FeeeL INSIDE

03 Editorial

06 Fokusthema Intuition

83 FeeeL real

DEEP TALK

08 Lausche der Wildnis
Verena Hillgärtner

16 Frage nicht, fühle!
Jennifer Kubistin

24 Ich muss keine Worte finden
Isabel Edsperger

32 Meine Unabhängigkeit ist mein Erfolg
Marcella Simone

58 Schau doch mal, wie gut dir dein Leben gefällt!
Isabell Prophet

76 Nichts ist unmöglich
Annette Lachmann

POESIE

82 Ich bin ein Kompass
Cora Remmert

FeeeL DIARY

52 Ich tauche ein in die Dunkelheit – Zyklusdiary
Katja Vogt

TIEFES WISSEN

38 Zuhause in deiner Intuition
Kristin Altenhof

66 Blitzschnell entscheiden oder drüber schlafen?
Stephanie Löber

Inhalt

INSPIRATION

44 Meinen Wert gebe ich mir selbst
Martha Leverkus

48 Produkte mit Herz & Mehrwert

64 Journaling – Dein Raum fürs Schreiben

72 Intuition ist meine Superkraft – Coachinnen im Portrait

84 Licht im Dunkeln
Isabel Rieger

94 Journaling – Dein Raum fürs Schreiben

VISION

88 Fühle die Energie von 2021
Laura Gollers

95 FeeeL space
Nächste Ausgabe

FeeeL

IMPRESSUM Ausgabe 1/2021

DAS FEEEL MAGAZIN erscheint im Fairliebt Verlag,
Auf dem Kamp 10, 22335 Hamburg
GESCHÄFTSFÜHRUNG Isabell Schumann
SO ERREICHST DU UNS info@fairliebtverlag.de, www.fairliebtverlag.de
KONTAKT/LESER*INNEN-SERVICE info@feeelmagazin.de
FeeeL ePaper, Printmagazin und FeeeL space kann jederzeit bestellt werden unter: www.feeelmagazin.de
CHEFREDAKTION Isabell Schumann
ART DIREKTION Indra Siemsen, www.pixylon.de
LEKTORAT Antonia Jost
ILLUSTRATION Natalie Wolfgramm, Instagram: @sunriseandblossom (Illus von Jahresvorschau 2021)
DRUCK: Unitedprint.com Vertriebsgesellschaft mb
Friedrich-List-Straße 3, 01445 Radebeul

Danke an alle Interview-Partnerinnen dieser Ausgabe!

AUTORINNEN DIESER AUSGABE:
Katja Vogt, Cora Remmert, Lea Baumeyer

COPYRIGHT
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für elektronische Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

FOTONACHWEISE
Sarah Mehler, Green Commercial & Lifestyle Photography, www.sarahmehler.de (S. 23)
Isabel Edsperger, Künstlerin, www.isabeledsperger.com (S. 15, 51)
Veronika Kreba, Bluenika Photography, www.bluenika.de (S. 2)

CONLIGHT/Fabian Meier (S. 48)
Melissa Bungart (S. 75)
Nicole Weigel (S. 48)
Martyna Lind (S. 73)
Matthes Trettin (S. 73)
Lena Rinscheid (S. 49)

Laura Becker (S. 38-43)
Lara Schallenberg (S. 44-47, 83)
Andreas Rickmann (S. 58, 61, 83)
Paul Hänsel (S. 83, 84)
Jasmin Kessler (S. 66, 67)
Cansu Tekin (S. 71)
Verena Hilgärtner (S. 8-14)
Lea Baumeyer (S. 63)
Laura Gollers (S. 86-91)

Anna Cosma (S. 87)
Chika Anogu (S. 82)
Andre Moura (S. 68, 69)
Sina Olthof (S. 3)
Elina Saxonova (Cover)
Anna Virbinskis (S. 29)
Christian Palmer (S. 6, 7)
Katja Vogt (S. 52-57)

Taryn Elliott (S. 4, 38)
Marc Olivier Jodoin (S. 40)
Elina Krima (S. 42)
Daria Shevtsova (S. 46)
Roman Odintsov (S. 55)
Polina Tankilevitch (S. 55)
Athena (S. 72, 75)
Dzenina Lukac (S. 84)
Elle Hughes (S. 64, 65, 94)
Ben Mack (S. 95)
Daniela Reich-Perulli (Rückseite)

DIESE SEIFE PFLEGT DICH UND REINIGT DIE MEERE

Die handgefertigten kaikua-Seifen für Haut & Haar sind vegan, aus natürlichen Inhaltsstoffen, biologisch abbaubar sowie plastik- und palmölfrei. Diese Seifen pflegen nicht nur, sondern sind auch gut für unsere Umwelt: Für jedes Stück Seife wird die doppelte Menge Plastik aus dem Meer geholt – damit sind die kaikua-Seifen „plastikpositiv".

„Wir sind Katharina Weißhaar und Vanessa Bischof, Freundinnen seit 30 Jahren. Unsere Mission: Naturseife zu einem angesagten und nachhaltigen Produkt zu machen, das sein angestaubtes Image endlich ablegen kann. Seife nutzen wir beide schon lange, Katharina stellt sie seit vielen Jahren selbst her. Mit der Gründung von kaikua wollen wir ins Machen kommen und Ideen für eine nachhaltigere Welt nicht nur denken, sondern auch in die Tat umsetzen. Für mehr Natur und weniger Plastik im Badezimmer. Let's make soap great again!"

www.kaikua-soap.de

EVERYTHING WILL BE ALRIGHT – INSPIRIERENDE FAIR FASHION

ALMA – das Fair Fashion Label aus Frankfurt trägt mit T-Shirts, Hoodies und Kleidern positive, humorvolle und zeitlose Lebenseinstellungen in die Welt. Alle Kleidungsstücke für Frau* und Mann* sind aus 100 % Biobaumwolle oder mit geringem Anteil von recyceltem Polyester hergestellt und stammen aus ethischem Handel. Die gestickten und aufgedruckten Statements stammen von Alexandra Brückmann, die ALMA 2013 gegründet hat. ALMA setzt sich nicht nur aus Alexandras Initialen zusammen, sondern ist auch der Name ihrer Oma und bedeutet im Spanischen „Seele".

„Kreativ war ich schon immer, doch weder die Floristik-Ausbildung und die Arbeit als Dekorateurin noch das Angestelltsein erfüllten mich wirklich. Insgesamt 18 Jahre habe ich in der Gastronomie gearbeitet, was mir den nötigen Schubs gab, selbstbewusst zu werden und mich selbstständig zu machen. Mit ALMA bin ich zu einer erfolgreichen Unternehmerin und Designerin geworden."

www.almastore.de

Lass deine Lebensbereiche aufblühen!

BERUFUNG

GESUNDHEIT

FÜLLE

MIND & SOUL

PARTNERSCHAFT

SCHLAF

Kann auch die Wohnumgebung Einfluss auf uns nehmen?

Ja. Wie unsere Wohnräume hat auch unsere Ortsumgebung Yin-und-Yang-Energie. Der Einfluss reicht von der Straße über die Nachbarschaft bis hin zum Ort oder Viertel, in dem wir leben. Eine vierspurige Straße vor der Haustür oder ein Bahnhof oder Flughafen in der nahen Umgebung sind aktiv und sehr lebendig – das ist Yang-Energie. Für ein Bürogebäude passt das gut, für ein Zuhause kann es aber zu Unruhe führen oder das Gefühl auslösen, nie so richtig zuhause anzukommen. Wohnorte mit viel Yin-Energie, zum Beispiel durch viel Natur oder einen Friedhof in der Nähe, können zu Antriebslosigkeit oder Müdigkeit führen. Das bedeutet aber nicht, dass ein Wohnort auf Grund seiner Lage falsch ist. Die Balance kann immer wiederhergestellt werden.

Kristins Tipps, wie dein Wohnraum deine Verbindung zu dir selbst stärken kann:

1.

Erschaffe dir Stille.
Ruhe und Ordnung helfen dir, deine innere Stimme bewusster wahrzunehmen. Dazu gehört auch ein geordnetes Zuhause, in dem alles seinen Platz hat und in dem du dich mit Dingen umgibst, die du wirklich magst. Gerade für hochsensible Menschen sind zu viele Dinge (gleichbedeutend mit zu viel Information) in ihren Wohnräumen häufig belastend. Kreiere dir ein Wohnumfeld, das dich in deiner Klarheit, zu dir selbst zu finden, unterstützt.

Schaffe dir einen „Happy Place" – deinen ganz persönlichen Kraftort.
Diesen Ort kannst du aufsuchen, um zu meditieren, zu schreiben, zu lesen oder Rituale durchzuführen. Höre in dich hinein, wo dieser Ort sein kann. Einer meiner Lieblingsplätze ist nach Osten ausgerichtet. Es ist ein wunderbarer Platz, an dem ich die Sonne aufgehen sehe und wo ich mich gerade morgens mit meiner Intuition verbinden kann. Du kannst an diesem Platz auch Objekte platzieren, die dich inspirieren und dir Kraft schenken, zum Beispiel Heilsteine, schöne Kerzen oder ein Foto.

2.

Meine Rituale während des inneren Winters

Folgende Rituale liebe ich, um meine Menstruation zu zelebrieren:

- Ich bade in beruhigendem Lavendelöl und Rosenblüten,
- mache sanfte Yoga Asanas, die stagnierende Energie wieder in Bewegung bringen,
- und trinke Kräutertee mit Frauenheilpflanzen wie zum Beispiel Frauenmantel, die meine Gebärmutter unterstützen.

Sind wir mit unserem Körper und Zyklus verbunden, spüren wir intuitiv, was wir gerade brauchen und wo unsere Grenzen sind. Versuchen wir hingegen, diesen Wandel zu unterdrücken und immer auf die gleiche Weise zu funktionieren, manifestiert sich unser Zyklus in emotionalem Ungleichgewicht und gesundheitlichen Problemen.

Es ist immer wieder beeindruckend, wie sehr die Zyklusphasen in ihrer Qualität den Jahreszeiten entsprechen und wir so den Schöpfungs-Rhythmus der Natur in uns tragen. In den durchschnittlich 28 Zyklustagen durchlaufen wir unseren eigenen inneren Winter, Frühling, Sommer und Herbst.

Alte Emotionen zeigen sich wieder

Das Bewusstsein für meinen Zyklus hilft mir, mich jeden Tag aufs Neue so anzunehmen, wie ich gerade bin. In Kürze werde ich in den Winter, meine Menstruation, eintauchen. Das spüre ich schon. Diese Übergangstage von einer Zyklusphase in die nächste finde ich besonders spannend, da die Stimmungs- und Gefühlswechsel sehr präsent sind. Ich werde eingehüllt in eine angenehme Schwere und Ruhe, stelle mich mental auf das Bluten ein und gebe mich dem Prozess ganz und gar hin. Es ist die Einladung meines Körpers, loszulassen – Gefühle, die mich beschäftigen, Glaubenssätze und Strukturen, die mir nicht mehr dienlich sind. Die innere Einkehr ist momentan besonders intensiv.
Bilder aus der Vergangenheit tauchen vor meinem inneren Auge auf. Sie bringen Emotionen

Ich muss keine *Worte* finden

Unsere innere Stimme nutzt nicht nur Worte, um mit uns zu kommunizieren: Farben, Formen und ganze Werke entstehen in **Isabel Edspergers** Atelier durch Intuitives Malen. In ihren Kunstwerken und Workshops verleiht sie als Künstlerin und kunsttherapeutische Beraterin der Intuition Freiraum. Im Interview spricht die Regensburgerin darüber, wie wir entspannter mit unserer inneren Führung in Kontakt treten und unseren Gefühlen Raum geben können.

Isabel,

Was bedeutet es für dich, intuitiv zu leben?
Ich verbinde mich immer wieder mit mir, fühle in mich hinein und nehme wahr, was gerade präsent ist. Intuitiv zu leben bedeutet für mich, Impulsen zu folgen, was wiederum bedeutet, zu vertrauen. Ich vertraue in mich, meine Weisheit und mein Körpergefühl. Das zeigt sich bei Entscheidungen, gegen die vielleicht alles spricht, aber dieses Gefühl tief in mir wird ganz laut und weist mir den Weg.
Intuition zeigt sich mir in den unterschiedlichsten Facetten, das kann sein, dass ich scheinbar aus dem Nichts einen Text schreibe und die Worte nur so fließen. Oder auch beim Malen, wenn ich mit mir und meiner Kreativität zu hundert Prozent verbunden und im Flow bin.

Als Malerin leitest du auch Workshops für Intuitives Malen. Wie fühlt sich Intuitives Malen für dich an?
Je nach Lebenslage und aktueller Situation ganz unterschiedlich: Manchmal fühlt es sich ganz leicht an und ein Bild ist in kürzester Zeit fertig. Manchmal geht gar nichts und ich male monatelang immer wieder an dem gleichen Bild. Das Malen ist für mich ein Spiegel meiner Innenwelt. Es hilft mir, mich zu reflektieren, mich zu verstehen und mich mit meinen unbewussten Anteilen zu verbinden.

> Wir müssen uns von dem Bild lösen, dass intuitive Menschen immer nur leicht und vollkommen verbunden durchs Leben gehen.

Wie beginnt dein Tag im Atelier?
Ich bereite erst mal den Platz vor, richte alles her – Leinwand, Farben, Pinsel, Wasser. Wenn alles vorbereitet ist, räuchere ich, meistens mit Weihrauch oder Palo Santo, um den Raum mit einer schönen Energie zu füllen. Danach mache ich mir einen Tee und setze mich damit vor die Leinwand und spüre in mich hinein. Was ist gerade da? Wie fühle ich mich? Auf was habe ich Lust? Welche Farben möchte ich verwenden? Möchte ich mit einer bestimmten Intention in den Prozess starten oder mich einfach treiben lassen?
So gehe ich manchmal mit einer Intention oder einem bestimmten Gefühl in den Malprozess und manchmal starte ich einfach mit Farben, die mich an diesem Tag ansprechen.

Die Intuition ist wie ein roter Faden,
der sich durch das Leben zieht.
Sie spricht zu mir – erst leise und dann immer lauter.
Meiner Intuition zu folgen bedeutet für mich,
in der Natur zu sein, mich frei zu bewegen
und mich in keine Box stecken zu lassen ...

Lea Baumeyer, Natur- und Reisefotografin,
Instagram: @leabkatharina