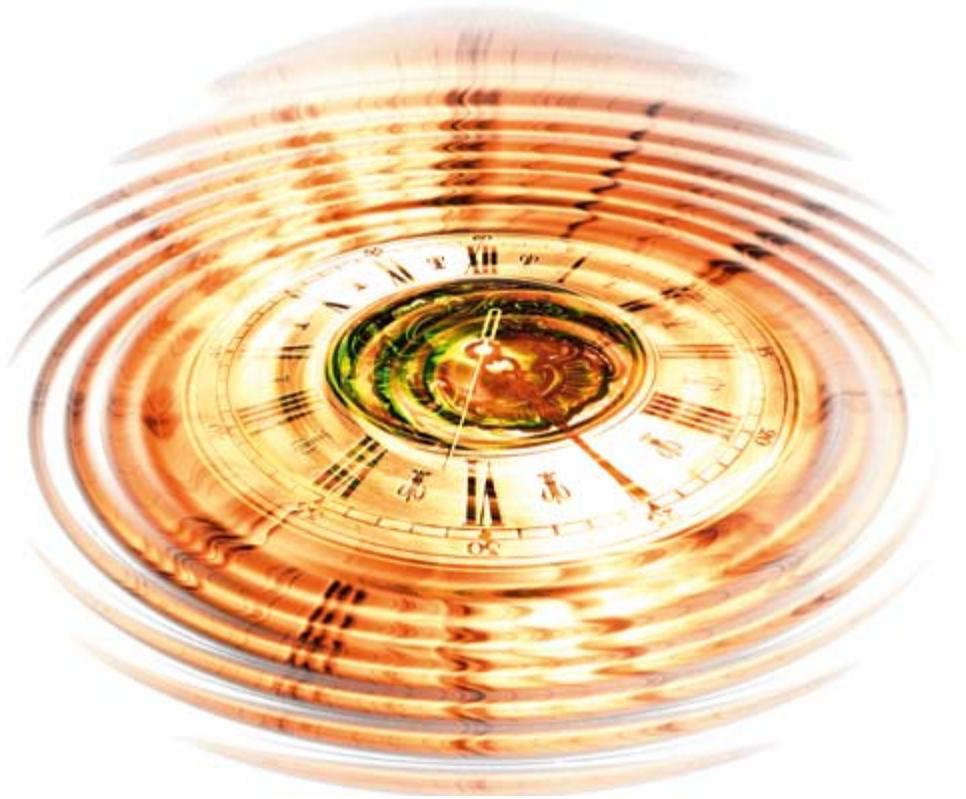


KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

HERBST 2023
FREI ERHÄLTLICH
WWW.KGSBREMEN.DE

Körper Geist & Seele



ZEITLOSES

Über die Zeit • Zeitloses • Sabine Steilmeiner: Essbare Landschaften
Dr. Christopher Willard: Der resiliente Körper • Spuren im Sand
Selbsthilfegruppe Long-Covid • Doris Iding: Klarheit schaffen
Interview mit Sai Cholleti über Lebensenergie
Neue Serie: Die Faszination der Natur

KörperZeit für Lebendigkeit! Entdecke Deinen wahren Spielraum.

In der Körperbasierten Wegbegleitung bringen wir Dich gemeinsam wieder in **Kontakt mit Dir Selbst und Deiner Lebendigkeit**, so dass sich das Leben in Dir, vor Dir und durch Dich entfalten kann und Du **Deinen wahren Spielraum** lebst.

Kernelement der Körperbasierten Wegbegleitung ist die Pantarei-Körperarbeit. Ergänzend können die Numerologie und mein Schauspielhandwerk in die Arbeit miteinfließen.

spielraumleben betrachtet das Leben als **Erfahrungsraum**. Manche Erlebnisse waren zum Zeitpunkt ihres Geschehens überwältigend und „stecken“ noch in uns. Sie warten darauf berührt zu werden, damit die dazugehörigen Emotionen endlich ihren Ausdruck finden und über den Körper herausgefühlt werden können. So wird in Dir Platz geschaffen für „mehr“ Leben und neue Erfahrungen. **Deine körperliche Resonanz wird zur wichtigsten Instanz.**



Ich freue mich auf Dich, Sabrina

Sabrina Hilde - Schauspielerin, Numerologin, Körperpraktikerin. Kontakt: 0156 / 79 239 783, meet@spielraumleben.de

www.spielraumleben.de
www.firedupspace.com

Du lernst, Dir und Deiner Wahrnehmung zu vertrauen. Die Antworten kommen aus Dir. **Du Selbst bist die Wahrheit, die Du suchst.** Gemeinsam folgen wir Deinem Körper, hin zu Deinem Herzen.

Die Zeit verweilt lange genug für denjenigen, der sie nutzen will.

Leonardo da Vinci



Titelthema: ZEITLOSES

Über die Zeit

Text: Ruth Haselwander

Zeitloses

Spuren im Sand

Alles, was ist, darf sein

Klarheit schaffen

Text: Doris Iding

Der resiliente Körper - Teil 2

Text: Dr. Christopher Willard

Über Lebensenergie

Interview mit dem Pranalehrer Sai Cholleti

Die Faszination der Natur

Die Libelle

Selbsthilfegruppe in Bremen

Neugründung für Long-Covid-Angehörige

Essbare Landschaften

Text: Sabine Steilmeiner

Ständige Rubriken

Sehen • Hören • Erleben

Wer Macht Was - Visitenkarten

Termine und Events

Impressum

Bildnachweise: Autorenportraits © bei den jeweiligen Autoren

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

Nächste Ausgabe: Winter 2023/24
Anzeigenschluss: 5. Dezember 2023

Telefon: +49 160 22 33 99 0
www.kgsbremen.de

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie wäre es, wenn wir die Fähigkeiten entwickelt hätten, die Zeit mal kurz zu dehnen oder ganz anzuhalten? Einen Moment ... und noch einen Moment ... unabhängig von der verstreichenden Zeit und den Alltagspflichten, ohne Zeitdruck in den gegenwärtigen Moment zeitlos einzutauchen und diesen zu genießen.

Albert Einstein bemerkte einst: »Zeit ist relativ.« Verarbeiten wir lediglich immer mehr Information? Oder stimmt gar der Eindruck, die Zeit liefe immer schneller? Manche sprechen davon, dass sie »Zeit verlieren« oder »keine Zeit haben«, was zu einem gefühlten Dauerstress führt. Gleichzeitig erleben wir das weltweite Ungleichgewicht, die Natur- und Lebensraumzerstörung sowie menschengemachte Kriege und Gewaltausuferungen, die kaum jemanden unbetroffen oder unberührt lassen. Dies alles wirkt sich auch auf Körper und Psyche aus. Ob man direkt oder indirekt betroffen ist, eine belastende, permanente Bedrohung hat stets vielfältige Folgen.

Themenwünsche, die meine Redaktion von unterschiedlichsten Menschen für diese Ausgabe erreicht haben, waren z.B. »Herz«, »Mitgefühl«, »Familie«, »Menschenwürde«, »Beständigkeit«, »Rücksicht«, »Frieden«, »Sicherheit und Schutz«, »Respekt«, »Leichtigkeit«, »Vertrauen«, »Kommunikation«, »Lebensfreude«, und einige mehr.

Statt jedoch nun einem dieser Wünsche oder Themen Vorrang zu geben, möchte diese Ausgabe einen Raum zur Verfügung stellen, wo dies alles gleichzeitig sein kann. Entstanden ist ein Raum für »ZEITLOSES«, in den ich Sie hiermit einlade. Wir alle haben die Freiheit, inneren Frieden zu wählen.

Alles Liebe wünscht Ihnen,
Ruth Haselwander

NACHHALTIG · FRISCH & GESUND · VERPACKUNG GESPART · REGIONAL HAT VORRANG

100% BIO

WIR LIEFERN
**OBST & GEMÜSE
UND ZUKUNFT!**

BIO DAS GEMÜSE ABO

WWW.GEMUESEABO.COM
Tel.: 0 42 34 / 94 25 79 0 · E-Mail: info@gemueseabo.com

Anzeigen

ÜBER DIE ZEIT

Text: Ruth Haselwander

WAS IST ZEIT?

Was ist Zeit - und wo geht sie hin, wenn wir sie verlieren? Albert Einstein bemerkte, Zeit sei das, was man von der Uhr abliest.

Das Zeit-Bewusstsein und die historische Entwicklung der sogenannten Zeit-Bestimmer – Kalender und Uhren – sowie die menschliche Erfahrung damit ist ein Teil des Zivilisationsprozesses. Es wurden Uhren entwickelt, um Zeit zu messen und zu bestimmen, wieviel Zeit man für eine Tätigkeit benötigt oder wieviel Zeit von einem Ereignis zu einem anderen vergangen ist. Bei der Zeitbestimmung als Abfolge von Geschehnissen wird ein linearer Zeitablauf zugrunde gelegt. Diesen definieren wir durch Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

GIBT ES MEHR ALS DEN MOMENT?

Sind die sogenannte Vergangenheit und Zukunft lediglich eine mentale Vorstellung? Basiert die vermeintliche Zukunft nicht auf Imagination, Hoffnung, Glaube oder Wunsch, dass es nach diesem gegenwärtigen Moment einen weiteren gibt?

Einige Weisheitslehren postulieren, wir haben nur den Moment mit unserer Präsenz in der Gegenwart und diesen sollten wir möglichst erfüllt genießen.

U.a. naturverbundene und indigene Menschen und Völker leben seit Äonen im Einklang und im natürlichen Rhythmus mit der Natur und auch in Verbundenheit mit den Lebewesen, Naturelementen, Göttern, Ahnen und Spirits, von denen Sie auch Zeichen und Informationen empfangen. Aus anderen Welten oder Dimensionen?

BEGRIFFE WIE U(H)RZEIT, ZEITRAHMEN, ZEITDRUCK, ZEITALTER, LEBENSZEIT, ZEITENWENDE, FREIZEIT, ZEITQUALITÄT, U.A. SIND IN UNSEREM WORTSCHATZ GELÄUFIG. DOCH WAS BEDEUTEN DIESE BEGRIFFE GANZ PRAGMATISCH IM ALLTAGSLEBEN?

JENSEITS DER LINEARITÄT

In unserer westlichen klassischen Physik ist eine Umkehr des Zeitverlaufs im Mainstream nicht vorgesehen. Ein Glas, das zu Boden fällt und zerbricht, lässt sich von uns nicht wieder rückwärts zusammensetzen und unbeschädigt - wie vor dem Fall - auf den Tisch stellen.

Anfang 2023 ist es jedoch Wiener Physikerinnen und Physikern in einem Experiment gelungen, die Zeit rückwärts laufen zu lassen. In einem Quantensystem wurde ein Photon in seinen Ursprungszustand zurückversetzt. Das würde bedeuten, es ist möglich, dass man auch Entwicklungen, die man nicht kennt, umkehren kann.

Insbesondere im Filmgenre »Science-Fiction« werden uns Zeitreisende und Zeitmaschinen präsentiert, die auf der Zeitlinie zwischen Zukunft und Vergangenheit reisen, oder von einer Zeitlinie auf eine Nebenliegende. Zeitsprünge sind hier möglich. Ob die Erden-Crew bei »Stargate« durch ein Sternentor schreitet, um andere Welten zu erforschen oder Captain Kirk und Mr. Spock bei »Star Trek« durch »Beamen« auf andere Planeten und in andere Universen versetzt werden. Durch diese Zeit- und Dimensions-Shifts verliert die »lineare Zeit« auch schonmal an Bedeutung.

ZEIT UND RAUM

Es heißt auch: Zeit ist eine qualitative Dimension und Raum ist eine quantitative Dimension. Des Weiteren steht Zeit in Verbindung zum Raum in relativer Abhängigkeit. Gleichwohl werden in der Physik und größtenteils in der Technik Ort und Zeit als voneinander unabhängige Größen betrachtet.



Der russisch-deutsche Mathematiker und Physiker Hermann Minkowski hielt 1908 einen damals aufsehenerregenden Vortrag über Raum und Zeit auf der Versammlung der Gesellschaft Deutscher Naturforscher und Ärzte. Er schilderte seine Vermutung, dass Raum und Zeit in einem vierdimensionalen Raum-Zeit-Kontinuum miteinander verbunden sind. Die sogenannte Minkowski-Welt stellt ein Modell dar, in der drei der Koordinaten die des Euklidischen Raums* sind; dazu kommt eine vierte Koordinate für die Zeit. Minkowskis Ideen zum Raum-Zeit-Kontinuum verwendete Albert Einstein später auch in seiner allgemeinen Relativitätstheorie. Hier wird die gemeinsame Darstellung des dreidimensionalen Raums und der eindimensionalen Zeit in einer vierdimensionalen mathematischen Struktur als Raumzeit oder Raum-Zeit-Kontinuum bezeichnet.

*Kurz: Raum unserer Anschauung

DIMENSIONEN-SHIFT

Nicht nur nach dem Modell der zwölf Dimensionen des Physikers Burkhard Heim entspricht die ZEIT der vierten Dimension. In diesem Modell wird die erste bis vierte Dimension auch als Raum-Zeit oder als die »Dimension der Manifestation« zusammengefasst und bezeichnet.

DER PREIS VON ALLEM IST
DIE MENGE AN LEBEN,
DIE DU DAFÜR EINTAUSCHST
- SOFORT ODER SPÄTER.

Henry David Thoreau

D1: Länge • D2: Breite • D3: Höhe, Raum • D4: Zeit, Geschwindigkeit, Bewegung. Die Dimensionen der Manifestation (D1 bis D4) entstehen aus den übergeordneten, sogenannten spirituellen oder Geist-Dimensionen (zwischen D9 bis D12). Nennen wir es an dieser Stelle vereinfacht »aus dem SPIRIT«. Von hier empfangen wir u.a. Informationen, Inspiration, Ideen und Visionen. Durch Energie und Manifestation geben wir diesen Impulsen einen Ausdruck im RaumZeit-Gefüge.

D.h. unsere eigenen »geistigen« Impulse werden aus unserem Spirit in unseren Lebensraum projiziert und manifestieren sich als das, was wir als unsere individuelle Realität bezeichnen.

Es ist zwar keine Neuigkeit, dennoch könnte man auch hieraus eine zeitlose Erkenntnis folgern: Je klarer der Geist, desto klarer unser manifestiertes Leben, das wir erleben. +++

ZEITLOSES

Kinder müssen nicht perfekt sein,
sondern glücklich.

Wer nach außen schaut, träumt;
wer nach innen schaut, wacht auf.
- Carl Gustav Jung -

Menschen sind wie Musikinstrumente:
Ihr Klang hängt davon ab, wer sie
berührt. - Vergil -

Verbringe die Zeit nicht mit der Suche
nach einem Hindernis. Vielleicht ist
keines da. - Franz Kafka -

Gehe dorthin, wo Du Dein Liebstes
findest. Gehe dorthin, wo Du Dich
selbst findest. - Thich Nhat Hanh -

Ich glaube daran, dass das größte Ge-
schenk, das ich von jemandem empfan-
gen kann, ist, gesehen, gehört, verstan-
den und berührt zu werden. Das größte
Geschenk, das ich geben kann, ist, den
anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen
und zu berühren. Wenn dies geschieht,
entsteht Beziehung. - Virginia Satir -



SPUREN IM SAND

Zwei Freunde wanderten durch die Wüste. Wäh-
rend der Wanderung kam es zu einem Disput.
Der eine schlug dem anderen dabei unbeherrscht
mit der Hand ins Gesicht. Der Geschlagene war
gekränkt, kniete auf den Fussboden nieder und
schrieb, ohne ein Wort zu sagen, in den Sand:

HEUTE HAT MICH MEIN BESTER FREUND
INS GESICHT GESCHLAGEN.

Kurz darauf setzten sie ihre Wanderung fort und
kamen zu einer Wüstenoase. Sie beschlossen
bald zu rasten um ein Bad zu nehmen. Kurz vor
der Oase blieb der Freund, der die Ohrfeige erhal-
ten hat, im Schlamm stecken und drohte darin zu
ertrinken. Sein Weggefährte jedoch reichte ihm
einen biegsamen Ast von einem Baum an dem er
sich festhalten, und mit Hilfe des Freundes raus-

klettern konnte. Nachdem sich der Freund, vom
Schlammbad gereinigt und erholt hatte, nahm er
einen Stein und ritzte folgende Worte hinein:

HEUTE HAT MEIN BESTER FREUND
MIR DAS LEBEN GERETTET.

Das überraschte den Freund und er fragte
erstaunt: "Als ich dich gekränkt habe, hast du dei-
nen Satz nur in den Sand geschrieben, nun aber
ritzst du die Worte in einen Stein. Warum?"
Sein Freund antwortete: "Wenn uns jemand
kränkt oder beleidigt, sollten wir es in den Sand
Schreiben, damit der Wind des Verzeihens es
wegwehen kann. Wenn jedoch jemand etwas
Gutes für uns tut, dann können wir die Erinnerung
aufbewahren und in einen Stein eingravieren.
Kein Wind wird das wegwehen." +++

Wer zugleich seinen Schatten
und sein Licht wahrnimmt,
sieht sich von zwei Seiten,
und damit kommt er
in die Mitte.

Carl Gustav Jung



ALLES, WAS IST, DARF SEIN

Text: Doris Iding

Fünf kleine Worte mit der Kraft, das Leben zu verändern: »Alles, was ist, darf sein« – mit diesem einfachen Mantra lädt die Achtsamkeitsexpertin Doris Iding dazu ein, den hektischsten Alltag und das Gedankenkarussell anzuhalten. Ohne Erwartungsdruck. Ohne Leistungsnachweis. Ohne Erfolgszwang, in die Stille zur verborgenen inneren Weisheit finden, um dem Leben mit all seinen Überraschungen gelassener zu begegnen.

KLARHEIT GEWINNEN

Eine Krise führt alle Menschen zur gleichen Weggabelung: Die Kreuzung der Wahl. Dort angekommen,

liegt es an uns, ob wir uns als Opfer fühlen und damit rechnen, dass alles nur noch schlimmer wird auf unserem weiteren Weg. Oder ob wir Vertrauen in uns selbst entwickeln und daran glauben, dass sich alles zum Guten wenden wird.

Vertrauen zu entwickeln bedeutet, dass wir uns erlauben, selbstbestimmter zu denken und zu handeln. Wir haben den Mut, unserer Intuition auch dann zu folgen, wenn andere nicht davon überzeugt sind, dass wir auf unserem Weg weiterkommen. Das bedeutet, dass wir nach und nach mehr Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln werden.

Wir werden künstlerisch tätig, gehen neue Wege, sind kreativ und können sogar innovativ sein, wenn wir zulassen, alles da sein zu lassen, was sich durch uns ausdrücken möchte – ohne uns von der Meinung anderer Menschen abhängig zu machen.



© Textauszüge aus:

Doris Iding

ALLES, WAS IST, DARF SEIN

Wie du voller Vertrauen
in deine Mitte findest.

Lotos, 224 Seiten

Wir glauben an uns selbst und die unendliche Weisheit, Kreativität und die Selbstheilungskräfte in uns. Wir wissen auch hier, dass alles, was ist, sein darf. Denn alles, was sein darf, bringt uns weiter. Unsere Selbstwirksamkeit inspiriert uns, eigene Lösungen zu finden. Sie fordert uns auf, ausgetretene Pfade zu verlassen und herauszufinden, was unsere eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse sind. Sie inspiriert uns dazu, an uns selbst zu glauben. Selbst dann, wenn uns alle anderen schon aufgegeben haben. Das bedeutet, dass wir uns mehr und mehr auf unsere eigenen Gedanken verlassen als auf die der anderen. +++

Man-Koso

Natürlich | Hochwertig | Effektiv
Fermentierte Produkte aus Japan



Man-Koso ist eine fermentierte Frischesubstanz ohne künstliche Zusätze. In Form eines wohlschmeckenden pastösen Nahrungskonzentrats liefert es eine unvergleichbar hohe Dichte an Aminosäuren, Enzymen und Polyphenolen. Ein Gramm ManKoso enthält die gleiche Menge an Vitalstoffen wie zwei Körbe Rohkost.

Man-Koso ist das Ergebnis von zwölf Generationen Fermentationsforschung und der entsprechend erworbenen Erfahrung.

Gärungsprozesse und deren Auswirkungen auf Mensch, Pflanzen und Tiere wurden in Japan seit Jahrhunderten erprobt und zur Perfektion gebracht. Seit über 100 Jahren besteht das Wissen darüber, dass bei der mehrjährigen asiatischen Fermentierung wertvolle Substanzen entstehen, die sich positiv auf das körperliche Wohlbefinden auswirken können.

Das natürliche Lebensmittel Man-Koso ohne künstliche Zusätze, das dem Körper bioaktive Substanzen in „vorverdauter“ Form zuführt, soll der Idee des Erfinders nach dem Körper Kraft und dem Geist Harmonie schenken.

Nahezu 50 rein pflanzliche Zutaten durchlaufen hierfür in einem aufwändigen Verfahren einen ganz speziellen Fermentationsprozess.

Man-Koso und das Geheimnis der asiatisch mehrjährigen Fermentation.



M-K Europa GmbH
Weinkellerstraße 28
09337 Hohenstein-Ernstthal
Tel.: +49(0)3723 65 89 50
Fax.: +49(0)3723 65 89 511
E-Mail: info@mk-europa.de
www.man-koso.de

Anzeige

Aktuelle Forschungen zu Traumata deuten darauf hin, dass wir unsere Psyche erst heilen können, wenn wir uns in einem gesunden, regulierten und verlässlichen Körper sicher und stark fühlen. Erst dann werden wir neue Situationen, in denen wir uns wiederfinden, als Wachstumschancen und weniger als Bedrohung wahrnehmen. Wir spüren, dass wir »Macht haben«, statt dass jemand »Macht über uns hat«. Engagiert und gestärkt in der Welt, suchen wir nach neuen Verbindungen, Einsichten und Möglichkeiten, nutzen unsere Kreativität in höherem Maße und nähern uns der Welt von einem Ort stiller Kraft.

DER RESILIENTE KÖRPER

TEIL 2: GUT VERDRAHTET FÜR RESILIENZ

Text: Dr. Christopher Willard

POWER-HALTUNGEN

Achten Sie im Tagesverlauf auf Ihre Körperhaltung, Ihre Atmung und sogar auf Ihre Stimme. Was sagen sie Ihnen und anderen?

(...) Eine meiner Klientinnen, die als Teenager gnadenlos gemobbt worden war, stellte fest, dass sie ihre Stimmung ändern konnte, wenn sie mit erhobenem Kopf dastand oder ging. Die Leute behandelten sie anders: Neue Menschen kamen auf sie zu, andere mieden sie. Sie übte sogar das »Pendeln« zwischen gehemmten und raumgreifenden Haltungen, um Vertrauen und Kreativität aufzubauen.

Starke Körperhaltungen helfen uns, kalkulierbarere Risiken einzugehen, indem wir uns auf gesunde Art und Weise darstellen. Wenn Sie zum Beispiel eine Power Haltung einnehmen, selbst wenn

Sie kritisiert werden, kann diese Kritik an Ihnen abprallen. Und den Herausforderungen des Lebens mit erhobenem Kopf zu begegnen, hilft tatsächlich. Unser Tonfall ändert sich mit der Körperhaltung. Wenn unsere Haltung selbstbewusst ist, wird auch unsere Wortwahl energischer, und das ändert die Reaktionen anderer Menschen auf uns. Wenn wir eine »glückliche« Atmung haben und in einer selbstbewussten Haltung sitzen, neigen wir dazu, glücklichere Erinnerungen und ein besseres abstraktes Denken zu haben. Wenn wir zusammengesunken dasitzen, stehen oder gehen, nehmen wir vor allem das Negative wahr, was wiederum eine negative Lebenseinstellung verstärkt.

HEILSAME BERÜHRUNGEN
Atmen Sie in einem Stressmoment ein paar mal entspannt

durch und legen Sie eine oder beide Hände auf Ihr Herz. Erleben Sie diese sanfte Berührung von außen und dann von innen, wo sie ankommt und Trost spendet und sich ausbreitet. Wenn dadurch Selbstbewusstsein ausgelöst wird, können Sie sich sanft umarmen, Ihre Hände oder Ihr Gesicht halten oder einfach nur spüren, wie Ihre Hände ineinander oder auf Ihrem Schoß ruhen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um diese Empfindungen zu genießen, und vielleicht spüren Sie, wie sich Wärme und Zuneigung von den Händen auf dem übrigen Körper ausbreiten. Dies ist eine ausgezeichnete Einschlafübung.

VERKÖRPERTES BEWUSSTES GEHEN

Es macht Spaß, sich eigene Übungen für eine Gehmeditation auszudenken. Bei einer Übung, die ich kürzlich probierte, lenke ich mein Bewusstsein beim Gehen auf bestimmte Körperteile, spüre diese und bringe ihnen Dankbarkeit entgegen, fast wie ein Körperscan in Bewegung.

DANKBARES GEHEN

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass die Wertschätzung unserer

BEI EINER BILATERALEN STIMULATION WERDEN BEIDE GEHIRNHÄLFTEN GLEICHZEITIG STIMULIERT. WIR TUN DIES JEDES MAL, WENN WIR GEHEN, LAUFEN, SCHWIMMEN, RAD FAHREN ODER EINE ANDERE AKTIVITÄT AUSÜBEN, BEI DER BEIDE KÖRPERHÄLFTEN GLEICHZEITIG BEANSPRUCHT WERDEN.



Umgebung beim Gehen eine nachhaltige Wirkung auf unsere Stimmung hat, auch nachdem wir längst aufgehört haben, uns zu bewegen, ähnlich anderen Dankbarkeitsübungen.

Dieses Forschungsergebnis ist Inspiration für eine weitere Gehmeditation: Wir wollen beim Gehen die Schönheit der Welt um uns herum wahrnehmen. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, auf einem Spaziergang mindestens eine positive Sache zu bemerken: etwas Schönes, etwas Lustiges oder eine freundliche Geste. Was fesselt Ihre Aufmerksamkeit? Ein besonders schöner Lichteinfall, ein Haus oder ein Auto in Ihrer Lieblingsfarbe, der Duft eines blühenden Baumes?

(...) Wenn Sie jeden Tag dieselbe Strecke gehen, sollten Sie sich auf Veränderungen konzentrieren. Beobachten Sie Tag für Tag, wie sich die Jahreszeiten allmählich verändern. Wie wandeln sich Sehenswürdigkeiten, Empfindungen, Gerüche und Geräusche?

GEHEN »ALS OB«

Die Art unseres Gehens und Bewegens beeinflusst, wie stark wir uns fühlen, und diese Stärke beeinflusst, wie wir von der Welt

ICH FRAGTE EINE KOLLEGIN, EINE RENOMMIERTE NEUROWISSENSCHAFTLERIN, WAS IHRER MEINUNG NACH DAS BESTE FÜR EINEN GESUNDEN GEIST SEI. »GANZ EINFACH«, ANTWORTETE SIE. »BEWEGUNG.«

wahrgenommen werden. Amy Cuddys Forschung über Körperhaltungen zeigt, dass, wenn wir uns »klein machen«, um nicht als Ziel wahrgenommen zu werden, wir uns schlechter fühlen, als wenn wir uns beim Gehen »größer machen« und uns und der Welt unser Selbstvertrauen signalisieren. Doch was bedeutet es, sich beim Gehen größer zu machen? Längere Schritte, schwingende Arme, größere Hand und Armbewegungen. Wir nehmen unseren rechtmäßigen Platz in der Welt ein, wir erobern ihn uns zurück, wo das Trauma ihn uns genommen hat, und manchmal nehmen wir sogar ein bisschen mehr Platz ein, als wir vorher besaßen.

(...) Wir können uns verändern und wachsen. Wir können auf die Werkzeuge in unserem Körper zurückgreifen, um resilienter und handlungsfähiger zu werden. Wir können unseren Verstand und unser Herz trainieren, und durch das Wunder der Neuroplastizität

neue Verbindungen in unseren Gehirnen wachsen lassen. Neuroplastizität beschreibt, wie sich das Gehirn als Reaktion auf unsere Nutzung und auf unsere Erfahrungen physisch »neu verdrahtet« und verändert.

Um es mit den Worten des kanadischen Neuropsychologen Donald Hebb zu sagen: »Neuronen, die zusammen feuern, verdrahten sich auch zusammen.«

Keine dieser Übungen ist ein Allheilmittel gegen Stress und Streit, aber die meisten helfen und stärken mit der Zeit Ihre Resilienz, wie eine Immunität. +++

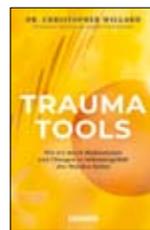
© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Christopher Willard

TRAUMA TOOLS

Wie wir durch Meditationen und Übungen in Selbstmitgefühl alte Wunden heilen

unum, 192 Seiten



Unsere Lebensenergie sorgt für unsere Lebendigkeit und Gesundheit für Körper, Geist und Seele. „Prana“ ist Lebensenergie und birgt ein unerschöpfliches Reservoir an Lebenskraft.

LEBENSENERGIE

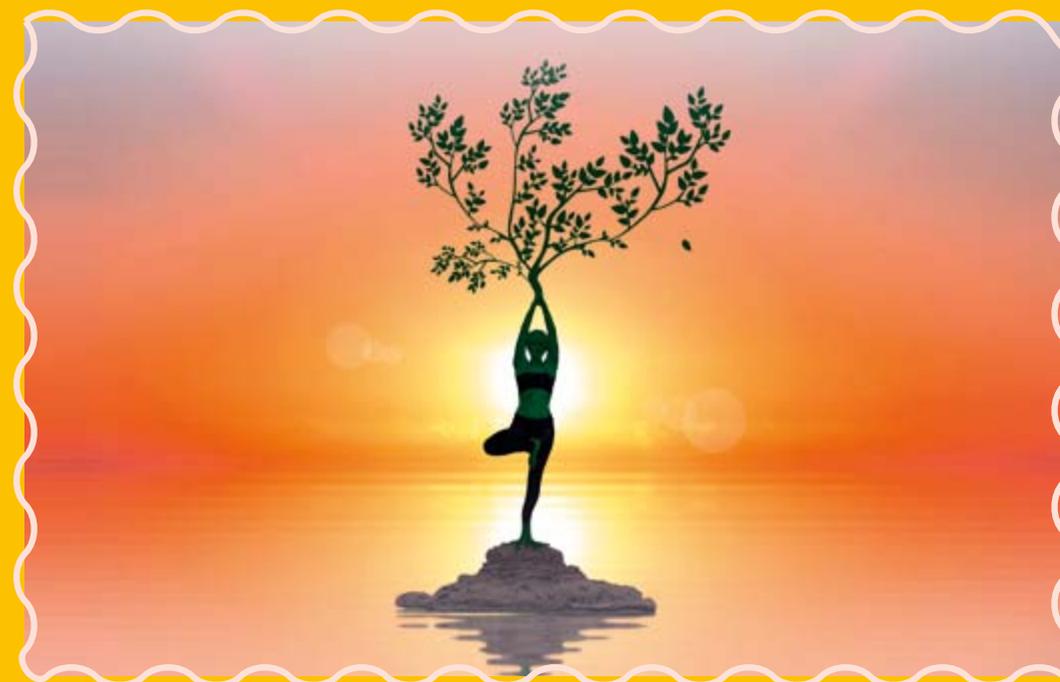
Ruth Haselwander im Gespräch mit Sai Cholleti

Magst du bitte kurz in deinen Worten zusammenfassen, wieso und wodurch wir Lebensenergie immer wieder verlieren?

Die Lebensenergie kann nur frei fließen, wenn in uns kein Widerstand ist, wenn es keine Blockaden gibt. Blockaden entstehen aber im täglichen Leben ständig durch unsere emotionale Verflechtung mit der Welt. Wir machen uns Sorgen, wir sind angespannt, wir ärgern uns über dies und das. Diese negativen Gedanken und Gefühle belasten unser Energiesystem. Solange wir sie mit uns herumtragen, verstopfen wir damit unsere Energiekanäle. Wenn die Energie nicht frei fließen kann, kommt es zu Schmerzen, Erschöpfungszuständen oder anderen Problemen.

Was sind einfache Möglichkeiten, um mit Prana erfüllt zu sein und zu bleiben?

Alles beginnt im Kopf! Wie schon gesagt, besteht das Hauptproblem in angestauten negativen Gefühlen und Gedanken. Die gilt es loszulassen und eine positive Einstellung zu etablieren. Auf der mentalen Ebene hilft innere Reflexion: Sich auf das Positive im Leben zu besinnen. Man muss nur ein bisschen „aus sich heraustreten“ und die Perspektive ändern. Dann kann man so viel Gutes entdecken! Das beginnt mit den einfachsten Kleinigkeiten, die vielleicht für uns selbstverständlich sind, für andere aber nicht: Ein Dach über dem Kopf. Fließendes Wasser. Genug zu essen, um nur ein paar zu nennen. Im nächsten Schritt können wir dies dann auch auf unsere Gefühlsebene Dankbarkeit empfinden. Einfach nur dankbar sein für all das, was uns gegeben wurde und wird! Menschen und





Im Jahr 1995 wurde Master Sai Cholleti von Grandmaster Choa Kok Sui, dem Begründer der Prana-Heilung, persönlich ausgebildet und ermächtigt, in Deutschland und Europa zu unterrichten. Er hat seither in Deutschland Prana-Lehrer:innen ausgebildet und mit ihnen gemeinsam etwa 30.000 Menschen in die Prana-Heilung eingeführt. Master Sai Cholleti wirkt als Lehrer und Autor, hält Vorträge, Seminare und Retreats. Master Sai Cholleti ist ebenso bei TV-Auftritten sowie auf internationalen Kongressen ein beliebter Gast. www.srisai.de - www.pрана-heilung.de

Situationen, die uns ärgern, sollten wir mit Akzeptanz und Vergebung begegnen. Was wir nicht ändern können, müssen wir einfach annehmen, wie es ist. Insbesondere andere Menschen. Jeder macht mal Fehler, meist nicht in böser Absicht. Manchmal sogar in guter Absicht. Vergebung ist der Schlüssel, um emotionalen Ballast loszuwerden. Da könnte ich noch sehr viel zu ausführen...

Welche einfache Übung empfehlst du unsere Aura im Alltag zu schützen?

Um die Aura zu stärken und uns mit Prana anzufüllen, ist der Atem der wichtigste Schlüssel. Wir müssen lernen, richtig zu atmen. Die meisten Menschen atmen zu flach und nur mit dem Oberkörper. Die richtige Atmung ist aber die Bauchatmung. Beim Einatmen wölbt sich der Bauch nach außen. Dadurch wird das Zwerchfell nach unten gezogen und die Lungen können sich optimal mit Luft füllen und damit Lebensenergie aufnehmen. Wir sollten so oft es geht die Bauchatmung üben, bis sie irgendwann selbstverständlich geworden ist. Dafür hilft es, sich die Hände auf den Bauch zu legen und zu spüren, wie sich der Bauch bewegt. Man kann sich auch für ein paar Minuten auf den Boden legen mit einem schweren Buch auf dem Bauch. Und dann mit der Bauchatmung das Buch richtig auf und ab bewegen.

Welche Übung, um Superpower für das Immunsystem zu stärken?

Die Bauchatmung ist wie gesagt der Schlüssel. Wenn wir die so oft es geht üben, haben wir viel mehr Energie. Mit mehr Energie fühlen wir uns

WER EINER PERSON SEGEN ZUSPRICHT,
WÜNSCHT IHR GLÜCK UND WOHL-
ERGEHEN ODER AUCH SCHUTZ
UND BEWAHRUNG.

schon mal viel wohler und auch unser Immunsystem wird dadurch gestärkt. Wenn man die Bauchatmung gut beherrscht, kann man eine kurze Atempause einbauen. Tief in den Bauch einatmen – kurze Pause – Langsam ausatmen – kurze Pause. In der Atempause kann der Körper besonders viel frisches Prana aufnehmen. Diese Übung kann man bis zu mehreren Minuten ausdehnen, solange man nicht davon schwindlig wird. Regelmäßig praktiziert ist das ein Super-Boost für unser Energielevel und damit auch das Immunsystem.

Wie wirken sich die unfassbaren Kriege und Gewalt, die überall auf der Erde zerstören auf Prana, Körper, Geist und Seele aus? Wie können wir aus deiner Sicht unseren inneren Frieden – unabhängig äußerer Einflüsse – stabilisieren?

Wie schon erwähnt, wird unser Energiesystem durch Ärger, Ängste und Sorgen geschwächt. Das ist leider nicht hilfreich. Die oben beschriebenen kleinen Übungen können schon viel helfen, mehr inneren Frieden zu bekommen.

Eine weitere Methode ist Meditation. Du kannst jede Form von Meditation praktizieren. Erwiesenermaßen ist Meditation sehr gut für das Wohlbefinden und die Gesundheit. Die richtige Meditationspraxis enthält vor allem diese Aspekte: Vor Beginn ist es hilfreich, ein Gebet zu sprechen und um Schutz und Führung zu bitten. Das kann jede/r nach seinem/ihrer Geschmack ausformulieren. Während der Meditation besteht der Schlüssel darin, sich auf den Atem zu fokussieren und gleichzeitig auf die innere Stille, die in den Pausen zwischen den Gedanken entsteht. Zum Schluss gehört auch eine Segnung dazu. Dabei ist es gut dein Herz zu spüren und dir liebevolle Gefühle in Erinnerung zu rufen. Diese liebevollen Gefühle kannst du dann mit der Welt teilen und andere Menschen damit segnen, die dir am Herzen liegen oder die in Not sind. +++

Hinweis: Prana-Erlebnisabend und Friedensmeditation mit Master Sai Cholleti, am 9. Januar 2024, 19:30 Uhr. Ort: Baumwollbörse, Wachtstraße 17-24, Bremen. VK 10 EUR / AK 15 EUR. www.pрана-erlebnisabend.de

WIE MIT KOSMISCHEN ENERGIEN DIE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE UNTERSTÜTZT WERDEN KÖNNEN

Die Starseeds-Energien, die Birgit Fischer aus den entlegensten Galaxien channelt, schenken Tausenden Menschen ein tiefes Gefühl der Verbundenheit, der Heilung und des Zu-Hause-Ankommens. Mit Starseeds-Healing stellt das bekannte Medium nun ganz neue Sternenvölker vor, die einen besonders heilsamen Einfluss auf unser Wohlbefinden, die persönliche und kollektive Entwicklung und das ganze Universum haben. Die von Birgit Fischer entwickelte Methode ist ein ganzheitlicher Weg, um mithilfe von Starseeds-Energien die eigenen Selbstheilungskräfte wirksam anzuregen und zu stärken: Die kosmische Hausapotheke mit vielen praktischen Impulsen – anwendbar auf verschiedenste körperliche und seelische Beschwerden.

Ansata
www.ansata-verlag.de
www.powersoul.at

Anzeigen

**Achtsame Körperarbeit
Traumasensibles Coaching
Buddhistische Meditation
Embodiment & Yoga**

Termine 2023/24
15. - 17. Dezember 2023
Deep Rest Schweigeretreat
(ToGenJi-Tempel)

26. - 28. Januar 2024
Embodiment - Dein Körper als
Kraftquelle
(Lebensgarten Steyerberg)

**Anmeldungen
& weitere Infos:**
www.soulteachings.de
01511-6907314

Nirmala K. Werner
Autorisierte Dharma- &
Meditationslehrerin
Yogalehrerin

www.soulteachings.de

Ohne Wald ist alles doof

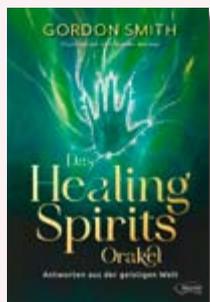
© World Wildlife Fund
GREENPEACE



Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.

Mahatma Gandhi

Ausgewählte Besonderheiten aus dem Reichel Verlag:



48 Karten, 14,9 x 10,4 cm
128 Seiten | EUR 21,00
ISBN-13 978-3-910402-06-5

Gordon Smith

Das Healing Spirits Orakel

Antworten aus der geistigen Welt

Jetzt macht das berühmteste Medium Großbritanniens der Welt ein besonderes Geschenk: ein Orakel-Kartendeck, das Hilfe und Heilung an alle Menschen übermittelt. 26 Jahre lang hatte Gordon Smith die Idee ein Orakel-Kartendeck, das die Macht hat, uns mit der geistigen Ebene in Verbindung zu setzen im Herzen getragen. Jetzt hat sie den Weg dafür frei gegeben...

GORDON SMITH, geb. 1962, gilt in Großbritannien als das derzeit fähigste und treffsicherste Medium. Er wirkt seit über 30 Jahren medial, gibt öffentlich Demonstrationen, schreibt Bücher, organisiert Workshops. Smith plädiert für eine offene Zusammenarbeit von Wissenschaft und Spiritualität.

Kerstin Heck

Das Seelenreich unserer Tiere

Vom wahren Wesen der Tiere, ihren lichtvollen Kräften und ihrer Verbindung zu anderen Sphären

Tiere sind magische Wesen. Sie wurden im alten Ägypten als Götter verehrt. Ebenso von den Mayas und Tolteken und von afrikanischen Völkern. Uns Menschen begleiten die Tiere liebevoll auf unserem Seelenweg. Sie arbeiten mit uns an unseren individuellen Themen wie bedingungsloser Liebe, Demut, Achtsamkeit und Vergebung, so dass wir authentisch und erfüllt leben können.

KERSTIN HECK ist seit 2012 als Tierkommunikatorin tätig und berät als Tierpsychologin (Katzen) ratsuchende Katzenhalter. Außerdem veröffentlicht sie in ihrem Blog Tierwahrheiten regelmäßig Tierbotschaften über Leben, Liebe und Glück.



18 x 13 cm
148 Seiten | EUR 14,50 |
ISBN-13 978-3-910402-04-1

Gene Hart

Aufbruch ins Unbekannte

Bewusstseinerweiterung durch Klarträume und Astralreisen



21 x 14,5 cm
198 Seiten | EUR 18,50
ISBN-13 978-3-910402-05-8

Sie wollten schon immer über Grenzen gehen, das eigene Bewusstsein erweitern? Sie spüren, dass es da noch mehr gibt: Unbekannte Dimensionen - von denen man durch große Yogis oder Nahtoderfahrungen in der Medizin weiß. Als praxisorientierte Anleitung zielt sein Buch darauf ab, die Mechanismen hinter der außerkörperlichen Erfahrung instinktiv verständlich zu machen. Mittels Anleitungen und gezielten Übungen begibt man sich auf eine einzigartige Reise – mit dem Ziel, den eigenen Körper bewusst zu verlassen und dadurch Bewusstseinerweiterung zu erlangen. Die Astralprojektion gleicht einem spirituellen Erwachen, sie verbessert das Leben in allen Bereichen, mental, emotional und physisch.

www.reichel-verlag.de



Anzeige

NEUE SERIE: Hier wird beeindruckenden Themen aus der Natur Raum geben.

DIE FASZINATION DER NATUR

Teil 1 - Die Libelle

Zu einem der faszinierendsten Lebewesen auf der Erde gehört die Libelle. In Japan gibt es sogar Schutzgebiete nur für Libellen, ebenso in den Niederlanden, den Vereinigten Staaten und Großbritannien. In Deutschland und Österreich gibt es keine speziell ausgewiesenen Libellen-Schutzgebiete, dafür fantastische Nationalparke und Naturschutzgebiete mit einer großen Vielfalt an Libellenarten. Libellen legen ihre Eier im Wasser ab. Dort schlüpfen die Larven und leben bis zu zwei Jahre (einige sogar sechs) unter Wasser. Mehr als zehnmal häuten sich die Larven in dieser Zeit und werden dabei immer größer, bevor ihre Verwandlung zu pfeilschnellen Libellen beginnt. Schon als Larven sind sie gefürchtete Jäger: Kaulquappen, andere Insektenlarven, selbst kleine Fische. Mit ihren überaus kräftigen Kauwerkzeugen verspeisen sie ihre Beute oft noch im Flug.



Mit bis zu 30.000 (!) Einzelaugen blickt die Libelle in die Welt. Ihre riesigen Facettenaugen bedecken fast den gesamten Kopf und ermöglichen der Libelle somit eine Rundumsicht von fast 360°. Sie kann also auch eine Fliege sehen, wenn sie an ihr bereits vorbeigeflogen ist. Zusätzlich zu den Facettenaugen verfügen Libellen über drei weitere Augen auf der Kopfoberseite, zwischen den riesigen Komplexaugen. Es wird vermutet, dass diese zur Steuerung der Flugbewegungen genutzt werden. Libellen sehen auch viel farbiger als wir Menschen. Das ist zurückzuführen auf die Opsine, die lichtempfindlichen Proteine. Während Menschen drei davon haben, um Blau-Grün-Rot zu sehen, verfügen Libellen über mindestens 11, manche Arten bis 30 Opsine. Damit können sie höchstwahrscheinlich auch Ultraviolett oder polarisiertes Licht auf der Wasseroberfläche wahrnehmen.

DIE LIBELLE STEHT AUCH ALS SYMBOL FÜR MUT, WEISHEIT, VERÄNDERUNG UND TRANSFORMATION, SOWIE FÜR FREIHEIT UND UNABHÄNGIGKEIT. DARÜBERHINAUS HAT SIE AUCH EINE MYTHOLOGISCHE BEDEUTUNG: ES HEISST, DASS SIE DIE KRAFT HAT, DIEJENIGEN ZU INSPIRIEREN, DIE IHR BEGEGNEN.



Auch die Libellenflügel sind ein Meisterwerk der Konstruktion. Jedes der zwei Flügelpaare kann separat angesteuert werden. Die Flügel sind sehr belastungsfähig und ein Abknicken der Flügel ist nicht möglich, dafür sorgt die zickzackförmige Flügelfläche und der sogenannten Nodus (Knotenpunkt) auf jedem Flügel, in dem die Flügeladern zusammenlaufen.

Libellen verfügen über eine perfekte Augen-Flügel-Motorik. Ihr Gehirn berechnet die Flugbahn des Beutetieres und gibt die Informationen direkt an den Flugapparat weiter. Die Libellen sind wendiger als ein Hubschrauber und können sich mühelos in alle Richtungen bewegen. Sie erreichen eine Fluggeschwindigkeit von bis zu 50 km/h. +++

Lars Amend
IMAGINE

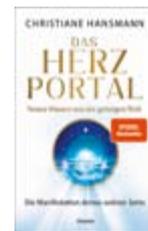
Eine magische Geschichte über die Kraft der Musik, große Träume und wahre Erfüllung



Erik ist 37 Jahre alt und ein erfolgreicher Life Coach. Bis der plötzliche Tod einer Schulfreundin erste Zweifel über sein Leben hervorruft. Wenn ich heute sterben würde, hätte ich dann wirklich ein erfülltes Leben geführt? Wann war ich das letzte Mal eigentlich von Herzen glücklich? Wann habe ich zuletzt Tränen gelacht? Fragen, die Erik auf dem Rückweg von der Beerdigung jener Freundin durch den Kopf gehen. Als sein Zug plötzlich mitten im Nirgendwo zum Stehen kommt, geht Erik zu Fuß los. Er gelangt in ein Dorf, wo in einem Geschäft zu dieser späten Stunde noch das Licht brennt. Ein Schallplattenladen, der ihn sofort an jene Zeit erinnert, als er noch davon träumte, als DJ die Welt zu erobern. Ohne es zu ahnen, beginnt für Erik in dieser Nacht eine musikalische Reise zu sich selbst ...

• Kailash, 240 Seiten, 18,- EUR

Christiane Hansmann
DAS HERZPORTAL
Neues Wissen aus der geistigen Welt



Die Manifestation deines wahren Seins: Eine Energieanatomie, die alles, was im Universum existiert, miteinander verbindet. Ein kollektiver Shift von unserer gewohnten dreidimensionalen Erfahrungswelt hin zu einer fünfdimensionalen Wirklichkeit, die Raum und Zeit transzendiert. Was verbirgt sich hinter diesen geheimnisvollen Phänomenen und welchen Einfluss haben sie auf uns als kreative Schöpfer und Gestalter unseres Lebens?

Die Botschaften des Geistwesens Salvador – gechannelt durch Christiane Hansmann – bieten erstaunliche Einblicke: in die Geheimnisse des menschlichen Bewusstseins, in die Kraft der Manifestation, die Entwicklung der Menschheit und in die höheren Gesetzmäßigkeiten des irdischen und universellen Seins. Ein kraftvoller, spiritueller Begleiter durch die Zeit des Wandels, der umfassende Erkenntnisse schenkt und faszinierende Wachstumschancen aufzeigt.

Die faszinierende Fortführung des Channeling-Erfolgs "Ohne Worte".

Wissen und Methoden aus der geistigen Welt, um lichtvolle Veränderungen im Leben zu bewirken und einen spirituellen Wandel zu initiieren.

• Ansata, 256 Seiten, 25,- EUR

Gladys McGarey
WAS EIN GUTES LEBEN AUSMACHT

Eine 102-jährige Ärztin offenbart die sechs Geheimnisse für Gesundheit und Glück in jedem Alter



Sie ist 102 Jahre alt, war über 70 Jahre praktizierende Ärztin aus Leidenschaft und gilt weltweit als Pionierin der ganzheitlichen Medizin: Dr. Gladys McGarey ist eine der großen, weisen Frauen unserer Zeit. Basierend auf ihrer immensen Lebenserfahrung verriet sie hier ihre sechs Geheimnisse für ein langes, gesundes und glückliches Leben. Ihr überraschender Ansatz: Es geht nicht darum, mit unserer Lebensenergie sparsam umzugehen – sondern sie vielmehr wild und großzügig aus vollem Herzen zu verteilen!

Mit ihrer Weisheit und warmherzigen, einfühlsamen Art verkörpert Dr. Gladys zugleich die liebevolle Großmutter und vertrauensvolle Hausärztin, die wir alle gern hätten.

Ihr Buch ist ein inspirierender Wegweiser, der unsere Sicht auf Krankheit und Heilung grundlegend verändern wird – und der zeigt, wie wir dem Leben in jeder Phase voller Freude, Neugier und Mut begegnen.

Mit inspirierenden Fallbeispielen aus dem bewegten Leben der Autorin, überraschenden Heilungsberichten und praktischen Ratschlägen.

Hier werden einfache, aber revolutionären Geheimnisse vermittelt!

• Lotos, 272 Seiten, 22,- EUR

NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

für Angehörige von Long-Covid-Erkrankten

Es wird eine neue Selbsthilfegruppe gegründet.

Am Montag, den 4. Dezember, um 16 Uhr findet das Gründungstreffen im Netzwerk Selbsthilfe e.V., Faulenstr. 31, 28195 Bremen statt.

Anmeldung bitte unter: info@netzwerk-selbsthilfe.com oder telefonisch: 0421 704581

Ein naher Angehöriger oder eine nahe Angehörige ist nach einer Corona-Infektion nicht wieder ganz gesund ist. Erschöpfung und andere Symptome schränken das alltägliche Leben ein. In manchen Fällen kommt es zu einem langfristigen Verdienstaussfall, der für die Angehörigen eine Belastung wird. Das kann zu Spannungen und Überlastung in den Familien und Partnerschaften führen. Wünschen Sie sich Austausch mit Angehörigen, denen es ähnlich geht? Melden Sie sich gerne bei uns.



Netzwerk Selbsthilfe e.V. • Selbsthilfekontaktstelle • Faulenstr. 31 • 28195 Bremen • Tel. 0421-704581, Mo-Fr: 10-13 Uhr | Di + Do: 14-16 Uhr • info@netzwerk-selbsthilfe.com • www.netzwerk-selbsthilfe.com • www.selbsthilfe-wegweiser.de

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 Frühauferstehende und noch viel mehr, da ist für jeden etwas dabei!

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

Anzeige

Die neuen Koupakt-Ratgeber von Barbara Simonsohn!

TOLWENZAHN
Wunderkraut für Besinnung und Lebenskraft

TRAUBE und WEINREBE
Heilpflanze der Volksmedizin

SALBEI
Mutter aller Heilpflanzen

Weitere Infos, Leseproben und Videos mit der Autorin: www.man-kau-verlag.de

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

Anzeige



LASST UNS ERHALTEN UND
NATÜRLICH AUCH DAMIT
BEGINNEN, ZU PFLANZEN –
ALS WEGBEREITER ES-
BARER LANDSCHAFTEN.

ESSBARE LANDSCHAFTEN

Text: Sabine Eilmsteiner

ESSBARE GÄRTEN

Blumenpracht und Nahrhaftigkeit sind kein Widerspruch. Ganz gleich ob Parkanlage, Verkehrsinsel, Schrebergarten, Balkonparadies oder Wiesenfläche – Platz findet sich überall. Viele essbare Pflanzen kennen wir als hübsche Zierpflanzen und hätten vielleicht nicht geahnt, wie wohlschmeckend sie sind. Andere sind so mit unserer Tradition verbunden, dass sie so wie der Apfelbaum ohnehin allgegenwärtig das Landschaftsbild prägen. Für giftige und für die Tierwelt mehr oder weniger uninteressante Pflanzen wie Kirschlorbeer, Thuje, Ziergräser und Buchsbaum sollte man sich bei Neubepflanzungen nach Möglichkeit nicht entscheiden. Schaffen wir lieber naturnahe und essbare Paradiesgärtlein – die Möglichkeiten sind viele und beginnen auf dem kleinsten Raum ...

Wissenswertes: Das Sammeln von Wurzeln sollte bei allen essbaren Wildpflanzen mit äußerster Achtsamkeit geschehen. Die Wurzeln sind das Herz der Pflanze. Um Bestände nicht zu dezimieren oder gebietsweise sogar auszurotten, ist es wichtig immer nur dort zu nehmen, wo Fülle herrscht, bzw. Disteln und Co einfach einen Platz im eigenen Garten einzuräumen.

ESSBARES AUS DER WILDEN NATUR

In artenreichen Landschaften werden wir schnell fündig – Nahrhaftes gibt es vor allem in Wäldern, entlang von Hecken und nicht zuletzt in der Nähe des Menschen. Im Spätsommer und Herbst zeigt sich die wilde Natur besonders überschwänglich. Im späten Winter und Frühling wird das Angebot gering. Die richtige Bevorratung spielt hier eine große Rolle und beginnt schon damit, genügend Gläser, Salz, Zucker, Alkohol, Öl und Essig vorrätig zu haben. Die einfachste Art und Weise Nahrhaftes zu bevorraten ist und bleibt aber das Trocknen – in der Regel stromunabhängig und lange haltbar. Die hier genannten Arten kommen in der freien Natur vor, lassen sich aber natürlich leicht im eigenen Garten ansiedeln. Vor allem die Tierwelt profitiert von diesen heimischen Gehölzen und Pflanzen.

Wurzelgröstl

Immer ein Genuss!

Zutaten

- Wurzelgemüse (Löwenzahn, Kartoffeln, Klette, Disteln ...)
- Sonnenblumenöl oder Butterschmalz • Salz, Pfeffer

Zubereitung

Verschiedenes Wurzelgemüse wird gereinigt, ggf. geschält, in kleine Würfel geschnitten und in etwas Fett so lange angebraten, bis das Gemüse gut durchgegart ist. Gesalzen und gepfeffert kann man das Gröstl auf Salat, zu Spinat oder als Suppentopping genießen.



Speisekammer Natur – sammeln, verarbeiten, haltbar machen

Farbenprächtige Hecken, Wälder und Gärten bieten nicht nur aktive Krisenprävention, sondern auch Artenschutz und Lebensraum für zahlreiche seltene Tiere.

GRUNDLEGENDES:

- Gesammelt wird nur, was zweifelsfrei bestimmt werden kann
- geerntet wird nur dort, wo es erlaubt ist (geklärte Besitzverhältnisse, spezifische Regeln in Naturschutzgebieten) und in Achtsamkeit (dort wo Fülle herrscht und nur so viel, wie man selbst wirklich benötigt – ohne Bestände zu gefährden)
- Sammelgut muss immer in sauberem und in einwandfreiem Zustand sein
- durch zügiges und vollständiges Trocknen

© Textauszüge und Bilder mit freundlicher Genehmigung aus:



Sabine Eilmsteiner
ESSBARE LANDSCHAFTEN
freya Verlag, 240 Seiten



Löwenzahnkaffee

Eine schnelle und gesunde Lösung ein liebgewonnenes Ritual zu ersetzen ...

Zutaten: x Löwenzahnwurzeln

Zubereitung: 1. Die Wurzeln werden gereinigt, klein geschnitten, zügig bei etwa 40 °C getrocknet und in einem Schraubglas aufbewahrt. 2. Für den Kaffee röstet man sie bei milder Hitze in einer beschichteten Pfanne und vermahlt anschließend mehrere Portionen. 3. Für 250 ml Wasser wird 1 TL kurz aufgekocht und der Kaffee-Ersatz mit Milch, Honig oder Zimt verfeinert.



haben Fäulnisbakterien und Schimmelbildung keine Chance. • Salz, Zucker, Salz, Essig oder Alkohol sind hervorragende Konservierungsmittel – desto mehr bzw. hochprozentiger, desto besser • Luftabschluss und Keimabtötung durch Sterilisieren (Einkochen) oder Fermentation hemmen den Verderb • zum Fermentieren und Einkochen/Einlegen sollte nur Natursalz verwendet werden – Jodsalz wirkt sich negativ auf Konsistenz

und Haltbarkeit aus • sehr fettreiche Nüsse und Samen können in der Schale gelagert werden (Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Haselnüsse ...), kohlenhydratreiche Früchte verarbeitet man lieber zeitnah zu Mehl (Eicheln, Edelkastanien ...) • Gläser für die Bevorratung und Deckel sollten immer gut ausgekocht werden (10 Minuten in sprudelndem Wasser), penibelste Sauberkeit ist bei der Bevorratung unbedingt nötig. +++

WER MACHT WAS

- Visitenkarten -

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

Nächste Ausgabe:
Winter 2023

Anzeigenschluss:
5. Dezember 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

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

Coaching / 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

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

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
www.naturheilpraxis-wuttke.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

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

Bücher, CDs, DVDs

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

Steinreich, der Erlebnisladen im
Viertel, Laden, Beratung, Events.
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: Bera-
tung und Psychotherapie, Wiebke
Wollé, Heilpraktikerin für Psycho-
therapie, www.wiebkewolle.de

Empathische Begleitung und
Coaching für hochsensible Men-
schen, Workshops, Infoabende,
Vorträge. Integraler Imaginations-
coach, wingwave@ Coach - www.
alexandrathoese.de

Meditation

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

Schamanismus

Frank Magma - Zertifizierter Wild-
nispädagoge • Forschungs-Reisen:
Mexico - Auf den Spuren des Nagual
/ Amazonas von Peru - Erfahrungen
und Kenntnis u.a. mit Ayahuasca und
andere Heilpflanzen • Ausbilder für
Tensegrity Lvl. 3. Weitere Informati-
on: hallo@ frankmagma.eu • 0173
9900840 • www.frankmagma.eu

Selbsthilfe

Netzwerk Selbsthilfe e.V. • Selbsthilfe-
kontaktstelle • Faulenstr. 31 • 28195
Bremen • www.netzwerk-selbsthilfe.
com • www.selbsthilfe-wegweiser.de

Urlaub

Ausbildung - Seminare - Pilgern:
Eckernförde/Ostsee, La Gomera mit
Hans Hansen. Info: 04351-7674832
www.impulseseminare.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.)
Kirchensteig 16
25917 Enge-Sande
(0)6043 - 51 99 728
E-Mail: info@dgh-ev.de
www.dgh-ev.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

KörperZeit - Lebendigkeit



KörperZeit für Lebendigkeit!

Dich Selbst
Bewegen,
Fühlen,
Atmen,
Leben, im Körper.

Entdecke
Deinen wahren Spielraum.

Sabrina Hilde
Schauspielerin, Numerologin,
Körperpraktikerin

Kontakt:
0156 / 79 239 783
meet@spielraumleben.de

Weitere Infos:
www.spielraumleben.de
www.firedupspace.com

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

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

Susanne Theresa Braun
Reise zu deinem wahren Selbst
Herz und Seele im Einklang
Klappenbroschur, 144 Seiten
ISBN 978-3-86616-529-8
€ 16,00



Susanne Ernst
Verbindung wirkt Wunder
Wie eine glückliche Familie gelingen kann
Mit einem Vorwort von Chuck Spezzano
Begründer der Psychology of Vision
Klappenbroschur, 176 Seiten
ISBN 978-3-86616-524-3
€ 18,00



Erstmals als Taschenbuch
6. Auflage gesamt

Sylvia Harke
Hochsensibel ist mehr als zartbesaitet
Die 100 häufigsten Fragen und Antworten
Taschenbuch, 384 Seiten
ISBN 978-3-86616-532-8
€ 16,00



2. Auflage mit neuer Ausstattung

Sylvia Harke
Hochsensibel – Was tun?
Set mit 52 Mandalakarten und Begleitheft



Paperback, 76 Seiten
ISBN 978-3-86616-528-1
€ 24,00

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

Anzeigen

SCHULE FÜR HEILPFLANZEN- UND BAUMHEILKUNDE






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

TERMINE UND EVENTS

Nächste Ausgabe:
Winter 2023

Anzeigenschluss:
5. Dezember 2023

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

Seminarreihe „Lebendiges Herz“



Wenn wir unser Herz mehr und mehr öffnen, stärkt das unsere Verbindung zu uns selbst, unsere Selbstliebe kann wachsen und auch die Verbundenheit mit anderen Menschen.

Um diese Erfahrungen zu vertiefen und mehr und mehr in uns zu verankern, finden alle zwei bis drei Monate Wochenenden mit einem bestimmten Themenschwerpunkt statt. Die Erlebnisseminare orientieren sich aufsteigend an den Chakren, unseren Energiezentren, die mit grundlegenden Lebensthemen verbunden sind. Durch das Erforschen und Aktivieren dieser Qualitäten wird unser Herz als Zentrum unseres Seins gestärkt.

06. - 07.01.24 Wurzelchakra: Urvertrauen / 16. - 17.03.24 Sakralchakra: Beziehungen + Sinnlichkeit (jedes Seminar auch einzeln buchbar) im Integralis Bremen, www.KerstinMenzel.de, 0174 1653304

Die Buddhistische Lehre kompakt



Jahreskurs LAMRIM im Tibetischen Zentrum HH (und online): Der sog. Stufenweg zur Erleuchtung (tib. Lamrim) ist ein einzigartiger Übungsweg, in dem die gesamte buddhistische Geistesschulung enthalten ist und der alle Lebenserfahrungen in die tägliche Dharma-Praxis integriert. Gen Lobsang Choejor wird an 10 Sonntagen (ab Oktober 2023, späterer Einstieg ist möglich) ausführlich den Stufenweg zur Erleuchtung erklären. Dazu wird zweimal im Monat über einen Zeitraum von insgesamt einem Jahr unter der Anleitung von Frank Dick über alle Themen bis zu den hohen Schulungen von Konzentration und Weisheit meditiert. Darüber hinaus findet ein Praxiswochenende im



Meditationshaus (Frühjahr 2024) statt.

Mit Gen Lobsang Choejor, Übersetzung: Oliver Petersen u.a., Meditationsabende: Frank Dick, Veranstaltungsort: Güntherstraße 39, 22087 Hamburg und online. Fragen? anmeldung@tibet.de, Infos unter www.tibet.de

Prana-Heilung nach MASTER CHOA KOK SUI® - Energetisiere dein Leben!

Erlebnsvortrag & Friedensmeditation mit Master Sai Cholleti



„Prana ist ein großartiger Weg, Probleme im Leben zu lösen“, sagt Master Sai Cholleti. Der charismatische Meister unterrichtet seit über 25 Jahren Prana-Heilung in Deutschland und ist im Januar 2023 zu Gast in der Bremer Baumwollbörse. Seine Vorträge über Lebensenergie sind Freude und Weisheit pur. Master Sai Cholleti wird in Bremen praktische Einblicke in die weitreichende Wirkungsweise der Prana-Heilung geben. Eine Prana-Anwendung von ihm live mitzerleben ist eindrucksvoll und eine besondere Gelegenheit. Als ganzheitliche berührungslose Methode wird Prana-Heilung nach MASTER CHOA KOK SUI® weltweit praktiziert und unterrichtet. Sie beruht auf der bewussten Lenkung der Lebensenergie und ist eine ideale Ergänzung zur Schulmedizin und anderen alternativen

Heilmethoden. Erlerne an dem Abend mit Master Sai Cholleti auch einen Weg zu mehr Stille und innerem Frieden kennen mit der einfachen Prana-Meditation über 2-Herzen. Energetisiere dein Leben!

Termin: Di, 09. Januar 2024, 19.30 Uhr, Bremer Baumwollbörse, am Marktplatz in der Wachtstraße 17-24, 28195 Bremen, Tickets Vorverkauf 10 EUR (zzgl. VVK) über www.prana-erlebnisabend.de, Abendkasse 15 EUR.

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 2.HJ 2023 und 1.HJ 2024: 30.11.- 02.12.23// 19.-21.01.24/ 10.-12.05.24 in Hützel, Lüneburger Heide. Infos und Anmeldung: www.bonding-psychotherapie-niedersachsen.de, Tel: 05195 1893

Schossraumheilung - Yoga und systemische Aufstellungen für Frauen

mit Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin und Jnana Véronique Wolfsteller, Yogalehrerin



Im Frauenkreis widmen wir uns den Gefühlen, Wahrnehmungen und Bedürfnissen unseres Schossraumes. Unsere liebevolle Aufmerksamkeit kann bis in unsere Körperzellen wirken. Erinnerungen an persönliche und kollektive Traumata sowie einschränkende Bewertungen über deine Sexualität und Weiblichkeit können sich wandeln. Dein wacher werdender Schossraum schenkt dir tieferen Zugang zu deiner Lebendigkeit und Kreativität. Wir verbringen die Tage mit systemischen Kurzaufstellungen, Aufstellungsritualen, Yoga und Atemtechniken, die unsere Energie zum Fließen bringen. Immer wieder tauschen wir uns über das Erlebte aus, tanzen oder entspannen uns in genussvollen Körpermeditationen.

Ort: Hof Oberlethe bei Oldenburg. Termin: 29. Februar 2024, 18.30 Uhr bis 3. März 2024, 14 Uhr. Infos und Anmeldung: www.heilpraxis-zehnpfund.de, info@heilpraxis-zehnpfund.de

WWW.TIBET.DE

IMMER AKTUELL INFORMIERT

Der 14tägig erscheinende Newsletter des Tibetischen Zentrums in Hamburg gibt Impulse zum kurzen Innehalten und berichtet, was war und was sein wird. Mit den aktuellsten Veranstaltungshinweisen bleiben Leserinnen und Leser immer auf dem Laufenden und der Blick „hinter die Kulissen“ lädt - das wünschen wir uns - zum Kennenlernen ein. Interessiert?

Hier geht es zum Registrieren:





Tibetisches Zentrum
UNTER DER SCHIRMHEGERSCHAFT
S.A. DZEL H. DALAI LAMA

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

Informationen zum Tibetischen Zentrum unter www.tibet.de

Anzeige

Konflikte?

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 • 176-62130018



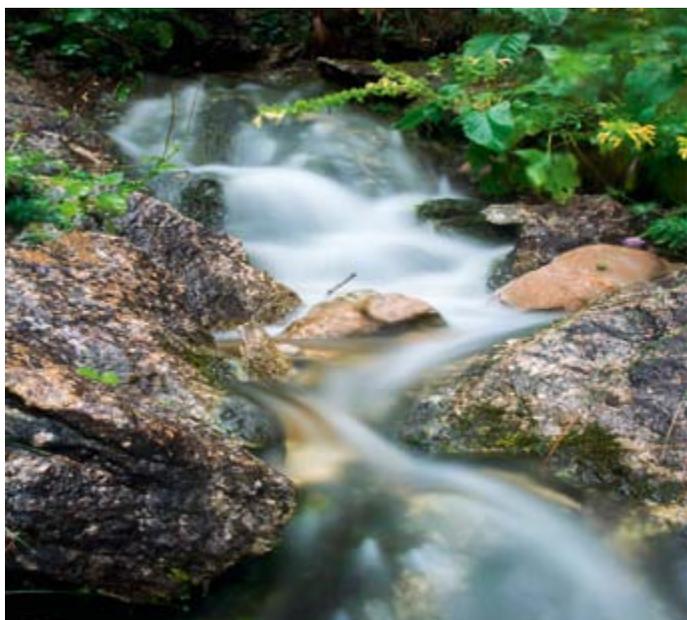
Qigong und Yoga auf der Halbinsel Pilon in Griechenland



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



Nächste Ausgabe: Winter 2023

Anzeigenschluss: 5. Dezember 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 - viermal pro Jahr - 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

Freier Mitarbeiter dieser Ausgabe:
 Karin Monte, Andreas M. Boettcher

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.

Veranstalter
 PRANA Germany e.V. 



PRANA- ERLEBNISABEND & FRIEDENS- MEDITATION

MIT MASTER SAI CHOLLETI

IN BREMEN

09.01.2024

19:30H

**Bremer
Baumwollbörse**
 am Marktplatz
 Wachtstraße 17-24
 28195 Bremen

Vorverkauf 10 €
(zzgl. VVK-Gebühren)
Abendkasse 15 €
(Preis inkl. 19 % MwSt.)

MASTER SAI CHOLLETI

**PRANA-HEILUNG
NACH MASTER
CHOA KOK SUI***

Beschleunige deine Selbstheilungskraft, verbessere dein Leben! Egal ob Grippe, Rückenschmerzen oder Stress, dein Körper hat die Kraft sich selbst zu heilen.

Erlebe an diesem Abend Prana-Heilung hautnah, sieh Prana-Anwendungen live und lerne die Prana-Meditation über 2- Herzen für mehr Frieden.

Organisation:
 Anke Schmidt-Bratzel
anke.schmidtbratzel@gmail.com

TICKETS



https://www.kgsbremen.de/2024/01/09/prana-erlebnisabend/

 @mastersaicholleti  #MasterSaiCholleti  PRANA Germany e.V.  www.prana-erlebnisabend.de





Joachim Sevenich
**Chakras und die
magische Kraft
der Stimme**
Stärke deine
Energiezentren

Klappenbroschur, 176 Seiten,
23 Grafiken und Tabellen
ISBN 978-3-86616-540-3
€ 18,50 (D)

3. Auflage mit
neuer Ausstattung

Chuck Spezzano

**Empathie und
Hilfsbereitschaft**
Die heilenden Prinzipien
der Hochsensibilität

Taschenbuch, 176 Seiten
ISBN 978-3-86616-522-9
€ 16,00 (D)



Renate Lauper /
Dr. med. Christian Larsen

Spiraldynamik®
**Achtsame Körper-
haltung**
Die besten Übungen
für ein neues
Körperbewusstsein

Klappenbroschur, 176 Seiten,
120 farbige Abbildungen
ISBN 978-3-86616-533-5
€ 28,00 (D)



3. Auflage mit
neuer Ausstattung

Susann Theresa Braun

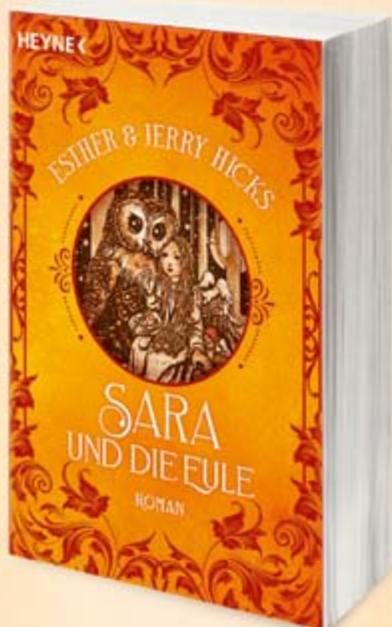
**Reise zu deinem
wahren Selbst**
Herz und Seele
im Einklang

Klappenbroschur, 144 Seiten
€ 16,00 (D)
ISBN 978-3-86616-529-8



www.verlag-vianova.de

DER SPIRITUELLE KULT-ROMAN ERSTMALS ALS TASCHENBUCH



192 Seiten, 20 s/w Abbildungen, € 11,00 [D]
ISBN 978-3-453-70457-2

Dieser bezaubernde spirituelle Roman ist eine Anleitung, wie wir die Freude und das Glück finden können, die für uns bestimmt sind. Eine Begegnung mit dem »inneren Kind« in der eigenen Seele, das wir für uns wiederentdecken und heilen können.

HEYNE <
WWW.HEYNE.DE