



© Only AI / Adobe Stock

# Höheres Bewusstsein entwickeln

Viele Spirituelle sprechen davon, dass wir uns gerade im Übergang in eine neue Epoche befinden, in der wir von der dritten in die fünfte Bewusstseinsdimension aufsteigen. Warum wir uns auf die neue Zeit freuen können, erläutert Gabriele A. Petrig (S.6).

Die Neurowissenschaftlerin Lisa Miller hat durch ihre Forschungen den bahnbrechenden Nachweis erbracht, dass spirituelles Bewusstsein eine uns angeborene Fähigkeit ist, die wir selbst stärken können. Das so entwickelte „erwachte Gehirn“ schützt vor Depression, Suchterkrankungen und Suizid (S.12).

Manche Glaubenssätze, Verhaltensrituale und kollektiven Gewohnheiten bestimmen seit Jahrhunderten das globale Geschehen in immerwährenden sich wiederholenden Schleifen. Doch diese toxischen Schwingkreise lassen sich nach Dr. Hans Hein auflösen (S.18).

Auch die Kraft der Planeten können wir für unsere persönliche Weiterentwicklung in der Zeit des Wandels nutzen. Wie, das erläutert der renommierte Astrologe Michael Allgeier im Interview (S. 24). Kristina Marita Rumpel erinnert uns an das alte weibliche Weisheitswissen, das bei der Selbst-Entfaltung und Selbst-Mächtigkeit in dieser besonderen Zeit dienlich sein kann (S.30).



© ChiccoDama / Adobe Stock

# Achtsamkeit leben

Die Fähigkeit auch in schwierigen Situationen besonnen und zuversichtlich zu bleiben, kann trainiert werden. Die Resilienz-Expertin Christina Comnick gibt dazu hilfreiche Tipps (S. 36).

In unserer Gesellschaft wird Angst geschürt, um den Einzelnen manipulierbar zu machen. Wie wir die tieferen Themen hinter den vielfältigen Ängsten erkennen und auflösen können, erklärt Dr. Ruediger Dahlke (S. 42).

Praktische Unterstützung, um aus der inneren Mitte zu leben, bietet die Meditationslehrerin Doris Iding mit kraftvollen meditativen Übungen und spirituellen Ritualen (S. 48).

Denis Iaquina sieht im ehrlichen Mitteilen die Chance, nicht nur unsere Beziehungen auf eine qualitativ neue Ebene zu heben, sondern auch intensiver mit sich selbst in Kontakt zu kommen (S. 54).

## Inhalt

### HÖHERES BEWUSSTSEIN ENTWICKELN

**Aufstieg in die fünfte Dimension** 6

Die neue Zeit

Von Gabriele A. Petrig

Neurowissenschaftlerin Lisa Miller  
**Das erwachte Gehirn** 12

Spiritualität ist unser Geburtsrecht

raum&zeit-Interview von Hilda Müller

**Aus toxischen Schwingkreisen in ein neues Bewusstsein** 18

Mit MEM-Hacking zur

globalen Wandlung

Von Dr. med. Hans Hein

**Ein astrologischer Blick auf das Zeitgeschehen** 24

Mit Intuition durch

den Bewusstseinswandel

raum&zeit-Interview mit Michael Allgeier,

von Angelika Fischer

**Selbst-Entfaltung mit dem weiblichen Urwissen** 30

Sprung in eine neue Bewusstseins-Dimension

Von Kristina Marita Rumpel

### ACHTSAMKEIT LEBEN

**Mit Resilienz besser durch die Krise** 36

Von Christina Comnick

**Angst und ihre Be-Deutung** 42

Von Dr. med. Ruediger Dahlke

**Stabil im Wind** Sich stärken mit 48

Achtsamkeitsübungen und Ritualen

Von Doris Iding

**Ehrliches Mitteilen** 54

Heilsame Kommunikation

Von Denis Iaquina

### KRAFTQUELLEN NUTZEN

**In vier Schritten zu mehr Selbstliebe** 58

Von Dr. Manfred Mohr

**Kreativität leben** 62

„Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt“

Von Svenja Rehse

## Kakaozeremonien 68

Begegnungen mit dem liebevollen Geist einer besonderen Pflanze  
Von Laura Durban

## Heilende Steine 73

Zugang zum eigenen Wesenskern  
Von Balael-Jordan Rajkoff

## Naturcoaching 78

Spieglein, Spieglein in Wald und Wiese  
Von Kerstin Peter (Hp. Psych.)

## Geheimnisvolle Kräuteranwendungen 82

Pflanzen für die Chakren  
Von Kevin Johann

### HEILUNGSWEGE ENTDECKEN

## Healing Touch 88

Zeitgemäße Energiearbeit  
Von Renate Reichenberger (Hp.)

## Die Macht von Unbewusster Schuld und Selbstvergebung 94

Von Sandra Schinnagl und Ulrich Kohler (Hp.)

## Mithilfe eines Ponys zur inneren Stärke 100

Erlebnisse mit der Raidho-Methode  
Von Almut Burmeister-Betz

## Mit Genetic Healing® Immobilien und Grundstücke neutralisieren 105

Von Gabriele A. Petrig

## Per Anhalter durch die Bewusstseins-Galaxis 110

Von Dorothea J. May

### FIXPUNKTE

## Editorial 3

## Impressum 104



## Kraftquellen nutzen

Eigentlich sind wir rund um die Uhr in Kontakt mit unseren Kraftquellen – doch leider nutzen wir sie meist seltener als wir könnten. Dabei tut es so gut, in Kontakt mit unserem Inneren zu sein und sich vom eigenen Energiefluss führen zu lassen. Erhalten Sie hier Anregungen, wie Sie Ihre Selbstliebe mit einfachen Übungen nähren (S. 58), wie Sie sich von Ihrer Kreativität überraschen lassen (S. 62) und sich von der Natur, unter anderem mithilfe der Kakao-pflanze (S. 68) und Edelsteinen (S. 73), tief berühren lassen können.



## Heilungswege entdecken

Manchmal brauchen wir ganz gezielte Heilimpulse um unser Innerstes zu ent-wickeln. Die Methode Healing Touch kann mit Berührungen unseren Energiefluss harmonisieren (S. 88), die LösUS-Therapie kann uns von Unbewusster Schuld erlösen (S. 94), von Pferden können wir lernen präsent zu sein (S. 100), auf Reisen mit QHHT können wir wichtige Erfahrungen sammeln (S. 110) und Genetic-Healing (S. 105) kann uns helfen, energetische Störungen unserer Wohnstätten und Immobilien zu neutralisieren.