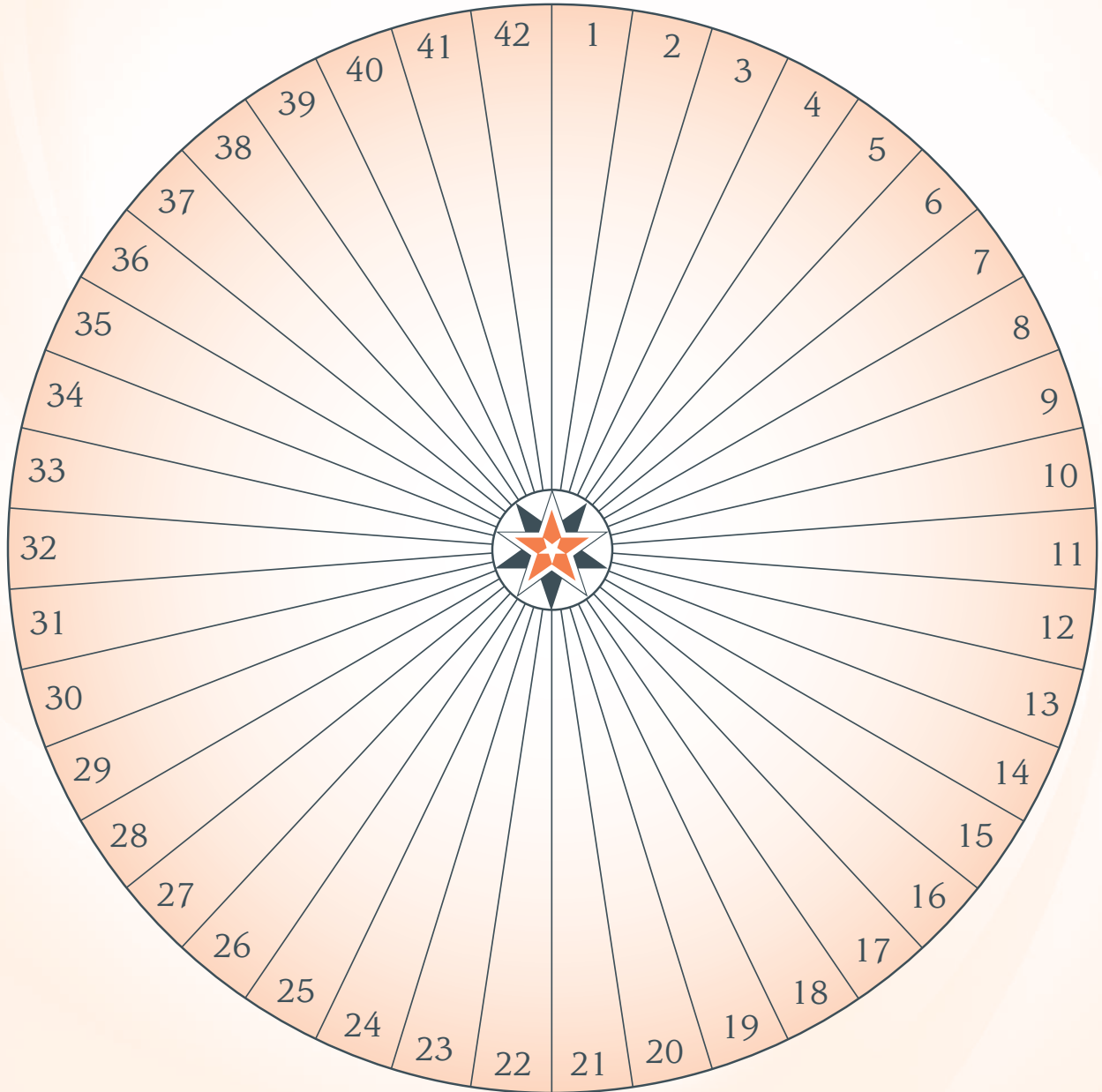
- Welche Ernährungsart unterstützt meine Gesundheit?
- Welche Ernährungsart ist für meine Gesundheit sinnvoll?
- Welche Ernährungsart unterstützt mein Wohlbefinden?
- Welche Ernährungsart stärkt mich und meinen Organismus?

*Wenn Ihnen die Segmente auf der nachfolgenden Tafel zu klein sind, testen Sie doch bitte nach der Lis-
tentchnik auf Seite 14 und 15!*

Ernährungsarten

- | | | |
|--|---------------------------|---|
| 1 Abstinenz (austesten: von was?) | 14 Fit-For-Life | 30 Ovo-Lacto vegetarisch |
| 2 Anti-Pilz-Diät | 15 Hay'sche Trennkost | 31 Purinarme Diät (bei Gicht) |
| 3 Asiatisch | 16 Intuitive Ernährung | 32 Schonkost |
| 4 Atkins-Diät | 17 Kartoffeldiät | 33 Vegan |
| 5 Ausschluss-Diät (etwas meiden) | 18 Kohlehydratarme Diät | 34 Weniger denaturierte Nahrung |
| 6 Ayurvedisch | 19 Makrobiotik | 35 Weniger essen insgesamt |
| 7 Brigitte-Diät | 20 Mayr-Kur | 36 Weniger Fleisch |
| 8 Brotdiät | 21 Mediterrane Kost | 37 Weniger Frischkost |
| 9 Proteineinheiten berechnen (bei Diabetes) | 22 Mehr Ballaststoffe | 38 Weniger Salz |
| 10 Entsäuerung | 23 Mehr essen (insgesamt) | 39 Weniger »Ungesundes« trinken (Alkohol, Cola, Limonaden etc.) |
| 11 Eskimo-Diät (Fett, Fleisch) | 24 Mehr Fleisch | 40 Weniger Zucker, Honig, Glucosesirup etc. |
| 12 Fastenkur | 25 Mehr Frischkost | 41 Fehlertafel |
| 13 Fatburner-Diät (Enzyme, Frischkost) | 26 Mehr Obst und Gemüse | 42 Andere |
| | 27 Mehr trinken | |
| | 28 Metabolic-Balance | |
| | 29 Metabolic-Typing | |

Ernährungsarten



42 Farben – Beispielfragen:

- Welche Farbe braucht mein Organismus?
- Welche Farbe entspricht gerade meinem Gemütszustand?
- Welche Farbe wirkt sich positiv auf meinen Gemütszustand aus?
- Welche Farbe ist für den Raum (Raum benennen) als harmonisierende Wandfarbe gut geeignet?
- Welche Raumfarbe ist für den Raum (Raum benennen) und seinen Bewohner optimal?
- Welche Farbe kleidet mich besser?

Hier sind mit der unten genannten Farbe alle Untertöne der Farben gemeint. Bitte testen Sie verschiedene Nuancen aus, z. B. »Hellblau«, »Mittelblau«, »Dunkelblau« etc.

Testen Sie auch aus, ob gegebenenfalls mehrere Farben benötigt werden!

Farben

1 Blau

2 Braun

3 Gelb

4 Gold

5 Grau

6 Grün

7 Indigo

8 Kupfer

9 Magenta

10 Orange

11 Perlmutter

12 Rosa

13 Rot

14 Schwarz

15 Silber

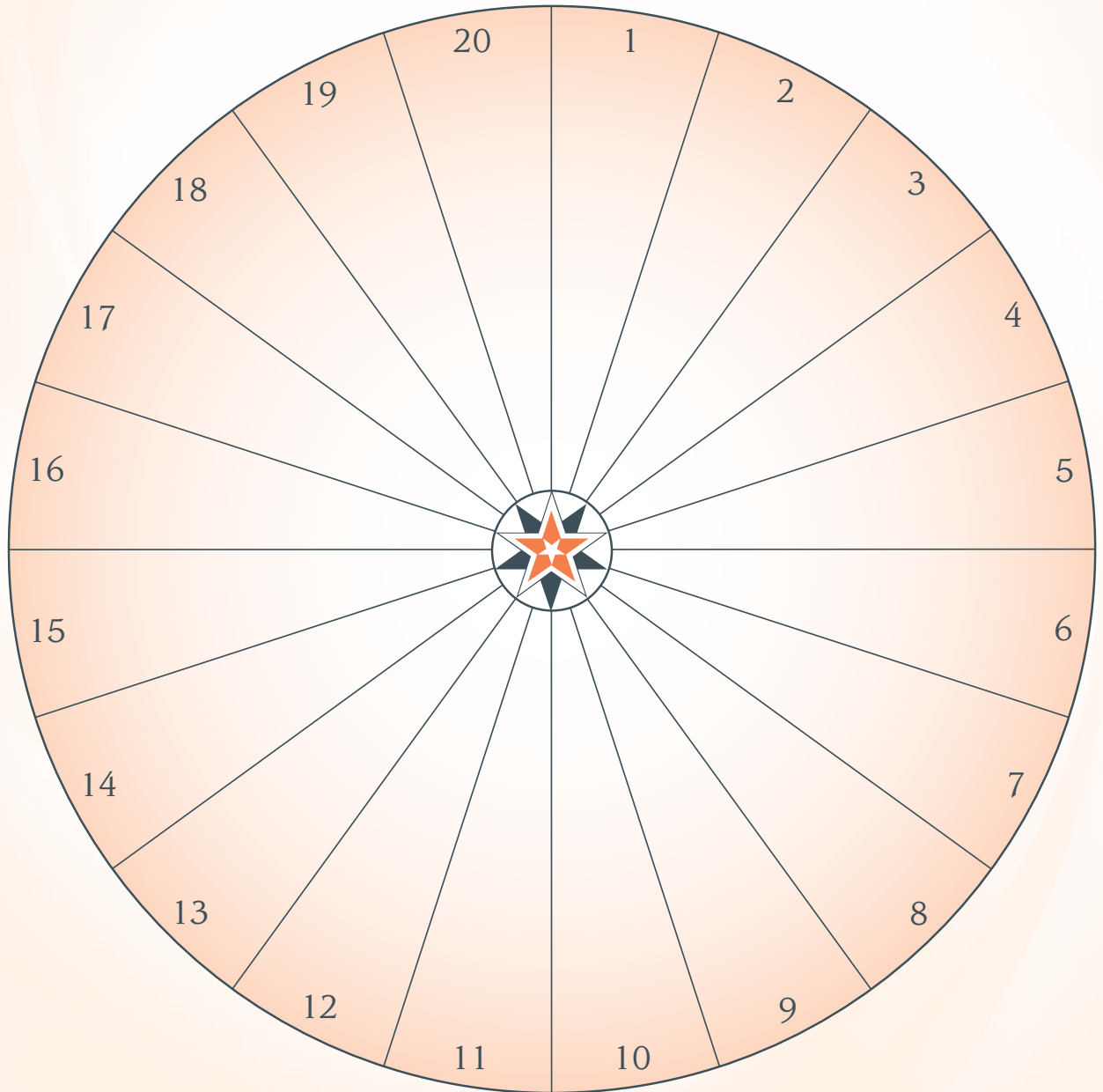
16 Türkis

17 Violett

18 Weiß

19 Fehlertafel

20 Andere



DIE AUTORINNEN

Sabine Kühn, Jahrgang 1967 widmet sich seit 1995 intensiv der Energiearbeit und der Spiritualität und hat in den folgenden Jahren ihr Hobby zum Beruf gemacht. Sie unterrichtet Energiearbeit und spirituelle Gesetzmäßigkeiten in verschiedenen Formen, berät Menschen mit ihren Techniken und schreibt Bücher über diese Themen. Sie legt ihren Schwerpunkt darauf, den Menschen einfache und leicht zu erlernende Methoden und Hilfen zur Selbsthilfe aufzuzeigen. Ihre Methoden schulen die Intuition und Empathie, lassen sich leicht in den Alltag integrieren und fördern die Selbstbefähigung, das Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.

Sie setzt Techniken getreu dem Motto um: »Alles Große ist einfach!«

Kontakt

Sabine Kühn, Life-Coach

www.chiandmore.com

Auszug aus meinem Angebot:

Beratung und Coaching

Aura-Fotografie

Reiki-Seminare, Aura-Seminare/Emotionales Sehen, Traumseminare

Pendelkurse, Radiästhesie

Hypnose-Coaching

Vorträge und Workshops zu spirituellen Themen

280 **Andrea Hülpüsch**, Jahrgang 1962, ist Mutter eines erwachsenen Sohnes und arbeitet seit 1997 als Heilpraktikerin, Buchautorin und Dozentin für geistige Heilweisen in eigener Praxis in Wiesbaden.

Sie ist anerkannte Heilerin im Dachverband für Geistiges Heilen (DGH). Zusammen mit Sabine Kühn hat sie bereits mehrere Bücher über Pendeln, Rutengehen und Energiearbeit veröffentlicht.

Im Rahmen ihrer Praxisarbeit bildet sie HeilerInnen aus und hält Seminare zu den Themen geistiges Heilen, Reiki, Kommunizieren mit Engeln, Entwicklung des Lichtkörpers, mediale Heilarbeit, Channeln und Pendeln.

Ihre Angebote richten sich sowohl an Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten als auch an Menschen, die sich spirituell weiterentwickeln wollen und die sich selbst sowie der Familie ein Stück weiterhelfen möchten.

Ihr Praxismotto lautet: »Das Leben in die eigenen Hände nehmen!«

Kontakt

Andrea Hülpüsch, Heilpraktikerin

www.praxis-des-lichtes.de

Auszug aus meinem Angebot:

Heilerausbildung für Einsteiger und Fortgeschrittene

Pendelkurse

Kinesiologie

Einzelsitzungen

Channelings

Meditation & Engelkurse

bewusstseinsentwickelnde Seminare

Naturheilkunde