



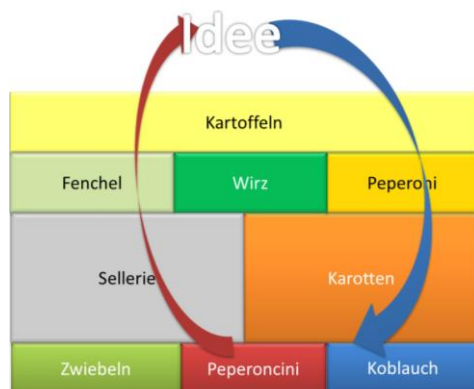
Die emotionale Art des Kochens – das Nutzen der Kraftbewegung von Lebensmitteln

## Schamanisches Kochen

Jede Zutat hat ihre eigene Kraft. Das folgende Rezept widmet sich der Mixtur dieser Kräfte. Wirz zum Beispiel kann sich wie ein Mantel anfühlen, der einen in Geborgenheit einpackt. Solche Bewegungen bringt schamanisches Kochen zusammen.

## Rezept für neue Ideen

Das Winter-Gericht darf Wärme, Geborgenheit und Ruhe vermitteln, aber einen nicht zum Stillstand bringen. Bewegung muss hinein. Um den Antrieb für eine neue Idee zu erhalten, benötigt man etwas Aufsteigendes, das aus der Sicherheit hervortritt und mit dem neuen Ideen-Schatz wieder zurückkehrt. Das darauf folgende Wehren gegen die neue Idee mit dem Willen, am Alten festzuhalten soll kurz betäubt werden: die Idee kann sich so in die Sicherheit integrieren.



Für diese Verinnerlichung bietet sich ein Gulasch an: es lässt das Mischen verschiedener Zutaten in einer ausgewogenen Balance zu. Als erstes steht die Sicherheit auf dem Plan, welche den grossen Mittelteil bilden soll. Dazu rieche man bitte an frisch aufgeschnittenem Sellerie: in ihm finden sich erdige Töne, wohlige und fast hölzerne Wärme. Darunter ist eine starke Note an Frische vorhanden. Die Sellerie-Kraft wird mit Karotten in eine stabile Konsistenz ausgedehnt und formt die sichere Mitte.

## Aufsteigende Kräfte

Der Boden aus Sicherheit soll einer hochschliessenden Kraft Raum schaffen, welche zur Inspiration unterwegs ist. Über der Sicherheit findet sich eine leichtere Schicht aus geschälten Paprika sowie Fenchel und Wirz. Sie bilden die empfangende obere Schicht.

Tief unten verborgen finden sich einige Peperoncini. Diese sollen mit ihrer hitzigen Kraft aufsteigen und sich über der Sicherheit im Ideentanz abkühlen. Auf der farbenfrohen oberen Geschmacks-Schicht sinken die erhaschten Funken wieder hinab. Gleichzeitig werden Skepsis, Zweifel und die Sturheit des Festhaltens am Alten von der leicht betäubenden Zwiebel-Schärfe zerstreut. Die Idee hat so Zeit, sich zu festigen und kann sich über die durchdringende Wolke des Knoblauchs überall verteilen. Die Kartoffeln nehmen alles auf und führen die Vision in den Alltag.



## Die Kraft der Zutaten

Die Gefühlslehre bietet den wichtigsten Bestandteil: Kraft fliesst in Ordnungen. Kennt man die Kraftwirkung der Zutaten aus schamanischen Reisen, hat man es leicht, eine Mischung der verschiedenen Bewegungen herzustellen. Schon beim Rüsten vollführt man die Bewegung der Kraft der jeweiligen Zutat. Das meint, keine eigenen Ordnungen hinein zu bringen, sondern die natürliche Ordnung der Pflanzen zu vollführen.

Um auch die Umgebung am Essen teilhaben zu lassen, können beim Rüsten die Schalen für die Tiere draussen im Garten abgeschnitten werden.

## Die erste schamanische Reise

Die Schamanenstube bietet jeden Samstag eine Einzelbegleitung für die erste *schamanische Reise* an. Begleitet durch eine erfahrene Reisende erlebt man Schritt für Schritt die Geistwelt, begegnet seinem Krafttier und erlebt schamanische Kraft aus dem Inneren heraus. Sie möchten tief eintauchen in die Anderswelten und die ersten schamanischen Reisen angehen? Melden Sie sich bitte hier:

» [Krafttier Schnupperkurs zum Einsteigen](#)

## Kursprogramm

- 05.12.2015  
[Seelenreisen](#)  
Die Wintertage verbringen wir in der Wärme der Schule und lassen uns auf tiefgehende schamanische Reisen ein.
- 12.12.2015  
[Gefühlslehre](#)  
Was sind Gefühle und wie spielen sie untereinander zusammen? – Der Kurs widmet sich dem Grundwissen der Schamanismus Therapie.
- So, 13.12.2015  
[Trommelanlass](#)  
Ruhe, Geborgenheit und freudvollen Frieden in sich selbst erleben: die Trommeln der Schamanenstube bieten Raum und Rahmen.

## Weihnachtsgeschenk: Die Halle der Runen-Karten

Das Set für den klaren und einfachen Umgang mit den Runen als Orakel.



Nur SFr. 35.- plus Versand

## Meine Runen

Der Umgang mit Runen wird auf einfache Weise erlernt. Erfolgreich die natürliche Bewegung von Geschehnissen wahrnehmen: das praktische Set für alle.

## Zeitungsbereich

Alle Ausgaben der Schamanismus Zeitung können gratis heruntergeladen werden:

- Therapie
- Gefühle
- Praxis
- Wahrnehmungen

## Das Schamanenstuben Blatt

Schamanismus Zeitung

An- und Abmeldungen bitte per Mail an [info\(at\)schamanenstube.com](mailto:info(at)schamanenstube.com) mitteilen. Die E-Mail Adressen werden nur für den Newsletter verwendet und nicht weiter gegeben.

## Impressum

Schamanenstube  
Bachtobelstrasse 6  
9534 Gähwil, Schweiz  
078 769 35 83  
[info\(at\)schamanenstube.com](mailto:info(at)schamanenstube.com)