

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

SPECIAL EDITION 2025

FREI ERHÄLTLICH

WWW.KGSBREMEN.DE

# Körper Geist & Seele



## "NÄHR"WERTE

NÄHRWERTE FÜR PHYSISCHES WOHLBEFINDEN UND MENTALE GESUNDHEIT

ROXIE NAFOUSI: SELBSTVERTRAUEN - ERKENNE DEINEN WAHREN WERT

ÜBER EPIGENETIK • VOR LAUTER LAUSCHEN UND STAUNEN SEI STILL

BARBARA SIMONSOHN: MORINGA, DER ESSBARE WUNDERBAUM

SYLVIA HARKE: BEZIEHUNGS-QUALITÄTEN • DIE FLÜGEL DES MENSCHEN

# Shiatsu

## BASIS-KURSE IN BREMEN 2025

**Basis-Kurs A**  
30. Jan – 01. Februar und 13. – 15. Februar  
Schule für Bewegungskunst, Bremen

**Basis-Kurs B\***  
22. – 24. Mai und 05. – 07. Juni  
Schule für Bewegungskunst, Bremen

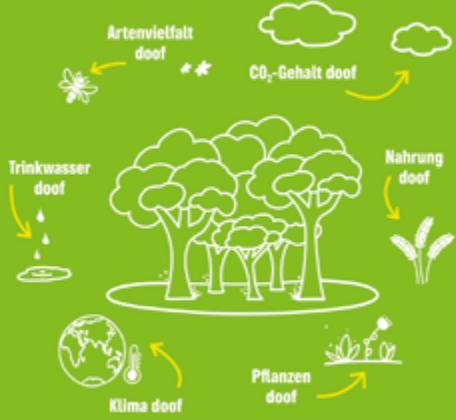
\*Voraussetzung ist der Besuch eines Basis-Kurses A



SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG  
Schule der berührenden Künste

Infos und Anmeldung: [www.schule-fuer-shiatsu.de](http://www.schule-fuer-shiatsu.de)  
040 4301885 | [schule@fuer-shiatsu.de](mailto:schule@fuer-shiatsu.de)

## Ohne Wald ist alles doof



Artenvielfalt doof

CO<sub>2</sub>-Gehalt doof

Trinkwasser doof

Nahrung doof

Klima doof

Pflanzen doof



Werde aktiv für mehr Waldschutz

GREENPEACE

## MITREISSEND, LEBENSBEJAHEND UND MUTMACHEND!



2025. 272 Seiten. Gebunden.  
Ca. € 24,99  
ISBN: 978-3-527-51218-8

Lassen Sie die Negativität los, entdecken Sie Ihren eigenen Wert wieder und entfalten Sie Ihr wahres Potenzial!



# WILEY

Anzeigen

Tu deinem Leib etwas Gutes,  
damit deine Seele Lust hat,  
darin zu wohnen.  
Teresa von Ávila



### Titelthema: "NÄHR"WERTE

#### Über Nährwerte für physische und mentale Gesundheit:

Statement von Dr. med. Jürgen Fuchs  
Statement von Bettina Laue  
Im Gespräch mit Jasmin Schlimm-Thierjung

5  
6  
8

#### Vor lauter Lauschen und Staunen sei still

Text: Rainer Maria Rilke

7

#### Die Flügel des Menschen

Text: Nikola Tesla

10

#### Beziehungs-Qualitäten

Text: Sylvia Harke

11

#### Moringa, der essbare Wunderbaum

Barbara Simonsohn

14

#### Über Epigenetik

Selbstvertrauen -  
Erkenne deinen wahren Wert

Text: Roxie Nafousi

15

19

#### Ständige Rubriken

Sehen • Hören • Erleben

15

Wer Macht Was - Visitenkarten

26

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: Herbst/Winter 2025

Anzeigenschluss: 22. Oktober 2025

Telefon: +49 160 22 33 99 0

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

### Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere innere Welt korrespondiert kontinuierlich mit der äußeren. Ebenso ist der Grad unserer physischen und mentalen Gesundheit in Wechselwirkung verbunden. Ein Ungleichgewicht in einem Bereich wirkt sich auf den anderen aus.

Was nährt und schützt uns und unser Leben?

Es ist allgemein bekannt, dass eine ausgewogene gesunde Ernährung, erholsamer Schlaf, Bewegung und körperliche, sowie geistige Aktivitäten unser Wohlbefinden fördern und Krankheiten vorbeugen.

Nahrungsmittel können uns stärken oder schwächen. Der griechische Arzt Hippokrates empfahl bereits in der Antike: "Lass Nahrung deine Medizin sein, und Medizin deine Nahrung".

Auch bewusster Umgang mit Stress, Achtsamkeit, Selbstreflexion, die Wertschätzung des Lebens und ein gutes soziales Umfeld, ermöglichen und stützen eine nährwertvolle Lebensqualität, Vitalität und Freude in unserem Leben.

Alles erzeugt ein Energie- und Resonanzfeld. Alles hat eine Vibration und Frequenz. So erklärt auch die Physik, dass jeder Gedanke auf einer Frequenz schwingt, die innerhalb weniger Sekunden anderes anzieht oder abstößt.

Die Wirkkraft unserer eigenen Intentionen, und wem und was wir Aufmerksamkeit und Raum in unserem wertvollen Leben geben, erschafft die Qualität unserer Energie- und Gedankenwelt. Entsprechend ist das auch der (Lebens)Raum, der uns umgibt.

Nährwertreiche Lebensinhalte wünscht uns allen

Ruth Haselwander

# NÄHR WERTE

Was nährt uns auf psychischer und physischer Ebene?  
Welcher Nährwert erfüllt uns?



Statement von Dr. med. Jürgen Fuchs  
Arzt für Allgemeinmedizin – Naturheilverfahren

## "NÄHR"WERTE - WAS NÄHRT UNS?

### I. NAHRUNG

Ausgewogen, schadstoffarm (bio.), mit ausreichend Mineralien, Spurenelementen und Vitalstoffen. Wenn möglich Typengerecht nach der TCM: Ein Kälte-Leere-Typ sollte nach der TCM Warmes, gehaltvolles, gewürztes, Fleisch oder Fisch, kalorienreich essen. Ein Fülle-Hitze-Typ sollte nach der TCM Kühlendes, Salate, Rohkost, kalorienarm essen. Zusätze zur biologischen Normalkost: Vitamin D3, Zink, Selen, bei veganer Ernährung auch Vitamin B12, Folsäure, Eisen, Calcium.

### II. Ordnungstherapeutisch

Schlaf 6-7 Stunden, erholsam Essen 3 x täglich, dabei schmecken statt schlingen! Trinken ca. 1,5 Liter täglich. Bewegung: Spaziergänge, Workout, Ausdauersport.

### III. SINN

1. Berufliche Tätigkeit mit Sinnerfahrung und Selbstwirksamkeit 2. Soziale Gemeinschaft/ Lebensgemeinschaft mit Menschen, die um ein sinnvolles und friedliches Miteinander ringen ( Familie, Wohngemeinschaft, Wohnprojekt) 3. Liebesbeziehung, freilassen. Sich sehnen nacheinander statt sich brauchen

4. Spirituelle Versenkung in die Senkrechte für tiefe Sinnerfahrungen: schamanisches, Meditation.
5. Bodhisattva-Sein: Liebe und Unterstützung für andere. Kampf für eine gerechtere Welt. 6. Kreativität und Selbst-Ausdruck: Malen, Schreiben, Musizieren, Tanzen. +++





**Statement von Bettina Laue**

*Ernährungscoach-IHK, Peter Hess®-Entspannungscoach,  
Künstlerin der klingenden Poesie*

**"NÄHR"WERTE - WAS NÄHRT UNS?**

Es gab Zeiten, in denen ich mich weit entfernt von meiner Mitte fühlte. Heute nehme ich das Leben mit Leichtigkeit und Gelassenheit an. Der erste Schritt war die Erkenntnis, dass wir Menschen ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung brauchen, um wirklich bei uns selbst zu sein. Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung sind wunderbare Werkzeuge, um in den Körper hinein zu spüren und die innere Balance zu finden. Besonders einfach und effektiv ist für mich die Entspannung mit Klangschalen. Fünf Minuten am Tag genügen – einfach nur lauschen und still werden. Die Klänge der Klangschalen ermöglichen es, Gefühle von Geborgenheit, Zuversicht und Vertrauen wahrzunehmen und sich mit seinen Sehnsüchten, Bedürfnissen und Wünschen zu verbinden. Der Klangraum bietet eine wunderbare Möglichkeit, ein erfülltes Leben zu gestalten. Durch die Klangschalen habe ich auch meine alte Leidenschaft für Lyrik wiederentdeckt. In meiner Kindheit war das Rezitieren von Gedichten ein Weg, mich selbst zu finden. Heute verbinde ich Lyrik mit Klang, um eine tiefere Verbindung zur Sprache zu schaffen. Besonders die Gedichte von Rainer Maria Rilke sind für mich eine Quelle der Inspiration.

Und ja, auch unser Körper verlangt nach einer guten Ernährung. Für mich bedeutet das, frisches Obst und Gemüse aus der Region zu bevorzugen – vor

allem saisonal. Es muss nicht immer Bio sein, aber wir sollten darauf achten, woher unsere Lebensmittel kommen.

Ebenso ist es wichtig, kleine Pausen ins Tagesgeschehen einzubauen, um Leichtigkeit zu finden. Ein Spaziergang in der Mittagspause oder einige tiefe Atemzüge an der frischen Luft – das Lauschen auf die Geräusche der Natur, wie das Zwitschern der Vögel oder das Summen der Bienen – können helfen, den Geist zu beruhigen und Energie zu tanken. Die Natur bietet so viele Möglichkeiten.

Auch die Bewegung durch Tanzen, in dem das Männliche und das Weibliche in der Musik verschmelzen, ist eine wunderbare Möglichkeit, Verbindung zu erleben. Wer sich regelmäßig bewegt, tut nicht nur dem Körper gut, sondern kann auch die Herausforderungen des Lebens besser verarbeiten.

Die Wahrnehmung des Menschen in seiner Gesamtheit – das Verständnis für seine Bedürfnisse und Wünsche – kann in vielen Bereichen eine Bereicherung sein; sei es in der Partnerschaft oder im Umgang mit anderen.

Fazit: Körper, Geist und Seele können durch eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und entspannende Hobbys genährt werden. Wenn wir uns selbst in Balance bringen, können wir unser volles Potenzial entfalten. +++

**Bremen und Umgebung:**  
Kompositionen zum Träumen aus Lyrik und einfühlsamen Klängen von Klangschalen und anderen Instrumenten mit dem Duo Bina und Gian, Termine unter: [www.binaundgian.de](http://www.binaundgian.de)  
E-Mail: [info@gesund-leben-laue.de](mailto:info@gesund-leben-laue.de)



**VOR LAUTER LAUSCHEN UND STAUNEN SEI STILL**

Vor lauter Lauschen und Staunen sei still,  
du mein tieftiefes Leben;  
dass du weisst, was der Wind dir will,  
eh noch die Birken beben.

Und wenn dir einmal das Schweigen sprach,  
lass deine Sinne besiegen.  
Jedem Hauche gib dich, gib nach,  
er wird dich lieben und wiegen.

Und dann meine Seele sei weit, sei weit,  
dass dir das Leben gelinge,  
breite dich wie ein Feierkleid  
über die sinnenden Dinge.

*Rainer Maria Rilke, 19.1.1898, Berlin-Grunewald*



### Im Gespräch mit Jasmin Schlimm-Thierjung

(Gründerin/Inhaberin der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit, Coach, Trainerin, Pädagogin)

[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)



*Seit einigen Jahren ist Waldbaden auch in Deutschland etabliert und sehr beliebt. Magst Du über die Wertschätzung und Liebe zum Wald und den Bäumen hinaus, den KGS Lesern einige förderlichen Eigenschaften zusammenfassen?*

Die Natur als therapeutischen Raum zu nutzen, bedeutet weit mehr als bloße Aufenthalte im Grünen. Sie bietet eine einzigartige Umgebung, die Körper und Geist auf natürliche Weise unterstützt. Zunächst einmal wirkt die Natur als stressreduzierender Faktor. Studien zeigen, dass bereits kurze Aufenthalte im Wald den Cortisolspiegel senken, die Herzfrequenz stabilisieren und das Immunsystem stärken können. Dies geschieht unter anderem durch die beruhigende Wirkung natürlicher Reize: das Rauschen der Blätter, das Zwitschern der

Vögel und der Anblick von sattem Grün. Diese sensorischen Eindrücke regulieren unser Nervensystem und helfen dabei, von einem angespannten in einen entspannten Zustand zu wechseln.

#### *Waldbaden kommt ursprünglich aus Japan...*

Ja, Shinrin Yoku stammt aus Japan, und ist auch als Waldbaden bekannt, und bedeutet wörtlich „ein Bad in der Waldluft nehmen“. Dabei geht es darum, achtsam und mit allen Sinnen in den Wald einzutauchen – bewusst zu riechen, zu hören, zu sehen und zu fühlen. Es ist keine sportliche Aktivität, sondern vielmehr eine Form der Achtsamkeitspraxis in der Natur. Ziel ist es, Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Studien zeigen, dass Shinrin Yoku den Blutdruck senkt und

beruhigend auf das Nervensystem wirkt.

#### *Waldbaden wird auch als Präventionsmaßnahme von Krankenkassen gefördert?*

Wir bilden seit 2018 Kursleiter im Waldbaden sowie in anderen Ausbildungen im Naturkontext aus.

Da unsere Akademie ein zertifiziertes Weiterbildungsinstitut ist, haben die Absolventen die Möglichkeit, unser bei der zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) hinterlegtes 8-Wochen Kurskonzept zu nutzen und den gesetzlichen Krankenkassen anzubieten. Die Zertifizierung bei der ZPP ermöglicht den Kursteilnehmern eine teilweise Erstattung der Kursgebühren (je nach Krankenkasse bis zu 80 %).

#### *Hast du einfache Tipps die unsere Selbstheilungskräfte und Resilienz unterstützen?*

Dazu fallen mir spontan Mikroabenteuer ein, die eine tolle Möglichkeit sind, dem Alltag zu entfliehen. Mikroabenteuer beschreibt kleine, unkomplizierte Outdoor-Erlebnisse, die wenig Zeit, Geld oder Vorbereitung erfordern.

Dabei geht es beispielsweise um eine Übernachtung unter freiem Himmel, barfuß durch einen Wald oder eine Wiese gehen und bewusst die Natur zu spüren. Einen Sonnenaufgang- oder Untergang zu beobachten, am Wasser entlangspazieren und sich vielleicht noch kleine Herausforderungen einbauen: wie komme ich über den Bach auf die andere Seite?

Mikroabenteuer sind perfekt, um den Kopf freizubekommen, Stress abzubauen und sich mit der Natur zu verbinden. Sie können auch eine Art Naturtherapie sein, weil sie Achtsamkeit, Selbstwirksamkeit und Resilienz fördern. +++

# Die Flügel des Menschen

Die Schwerkraft ist jene Kraft, die alles zusammenhält; doch der Beweis, dass sie kein allgemeines Gesetz ist, liegt in den Flügeln der Vögel.

Ich weiß, dass die Schwerkraft allem zugeneigt ist, was fliegen soll.  
Meine Absicht ist nicht, ein Flugzeug oder eine Rakete zu bauen,  
sondern dem Menschen das Bewusstsein für seine eigenen Flügel zurückzugeben.

Nikola Tesla



# BEZIEHUNGS- QUALITÄTEN

Text: Sylvia Harke



## Gesunde Beziehungen, Wachstumsbeziehungen, toxische Beziehungen

Bei der Betrachtung von Beziehungsqualitäten dürfen wir nicht den Fehler machen, Beziehungen einerseits zu idealisieren und andererseits zu dämonisieren. Keine Beziehung ist perfekt oder immer schön. Um dir eine einfache Formel zu geben, möchte ich dir drei Varianten von Beziehungsqualitäten vorstellen:

- liebevolle/gesunde Beziehungen
- Wachstumsbeziehungen
- toxische Beziehungen

Wachstumsbeziehungen können uns herausfordern, unsere Schattenthemen und ungelösten Kindheitstraumata an die Oberfläche zu holen. Am Ende kann dich jede Beziehung weiterbringen. Aber die toxischen Beziehungen können dir auf lange Sicht schaden, weshalb es das Ziel sein sollte, aus ihnen auszusteigen. Gerade wenn du frisch getrennt bist oder an deiner Beziehung zweifelst,

### Merkmale liebevoller Beziehungen

- Sicherheit und Geborgenheit
- Gegenseitige Unterstützung
- Balance zwischen Geben und Nehmen
- Gemeinsame Werte und Ziele
- Konstruktive Konfliktlösung
- Respekt für persönliche Grenzen
- Positive und ehrliche Kommunikation
- Wohltuende körperliche Nähe
- Gesunde Streitkultur
- Ermutigung, das wahre Selbst zu sein

stellst du dir möglicherweise immer wieder diese eine Frage: „Ist das normal?“ Oftmals verlieren wir unseren inneren Kompass, wenn wir zu lange in schwierigen Konstellationen gelebt haben. In diesen Beziehungen lernen wir, viele Dinge zu entschuldigen, die andere Menschen als sogenannte „Red Flags“ bezeichnen. Das bedeutet, es sind Warnsignale für toxische Verhaltensweisen, die wir nicht ignorieren sollten.

### Unterschiedliche Beziehungsqualitäten erkennen

Jede Beziehung hat das Potenzial, uns wertvolle Lektionen zu lehren. Während liebevolle Beziehungen und Wachstumsbeziehungen uns stärken und weiterbringen können, sollten narzisstische Beziehungen rechtzeitig erkannt und beendet werden. Doch dafür brauchst du Klarheit. Vielfach werden giftige Beziehungen mit Wachstumsbeziehungen verwechselt. Die aufgeführten Merkmale bieten einen Leitfaden, um die Qualität von Beziehungen besser einzuschätzen.



### Wachstumsbeziehungen

Wachstumsbeziehungen sind intensive und herausfordernde Verbindungen, die dazu dienen können, alte Wunden zu heilen und mehr persönliche Reife zu entwickeln. (...) In dieser Konstellation haben beide Partner die Möglichkeit, ein klareres Bewusstsein über ihre Muster, Ängste, Wünsche und Bindungsprägungen zu entwickeln, indem sie die aufkommenden Konflikte reflektieren. Im Prinzip könnte jede Beziehung wachstumsfördernd sein, doch nur wenn beide Partner genügend psychische Ressourcen und die Bereitschaft zur Wandlung mitbringen. (...) Wenn die herausfordernde Verbindung ihren Höhepunkt erreicht, kann sie sich in eine gesunde Beziehung wandeln, sofern beide sich der inneren Heilungsarbeit widmen, oder sie endet, weil einer von beiden einen bedeutenden Entwicklungssprung gemacht hat (während der andere stehenbleibt).



Dazu gehören auch Beziehungen, die keine gemeinsame Zukunft haben. Sie sind gekennzeichnet durch eine mangelnde Kompatibilität, wie zum Beispiel unterschiedliche Lebensphasen, kulturelle oder religiöse Differenzen, unvereinbare Zukunftspläne und unterschiedliche Werte. Diese anspruchsvollen Paarkonstellationen bieten zahlreiche Gelegenheiten zur Selbsterkenntnis und zum persönlichen Wachstum. Sie bringen uns in Kontakt mit unserem tief angelegten Lebensplan und unseren wahren Bedürfnissen.

Der Schmerz der Inkompatibilität eröffnet uns die Klarheit über das, was wir wirklich im Leben wollen. Wenn wir schwierige Beziehungen als Aufruf zur Reifwerdung erkennen, können wir wertvolles Seelengold schürfen und die Basis für gesunde Partnerschaften in der Zukunft legen.

(...) So lernen wir auch, ungesunde Beziehungsmuster zu erkennen und zu verlassen, was zukünftige Partnerschaften gesünder und erfüllender gestaltet. Dabei wird der Unterschied zwischen

### Merkmale von Wachstumsbeziehungen

- Starke Anziehungskraft trotz Konflikten
- Herausforderung der eigenen Kindheitstraumata
- Ein Partner ist bindungsängstlich
- Emotionale Höhen und Tiefen
- Wiederholung von Kindheitsmustern
- Bereitschaft zur persönlichen Weiterentwicklung
- Reflexion und Wachstum
- Tiefe Verbundenheit trotz Konflikten
- Erkennen von Wachstumschancen

emotionaler Bedürftigkeit und echter Verbundenheit klarer, sodass wir lernen, emotionale Reife zu entwickeln. Eine der wertvollsten Lektionen ist die Entwicklung von Selbstliebe und Selbstfürsorge. Diese Bereitschaft ermöglicht, mehr Selbstvertrauen, Selbstachtung und Zuversicht zu entwickeln.

### Toxische Beziehungen erkennen

Eine toxische Beziehung ist eine schädliche und destruktive Verbindung, die durch emotionale Manipulation, Kontrolle und Missbrauch gekennzeichnet ist. In solchen Beziehungen fühlen sich die Partner oft emotional erschöpft, unsicher und isoliert. Toxische Beziehungen gefährden die mentale und physische Gesundheit der beteiligten Partner, da sie ständigen Stress, Angst und ein Gefühl der Wertlosigkeit erzeugen. Solche Paarkonstellationen können durch emotionale Unreife und Narzissmus hervorgerufen werden. Je mehr Warnzeichen auftauchen, umso geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es sich dabei um eine Wachstumsbeziehung handelt. Im Gegenteil: Toxische Beziehungen können gesundheitliche Risiken darstellen, die dich wie in einer Abwärtsspirale nach unten ziehen.



Folgend eine kleine Sammlung von Merkmalen, die man als „Red Flags“ betrachten kann:

### Merkmale toxischer Beziehungen

- emotionale Manipulation und Kontrolle
- häufige Trennungsandrohungen oder „Silent Treatments“
- Gaslighting
- Missachtung deiner Bedürfnisse und Gefühle
- Endlosdiskussionen
- Lügen, Ungereimtheiten
- Machtgefälle, Manipulation
- destruktive Konfliktlösung
- Suggestion von Schuldgefühlen
- emotionale Erschöpfung nach Konflikten
- Angst vor Fehlern
- Anzeichen von Missbrauch
- Verlust des wahren Selbst
- ständiges Beweisen oder Rechtfertigen
- Isolation von anderen Menschen
- Ungleichgewicht von Geben und Empfangen

### Was ist der Unterschied zwischen toxischen Beziehungen und Wachstumsbeziehungen?

Toxische Beziehungen sind geprägt von schädlichen Mustern, die das Selbstwertgefühl untergraben und sowohl die emotionale als auch die physische Gesundheit gefährden. In solchen Beziehungen gibt es wenig bis keine Möglichkeiten für gesundes Wachstum oder positive Veränderung.

Der Fokus liegt auf Kontrolle, Macht und emotionalem Missbrauch. Im Gegensatz dazu bieten Wachstumsbeziehungen Herausforderungen, die zur Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung anregen. Trotz der intensiven und manchmal schmerzhaften Dynamik führen diese zu einem tieferen Verständnis des eigenen Selbst und einer stärkeren emotionalen Resilienz. Hier liegt der Fokus auf Heilung, Lernen und gegenseitiger Unterstützung, ohne die eigene Gesundheit zu gefährden. Wie eine Partnerschaft erlebt wird, hängt stark von den eigenen emotionalen Ressourcen ab.

Es ist entscheidend, ob die emotionalen Probleme des Partners uns herunterziehen oder ob es gelingt, uns gut abzugrenzen. Oftmals ist nicht allein der andere, der Schuld trägt. Vielmehr handelt es sich häufig um eine Kombination aus eigener Unreife und den „Macken“ des Partners oder der Partnerin. +++



© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:



Sylvia Harke  
**SEELENPARTNER  
ODER TOXISCHE BEZIEHUNG?**

Wie hochsensible Menschen emotionale Klarheit und Sicherheit finden  
Via Nova, 240 Seiten



**Sylvia Harke**  
**Seelenpartner ODER TOXISCHE BEZIEHUNG?**  
Wie hochsensible Menschen emotionale Klarheit und Sicherheit finden  
ISBN 978-3-86616-542-7  
Klappenbroschur, 240 Seiten  
€ 21,00 (D)

**Evelyn Horsch-Ihle**  
**Achtsamkeit in der Partnerschaft**  
ISBN 978-3-86616-544-1  
Klappenbroschur, 144 Seiten  
€ 16,00 (D)

**Matthias Dharmavaro Jordan**  
**Als ich verlor, was ich niemals war**  
ISBN 978-3-86616-550-2  
Taschenbuch, 480 Seiten  
€ 17,00 (D)  
Erstmals als Taschenbuch  
**2. Auflage gesamt**

**Tina Stümpfig**  
**Jin Shin Jyutsu – Heilströme für Babys und Kleinkinder**  
ISBN 978-3-86616-464-2  
Broschur, 192 Seiten,  
251 farbige Fotos  
und 239 Grafiken  
€ 19,95 (D)  
**2. Auflage mit neuer Ausstattung**

**vianova**  
www.verlag-vianova.de

Anzeige

Barbara Simonsohn  
**MORINGA,  
DER ESSBARE WUNDERBAUM**



Moringa ist die nährstoffreichste Pflanze der Welt mit mehr als 90 gesundheitlich bedeutsamen Vitalstoffen und damit eine „Vitalstoffbombe“. Professor Dr. Klaus Becker von der Universität Hohenheim nennt Moringa „den Cinderella-Baum“, ein Märchen, das darauf wartet, wahr zu werden. Professor

Claus Barta betrachtet Moringa „als wichtigste Pflanze der Menschheitsgeschichte, weil ihre Blätter alle Nährstoffe, an denen es fehl- und unterernährten Menschen mangelt, in hoher Konzentration enthalten. Wer Moringa isst, braucht sich keine Gedanken mehr um eine optimale Nährstoffversorgung machen. Denn die mit Abstand nährstoffreichste Pflanze der Welt enthält mehr als 90 gesundheitlich bedeutsame Nährstoffe im natürlichen Verbund, mit synergistischen Effekten, und ist damit optimal bioverfügbar.

Moringa, das ist eine „Symphonie der Nährstoffe“, aus der sich der Organismus das aussuchen kann, was er braucht. Moringa ist ein Geschenk des Schöpfers an die Menschheit in einer Zeit der Not. Auch auf der psychischen Ebene wirkt Moringa. Der Moringa-Baum schenkt Dir Liebe, Frieden, Freude und Dankbarkeit.

Moringa, ein Baum der die Verfügbarkeit von Nährstoffen durch das Wachstumshormon Zeatin verachtfacht. Moringa wird auch als Pflanze der Superlative bezeichnet. Die Autorin Barbara Simonsohn nennt sie: „Das Schweizer Armeemesser der Naturheilkunde“, weil sie als Adaptogen für ein breites Wirkspektrum steht, in der indischen Weisheitslehre Ayurveda, der „Lehre vom langen und gesunden Leben“, ist sie für mehr als 300 Gesundheitsstörungen „zuständig“. Daher ist Moringa ein Baum „für alle Fälle“, prophylaktisch und therapeutisch. Adaptogene optimieren alle körperlichen und seelischen Prozesse.

„Moringa ist die eierlegende Wollmilchsau der Pflanzen“ (Alexander Benra von „Trees of the Future“)

„Moringa ist der grüne Diamant für Afrika und andere Entwicklungsländer.“ (Dr. Jean-Baptiste Nduwayezu, Botswana)

• Jim Humble Verlag, 190 Seiten, 19,95 EUR

# ÜBER EPIGENETIK

Die Epigenetik spielt eine entscheidende Rolle in der Entwicklung und Funktion von Organismen, einschließlich der Differenzierung von Zellen und Geweben.

Umweltfaktoren wie Ernährung, Toxine und Stress können die epigenetischen Muster beeinflussen, was zu Veränderungen in der Genexpression und damit zu verschiedenen gesundheitlichen Auswirkungen führen kann.

Epigenetik beschreibt, wie unsere Umwelt und unser Lebensstil die Aktivität unserer Gene beeinflussen können, ohne die DNA selbst zu verändern. Ernährung, Stress oder Schadstoffe bestimmen, wie unser Körper auf bestimmte Situationen reagiert.

Die Epigenetik untersucht, wie Gene an- oder abge-

schaltet werden, ohne die DNA-Sequenz zu verändern. Sie beschreibt vererbte Veränderungen der Genexpression, die durch Mechanismen wie DNA-Methylierung, Histonmodifikationen oder nicht-kodierende RNA verursacht werden. Diese Mechanismen beeinflussen die dreidimensionale Struktur der Chromosomen und damit die Zugänglichkeit der Gene für die Transkription. Unter Transkription versteht man den biologischen Prozess, bei dem genetische Information von einem der beiden DNA-Stränge auf die RNA übertragen wird.

Epigenetische Veränderungen werden mit einer Vielzahl von Krankheiten in Verbindung gebracht, darunter Krebs, Stoffwechselerkrankungen und neurologische Störungen. +++

Der Schweizer Entwicklungspsychologen Jean Piaget (1896-1980), vertrat einen konstruktivistischen Ansatz, der besagt, dass Kinder ihr Wissen aktiv konstruieren. Piaget sah die kognitive Entwicklung als einen Prozess, der sich in Stufen vollzieht und aus dem Kind selbst heraus stattfindet. (Epigenetisches Prinzip)

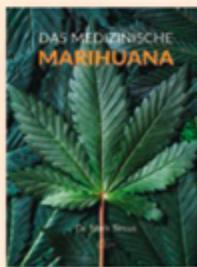
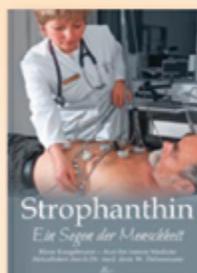
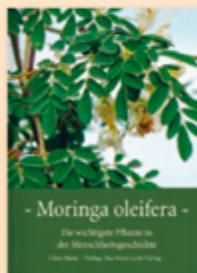
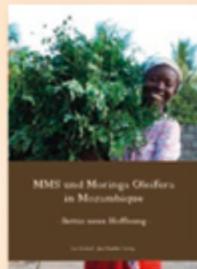
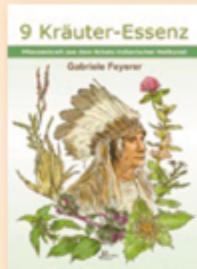




Ich bin offen und empfänglich für alles Gute.  
I'm open and receptive to receiving all good. Louise Hay

# Bücher im Jim Humble Verlag

... für ein  
besseres Leben



JIM HUMBLE VERLAG

Aufklärung.  
Gesundheit.  
Bewusstsein.

www.jimhumbleverlag.com  
info@jimhumbleverlag.com

Anzeige



Text: Roxie Nafousi

Selbstvertrauen ist das Fundament für alles, was wir im Leben tun. Es ist diese unsichtbare Kraft, die bestimmt, welche Chancen wir ergreifen, was wir tun und wie wir unser Leben gestalten.

Mit Selbstvertrauen wagen wir es, groß zu denken, Risiken einzugehen und ein Leben zu erschaffen, das uns wirklich erfüllt.

Für viele scheint Selbstvertrauen unerreichbar zu sein – als wäre es nur jenen vorbehalten, die ihr Leben scheinbar perfekt im Griff haben. Doch Selbstvertrauen ist eine mentale Stärke, die du entwickeln, üben und stärken kannst.

(...) Doch was bedeutet Selbstvertrauen eigentlich? Manche verstehen darunter das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Entscheidungen und Werte. Andere sehen darin die Gewissheit, Aufgaben und Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Wieder andere beschreiben es als ein Gefühl von innerer Sicherheit und Stabilität.

Für mich umfasst Selbstvertrauen all das – und noch viel mehr. Meiner Meinung nach entsteht wahres Selbstvertrauen aus einem tiefen Selbstwertgefühl. Es bedeutet, den eigenen Wert zu erkennen und zu achten. Es bedeutet, dich mit all deinen Facetten wirklich anzunehmen und wertzuschätzen.

Es bedeutet, dir selbst zu vertrauen, dich zu respektieren und sowohl deine Stärken als auch deine

Schwächen zu akzeptieren. Selbstvertrauen heißt, mit ganzem Herzen daran zu glauben, dass du die Liebe, den Erfolg und die Fülle verdienst, die das Leben für dich bereithält.

Selbstvertrauen drängt sich nicht in den Vordergrund.

Selbstvertrauen wird oft missverstanden. Es hat nichts mit Überlegenheit zu tun oder damit, sich in den Vordergrund zu spielen. Es bedeutet nicht, andere auszustechen, zu prahlen oder lautstark aufzutreten.

Wahres Selbstvertrauen bedeutet vielmehr, mit Klarheit und innerer Stärke durchs Leben zu gehen. Es ist die leise Stimme, die dir sagt: »Ich bin wertvoll. Ich genüge.« Es ist eine tiefe, unerschütterliche Gewissheit.

(...) Ein geringes Selbstwertgefühl wabert nicht einfach irgendwo im Hintergrund – es schleicht sich in jeden Bereich deines Lebens. Es beeinflusst deine Beziehungen, deinen beruflichen Erfolg, deine Träume und dein Selbstbild.

Es schränkt dich ein, wo du eigentlich wachsen solltest, und sorgt dafür, dass du dich mit wenig zufrieden gibst. Es legt sich wie ein Schatten auf deine Wünsche und trennt dich von der Person, die du sein könntest.



Mangelndes Selbstvertrauen ist kein persönliches, sondern ein globales Problem.

Der Verlust an Selbstvertrauen beginnt oft schon in jungen Jahren. Rund 70 Prozent der Jugendlichen fühlen sich laut einer Umfrage unzulänglich oder unsicher. Diese Jahre sind prägend für unser Selbstbild – doch viele junge Menschen kämpfen mit Selbstzweifeln, die sie ins Erwachsenenalter tragen, wo sie sich in Angstzuständen, Depressionen und dem Gefühl äußern, Chancen verpasst zu haben.

Studien zeigen, dass ein geringes Selbstwertgefühl oft eng mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Essstörungen und Angstzuständen verknüpft ist. In unserer digitalen Welt verstärken soziale Medien das Problem noch zusätzlich.

Laut einer Untersuchung des Pew Research Center fühlen sich 23 Prozent der Jugendlichen schlechter, wenn sie sich mit den Inhalten in den sozialen Medien vergleichen. Auch die berufliche Karriere leidet, wenn es an Selbstvertrauen fehlt. Du hast sicher schon vom sogenannten Impostor-Syndrom gehört, bei dem talentierte Menschen an ihren Fähigkeiten zweifeln, glauben, ihren Erfolg nicht zu verdienen. Dieses weitverbreitete Phänomen hält viele davon ab, Führungsaufgaben zu übernehmen, ihre Ideen zu teilen oder ihre Ziele zu verfolgen. Eine Studie des Wirtschaftsprüfungs- und Beratungsunternehmens KPMG aus dem Jahr 2020 ergab, dass 75 Prozent der befragten weiblichen Führungskräfte genau dieses Gefühl kennen.

Und es geht noch weiter: Eine Umfrage von Dove zeigt, dass unglaubliche 85 Prozent der Frauen und 79 Prozent der Mädchen schon einmal Aktivitäten gecancelt haben, nur weil sie mit ihrem Aussehen unzufrieden waren.

Geringes Selbstvertrauen ist also nicht nur das Problem Einzelner, sondern hindert unzählige Menschen daran, ihr Leben aktiv und erfüllend zu ge-

SELBSTVERTRAUEN IST KEIN LUXUS, SONDERN DER SCHLÜSSEL ZU EINEM ERFÜLLTEN UND AUTHENTISCHEN LEBEN. FEHLT ES UNS, WERDEN WIR ZU GEISELN UNSERER ZWEIFEL.

stalten, alle Chancen zu nutzen und Erfahrungen zu machen, die ihnen Freude und Zufriedenheit bringen könnten.

Das klingt hart, ich weiß. Doch hier kommt die gute Nachricht: Selbstvertrauen ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die du Schritt für Schritt entwickeln und stärken kannst.

#### Wie ich gelernt habe, Selbstvertrauen zu entwickeln

Ich habe mich schon früh als Außenseiterin gefühlt. Als Kind einer irakischen Familie in Oxford wusste ich, dass ich anders war. Meine olivfarbene Haut, mein dunkles, lockiges Haar, unsere besonderen Traditionen vom Essen bis zu den Feiertagen – all das unterschied mich von den anderen Kindern.

(...) Ich gehörte nirgendwo dazu – ich lehnte die Kultur meiner Familie ab und fühlte mich gleichzeitig vom Rest der Welt abgelehnt. Doch es war nicht nur meine Herkunft, die ich verachtete – ich hasste auch mein Aussehen.

(...) Als ich elf Jahre alt war, erzählte mir meine »beste Freundin«, dass alle über mein spitzes Kinn lästern würden – ein weiterer Punkt auf meiner ohnehin schon langen Liste von berechtigten Gründen für meine Selbstzweifel.

(...) Und als ich 14 war, schrieb ein Mädchen aus einer höheren Jahrgangsstufe auf meiner Bebo-Seite, ich sähe aus, als hätte ich zu viele Cupcakes gegessen – das war der Beginn meiner Essstörung. Sechs Jahre lang versteckte ich meine dunkelbraunen Augen hinter blauen Kontaktlinsen, glättete täglich meine Haare, trug Schichten von Make-up auf und ließ mit Ende 20 meine Nase korrigieren.

Aber wie sehr ich mein Äußeres auch veränderte – mein heftiger Selbsthass und die Abwertungen meines inneren Kritikers hörten nicht auf. Wenn ich heute zurückblicke, macht es mich traurig, wie viel Zeit, Energie und Lebensqualität ich vergeudet habe. Der Wendepunkt kam im Mai 2018: Ich hatte den absoluten Tiefpunkt erreicht und begriff, dass es so nicht weitergehen konnte. Etwa zu dieser Zeit stieß ich auf einen Podcast über Manifestation. Zum

DU BIST SO WERTVOLL, SO WIE DU BIST. DU VERDIENST EIN LEBEN VOLLER LIEBE, FREUDE UND UNERSCHÜTTERLICHEM SELBSTVERTRAUEN.

ersten Mal hörte ich von der Idee, dass das Selbstwertgefühl darüber entscheidet, was wir in unser Leben ziehen, und dass unser Leben widerspiegelt, was wir glauben zu verdienen. Plötzlich ergab alles Sinn: Wie sollte ich ein erfülltes Leben kreieren, wenn ich mich selbst für wertlos hielt?

Das war die Initialzündung für meine Transformation. Ich begann, mich intensiv mit Manifestation zu beschäftigen – nicht nur als Methode, um Ziele zu erreichen oder Dinge in mein Leben zu ziehen, sondern als Möglichkeit, grundlegend zu verändern, wie ich mich selbst sah, wie ich mich fühlte und wie ich für mich selbst eintrat. Mir wurde klar, dass mein größtes Hindernis nicht meine Vergangenheit, meine Herkunft oder mein Aussehen war, sondern was ich über meinen eigenen Wert dachte.

Ein erster wichtiger Schritt war, das zu akzeptieren, was mich von anderen unterschied, statt es abzulehnen. Ich hörte auf, mich zu verstecken, legte unter anderem die farbigen Kontaktlinsen ab und begann, mich mit meinen Wurzeln auseinanderzusetzen. Ich lernte, beide Seiten meines Wesens anzunehmen und zu lieben. Ich lernte, stolz auf meine kulturelle Herkunft zu sein und die einzigartige Identität anzunehmen, die mich zu der Person machte, die ich war. Gleichzeitig heilte ich die Beziehung zu meinem Körper, denn ich erkannte, dass ich meine inneren Gefühle nicht durch äußere Veränderungen heilen konnte. Die innere Arbeit

war notwendig, um meinen Wert zu erkennen. Manifestation und Selbstvertrauen gehören untrennbar zusammen. Das größte Geschenk der Manifestation für mich war die Fähigkeit, in meine Kraft zu kommen und mein Potenzial zu erkennen. Je mehr ich an meinem Selbstvertrauen arbeitete, desto leichter fiel es mir, das Leben zu manifestieren, das ich mir wünschte.

(...) Der Zuwachs an Selbstvertrauen hat mein Leben von Grund auf verändert. Es ist die Basis, die es mir ermöglicht, wirklich ich selbst zu sein, Chancen zu nutzen und Herausforderungen anzunehmen. Doch dieses Selbstvertrauen kam nicht über Nacht. Es war ein schrittweiser Prozess, getragen von der bewussten Entscheidung, mich selbst wertzuschätzen, mir mit Freundlichkeit zu begegnen und so zu handeln wie die Person, die ich sein wollte.

Und diese Reise ist noch nicht zu Ende. Jeden Tag entscheide ich neu, meinen Wert anzuerkennen und mein wahres Ich zu leben. Mir ist bewusst, dass Selbstvertrauen nicht bedeutet, perfekt zu sein oder keine Angst mehr zu haben.

Es bedeutet, sich selbst so zu vertrauen, um trotz aller Zweifel weiterzugehen. Es bedeutet, sich Verletzlichkeit zu erlauben, Fehler zu machen und immer bereit zu sein, Neues zu lernen. +++

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:



Roxie Nafousi

**SELBSTVERTRAUEN.**

**ERKENNE DEINEN WAHREN WERT**

8 Schritte in ein neues Lebensgefühl

Integral, 336 Seiten



Paramhansa Yogananda  
**FREI VON ANGST LEBEN**



Angst ist unser Feind: Sie zerstört unser Glück und unsere Lebensqualität. Es ist interessant, dass Yogananda nicht nur die Angst, sondern auch alle anderen schädlichen Emotionen sogar als »geistige Bakterien« bezeichnet. Angst infiziert uns und sorgt dafür, dass wir uns geistig und körperlich unwohl fühlen. Die gute Nachricht lautet jedoch: Unsere Angst kann geheilt und aufgelöst werden. Tatsächlich finden sich in diesem Buch viele effektive Haltungen, Praktiken, Affirmationen und Lehren, die uns helfen, unsere Angst zu überwinden, sodass das natürliche Glück des Herzens unser Leben erfüllen kann.

PARAMHANSA YOGANANDA (1893-1952) war ein indischer Yogameister, Philosoph und Schriftsteller. Er gilt als einer der weltweit bedeutendsten spirituellen Lehrer des 20. Jahrhunderts. Sein Buch Autobiographie eines Yogi wurde zu einem internationalen Bestseller.

• Via Nova, 144 Seiten, 12,95 EUR

Evelyn Horsch-Ihle  
**YOGA HILFT NACH EINER HÜFT-OP**



Das effektive Programm für Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag.

Das erste Yogaprogramm für Menschen nach einer Hüft-OP. Dieses ausgewählte Yogaprogramm wurde speziell für Menschen nach einer Hüftoperation entwickelt.

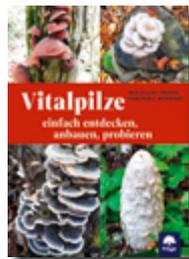
Sensibilisierungsübungen, die unter anderem auf die erste Zeit nach der Operation abgestimmt sind, Atemübungen und geeignete Haltungen und Meditationen unterstützen den Körper, Beweglichkeit und Elastizität zurückzuerlangen und zu erhalten.

Unter Beachtung der medizinischen Möglichkeiten finden Sie in diesem Buch einfühlsame, leicht erlernbare Übungsfolgen, die bestens geeignet sind, Yoga auch mit künstlicher Hüfte weiter zu praktizieren und dabei wieder fit und elastisch zu werden.

• Via Nova, 192 Seiten, 21 EUR

Wolfgang Friese | Veronika Wähnert  
**VITALPILZE**

einfach entdecken, anbauen, probieren



Vitalpilze - Was steckt dahinter? Das Buch möchte Ihnen einen einfachen Zugang zur Welt der Vitalpilze ermöglichen. Neben Grundwissen über Pilze, werden interessante Fakten aus dem Pilzreich, Tipps zum Anbau von Pilzen und Rezepte vermittelt.

Im Zentrum stehen Artenporträts, die jedem das Kennenlernen und Finden dieser Pilze in der Natur ermöglichen. Vorliegendes Werk ist erschwinglich für interessierte Einsteiger, kompakt und übersichtlich, mit Interviews von Anwendern und offener Diskussion kritischer Fragen. Es möge jeden Leser befähigen, sich individuell und sachlich mit dem Thema auseinanderzusetzen, die vorgestellten Arten kennenzulernen und selbst auszuprobieren.

VERONIKA WÄHNERT, Biologin, Pilzsachverständige und PilzCoach-Ausbilderin, beschäftigt sich seit Jahren mit

der Nutzung von Pilzen zum Färben. WOLFGANG FRIESE, Naturschutzbeauftragter, Pilzsachverständiger und PilzCoach-Ausbilder, ist ein Kenner der Standorte von Pflanzen und Pilzen und deren Schutzwürdigkeit.

• Freya, 176 Seiten, 19,90 EUR

Svea Golinske  
Dr. med. Peter Heilmeyer  
**DER CORTISOL-CODE**

In 30 Tagen das Stresshormon ins Gleichgewicht bringen – für erholsamen Schlaf, Gewichtskontrolle und langfristige Gesundheit.



Cortisol-Balance: Gesundheit und Wohlbefinden im Stress-Zeitalter: Svea Golinske und Dr. med. Peter Heilmeyer beleuchten die zentrale Rolle des Stresshormons Cortisol bei verschiedenen Gesundheitsproblemen: Ein dauerhaft erhöhter Cortisolspiegel kann Symptome wie Müdigkeit, hartnäckiges Bauchfett, Gereiztheit, Erschöpfung, Schlafstörungen und Konzentrationsprobleme verursachen. „Der Cortisol-Code“ verdeutlicht, wie unser moderner Lebensstil das hormonelle Gleichgewicht stören kann, und bietet fundierte Lösungsansätze. Nutzen Sie natürliche Strategien zur Wiederherstellung des Cortisol-Gleichgewichts: Gezielte Ernährung, adaptogene Pflanzen und Nahrungsergänzungsmittel, Verbesserung der Schlafhygiene und angepasste Bewegungsroutinen, Kälte- und Wärmetherapie, Achtsamkeitspraktiken und Optimierung der Lebensgewohnheiten.

• Mankau, 220 Seiten, 18 EUR

Deb Dana  
**DAS VAGUS-NERV WORKBOOK**

Schritt für Schritt Ängste lindern und Sicherheit finden.



50 Übungen aus der Polyvagal-Praxis

50 Übungen, um in Zeiten von Stress zu Ruhe und Sicherheit zurückzufinden und das Wohlbefinden zu fördern. Mit diesem Workbook lernen wir, uns mit unserem Nervensystem anzufreunden und zu Sicherheit und Verbundenheit zurückzufinden – denn auch wenn wir unser stressiges Leben nicht immer beruhigen können, so doch unseren Körper. Unser Verhaltensweisen und Emotionen gründen alle in unserem Nervensystem. Es beeinflusst, wie wir uns in unserem Körper fühlen, wie wir die Welt um uns herum wahrnehmen und wie wir in Beziehung zu anderen treten. Wenn wir gestresst, ängstlich und überwältigt sind, leidet unser Nervensystem. Die Polyvagal-Theorie hat neue, wirksame Instrumente zur Regulierung des Vagus-Nervs hervorgebracht, die in diesem Arbeitsbuch mit den Übungen und Reflexionen der Polyvagal-Expertin Deb Dana ganz praktisch erfahrbar werden. Dana bietet Werkzeuge an, um die Feinheiten und Bedürfnisse unseres Körpers zu verstehen, auf sie zu reagieren und individuelle Strategien für herausfordernde Momente zu entwickeln.

• Kösel, 192 Seiten, 16 EUR



AUCH  
IN  
ALTEM  
WISSEN  
STECKEN  
NEUE  
GEDANKEN.

**DR. MED. JÜRGEN FUCHS**  
**INTEGRATIVE MEDIZIN**

- Coaching bei komplexen Krankheitsfällen
- Akupunktur und TCM
- Faszientherapie FDM-DORN
- Klassische Homöopathie
- Potenzialorientierte Systemaufstellung

Privatkassen und Selbstzahler  
Friedrich-Karl-Str. 21  
28205 Bremen  
[anmeldung@praxis-fuchs.de](mailto:anmeldung@praxis-fuchs.de)  
[www.praxis-fuchs.de](http://www.praxis-fuchs.de)  
**Tel. 0172 / 940 80 67**

Nach dreißig Jahren  
Allgemeinanzpraxis möchte  
ich Ihnen für spezielle  
Behandlungen weiter zur  
Verfügung stehen.

**YOGA Vidya** **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 Frühaufersteher und noch viel mehr, da ist für jeden etwas dabei

[www.yoga-vidya.de](http://www.yoga-vidya.de) • [bremen@yoga-vidya.de](mailto:bremen@yoga-vidya.de) • Telefon: 0421 9589 9696

Anzeige

Anzeige

**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](http://WWW.TERRA-ARCANUM.DE)

Thomas Schmelzer  
**KLARHEIT DES HERZENS**

Ein Reiseführer für deinen Bewusstseinsweg

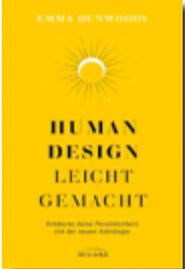


Der Bewusstseinsweg ist die Suche nach Erfüllung und unserem wahren Selbst – ein Prozess, der uns immer tiefer in die Weisheit unseres Herzens führt und die Seele wachsen lässt. Doch wie können wir dabei unseren ganz persönlichen Weg finden und uns gut auf ihm zurechtfinden? Thomas Schmelzer, einer der bekanntesten Experten für offene Spiritualität, schenkt wertvolle Inspiration und Orientierung. Basierend auf faszinierenden eigenen Erfahrungen führt er uns auf eine Reise der Selbsterforschung. Mit berührenden Geschichten, Reflexionen und Übungen zeigt er, wie wir zu innerer Klarheit und tiefem Vertrauen in das Leben finden, seelische Blockaden auflösen und ungeahnte Potenziale in uns entdecken können. Eine Reise in die spirituellen Dimensionen von Seele und Bewusstsein – mit Herz, Humor und motivierenden Impulsen für das persönliche Wachstum.

• *Ansata, 288 Seiten, 23 EUR*

Emma Dunwoody  
**HUMAN DESIGN  
LEICHT GEMACHT**

Entdecke deine Persönlichkeit  
mit der neuen Astrologie

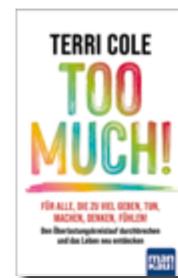


Der einfache Einstieg in die ganzheitliche Persönlichkeitsanalyse: Emma Dunwoody hat mit diesem Ratgeber geschaffen, was längst überfällig ist: Auf seriöse, übersichtliche und leicht verständliche Weise bringt sie Human Design allen näher, die sich für dieses faszinierende System der Persönlichkeitsanalyse interessieren. Inspiriert von uralten Quellen wie dem I Ging, der Astrologie, Chakralehre und Kabbala, steht Human Design für die volle Entfaltung des menschlichen Potenzials und ein neues Verständnis unserer individuellen Fähigkeiten. Emma Dunwoody hat das »Transformational Human Design« entwickelt. Anhand dieser Methode und persönlicher Beispiele aus ihren Coachings erklärt die Autorin anschaulich die fünf Typen des Human Design und gibt wertvolle Impulse, um unsere wahre Bestimmung zu finden.

• *Irisiana, 320 Seiten, 18 EUR*

Terri Cole  
**TOO MUCH!**

Für alle, die zu viel geben, tun,  
machen, denken, fühlen.



Den Überlastungskreislauf  
durchbrechen und das Leben  
neu entdecken

Ohne dich bricht alles zusammen? Du bist immer für andere da und würdest gern all ihre Probleme lösen? Du bist dauernd am Beraten, Managen, Unterstützen und Erledigen? Dann zählst du zu den „hochfunktionalen“ Menschen, die sich stets kümmern, sich für alles und alle verantwortlich fühlen ... und sich im übermäßigen Geben allmählich selbst verlieren, bis sie am Ende ihrer Kräfte sind.

Finde jetzt den Weg „vom Zuviel zum Richtig“ und komme zu dir selbst zurück! Die bekannte Psychotherapeutin Terri Cole – einst selbst Königin des „Zuviels“ und Entdeckerin der „hochfunktionalen Co-Abhängigkeit“ (HFC) – begleitet dich auf ihre erfrischende und liebevolle Art zu einem ausgewogenen Leben und gesunden, glücklichen Beziehungen!

Too Much! schenkt dir ... Einblicke in die Ursprünge überfunktionalen Verhaltens: • Warum du dir und anderen damit nur bedingt einen echten Gefallen tust. • Verständnis für deine Anziehungskraft gegenüber Narzissten. • Praktische Übungen zur Selbsterkenntnis und Verhaltensänderung. • Zuverlässige Strategien für emotionale Abgrenzung, Resilienz und authentische Selbstfürsorge. • Einsichten, die helfen, loszulassen

und den Menschen im Umfeld ihre Verantwortung zurückzugeben und das eigenes Leben zu (er)leben.

• *Mankau, 270 Seiten, 22 EUR*

\*\*\*

Eva Kalbheim  
**DEN INNEREN KRITIKER  
ENTMACHTEN  
FÜR DUMMIES**



Haben Sie auch einen inneren Kritiker, der ständig an Ihnen herumnörgelt? Wenn Sie mit ihm Frieden schließen, gewinnen Sie Lebensfreude, Selbstbewusstsein und Widerstandskraft.

Haben Sie einen inneren Kritiker, der ständig an Ihnen herumnörgelt und dafür sorgt, dass Sie sich klein und dumm fühlen? Eigentlich will er Ihnen nur helfen: Er hat das Ziel, dass Sie unbeschadet durchs Leben kommen und möglichst viele Anforderungen erfüllen. Aber oft schießt er übers Ziel hinaus und verunsichert Sie. Wenn Sie mit diesem Persönlichkeitsanteil Frieden schließen, gewinnen Sie Zuversicht und Lebensfreude, erreichen größere Gelassenheit und verbessern Ihr Selbstwertgefühl und innere Widerstandskraft.

Dr. med. Eva Kalbheim zeigt Ihnen, wie Sie den inneren Kritiker kennenlernen, verstehen und Schritt für Schritt entmachten. Ein 100-Tage-Programm ermöglicht Ihnen, sich weiterzuentwickeln und von destruktiver innerer Kritik zu distanzieren.

• *Wiley-VCH, 304 Seiten, 18 EUR*

**Eine Reise ins  
HERZ DES  
LEBENS**

In diesem einzigartigen  
Werk entfaltet sich  
die Liebe in all ihren  
Ausdrucksformen.  
Jeder der 50 Begriffe  
öffnet uns ein Tor  
zu neuen Perspektiven  
und Erfahrungen:  
**niemals als Zufall,  
immer als zauberhafte  
Möglichkeit.**



THOMAS  
LAMBERT SCHÖBERL  
**50 WÖRTER FÜR LIEBE**  
Inspirationen, die das Herz berühren  
222 Seiten, 18,- €  
Hardcover, 13,5 x 18,5 cm  
ISBN 978-3-86374-728-2

»Dies ist kein Buch zum  
schnellen Durchlesen.  
Es ist ein wunder-volles  
Werk, welches – wie  
die Liebe – erforscht  
werden möchte und zur  
eigenen Entdeckung  
anregt. Danke.«  
Sabrina Fox

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

# WER MACHT WAS

## - Visitenkarten -

Informationen zu  
"Visitenkarten" unter:  
[anzeigen@kgsbremen.de](mailto:anzeigen@kgsbremen.de)

**Nächste Ausgabe:  
Herbst/Winter 2025**

**Anzeigenschluss:  
22. Oktober 2025**

Weitere Informationen:  
[www.kgsbremen.de](http://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](http://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](mailto:amidak@gmx.de)  
[www.amida-koitka.de](http://www.amida-koitka.de)

**Coach | Sparring | Supervision**



**Ruth Haselwander**

- Sparring
- Supervision
- Mediation
- Streß-Detox
- Unterstützung beim Erkennen und Entfalten Ihrer individuellen Gaben und Stärken
- Erstellung Ihres persönlichen Qualitäten-Pro-Files (als PDF)

Terminvereinbarung unter:  
Telefon: 0160-2233990  
[ruth.haselwander@t-online.de](mailto:ruth.haselwander@t-online.de)

**Embodiment - Deep Rest**



**Coaching & Meditation - Traumasensibel**

**Nirmala K. Werner**  
Dharma- und Meditationslehrerin  
Yogalehrerin seit 2001  
Master of Orgodynamik

- Traumasensibles Coaching
- Deep Rest Schweigeretreats
- Achtsame Körperarbeit
- Buddhistische Meditation
- Beckenbodenyoga

Lebensgarten Steyerberg  
[www.soulteachings.de](http://www.soulteachings.de)

**MatrixMoments**



**MatrixMoments Quantenheilung**

- Einzelanwendung (auch über die Ferne)
- Workshops
- Energie- und Heilabende
- Ausbildungen
- Intuitionsarbeit

**Andrea Diekmann**  
Heilpraktikerin, Physiotherapeutin  
Lindenstr. 21, 49413 Dinklage  
Tel: 04443-1315  
Mobil: 015229370232  
[praxisdiekmann@ewetel.net](mailto:praxisdiekmann@ewetel.net)  
[www.matrixmoments.de](http://www.matrixmoments.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](mailto:bauer.regina@t-online.de)  
[www.licht-wege-land.de](http://www.licht-wege-land.de)

**Basenfasten**



**Helga Wuttke  
Basenfasten**

7-tägige Kurseminare

- Entsäuern
- Darm gesunden
- Gewicht normalisieren

seit 1996 biete ich 3 x jährlich Kurseminare in einer Gruppe mit höchstens 14 TeilnehmerInnen an.

31595 Steyerberg  
Tel: 05764-941611  
E-Mail: [h.wuttke-w@gmx.de](mailto:h.wuttke-w@gmx.de)  
[www.naturheilpraxis-wuttke.de](http://www.naturheilpraxis-wuttke.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](mailto:susanne@yonia.de)  
[www.yonia.de](http://www.yonia.de)

**Geistiges Heilen**



**Dachverband Geistiges Heilen e. V.**

- Kontaktdaten von Heilern nach PLZ
- Rechtsinfos
- Existenzgründungsberatung
- Informations- & Werbematerialien
- Qualitätssiegel durch Ethikkodex
- Bundesweite Regional-Treffen
- Kongress

Dachverband Geistiges Heilen e.V. (DGH e. V.)  
Boltensterstraße 157  
50735 Köln  
(0)6043 - 51 99 728  
E-Mail: [info@dgh-ev.de](mailto:info@dgh-ev.de)  
[www.dgh-ev.de](http://www.dgh-ev.de)

**SteinReich**



**SteinReich der Erlebnisladen**

- 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](http://www.SteinReich-Bremen.de)

# TERMINE UND EVENTS

Nächste Ausgabe:  
Herbst/Winter 2025

Anzeigenschluss:  
22. Oktober 2025

Anzeigenbuchungen:  
anzeigen@kgsbremen.de  
www.kgsbremen.de

## Gesund leben - Klangentspannung - Ernährungscoaching



Bettina Laue ist zu Gast in Bremen und bietet • Peter Hess® Klangmassage - Zur Entspannung, Stress abbauen • Ernährungscoaching (IHK geprüft) - Gesunde Ernährung speziell auf den individuellen Menschen abgestimmt.

**Bettina Laue, In der Praxis Dr. med. Jürgen Fuchs, Integrative Medizin, Friedrich-Karl-Str. 21, 28205 Bremen, Telefon: 0157 75171953, info@gesund-leben-laue.de, www.gesund-leben-laue.de**

## Konflikte gemeinsam lösen

Gemeinsam Lösungen finden. Als Mediator begleite ich dich und deine:n Streitpartner:in auf dem Weg zur Einigung. Erfahre, wie ihr Konflikte in Einvernehmen verwandelt. Kontaktiere mich jetzt.



**Kontakt und weitere Information: Frank Riepe  
riepe-coaching@lesefutter.org • 0176-62130018  
www.mediation-bremen.institute**

## 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 2025/26: 28.-30.11.2025 // 23.-25.01./ 08.-10.05./ 07.-09.08./ 13.-15.11.2026 in der Lüneburger Heide. Info & Anmeldung:**

[www.bonding-psychotherapie-niedersachsen.de](http://www.bonding-psychotherapie-niedersachsen.de), Festnetz: 05195-1893.

Termin: 05.-08.03.26 im Ökodorf Siebenlinden, Anmeldung: [www.siebenlinden.org](http://www.siebenlinden.org)



## Schosraumheilung - für Frauen

18.-22. Februar 2026 im Hof Oberlethe bei Oldenburg: An diesem Wochenende entwickeln wir in einem ganz weiblichen Yoga einen leichteren und klareren Zugang zu unserem Schosraum.

**Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de),  
Hella Suderow, Dipl. Psychologin, [www.paarweise.info](http://www.paarweise.info)**

## InTouch® Massagekunst – Aus- und Weiterbildung, Bildungsurlaub und Genuss



Seit 24 Jahren bilden wir erfolgreich Massagetherapeut\*innen aus. Schon nach 10 Monaten kannst du kompetent in deinem neuen Berufsfeld starten und einer erfüllenden Tätigkeit nachgehen. Du arbeitest bereits mit Massage? Dann haben wir inspirierende Weiterbildungen für dich. Seit diesem Jahr kannst du dafür auch Bildungsurlaub nutzen! Für Paare bieten wir unsere beliebten Paarmassageworkshops an.

**Termine, Infos & Anmeldung: [www.intouch-massage.de](http://www.intouch-massage.de) / Tel. 0421-408978-52**

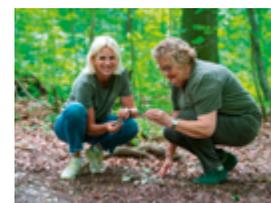
## Heiko Hinrichs - Family Affair - Systemische Beratung, Therapie, Weiterbildung:



Gute Begleitung seit 25 Jahren o Seminare im In- und Ausland • Weiterbildung „Verbundenheit im Leben“ Traumatherapeutische Anwendungen in Beratung, Therapie und Aufstellungsarbeit September 2025 – 10. Mai 2026, 5 Wochenendseminare Somatic Experiencing (SE)®, NARM™, Brainspotting (BSP) Verarbeitung von Traumaerfahrungen und Sicherheit im Nervensystem • Coming home – Aufstellungsseminare 2025: 29. November 2025. Termine für 2026 folgen in Kürze.

**Systemische Beratung, Therapie, Weiterbildung: Heiko Hinrichs - Family Affair, Hermannstr. 104, 28201 Bremen, Telefon: 0177- 43 41 711, [www.familyaffair.de](http://www.familyaffair.de)**

## Innere Ruhe – Gelassenheit – Mentale Stärke für große und für kleine Menschen Waldbaden für Deine Gesundheit mit der DAWG | St. Martin



Resilienz, Achtsamkeit und Stressmanagement sind Themen, die jeden Menschen betreffen. Bei unseren Ausbildungen im Naturkontext lernst Du, nachhaltig mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, und Dein Wohlbefinden zu steigern. Mentale und physische Gesundheit helfen Dir, Dich in Deinem Alltag auf die positiven Dinge zu fokussieren und sich daran zu erfreuen. Unsere Expertise in Gesundheitsfragen unterstützt Dich zusammen mit unseren Erholungs-Angeboten bei der Gesunderhaltung von Körper und Geist. Auf unserer HomePage findest Du interessante

Ausbildungskurse und Bildungsreisen zu zahlreichen Themen. Wir beraten Dich gern! Übrigens sind alle unsere Aus- und Fortbildungen zertifiziert! Besonderer Hinweis: Im Walddaden in St. Martin (siehe auch Onlineshop), findet man über 500 naturnahe Produkte und Geschenkeideen, umweltfreundlich & nachhaltig. [www.walddaden-stmartin.de](http://www.walddaden-stmartin.de)

<https://walddaden-akademie.com/#angebot>. **Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit, Kellereistr. 1, 67487 St. Martin, info@walddaden-akademie.com**

**Tibetisches Zentrum**  
HERZLICH WILLKOMMEN  
im Tibetischen Zentrum e.V. @ www.tibet.de

**TIBETISCHES ZENTRUM E.V.**  
Hermann-Balk-Str. 106 | 22147 Hamburg  
Güntherstraße 39 | 22087 Hamburg  
Tel. 0049 (0)40 296434 103 | tz@tibet.de

**Meditationshaus Semkye Ling**  
Lünzener Str. 4 | 29640 Schneverdingen

**TIBETISCHES ZENTRUM HAMBURG**

Das Tibetische Zentrum Hamburg bietet mit jährlich vielen hundert Terminen an drei Standorten und online im Jahr ein breites Spektrum an Kursen – von Achtsamkeitstraining über philosophische Studien bis hin zu mehrtägigen Meditationsklausuren. Ob Einsteiger\*in oder mit dem Buddhismus bereits vertraut, die Veranstaltungsformate richten sich an alle. Einfach reinschauen und das passende Angebot finden.

Hier findest du unsere digitale Programmübersicht.

## DER BÜCHERFLOHMARKT IM STEINREICH



erfreut sich großer Beliebtheit! Leseratten und Schnäppchenjäger finden hier ein ständig wechselndes Sortiment zu vielfältigen Themen wie Lebens-Ratgeber, Psychologie, Gesundheit, Pädagogik, Kunstbücher, Astrologie, Yoga, Meditation, Garten, Ernährung und Kochen, Romane, Belletristik, Bestseller... Für wenige Euros kann man hier sogar manchmal ein lang ersehntes Buch finden, was im Buchhandel nicht mehr erhältlich ist. Die KundInnen die Ihre bereits gelesenen Bücher für den Büchertisch bringen, bestimmen selbst den Preis, und erhalten nach Verkauf die Hälfte. Eine nachhaltige Idee, die dafür sorgt, dass Bücher weiter gelesen werden, anstatt in Regalen zu verstauben!

SteinReich, Am Dobben 78, 28203 Bremen • [www.SteinReich-Bremen.de](http://www.SteinReich-Bremen.de)  
Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 11-18 Uhr, Samstag 11-17 Uhr



### IMPRESSUM

KÖRPER, GEIST UND SEELE  
MAGAZIN BREMEN  
SPECIAL EDITION 2025  
[www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)  
Telefon: 0160 22 33 99 0

### POSTADRESSE

KGS Bremen Magazin  
Im Mattfeldele 12  
D-79189 Bad Krozingen

### HERAUSGEBERIN

Ruth Haselwander  
[ruth.haselwander@kgsbremen.de](mailto:ruth.haselwander@kgsbremen.de)  
Im Mattfeldele 12  
D-79189 Bad Krozingen

### REDAKTION dieser Ausgabe

Ruth Haselwander (Vi.S.d.P.)  
[redaktion@kgsbremen.de](mailto:redaktion@kgsbremen.de)

### ANZEIGENBERATUNG

[anzeigen@kgsbremen.de](mailto:anzeigen@kgsbremen.de)

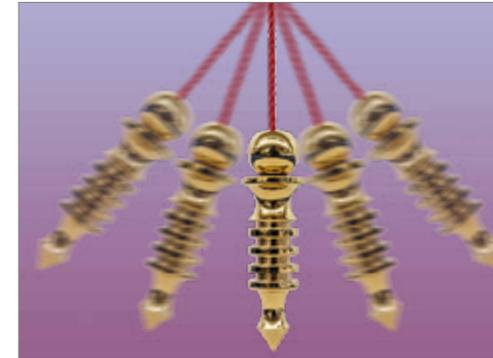
Alle Rechte sind vorbehalten. Im Sinne des Copyrights sind Weiterverwendung und Vervielfältigung der Inhalte untersagt.

Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und geben weder die Meinung der Redaktion wieder noch ist diese für deren Inhalte verantwortlich.

NÄCHSTE AUSGABE: HERBST/WINTER 2025 • Anzeigenschluss: 22. Oktober 2025

Telefon: 0160 22 33 99 0 • Email: [anzeigen@kgsbremen.de](mailto:anzeigen@kgsbremen.de)

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



## Energetisches Arbeiten mit dem Isis-Pendel

### WEBER-ISIS® PENDEL



**Weitere Produkte:** Isis-Einhandruten, Isis-Organstrahler, Isis-Energiebrett, Isis-Amulette und vieles mehr.

Das Weber-Isis® Pendel – zeitlose Eleganz und präzise Handwerkskunst. Basierend auf einer antiken ägyptischen Form, ist das 5cm lange Pendel aus vergoldetem Messing gefertigt und mit Quarzsand in Bergkristallqualität, Bio-Watte und Bio-Bienenwachs gefüllt. Mit seiner 26cm langen Schnur und einem Gewicht von 26g bietet es vielseitige Einsatzmöglichkeiten für energetisches Arbeiten und intuitive Anwendungen. Entdecken Sie neue Möglichkeiten mit jedem Pendelschwung.

Alexander Weber

**Bestellen Sie am besten gleich unseren Katalog**

**Weber Bio-Energie-Systeme & Umwelt-Technologien**  
Kasseler Straße 55  
34289 Zierenberg  
Tel.: +49 (0) 5606 530 560  
Mail: [info@weberbio.de](mailto:info@weberbio.de)  
Web: [www.weberbio.de](http://www.weberbio.de)



Bei vielen alternativen Methoden ist die Wirksamkeit nach wissenschaftlichen Kriterien bis heute noch nicht nachzuweisen. Entsprechendes gilt auch für das in dieser Anzeige beschriebene Produkt.

Anzeigen

# FÜR EIN LEBEN MIT WOW-EFFEKT

Verändere dein Energiefeld für ein Leben voller Gesundheit, Liebe und Wohlstand

IRISIANA

Paperback | 224 Seiten | 18,- [D]  
Auch als E-Book erhältlich

Wie wäre es, ein Leben voller Freude zu führen? Und du dafür nur deine Gedanken und Hände benötigst?

Programmiere mit dem Magischen Heilcode dein eigenes Energiefeld einfach und schnell um und ziehe so Gesundheit, Liebe und Erfolg an.

Leseprobe unter [irisiana.de](http://irisiana.de)



Chuck Spezzano  
**Die Kraft der  
Hochsensibilität**  
ISBN 978-3-86616-539-7  
Taschenbuch, 160 Seiten  
€ 14,95 (D)

Dr. med. Ingfried Hobert  
**Inseln der Stille**  
ISBN 978-3-86616-551-9  
CD, Laufzeit: 110 Minuten  
€ 12,90 (D)



Sylvia Harke  
**Seelenpartner oder  
toxische Beziehung?**  
ISBN 978-3-86616-542-7  
Klappenbroschur, 240 Seiten  
€ 21,00 (D)

Urs-Beat Fringeli  
**Die heilende Kraft  
des Vertrauens**  
ISBN 978-3-86616-543-4  
Klappenbroschur, 232 Seiten  
€ 20,00 (D)



  
www.verlag-vianova.de

## Die heilsame Kraft der Mantras erfahren



240 Seiten, Hardcover, 22,00 € (D) - ISBN 978-3-7187-8327-1

Mantras sind viel mehr als nur Worte, die gesungen werden. Sie haben die Kraft, den Geist zu klären, Seele und Körper zu harmonisieren und verborgene innere Potenziale zu erschließen. Rādhikā Dās macht die uralte Kunst des Chantens für unser modernes Leben anwendbar, indem er neun Mantras vorstellt, die durch meditative Wiederholung in einen Zustand der Freude und Klarheit und ein Gefühl von Verbundenheit und Liebe versetzen können.

*L o t o s*