

VISIONEN

Einfach. Besser. Leben.

MÄRZ 2016



ACHTSAMKEIT
MANDALAS
der neuen Zeit!



Meditation:
YOGA-GIRL
Rachel Brathen
im INTERVIEW

Erkenne, was dir gut tut

Liebe

Tu, was dein Herz dir sagt!

SPIRITUALITÄT *Die spannende Reise der Seele in ihre Heimat*

INSPIRATION *Mythos Bernstein: Das Gold des Meeres*

WOHLFÜHL-GUIDE *Unser Wegweiser durch die Wellness-Welten*

ATTILA HILDMANN | *Veganes Italien – Mediterrane Küche neu interpretiert*



„Wir brauchen eine langfristige Vision, die Vision der Seele.“

RABINDRANATH TAGORE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wenige andere Themen bewegen uns Menschen seit ewigen Zeiten so sehr und so stark wie die Liebe. Damit ist nicht unmittelbar (aber auch) die leidenschaftliche Beziehung zwischen zwei Menschen gemeint, sondern – und gerade in dieser aufgewühlten Zeit – besonders die Liebe zum Nächsten, die Liebe zur Heimat, die Liebe zur Schöpfung ... und ja – auch die Liebe zu sich selbst. Lesen Sie unsere Titelgeschichte über die „Energie des Herzmagneten“ und Sie werden mir sicherlich zustimmen: Liebe ist die stärkste Energie, die wir erleben!

Mit der Liebe zur Schöpfung geht auch eine Verpflichtung zum Erhalt der Erde, auf der wir leben, einher. Nicht zuletzt, um diese Welt für unsere Kinder und Enkel in einer lebenswerten Balance zu halten. Eine Verpflichtung, der jeder von uns wirklich mit kleinen Schritten nachkommen kann. Vieles in unserer „Green Spirit“-Geschichte klingt so unspektakulär selbstverständlich – allein, es will getan werden. Und viele kleine Schritte ermöglichen zusammengekommen den „turn-around“, weg von der gedankenlosen Ausbeutung von Ressourcen, der Vermüllung der Ozeane oder der Vernichtung der Ozonschicht. Jeder kann seinen Teil beitragen.

Auf poetische Weise zu mehr Achtsamkeit inspirieren die „Herzöffner“ der Künstlerin Karin Ruthenbeck. „Mandalas der neuen Zeit“ nennt sie ihre phantasievollen, zauberhaften Kreationen, auch gemalte Arznei oder sichtbar gemachte Schwingungen. Und wenn diese Bilder Ihnen ebenso viel Freude bereiten wie der Redaktion, dann werden Sie dadurch eventuell auch selbst angeregt, durch Zeichnen oder Malen neue Wege zur inneren Harmonie zu finden. Lassen Sie sich doch von der fröhlichen Farbigkeit anstecken und machen Sie sich auf den Weg zu Ihrer Mitte.

Wie stark Meditation und Yoga heute die junge Generation begeistern, erfahren Sie im Interview mit der charismatischen Yoga-Lehrerin Rachel Brathen, deren Workshops und Classes online und über soziale Netzwerke weltweit von Millionen wahrgenommen und besucht werden. Und ein anderer junger Wilder, der vegane Starkoch Attila Hildmann, hat die klassische italienische Küche vegan neu interpretiert. Die Rezepte dazu finden Sie ab S. 72. Nur Mut: Kochen Sie's nach – und posten Sie die Fotos und Ihre Erfahrungen gerne auf der Facebook-Seite von VISIONEN.

*Darauf freut sich und
grüßt Sie ganz herzlich
Ihre*

Gerlinde Glöckner

Gerlinde Glöckner

ACHTSAMKEIT

Mandalas als Freudenbringer

In der Ruhe liegt die Kraft – und in einer ruhigen Hand. Die braucht die Künstlerin Karin Ruthenbeck nämlich, wenn sie ihre zauberhaften, filigranen Mandalas aus dem Herzen für die Herzen anderer zeichnet und malt.

Mandalas, diese fein ziselierten, bunten, geometrischen Schaubilder, besitzen im Buddhismus und im Hinduismus, wo sie tief verwurzelt sind, eine starke religiöse Bedeutung. Mit der Ausbreitung der asiatischen Glaubensrichtungen Richtung Westen, kamen Mandalas auch in Europa an. Hier bei uns geht man zwischenzeitlich gern spielerisch mit diesen Symbolen der Einkehr und der Achtsamkeit um, von Ausmal-Bildern für Kinder bis hin zu Food-Mandalas als Fotostrecken in Sozialen Netzwerken reicht mittlerweile die Bandbreite. Solange diese „Kunstwerke“ mit Bedacht erstellt werden und vor allem beim Betrachter Freude auslösen, sind

der Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Ganz besonders fröhliche Mandalas, richtige Liebhaber-Objekte, entstehen im kleinen Mal-Atelier der Wahlschweizerin Karin Ruthenbeck zwischen Wintherthur und Frauenfeld im Kanton Zürich. Die gebürtige Bayerin ist Spiritualistin mit ganzer Seele, Vegetarierin mit abgeschlossener Astrologie-Ausbildung und zertifizierte Trainerin nach „The Work“ von Byron Katie. Zu ihrer Mandala-Kunst kam sie in der zweiten Hälfte der Neunziger, während eines Aufenthaltes auf der Kanareninsel Gomera, oder besser: die Kunst kam zu ihr. „Es malt einfach“, sagt Karin dazu heute, und bis heute, 20 Jahre später, hat sie bzw. es damit nicht aufgehört. Im Gegenteil, immer mehr Mandala-Idee finden sie, ohne dass die Künstlerin sich vorher einen Plan oder ein thematisches Brainstorming macht. Aus dem Herzen für die Herzen – so lautet



ihr Credo und immer fließen in Mandala-Entwürfe die vielen Bilder aus ihrem Kopf ein. Schmetterlinge, Blumen, Delfine, Herzen, Sonne, Mond und Sterne...

So entstehen zauberhafte, verspielte, fröhlich-bunte Phantasie-Mandalas, die mit ihrem Ausdruck von Guter Laune ansteckend wirken. So beseelt betitelt die Malerin ihre Werke dann auch mit Namen wie „Herzensangelegenheit“, „Das innere Lächeln“, „Der blaue Schatz“, „Lebendiges Erwachen“ ... und fügt den meisten ihrer kreisrunden Bilder auch einen Sinnspruch an, der die Achtsamkeit im Umgang mit der Bildinformation betont. Neben ih-

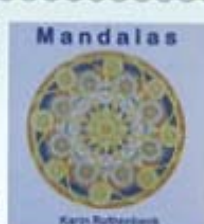
rem Mandala-Buch, von dem es auf der FACEBOOK-Seite von VISIONEN 5 Exemplare zu gewinnen gibt, bietet die Künstlerin auch gerahmte Original-Werke an, Kunstdrucke und Karten in unterschiedlichen Größen. „Mandalas“, weiß Karin, „rühren dich zu Tränen, aber schenken dir auch immer ein Lächeln!“

UW

Mandala-Buch Verlosung

Wenn Sie gerne eines von 5 zu verlosenden Mandala-Büchern gewinnen möchten, dann gehen Sie bitte auf www.facebook.com/VISIONEN und nehmen dort an unserem Gewinnspiel teil.

Mandalas – Karin Ruthenbeck,
K+K Freude-Verlag, www.mandalakarin.de



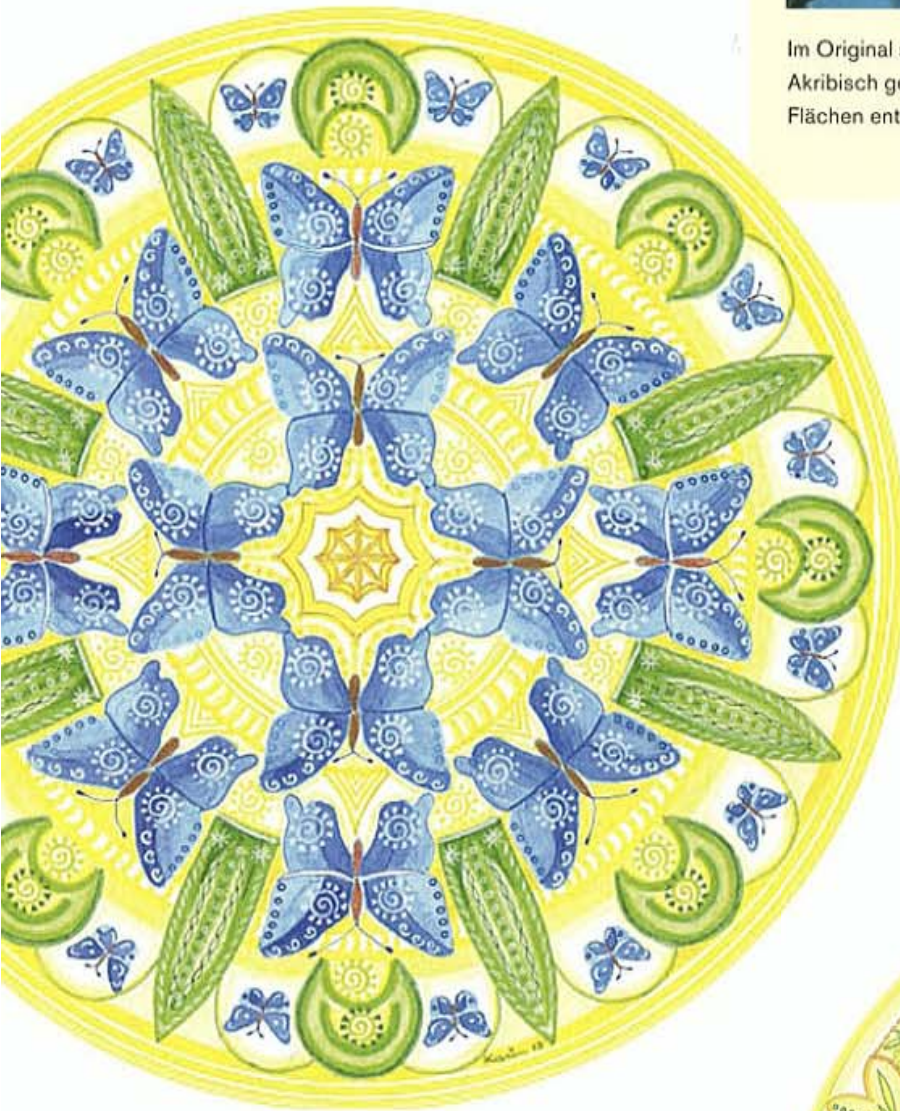
Besonnenheit

*Wenn wir Besonnenheit praktizieren
werden unsere emotionalen Gedanken
vom Licht durchflutet und besonnt.
Kopf und Herz vereinigen sich.
Intellekt und Gefühl
gehen Hand in Hand.*





Im Original sind die Mandala-Bilder von Karin ca. 60 x 60 cm groß.
Akribisch gezeichnet wird mit Buntstiften und mit Filzstiften, die farbigen
Flächen entstehen mit Wassermalfarben.



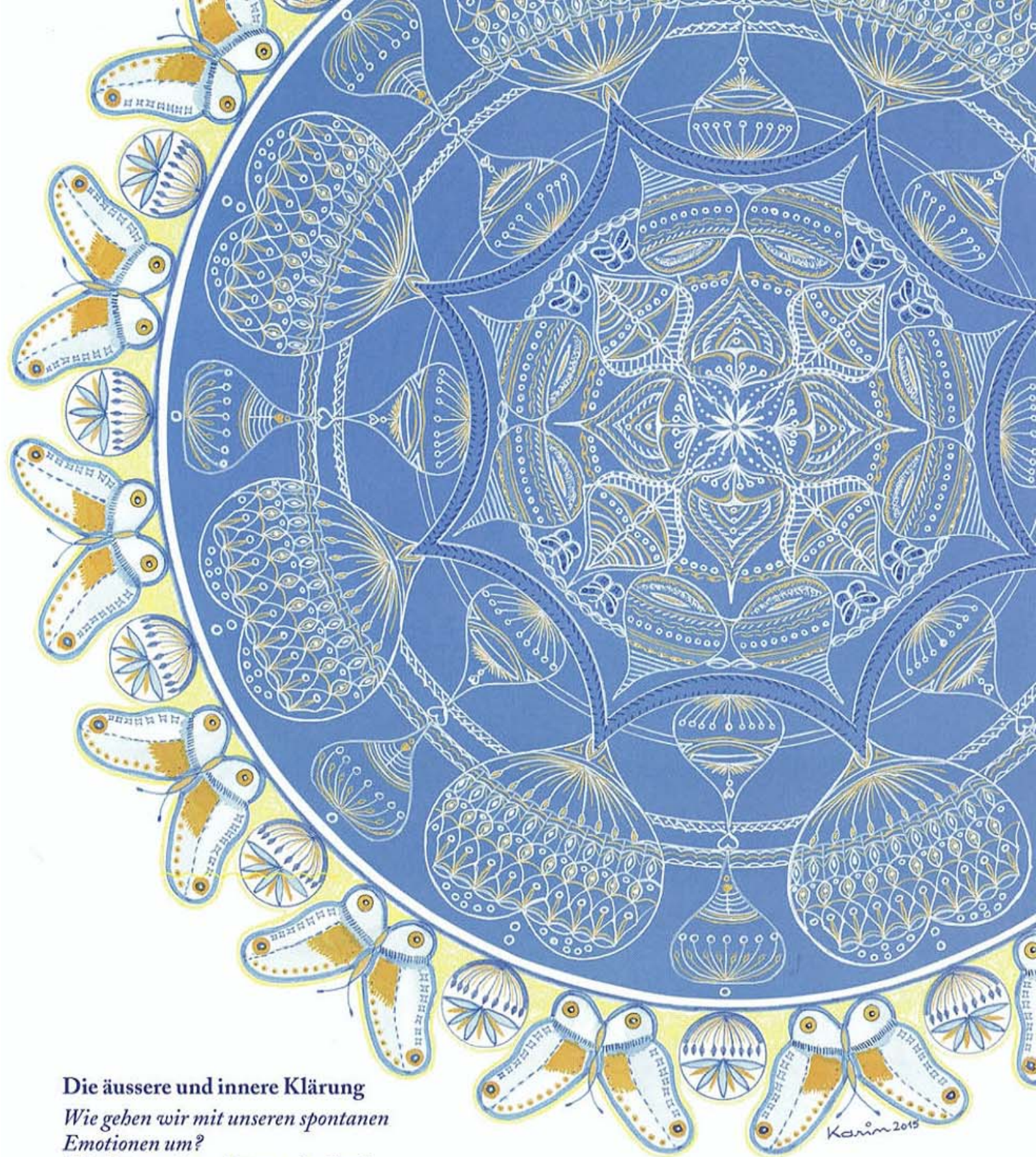
Die universelle Kraft

*Die ALLES belebende Energie,
in unserem Körperhaus
und in unserem Umfeld.
Überall stetige Impulse
zum Wahrnehmen.*

Das Buch des Lebens

*Wer schreibt das Buch des Lebens?
Vielleicht die Natur, eine höhere
Intelligenz, unsere innere Weisheit
oder unsere innere Stimme?
Schaue in dein individuelles Lebens Buch,
forsche darin und vielleicht wirst du fündig.*





Die äussere und innere Klärung

Wie gehen wir mit unseren spontanen Emotionen um?

Wie klären oder erklären wir diese?

Unsere äussere weltliche

Wahrnehmung ist 8-10 %,

90 - 92 % sind höhere, unsichtbare, universelle Zusammenhänge.

Die Klärung möchte dich unterstützen und veranlassen nach INNEN zu spüren und wahrzunehmen.

Behutsamkeit

*Was möchte behütet werden?
Unser Körper, die Natur?
Sanft und liebevoll damit umgehen!
Und achtsam mit unseren Gedanken!
...dann sind wir gut behütet.*

