

## Claudia Lämmermeyer - Engelalm

---

**Von:** wochenpost@engelalm.com  
**Gesendet:** Dienstag, 21. Februar 2012 09:23  
**An:** Claudia Lämmermeyer  
**Betreff:** Engelalm Wochenpost KW 8+9



Liebe Claudia!

kannst Du Dich noch erinnern an die guten Vorsätze... so mit **Hier und Jetzt leben** und hier und jetzt atmen und **gaaaaanz da sein** und für mich selber gut sorgen... Ja, Du glaubst es vielleicht nicht, aber so lange sind die "guten" Vorsätze noch nicht her - oder? Was - Du sagst, es macht Dir ja eh Spaß? Du kommst da momentan gar nicht raus!...

BIN ICH FROH, daß ich die **Orakelkarten** habe, die mich rechtzeitig an den Ohren ziehen und sagen: *"Na, Du Schlaucher! (Lauser), tust eh wieder viel zu viel Arbeiten und zu wenig entspannen? Holst Dir eh wieder die ganzen Ausreden daher, warum Du genau heute nicht aufhören kannst zum ...?"*

Bist Du auch froh, dass wir mit den Orakelkarten eine Unterstützung haben für die uuuuuunbewußten Themen? Sag' halt einfach *"Ja"* und schau mal, was das Zwei-Wochen-Thema **mit Dir macht**. Du bist ja immer in der Freiheit mit den Themen was anzufangen oder nicht. Denn kollektive Energien bedeuten ja nicht, daß wir zwangsverdonnert sind hier mitzumachen - nein, fühle Dich einfach frei und ungezwungen, hinzuschauen und hinzuspüren.

Also wundervolles Regenerieren und Erholen und Entspannen!



Claudia und Walter

**INFOABEND: MAQUE SOLE ÖL in der Engalalm**  
**Do, 23.2. - 19.00 Uhr - Details siehe unten**

---

## ESSENZOSKOP 21. Februar - 5. März 2012



Die kollektive Energie für diese beiden Wochen ist:

### REGENERATION & ERHOLUNG



**Erschöpfung** und **Kraftlosigkeit** oder **Überarbeitung** und **Überforderung** sind die Themen dieser Karte. Das braucht ja nicht gleich ein BURN OUT zu sein ABER es ist schon eine klare Ansage, dass wir **mehr Ruhe** benötigen.

Was wäre denn dabei, wenn wir uns regelmäßig und achtsam um uns selber kümmern würden. Oder wenn wir zum richtigen Zeitpunkt eine Pause oder kurze Meditationen einlegten? **Warum tun wir es nicht?**

Wie Du weißt gibt es zu jeder Karte verschiedene Interpretationsmöglichkeiten im Themenbereich. Und wenn Du mich bereits kennst, weißt Du, dass ich immer DIE Interpretation wähle, die mir "zufällig" zufällt. Und heute fallen mir Dinge aus der Kindheit ein.

Wenn wir klein sind haben wir das Recht, daß sich unsere Eltern um uns wirklich gut kümmern. Wir dürfen darauf **vertrauen**, daß sie uns helfen zu spüren, wenn wir müde sind und wenn es ganz liebe Eltern sind, nehmen sie uns achtsam zur Seite und lesen uns Geschichten vor oder streicheln einfach unsere vom Laufen verschwitzten Köpfe. Wir dürfen darauf vertrauen, dass sie uns in unserem jugendlichen Eifer schützen und Grenzen und Strukturen geben. NEIN - das sind jetzt keine Märchen sondern das sollte "eigentlich" so funktionieren. Das weiß ich **ganz** genau, denn ich habe es GELESEN! Nein - ich habe es nicht erlebt - ABER ganz gescheite Menschen wissen das einfach und von denen habe ich ein Buch gelesen! 😊

Ich selber habe erlebt, dass es immer sehr bedeutsam war, zu **TUN**, zu **TUN** ... zu **TUN** und darüber wurde ich definiert. Darüber habe ich gelernt, mich zu definieren!

Und so lernten wir, daß wir wertvoll sind, wenn wir tun und nicht wenn wir NICHTTUN - also Pause machen! Logisch - oder?

Und eine Möglichkeit, warum wir mit unserem TUN nicht einfach so mal aufhören können und Pause machen ist, daß wir vielleicht ein ganz klein wenig noch auf unsere "guten Mütter" warten. Oder nicht?

Und erst wenn wir diesen ganz, ganz kleinen und tiefen Wunsch loslassen können... erst dann werden wir lernen uns um uns selbst zu kümmern und **SELBER KRAFT ZU SCHÖPFEN - WANN IMMER WIR SIE BRAUCHEN!**

*„Ich schöpfe Kraft“*

**Affirmation:**



**TIPP:** Die Edelsteinessenz "**REGENERATION & ERHOLUNG**" hilft Dir zu erkennen, warum Du Dich so schlecht entspannen kannst. Welches Deine besonderen Gründe sind, daß Du Dich immer wieder auspowerst.

---

### **EDELSTEINTIPP: EPIDOT (UNAKIT)**



**Epidot-Feldspat »Unakit«** (Epidot-Feldspat-Gemenge -monoklin + triklin, tertiär)

Das ist der Stein, den Du vermutlich häufiger sehen wirst als den reinen Epidot. Der Unakit eignet sich wunderbar für alle Regenerationsprozesse. Er wirkt **aufbauend, stärkend**, hilft

Frustrationen zu überwinden und hilft uns an den eigenen Fehlern nicht zu verzweifeln. Außerdem fördert er ganz wunderbar die Regenerationskraft und beschleunigt **Heilungsprozesse**.



Sozusagen die Mutter des Epidot-Feldspates ist der **reine Kristall EPIDOT** (monoklin, tertiär). Er unterstützt uns ganz besonders darin, die eigene Vorstellung von Glück und Erfüllung zu realisieren. Er bringt Geduld und löst Kummer und Selbstmitleid auf (super - was?) - natürlich hilft er auch wunderbar beim **Regenerieren!**

Übrigens gibt es wunderbare Epidot-Funde im Pinzgauer Wildkogel-Gebiet.... und da werden wir heuer in der Kristallwoche hinfahren.... neugierig? Kannst schon mal "spechteln"\* auf meiner [Homepage](#).

\* österr. Begriff für "kucken" oder "schauen"

---

### **Ätherisches Öl: DOUGLASIE** (Pseudotsuga menziesii, Pinaceae)



Die Douglasie (Pseudotsuga menziesii), umgangssprachlich auch Douglastanne, Douglasfichte oder Douglaskiefer genannt kommt ursprünglich aus Nordamerika, ist aber mittlerweile auch in Europa heimisch.

Sie ist ein **immergrüner Baum**, der um die 60 Meter hoch wird. In Nordamerika gibt es Exemplare mit über 100 Metern Höhe und sie kann **sehr, sehr alt** werden.

Also wie es aussieht ist die Douglasie wirklich ein **tolles Vorbild** wenn es um Regeneration und Erholung geht, denn sonst würde sie wohl nicht so groß und alt werden - also werden wir uns von ihr mal ein Stückchen abschneiden (aber nur die Nadeln und Triebspitzen) aus denen wir das ätherische Öl gewinnen.



Nun, was können wir nun mit dem Douglasienöl alles anstellen? Das **ätherische Öl** ist wunderbar **durchblutungsfördernd** und gut einsetzbar bei **Atemwegsproblemen**. Auch für **Muskelprobleme**, **Gicht** oder **rheumatischen** Beschwerden hilft die Douglasie wunderbar.

Das Douglasienöl ist etwas weicher und süßlicher als andere Tannenöle und lässt sich gut mit blumigen Noten kombinieren.

Hier habe ich ein tolles Öl für Dich zusammengeschrieben... eines, das wirklich voll entspannend und erholend wirkt....mmmm....

### "Gib' endlich a Ruaaaa"- Massageöl



100 ml Basisöl (Mandelöl, Aprikosenkernöl, Jojobaöl - können auch gemischt werden)

10 Tropfen Douglasie

10 Tropfen Lavendel

5 Tropfen Cajeput

5 Tropfen Rosengeranie

1 Epidot (oder Unakit) in das Öl hineinlegen

Wenn Du Dir das Öl nicht selber zusammenmischen magst... ja das gibt es "zufällig" die Claudia in der Engelalm - die macht ganz gerne individuelle Öle - auch mit Bachblüten und Edelsteinen....

***neugierig?***

---

**NEUES PRODUKT IN DER ENGELALM - „MAQUE SOLE ÖL“ von Marianne Quehenberger**



Ganz neu in der Engelalm werden wir das Maque Sole Öl in unser

Sortiment aufnehmen. Die Herstellerin ist zu Gast um alle Fragen zu diesem wunderbaren Produkt zu beantworten. Bei Prosecco und Brötchen könnt Ihr das Öl am eigenen Leib erfahren! Die Teilnahme ist nur mit [Anmeldung](#) möglich!

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

---

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