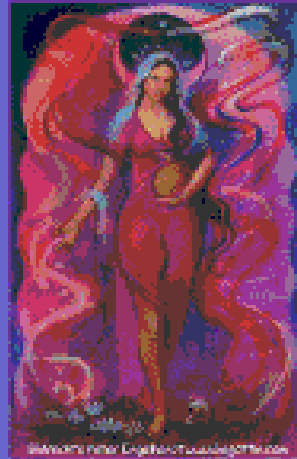


Maria Magdalena Vereinigung e.V. Newsletter



1. Intro

- Interview mit Rachel Harris
- Frauen und Entspannung
- Female Summit : Die Zukunft der weiblichen Pioniere

2. Maria Magdalena

- Fab Freeby Magdalene Transmission 2023
- wer-bist-du-wahrhaftig
- Neues Buch von Ingrid Auer
- Maria Magdalena: Reiche mir deine Hand - Meditation
- Magdalenen Lichtkreis

3. Aktuelles

- Kongress
- Schwingungsmedizin
- Die Lymphe Lebensmusik

4. Unterstütze die Maria-Magdalena-Vereinigung e.V.

- Spenden

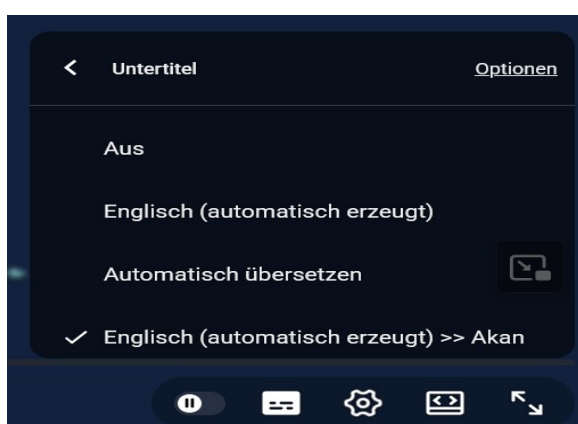
Sehr geehrte Freundin und Freunde der Maria-Magdalena-Vereinigung e.V. 22.07.26

Meine Stellvertreterin Kahanuola Petra Brockmann hat das Interview mit **Rachel Harris** geführt.

Rachel gibt regelmäßig **Maria Magdalena** Kurse in Glastonbury. Sie schreibt:

Geliebte Seele, du bist heilig – erschaffen von der Liebe, für die Liebe, aus Liebe und in Liebe.

Ist es an der Zeit, falsche Glaubenssätze loszulassen, damit du dich als heilig erkennen und die göttliche Liebe verkörpern kannst? Ich sage Ja! Maria Magdalena und ich helfen dir sehr gerne



dabei. Da das Interview englisch gehalten ist, gibt es eine Anleitung wie die deutsche Übersetzung möglich ist.

° **Interview mit Rachel Harris**

<https://maria-magdalena-vereinigung.de/weibliche-werte-forum/rachel-harris/>

und hier als Audio:

<https://maria-magdalena-vereinigung.de/audio-dateien-zum-weibliche-werte-forum>

**Dates For Your Diary:
Magdalene Feast Day Wednesday 22 July**



An Interview I did with Petra Kahanuola from The [Maria Magdalen Association](#) is coming out on Mary's Feast Day. The link is coming really soon for the interview.

ove and Blessings,

Rachel 🌹💖

° **Frauen und Entspannung: Die Kunst des Wohlfühlens im Alltag**

Entspannung ist ein unverzichtbarer Bestandteil unseres Wohlbefindens und spielt eine entscheidende Rolle in unserem täglichen Leben. Für Frauen, die oft zwischen Beruf, Familie und persönlichen Verpflichtungen balancieren, ist die Kunst der Entspannung besonders wichtig, um Stress abzubauen und innere Balance zu finden. Dennoch sehen sich viele Frauen vor der Herausforderung, jeden Tag Raum und Zeit für sich selbst zu schaffen. Doch das ist entscheidend, um langfristig gesunde Beziehungen zu fördern, die Produktivität zu steigern und letztlich die Lebensfreude zu maximieren.

*Eine der wichtigsten Säulen der Entspannung ist das Erkennen **persönlicher Bedürfnisse**. Jede Frau hat unterschiedliche Quellen und Methoden zur Entspannung; was für die eine Frau entspannend ist, kann für eine andere möglicherweise Stress verursachen. Zu den beliebtesten Entspannungstechniken zählen Meditation, Yoga, und Atemübungen. Diese Praktiken fördern nicht nur körperliche Entspannung, sondern erfrischen auch Geist und Seele. Studien zeigen, dass regelmäßiges Meditieren den Blutdruck senken und das Immunsystem stärken kann, was zu besserer Gesundheit und erhöhter Resilienz gegenüber Stress führt.*

Ein ebenso wichtiger Aspekt der Entspannung für Frauen ist die **Selbstpflege**. Self-Care kann in vielen Formen auftreten, sei es ein heißes Bad nach einem langen Tag, das Lesen eines guten Buches oder das Nachgeben der Leidenschaft für ein kreatives Projekt. Selbstpflege bedeutet, sich Zeit zu nehmen, um die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Dafür braucht es nicht zwingend viel Zeit oder Ressourcen – es geht vielmehr darum, achtsam mit sich selbst umzugehen und sich selbst an die oberste Stelle der Prioritätenliste zu setzen.

Soziale Bindungen spielen ebenfalls eine große Rolle beim Thema Entspannung. Die Verbindung zu Freunden oder der Austausch in einer unterstützenden Community geben Kraft und können ein wertvoller Ausgleich zu den täglichen Herausforderungen sein. Begegnungen mit lieben Menschen heben die Laune, und Studien bestätigen, dass soziale Unterstützung wesentlich zur psychischen Gesundheit beiträgt. Auch das Gefühl von Zugehörigkeit reduziert Stresssignale im Körper und fördert das emotionale Wohlbefinden.

Ein ausgewogenes **Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben** zu finden, ist ein weiterer Schlüssel zur Entspannung. Obwohl es einfacher klingt als es umzusetzen ist, können bewusste Pausen während der Arbeitstage und klare Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben Wunder bewirken. Frauen sollten ermutigt werden, 'Nein' zu sagen, wenn sie das Gefühl haben, zu viel auf ihrem Teller zu haben. Flexibilität, sowohl im Büro als auch bei häuslichen Verpflichtungen, kann helfen, ein ausgewogenes, weniger stressiges Leben zu führen.

Letzten Endes ist Entspannung ein **ganzheitlicher Prozess**, der über das physische Entspannen hinausgeht. Es umfasst emotionale, mentale und spirituelle Wellness. Frauen sollten sich gestärkt fühlen, ihren eigenen Entspannungsweg zu finden und zu gehen, entsprechend ihren Bedürfnissen und Vorlieben. Mit einer kontinuierlichen Zuwendung zur Selbstfürsorge können Frauen nicht nur entspannter leben, sondern auch ein erfüllteres und gesünderes Leben führen. In der hektischen Welt von heute ist Entspannung keine Option, sondern eine Notwendigkeit für physischen und psychischen Frieden.

Teilweise mit KI erstellt

Entspannung ganz einfach:

Du bist vermutlich im Hier und Jetzt ...
wenn Du die Zeit vergisst!
wenn Du gute Gefühle bei einer Tätigkeit hast!
wenn Du fühlen kannst, dass Du richtig bist!
wenn Du ruhig und gleichmäßig atmest!
wenn Du hervorragende Ergebnisse mit geringem Aufwand erzielst
Josua Kohberg

Umsetzungspotential was mit Entspannung auf Dich zukommt:

- Ich liebe mich.
- Ich liebe, was ich tue.
- Ich bin im hier und jetzt.
- Ich erkenne mich und meine Bedürfnisse.
- Ich bin ruhig.
- Ich bin gelassen.
- Ich bewege mich gerne.
- Ich ernähre mich gesund.
- Ich bin mir meiner selbst bewusst.
- Ich erkenne meine Muster.
- Ich bin wach und klar.
- Mein Schlaf ist tief und ruhig.

- Ich atme tief und ruhig.
 - Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.
 - Ich bin bei mir.
 - Ich lebe im Moment
- Josua Kohberg

° *Female Summit : Die Zukunft der weiblichen Pioniere by Birgit Fischer*

18 & 19. Sept. 2026 in Zürich Anmeldung:

https://female-summit.com/?mc_cid=ad57c056f2&mc_eid=240b7c539d#tickets

**Wir werden ein krasses
weibliches Energiefeld
aufbauen**

2. *Maria Magdalena*

° *Fab Freeby Magdalene Transmission 2023*

<https://www.youtube.com/watch?v=LQLFfJXxU-A>

° *Wer-bist-du-wahrhaftig ?*

Isis & Hathor – Bedeutung der Sphinx – Moses & Sinai – Auftrag der ältesten Ikonen & des Klosters Saint Catherine



<https://www.youtube.com/watch?v=rrqdxHX7XM0&t=137s>

° *Neues Buch von Ingrid Auer*



◦ *Wie du mit Hilfe von transformierenden ENGELENERGIEN, Ritualen und Visualisierungen neue ... zum Downloaden, QR-Codes im Buch)*

<https://amraverlag.de/products/21-wege-zu-stabilitat-zuversicht-fur-hochsensible-seelen>

◦ *Maria Magdalena: Reiche mir deine Hand - Meditation*

https://www.youtube.com/watch?v=A6Kizqle_bE

◦ *Der Lichttempel der Maria Magdalena*

Hier ist die regelmäßige Erinnerung, um Maria Magdalena zu loben und all unsere Anliegen vor sie zu bringen.

Ich freue mich über jeden, der den Lichttempel besucht, insbesondere am 22. eines jeden Monats um 11:22 Uhr

<https://maria-magdalena-vereinigung.de/lichttempel-der-maria-magdalena/>

3. Aktuell

◦ *Kongresse*



Hier kannst Du Dich kostenlos anmelden: <https://shorturl.at/2klMO>

Hier kannst Du Dich kostenlos anmelden: <https://shorturl.at/H1VCR> 29.7.

◦ *Schwingungsmedizin*

Stell dir vor, du hast die Möglichkeit, deine Gesundheit durch die gezielte Auswahl bestimmter Lebensmusiken zu unterstützen und zu vertiefen. (Tabelle siehe Geburtstage Newsletter 6.2025)

° Die Lymphe Lebensmusik



Auf einer übergeordneten Ebene,

auf der die Schwingungsinformationen durch die Lebensmusik aktiviert werden, wird über die Lymphe Unausgesprochenes wieder ins Reine gebracht. Was sonst zu einem Stau an Emotionen und die Lebensenergie führen kann, wird auf einer ganz leichten und spielerischen Weise wieder in den Fluss gebracht und steckt auch die uns innen wohnende Kreativität an, so dass sich mit dieser Reinigung unser Sein weit ausdehnen kann.

Auf der Körperebene

ist die Lymphe quasi die „Müllabfuhr“ und gleichzeitig die „Polizei“ unseres Körpers. Während das Blutsystem Sauerstoff und Nährstoffe zu den Zellen bringt, kümmert sich das Lymphsystem um den Rücktransport und die Reinigung. Jeden Tag entstehen in unserem Gewebe rund 2 bis 3 Liter dieser klaren bis leicht gelblichen Flüssigkeit. Sie erfüllt drei lebenswichtige Aufgaben:

1. Immunabwehr (Die Polizei)

Die Lymphe transportiert Krankheitserreger wie Bakterien, Viren oder Pilze aus dem Gewebe ab und leitet sie direkt zu den Lymphknoten. Diese Knoten wirken wie biologische Filter: Sie stecken voller weißer Blutkörperchen (Lymphozyten), die die Erreger blockieren und unschädlich machen.

2. Entwässerung & Müllabfuhr (Das Abwassersystem)

Unsere Blutkapillaren geben ständig Flüssigkeit ab, um die Zellen zu versorgen. Nicht alles davon kann direkt wieder ins Blut zurückfließen. Die Lymphe sammelt dieses überschüssige Wasser im Gewebe auf (inklusive Zellschutt, Eiweißen und Stoffwechselabfällen) und transportiert es ab. Ohne diesen Abtransport würde unser Gewebe extrem schnell anschwellen – es käme zu sogenannten Lymphödemen. Über die Lymphbahnen wird die Flüssigkeit schließlich gereinigt zurück in den Blutkreislauf geleitet.

3. Fetttransport (Der Nährstoffkurier)

Wenn wir fetthaltige Nahrung verdauen, können die großen Fettmoleküle im Darm nicht direkt von feinen Blutkapillaren aufgenommen werden. Stattdessen nimmt die Lymphe im Magen-Darm-Trakt die Fette auf und schleust sie an den Verdauungsorganen vorbei direkt in die Nähe des Herzens ins Blut ein.

Wichtiger Unterschied zum Blutkreislauf:

Das Lymphsystem hat keine eigene Pumpe wie das Herz. Die Flüssigkeit bewegt sich nur sehr langsam vorwärts – hauptsächlich angetrieben durch die Bewegung unserer Muskeln (beim Gehen,

Laufen oder Atmen). Bewegung ist also der beste Motor für eine gesunde Lymphe

Denn eine der drei wertvollen Botschaften der Lymphe Lebensmusik lautet:

„Es darf Unausgesprochenes wieder ins Reine gebracht werden und dies auf einer ganz leichten und spielerischen Weise.“

<https://ottolichtner.de/product/lebensmusik-lymphe/?aff=MariaMagdalena>

Ich suche kostenfrei die passende Musik für jede Anfrage heraus.

Mein Bestells-Link: [https://ottolichtner.de?aff=Maria Magdalena](https://ottolichtner.de?aff=Maria%20Magdalena)

4. Unterstütze die Maria-Magdalena-Vereinigung

° über die **Mitgliedschaft**. Auf unserer Homepage findest Du den Aufnahmeantrag für die Mitgliedschaft. Der aktuelle Jahresbeitrag liegt bei **30,00 €**.

° Spenden

Mit Geld Frauenförderung unterstützen.

Wir schätzen jede finanzielle Zuwendung, die uns hilft, unsere Mission weiter voranzutreiben. Ihre Spenden werden verantwortungsvoll und im Einklang mit unserer Satzung eingesetzt.

Wir danken Ihnen für Ihre Großzügigkeit und Ihr Vertrauen in unsere Arbeit.

Hinweis: Für Spenden bis **200 Euro** genügt ein **einfacher Nachweis für das Finanzamt**. Auf Wunsch stellen wir auch eine Spendenbescheinigung aus.

° **Mit einer Kleiderspende über:** <https://www.platzschaffenmitherz.de/>

*Du erhältst einen Code, mit dem Du für die **Maria-Magdalena-Vereinigung e.V.** abstimmen kannst.*

° Falls Du Dich aktiv einbringen und Deine Talente zur Verfügung stellen möchtest, <https://maria-magdalena-vereinigung.de/> bist Du herzlich eingeladen.

*Herzlichen Dank für alle Spenden, Unterstützungen und die Verbundenheit im Geiste sowie in der Liebe von **Maria Magdalena!***

Ich lade herzlich ein, anregende Gespräche über persönliche Erlebnisse und die Erkenntnisse aus den Interviews oder unsere Themen zu führen. Dies kann im Gästebuch, unter den Beiträgen auf der Homepage oder auch in

<https://www.facebook.com/MariaMagdalenaVereinigung>

sowie in der Gruppe (mehr Weiblichkeit leben)

<https://www.facebook.com/groups/weibliche.werte>

Ideen und Anregungen sind auch gerne per E-Mail willkommen.

Ich wünsche Dir und Euch einen wunderbaren, erholsamen Sommer und dass Maria

Magdalena Euch stets behüte und beschütze !

In liebender Verbundenheit

Maria Magdalena Winkels

Botschafterin der Maria Magdalena



