

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

FRÜHLING 2023
FREI ERHÄLTLICH
WWW.KGSBREMEN.DE

Körper Geist & Seele



ES GEHT NICHT DARUM,
EINEN SCHMETTERLING ZU
FANGEN, SONDERN DARUM, EINEN
GARTEN ZU GESTALTEN, IN DEN
SCHMETTERLINGE KOMMEN.

LEBENDIGKEIT

Mark Mincolla: Die Macht der Wunder

Bodo Janssen: Bewusstheit wächst in der Begegnung

Stefanos Xenakis: Jeder Tag ist ein Geschenk

Angelika Nelson & Holly Merker: Die Kraft der Vogelbeobachtung

Tim Reichel: News-Detox • Frühling in der Botanik

JOACHIM GOERKE
Finest Piano Music



**Peace
&
Tour**

Licht, das klingt!

SONNTAG 07.05. 17 Uhr

UNSER LIEBEN FRAUEN

BREMEN

VVK / Abendkasse 25€
Unterstützerticket 40€
Schüler/Studenten 15€




Anzeige

Das Leben hat alles in sich.
Aber du siehst nur das,
was deine Wahrnehmung
dir erlaubt zu sehen.
Bruce Lipton



Titelthema: LEBENDIGKEIT

Bewusstheit wächst in der Begegnung	4
Text: Bodo Janssen	
Jeder Tag ist ein Geschenk	5
Text: Stefanos Xenakis	
Frühling in der Botanika	8
Die Kraft der Vogelbeobachtung	10
Text: Angelika Nelson & Holly Merker	
Die Macht der Wunder	13
Text: Mark Mincolla	
News-Detox	21
Text: Tim Reichel	
Ständige Rubriken	
Wer Macht Was - Visitenkarten	24
Sehen • Hören • Erleben	8 18
Termine und Events	28
Impressum	30

Bildnachweise: Autorenportraits ©
bei den jeweiligen Autoren

Ein besonderer Dank an alle Mitwirkenden für ihren Beitrag zur Publikation des KGS Bremen Magazins.

Nächste Ausgabe:
Sommer 2023
Anzeigenschluss: 10. Mai 2023
Telefon: +49 160 22 33 99 0
www.kgsbremen.de

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,
diese Ausgabe ist der *Lebendigkeit* gewidmet!
Das Leben ist das einzige, was wir haben. Unser Herzschlag verbindet uns mit dem Rhythmus des Lebens. Also wertschätze und lebe es und verpasse es nicht. Das Leben ist ein Geschenk!
Lebendigkeit hat nichts mit Lautstärke, Action oder Schnelligkeit zu tun. Es ist jedoch unser Energiehaushalt, der unsere Lebendigkeit und Gesundheit fördert. Für ein gesundes Wachstum benötigt eine Körperzelle ausreichend Energie und Licht. Physikalisch lässt sich das durch Frequenzen messen und darstellen.
Kolibris - wie auch auf dem Titelbild - nennt man zum Beispiel "Fliegende Juwelen" oder "Hochfrequenzflieger". In der Mythologie wird der Kolibri als Botschafter der Liebe, des Lichts und auch der Hoffnung geschätzt und geehrt. Sein Herz schlägt 400-500 mal pro Minute, die Atemfrequenz beträgt 250 Züge pro Minute. Seine Flügel schlagen über vierzig Mal in der Sekunde, und er kann sogar in der Luft stehen bleiben oder rückwärts fliegen. Man erkennt kaum die Flügelschläge, trotzdem zweifelt niemand daran, dass der Vogel fliegt.
Die Botschaft des kleinen Freudenbringers ist sehr einfach: Freude. Ganz simpel die Freude am Dasein, die Freude am Licht und am Leben!

In diesem Sinne wünsche ich allen
viel Leichtigkeit und Lebendigkeit.

Alles Liebe.
Ruth Haselwander

BEWUSSTHEIT WÄCHST IN DER BEGEGNUNG

Text: Bodo Janssen

Jeder von uns braucht jemanden, dem er sich ohne Furcht und Bedenken anvertrauen kann. Was wir benötigen, sind Menschen, denen wir am Herzen liegen, die ein ehrliches Interesse daran haben, dass wir uns entwickeln. Dass wir wachsen.

Es gibt diese Menschen, doch häufig sehen wir sie nicht. Wieso nutzen wir nicht öfter die Weisheit der Alten, fragen diejenigen, die schon viel im Leben erlebt haben nach ihrer Erfahrung. Dabei liegt der Fokus mehr auf dem, was sie erfahren haben und nicht auf ihrem Wissen.

Denn wir wissen eh schon zu viel, doch ihrer gemachten Erfahrungen sind sich nur wenige Menschen bewusst. Aber das gemeinsame Gespräch, das gegenseitige Fragen und Zuhören schafft dieses Bewusstsein. Ob ich wirklich Teil einer Gemeinschaft bin, erkenne ich an meinem Einsatz, anderen Menschen beim Wachsen zu helfen, aber auch an meiner Bereitschaft, in der Begegnung mit anderen selbst wachsen zu wollen. Sich gegenseitig in der Begegnung mit anderen als Mensch zu erfahren. +++

© Textauszug ndlicher Genehmigung aus: 91 SCHLÜSSELSÄTZE FÜR EIN GELINGENDES LEBEN, von Bodo Janssen, 191 Seiten, erschienen im Ariston Verlag.



JEDER TAG IST EIN GESCHENK



Text: Stefanos Xenakis

WIR ENTDECKTEN IHN total zufällig. Es war auf dem Weg, den meine Töchter damals zum Schwimmbad nahmen. Klein und unmerklich. Fast unsichtbar. Und doch magisch. Alle drei spürten wir ihn auf der Haut, als wir zum ersten Mal an der Stelle vorbeikamen. Ein wiinziger Hubbel im Asphalt ließ das Auto abheben. Eine Sekunde lang, vielleicht auch kürzer. Beim ersten Mal überraschte er uns. Doch zugleich begeisterte er uns. Und verzauberte uns. Unverhältnismäßig verglichen mit seiner Größe. Seitdem warteten wir immer ungeduldig auf unsere Schwimmbadbesuche.

Wegen des Hopsers. Wegen dieser magischen Sekunde. Wegen dieser einzigartigen Sekunde. Wegen dieser Sekunde, die uns verband, die uns laut loslachen ließ, die uns einander näher brachte, die diesen Tag zu etwas Besonderem machte. Dieser kleine Hopser brachte Magie, Freude und Liebe in unser Leben. Wenn auch Freundinnen der Mädchen dabei waren, nahmen wir oft absichtlich genau diese Strecke, wegen des Hopsers. Wir überraschten sie damit. Anfangs wunderten sie sich, warum wir eine andere Strecke fuhren. Bald verstanden sie es und waren genauso begeistert wie wir. Wir flogen alle hoch, auch wenn es nur kurz war. Wir wurden gemeinsam verzaubert, wir lachten gemeinsam los, wir genossen es gemeinsam. Alles auf einmal. Dieser Hopser war unser Geheimnis.

Vorige Woche war ich mit den Kleinen und meiner Mutter bei den tollen Wasserrutschen einer Ferienanlage. Wir verbrachten dort eine magische Woche. Eine Woche, wie keiner von uns vieren sie jemals erlebt hatte. Unsere Lieblingsrutsche sollte von Anfang an die »schwarze« sein.

Zuerst eine lange Abfahrt, eine von denen, bei denen einem das Herz in die Hose rutscht, dann ein langer Anstieg und direkt danach der Tunnel. Dunkel und zuerst angsteinflößend, später bunt und optimistisch. So wie das Leben, das Freude mit Traurigkeit, Licht mit Dunkelheit meisterhaft zu verbinden weiß.

Diese Wasserrutsche hatte auch ihr Geheimnis. Wenn man mit Schwung losfuhr, machte sie am Ende des Anstiegs einen unmerklichen Hopser. Für Sekundenbruchteile befand sich der Popo in der Luft. Unerwartet, aber magisch. »Papa, der Hopser«, riefen auch die beiden einstimmig beim ersten Mal. Wir haben den besagten Hopser sicher Dutzende Male gemacht. Eins zu eins das gleiche Gefühl wie bei der Autofahrt.

Jedes Mal also, wenn die Kleinen zur Wasserrutsche gingen, huschten sie alle miteinander flink bei ihrer Oma vorbei, die irgendwo in der Nähe ihre Lektüre genoss, um ihr ein Küsschen zu geben. Ein Umweg von allerhöchstens zwei Metern. Dabei wurde das Küsschen manchmal zu einem Luft-

Wenn deine ganze Seele einen
Hopser macht, und Du dich eine
magische Sekunde daran erinnerst,
wie das Paradies ist.

küsschen. Doch es elektrisierte Omas
ganzes Sein und, wie ich meine, auch
das der Kinder. Oma kniff jedes Mal
ihre Augen zusammen, als wollte sie es
bei sich einsperren. Damit keiner es ihr
wegnehmen konnte. Auch das war ein
kleiner Hopser, bei dem deine ganze
Seele einen Hopser machte, damit du
dich verstohlen daran erinnerst, wie das
Paradies ist. Und sei es nur eine Sekunde
lang. Aber eine magische Sekunde.

Vor einigen Wochen »verloren« wir mei-
nen Vater, nach 89 aufrechten, leben-
digen und glücklichen Jahren. 89 Jahre
voller Lachen, Liebenswürdigkeit, Liebe
und Geben. 89 tolle Jahre. Etwas wie ein
einzigartiger, unwiederholbarer Hopser
in der Ewigkeit. Ein Hopser voller Würde,
Mäßigkeit und Werte.

**Ich glaube, dass das letztendlich das
Leben ist. Ein Hopser in der Ewigkeit.**

Gerade mal eine Sekunde, in der unser
Popo von der Erde abhebt, um das
Paradies zu spüren. Ein Hopser, den
wir mit möglichst vielen Menschen teil-
en sollten.

EIN MAGISCHER HOPSER.

© Textauszüge mit
freundlicher Genehmigung aus:



Stefanos Xenakis

JEDER TAG IST EIN GESCHENK
Inspirierende Geschichten
vom Zauber des Lebens
kailash, 335 Seiten



Das Schöne bewundern,
Das Wahre behüten,
Das Edle verehren,
Das Gute beschließen;
Es führet den Menschen,
Im Leben zu Zielen,
Im Handeln zum Rechten,
Im Fühlen zum Frieden,
Im Denken zum Lichte;
Und lehret ihn vertrauen
Auf göttliches Walten
In allem, was ist:
Im Weltenall,
Im Seelengrund.

Rudolf Steiner



BOTANIKA

ARTENREICH • ERLEBNISREICH
ABWECHSLUNGSREICH

Frühlingsblüte mit Azaleen

Täglich, 18. März bis 1. Mai 2023

Ein Farbenrausch aus Rot- und Rosatönen erstrahlt ab dem 18. März 2023 in der botanika. Denn zur Blüte der Azaleen zeigt sich nicht nur der Japanische Garten in seinem schönsten Kleid, sondern auch...

Die botanika ist auch das Tor zu Asien und den Tropen. Begeben Sie sich auf eine spannende Erlebnistour und entdecken Sie einzigartige Schätze aus Natur und Kultur.

Genießen Sie die Atmosphäre im Japanischen Garten, durchstreifen Sie die Nebelwälder Borneos und erkunden Sie die



Bergwelten des Himalaya. Lassen Sie im Tropenhaus die Regenwald-Atmosphäre auf sich wirken, bestaunen Sie die Schmetterlingsvielfalt und freuen Sie sich mit unseren Kleinen Menschenaffen an. Im Entdeckerzentrum können Sie Pflanzenphänomene erforschen und mehr

über das Zusammenspiel von Natur, Mensch und Wissenschaft erfahren. Vielfalt für alle Sinne. Immer anders, immer neu.

Koi-Fütterung

Täglich, bis 31.12.2023

Wussten Sie, dass Koi das japanische Wort für Karpfen ist? Jeden Tag um 11:30 Uhr und um 15:00 Uhr füttern...



Information: Telefon 0421 427066-65
info@botanika-bremen.de | www.botanika-bremen.de



Gegen Stress beim Einkaufen:

DIE STILLE STUNDE

Die Idee der Stillen Stunde kommt ursprünglich aus Neuseeland. Eine Mutter konnte ihr autistisches Kind nicht mit in den Supermarkt nehmen, weil es sofort schrie. Die Geräuschkulisse, das grelle Licht, die Durchsagen, die vielen Kunden im Laden, alles war zu viel.

Diese Idee haben nun auch einige Supermärkte in verschiedenen Bundesländern in Deutschland übernommen und umgesetzt. In teilnehmenden Supermärkten herrscht einmal die Woche für zwei Stunden eine ruhigere Atmosphäre, gedimmtes Licht, kein Regalfüllen und keine lauten Durchsagen während dieser Zeit, mehrere Kassen werden besetzt und die Scanner lautlos gestellt - weniger Reize zum entspannten Einkaufen. Hochsensible Menschen, Autisten oder Kunden, die gerne Ruhe beim Einkaufen haben, nutzen die "stille Stunde". Aber auch viele andere Menschen kommen mittlerweile gerne zur Stillen Stunde, weil sie die Ruhe schätzen. +++



ALLES LIEBE
ZUM MUTTERTAG!



Awakening
Passion for Life!

biodanza®

DANCE & CELEBRATE WITH US!

23. Alegria Biodanza Festival

13. – 16. Juli 2023 Hof Oberlethe

"Imagine Everyone Dances in Peace Together"
Planting Seeds: Cooperation is Evolution of life!
Life grows when we grow Together.

/biodanzafestival biodanza.de
 /biodanzafestival biodanzafestivals.com
 /melekproductions biodanzaevents.com

Supervision | Analyse | Recherche | Sparring | Gestaltung

- USP und individuelles Image ENTWICKELN
- Potentiale & Perspektiven VERWIRKLICHEN
- Ideen- & Konzeptschmiede
- Streß-Detox & Energybooster

Ruth Haselwander
Freie Journalistin | Coach | MindFlow Expert
Magazinherausgeberin | Designerin

Terminvereinbarung:
ruth.haselwander@t-online.de
Mobil: +49 (0)160 - 22 33 99 0

Anzeige

Anzeige

YOGA - Kurse und Ausbildungen • Massage & Therapie

- 2-jhr berufsbegleitende Yogalehrerausbildung mit Krankenkassen Anerkennung. Start im Januar.

Yoga Vidya Bremen
Sigrid Küttner
Bahnhofstraße 3
28195 Bremen

Yogakurse mit Krankenkassenanerkennung für Anfänger, für Schwangere, zur Rückbildung, für Senioren, auf dem Stuhl, zur Entspannung, für Frühauferstehender und noch viel mehr, da ist für jeden etwas dabei!

www.yoga-vidya.de • bremen@yoga-vidya.de • Telefon: 0421 9589 9696



Lange ist bekannt, dass der Gang in die Natur eine heilsame Wirkung auf Körper, Geist und Seele hat. Inzwischen kennt man auch das Waldbaden, welches seit einigen Jahren wissenschaftlich – ausgehend von Japan – erforscht wird. Dabei tauchen wir in die Atmosphäre des Waldes ein und nehmen die Natur mit allen Sinnen achtsam wahr. Seit einiger Zeit steht nun auch die heilsame Wirkung der Vogelbeobachtung – die Ornithotherapie – im Fokus der Wissenschaft.



Die Kraft der Vogelbeobachtung

Nicht der Arzt heilt,
sondern die Natur.

Hippokrates



Das Erlebnis, den Vogel in seiner Schönheit und Lebendigkeit wahrzunehmen, ist wie eine Senkrechte in der Zeit. In dem Moment gibt es nichts anderes, du bist ganz im Jetzt.

Arnulf Conradi



Text: Angelika Nelson & Holly Merker

Vögel faszinieren uns – vielleicht, weil sie in ihrer Lebensweise so vielfältig sind wie wir Menschen? Da gibt es die Stillen und die Lauten, die Vorwitzigen und eher Zurückhaltenden, die Kleinen und die Großen, die mit den einfachen „Kleidern“ und diejenigen, die sich prächtig herausputzen. Die einen bleiben lieber allein, die anderen fühlen sich nur in Gemeinschaft wohl. Da wird gezetert, geliebt, geschwätzt, gekuschelt. Alles ist möglich! Oder ist es eher die Faszination des Fliegens, der wir uns nicht entziehen können? Sich mit der nächsten Windböe übers Meer oder die Berge tragen lassen. Im Aufwind, ohne einen Flügelschlag mit unglaublicher Leichtigkeit. Vögel tun es aus lauter Lust am Leben. Sie erinnern auch an unsere Ursehnsucht nach Freiheit.



ERSTE AUFZEICHNUNGEN im Naturtagebuch

› Nimm dir ein Schreibheft, einen Block oder ein Blatt Papier, um Notizen zu machen oder zu zeichnen. Nimm dir Zeit und halte, was du in der Natur gesehen oder gehört hast, fest.

VOGELGESANG steigert menschliches Wohlbefinden. Vögel sind nicht nur schön anzuschauen, viele singen auch für unsere Ohren wohltuend und melodisch. Mehr als die Hälfte der über zehntausend Vogelarten, die derzeit bekannt sind, gehört in die Ordnung der Singvögel, zu den Vögeln mit einem gut entwickelten Stimmapparat. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Vogelgesänge einen großen Teil der Geräusche in der Natur ausmachen. Diese Geräuschkulisse wiederum stellt einen Schlüsselfaktor für menschliche Erfahrungen und Erholung in der Natur dar. Vogelgesänge sind in unserer Kultur verankert. Naturvölker imitieren das Trillern oder Schnalzen heimischer Vögel. Klassische Komponisten lassen Nachtigall und Goldammer in ihren Musikstücken flöten. Stadtmenschen hören Soundtracks mit Vogelgezwitscher zum Entspannen. Die Gesänge halten unsere Aufmerksamkeit fest, ohne uns zu überfordern. Dabei wirkt nicht jeder Vogelgesang gleich, wie bei der Musik hat jeder Mensch eigene Vorlieben und Neigungen.

REFLEXION

deiner Vogelbeobachtung

Wenn du ein Naturtagebuch führst, wirst du vielleicht merken, dass dieses „Tagebuchschieben“ deine Stimmung hebt. Es kann für Klarheit in Denkprozessen sorgen und dein Gedächtnis verbessern. Es ist meditativ und absichtsvoll. Wenn du tief in die Natur eintauchst, wirst du nicht nur Vögel genauer beobachten und über sie Neues erfahren, sondern auch Neues über dich selbst. Diese Praxis beeinflusst auch unsere Wahrnehmung der Umwelt.

© Textauszüge und Bilder mit freundlicher Genehmigung aus:



Angelika Nelson & Holly Merker

**DIE KRAFT
DER VOGELBEOBACHTUNG**
Freya Verlag GmbH, 288 Seiten



Ralph Skuban
Die Unsterblichkeit der Seele
 Intuition, Willenskraft und Weisheit – Die Essenz der Yoga-philosophie

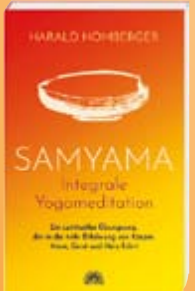
Klappenbroschur, 160 Seiten
 ISBN 978-3-86616-516-8
 € 18,00

Eckard Wolz-Gottwald

Die Bhagavadgita im Alltag leben

Die vier großen Übungswege des Yoga

Taschenbuch, 192 Seiten
 ISBN 978-3-86616-519-9
 € 15,00



Harald Homberger
Samyama Integrale Yogameditation

Ein spiritueller Übungs-
 weg, der in die tiefe
 Erfahrung von Körper,
 Atem, Geist und Herz
 führt

Klappenbroschur, 144 Seiten, mit Lesezeichen
 ISBN 978-3-86616-520-5
 € 16,00

Hans-Werner Stahl

Keine Angst vor dem Sterben

Erkenntnisse aus der
 Nahtodforschung geben
 Halt

Klappenbroschur, 176 Seiten
 ISBN 978-3-86616-521-2
 € 18,00



Verlag VIA NOVA
 Alte Landstr. 12, D-36100 Petersberg
 Tel. 06 61/6 29 73, E-Mail: info@verlag-vianova.de
 Internet: www.verlag-vianova.de

»Die zeitgemäße
 Antwort auf
 The Secret!«
 Vogue



208 Seiten, 18,00 €
 ISBN 978-3-7787-9322-0

Manchmal stecken wir einfach fest und jagen unseren Träumen hinterher, ohne sie verwirklichen zu können. Dabei liegt es in unserer Hand, diese Träume tatsächlich wahr werden zu lassen! Der Schlüssel dazu ist das »Manifestieren«: Indem wir die Kraft unserer Gedanken bewusst und zielgerichtet lenken, können wir all das in unser Leben ziehen, was wir uns sehnlichst wünschen. Roxie Nafousi zeigt in sieben Schritten, wie wir uns mit dem richtigen Mindset das Leben erschaffen, das wir uns immer erträumt haben!

INTEGRAL
 www.integral-verlag.de/nafousi

Anzeigen

Der Heilpraktiker und Energieheiler Dr. Mark Mincolla erklärt, das wir Wunder bewirken können, wenn wir unseren Geist für die göttliche Kraft in uns öffnen. Er hat nicht nur 35 Jahre Praxiserfahrung in ganzheitlicher Medizin, sondern bei einer lebensbedrohlichen Erkrankung die heilende Wirkung seiner Behandlungsmethode am eigenen Leib erfahren.



Die Macht der Wunder

Text: Dr. Mark Mincolla

Die Macht ausbilden, Wunder zu wirken

Das Universum ist nicht nur ein weiter, kalter, lebloser Ort, der zur Definition des Weltraums zählt. Es ist eher ein Lebewesen wie Sie und ich. Es ist ein Energiewesen mit einem Pulsschlag, einem Herzen, einer Seele und einem Geist. Es fühlt, es benötigt, es liebt und ist zutiefst dankbar dafür, wenn man ihm aufrichtige Fürsorge und Mitgefühl entgegen bringt. Wenn wir Zugriff auf unsere überbewusste Macht haben und Wunder wirken wollen, müssen wir das Konzept des Universums auf ein liebenswertes Format schrumpfen, damit wir es in die Arme nehmen und an uns drücken können.

Haben Sie eine Beziehung zum Universum? Ist diese Beziehung liebevoll? Ist sie persönlich?

Wir haben gelernt, »zu« etwas zu beten, was - so gaukelt man uns vor - größer ist als wir selbst.

Unsere Gebete sind »Bitten um« etwas, aber wir kommen nie auf den Gedanken uns dafür zu revanchieren. Wir neigen dazu, in dieser Beziehung die Perspektive zu vergessen. Aber man lässt uns auch fälschlicherweise glauben, dass wir von dieser gött-

lichen universellen Energie getrennt seien. Da sie so mächtig und groß ist, kann sie doch unmöglich etwas von uns brauchen. Nicht wahr?

Was wäre, wenn wir eine auf Gegenseitigkeit beruhende Beziehung zum Universum aufbauen würden - liebevoll und persönlich?

Wenn wir uns zum Ziel setzen, Wunder wirken zu wollen, sollten wir in Erwägung ziehen, für das Universum zu beten, nicht zu ihm. Warum ist das Wörtchen »für« wichtig? Indem wir für das Universum beten, mit ihm kommunizieren, uns dafür interessieren und ihm unsere Liebe schenken, werden wir zu einem festen Bestandteil der ultimativen Geschichte des Wunderwirkens, welche die gesamte Existenz umfasst.

(...) Hier ist eine ganz einfache Formel am Werk. Es ist eine Formel, die Ihre gegenwärtigen Grundsätze und Ansichten von der Zerstörung hin zur Schöpfung verwandeln wird. Kurz gesagt: Schenken Sie dem Universum Ihre grenzenlose Liebe und werden Sie zu einem Wunder, das Wunder wirkt! Wenn Sie Ihrer Liebe zum Universum mehr und mehr



Ausdruck verleihen, wird Ihre Fähigkeit, die Segnungen der Wunder zu erfahren, im gleichem Maße mitwachsen. So einfach ist das.

Der Zustand reiner Präsenz

Unser Leben auf Erden ist ebenso kurz wie kostbar. Ich habe im Laufe der Jahre mit vielen todkranken Menschen gearbeitet und dabei oft tödlicher Verzweiflung ins Auge geblickt. Ich habe das gequälte Flehen vernommen: »Helfen Sie mir! Lassen Sie mich nicht sterben!«

Je weniger Zeit uns offenbar auf dieser Welt bleibt, desto mehr wissen wir sie zu schätzen. Meine todkranken Patientinnen und Patienten haben mich gelehrt, wie heilig das Leben ist, wenn es allmählich entschwindet. Jedes Wort, jede Berührung und jeder Atemzug nehmen ein unendliches eigenes Leben an, und sogar die Qualität unserer Präsenz verändert sich. In unseren letzten physischen Augenblicken sind wir bewusst und zutiefst präsent. Deshalb frage ich mich, wie viel wertvolles Leben wir vergeuden. Wenn wir nicht ganz und gar präsent sind, sind wir niemals voll und ganz lebendig.

Das Konzept der Präsenz steht für die Lebensenergie auf der tiefsten innersten Ebene. Es zeigt, wie lebendig wir das Voranschreiten unseres Lebens erfahren. Unsere Liebe, unsere Nähe, unsere Kreativität, unsere Erfolge und sogar die Lehren, die wir aus unseren Misserfolgen ziehen, werden stark vom Ausmaß und der Tiefe unserer Präsenz beeinflusst. Statt den gegenwärtigen Augenblick einzufrieren, in der Hoffnung, die Erfahrung dadurch tiefer oder bedeutsamer zu machen, nehmen wir, was wir krie-

gen können, eilen ungeduldig weiter und nehmen alles mit, was in den nächsten Augenblicken oberflächlich daherkommt. Es scheint, als seien wir nie wirklich dort, wo wir gerade sind. Wir sind immer schon einen Schritt weiter, abgelenkt von unserer ständigen fragmentierten Bewegung. Wir leben, aber da es uns an ungeteilter Präsenz fehlt, sind wir nicht lebendig. Um voll und ganz lebendig zu sein, müssen wir lernen, ungeteilt präsent zu sein. Der Schlüssel liegt darin, dass wir das Bewusstsein auf unseren Atem richten. Wir müssen lernen, in jedem einzelnen Atemzug ein ganzes Leben zu leben - und das ist durchaus wörtlich gemeint. Wir holen im Laufe unseres Lebens Millionen Mal Luft. Wie viele von den Tausenden von Atemzügen des gestrigen Tages haben Sie bewusst erlebt? Was gibt es Wichtigeres als ihren Atem? Haben Sie sich mehr auf irgendwelche negativen, unbedeutenden Gedanken konzentriert als auf Atem Ihres Lebens? Bedenken Sie, wie destabilisierend viele, wenn nicht sogar die meisten Gedanken sind. Der Atem ist der ultimative Ruhepunkt. Atem ist Leben.

Der Zustand, in dem wir Wunder vollbringen können

Unser Selbst besteht aus zwei grundverschiedenen Aspekten: einem sterblichen Selbst, das Wunder benötigt und einem

DER ATEM IST DER ULTIMATIVE RUHEPUNKT.
ATEM IST LEBEN.

göttlichen Selbst, das diese Wunder wirkt. Obwohl unsere sterbliche Identität Verwirrung stiftet, ist es eigentlich ganz einfach, Zugang zu dem Teil zu bekommen, der die Wunder vollbringt. Dabei geht es nicht ums Tun, sondern ums Sein. Es geht darum, uns dessen bewusst zu sein, wer wir wirklich sind.

Es gibt ein göttliches »Ich bin«, das in unserem Inneren Seite an Seite mit einem sterblichen »Ich bin« existiert. Was bedeutet »Ich bin«? Es bedeutet, dass wir unsere wahre göttliche Natur in ihrer Gesamtheit erkennen und verstehen können.

(...) Dadurch, dass wir aus dem göttlichen »ich bin« heraus leben, erhalten wir Zugang zur natürlichen Macht, Wunder wirken zu können. Wunder sind außergewöhnliche Ereignisse und die Folge der Kanalisierung unserer göttlichen Kraft. Das Wissen um das göttliche »ich bin« kann uns die unglaublichsten Möglichkeiten eröffnen. +++

© Textauszüge aus:



Dr. Mark Minicola

DIE MACHT DER WUNDER

Entfalte die verborgene
Heilkraft deines höheren Selbst

Goldmann, 287 Seiten



Samurai-Programm für Senioren

15. + 22. + 30. MAI 2023 (online)
Dreitägiges Seminar mit Karin Kalbantner-Wernicke

Developmental Baby Shiatsu

29. + 30. APRIL 2023 (online)
31. AUG – 3. SEPT 2023 (präsenz)
Zweiteiliges Seminar mit Karin Kalbantner-Wernicke

Die Seminare richten sich an Interessierte ohne Vorkenntnisse!

SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG
Schule der berührenden Künste
Infos und Anmeldung: www.schule-fuer-shiatsu.de
040 4301885 | schule@fuer-shiatsu.de

Shiatsu

BASIS-KURS A
02. – 04. UND 16. – 18. JUNI 2023
oder SUMMERSCHOOL 06. – 10. JULI 2023

BASIS-KURS B
03. – 05. UND 24. – 26. NOVEMBER 2023

Neben den theoretischen Grundlagen steht die sofortige praktische Arbeit mit viel Freude am Erforschen bei unseren Kursen im Vordergrund.

TAG DER OFFENEN TÜR SA 13. MAI 2023
Von 14 – 18 Uhr können Sie uns persönlich kennenlernen.
Keine Anmeldung nötig!

SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG
Schule der berührenden Künste
Infos und Anmeldung: www.schule-fuer-shiatsu.de
040 4301885 | schule@fuer-shiatsu.de



Wer an Wunder glaubt,
sollte sich mit einbeziehen.



Cheers to me!

Du sehnst dich nach unbeschwerter Leichtigkeit, Sonne im Herzen und Inspiration? Nach Lebensfreude und frischem, kreativem Schwung? Nach „Dolce Vita“ für die Seele? Tief in deinem Inneren schlummern alle Antworten, um Stress und Ängste in Luft aufzulösen und deine Träume wahr werden zu lassen. Wine Self-Talk ist dein kleines, 15-minütiges Wohlfühlritual. Was du dafür brauchst? Lediglich ein Glas Wein (oder was du sonst gerne trinken möchtest) und dieses Buch ...

Das neue Buch von US-Bestsellerautorin Kristin Helmstetter!

Kristin Helmstetter
Dolce Vita für die Seele
ISBN 978-3-86374-682-7
€ 18,00 (D) | € 18,50 (A)

Lesegröße, Bestellmöglichkeit und Video mit der Autorin: www.mankau-verlag.de

Bücher, die den Horizont erweitern **man kau:**

Christiane Hansmann

OHNE WORTE

Wissen aus der geistigen Welt



Auf dem Weg in deine Authentizität: In unserer Zeit des Wandels manifestiert sich ein Bewusstsein, in dem Wissenschaft und Spiritualität miteinander verschmelzen. Christiane Hansmann präsentiert das durch sie gechannelte Wissen und offenbart überraschende Einsichten in übergeordnete universelle Zusammenhänge des menschlichen Seins und Wirkens. Ihr Buch schenkt Antworten auf die großen Menschheitsfragen – nach unserem wahren Ursprung, unserer Bestimmung und dem Sinn des Lebens – und bietet weitreichende Erkenntnisse in die Natur der Seele und die bisher nur zu Bruchteilen genutzte Kraft unseres Bewusstseins. Mit vielen praktischen Werkzeugen, um das eigene Leben bewusst, authentisch und selbstbestimmt zu gestalten!

• *Ansata*, 400 Seiten, 25,– EUR

Sylvia Harke

HOCHSENSIBEL

ist mehr als zartbesaitet



Es braucht großes Fingerspitzengefühl und tiefe Empfindsamkeit, hochsensible Menschen zu erreichen und dort »abzuhören«, wo sie sich innerlich wirklich befinden. Mit ihrem zweiten Buch gelingt das der erfahrenen Psychologin und Autorin Sylvia Harke, denn sie weiß aus eigener Erfahrung, dass hochsensible Menschen ganz eigene Fragen an den Lebensalltag haben. Wunderbar praktisch, feinfühlig, ermutigend und konkret gibt das Buch sehr hilfreiche, kompetente Antworten auf die 100 häufigsten Fragen zur Hochsensibilität, vom Arzttermin bis zum Vorstellungsgespräch, von der Partnerschaft bis zur Berufswahl. Eine wahre Schatztruhe an Tipps und Inspirationen, die bei allen hochsensiblen Menschen – stets griffbereit zum Nachschlagen – ihren festen Platz im Regal haben sollte!

• *Via Nova*, 384 Seiten, 16,– EUR

Ulrike Nitzschke

WIE KÖNIGSKINDER IM ZAUBERWALD



Wer unterwegs ist auf einem spirituellen Pfad, gelangt an etliche Wegweiser zu verlockenden Zielen. Die Orientierung macht das nicht unbedingt leichter. Ulrich Nitzschke blickt zurück auf die eigene reiche Erfahrung und benennt die wesentlichen Stationen des inneren Weges. Dabei wird deutlich, dass es weniger auf grandiose Durchbrüche ankommt als auf eine angemessene Haltung und aufrichtiges Bemühen.

Denn im Grunde sind wir alle Königskinder, die sich verirrt haben in einem Zauberwald. Wie im Märchen vom »Eisenhans« geht es darum, jenen Kräften zu begegnen, die im eigenen Leben zu Schatten wurden, und diese Anteile zu integrieren. Dann rücken Zepter und Krone in Reichweite.

• *Edition Spuren*, 157 Seiten, 22,– EUR

amazinGRACE

Die neue Dimension der Heilung

Die ehemalige Skeptikerin **Annette Bokpe** schildert in diesem Buch ihre persönlichen, mitreißenden Erfahrungen auf dem Weg zu ihrer heutigen Berufung: dem Leben und Wirken als begnadete Heilerin. Kommentiert werden die erstaunlichen Erlebnisse und Einsichten, welche sie während ihrer zweijährigen Ausbildung erfährt, von niemand Geringeren als der Begründerin von **amazinGRACE®** – ihrer Lehrerin und Mentorin **Annette Müller**. Der Leser erfährt wertvolle Einblicke in Themen, die zu den großen Geheimnissen der Menschheitsgeschichte zählen.



Impressionen aus dem Buchinhalt:

»Denkart, Auffassung und Gesinnung drücken sich über die Haltung aus, insbesondere im Bereich des Rückgrats. Denken und Handeln prägen die innere Grundeinstellung und dies drückt sich direkt in der Haltung und jeder Art von Bewegung aus - das Innere wird nach außen getragen. Wenn sich jemand bei uns behandeln lässt, dann ändert sich sein Inneres. Und infolge passt sich das Äußere an das neue innere Bild an. Genau das ist auch der Grund, warum gerade ältere Menschen nach Heilsitzungen bis an die 20 Jahre jünger erscheinen. Esperenten schildern stets, dass sie enormen Ballast los wurden.«

»Jede physische oder geistige Handlung ist Karma. Es ist somit die Summe und das Ergebnis unserer Handlungen, auch von gedachten. Karma ist Ursache und Wirkung zugleich - ähnlich Samen und Pflanze, wo der Samen die Ursache für das Wachsen der Pflanze und diese sogleich Ursache für das Entstehen von Samen ist. Der ewige Kreislauf von Ursache und Wirkung - ein grundlegendes Lebensgesetz, welches überall und immer wirkt.

Es ist möglich, Karma durch die Kraft der Gnade zu löschen. Gnade steht über allem. Gnade kann alles Verändern.

Die Heilkraft ist schneller als Licht. Alle Menschen sind in der Lage, die göttliche Ordnung in sich selbst zu erfahren. Die heilende Kraft ist die Gnadenkraft Gottes, nicht unsere eigene persönliche Kraft. Gott heilt. Je mehr und je öfter du mit dieser Kraft arbeitest, umso stärker wird sie in dir.«

»Ein weiteres wichtiges Thema in Bezug auf eine freie Geisteshaltung ist die Angst. Über je mehr Wissen und Überblick wir verfügen, desto klarer erkennen wir Zusammenhänge und umso weniger Angst herrscht vor. Angst hat man immer vor dem Unbekannten. Die Krimis und Filme, die uns am meisten ängstigen, agieren mit dem Ungewissen. Alfred Hitchcock war zum Beispiel ein Meister darin, Spannung aufzubauen, indem er Bedrohungen erschuf und den Zuschauer durch gezieltes Vorenthalten von Information in der Spannung der Befürchtung oder Erwartung hielt. Und das wird auch in unserer Gesellschaft gemacht. Wir erhalten ganz bestimmte Teile von Information, die uns Angst machen sollen. Dadurch wird unser Geist vernebelt und die Fähigkeit zum Denken erheblich eingeschränkt. Diesen Prozess der Gehirnechemie erklärt Annette ausführlich in ihrem Buch über die SKY Methode, die zur Auflösung emotionaler Blockaden dient. Wer sein Denken dazu benutzt, über den Tellerrand hinauszuschauen und es wagt, revolutionäre Gedanken zu denken, der wird die Evolution und die Entwicklung vorantreiben. Kurz gesagt: Unser Bewusstsein beeinflusst das Bewusstsein anderer. Wenn sich Information manifestiert, entsteht gelebte und gefühlte Realität.«

amazinGrace, Annette Bokpe und Annette Müller
ISBN 978-3-943-09901-0 / EUR 8,70 inkl. MwSt.
E-Book: ISBN 978-3-943-09903-4 / EUR 8,99 inkl. MwSt.
Das Hörbuch zum Buch: Sprecher: Annette Bokpe, Annette Müller, Spieldauer: 6 Std. und 29 Min.

www.SAN-ESPRIT-VERLAG.de

Ulrich Nitzschke



Wie Königskinder im Zauberwald

Mit Intuition und Verstand auf dem inneren Weg

WER UNTERWEGS IST AUF EINEM SPIRITUELLEN PFAD, GELANGT AN ETLICHE WEGWEISER ZU VERLOCKENDEN ZIELEN. DIE ORIENTIERUNG MACHT DAS NICHT UNBEDINGT LEICHTER. Ulrich Nitzschke blickt zurück auf die eigene reiche Erfahrung und benennt die wesentlichen Stationen des inneren Weges. Dabei wird deutlich, dass es weniger auf grandiose Durchbrüche ankommt als auf eine angemessene Haltung und aufrichtiges Bemühen. Denn im Grunde sind wir alle Königskinder, die sich verirrt haben im Zauberwald. Wie im Märchen «Eisenhans» gilt es, jenen Kräften zu begegnen, die im eigenen Leben zu Schatten wurden, und diese Anteile zu integrieren. Dann rücken Zepter und Krone in Reichweite.

Ulrich Nitzschke: Wie Königskinder im Zauberwald
Edition Spuren, gebunden, 157 Seiten, € 23.–
ISBN 978-3-905752-91-5, www.spuren.ch

WWW.TIBET.DE



GESHE PEMA SAMTEN

GROSSES DHARMA-SOMMERCAMP AUF DEM LAND - „Brief an einen Freund“ von Nāgārjuna (Teil II) - mit Segensinitiation - Weißer Mañjuśrī

27. JULI - 06. AUGUST 2023

Das Sommercamp in Semkye Ling ist jedes Jahr wieder ein ganz besonderes Dharma-Fest für die ganze Familie. Kinder, Eltern, Großeltern, Freunde und Freundinnen kommen zusammen und verbringen zehn inspirierende und glückliche Tage miteinander. Neue Dharma-Freundschaften werden geknüpft und andere vertieft. In diesem Jahr wird Geshe Pema Samten uns die 2. Hälfte der berühmten Verse gewohnt humorvoll und tiefgründig erklären.

Infos unter www.tibet.de

Mit Rahmenprogramm für die ganze Familie, leckeren Speisen und erlebnisreicher Kinderbetreuung.

Veranstaltung in Semkye Ling
Auch als Fernkurs mit Livestream

TIBETISCHES ZENTRUM E.V.
Hermann-Balk-Str. 106 | 22147 Hamburg
Güntherstraße 39 | 22087 Hamburg
Tel. 0049 (0)40 298434 103 | anmeldung@tibet.de

Meditationshaus Semkye Ling
Lünzener Str. 4 | 29640 Schneverdingen

MEHR IN DIESEM JAHR ENGLISCH-ÜBERSETZUNG

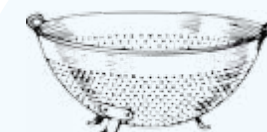


NEWS-DETOX

Wie man Informationen filtern und die selektive Wahrnehmung stärken kann.

Text: Tim Reichel

Täglich werden wir Opfer von Verbrechen. Heimlich, still und leise werden wir von einer fremden Macht bestohlen. Ihr Ziel: unsere Zeit. Ohne, dass wir diese schleichende Enteignung bewusst mitbekommen, werden uns Tag für Tag kostbare Minuten oder gar Stunden entwendet. Doch mit wem haben wir es hier zu tun? Es sind unsere eigenen Handlungen, die sich täglich gegen uns und unsere Pläne richten. Einige bezeichnen diese Aktivitäten als „Zeitdiebe“. Ich nenne sie „Zeitkiller“ – und unser täglicher Umgang mit Informationen, News und Nachrichten birgt eines der größten Zeitvernichtungspotenziale. Der unreflektierte Konsum von Nachrichten und Informationen aller Art kann viel Zeit kosten. News bringen keinen nachhaltigen Nutzen mit sich. Sie befriedigen unsere Neugierde und sorgen bestenfalls für eine kurze Phase gefühlter Überlegenheit. Fünf Minuten später



Wahrheit



Güte



Wichtigkeit und Notwendigkeit

haben wir einen Großteil der appetitlichen Geschichten schon wieder vergessen.

Bestseller-Autor Rolf Dobelli findet die treffende Beschreibung: „News sind für den Geist, was Zucker für den Körper ist.“

News sind kleine Häppchen der Wirklichkeit, massenwirksam verpackt, ohne inhaltliche Tiefe. Sie vernebeln deinen Geist und machen dich meist unglücklich. Wäre das allein nicht schlimm genug, kostet dich der News-Konsum lächerlich viel Zeit. Dobelli rechnet vor: Ohne News sparst du im Schnitt einen Monat Zeit pro Jahr. Einen ganzen Monat, den du stattdessen mit deiner Familie, Freunden und der Erfüllung deiner Träume verbringen könntest.

Gegen diese maßlose Zeitverschwendung hilft nur ein radikaler Schritt: eine konsequente News-Diät. Das Konzept der drei Siebe vom griechischen Philosoph Sokrates kann dabei helfen. Setze die drei Filter Wahrheit, Güte und Wichtigkeit gezielt

Anzeigen

ein und versuche, News vorab zu bewerten. Verzichte von nun an konsequent auf schnelle Nachrichten, die den Siebtest nicht bestehen. Das spart dir nicht nur viel Zeit – sondern verbessert zudem die Laune und stärkt den Charakter.

DIE DREI SIEBE DES SOKRATES

Eines Tages kam ein Mann zum weisen Sokrates gelaufen und sagte: „Hey Sokrates, ich muss dir etwas erzählen!“ „Einen Moment“, unterbrach ihn der Weise, „Hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?“

„Drei Siebe?“, frage der Mann voller Verwunderung.

„Ja, guter Freund! Lass uns sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht: Das erste Sieb ist die Wahrheit. Hast du das, was du mir erzählen willst, geprüft? Bist du dir sicher, dass es wahr ist?“ „Nein, ich habe es erzählt bekommen...“ „Na gut. Aber sicher hast du es mit dem zweiten Sieb geprüft. Das zweite Sieb ist das der Güte. Wenn es nicht sicher wahr ist, was du mir erzählen möchtest, ist es wenigstens gut?“

Zögernd sagte der andere Mann: „Nein, ganz im Gegenteil...“ „Dann“, unterbrach ihn der Weise, „lass uns auch noch das dritte Sieb anwenden. Ist es wichtig und notwendig, es mir zu erzählen, was dich so aufregt?“ „Notwendig nun gerade nicht... und wichtig auch nicht.“

„Also mein Freund“, lächelte der weise Sokrates, „wenn das, was du mir erzählen willst, weder wahr noch gut noch notwendig oder wichtig ist, so lass es lieber sein und belaste dich und mich nicht damit.“

Quelle: www.studienscheiss.de

SCHULE FÜR HEILPFLANZEN- UND BAUMHEILKUNDE



Ausbildungen u. Seminare
rund um Heilpflanzen und Bäume
TERRA ARCANUM - Heilpflanzenschule
Winkelweg 26 a, 26125 Oldenburg
Tel: 0441/6001120
WWW.TERRA-ARCANUM.DE

Anzeige

LEBEN UND TOD – Vorträge und Messe zu den Themen am Ende des Lebens, 5.+6. Mai in der Messe Bremen

Wenn es etwas gibt, was alle Menschen eint, dann die Gewissheit des Todes. Sich schon in guten Zeiten mit der eigenen Endlichkeit auseinanderzusetzen, kann ungemein entlastend sein – auch für die Familie, Nachbarn und Freunde.

Die Veranstaltung **LEBEN UND TOD** bietet am 5. und 6. Mai in der **MESSE BREMEN** in einer hellen und freundlichen Atmosphäre die Möglichkeit, sich an rund 140 Infoständen über Patientenverfügung oder Vorsorge zu informieren, mit Hospizmitarbeitenden ins Gespräch zu kommen und sich passende Literatur oder liebevoll hergestellten Erinnerungsschmuck zu kaufen.

Das Vortragsprogramm ist eine Mischung aus praktischen Hilfestellungen und Lesungen: Wie gehe ich mit einer (Lebens-)Krise um? Wie kann ich mich verhalten, wenn ein Arbeitskollege oder -kollegin plötzlich verstirbt? Wie haben es andere geschafft, mit einem schweren Verlust umzugehen? Oder welche Tipps haben Mitarbeitende eines Kriseninterventionsteams,

um bei schweren Situationen nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren? In der begleitenden Ausstellung präsentieren sich über 120 Ausstellerinnen und Aussteller mit ihren liebevoll hergestellten Produkten: Von Aromaölen, Klangschalen und Erinnerungsschmuck bis hin zu Literatur und Urnen. Auch Vereine, Selbsthilfegruppen und Glaubensgemeinschaften finden sich vor Ort.

Eine gewisse Leichtigkeit bei diesen schweren Themen ist den Veranstaltenden der **LEBEN UND TOD** besonders wichtig: Live-Musik verbunden mit poetischen Texten von dem jungen Musiker-Duo Jelena und Timon Herder lädt dazu ein, die Seele baumeln und sich sanft mitnehmen zu lassen. Zu guter Letzt findet auch die Kunst ihren Platz auf der **LEBEN UND TOD**.

Der Eintritt beträgt 10,- Euro (8,- ermäßigt)

Alle weiteren Informationen und Tickets unter www.leben-und-tod.de/informieren

Anzeige

WER MACHT WAS

- Visitenkarten -

Informationen zu
"Visitenkarten" unter:
anzeigen@kgsbremen.de

**Nächste Ausgabe:
Sommer 2023**

**Anzeigenschluss:
10. Mai 2023**

Weitere Informationen:
www.kgsbremen.de

Astrologie-Schule Bremen



Christine Keidel-Joura

Astrologische Beratung

- Geburtshoroskop
- Persönliches Coaching
- Terminplanung

Professionelle Astrologie-Ausbildung

- für Einsteiger und Fortgeschrittene
- lebensnah und praxisbezogen
- Weiterbildung und Supervision

Delmestraße 74
28199 Bremen
Tel. 0421 - 7 29 29
www.astrologie-schule-bremen.de

Aura-Soma



Amida Koitka

Aura-Soma

- Beratung • Seminare
- Ausbildung

Massage

- Ganzheitliche Massage
- Psychische Massage
- Biodynamische Massage
- Hawaiianische Massage

Engel-Heilung

- Einzelsitzungen
- Meditationsabende

Herderstr. 88, 28203 Bremen
Tel. 0421/98882364
Mail: amidak@gmx.de
www.amida-koitka.de

Coaching • PR • MindFlow



Ruth Haselwander

- Sparring und Perspektiven-Coaching
- MindFlow Expert Sitzungen

Authentisch sichtbar sein:

- Positionierung und Spezifikation von Alleinstellungsmerkmalen
- Portfolio-, Flyer-, Anzeigen-Gestaltung
- Konzepte für individuelles Wirken

Terminvereinbarung unter:
Telefon: 0160-2233990
ruth.haselwander@t-online.de

Dein Seelenplan



**Rechtsanwalt und Heiler (DGH)
Markus Mollet**

**Dein Seelenplan -
kabbalistische Geburtsanalyse
nach Ursula Vogt**

- Warum habe ich bestimmte Krankheiten? • Was ist meine Lebensaufgabe? • Welche Talente sollte ich leben? • Was hindert mich an meinem Lebenserfolg

Alle wichtigen Informationen,
Terminfindung und Buchung
finden Sie unter
www.deinseelenplan.info
www.praxisfuerselbstheilung.de

Aura-Soma



**Regina Bauer
Licht-Wege**

- AURA-SOMA® Beyond-Colour
 - Ausbildung aller Stufen
 - Farb & Klang Beratung
- Seminare • Ausbildung
 - 72 Engel-Namen 1
- 3 pers. Engel Namen Beratung
- Maya Geburts-Welle Beratung
 - neu Matrix- Beratung
- Samahitha Yoga & Meditation

Bürgereschstraße 27
26123 Oldenburg
Tel.: 0441-82118
Mail: bauer.regina@t-online.de
www.licht-wege-land.de

Bonding-Psychotherapie



Bonding für Erwachsene

Bonding ist grundlegend für die Entwicklung des Kindes und für das Lebensglück des erwachsenen Menschen.

Die Bonding-Therapie ist eine Gruppenpsychotherapie und bietet auch erwachsenen Menschen die Möglichkeit, Bonding zu erfahren und für eine heilsame Entwicklung zu nutzen.

Martina Langholf
Dipl. Theol und HP Psych
www.bonding-psychotherapie-niedersachsen.de

Frauen




**Susanne Golob
Yonia-Rosenblütenmassage**

Massagen, Vorträge und "Handarbeitsabende" in Bremen

Die Yonia-Rosenblütenmassage ist ein achtsames und sinnliches Heilritual für Frauen. Körper und Intimbereich werden ausgiebig, liebevoll massiert. Die Yoni ist ein empfangendes Organ, das während eines Lebens viele Informationen u. Erfahrungen speichert. Diese gilt es neu zu erforschen, bzw. kennenzulernen; zwischen Lust und Heilung.

Telefon: 0178 90 69 101
susanne@yonia.de
www.yonia.de

Geistiges Heilen



Dachverband Geistiges Heilen e. V.

- Adressenvermittlung
- Rechtsinfos
- Existenzgründungsberatung
- Informations- & Werbematerialien
- Qualitätssiegel durch Ethikkodex
- Regionale Konferenzen
- Kongress

Dachverband Geistiges Heilen e.V.
(DGH e. V.)
Raun 21
63667 Nidda
Tel.: (0) 6043 - 98 89 035
E-Mail: info@dgh-ev.de
www.dgh-ev.de

Binaurale Beats

Die akustische Methode zur Tiefenentspannung und Entwicklung Deiner Ziele und Überwindung Deiner inneren Blockaden. www.binauralebeats.online

Bücher, CDs, DVD's

Thalia Buchhandlung, Obernstr. 44-54, „1 Etage“, 28195 Bremen, Tel. 0421-168343, www.thalia.de

Steinreich, Am Dobben 78, 28203 Bremen, Tel. 0421-4987303, www.steinreich-bremen.de

Geomantie

Ausbildung - Seminare - Pilgern: Eckernförde/Ostsee, La Gomera mit Hans Hansen. Info: 04351-7674832 www.impulseseminare.de

Hochsensibilität

Für hochsensible Menschen: Beratung und Psychotherapie, Wiebke Wollé, Heilpraktikerin für Psychotherapie, www.wiebkewolle.de

Empathische Begleitung und Coaching für hochsensible Menschen, Workshops, Infoabende, Vorträge. Integraler Imaginationscoach, wingwave@ Coach - www.alexandratioese.de

Integrative Primärtherapie

Integrative Primärtherapie, Der Weg des Fühlens. Das Fühlen des Schmerzes beendet das Leiden. Gabriela Luft, Wöschweg 28, 26209 Hatten/Sandhatten, Gabriela @sternenhaus.de, www.primaertherapie-luft.de, Tel. 04482-2566007.

Meditation

Samarpan Meditation - genial einfache und effektive Seelennahrung aus dem Himalaja. Roman A. Tel. 0421-37804888

Tanzen

Roman's Mini - Disco in Bremen: ca. einmal im Monat im Viertel. Roman A., Telefon: 0421-37804888

Urlaub

Ausbildung - Seminare - Pilgern: Eckernförde/Ostsee, La Gomera mit Hans Hansen. Info: 04351-7674832 www.impulseseminare.de

InTouch® Massageschule



InTouch® Massage
Die Kunst der Berührung erlernen

- NEU: Ausbildung zum/zur ärztlich geprüften Massage-therapeuten/in
- Fortbildungen in div. Massagetechniken
- Genießer-Workshops
- seit über 15 Jahren Ausbildungskompetenz

Kostenlose Broschüre anfordern:
InTouch® Massageschule
Hamburg - Kassel
www.intouch-massage.de
Organisationsbüro Bremen:
Tel: 0421-40897852
info@intouch-massage.de

Inipi



Andreas Wesemann
Traditioneller und zeitgemäßer Schamanismus - Seelenheilungen

- schaman. Beratung u. Behandlung
- Haus- u. Grundstück-Clearing
- Trommelbau • Medizinrituale
- Einführung i. d. Grundlagen schaman. Heilens • Sterbebegleitung
- Seelenanteil-Rückholungen
- Kraftorte/-objekte: Aufspüren, Anlegen, Anfertigen • Indian. Schwitzhütten (Lakóta-Tradition)
- Supervision für schaman. Heiler

Wollaher Straße 57
27721 Ritterhude OT Platjenwerbe
Fon: 0421-62 73 46
andreas-wesemann@web.de
www.inipi-haus-der-seele.de

Ferienwohnungen



Adelheidshof
Ferienwohnungen und Gästezimmer am Weserradweg

5000m2 Naturgarten,
Badesee 3 km entfernt
2 FeWo je 100m2, ebenerdig
1 Workshop-/Spielraum 80m2
4 Gästezimmer mit Bad
Halbpension auf Anfrage
für Familien, Freundeskreise,
Erlebnispädagogik, Naturfreunde,
Workation, Radwanderer

Magelsen 5, 27318 Hilgermissen
Telefon: 04256 573
info@adelheidshof.de
www.adelheidshof.de

SteinReich



SteinReich der Erlebnisläden

- Edelsteine • Schmuck • Sitzkissen
- Yogamatten • Klangschalen
- Klangspiele • Trommeln • Räucherwerk • Pendel • Gebetsfahnen
- Buddhas • Malas • Ruten • Bleikristalle • Primavera-Duftöl • Aura Soma • Hunza-Kristallsalz • Engel
- Elfen • Trolle • Kunsthandwerk
- Zimmerbrunnen Bücher • DVDs
- Cds • Bücherflohmarkt.

Akademie SteinReich – Beratungen,
Organisation von Veranstaltungen
Am Dobben 78, 28203 Bremen,
Mo – Fr: 11-19 Uhr, Sa: 11-17 Uhr
Tel: 0421 49 87 303
www.SteinReich-Bremen.de

Supervision



Gisela Ravens
Bildungsreferentin

- Supervision
- System. Familienberatung
- Coaching



Lange Str. 10
27305 Bruchhausen-Vilsen
Telefon 04252-9113208
info@mittelpunkt-ravens.de
www.mittelpunkt-ravens.de

Zusammen geht das



Vivien Kretke

Alltagsprobleme anpacken.
Zusammen.

Ich helfe aktiv mit, wenn der Alltag mit seinem Haushalt und dem Papierkram nur noch ein großes Chaos ist. Man ist doch so müde und weiß nicht, wo anfangen. Ich weiß, wo wir anfangen und wie wir es machen können.

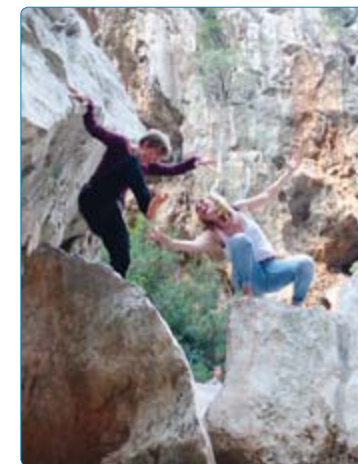
Vivien Kretke
Mobil: 0175 34 03 678
vkretke@joyful-flow.com
www.joyful-flow.com

**TANZ • MEDITATIVER KREISTANZ • KÖRPERWAHRNEHMUNG • MEDITATION
ABENTEUER • LACHEN • LUST • FREUDE**

Verstärke Deine Kraft – Tanz mit!
Workshop an Kraftorten auf Mallorca – für Frauen
vom 18. - 22. September 2023

LEITUNG: Johanna Sieberg & Edda Lorna

Erlebe die Insel Mallorca ganz anders. Tauche ein in ein tiefes Sein und erfahre Dich neu. Du kannst Dich freuen auf besondere Begegnungen mit traumhaften Fels- und Badestränden, heiliger Quelle, Höhle, Felsenschlucht und spirituellen Orten, die das Herz öffnen. Improvisationstanz, meditativer Kreistanz und geführte Meditationen an Kraftorten stärken die Verbindung zu Deinem Selbst, der Gemeinschaft, der Natur und zu Allem. Mit Freude und Leichtigkeit kannst Du durchs Leben tanzen. Zur Vertiefung arbeiten wir mit Weisheitsgeschichten, Mythen und Lebenskarten, die Persönlichkeitswachstum und Erkenntnis fördern. (Keine Vorkenntnisse erforderlich)



Johanna Sieberg
Dipl.-Päd., Heilpraktikerin,
Kreistanz- und Meditationslehrerin
www.Naturheilpraxis-Sieberg.de
info@naturheilpraxis-sieberg.de



Edda Lorna
Kulturwissenschaftlerin M.A.,
Tanztheaterpädagogin,
Zufriedenheitscoach
www.Edda-Lorna.de
e.lorna@web.de



© Foto: Kreistanzgruppe v. I. Hörmann, www.kreistanz.de

Regelmäßig mittwochs in Bremen:
19.45 – 21.45 Uhr: Tanz Dich frei!
Tanztheater und Selbstentfaltung
mit Edda Lorna

Weitere Workshops / Bildungszeit (BZ) bzw. Bildungsurlaub (BU) für 2023:

02.06. - 04.06.: Workshop „Tanz der Freude“ im Weidenzentrum und am Meer mit Edda Lorna

13.07. - 19.07.: BZ „Heilende Lebensrhythmen“ auf Langeoog, mit Edda Lorna und Johanna Sieberg

27.07. - 02.08.: Workshop Tanz und Meer auf Langeoog mit Edda Lorna

21.08. - 26.08.: BZ „Braucht unsere Seele Bilder?“ auf Langeoog mit Johanna Sieberg

01.09. - 03.09.: Tanzworkshop: „Ursprung und Wandlung - die Medizin der Frau ist die Frau selbst“ im Weidenzentrum am Meer mit Johanna Sieberg

27.10. - 19.10.: Workshop „Kristalltanz“ im Weidenzentrum und am Meer mit Edda Lorna

06.11. - 10.11.: BU „Mehr Achtsamkeit - mehr Bewegung - weniger Stress“ auf Langeoog, mit Johanna Sieberg

Anzeige

TERMINE UND EVENTS

Nächste Ausgabe:
Sommer 2023

Anzeigenschluss:
10. Mai 2023

Anzeigenbuchungen:
anzeigen@kgsbremen.de

www.kgsbremen.de

Qigong und Yoga auf der Halbinsel Pilion in Griechenland



Bei „Iliochoos – der Schule des einfachen Lebens“ erwartet Sie nicht nur Urlaub vom Alltag, sondern die Rückbesinnung aufs Wesentliche. Sie werden von dem Wissen unserer erfahrenen Qigong- und Yogalehrer profitieren und unter der griechischen Sonne direkt am Meer wunderbar auftanken.

Lina Kasviki , Tel. 01718476581, www.iliochoos.com

Retreat "Deine Kosmische Auszeit"



Unsere Vision ist es, dass sich möglichst viele Menschen wieder daran erinnern, wer sie waren und wer sie sein wollten, bevor ihnen gesagt wurde, wie sie zu sein haben. Wir glauben an die versteckten Talente

und Potentiale, Ressourcen und Ur-Kräfte, die in jedem Einzelnen von uns schlummern und nun endlich wieder erwachen dürfen.

In diesem Retreat wirst Du wahrlich Dir selbst begegnen und in traumhafter Lage direkt am Strand in Pelzerhaken an der Ostsee magische, gar kosmische Tage erleben, die Dich im Herzen berühren.

Termin: 01.- 04. Juni 2023. 679,00 EUR/ Person. Ort: Seelenlauscherei, Strandallee 12-14, 23730 Neustadt – Pelzerhaken. Info und Anmeldung: Telefon (04561) 5255870, www.seelenlauscherei.de

Bonding-Psychotherapie



ist die Einladung, als Erwachsener in der Geborgenheit eines anderen Menschen lebensbejahende Grundüberzeugungen zu finden und zu vertiefen, Gefühle laut oder leise auszudrücken oder einfach zu genießen, dass sich Körper und Seele - angenommen und gehalten - beruhigen. Wichtiges Anliegen der Bonding-Therapie ist es, die Bindungs- und Beziehungsfähigkeit von Menschen zu stärken.

Seminare 2023: 16.-18. Juni / 22.-24. September 2023 in Hützel Lüneburger Heide, Infos und Anmeldung: Tel: 05195 1893, www.bonding-psychotherapie-niedersachsen.de

Westliche Denkmodelle im Spiegel des Buddhismus - Psychotherapie und Glücksforschung Seminar im Tibetischen Zentrum HH und online



Viele Menschen hoffen auf eine Ergänzung des westlichen naturwissenschaftlich geprägten Weltbildes durch die Geistesschulung des Buddhismus. Können oder müssen sich die westliche Psychotherapie und der Meditationsweg des Buddhismus ergänzen oder sind es gegensätzliche Systeme? Ist therapeutische Selbsterfahrung für Buddhismus-Praktizierende sinnvoll? Entlang versch. Fragen werden Nahtstellen und Differenzen zwischen beiden Herangehensweisen erörtert und erläutert, welche Hoffnungen auf eine Integration beider Richtungen realistisch oder zweifelhaft sind.

Termin: So, 25. Juni 2023 Hamburg-City und online, Di, 27. Juni 2023: (abends nur online) Anmeldung und Information unter www.tibet.de

Bob Proctor Erfolgsprogramme

Persönlichkeitswachstum und Ziele erreichen



Für Privatpersonen und für Unternehmen: • Ziele setzen und erreichen mit den Erfolgsprogrammen meines legendären Mentors - Bob Proctor. • Darüber hinaus unterstütze ich Sie gerne als Master Hypnose Coach, z. B. beim Aufspüren und transformieren von hinderlichen Glaubenssätzen, Blockaden und einschränkenden Mustern. • Zu einem aktuellen Konflikt oder Thema biete ich Ihnen individuelle Einzelsitzungen mit Hypnosereisen oder Tiefenentspannungen an, in geschützter Privatsphäre per Zoom. Vereinbaren Sie gerne einen Termin, für ein kostenfreies Beratungsgespräch. Die Konsultationen sind auf deutsch und englisch möglich. Ich freue mich auf Sie!



Carola E. K. Müller, Proctor Gallagher Consultant, Master Hypnose Coach
cek.mueller@gmail.com, welcome@thetrueyou.consulting, Tel. 01575 - 5050564

Meine Angebote für Herzöffnung, heilsame Vergebung und Lebensfreude



27. August - 02. September 2023: "Leicht ums Herz" Frauen-Seminarwoche auf Amrum. Sanft geführte, transformierende Reise voller Magie und Leichtigkeit. 02. Juli - 07. Juli 2023: Heilsame Vergebung, Meditation und Yoga. Yogavida Seminarhaus an der Nordsee. Einzelsitzungen und Intensiv-Coaching-Tage.



Heilende-Seminare.de, Christel Smaluhn HP und Coach, Telefon: 0159-04141985

Aufgewacht - Was nun?

LIVE - 11. ERLEUCHTUNGSKONGRESS

27.+28. Mai 2023

Erlebe mit uns ein lebendiges Feld, gemeinsam im Jetzt, getragen von Frieden, Stille, Liebe, Weite und Fülle.



SPEAKER

Aktu • Anssi
Christiane Haase
Gerhard Schrabal
Ellen • Johannes
Lars Baszcok
Ludmilla & Roland
Mari • Nicole Paskow
Padma und Torsten
Tim Taxis

ORT: Schnittke Akademie, Max-Brauer-Allee 24, 22765 Hamburg

TICKETS UND INFORMATIONEN:

www.Erleuchtungskongress.net

Veranstalterin: www.birgitdanneberg.com

Anzeige

Urlaubsretreat: FLOW of LOVE - Tantra & Chakradance Korfu | 22.-29. Juli 2023



Eine Reise durch die sieben Chakren, mit Lluvia und Nirvan: "Komm mit uns auf eine magische tantrische Reise zu Dir Selbst auf der wunderschönen Insel Korfu. Eine Woche nur für Dich, um alte emotionale Last loszulassen, Dein Energiesystem wieder aufzufrischen und zurück in Deinen natürlichen Fluss der Liebe und Lust und der Erfahrung von innerer Öffnung, Freude und Selbstliebe zu gelangen. Sieben Tage, um Dein Herz neu aufzutanken und wieder einen Zustand von Liebe, Freiheit und Leichtigkeit in dir zu erfahren." Dir begegnen an Tagen u.a. tantrische Übungen, Chakradance, Atemarbeit, Massagen, Meditation, Soundhealing und Mandalapainting. Sonne, Strand, die Gemeinschaft der Gruppe sowie die griechische Gelassenheit unterstützen Dich ebenfalls auf dieser wundervollen Seminarreise. Hinweis: Frühbuchertarif bis 30. April 2023.

Infos & Anmeldung • www.shakti-sangha.de • 01521 3726264 (Nirvan)



Nächste Ausgabe: Sommer 2023

Anzeigenschluss: 10. Mai 2023

Telefon: 0160 22 33 99 0

Email: anzeigen@kgsbremen.de

www.kgsbremen.de

Impressum

Das KGS Bremen – Körper, Geist und Seele Magazin ist ein Medium mit Impulsen, Themen und Terminen zur Förderung von Inspiration, Wohlbefinden und Lebensfreude im gelebten Alltag. Das KGS Bremen Magazin ist frei erhältlich und wird mit einer gedruckten Auflage von 7000 Exemplaren - vierteljährlich - im Raum Bremen, Oldenburg und Umland verteilt und ausgelegt.

KGS Bremen Körper, Geist und Seele Magazin

www.kgsbremen.de

Telefon: 0160 22 33 99 0

Postadresse:

KGS Bremen Magazin
Am Sonnenrain 79 A
D-79539 Lörrach

Herausgeberin

Ruth Haselwander
ruth.haselwander@kgsbremen.de
Am Sonnenrain 79 A
D-79539 Lörrach

Redaktion

Ruth Haselwander
redaktion@kgsbremen.de

Freie Mitarbeiterin dieser Ausgabe: Karin Monte

Anzeigen:

anzeigen@kgsbremen.de
Telefon: 0160 22 33 99 0

Alle Rechte sind vorbehalten. Im Sinne des Copyrights sind Weiterverwendung und Vervielfältigung der Texte und Fotos untersagt.

Nachdruck der Inhalte dieser Ausgabe - auch Auszüge davon - sind nur mit der schriftlichen Genehmigung der Herausgeberin genehmigt.

Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und geben nicht die Meinung der Redaktion wieder noch ist diese für deren Inhalte verantwortlich. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen.

Ausgewähltes aus dem Reichel Verlag:

Stephan Berndt

Refugium

Sichere Gebiete nach Alois Irlmaier
und anderen Sehern

Das Buch Refugium – sichere Gebiete nach Alois Irlmaier und anderen Sehern fasst die Aussagen der bekannten europäischen Hellseher zu den unterschiedlichen Gebieten in Deutschland, Österreich, Schweiz und Europa zusammen, vergleicht und analysiert sie, und stellt die Ergebnisse in rund 20 detaillierten Landkarten dar. In den Karten werden die einzelnen Kriegsvorhersagen berücksichtigt, ebenso die Vorhersagen zu Überflutungen, zu der dreitägigen Finsternis und teilweise auch die bürgerkriegsähnlichen Unruhen. Der geographische Schwerpunkt des Buches ist eindeutig der deutschsprachige Raum bzw. Mitteleuropa, aber das Buch behandelt – soweit das möglich war – auch die anderen Staaten Westeuropas.

Stephan Berndt forscht und publiziert seit 20 Jahren zum Thema Prophezeiungen zur Zukunft Europas. Er ist bekannt für seine umfangreichen Recherchen, seriösen und eingehenden Analysen. Seine Bücher Prophezeiungen zur Zukunft Europas und reale Ereignisse, haben sich inzwischen als Standardwerke für europäische Prophezeiungen etabliert.



232 Seiten | broschiert | 21 x 14,5 cm
EUR 17,95 | ISBN 10: 3-946433-30-9



328 Seiten | EUR 18,95
ISBN 978-3-946959-13-7



Anzeige

Stephan Berndt

Neustart

Visionen und Prophezeiungen über Europa und
Deutschland nach Crash, Krieg und Finsternis

Prophetie kann mitunter Überzeugungen und Glaubenssysteme in Frage stellen. Mit seinem inzwischen neunten Buch zum Thema traditionelle europäische Prophetie legt Stephan Berndt eine Analyse der Prophezeiungen speziell zur Zukunft Deutschlands in der Zeit nach dem prophezeiten "dritten Weltkrieg" vor. Dieses zukünftige neue Deutschland (und Mitteleuropa) soll – man lese und staune – von Königen regiert werden, und es soll aufblühen! Es wird aber auch der Zusammenbruch des aktuellen politischen Systems vorausgesagt und nach den großen Katastrophen soll es einen drastischen Klimawandel geben, u. a. mit Südfrüchteanbau in Bayern. Darüber hinaus wird ein veränderter Lauf der Sonne über den Himmel prophezeit!

www.reichel-verlag.de

„Ich lade Sie herzlichst dazu ein, in eine wunderbare Welt der Selbstwirksamkeit hinein zu schnuppern. Lesen Sie dazu das Buch amazinGRACE!“



ANNETTE MÜLLER

Autorin, Publizistin, Philosophin,
Gründerin der Heiler- und Heilpraktiker Schule
ÉCOLE SAN ESPRIT und der ersten stationären
Klinik für energetisches Heilen in Deutschland

www.san-esprit.de

