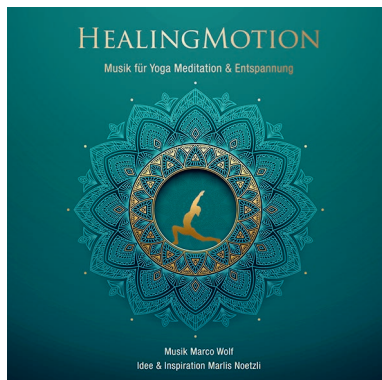


Zur Ruhe kommen



HealingMotion. Musik für
Transforming and Creating the New.
Music by Marco Wolf,
Text und Idee: Marlis Noetzli
www.healingmotion.ch

kr. Der Musiker **Marco Wolf** und die Yogalehrerin **Marlis Noetzli** haben im vergangenen Jahr zusammen das schöne Projekt «Healing Motion» geschaffen. Die Musik ist aus ihrem tiefen Wunsch entstanden, Menschen Freude, Herzenswärme, Wohlbefinden und innere Ruhe zu vermitteln, damit im Inneren eine «Heilende Bewegung» beginnen kann. «Unser Projekt soll als «HealingMotion – Heilende Bewegung» um die Welt gehen, Herzen berühren, Kraft spenden, Mut machen und Taten implizieren», sagen sie.

Vier Stücke befinden sich auf der exquisit gestalteten CD, die schon alleine durch ihren tief dunkelgrünen Umschlag und die goldene Schrift Ruhe und Frieden ausstrahlt. Die Musik führt dazu, dass man sofort entspannt – geistig und körperlich. Sanfte Klavierklänge, plätscherndes Wasser, Gongs, zartes Glockenspiel oder verschiedene Trommeln öffnen das Herz und lassen den Geist in die Weite schweben.

Die vier Musikstücke haben jeweils eine Absicht – Rückzug der Sinne, Vertrauen, Herzöffnung, Dienen – und können mit den angefügten Affirmationen unterstützt werden. Zum Beispiel: «Ich öffne mein Inneres und lasse die heile Welt, von der ich träume, zu.»

Die Musik eignet sich wunderbar im Yogaunterricht, um eine Lektion mit regenerierenden Asanas zu untermalen oder in Savasana in eine noch tiefere Entspannung zu kommen.

Ätherische Öle für die Chakras



Die Feelings-Kollektion kostet 273 Euro.

www.youngliving.com/de

kr. Young Living Essential Oils hat mit der Feelings-Kollektion ein Set von sechs ätherischen Ölmischungen (je 5 ml) zusammengestellt, die den Energiefluss unserer Chakras unterstützen. Die qualitativ hochwertigen Öle können in kleinen Mengen direkt auf die Haut aufgetragen oder im Diffuser verwendet werden.

- **Inner Child:** Sakralchakra, das Zentrum für Kreativität, Gefühle und Intuition.
- **Harmony:** Solar Plexus, der in Resonanz zum Emotional- und Mentalkörper steht.
- **Forgiveness:** Herzchakra, das Zentrum für Verständnis, (Eigen-)Liebe und inneren Frieden.
- **Release:** Halschakra, das Zentrum der Kommunikation.
- **Valor:** Stirnchakra, das Zentrum für höhere Intuition und die Energien des Geistes.
- **Present Time:** Kronenchakra, das Zentrum der Spiritualität, das uns mit dem höchsten Selbst verbindet.