



# Leseprobe

Lumira

## Du bist die Quelle des Lebens

Fundamentale Werkzeuge der Erneuerung und Verjüngung

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 14. August 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Der Jungbrunnen für Körper, Seele und Geist**

„Jung, schön und gesund bis ins hohe Alter – das ist unsere Bestimmung und unsere Zukunft.“ Lumira weiß, wie wir diese Vision umsetzen können: Die populäre russische Heilerin verrät neue Methoden zur Genesung, Zell-Erneuerung und energetischen Verjüngung. Diese Schatztruhe überlieferten Heilwissens aus Lumiras Heimat bietet konkrete Ratschläge, um die wahren schöpferischen Potenziale des Menschen zu nutzen.

Mit vielen erprobten Techniken, zeitlosem Kräuterwissen, Ritualen und Meditationen, um deutlich bewusster und spürbar gesünder zu leben.



### **Autor**

## **Lumira**

---

Lumira wuchs in Kasachstan und der Ukraine auf, wo sie bereits als Kind russisch-schamanische Heilweisen kennenlernte. Diese entwickelte sie weiter zu einer lebenspraktischen Methode für ganzheitliche Gesundheit und persönliches Wachstum. Lumira leitet Seminare im In- und Ausland und unterhält eine Beratungspraxis in der Nähe von München. Sie hat mehrere Bücher veröffentlicht und ist eine der erfolgreichsten Autorinnen für spirituelle Lebenshilfe im deutschsprachigen Raum.

## DAS BUCH

Erneut greift Lumira tief in die Schatzkiste des überlieferten Heilwissens ihrer Heimat. Es ist ihr ein Herzensanliegen, die Menschen zurück in ihre eigene Verantwortung zu führen. Kernstück dieses Buches sind zum einen geistige Übungen zum Umdenken, zur Gedankenkontrolle und zur Schaffung neuer Gedankenmuster. Zum anderen gibt die Heilerin sehr konkrete Ratschläge zur gesunden und heilsamen Lebensführung.

Lumiras völlig neuartiger und hochinteressanter Zugang zum Einsatz wertvoller Nährstoffe begreift Vitamine und Mineralstoffe als Wesenheiten, die für uns Menschen da sind. Indem auch die feinstofflichen Körper in die Übungen mit einbezogen werden, können diese im wahrsten Sinne ganzheitlich wirken.

## DIE AUTORIN

Lumira wuchs in Kasachstan und der Ukraine auf, wo sie bereits als Kind russisch-schamanische Heilweisen kennenlernte. Diese entwickelte sie weiter zu einer lebenspraktischen Methode für ganzheitliche Gesundheit und persönliches Wachstum. Lumira leitet Seminare im In- und Ausland und unterhält eine Beratungspraxis in der Nähe von München. Sie hat mehrere Bücher veröffentlicht und ist eine der erfolgreichsten Autorinnen für spirituelle Lebenshilfe im deutschsprachigen Raum.

Weitere Infos unter: [www.lumira.de](http://www.lumira.de)

Lumira

Du bist die **Quelle**  
des **Lebens!**

Fundamentale Werkzeuge der  
Erneuerung und Verjüngung

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 09/2017  
Copyright © 2013 by Trinity Verlag  
in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München  
Copyright © 2017 dieser Ausgabe  
by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München  
Foto der Autorin © privat  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck  
ISBN 978-3-453-70308-7

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

# Inhalt

Einführung	7
Über mich	10
Fundamentale Werkzeuge der Erneuerung und Verjüngung	13
Energien der neuen Zeit und das Leben in der fünften Dimension	20
Das Wort, die Absicht und ihre enorme Kraft der Heilung	39
Junges Gesicht	47
Chakren und Hormonorgane als Quelle des Lebens	59
Wurzeln in dir – Zähne und Haare	81
Die Augen – sehen und gesehen werden	91
Energieversorgung des Körpers	100
Optimales Körpergewicht	105
Ernährung der neuen Zeit	114

Geistige Nahrung	126
Vitamine – der Weg zur inneren Ganzheit	141
Mineralstoffe – die innere Antriebskraft	167
Kosmetik und Waschtipps	182
Schlusswort	187
Literatur	188
Bezugsquellen	189
Dank	190

# Einführung

Nach *Erneuere deine Zellen* spürte ich die Notwendigkeit, noch mehr zur Erweiterung und Verfeinerung des Verjüngungs- und Regenerationsprozesses beizutragen. So entstand dieses Buch. Es ist mir ein inniges Anliegen, diese Informationen in die Welt zu bringen, um ein noch tieferes Verständnis für die wahren schöpferischen Potenziale des Menschen zu erreichen.

Ich freue mich auch, dass mein Verjüngungsprogramm so gut und positiv aufgenommen wurde und dass mich so viele begeisterte Feedbacks erreichen mit der Bestätigung, dass meine Methode funktioniert. Viele Leser sagen mir, das Buch *Erneuere deine Zellen* habe ihr Glaubenssystem und ihr Leben komplett verändert, und ich hoffe, dass das Gleiche auch diesem Buch gelingen wird, nur noch gründlicher und tiefer.

Es geht hier vor allem um einige bedeutende menschliche Eigenschaften, die wir schon vor langer Zeit völlig verlernt haben oder die in Vergessenheit geraten sind. Diese Eigenschaften sind: wertfrei sein, multidimensional sein, ewig sein und letztlich sich selbst zu genügen. Wenn wir das alles sind, dann sind wir wahrlich göttlich und in der Lage, 1000 Jahre oder womöglich länger zu leben und dabei jung zu bleiben.

Wir werden detailliert auf diese vergessenen Eigenschaften des menschlichen Wesens eingehen und erfahren, wie sie uns den Zugang zu ewiger, göttlicher Jugendlichkeit, Gesundheit und Ganzheit eröffnen.

Außerdem werden wir vertieft das Thema Fünf-Körper-System anschauen und lernen, uns vielschichtiger und vieldi-



mensionaler zu betrachten und mit allem, was in uns ist, zu kommunizieren. Es ist wirklich an der Zeit, uns nicht mehr nur aus der physischen Perspektive zu betrachten und unsere Gesundheit nur auf physischer Ebene wiederherstellen zu wollen, denn wir sind geistige Wesen.

Wir sind ewiges, göttliches Bewusstsein, wir sind Kinder von Mutter/Vater Gott, wir sind nach dem Abbild der göttlichen Kraft erschaffen worden. Wenn also unsere ursprünglichen Eltern Gott sind, so ist es auch unser Geburtsrecht, genauso zu sein wie unsere Eltern.

Und wie sind Götter, wie sehen sie aus? Sehen sie alt und verschrumpelt aus, haben sie graue Haare und Falten, fehlen ihnen vielleicht die Zähne, brauchen sie deswegen ein Gebiss, haben sie Arthritis, und tragen sie eine Brille? Nein! Götter sehen gut aus, sie sind jung, gesund, ganz und strahlend, mächtig, herrlich und schön, sie sind ewig!

Und das alles steht auch uns zu, davon bin ich zutiefst überzeugt. Jung, schön und gesund bis in das hohe Alter sein zu wollen hat nichts mit Schönheits- oder Jugendlichkeitswahn zu tun, es ist auch keine Laune, sondern unsere Bestimmung und unsere neue Zukunft in der Zeit der fünften Dimension.

## **ENERGIEÜBERTRAGUNG AUS DER ZENTRALSONNE**

Bei jedem meiner Workshops und Seminare verbinde ich mich mit meinem höheren Selbst und mit der geistigen Welt beziehungsweise mit der Zentralsonne. Dabei findet jedes Mal eine Energieübertragung aus der 24. Dimension für die Verjüngung und Ganzkörpererneuerung statt. Es ist eine wunderbare Erfahrung, die man auch körperlich stark spüren kann. Diese höhere Energie dringt bis in jede Zelle und erfüllt sie mit der göttlichen Schwingung, dem goldenen Licht der bedingungslosen Liebe.

# Über mich

Wer meine Bücher noch nicht gelesen hat, wird sich natürlich fragen, wer ich bin. Ich bin genau wie du ein ewiges, göttliches Bewusstsein, das hier eine menschliche Erfahrung macht. Ich wurde in einer Herbstnacht in Kasachstan geboren. Als ich schon erwachsen war, kam ich nach Deutschland. Ich gebe bewusst keine Daten an. Den Grund dafür wirst du später im Laufe des Buches erkennen. Seit meiner Kindheit bin ich hellichtig. Nun, dieser Tatsache habe ich mich erst richtig gestellt, als ich schon erwachsen war. Früher wollte ich immer so sein wie die anderen und habe deshalb meine Fähigkeiten stark unterdrückt. Aber so sehr ich auch versuchte, vor mir selbst wegzulaufen, ich wurde trotzdem Heilerin und Schamanin.

Meine russisch-ukrainische Großmutter väterlicherseits nahm meine schamanische Ausbildung persönlich in ihre Hände und verlangte von mir, meine Gaben und meine Kraft dem Leben zur Verfügung zu stellen. Zu erwähnen ist, dass meine Babuschka mich weiter unterrichtete, nachdem sie ihren irdischen Körper verlassen hatte, dadurch forderte sie mich enorm heraus, mich mit der geistigen Welt auseinanderzusetzen und voll und ganz darin einzutauchen. Sie zeigte mir schamanische Welten, verband meinen Geist mit den Geistern der Natur, sie lehrte mich die Sprache des Herzens, zeigte mir, was die Ganzheit bedeutet, und unterwies mich darin, wie ich diese Ganzheit wieder in unsere Welt einbringen kann. Es war eine intensive, lehrreiche und anstrengende Zeit, nun ist meine Großmutter weitergezogen. Durch die neue Energie der Erde ist es ihr nicht mehr möglich, bei mir

zu sein, und es ist auch nicht mehr notwendig, weil ich nun alleine die Verantwortung für mich trage. Ihre Kraft fließt weiter durch mich, durch mein Blut – das ist die Kraft meiner Ahnen. Ich bin jetzt eine reife Schamanin geworden und kann alle meine inneren Ressourcen nutzen und sie dem Leben zur Verfügung stellen. Ich weiß nun, wie das funktioniert.

Als Schamanin betrachte ich die ganze Welt als einen einzigen Organismus, in dem alles beseelt ist. Alles um uns lebt, atmet und ist durch das leuchtende Muster der bedingungslosen Liebe in den Teppich des unendlichen Universums eingewoben. Wir sind alle Teile dieses großen Ganzen, und Alles-was-ist ist genauso ein Teil von uns, wie auch wir ein Teil von Allem-was-ist sind. Ich bemühe mich, jederzeit dieser Tatsache gewahr zu sein und nach diesen Prinzipien zu leben. Das heißt, wenn ich etwas im Außen verletze, verletze ich im Grunde mich selbst, wenn ich etwas in mir heile, so heile ich das ganze Universum. Meine Babuschka lehrte mich, in allem, was mir begegnet, mich selbst zu erkennen, und wenn das, was mir begegnet, mich kränkt, die Heilung dazu in mir selbst zu suchen. Auf diese Weise versuche ich zu leben und zu arbeiten.

Ich bin stets bemüht, mein Wissen nicht nur zu unterrichten, sondern es voll und ganz selbst zu sein. Man kann nicht nur Schamanin in der Arbeit sein, man muss die Schamanin leben. Deswegen ist mein Leben für mich eine große schamanische Reise, mit allen Höhen und Tiefen. Auch ich lerne und entwickle mich weiter und habe meine Themen, die mich weiter herausfordern.

Durch meine Wurzeln schöpfe ich voll aus der russischen Heiltradition, so erscheinen meine Methoden und meine Lebensanschauung vielleicht manchmal etwas exotisch oder sogar zu streng und zu rau. Dafür bitte ich um Verständnis, ich bin einfach Selbstdisziplin gewohnt und bin der Meinung, dass jeder Mensch schließlich lernen soll, sich selbst zu kontrollieren und seine Welt bewusst zu erschaffen. Mein tiefster

innerer Wunsch ist es, mit diesem Buch den Prozess der Bewusstwerdung auf der Erde zu beschleunigen, denn ich weiß, dass die großen Veränderungen in der Welt erst mit den kleinen Veränderungen in uns geschehen. So lasst uns doch die neue Welt erschaffen, in der wir alle dauerhaft gesund, vital, jung und in Liebe sein können.

# Fundamentale Werkzeuge der Erneuerung und Verjüngung

Für ein umfassendes und klares Bild werde ich hier einige Grundprinzipien aus *Erneuere deine Zellen* wiederholen.

## ABSICHT

Am Anfang der Arbeit an dir selbst steht deine klare Absicht. Ohne sie gelangst du nirgendwohin.

Deine Absicht muss positiv und in der Gegenwart formuliert sein, zum Beispiel: Ich bin ganz. Ich bin gesund und glücklich. Mein Kopf ist klar. Mein Körper ist vital. Ich bin in mir verbunden. Ich habe wunderschöne, gesunde Haare. Ich bin in der Lage, mein junges Gesicht lebenslang zu bewahren.

Du sollst dein Ziel ausdrücken, als ob du es schon erreicht hättest und es bereits da wäre. Wenn wir unsere Absicht klar definieren, geben wir damit an die geistige Welt den konkreten Auftrag, uns dorthin zu bringen.

## FÜNF KÖRPER

Wir sollten uns bewusst werden, dass wir nicht nur einen physischen Körper haben, über den wir uns normalerweise definieren. Wir sind geistige Wesen und besitzen auch feinstoffliche Körper, die die sogenannte Aura bilden. Dieses Körpersystem habe ich in fünf Bereiche unterteilt, um unserem logischen Denken ein besseres Verständnis zu ermöglichen. In Wirklichkeit sind diese Bereiche nicht getrennt, sondern sie durchdringen einander und sind ganzheitlich verbunden. Es gibt unterschiedliche Theorien und Ansichten

