



Australia Goes Raw

Sydney & Brisbane an der Ostküste

Perth & die Westküste

Rotes Zentrum mit Uluru Ayers Rock

Heike Michaelsen

Roh - Vegan - Organic - Down Under

VORAB - VERSION zum vergünstigten Preis

- Korrektur und Lektorat in Arbeit -

Dieses E-Book befindet sich derzeit noch im Lektorat.
Aufgrund der vielen Nachfragen, veröffentliche ich dieses Wissen bereits jetzt als Vorab-Version zu einem **vergünstigten Vorverkaufspreis**. Auf diese Weise können die Informationen schnellstmöglich unter die Menschen kommen.

Copyright 2019 by Heike Michaelsen

Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältiger Prüfung können sich Fehler einschleichen.

Die Autorin ist deshalb dankbar für Anregung und Hinweise.

Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist ausgeschlossen.

Copyright für Text, Fotos, Illustrationen:

Heike Michaelsen - Parawdise LP

Hinweis:

Diese Informationen basieren auf rein persönlichen Erfahrungen und Erfahrungen anderer. Sie sind keine medizinischen Ratschläge.

Jeder ist für sein Handeln selbst verantwortlich.

Konsultiere einen Heilpraktiker oder Arzt zur Änderung deines Lebensstils.

Deutsche Webseiten der Autorin:

www.GermanyGoesRaw.de

www.Rohspirit.de

www.Rohzepte.de

www.hippocratesinst.de

www.Paradiesstufen.de

www.MarkusRothkranz.de

Für Julina & Ayana
meine geliebten Nichten

Mögen sie in einer gesünderen und
naturverbunderen Welt aufwachsen.

Inhaltsverzeichnis

Australia Goes Raw	1
Vorwort	8
Einleitung	10
RAW in New South Wales	13
Rohköstlich von Sydney bis Byron Bay	13
Sydney, Earth to Table, Orchard St. & Co.	15
Lennox Head und Ballina	30
Byron Bay - Hochburg der Gegenkultur	32
Mystischer Vulkan-Caldera	36
Crystal Castle	37
Mullumbimby - Australiens größte Kleinstadt	38
RAW in Queensland	46
Gold Coast, Sunshine Coast bis Great Barrier Reef	46
Gold Coast & Rawthentics in Tweed Heads	47
Sunshine Coast & New Earth Café in Coolum	50
Hervey Bay & Maryborough	58
Ostküste Australiens und das Rote Zentrum	70
Sydney - Ayers Rock - Brisbane - Great Barrier Reef - 2006	70
Klingeltöne im Ohr	71
Der Flug um die halbe Welt	73
Linksverkehr in Sydney	75
Avalon Beach & Ku-ring-gai NP	81
Sydney - Opernhaus und Harbour Bridge	86
Ayers Rock und das Rote Zentrum	96
Olgas und Kings Canyon	100

Alice Springs & die ersten Aborigines	107
Das Mc Donnell Gebirge	115
Adelaide - zurück zur Küste	124
Das Deutsche Hahndorf	127
Blue Lake und zwei Baseball-Hunde	129
Regenwaldwalk	138
Träumende Koalas	149
Die Hauptstadt Canberra	152
Kangaroo Valley & Fizroy Wasserfälle	154
Nambucca Head	157
Surfers Paradise an der Gold Coast	159
Lamington National Park	160
Hervey Bay	163
Fraser Island	165
Town 1770	167
Lady Musgrave & Spirit of 1770	168
Unterwegs zur Sunshine Coast	170
Noosa Heads - der schönste aller Strände	172
Die Sunshine Coast	174
Redcliff & Brisbane	176
Abflug - von Brisbane in die Heimat	180
Back in Germany	183
Post aus Australien	185
Perth & Western Australien	186
Perth	187
Pinnacle	188
Kalbarri Nationalpark	189
Monkey Mia	190
Coral Bay bis Cape Range Nationalpark	191

Karijini Nationalpark im Outback	192
Fremantle bei Perth	194
Valley of Giants & Walpole	195
Schlusswort	200

*Ich habe mich verliebt... verliebt in Australien...
während einer Rundreise, die ich 2006 allein
durch das ferne Land am anderen Ende der Welt unternahm.*

*Ich habe diese Liebe vertieft,
als ich zehn Jahre später zurückkam,
und Australien...
hat diese Liebe erwidert.*

Um diese Liebesgeschichte geht es in diesem Buch.

Vorwort

Dieser Reiseführer wurde auf mehreren Reisen geschrieben, die ich in einem Zeitraum von über zehn Jahren quer durch Australien unternahm.

Ich habe magische und mystische Orte gesehen, an denen die größten Kristalle der Welt stehen.

Ich habe Kraftplätze besucht, die seit Äonen mit dem Kosmos über sogenannte Leyline-Knotenpunkte verbunden sind.

Ich habe eine goldene Friedensstupa gesehen, die einzige auf der südlichen Hemisphäre.

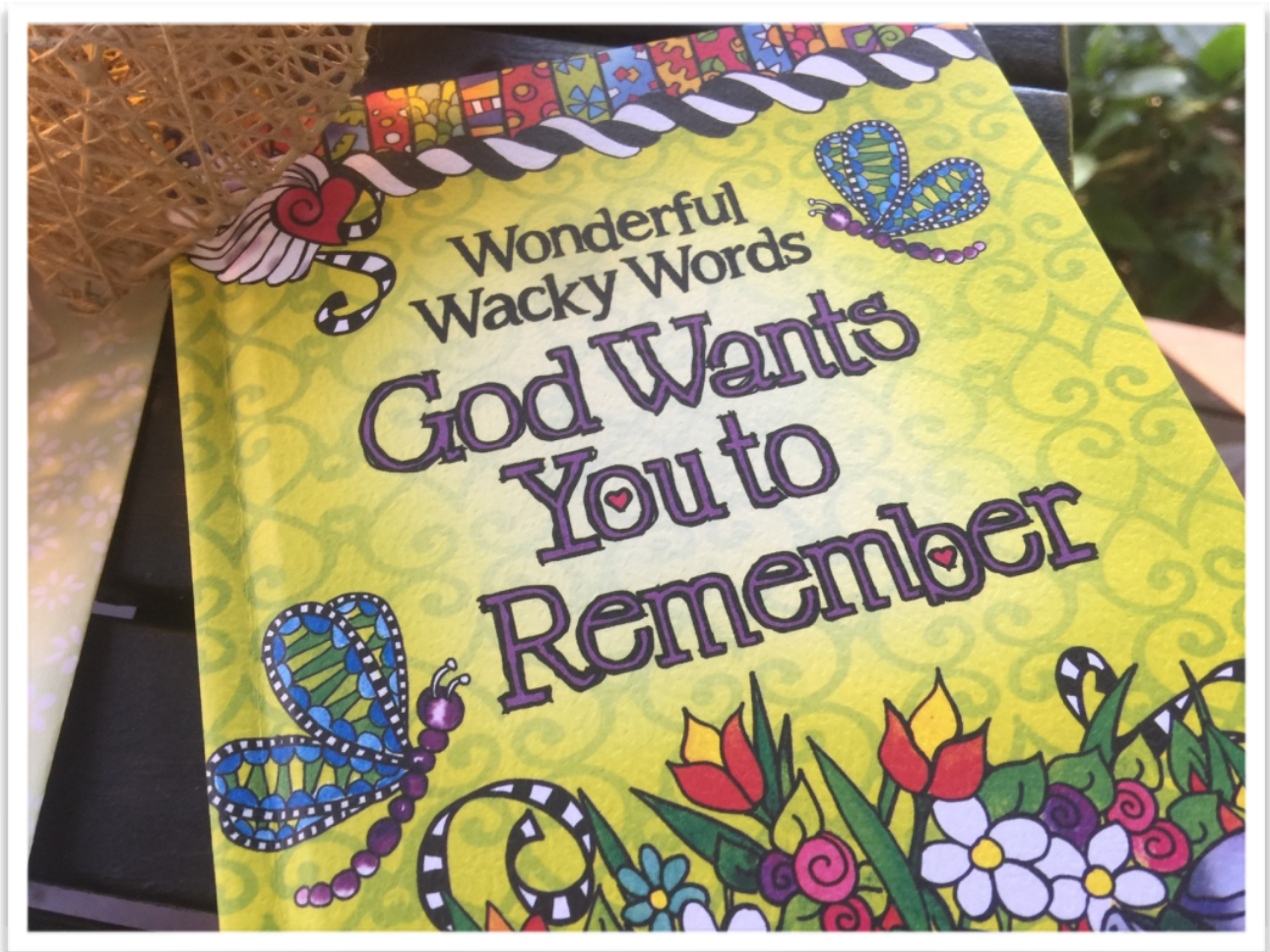
Ich habe unberührte und abenteuerliche Nationalparks gesehen, die in allen erdenklichen Rot-, Orange- und Gelbtönen strahlen.

Ich habe giftige Schlangen und Spinnen gesehen, die in Liebe und Frieden mit mir kommunizierten.

Ich habe eine Gesundheitsbewegung gesehen, mit kulinarischer rohveganer und biologischer Nahrung, die seinesgleichen sucht.

Ich habe die Seele Australiens gesehen, die sich auf einer Felsklippe am wildromantischen Pazifiks mit mir verband.

Und ich habe mich gesehen, als eine Frau, die ihrem Herzen folgt, und die in dieses wunderbare Land zurückgerufen wurde, das wir einst Lemuria nannten.



Gott möchte, dass du dich erinnerst!

Einleitung

Herzlich Willkommen auf deiner spirituellen, mystischen und rohvegane Gesundheitsreise durch Australien. Im den ersten beiden Teilen des Buches wird zum einen die vegane und biologische Rohkost-Bewegung der Ostküste vorgestellt und zum anderen die nahezu unbekannte und geheimnisvolle Seite, die in der Seele Australiens verborgen liegt. Diese Reise führt dich von Sydney durch New South Wales bis hin zu Queensland. Wir besuchen gesunde pflanzenbasierte Rohkost-Cafés ebenso wie Bioläden, die über Saft- und Smoothiesbars verfügen und rohvegane Optionen anbieten. Und wir besuchen starke Kraftplätze, die auf Ley-Lines liegen, die größten Kristalle der Welt beherbergen und über eine unbändige und atemberaubende Natur verfügen.

In einem dritten und vierten Teil werden meine Reiseberichte vorgestellt, die ich bereits in den Jahren 2006 und 2008 geschrieben habe. Diese Rundreise führt uns entlang der Ost- und Westküste und ins heiße Rote Zentrum. Zu damaligen Zeit war ich mit der veganen Rohkost-Bewegung noch nicht vollends vertraut, so dass in diesen beiden Abschnitten nur vereinzelt rohvegane Empfehlungen gegeben werden. Da ich zu der Zeit aber schon sehr naturverbunden war, führen die Kapitel in einige der schönsten Nationalparks des Landes, wenn nicht sogar der Welt. Denn die Aussies lieben es pur! Sie lieben es, ihren Abenteuergeist in wildromantischen Nationalparks auszuleben. Diese verfügen über eine Vielzahl an Canyons mit abenteuerlichen Treckingpfaden, fast hundert Meter hohen Eukalyptusbäume, die jeder frei erklettern kann, kristallklaren Naturpools inmitten einer reichen Tier- und Pflanzenwelt und vieles mehr.

Zudem findet man Erholung, Entspannung aber auch Abwechslung und Unterhaltung entlang der Küste an traumhaften Stränden, auf idyllischen Wanderwegen am Meer oder in großen Shopping-Centern und Vergnügungspark.

Und nun tritt ein in die mystische Welt Australiens und dem alten längst vergessenen Lemurien.



RAW in New South Wales

Rohköstlich von Sydney bis Byron Bay

Herzlich Willkommen zur Rohkostreise entlang der australischen Ostküste. Heute nehme ich dich mit von Sydney nach Byron Bay. Als großer Australien-Fan habe ich diese Route schon mehrere Male bereist. So bin ich bereits in den 90er Jahren hier gewesen und komme seither mehr oder weniger regelmäßig nach DownUnder, zum Beispiel 2006 als ich zum einen das Rote Zentrum mit dem magischen Ayers Rock bereiste und zum anderen die besagte Ostküste von Adelaide, der Great Ocean Road über Sydney bis hin zu Brisbane und dem Great Barrier Reef.

Auch den Westen des großen Landes habe ich bereits besucht. 2008 reiste ich nach Perth und erkundete von dort aus die Westküste. Die ersten Wochen ging es gen Norden entlang der traumhaften paradiesischen Küste, die zum Schnorcheln, Tauchen, Wandern oder einfach nur zum Sonnen und Schwimmen einlädt. Zudem besuchte ich entlegene und wilde Nationalparks, in denen man seinen Abenteuergeist ausleben kann. Die letzten Wochen verbrachte ich in den kühleren Regionen im Südwestens, in denen man die großen Mammutbäume in den subtropischen Regenwäldern erklettern kann. In Perth war ich bereits Rohköstlern, habe aber nicht die für heute typischen rohveganen Cafes vorgefunden. Dennoch kam ich mit Salat, frischen Tropenfrüchten, Smoothies und veganen Speisen, die seinerzeit bereit in einigen Restaurants angeboten wurden, ganz gut zurecht. Zudem gab es in einigen Bioläden bereits Superfoods wie Gojibeeren.

Nach dieser Reise sollte es fast 10 Jahre dauern, bis es mich im April 2017 für ganze vier Monate nach Australien verschlug. Alles begann wieder in Sydney... und wieder machte ich mich auf Richtung Brisbane. Dieses Mal sollte es jedoch weiter nördlich gehen bis nach Cairns. So dachte ich es mir jedenfalls. Doch bekanntlich kommt ja immer alles anders, insbesondere auf Reisen. Das ist auch der Grund, warum ich im Vorfeld nie weit im voraus plane und buche. Ich liebe es, flexibel zu sein, und heute entscheiden zu können, was ich morgen mache. So buche ich meist nur einen Flug und

einen Mietwagen im voraus. Alles andere zeigt sich vor Ort oft aus dem Moment heraus.

Auf diese Weise verbringe ich 2017 die ersten beiden Wochen an den nördlichen Stränden von Sydney, reise dann für zwei Wochen Richtung Norden und komme nach insgesamt vier Wochen in der schönen Byron Bay Region an. In diese Gegend hatte es mich auf meinen bisherigen Reisen - meist aufgrund von schlechtem Wetter - noch nicht geführt. Daher plane ich dieses Mal gleich eine ganze Woche ein, aus denen dann drei Monate werden. Der Grund dafür ist: ich habe mich verliebt... verliebt in diese wundervolle und mystische Gegend, die weltweit als Zentrum der Gegenkultur bekannt ist. Hier komme ich an Orte, die mir einerseits so sehr bekannt und vertraut vorkommen, die ich aber andererseits noch nicht zuvor gesehen habe.... jedenfalls nicht in diesem Leben. Doch dazu später mehr.

Fangen wir von vorne an: Sydney, meine Abenteuerreise beginnt. Wir haben das Jahr 2017... der australische Winter stet kurz vor der Tür... was bedeutet: angenehme Tagestemperaturen von sonnigen 20 bis 25 Grad Celsius, kaum Regen und nächtlichen Temperaturen, die auch schon mal bis auf 2 Grad Celsius heruntergehen können. Ich reise in den Monaten von April bis August. Mittlerweile bin ich „eingefleischte“ vegane Rohköstlerin, ernähre mich nur noch von Biolebensmitteln und bin beruflich auf „rohköstlicher Mission“. Vor vielen Jahren habe ich ein Raw-Online-Business gegründet, was mir erlaubt, von überall auf der Welt aus zu arbeiten. Somit ist mein Laptop und Handy immer dabei, startbereit schöne Fotos von allen Rohköstlichkeiten zu schießen, die mir vor die Linse kommen.

Bereits vor der Anreise google ich „organic“, „raw“, „vegan“ und werde fündig. Es stehen einige Rohkost-Stationen auf dem Programm... von ganz besonderen Rohkost-Cafés bis hin zu super schönen Bioläden, die in der Regel immer über eine Juicebar verfügen und ein großes Angebot an veganen und auch rohköstlichen Speisen anbieten.

Ich bin begeistert von allem, was ich in Australien antreffe. Und so zieht mich das Land auf meiner „Raw-Tour-DownUnder“ mehr und mehr in seinen Bann. Zu diesem Zeitpunkt ahne ich jedoch noch nicht, dass ich bereits im Januar 2018 wieder kommen werden... und diese Mal bleibe ich vielleicht für immer.

Sydney, Earth to Table, Orchard St. & Co.

Wie bereits 2006 lande ich auch 2017 wieder in Sydney, meine absolute Lieblingsstadt, neben Hamburg, meine Perle. Beide Städte liegen direkt am Fluß und verfügen über ein beeindruckendes Hafengebiet. Sydney hat, im Gegensatz zu Hamburg, jedoch auch Strände am Meer... weiße palmenbesäumte Traumstrände und zerklüftete Küsten, die direkt am Süd-Pazifik liegen. Wahrzeichen von Sydney ist das Opernhaus mit der Harbour Bridge, die ich mir bereits 2006 erklettert habe.



Sydney mit Opernhaus, Harbour Bridge & Wanderwegen

Meine erste rohköstliche Station in Sydney ist das Rohkost-Restaurant „Earth to Table“, welches etwa 15 Minuten von der City entfernt liegt. Es bietet neben allerlei Rohkostlichkeiten von Hauptgerichten bis Nachspeisen, auch Smoothies, Säfte und Heilelixiere an sowie einen kleinen Bioshop an. Zur Energetisierung steht im Empfangsbereich eine große Amethystdruse.



Earth to Table - Rohkost-Restaurant in Sydney

Orchard St. - Bar für Superfood-Heilelixiere

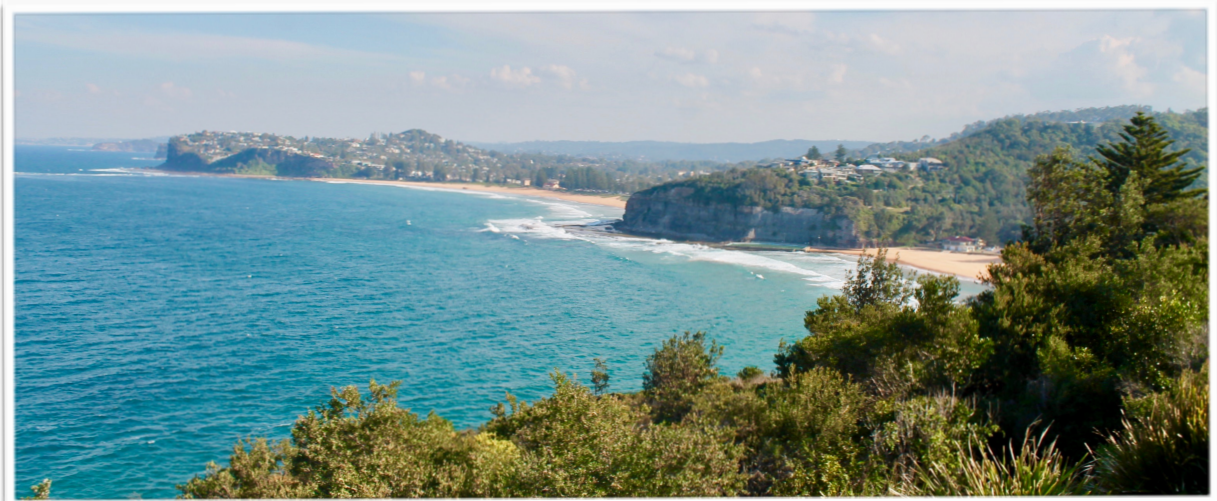
Ein weiteres kulinarisches Highlight ist die Heil-Elixierbar von „Orchard St.“, die es gleich in mehreren Stadtteilen von Sydney gibt. Neben frisch gepressten Säften und Smoothies werden Salate und Rohkost-Kuchen angeboten. Zudem gibt es Superfoods, Heilpilze, Nahrungsergänzungsmittel und andere alternative Gesundheitsartikel wie Kupferkannen und Kosmetikartikel.



Orchard St. - mehrmals in Sydney

Der legendäre Pacific-Highway

Der bekannte Pacific-Highway ist eine Autobahn, die entlang der Ostküste durch den Bundesstaat New South Wales verläuft - von Sydney bis zur Gold Coast. Von hieraus gehen traumhafte Routen ab, die an glitzernde Strände, in malerische Ortschaften oder in das üppige Hinterland führen, welches wunderschöne Nationalparks und idyllische Wasserfälle beherbergt.

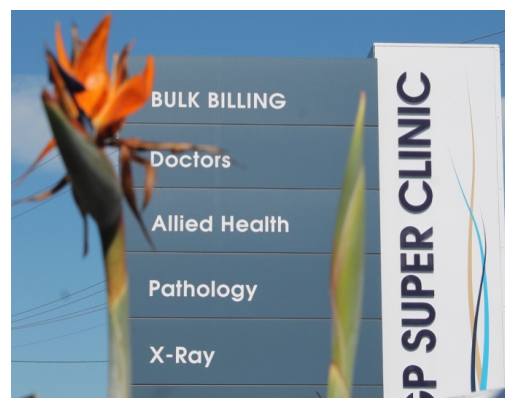


Olivers Bio-Autobahn-Raststätte am Highway

Entlang der Autobahnstrecke von Melbourne über Sydney und Brisbane bis hoch nach Maryborough bei Fraser Island lädt die weltweit erste Bio-Autobahnraststätte, namens Oliver`s, zu gesund-kulinarischen Stopps ein. Die Cafés bieten nicht nur Speisen in Bioqualität, sie orientieren sich auch an dem veganen Lifestyle. Neben frisch gepressten Säften und Smoothies findet man kleine roh/vegane Snacks und frische Salate. Zudem gibt es Gesundheits-DVDs im Angebot, die teils auf TV-Monitoren ausgestrahlt werden, wie zum Beispiel der vegane Klassiker über die China-Study „Gabel statt Skalpell“, „Foodmatters“, „Simply Raw“, „CowSpiracy“, „Hungry For Change“ oder „RAW - The Documentary“: ein Videobericht über eine über 60-jährige Australierin, die sich vor mehr als zehn Jahren mit Rohkost und frisch gepressten Säften von einer Krebserkrankung im Endstadium selbst geheilt hat und heute Marathons durch Australien läuft (ausführlicher Bericht im Presse-E-Book zu meinen veganen Rohkost-Reisen).



In Port Macquarie gibt es auch ein kleines roh/veganes Café, das Rawganic, welches direkt im Eingangsbereich einer Ärzteklinik platziert ist. Täglich versorgt es die kranken Patienten mit besten rohveganen Biokreationen. Dabei werden die frisch gepressten Säfte „42go“ in coolen Infusionsbeuteln verpackt. Gesundheitsinfos gibt es für die Besucher gratis, denn die Besitzerin des Café ist Ernährungsberaterin und informiert ihre Gäste über die gesundheitlichen Vorzüge der veganen Rohkost.



Byron Bay - Hochburg der Gegenkultur

Östlichster Punkt auf dem Festland und FlowerPower

Frauen mit langen Kleidern, spirituelle Orte mit großen Kristallen, junge Surfer mit glänzenden Körpern, alte Hippies mit langen Haaren, so präsentiert sich Byron Bay, der östlichste Punkt des australischen Festlandes. Er wird von einem weißen Leuchtturm markiert, von dem man aus Wale und Delfine beobachten kann. Jedes Jahr von Juni bis Oktober kommen die großen Säugetiere wieder vorbei. Auf ihrem Weg vom Südpol Richtung wärmere Gefilde stoßen sie hohe Wasserfontänen in die Luft, die man von Weitem erblicken kann. Man sagt, dass diese Meeresbewohner altes Wissen bewahren... aus längst vergangener Zeit, und dass sie es dem Menschen verkünden werden, wenn es an der Zeit ist.



Bekannt geworden ist Byron Bay vor allem durch die Hippies, die diese Gegend als spirituellen Kraftort erkannt haben und heute noch zahlreich vertreten sind. Hier läuft man barfuß, ungeschminkt und in ökologischen bunten Kleidern. Hochhäuser, Mc Donalds und andere Fastfood-Ketten sucht man hier vergebens. Der Ort will pur bleiben, naturverbunden und anders. So ist Byron Shire heute als weltweit eines der bedeutesten Zentren der Gegenkultur bekannt. Es steht für das Infragestellen von primären Werten und Normen der Mehrheitskultur.



Aber auch der Gegenpol ist hier vertreten. Aufgrund der unverbauten Traumstrände dieser dennoch quirligen und lebhaften Stadt, werden die Reichen der Reichen aus aller Welt angezogen und bewohnen Villen an Byrons Stränden. So wundert es nicht, dass Byron heute als teuerstes Pflaster des Australischen Kontinents gehandelt wird, noch vor den Großstädten Sydney und Melbourne.

Roh/Vegan in Byron Bay

In Byron gibt es gleich mehrere vegane Cafés, Restaurant und Bioläden, die Rohkost-Optionen anbieten. Bekannteste Bioladenkette ist Santos mit angeschlossener Juicebar und Lunch-Service. Beliebte Cafés sind das Combi oder Elixiba.



Mystischer Vulkan-Caldera

Der Ort Byron Bay liegt auf den Obsidianströmen eines vor langer Zeit erloschenen Schildvulkankraters, der heute als der heilige Berg Wollumbin oder Mount Warning bekannt ist. Trotz der üblichen weltweiten Umweltzerstörungen, die auch vor Australiens Türen keinen Halt machen, hat man immer versucht, dieses heilige Land vor der Zerstörung zu beschützen. Die Byron Bay Region ist heute ein Magnet für Menschen, die in Erfahrung bringen wollen, wer wir wirklich sind. Seit vielen Jahren zieht es Menschen an, die passioniert sind für Bioanbau, einen nachhaltigen Lebensstil, harmonische Beziehungen und die Erhaltung eines gesunden Körper-Seele-Geist-Systems.



Crystal Castle

In dem Buch „The Lost Lands - Lemuria, Atlantis, Avalon“ - zu Deutsch „Das verlorene Land“ - von der Australierin Lucy Cavendish heißt es, dass diese Gegend die starken und pulsierenden lemurischen Energien bewahrt hat. Auch finden sich Ley-Lines im Gebiet des Tweed-Vulkancalderas, auf denen unter anderen Crystal Castle errichtet wurde, ein spirituelles Zentrum, welches zum einen die größten Kristalle der Welt beherbergt und zum anderen die einzige Friedensstupa der südlichen Hemisphäre errichtet hat (weltweit gibt es nur sieben Peace Stupas). Man sagt, dass der Mensch an diesen bestimmten Kraftorten, den sogenannte Leyline-Knotenpunkten, von der geistigen Welt in geheimes Wissen eingewiesen wird, welches in die Erde eingepflanz ist. Auf diese Weise steht es auch zum Zeitpunkt des Wechsels in die 5. Dimension noch zur Verfügung. In Crystal Castle werden zudem leckere Smoothies, frische Säfte, vegane Salate und leckerer Rohkostkuchen angeboten.



Mullumbimby - Australiens größte Kleinstadt

Hippieort am magischen Mount Chincogan

Ein malerischer Ort im Hinterland von Byron ist Mullumbimby, der von den Einheimischen liebevoll nur Mullum genannt wird. Wahrzeichen ist der Mount Chincogan, der nach den alten Überlieferungen der Aborigines mit dem Mount Wollumbin „verheiratet“ ist. In diesem Hippieort gibt es eine Vielzahl an veganen Cafés und Bioläden, die Smoothies, frische Säfte, Salate, Rohkost-Kuchen und eine große Auswahl an veganen Speisen anbieten. Auf dem wöchentlichen Farmers-Market kann man sogar Weizengras- und frisch gepressten Zuckerrohrsaft, Sprossen und vieles mehr bei Open-Air-Musik genießen. Längst wird Mullum als echter Geheimtipp gehandelt, noch vor dem mittlerweile sehr touristischem Byron. Hier lebt man fernab aller gesetzlichen Vorschriften, so dass man in vielen Läden nur „cash“ zahlen kann. Es gibt eine eigene Walddorfschule, die Imprate liegt bei Kleinkindern bei unter 50% (im Rest des Landes liegt diese bei über 95%) und Bedürftige können im Bioladen Santos nach einem Gratis-Essen fragen, das natürlich vegan ist.



Minyon Falls

Wasserfälle im Regenwald

Von Byron Bay und Crystal Castle lohnt sich ein Abstecher zu den Minyon Falls. Die Wasserfälle kann man quasi direkt vom Parkplatz aus bewundern, der nur etwa 100 Meter von der Aussichtsplattform entfernt liegt. Wer mehr Zeit hat, erreicht den Grund der Wasserfälle, der über einen kleinen Badesee verfügt, in circa 1,5 Stunden zu Fuß.



Brunswick Head

Ruhiger Küstenort mit Feenweg und Bioladen

Brunswick Head ist am Brunswick River gelegen und verfügt über ruhige Strände am Fluss. Gleichzeitig bietet es auch kilometerlange weiße Sandstrände direkt am Südpazifik. Zudem gibt es eine Vielzahl an kleinen Geschäften, Cafés, Restaurants, Hotels und einen schönen Bioladen. Dieser bietet neben frischem Obst, Gemüse und ökologischen Produkten auch frisch gepresste Säfte, Smoothies, Salate und Rohkost-Kuchen an. Brunswick ist auch bei den Feen sehr beliebt, so dass es sogar einen eigenen Feenwanderweg gibt, auf dem man die kleinen Häuser dieser zauberhaften Wesen bewundern kann.



Pottsville, Norris Head & Cabarita Beach

Australia - my Love - 14. Mai 2018

Biegt man vom Highway kurz hinter Byron nach Pottsville ab, kommt man an atemberaubenden Küstenabschnitten vorbei. Zudem bietet sich Pottsville für eine kleine Pause an. Es gibt dort einen kleinen Bioladen und den beliebten General Store, der ebenfalls über ein gutes Bioangebot verfügt. Regelmäßig kehre ich hier ein, um auf der kleinen Bank vor dem Laden einen Acai-Smoothie, Drachenfrucht-Smoothie oder „Raw Earth Kombucha“ zu genießen. Danach fahre ich weiter zu einem wundervollen Wanderweg rund um Norris Head, der bis nach Cabarita Beach führt.



Im Mai 2018 habe ich an dieser mystischen Küste, die Teil des Vulkan-Calderas ist, ein magisches Erlebnis. Nachdem ich in Pottsville wie üblich einen leckere Dragonfruit-Smoothie getrunken habe, fahre ich weiter zum Cabarita Beach, von wo aus man besagten wunderschönen Wanderweg zum Aussichtspunkt von Norris Head hochgehen kann.



Es ist ein sonniger Tag mit strahlend blauem Himmel und einem kräftigen Wind. Oben am Aussichtspunkt kann man von Juni bis Oktober Wale und Delfine beobachten. Ringsherum hat man einen traumhaften Blick und ist fast 180 Grad vom Wasser umgeben, ähnlich wie auf einer kleinen Halbinsel.



Norris Head ist einer meiner Lieblingsplätze an der Ostküste und so verweile ich hier ein paar Minuten und genieße die Aussicht. Dann gehe ich noch etwas weiter zu den Kliffs. Es ist niemand dort und so stehe ich ganz allein am Head von Norris. Ich laufe barfuß, unter meinen Füßen das grüne kurze Gras. Dann bleibe ich stehen, drehe mich um und bin fast kreisförmig vom Ozean umgeben, da das Head weit in den Südpazifik hineinreicht. Die schroffen Klippen fallen steil ins Meer ab. Ich spüre die fast heiße Sonne auf meiner Haut und den rauen kühlen Wind. Ich sehe die großen Wellen und das wilde Meer... die nahezu unberührte grüne Landschaft und das etwas hügelige mystische Hinterland des Calderas... und ich sehe die starken Felsen, die der immer währenden wilden Brandung trotzen. Hier sind die

Naturgewalten vereint, greifen ineinander und aus allen zusammen steigt sie auf, diese besondere Energie, die mich plötzlich umgibt.... eine wilde fast unbezähmbare Kraft. Sie steht direkt vor mir... hinter mir... umgibt mich von allen Seiten. Mir stockt der Atem, und doch atme ich ruhig weiter. Und plötzlich erkenne ich sie... sie... das Wesen dieser Kraft... die Seele dieser Naturgewalten... die Seele "Australia". Ursprünglich, wild und frei! So steht sie vor mir, schaut mich an und stellt eine unhörbare Frage. Ich verstehe, nicke fast unmerklich und lasse sie über mein Kronenchakra in mich hineinströmen. Und da ist sie, diese Kraft, die mit all ihrer Macht nun auch in mein tiefstes Inneres fließt, um sich mit mir zu verbinden, rückzuverbinden, tief in meine Zellen hinein... jede einzelne davon wird berührt, durchflossen, um sich dann tief in mir zu verankern. Alles dauert nur Sekunden und ist schneller vorbei als ich es begreifen kann. Und bevor ich denken kann, frage ich mich bereits: "Was war das???"

Ein Ruck durchfährt mich, ein Begreifen steigt auf. Plötzlich verstehe ich, was geschehen ist. Mein Bewusstsein erwacht und alles ist auf einmal so klar: "Du bist meine große Liebe und das warst du schon immer. Australia! Du meine ewig große Liebe. Wie konnte ich das nur vergessen? Die Sehnsucht hat mich so oft hierher geführt, doch nie habe ich es mehr begriffen als jetzt... in diesem Moment. Unsere Liebe ist so alt wie die Äonen selbst. Wir waren schon immer miteinander verbunden, Australien, das älteste und weiseste aller Kontinente. Lemuria, der Rest des verlorenen großen Landes, des verlorenen Paradieses. Doch nun sind wir wieder vereint, um das alte Band zu erneuern.... hier in Norris Head bei Cabarita Beach.

Eine Ewigkeit später, vielleicht 30 Minuten, gehe ich weiter und sehe bei der von Sträuchern umgebenen Bank, von der man einen traumhaften Blick auf die Küste hat, den Rotrückten-Fairy-König, ein kleiner Feen-Vogel, der mit Gesang seine Geliebte bei sich behält. "Königin Bin ich" singt er... „erkenne dies, um dich aus den tiefsten der Erde in die höchsten Höhen zu erheben... um dich in Selbstwertschätzung zu üben, statt den Trugbildern der unrealen Welt zu erliegen.“

Und ewig singt die Seele ein Liebeslied für uns.

Lemurien erwacht - 24. Juni 2018

Spirit has you back! Der Spirit von Lemuria, der Geist des verloren geglaubten Kontinents.

Eine Freundin meiner Nachbarin zieht um. In ihrem Garten stehen viele große Kristalle. Ihr Mann hatte diese vor einigen Jahren erhalten, als er in Crystal Castle arbeitete und statt mit Geld mit Kristallen bezahlt wurde. Nun geht für die beiden ein neues Kapitel auf, und sie möchten Altes loslassen, auch die Kristalle. Meiner Nachbarin wird ein großer Bergkristall und eine



Amythystdruse angeboten, für unglaublich wenig Geld. Da meine Nachbarin nicht beide haben möchte, bietet sie mir einen davon an. Ich muss nicht lange überlegen und so kommt ein wundervoller großer Bergkristall zu mir.

Bevor ich es überhaupt realisieren kann, durchströmt mich seine Energie... teilt mir Informationen mit... von Lemurien, dem versunkenen Land, dessen Gipfel heute noch aus dem Meer ragen. Lemurien ist niemals ganz ver-

sunken. Zwar ist der größte Teil unter der Meeresoberfläche, aber die höchsten Erhebungen ragen als Inseln aus dem Wasser.

Die Lemurianer haben nicht überall auf dem großen Land gewirkt, aber an besonderen Kraftorten wie den Osterinseln, Bali, Hawaii, in Zealandia (heute als Neuseeland bekannt) und natürlich auf der größten Insel, die wir heute als Australien kennen.

Plötzlich realisiere ich: ich bin nicht in Australien, ich bin in Lemurien gelandet. Lemurien ist hier und das war es schon immer. Jahrtausende von der Welt abgeschirmt, geschützt von den Aborigines. Erst vor gut 200 Jahren durften wir zurückkehren, in unser Paradies, dem Paradies von Lemurien.



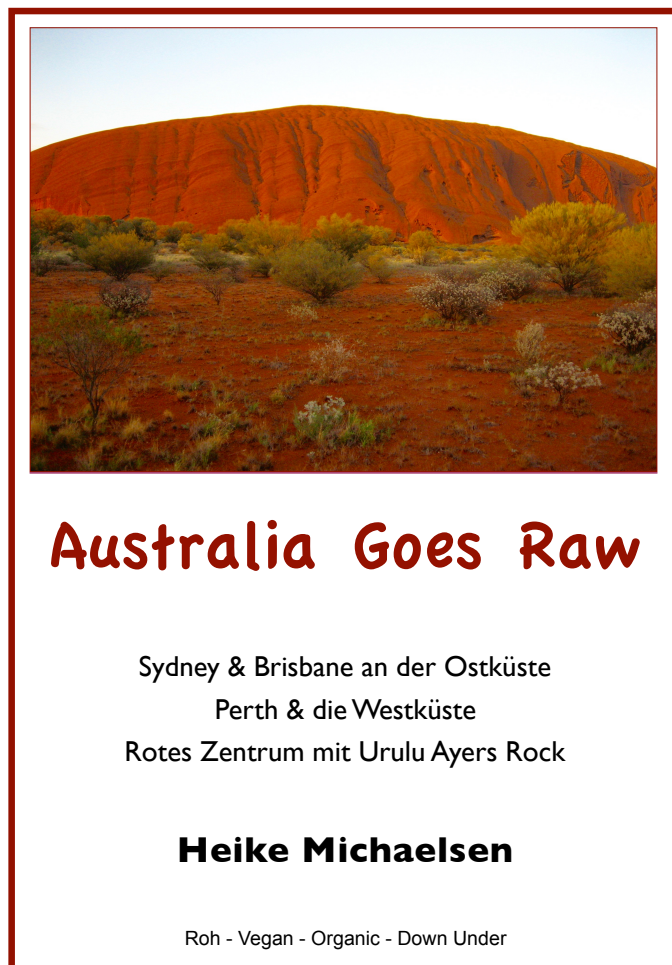


Das LEBEN bringt dich an unerwartete Orte!

Die LIEBE bringt dich nach Hause!

ROHKOST-REISEBERICHT AUSTRALIEN

E-Book „Raw Food an der Ostküste und Rundreise durch Australien“



Im diesem E-Book wird die Rohkost-Bewegung an der Ostküste Australiens von Sydney über Byron Bay, der Gold Coast bis hin zur Sunshine Coast vorgestellt. Wir besuchen gesunde pflanzenbasierte Rohkost-Cafés in New South Wales und Queensland ebenso wie Bioläden, die über Saft- und Smoothiesbars verfügen und rohvegane Optionen anbieten. Zudem führt eine Rundreise in die schönsten Nationalparks und die traumhaftesten Strände entlang der Ost- und Westküste. Highlights sind das Rote Zentrum mit dem Ayers Rock, kristallklare Tauchgebiete wie das Great Barrier Reef, versteinerte farbenprächtige Wüsten, tropische Regenwälder oder Mammutbäume bei Perth.

Leseprobe und Bestell-Link unter: [Rohkost-Reise Australien](#)

Über die Autorin

„In unzähligen Studien wurde wissenschaftlich bewiesen, dass Nahrung, im speziellen Rohkost - eine der besten Therapien sein kann ([Food is Medicine - Dr. Brian Clement](#)). Leider sind sich nur die wenigsten Menschen über die wirkliche Kraft dieser Ernährung bewusst. Kaum jemand ahnt, welch großen Einfluss die richtige Ernährung auf unsere Gesundheit haben kann. Deshalb arbeite ich seit über zehn Jahren als freie Journalistin und Autorin von Büchern und Webseiten an der Verbreitung dieses wertvollen Wissens.“



Heike Michaelsen hat sich 2007 von einer chronischen Krankheit mit Hilfe der veganen Rohkost selbst geheilt. Seither vermittelt sie ihr erworbenes Wissen auf über zehn Webseiten, in Fachartikeln und eigenen eBooks, im Social-Media-Bereich bei Facebook und Instagram, in ihrem GermanyGoesRaw-Podcast und ihren

YouTube-Kanälen GermanyGoesRaw und Rohspirit. Zudem reist Heike leidenschaftlich gern und berichtet über weltweite Rohkost-Trends weit über die Grenzen Deutschlands hinaus. Ihre Reisen brachten sie bereits zu Rohkostplätzen in ganz Europa, Nordamerika und Ozeanien. Den Hauptfokus hat sie dabei auf das renommierte [Hippocrates Health Institute](#) in Florida gerichtet, welches bereits 1956 von der Rohkostpionierin Ann Wigmore gegründet wurde und heute von Dr. Brian Clement geleitet wird.

www.GermanyGoesRaw.de – Rohkost in Deutschland

www.RohSpirit.de – Spirituelle Geheimnisse der Rohkost

www.Rohzepte.de – Gourmet-Rohkost-Rezepte

www.HippocratesInst.de – Weizengraskur

www.Paradiesstufen - Sieben Schritte ins Parohdies

www.MarkusRothkranz.de – Heile dich selbst, schön, reich und frei

www.WorldGoesRaw.wordpress.com – weltweite Rohkosttrends

www.AustraliaGoesRaw.com.au - Rohkost in Australien

www.NewZealandGoesRaw.co.nz Rohkost in Neuseeland

Weitere Bücher von Heike Michaelsen:

ROHKOST IST MEDIZIN

Das E-Book zum Lebenswandelprogramm des Hippocrates Health Institutes



In diesem E-Book hat die Autorin und Hippocrates-Expertin, Heike Michaelsen, umfangreiches Wissen aus dem bewährten Lebenswandelprogramm des Hippocrates Health Institutes zusammengetragen. Neben den besten und hochwertigsten Lebensmitteln, werden die Top-Hippocrates-Rezepte ebenso aufgeführt wie alternative Therapiemethoden, die im Rohkost-Resort zum Einsatz kommen. Weiterhin werden die richtigen Lebensmittelkombinationen dargestellt, die in der Hippocrates-Rohkost-Ernährung eine zentrale Rolle spielen. Zahlreiche Erfahrungsberichte von Gästen des Gesundheitsinstituts zeigen, dass die rohe vegane Nahrung einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit hat. Seit über 60 Jahren werden diese Erfahrungen am Hippocrates Institute dokumentiert.

Leseprobe und Bestell-Link unter: [Rohkost ist Medizin \(anklicken\)](#)

HIPPOCRATES - ROHZEPTTE

Rohvegane Biorezepte aus der Hippocrates-Küche



In diesem E-Book werden über 50 der beliebten Rezepte des bewährten Hippocrates Health Institutes vorgestellt. Um den Menschen den Umstieg auf diese Art der Ernährung zu erleichtern, wurden von den Chef-„Köchen“ des Instituts eine Vielzahl an rohvegane Vitalrezepten entwickelt. Rohzeptbeispiele: Warme Miso-Spinat-Bällchen, Hanf-Mohn-Dipp, gekeimter Kichererbsenhummus, Avocado-Mayonnaise, Pilz-Dip, Scharfe Gurkensalsa, Walnuss-Pâté, Süßkartoffel-Chips, Eifreier Eiersalat, Veganer Thunfischsalat, Tahini-Dressing, Rotkohl-Sauerkraut, Spargelcremesuppe, Gazpacho, marinierte Gemüsespieße, Mexikanische Tacos, Gemüsewrap, Spaghetti CarbonaRaw, Thainudeln, Nussbraten, Spargel mit Sauce Hollandaise, Nori Rolls, Chili sin Carne, Sprossenburger, Weißkrautschiffchen, Himbeer-Haselnuss-Mousee, Bananeneiscreme, Vanille-Chiapudding, Carobpudding, Macadamia-Käsekuchen, Zimtplätzchen, Paranusskekse u.v.m

Leseprobe und Bestell-Link unter: [Hippocrates-Rohzepte \(klick\)](#)

ROHSPIRIT - Geheimnisse der Rohkost

E-Book zum Lebenswandelprogramm des Hippocrates Health Institutes



Das geheime Wissen über die Heilung durch naturbelassene Lebensmittel ist im Laufe der Jahre vielfach verloren gegangen. Heute wird es von der zivilisierten Welt nach und nach wiederentdeckt. Obst, Gemüse, Wildkräuter, Superfoods und Co. bietet jedoch weitaus mehr als nur eine gesunde Ernährung. Bei einer Umstellung auf vegane Rohkost erlebt der Mensch zumeist auch eine positive lebensverändernde Bewusstseinsweiterung. Zudem muss niemand mehr, dank der gesunde Gourmet-Rohkost, auf kulinarische Genüsse verzichten. Somit erlebt der Mensch mit der modernen Rohkost nicht nur ein verjüngendes Gefühl, sondern einen Hochgenuss auf allen Ebenen.

Leseprobe und Bestell-Link unter: [RohSpirit \(anklicken\)](#)

Markus Rothkranz eBooks

- aus dem Amerikanischen übersetzt von Heike Michaelsen -

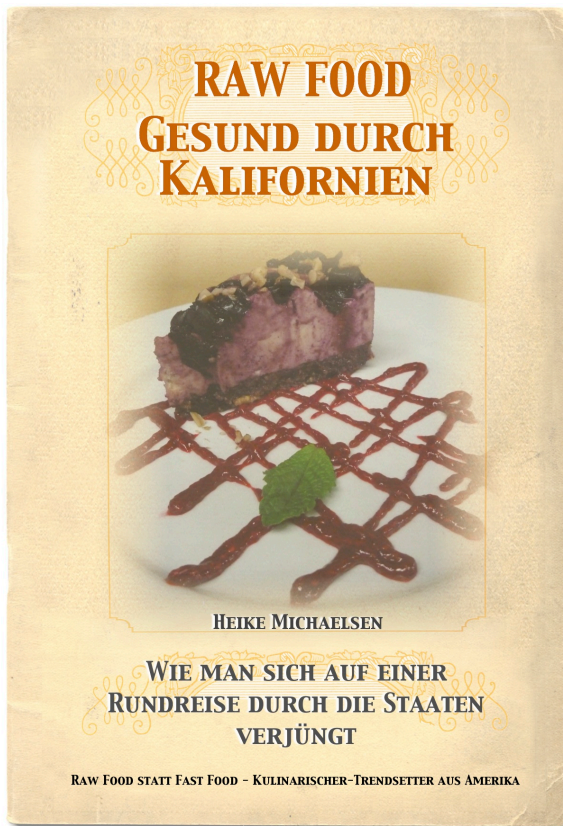
Heike Michaelsen hat mehrere Bücher des Bestsellerautors Markus Rothkranz in die deutsche Sprache übersetzt, z.B.

- [Heile dich frei \(für Infos anklicken\)](#) - DU bist hier, um DEIN LEBEN VOLL und GANZ und in ABSOLUTER FÜLLE und FREUDE zu LEBEN. Markus Rothkranz führt in die Geheimnisse ein, wie wir wieder gesund, vital, glücklich und frei werden können.
- [Wegweiser in die Neue Zeit \(für Infos anklicken\)](#) - Alles ist bereit. Beginne JETZT und lebe dein wahres Selbst. In diesem eBook zeigt dir Markus Rothkranz den Weg.
- [Heile Candida - Endlich frei von Hefe- und Pilzinfektionen](#) - Jeder, der sich für einen gesunden Lebensstil interessiert, sollte dieses Buch lesen, denn jeder von uns trägt den Hefepilz Candida albicans in seinem Körper.



ROHKOST-REISEBERICHT SÜDWESTEN USA

E-Book „RAW FOOD - gesund durch Kalifornien und den Südwesten der USA“



Mit diesem einzigartigen rawolutionärem E-book muss sich der US-Urlaubsreisende nicht mehr mit dem Konsum von ungesunden Burgern & Co. begnügen. Das Land mit der ungesundesten Küche der Welt setzt einen echten Gegentrend und revolutioniert sich selbst zum Gesundheitsland der kulinarischen Genüsse. Weltweit setzt dieser Trend nie dagewesene Maßstäbe und reformiert eine ungesunde Esskultur zum gesundheitlichen Genuss. Auf eindrucksvolle Art wird gezeigt, wie man rohkulinarisch durch die Staaten der USA reisen kann und dabei weitaus mehr Kraft und Energie verspürt als man sich das je erhofft hat. Viele Reisende erleben während einer 4-wöchigen Raw-Food-Tour sogar eine Art Wiedergeburt längst vergessener Kräfte und eine Verjüngung von Körper, Geist und Seele. Mit weit über 100 Gourmet-Vitalkost-Illustrationen aus den Rohkost-Cafés der USA zeigt dieses Buch, was alles möglich ist. Zudem führt es wie nebenbei durch wunderschöne Nationalparks, wie dem Grand Canyon, Bryce Canyon und Zion Nationalparks sowie durch die beliebtesten Großstädte des Westens. Los Angeles, San Francisco und Las Vegas von der raw-kulinarischen Seite einmal ganz anders erleben. Ein wunderbares Buch, um sich von gesund-kulinarischen Genüssen in einem Land der unbegrenzten Möglichkeiten verführen zu lassen.

Leseprobe und Bestell-Link unter: [Rohkost-Reise-USA-Südwesten](#)