

Vorwort

Wie alles begann...

Wie so oft in meinem Leben, kam der Impuls durch meine Kinder und so sollte es auch bei der Gründung des Lichtkinder e.V. sein. Kurz nach der Geburt meines ersten Sohnes begann ich mich auf die Reise zu mir selbst zu machen. Ich schaute mir die verschiedensten Bereiche an in Bezug auf Körper, Seele und Geist. Darunter fielen Wissensbereiche aus der Zahlenmystik bekannt unter Numerologie, Entspannungs- und Heilungsmethoden wie Reiki und mit der Geburt meines zweiten Sohnes kam die alternative Heilkunde in Form der Homöopathie noch mit dazu.

Mein Bild von den uns gegebenen Möglichkeiten vergrößerte sich von Tag zu Tag. Doch so richtig komplett wurde es erst mit dem Schulbeginn meiner Kinder. Einerseits begann ich gleichzeitig wieder die Schulbank zu drücken und studierte Psychologie an der Paracelsusschule in Berlin und nach 3 monatigem Schulbesuch meines großen Sohnes, hieß es „hier stimmt etwas nicht...“, womit ich im ersten Augenblick vor Fragen und Rätseln stand, doch in der Zwischenzeit dankbar weiß, dass dies genau so wichtig war, denn ich begann erneut zu forschen und zu suchen, woraus später in mir der tiefe Wunsch entstand den **Lichtkinder e.V.** ins Leben zu rufen.

Meist fragen mich die Menschen, „was bedeutet Lichtkinder?“ Für mich ganz einfach – wir kommen alle aus dem Licht und gehen auch genau dorthin wieder zurück. Im Grunde sind wir alle gleich und doch empfinden wir uns hier als sehr individuell und unterschiedlich und so werden wir auch oft sehr unterschiedlich behandelt und wahrgenommen. Dies führt oft zu Konflikten und Auseinandersetzungen, doch dazu mehr im Inhalt meines Buches.

Ursula Ines Keil

Einleitung

Ich selbst stellte mir dabei häufig die Frage, wie ich mein Wissen und meine Erfahrungen am besten an andere Eltern, Lehrer und Erzieher weitergeben kann und so kam mir der Impuls dies mit der tragenden Kraft eines Vereines umzusetzen. Ich sendete diesen Wunsch in Gedanken aus und kurz danach begegneten mir 6 weitere wunderbare Menschen, welche mit mir in kurzer Zeit den Verein 2007 gründeten. Inzwischen wächst der Verein und besteht mit Außenstellen in ganz Deutschland und wird sicher auch noch den Länderrand in den kommenden Jahren überqueren.

Doch bevor dies so weit war, entwarfen wir gemeinsam liebevolle Flyer, besorgten uns ein eigenes Glücksrad und gingen damit zu Veranstaltungen an Schulen oft in Verbindung mit Sommerfesten oder öffentlichen Familienveranstaltungen und konnten so erste Kontakte- und Aufklärungsarbeit über die Kommunikation betreiben.

Eltern und Lehrer interessierten sich zunehmend für unser Wissen und unsere Arbeit und wir erarbeiteten daraus verschiedene Vorträge, welche sich in der Zwischenzeit als die 3 Grundlagensäulen unseres Lichtkindervereines herauskristallisiert haben.

Ernährung – Familie – Entspannung

Und genau um diese 3 Säulen wird es auch im weiteren Verlauf des Buches gehen. Damit möchten wir als Verein allen Lesern ein Handwerkszeug mitgeben, sich selbst und vor allem unsere Kinder mit anderen offenen Augen zu sehen, selbst wenn es oft im ersten Augenblick anders erscheint, so erschließt sich dahinter eine ganz andere Wahrheit.

Unsere Kinder bringen die Impulse, wenn wir bereit sind und den Mut haben wieder „hinzuhören“. Lassen Sie uns also gemeinsam in diese Themen eintauchen.

Inhaltsverzeichnis

1. Ernährung

- 1.1. Grundlagen 4
- 1.2. Der Weg in die Gesundheit mit der Kraft unserer eigenen Fähigkeiten 7
- 1.3. Rezepte 10



2. Familie

- 2.1. Grundlagen 14
- 2.2. Was bedeutet Erziehung? 15
- 2.3. Liebevoller Kommunikation 19



3. Entspannung

- 3.1. Grundlagen 21
- 3.2. Verschiedene Möglichkeiten 22
- 3.3. Praktische Tipps und Beispiele 24

