

# Positives ist machbar



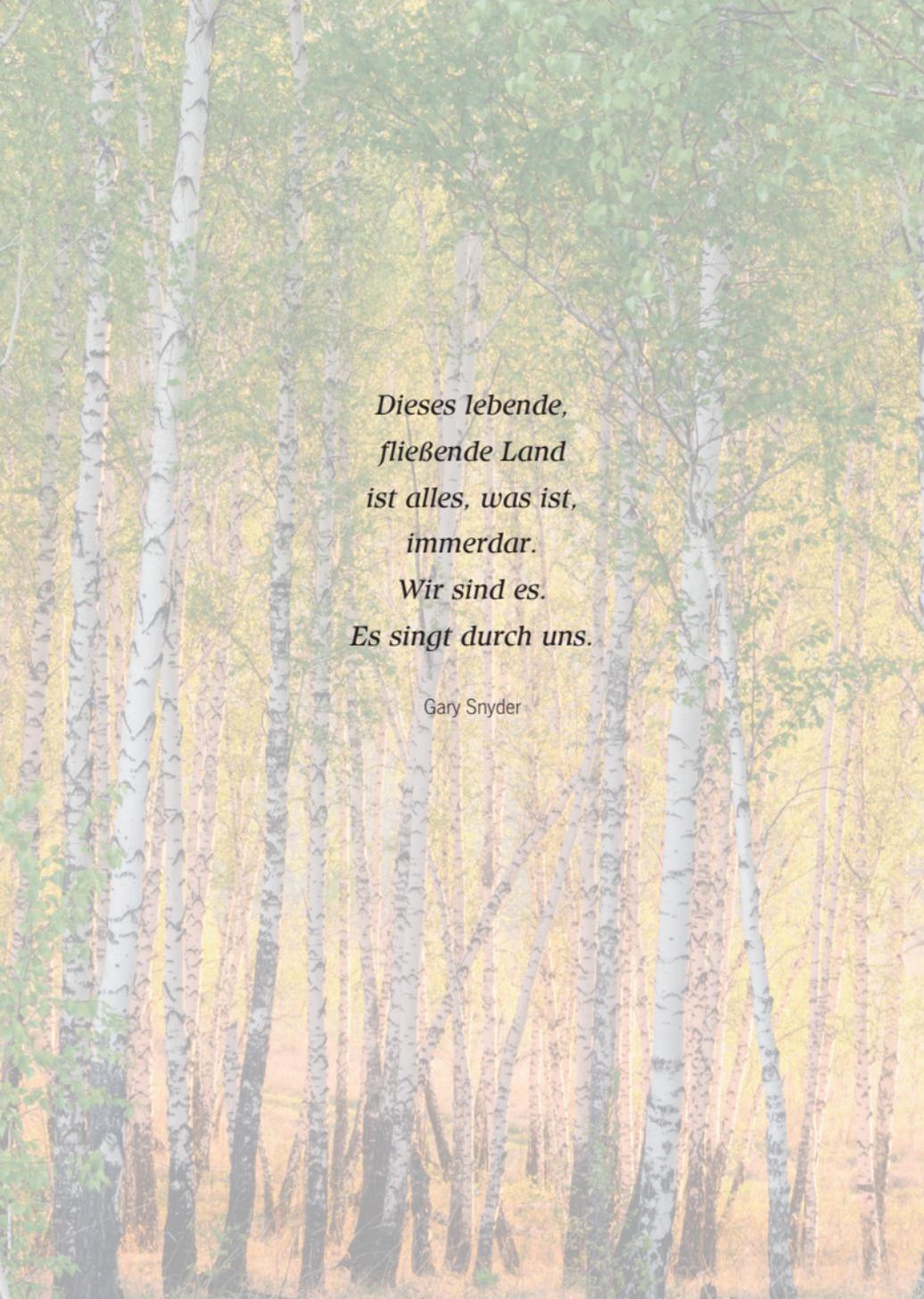
[www.positives-ist-machbar.de](http://www.positives-ist-machbar.de)

2/2016

## VERLIEBT INS LEBEN

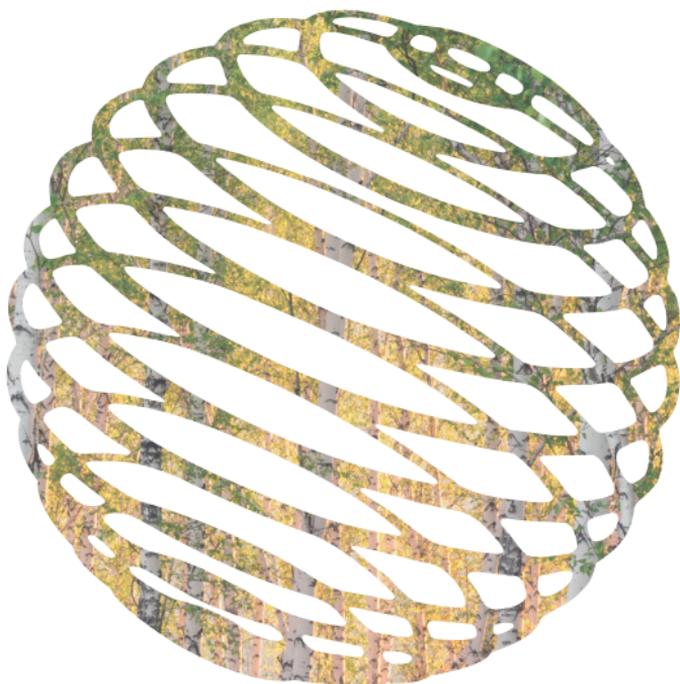


NEUE  ERDE



*Dieses lebende,  
fließende Land  
ist alles, was ist,  
immerdar.  
Wir sind es.  
Es singt durch uns.*

Gary Snyder



**Neue Erde Neuerscheinungen**

Frühjahr 2016

**Positives**  
**ist machbar**

# Das Buch vom guten Essig

von Georg-Heinrich Wiedemann



## Natürlich kennen Sie Essig, aber wussten Sie auch ...

- dass Essigsäure ein fester Bestandteil der Stoffwechselforgänge des menschlichen Körpers ist?
- dass der Essigkrug im alten China als Symbol des Lebens galt?
- dass im 18. Jahrhundert ein Essig als Schutz vor der Pest erfunden wurde?
- dass Kräuteressig im Mittelalter gegen schlechte Laune eingesetzt wurde? Sie kennen sicherlich das Sprichwort: »Sauer macht lustig«.
- dass schon Hildegard von Bingen immer wieder auf den hilfreichen Nutzen von Essig verwies?
- dass es große Qualitätsunterschiede bei Essig gibt? Ich würde sogar so weit gehen, zu sagen, dass es »tote« und »lebendige« Essige gibt.

## Bitte achten Sie beim Einkaufen von Essig – wie bei allen Lebensmitteln – auf die Qualität. Der Essig sollte...

- wenn möglich aus naturgemäß angebauten Produkten bestehen.
- keine genveränderten Zutaten enthalten.
- keine künstlichen Inhaltsstoffe wie chemische Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker und dergleichen enthalten.
- langsam und schonend vergoren sein.

### Morgentrunk

»Bei Kummer und Sorgen – Essig am Morgen!«

In beinahe allen Lebenslagen empfiehlt es sich, jeden Morgen auf nüchternen Magen ein Glas Wasser mit zwei Esslöffeln (natürlichem!) Essig zu trinken. Das Getränk sollte langsam getrunken und gut eingespeichelt werden. Der Körper wird so von innen gereinigt und in Schwung gebracht. Bei akuten oder größeren gesundheitlichen Beschwerden kann dieser Trunk auch mehrmals täglich eingenommen werden. Je nachdem, welche Beschwerden vorliegen, kann dem Getränk Honig hinzugefügt werden.

## Eigenschaften von natürlich vergorenem Essig auf einen Blick

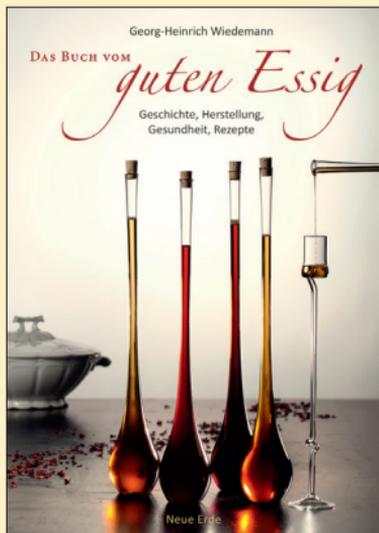
- Essig wirkt antibakteriell, antimikrobiell, adstringierend, antiseptisch, antimyotisch (gegen Pilze), desinfizierend und entzündungshemmend.
- Essig wirkt krampflösend, kühlend, fiebersenkend, enzymunterstützend und durchblutungsfördernd.
- Natürlicher Essig besitzt viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und unterstützt deren effektive Nutzung im Körper.
- Essig wirkt ausgleichend auf den Stoffwechsel.
- Bei der Verstoffwechslung von Essig bleiben nur basische Mineralstoffe übrig, Essig wirkt sich also positiv auf den Säure-Basen-Haushalt aus.
- Essig unterstützt die Verdauung, indem er die Verdauungssäfte anregt.
- Essig kann helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, hilft beim Entleeren von Fettzellen, nimmt die Lust auf Süßes und sorgt für ein besseres Sättigungsgefühl.
- Essig kann den Cholesterinspiegel regulieren.
- Essig unterstützt das Immunsystem.

Georg-Heinrich Wiedemann  
**Das Buch vom guten Essig**  
Geschichte, Herstellung,  
Gesundheit, Rezepte

*Hardcover, 112 Seiten, durchgehend  
vierfarbig, Format 17 x 24 cm*

18,90 € (D)/19,50 € (A)

ISBN 978-3-89060-637-8



# Friedenswerkstatt

Die Friedensmatrix erneuern  
Mit 13 Gaia Touch-Übungen

von Marko Pogačnik

## Venezianische Übung zur Sicherung des Lebensfadens

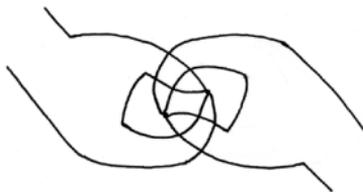
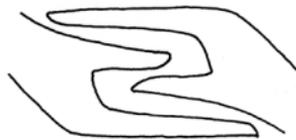
Positioniere beide Hände vor deinem Herzraum, so dass die vier Finger der einen Hand oben und die der anderen unten horizontal zueinander liegen. Die beiden Daumen liegen jeweils im Raum dazwischen.

Diese Position der Hände ist, von der Seite gesehen, eine Nachbildung des Kanal Grande von Venedig – eines Heiligtums des Elementes Wasser. Erspüre die wässrige Qualität, die zwischen den beiden Händen schwingt.

Dann drehe eine Hand um 90 Grad nach links und die andere gleichzeitig um 90 Grad nach rechts.

Im nächsten Moment solltest du beide Daumen mit dem dazugehörigen Zeigefinger in der Form von zwei Ringen verbinden, die von einem in den anderen greifen. Dadurch wird der feurige Lebensfaden, der in der Mitte des Wassers pulsiert, in seiner unendlichen Kontinuität gesichert.

Wiederhole die Übung einige Male nacheinander. Wenn du dich dabei auf einen bestimmten Ort oder eine Situation beziehen möchtest, wo der Lebensfaden in Gefahr ist, dann sollst du die Geste mit einem dazugehörigen Symbol oder Bild verbinden.



## Übungen, Meditationen und Rituale für Frieden

Dieses Buch lädt persönlich dazu ein, zu einem allumfassenden Frieden beizutragen.

Das überschüssige Feuer der Kriegshandlungen einerseits und die Dürre der menschlichen Angst andererseits drohen, den Lebensraum auszutrocknen und dadurch die Lebensbedingungen zu löschen. Es ist unbedingt erforderlich, das Element Wasser in seiner lebensspendenden Rolle zu unterstützen, um sicherzustellen, dass der Lebensfaden nicht unterbrochen wird.

Marko Pogačnik  
**Friedenswerkstatt**  
Die Friedensmatrix erneuern  
*Mit 13 Gaia Touch-Übungen*  
**Peace Workshop**  
Renewing the Peace Matrix  
*With 13 Gaia Touch Exercises*  
*Broschur, 64 Seiten,*  
*Format 130 x 180 mm*  
4,90 € (D)/5,00 € (A)  
ISBN 978-3-89060-690-3



# Yoga – die sanfte Revolution

Gesundheit im Innen und Außen

von Sangeet Singh Gill

## **Meditation für das Wahrnehmungssystem**

Sitze gerade in der einfachen Sitzhaltung.

Die Augen fokussieren die Nasenspitze.

Lege die linke Hand auf die rechte Hand, um ein Dreieck vor dem Herzzentrum zu bilden, die Arme sind parallel zum Boden, die Handflächen zeigen nach unten.

Mache ein O aus deinem Mund und atme sehr tief und lang ein.

Atme durch die Nase aus.

Beobachte, wie stark und entspannt du sein kannst.

Benutze deine Beständigkeit und deine Standfestigkeit.

Aktiviere deine Sinne.

Verwirkliche.

*Die Weltveränderung beginnt bei uns selbst!*

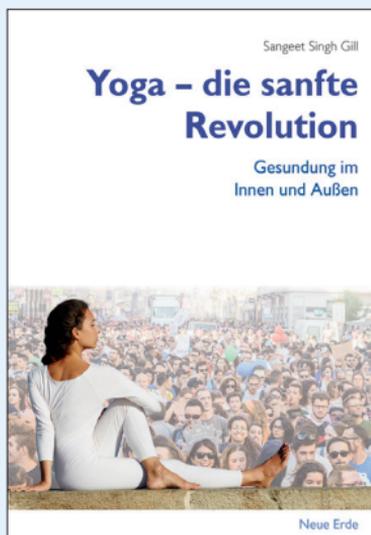


## Selbstveränderung ist Weltveränderung

Viele glauben, dass Yoga eine Methode zur Entspannung ist. Das ist nicht ganz korrekt. Yoga wird vielmehr als Entspannungsmethode benutzt. Aber das Übungssystem, das sich hinter dem Begriff Yoga verbirgt, ist viel komplexer. Mit seiner Hilfe lassen sich punktgenau konkrete Veränderungen erreichen – die Yogis nennen es Blockaden lösen.

Das Selbstwahrnehmungssystem sorgt dafür, dass man aufhört, Sand in das eigene Getriebe zu streuen, das auch das Getriebe des Umfeldes ist, in dem man sich befindet. Durch das Handeln aus der unmittelbaren Selbstwahrnehmung heraus lösen sich Druck und Spannungen auf.

Sangeet Singh Gill  
**Yoga – die sanfte Revolution**  
Gesundung im Innen und Außen  
*Broschur, 224 Seiten,  
Format 146 x 208 mm*  
16,90 € (D)/17,40 € (A)  
ISBN 978-3-89060-681-1



# Auf Kurs ins Leben

Wie Veränderung gelingt

Das Übungsbuch für Selbstwert, Authentizität und  
wahres Sein

von Rolf Mayer

## **Wie kann nun Nächstenliebe konkret praktiziert werden?**

Den Nächsten wie dich selbst zu lieben, heißt zum Beispiel...

...nichts zu fordern, was du nicht auch selbst zu tun imstande bist,

...keinem etwas Ungutes zu wünschen,

...niemandem feindselig zu begegnen,

...anderen ihre Freiheit zu lassen,

...geben, ohne Dank zu erwarten,

...keine Erwartungen zu haben

(...)

## **Aufgabe**

Prüfe dich deshalb:

Was gelingt dir davon schon ganz ordentlich?

Was kannst du noch nicht umsetzen? Warum?

Was darfst du noch üben?

## Warum Selbstliebe?

Selbstliebe ist eine lebenslange Aufgabe und kommt wohl am ehesten einer inneren Haltung oder einem Bewusstseinszustand gleich. Sich selbst zu lieben, ist ein edles, erstrebenswertes Ziel. Und da Liebe eine Erfahrung ist, die man erst einmal selbst fühlen und an sich erleben muss, bevor man sie an andere weitergeben kann, ist Selbstliebe eine fundamentale Voraussetzung, um andere lieben zu können.

Demgemäß ist Selbstliebe unverzichtbar, weil eben nur derjenige in der Lage ist, jenen Anteil an Liebe, Sanftmut, Mitgefühl, Fürsorge und Anteilnahme weiterzugeben, den er selbst in sich trägt beziehungsweise, den er auch sich selbst zuteilwerden lässt. Nicht von ungefähr legt uns die Bibel den wertschätzenden Umgang mit uns selbst nahe, wenn es dort heißt:

*»Liebe deinen Nächsten wie dich selbst«!*

Rolf Mayer  
**Auf Kurs ins Leben**  
Wie Veränderung gelingt  
Das Übungsbuch für Selbstwert,  
Authentizität und wahres Sein  
*Broschur, 256 Seiten,  
Format 146 x 208 mm*  
18,90 € (D)/19,50 € (A)  
ISBN 978-3-89060-682-8



# Von der Unnötigkeit des Unglücklichseins

von Ulli Quaiser

**»Mache dir nicht so viele Sorgen um Unnötiges... Das Leben ist gar nicht so schwer, wie du denkst... Du musst keine Angst haben.«**

Ob uns nun Glück oder Pech widerfährt – es hängt eindeutig von uns selbst ab. Glück existiert, aber wir müssen es uns verdienen, Glück zu haben! Von nichts kommt nichts, es wird uns nichts geschenkt in diesem Leben. Das ist eine Wahrheit, die ich selbst eine sehr lange Zeit nicht akzeptiert hatte. Dies muss aber überhaupt nicht frustrieren, ganz im Gegenteil. Wer die Gesetzmäßigkeiten in diesem Universum kennt, weiß, dass sein Lebensglück nicht vom Zufall abhängt, sondern wir selbst die Architekten unserer Zukunft sind. Wir haben es selbst in der Hand, alles dafür zu tun, glücklich zu werden. Und ganz nebenbei: Ein Lotteriegewinn ist dazu überhaupt nicht notwendig.

Der Weg des Lebens eines jeden Menschen ist im Grunde die Reise vom kleinen, begrenzten und egoistischen »Ich« zu dem allumfassenden, unsterblichen und liebevollen »Selbst«. Jeder Einzelne beschreitet diesen Weg allerdings mit seiner eigenen Geschwindigkeit.

Es ist möglich, vollständig von Angst und Sorge frei zu werden.

**Dieses Buch bietet eine Neuorientierung für Sinnsucher.**

*Als ich zur Schule ging wurde ich gefragt, was ich werden möchte,  
wenn ich groß bin.*

*Ich antwortete: »Glücklich«.*

*Sie sagten mir, dass ich die Frage nicht verstanden hätte.*

*Und ich sagte ihnen, dass sie das Leben nicht verstanden hätten.*

anonymus

Ulli Quaiser

**Von der Unnötigkeit des  
Unglücklichseins**

*Broschur, 128 Seiten,*

*Format 146 x 208 mm*

12,90 € (D)/13,30 € (A)

ISBN 978-3-89060-683-5



# Ins Herz der Weiblichkeit

## Wandlungen mit der Mondin und den Elementen

von Dorit Stövhase-Klaunig

Befreit und reinigt sich die Frau von ihren seelischen Verletzungen und körperlichen Wunden, findet sie zurück zu ihrer Wahrhaftigkeit, zu ihrer Natürlichkeit und ihrer Lebendigkeit.

Begleitend dazu wird sie sich ihrer Wahrnehmungen, ihrer Empfindungen und ihres Spürens wieder bewusst. Sich selbst wahrnehmend, entdeckt die Frau in sich ihre schöpferische Kraft wieder, kann sie aus ihren Tiefen entfalten und über ihren Körper zum Ausdruck bringen.

Der Prozess der Reinigung und Bewusstwerdung ist ein Weg in die Vergangenheit. Jahrhundertelange Manipulationen, das Unterdrücken und Verfälschen von Wissen sowie die Schaffung künstlicher Strukturen haben dazu beigetragen, das Wahrhaftige zu verdrängen.

Es ist Verdrängtes, das jedoch im Mikrokosmos spürbar ist und im Makrokosmos existiert. Nicht-Gesehenes und Verdrängtes hat die Eigenschaft, innen wie außen lauter und unruhiger zu werden, um auf sich aufmerksam zu machen, immer mit dem Wunsch, dazuzugehören und integriert zu werden.

Wenn die Frau zu ihrer wahren Natur zurückkehrt und wieder leiblich spürt, fühlt, beobachtet und mitschwingt, erfährt sie am eigenen Leib, was einer natürlichen Ordnung von Energien und Wesen im Universum entspricht. Sie nimmt mit ihrem Körper energetisch wahr, wo etwas ausgegrenzt und unausgesprochen geblieben ist. Um diese Fähigkeit wiederzuerlangen, sind Reinigungs- und Bewusstwerdungsprozesse erforderlich.

Die Göttlichkeit zunächst in sich selbst und schließlich in der Gesamtheit der Manifestationen wiederzuentdecken, ist ein großer Bewusstwerdungsprozess.

Wahre Heilung geschieht in tiefer, liebevoller Verbundenheit mit sich selbst und den Kräften der Natur.

Wie kann Heilung geschehen, wenn innere oder äußere Räume oder Lebewesen ausgegrenzt, abgetrennt, unterdrückt, bekämpft oder abgespalten werden?

Wie kann die Frau ihr volles Potential aus ihrer Mitte heraus entfalten, wenn sie etwas derartig tief Unterdrücktes und Abgespaltenes in sich und der Geschichte der Menschheit wahrnimmt?

All dies erfahren Sie in diesem Buch.

Dorit Stövhase-Klaunig  
**Ins Herz der Weiblichkeit**  
Wandlungen mit der Mondin  
und den Elementen  
*Broschur, 128 Seiten,  
Format 146 x 208 mm*  
12,90 € (D)/13,30 € (A)  
ISBN 978-3-89060-685-9



# Steinwesen im Medizinrad

## Ein Kartenset zur Arbeit mit der Kraft der Steine

Von Stephan Bergmann und Frank Girulat

Bilder von Herbert Schedlbauer

Mit diesem Kartenset kann man ohne jegliche Vorkenntnisse mit Mineralien arbeiten.

Durch die jahrelang erprobten und dadurch sehr treffenden Kernbotschaften der Steinwesen kann man sich sofort sehr gut im Mineralienreich orientieren. Die Bilder der Steinwesen geben zudem eine hervorragende optische Orientierung.

Ein feinfühligler Mensch wird sofort feststellen, dass die Energiebilder genauso kraftvoll wirken wie die Steine selbst.

Eine beliebte Anwendungsmöglichkeit der Karten ist das Energetisieren von Trinkwasser. Hierbei stellt man ein Glas reines und klares Trinkwasser (am besten Quellwasser) auf ein Stein-Energiebild. Das Wasser nimmt nach kurzer Zeit die Schwingungsfrequenz der jeweiligen Steinwesenheit an und gibt die Information direkt an den Körper weiter.

Die Energiebilder selbst sind geometrisch wie ein Medizinrad aufgebaut und wirken deshalb als »Schwingungs- bzw. Informationsmedizin«.

Natürlich kann jeder die Karten und Botschaften nutzen, um einen tieferen Kontakt mit den Steinwesen aufzubauen. Zu jedem Steinwesen gibt es eine passende Affirmation, wie diese zum Goldtopas:

*Geborgen bin ich und entfalte erhabene Weisheit in mir.  
So nehme ich die Früchte meines Lebens liebevoll an.*



## Goldtopas

Stephan Bergmann und Frank Girulat  
Bilder von Herbert Schedlbauer

### **Steinwesen im Medizinrad**

Das Kartenset zur Arbeit  
mit der Kraft der Steine

*Magnetbox mit 72 Karten 96 x 136 mm  
und Begleitbuch, 4-farbig, 96 Seiten,*

*Format 150 x 212 mm*

36,00 € (D)/37,10 € (A)

ISBN 978-3-89060-688-0



# Wildkräutermärchen

Von Sonnenhut, Augentrost und vielen anderen

Mit 15 Kräuterporträts

von Flor G. Schmidt

## Aus dem Vorwort von Ursel Bühring:

»So fühlen und denken kleine wie große Menschen. Eindeutig: Dieses Buch ist ein Märchenbuch nicht nur für Kinder! Wer sein Herz den Pflanzen zuwenden möchte (und ein bisschen eben auch seinem eigenen Leben), hat mit diesem Buch einen treuen Begleiter gefunden.«

### Kamillenbad für rissige Gärtnerhände

Zutaten: 2 TL Kamillenblüten, 1 EL geraspelte Kernseife

**Anleitung:** Die Kamillenblüten werden mit einer Tasse heißem Wasser (nicht kochend) überbrüht und 7 Min. bedeckt ausgezogen, danach abgießen. Die Kernseifenflocken in eine mittelgroße Schüssel geben und den Kamillentee zugeben. Die Seifenflocken lösen sich beim Umrühren auf. Das Kamillenblüten-Seifenbad etwas abkühlen lassen und die Finger rund 10 Min. darin baden. Danach die Hände unter fließendem Wasser abwaschen und trocknen. Das Kamillen-Seifenbad hilft auch bei beginnender Nagelbettvereiterung oder eingewachsenen Nägeln.



Flor G. Schmidt

### Wildkräutermärchen

Von Sonnenhut, Augentrost  
und vielen anderen

Mit 15 Kräuterporträts

*Pappband, 128 Seiten, durchgehend  
farbig illustriert, Format 168 x 194 mm*

18,90 € (D)/19,50 € (A)

ISBN 978-3-89060-684-2



## Weitere Neuerscheinungen bei Neue Erde im Frühjahr 2016

Thomas Bach  
**Diagnose Krebs – und nun?**  
Ein Begleiter auf dem Weg der Genesung  
*Broschur, 96 Seiten, Format 146 x 208 mm*  
9,90 € (D)/10,20 € (A)  
ISBN 978-3-89060-687-3



Tom John Wolff  
**Mache Liebe mit dem Leben  
und werde, wer du bist**  
Heilsame Gemeinschaft und Biodanza  
*Broschur, 192 Seiten, Format 146 x 208 mm*  
16,90 € (D)/17,40 € (A)  
ISBN 978-3-89060-686-6

Jürgen Fischer  
**Sexuelle Liebe mit 50+**  
Tantra und energetische Liebe für erwachsene  
Menschen  
*Broschur, 144 Seiten, Format 146 x 208 mm*  
14,90 € (D)/15,40 € (A)  
ISBN 978-3-89060-680-4



**Impressum:** Positives ist machbar © Neue Erde GmbH 2016; Redaktion: Laura Spies; Gestaltung: Dragon Design. Herausgeber: Andreas Lentz; Verlag: Neue Erde GmbH, Cecilienstr. 29, 66111 Saarbrücken, Deutschland.

[www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)





[www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)



[www.facebook.com/neueerde](http://www.facebook.com/neueerde)



[www.youtube.com/neueerdeverlag](http://www.youtube.com/neueerdeverlag)

***Dieses Heft kann zum Weiterverteilen gerne kostenlos  
bei uns angefordert werden.***

[www.positives-ist-machbar.de](http://www.positives-ist-machbar.de)

NEUE  ERDE

[www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)