

## Claudia Lämmermeyer - Engelalm

---

**Von:** wochenpost@engelalm.com  
**Gesendet:** Dienstag, 24. Jänner 2012 13:08  
**An:** Claudia Lämmermeyer  
**Betreff:** Engelalm Wochenpost KW 4+5



Liebe Claudia!

Na, die erste "Rüge" zum neuen Jahr kommt ja prompt. Die kollektive Energie für die nächsten beiden Wochen lautet "**Meditation & Innerer Frieden**". Und diese Karte bedeutet, daß wir aufpassen sollen, in diesen beiden Wochen nicht gleich wieder zu viel Unruhe und Wirbel in unser Sein einzuladen.

Ich weiß ja nicht, wie es Dir geht, ABER ich merke schon, daß meine guten Vorsätze etwas wackeln. Ich persönlich habe mir ja genau das vorgenommen, **ruhiger, klarer, zentrierter** zu werden und es nicht zu übertreiben mit dem Tun. **Und es ist gar nicht leicht**. Ich merke, daß ich fast kontinuierlich auf der "Bremse" stehe, um nicht wieder zu schnell zu werden. Was sagst Du - es ist einfach die Zeitqualität und wir können ja gar nix dafür, wenn's hektisch wird - ist ja schließlich 2012. Nein, nein... so leicht werden wir wohl doch nicht davonkommen. 2012 hin und her - ABER wir bleiben selbstverantwortlich für unsere Hektik. Und es bedeutet ja auch nicht, daß wir unsere verschiedenen Aktivitäten nicht gerne tun 😊.

Walter und ich waren mit unseren Edelsteinessenzen letztes Wochenende auf unserer erste Messe 2012 - in Bobingen in der Nähe von Augsburg. Wir haben wieder tolle Menschen kennengelernt und tolle Ideen geboren... (ja, ja... ich weiß schon....).

**U N D... tätätätääää** - liebe Münchner FreundInnen - endlich ist es soweit! Wir haben drei wunderbare Plätze im Münchner Raum gefunden, wo unsere Edelsteinessenzen ab sofort erhältlich sind. In Schwabing in der [Psychologischen Fachbuchhandlung](#) und in Freising im Buchladen für Körper Geist und Seele [ATLANTIS](#) und in Erding in der [WOLKE 7](#)! Das freut uns besonders!

Alle anderen Bezugsquellen (TherapeutInnen, Läden...) findest Du - wie gehabt - auf unserer [ESSENZEN-HOMEPAGE](#). Und natürlich gibt es sie in der Engelalm in Oberndorf.

Und nun widerstehe ich der Versuchung mehr und mehr und mehr zu schreiben... im Sinne der kollektiven Energie!



Also schönes Bremsen!  
Claudia und Walter



**PS: Für meinen Orakelworkshop 4./5. Februar sind nur mehr 2 Plätze frei - also wer möchte - bitte schnell anmelden!**

Alle anderen Veranstaltungen des ersten Quartals findest Du auf unserer [Engelalm-Homepage](#) oder auf meiner [Praxisseite](#).

---

## ESSENZOSKOP 24. Jänner bis 6. Februar



Die kollektive Energie für diese beiden Wochen ist:

### MEDITATION & INNERER FRIEDEN



Obwohl bewiesen ist, daß Meditieren und Ruhe bewahren viele wunderbare Wirkungen auf Körper, Geist und Seele haben, tun wir uns manchmal sehr schwer damit. **Warum ist das**

**so?** Das habe ich mich selber gefragt. Und ich glaube, ich habe eine **mögliche Antwort** gefunden. Zumindest eine, mit der ich selber etwas anfangen kann. Wenn Dich dieses Thema so gar nicht betrifft, dann kannst Du ja aufatmen, dann hast Du mal zwei Wochen Pause - auch super - was? Aber falls doch...



foto: angelina.s@pixelio.de

Warum brauchen wir - warum brauche ich das **Tempo**? Warum bin ich unruhig und ständig mit irgendwas beschäftigt?

Es ist so, als hätte ich einen **Spiegel** neben mir, der durch mein Tempo sehr unscharf bleibt. Stell Dir vor, Du sitzt in einem Zug und schaust aus dem Fenster und fährst an einem Spiegel vorbei mit hohem Tempo. Du wirst Dich kaum drinnen wahrnehmen und sehen. Aber wenn wir auf die Bremse treten, können wir plötzlich sehr genau erkennen, wer uns im Spiegel anlächelt oder angrautelt\*. Ruhe und Meditation bringen uns genau an diesen Punkt, den wir manchmal lieber vermeiden. Wir wollen uns mit uns selber nicht so super gerne konfrontieren. Wir wollen uns nicht in den Spiegel schauen. Wir wollen auch oftmals nicht die Wahrheiten erkennen, die uns der Spiegel mitteilt - also laufen wir ihm lieber davon.

\* österr. für jammern, mißmutig sein, mürrisch sein

**Affirmation:**

*„Tiefer Frieden  
in mir“*



**TIPP:** Die Edelsteinessenz "**MEDITATION & INNERER FRIEDEN**" hilft uns zu erkennen, warum wir so "stressig" und "unruhig" sind, wenn wir uns im Ruhe-Spiegel betrachten. Vor Meditationen angewendet wirkt sie beruhigend und entspannend.

## **EDELSTEINTIPP: AMETHYST**

Dieses Mal möchte ich Dir gerne ein wenig über die **verschiedenen Amethyst-Arten** erzählen. Den wunderbaren Quarzstein gibt es ja in vielen Varianten. Allen gleich ist, dass sie **primär** entstehen und ein **trigonales Kristallsystem** besitzen. Die grundlegenden Aussagen über den Amethyst gelten auch für alle Arten. Die hier vorgestellten Varianten sind einfach einmal ein etwas genauerer Blick auf die Vielfalt. Die Inhalte und Bilder sind dem Buch meines Lehrers Michael Gienger "430 Heilsteine von A-Z" entnommen. Die Abkürzungen bedeuten: G (geistig-spirituell) S (seelisch) V (mental) K (körperlich).

Ich persönlich verwende für Meditationen entweder eine Amethyst-Geode oder helle Amethysten. Für Trauerarbeit nehme ich eher dunkle Varianten und bei Suchtthemen greife ich gerne zum Chevron-Amethyst.

### **Amethyst auf Chalcedon**



Amethyst auf Chalcedonbändern

- (G) Versöhnung, Friede, Güte;
- (S) fördert das Glücksempfinden und das Gefühl, die ganze Welt zu lieben;
- (V) hilft, Versöhnung in sich und zwischen anderen zu bewirken;
- (K) reinigt die Körperflüssigkeiten und harmonisiert den ganzen Organismus.

### **Amethyst dunkel**



Dunkelvioletter Kristallquarz

- (G) Wachheit, Gerechtigkeit, innerer Friede;
- (S) Überwinden von Trauer und Verlusten;
- (V) Bewußtheit, Urteilsvermögen, konstruktives Denken und Handeln;
- (K) gut für Haut; lindert Schmerzen, Verspannungen, senkt hohen Blutdruck

### **Amethyst hell**



Hellvioletter Kristallquarz

- (G) Friede, Spiritualität, Klärung, Meditation;
- (S) für Intuition, gute klare Träume, verbessert unruhigen Schlaf;
- (V) fördert bewußte Wahrnehmung und das Verarbeiten von Erfahrungen;
- (K) gut bei Kopfschmerzen, für Lunge, Haut und Nerven.

## Amethyst, tintig



Sehr dunkelvioletter Kristallquarz

- (G) Wahrhaftigkeit, Gerechtigkeit;
- (S) Willenskraft, Überwinden von Schmerzen, Trauer und Verlusten;
- (V) fördert die Konzentration, hilft Fremdeinflüsse abzuwehren;
- (K) lindert Schmerzen, Prellungen und Schwellungen, hilft bei Durchfall.

## Amethystquarz, »Chevron-Amethyst«



Violett-weiß gebänderter Kristallquarz

- (G) Nüchternheit, Reinheit, Sammlung, Ruhe;
- (S) wirkt aufbauend bei ständiger Müdigkeit, löst andauernden Kummer;
- (V) hilft, Verhaftungen und Suchtverhalten aufzulösen;
- (K) gut für Lunge, Dickdarm und Haut, lindert Juckreiz und Sonnenbrand.

---

## Ätherisches Öl: Sandelholz



Das Sandelholz (Santelholz, Santalholz, lat. lignum santalinum, lignum santali, frz. bois de santal, engl. sandal wood) habe ich bereits zweimal im Wochenblatt beschrieben ([Archiv](#)). Aber da das Öl dieses Holzes wirklich **wunderbares für die Meditation** geeignet ist, möchte ich Dir heute noch einmal kurz die Eckdaten zusammenschreiben und zwei wunderbare Meditationsmischungen für die Aromalampe aufschreiben.

Sandelholz ist eine Handelsbezeichnung für verschiedene Hölzer, die von Bäumen der Gattung Santalum stammen. Die meisten Hölzer kommen aus Indien - dort werden die feingeraspelten Hölzer in eine Destille gegeben und mit Wasserdampf wird dem Holz das

wunderbar warm und balsamische Öl entlockt. Auch das Sandelholz-Hydrolat ist ein traumhaft duftendes Holzwasser, das wunderbar als Grundlage für Rasierwasser verwendet werden kann.

Sandelholzöl wirkt **ausgleichend, sinnlich inspirierend, harmonisierend, erwärmend** und **regenerierend** bei Niedergeschlagenheit und Verkrampfungen.

### **Meditationsmischung "In der Ruhe liegt die Kraft"**

1 Tr. Sandelholz  
1 Tr. Rose  
2 Tr. Bergamotte

### **Meditationsmischung "Über allen Gipfeln ist Ruh"** (von der Mischung 3 Tropfen in die Duftlampe)

2 Tr. Sandelholz  
7 Tr. Orange  
1 Tr. Patchouli

---

[Bitte keine Wochenpost mehr! - Danke!](#)