

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

WINTER 2024
FREI ERHÄLTLICH
WWW.KGSBREMEN.DE

Körper Geist & Seele



LICHT

ÜBER DAS LICHT • ANDREAS WINTER: WIE DIE PSYCHE TICKT
ÜBER DAS SONNENGLEICHNIS • ÜBER DAS HÖHLENGLEICHNIS
CHRISTIANE HANSMANN: HERZPORTAL UND ZIRBELDRÜSE
DIRK GROSSER: MÖGE DEIN WEG GESEGNET SEIN

Shiatsu

16. – 22. JUNI 2024
SHIATSU AUF AMRUM

mit Jürgen Westhoff, Leiter der Shiatsu-Schule, Schweiz und Birte Ernestus, Leiterin der Schule für Shiatsu Hamburg

Mit unserer langjährigen Erfahrung und viel Freude werden wir durch viel praktisches Behandeln einen leichten Zugang zu dieser Berührungskunst anbieten, mit Körperübung und Meditation die Verbindungen in uns und den Ebenen von Körper, Emotionen und Energetik leicht verständlich, nahbar und erfahrbar mit euch teilen und erforschen. Keine Vorkenntnisse erforderlich! (Bildungsurlaub möglich)
Kursort: Haus Eckart, Amrum



SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG
Schule der heilenden Hände

Infos und Anmeldung: www.schule-fuer-shiatsu.de
040 4301885 | schule@fuer-shiatsu.de



Lasst uns wieder staunen ...

Dieses warmherzige Buch begleitet uns auf dem Weg, im Leben gänzlich anwesend zu sein und mit den Dingen, Pflanzen, Tieren, Menschen und Situationen des Alltags eine echte Beziehung einzugehen. Den grossen Segen wahrhaft zu spüren, ihn achtsam, staunend und dankbar weiterzugeben und dabei eine tiefe Zugehörigkeit zu erfahren, lässt uns die Welt mit wachen und liebenden Augen betrachten.

Dirk Grosser: Möge dein Weg gesegnet sein
Edition Spuren, gebunden, 207 Seiten, € 23,
ISBN 978-3-905752-95-3. www.spuren.ch

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

Wieviel Schönheit empfängt
das Herz durch die Augen!
Leonardo da Vinci



Titelthema: LICHT

Über das Licht	4
Lichtvolles	6
Über das Sonnengleichnis	7
Über das Höhlengleichnis	8
Möge dein Weg gesegnet sein	10
Segen des Vertrauens von Dirk Grosser	
Wie die Psyche tickt	11
Text: Andreas Winter	
Herzportal und Zirbeldrüse	19
Text: Christiane Hansmann	
Aus dem Lichtreich	20
Im Gespräch mit Doris Seedorf	
Neue Selbsthilffegruppe in Bremen	23
Ständige Rubriken	
Sehen • Hören • Erleben	16
Wer Macht Was - Visitenkarten	24
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: Frühling 2024
Anzeigenschluss: 5. April 2024
Telefon: +49 160 22 33 99 0
www.kgsbremen.de

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir alle kennen es, die Freude und die Sehnsucht, wenn wir nach kalten oder dunklen Wintertagen im Licht von wärmenden Sonnenstrahlen baden. Die äußere Lichtquelle steigert unser Wohlbefinden, was mitunter auch unser inneres Licht belebt und uns dazu inspirieren kann, in die Welt zu leuchten.

Das sind dann solche Tage, wo die Welt in Ordnung ist, von innerer Freude erfüllt, im Fluss mit allen Geschehnissen. Wir alle kennen auch solche Menschen, die einfach strahlen, etwas ausstrahlen. Lichtvolle Gedanken haben etwas sehr Leichtes und Lebendiges. Licht ist Leben.

Nicht nur Motten orientieren sich am Licht oder schwirren darum herum. Licht ist ein Grundbaustein des Lebens und daran beteiligt, dass unsere Zellen wachsen, gedeihen und gesund sind. Licht liefert die Energie für die Photosynthese und ist für das Wachstum eines Baumes unerlässlich. Die Wellenlänge des Lichts reguliert die Keimung der Samen, die Blüten, Früchte sowie die Ruhephasen.

Entgegen der weitverbreiteten Meinung, Licht und Schatten seien zwei Pole der gleichen Medaille, hat Licht jedoch keinen Schatten (!). Hält man eine Kerze vor eine weiße Wand, wirft die Kerze einen Schatten, die Flamme, das Licht, jedoch nicht.

Wenn wir uns von der Energie des natürlichen Lichts nähren lassen, können sich Kreativität, Gesundheit, Lebensfreude entfalten. Diese Energie hat auch die Kraft, negative und destruktive Gedanken zu durchdringen und umzuwandeln. Bereit dafür?

Viel Licht und Leichtigkeit wünscht,
Ruth Haselwander

Über das LICHT

Licht ist eines der großen Wunder des Universums. Licht ist Leben – und für Menschen, Tiere und Pflanzen unverzichtbar. Bei der Photosynthese werden von Pflanzen, Algen und Bakterien unter Verwendung von Sonnenenergie aus Wasser und Kohlendioxid organische Substanzen gebildet. Dabei entsteht auch Sauerstoff, der die Lebensgrundlage für Mensch und Tierwelt ist.

Heute wissen wir, dass sich Licht in Luft und Vakuum mit knapp 300.000 Kilometern pro Sekunde ausbreitet. Die Lichtgeschwindigkeit ist damit die uns gegenwärtig höchste bekannte Geschwindigkeit.

Licht ist faszinierend und schnell. Doch was ist Licht? Im Physikunterricht lernt man heute, dass Licht sowohl als Teilchen, als auch als Welle zu verstehen ist. In der Physik steht der Begriff „Licht“ auch für das gesamte elektromagnetische Wellenspektrum. Im allgemeinen ist für den Menschen der sichtbare Bereich der elektromagnetischen Strahlung von etwa 380 bis 780 Nanometer (nm) Wellenlänge (entsprechend einer Frequenz von etwa 789 bis zu 385 THz).

Licht ist der sichtbare Teil der elektromagnetischen Strahlung, die aus schwingenden Energiequanten besteht. Sichtbare Strahlung heißt Licht.

Licht macht unsere visuelle Wahrnehmung möglich. Einen Großteil aller Informationen nehmen wir über die Augen auf. Licht beeinflusst unsere Stimmung, unser Wohlbefinden, den Hormonhaushalt sowie den Wach-Schlaf-Rhythmus.

Obwohl Feuer als Lichtquelle seit Äonen von Menschen genutzt wird, war die offene Flamme bis vor ca. 200 Jahren das einzig bekannte Beleuchtungsmittel. Nicht nur in Höhlen, Räumen und im Freien wurde Licht entfacht. Laut historischen Daten wurde ca. um 260 vor Christus der Leuchtturm vor Alexandria erbaut, und ca. seit dem 4. Jahrhundert n. Chr. gibt es Hinweise auf Straßenbeleuchtung im antiken

Antiochia. Deutlich aufwendiger als Kienspan und Fackeln waren Kerzen, die etwa seit dem 2. Jahrhundert n. Chr. benutzt wurden.

Unser Verständnis über das Licht entwickelt sich mit dem Verständnis naturwissenschaftlicher Zusammenhänge stetig weiter.

Die antiken Denker Pythagoras und Euklid glaubten, dass "heiße Sehstrahlen" von den Augen ausgehen und von anderen Objekten zurückgedrängt werden. Diese Auffassung erklärt jedoch nicht vollständig die Natur des Lichts.

Galileo Galilei versuchte als einer der ersten, die Ausbreitungsgeschwindigkeit des Lichts zu messen, jedoch ohne Erfolg. Ole Rømer gelang es schließlich, die Ausbreitungsgeschwindigkeit des Lichts durch Beobachtungen der Jupitermonde zu bestimmen. Isaac Newton entdeckte, dass weißes Sonnenlicht fünf Farben enthält: Violett, Blau, Grün, Gelb und Rot. Richtet man ein enges Lichtbündel auf ein Glasprisma und projiziert die austretenden Strahlen auf eine weiße Fläche, erscheint ein farbiges Spektrum. In der Natur ist dieses Phänomen gut sichtbar, wenn



Im Verlauf des Impressionismus wurde in der Malerei das Licht entdeckt, das aus der Tiefe der Empfindung erfaßte Licht als Farben-Organismus aus komplementären Werten, aus zum Paar sich ergänzenden Maßen, aus Kontrasten auf mehreren Seiten zugleich. Man gelangte so über das zufällig Naheliegende hinaus zu einer universalen Wirklichkeit von größter Tiefenwirkung (nous voyons jusqu' aux étoiles). Das Auge vermittelt nun als unser bevorzugter Sinn zwischen dem Gehirn und der durch das Gleichzeitigkeitsverhältnis von Teilung und Vereinigung charakterisierten Vitalität der Welt. Dabei müssen sich Auffassungskraft und Wahrnehmung vereinigen. Man muß sehen wollen. - Robert Delaunay -

sich ein Regenbogen bildet. Newton entwickelte darüberhinaus die Korpuskeltheorie des Lichts, die besagt, dass Licht aus kleinen Teilchen besteht.

Obwohl diese Theorie die Reflexion erklären konnte, konnte sie nicht alle optischen Phänomene erklären. Christiaan Huygens und andere Physiker begründeten die Wellentheorie des Lichts, die Licht als eine Welle beschreibt. Diese Theorie konnte Phänomene wie Beugung erklären.

James Clerk Maxwell formulierte die Gleichungen der Elektrodynamik, die die Existenz elektromagnetischer Wellen vorhersagten. Er schloss daraus, dass Licht eine elektromagnetische Welle sein könnte. Die Quantenhypothese von Planck und Einstein beschreibt das Licht als Teilchen-Wellen-Dualismus, das sowohl Wellen- als auch Teilcheneigenschaften aufweist. Dies führte zur Entwicklung der Quantenphysik und der Quantenelektrodynamik. Die modernen Modelle zur Beschreibung des Lichts umfassen die elektromagnetische Welle, die Strahlenoptik und die Quantenphysik. Jedes dieser Modelle bietet eine andere Perspektive auf die Natur des Lichts. +++

LICHTVOLLES

Wer eine Freude an sich bindet, der zerstört beschwingtes Leben, doch wer im Flug sie küsst und findet, lebt vom ewigen Licht umgeben. - William Blake -

Das Auge ist das letzte, höchste Resultat des Lichtes auf den organischen Körper. Das Auge als ein Geschöpf des Lichtes, leistet alles, was das Licht selbst leisten kann. - Johann Wolfgang Goethe -

Alle Erkenntnis der Welt, die wir Menschen auf Erden besitzen, stammt aus dem Lichte der Natur. Dieses Licht der Natur reicht vom Sichtbaren zum Unsichtbaren und ist hier so wunderbar wie dort. Im Lichte der Natur ist das Unsichtbare sichtbar. - Paracelsus -

Die Liebe ist ein magischer Lichtstrahl, der aus den Tiefen des Gefühls hervorbricht und sein ganzes Umfeld erhellt; auf diese Weise erlebt man die Welt als einen Reigen, der durch grüne Wiesen zieht, und das Leben als einen schönen Traum, den man zwischen zwei Phasen der Schlaflosigkeit träumt. - Khalil Gibran -

ÜBER DAS SONNEN- GLEICHNIS

DAS SONNENGLEICHNIS von Sokrates, wie es in Platons Werk, dem sechsten Buch Politeia, dargestellt wird, ist eines der bekanntesten Gleichnisse der antiken Philosophie und führt uns zu einer tieferen metaphysischen Interpretation der *Natur des Lichts*. Es unterstreicht die zentrale Rolle des Guten als Quelle von Erkenntnis und Existenz sowie die Verbindung zwischen dem Sichtbaren und dem Geistigen.

FOLGEND EINIGE PUNKTE DER INTERPRETATION:

Die Rolle der Sonne als Quelle des Lichts: Sokrates hebt die Sonne als Quelle des Lichts hervor, das sowohl die physische Welt erhellt als auch dem Auge die Fähigkeit verleiht, zu sehen. Die Sonne wird metaphorisch als "Sprössling" oder "Abkömmling" des Guten betrachtet, was darauf hinweist, dass sie in ihrer Natur und Wirkungsweise dem Guten ähnlich ist.

Die Analogie zwischen der Sonne und dem Guten: Sokrates stellt eine Analogie zwischen der

Sonne und dem Guten her. Ähnlich wie die Sonne das Sehen ermöglicht, ermöglicht das Gute die Erkenntnis der Wahrheit. Diese Analogie spiegelt die Vorstellung wieder, dass das Gute *die Quelle von Erkenntnis und Existenz* ist.

Die Bedeutung des Gesichtssinns und des Lichts: Sokrates argumentiert dafür, dass der Gesichtssinn eine besondere Verbindung zum Licht hat und daher einen höheren Stellenwert als die anderen Sinne hat. Das Sonnenlicht als Licht der Wahrheit, ermöglicht es dem Philosophen, das Seiende zu erfassen und wahre Einsicht zu erlangen.

Das Gute als Ursache von Erkenntnis und Existenz: Platon betrachtet das Gute als die Ursache von Erkenntnis, Wahrheit und Existenz. Ähnlich wie die Sonne Licht und Leben spendet, verleiht das Gute Erkenntnis und Sein. Es steht über den Grenzen der Erkenntnis und Wahrheit und übertrifft beide an Schönheit. +++

ÜBER DAS HÖHLEN- GLEICHNIS

Das Höhlengleichnis ist eines der bekanntesten Gleichnisse der antiken Philosophie. Es stammt von dem griechischen Philosophen Platon (428/427–348/347 v. Chr.), der es am Anfang des siebten Buches seines Dialogs Politeia von seinem Lehrer Sokrates erzählen lässt. Sokrates beschreibt eine unterirdische, höhlenartige Behausung in der Menschen ihr Leben lang wie Gefangene leben. Ein steiler Gang, ähnlich einem Schacht führt zur Erdoberfläche.

Da die Menschen dort so gefangen und festgebunden sind, dass sie nur auf die Höhlenwand vor ihnen schauen können, wissen sie weder etwas über einen Ausgang, der sich hinter ihren Rücken befindet, noch können sie ihn sehen. Weit oben, hinter ihnen, brennt ein Feuer, jedoch sehen die Gefangenen lediglich die projizierten Schatten auf der vom Feuerlicht beleuchteten Wand vor sich und nicht deren Quelle.

Das, was sich auf der Wand abspielt, stellt für die gefangenen Höhlenbewohner die gesamte Wirklichkeit dar und gilt ihnen als wahr.

Sie entwickeln eine Wissenschaft von den Schatten und versuchen in deren Auftreten und Bewegungen Gesetzmäßigkeiten festzustellen, um daraus Prognosen abzuleiten.

Sokrates bittet sich vorzustellen, was geschähe, wenn einer der Gefangenen losgebunden und

gebeten würde, aufzustehen, sich umzudrehen, in Richtung des Höhlenausganges zu schauen und sich den Gegenständen selbst zuzuwenden, deren Schatten er bisher lediglich beobachtet hat?

Wäre dieser Mensch schmerzhaft vom Licht geblendet? Verwirrt? Scheinen ihm diese echten Gegenstände weniger real als die vertrauten Schatten? Hätte dieser Mensch das Bedürfnis, wieder seine vorherige gewohnte Position einzunehmen, mit der Überzeugung, nur an der Höhlenwand befindet sich die Wirklichkeit?

Was geschieht, wenn man den Befreiten nun aus der Höhle schleppen würde und durch den unwegsamen, steilen Gang an die Oberfläche brächte? Würde er sich sträuben? Wäre er oben vom Sonnenlicht geblendet und könnte daher zunächst gar nichts sehen? Oder würde er sich langsam an den Anblick des Neuen gewöhnen?

Vielleicht würde er sich nach oben blickend erst mit dem Nachthimmel vertraut machen wollen, danach mit dem Tageslicht oder es wagen, die Sonne unmittelbar anzusehen. Dann könnte er auch erkennen, dass es die Sonne ist, deren Licht die Schatten erzeugt.

Hätte er nach diesen Erlebnissen und Einsichten noch das Bedürfnis in die Höhle zurückzukehren und sich mit der dortigen Schattenwissenschaft zu befassen?

Das Höhlengleichnis von Platon ist zweifellos ein zeitloses Werk, das auch heute noch viele aktuelle Interpretationsmöglichkeiten bietet. Es illustriert auf eindringliche Weise die Bedeutung von Wissen und Erkenntnis.

Die Höhle als Methapher repräsentiert die begrenzte Wahrnehmung und das Unwissen der Menschen, die nur die Schatten der Realität sehen können. Das Feuer hinter den in der Höhle Gefangenen symbolisiert, dass Menschen oft nur einen Bruch-

teil der Realität wahrnehmen und die Mauer stellt ihre Grenze und Hürde zur wahren Welt dar. Die Befreiung eines Gefangenen und sein Übergang vom Schattendasein zur Realität des Lichts repräsentiert den Weg der Erkenntnis und des Wissens.

Die Reaktionen der anderen in der Höhle Gefangenen auf die Rückkehr des Befreiten in die Höhle weist auf die Herausforderungen hin, die mit der Verbreitung von Erkenntnis und Wissen und der Akzeptanz neuer Ideen einhergehen können.

Wer die Courage und die Bereitschaft hat, Scheinhaftigkeit zu erkennen, aufzulösen und als freier, geistig bewusster Mensch, die Existenz und Gewohnheiten auf Wahrhaftigkeit hin reflektiert und prüft, wird die Zusammenhänge der Schatten erkennen.

Das Höhlengleichnis erinnert uns auch daran, dass echte Weisheit und Erkenntnis jenseits der Oberfläche liegen und dass deren Gewinnung einen Entwicklungs- und Reifungsprozess erfordert. +++

Das Höhlengleichnis dient als Methapher, dass Erkenntnis und wahres Wissen jenseits der sinnlichen Erfahrungen liegt und nur durch den Geist erreicht werden kann, der sich von den Schatten abwendet und die Welt der Formen erkennt.

MÖGE DEIN WEG GESEGNET SEIN

Staunen und Dankbarkeit an den Wendepunkten des Lebens

Text: Dirk Grosser

SEGEN DES VERTRAUENS

Möge dein Herz gelassen in dem Wissen ruhen, dass dein Weg sich stets seiner Natur entsprechend entwickelt, verändert und wächst - und dass die Welt dich stets umarmen wird, ganz gleich, was du tust.

Mögen dir die vielen Stimmen der Natur davon erzählen, wie gern sich die Dinge ganz von selbst entfalten und wie gern sie dabei deinen liebevollen Blick spüren.

Mögest du auf dieser Welt in Schönheit wandeln und dich selbst als Teil dieser Schönheit erleben, die war, ist, wird und täglich neu zur Blüte kommt.

Mögest du den Urgrund spüren, in dir und in allem, was lebt - und wissen, dass du dieses Ziel, das auch dein Anfang ist, niemals verfehlen kannst.

Mögest du Vertrauen in dich und deinen wunderbaren Weg haben.

© Textauszug mit freundlicher Genehmigung aus "Möge dein Weg gesegnet sein" - Staunen und Dankbarkeit an den Wendepunkten des Lebens, von Dirk Grosser, 207 Seiten, erschienen 2023 bei Edition Spuren.

WIE DIE PSYCHE TICKT

Text: Andreas Winter

Die Formel der Seele

Aufgrund meiner jahrelangen Arbeit mit Menschen, die ihre Lebenssituation verbessern wollten, bin ich zu einem Erklärungsansatz gelangt, mit dem man die Zusammenhänge zwischen Erlebnissen und Verhalten herleiten kann.

Ich bin der Ansicht, die Psyche folgt nur einem einzigen Bestreben: Das, was uns motiviert, was uns zu Opfern oder Tätern werden lässt, was uns krank, zufrieden, arm oder reich macht, kann man auf eine einzige Formel herunterbrechen.

Ich nenne sie den *Algorithmus der Psyche*. Diese Formel ist von der Elektrotechnik inspiriert. Sie lautet:

VITALITÄT = ENTFALTUNG – WIDERSTAND

Vitalität (Lebenskraft) entsteht durch die möglichst widerstandsfreie Entfaltung der eigenen Persönlichkeit. Wir wollen alle so leben, wie es unserer Persönlichkeit entspricht. Dies gilt von Zeugung bis zum letzten Atemzug.

Die Vitalität ist zwar auf Ressourcen angewiesen, also einen funktionsfähigen Körper, aber sämtliche empfundenen Einschränkungen dieser Ressourcen sind von Stress begleitet. Ob Nährstoffmangel, Behinderung, Organschädigung, Freiheitsberaubung oder andere Einschränkungen – das alles kann als Stress empfunden werden, muss aber nicht!

Wird es nicht als Stress empfunden, ist es auch kein Entfaltungshindernis. Nur weil jemand etwa eine körperliche Behinderung hat, muss er damit noch lange nicht unglücklich sein! Und umgekehrt, nur weil jemand einen gesunden, funktionierenden Körper hat, ist er noch lange nicht stressfrei. Es entscheidet die Entfaltung über die Vitalität, nicht die Ressource!

Die Formel **Vitalität = Entfaltung – Widerstand (Stress)** soll auf einfache Weise verdeutlichen, wie die Vitalität einer Person von verschiedenen Faktoren abhängt. Hier steht Vitalität für die Energie, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude, die eine Person hat. Entfaltung auf der anderen Seite reprä-



sentiert das persönliche Wachstum, die Weiterentwicklung und die Fähigkeit, die eigenen Potenziale auszuschöpfen. Dieser Faktor hat einen positiven Einfluss auf die Vitalität.

Stress steht für die negativen Faktoren, die die Vitalität einer Person beeinträchtigen können, wie zum Beispiel Arbeitsüberlastung, Konflikte, gesundheitliche Probleme oder Ängste. In der Hauptsache ist es Erwartungsdruck, der bei den meisten Menschen chronischen Stress erzeugt.

Die Formel besagt, dass die Lebenskraft, der Lebenswille eines Menschen, gleich der persönlichen Entfaltung minus dem Stress ist, den er oder sie erlebt.

Das bedeutet, dass eine höhere Entfaltung und geringerer Stress zu einer höheren Vitalität führen, während eine geringere Entfaltung und höherer Stress zu einer geringeren Vitalität führen. Um die individuelle Vitalität zu verbessern, kann man daher sowohl daran arbeiten, die persönliche Entfaltung zu steigern als auch den Stress zu verringern. Der Widerstand kann durch verschiedenen Faktoren – wie Hoffnung, Mut oder Anpassung – verringert werden.

Bei *Anpassung* denken vielen Menschen an »sich bedingungslos mit etwas abfinden, was nicht zu ändern ist« und hoffen insgeheim, dass Änderung der äußeren Umstände doch irgendwie möglich sein müsste, was wiederum bedeutet, dass sie sich eben nicht abfinden, sondern glauben, »klein begeben zu müssen«. Damit wäre eine echte Anpassung natürlich unmöglich – der Stress bliebe bestehen. Wie eine solche Anpassung und damit Stressverringern tatsächlich möglich ist, ohne sich selbst zu belügen und auch ohne dabei seine Würde zu verlieren, das ist das große Kunststück des Reframings. (...) Hoffnung bedeutet nichts anderes, als dass die Wahrscheinlichkeit für absoluten Widerstand nicht bei einhundert Prozent liegt. Unter Berücksichtigung der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten findet eine Chancen-Risiko-Abwägung statt. Das Ergebnis daraus ergibt den Grad an Hoffnung, oder auch Glaube. Überwiegt dieser Wert den Wert des Widerstandes, führt dies zu einer Aktivität. Diese kann allerdings konstruktiv oder auch destruktiv sein. Aus Hoffnungslosigkeit oder fehlendem Glauben ergibt sich Resignation.

Betrachten wir die Bestandteile dieser Formel, in die man auch Zahlenwerte einsetzen kann, wenn wir eines Tages eine Definition der dazugehörigen Parameter und Maßeinheiten sowie eine Möglichkeit, diese zu messen, hätten.

Beginnen wir mit der Variablen *Widerstand*. In der Elektrotechnik wird Widerstand in Ohm gemessen und als »R« (für Englisch »resistance«) bezeichnet. Er kann von »null« bis »unendlich« gehen. In unserem Gehirn fließen, solange die Psyche den Körper beseelt, bei jeder Aktivität messbare Ströme. Der Stromfluss geht immer den Weg des geringsten Widerstandes. Bei einem Gewitter beispielsweise schlägt der Blitz entweder an der ihm nächsten gelegenen (höchsten) Stelle ein oder dort, wo das Material am leitfähigsten ist (etwa in einen Blitzableiter aus Metall).

Beim menschlichen Verhalten erzeugt die Befürchtung oder Wahrnehmung von Widerstand Stresshormone. So wählte ich anstelle von Ohm die Bezeichnung »Widerstand« und gebe diesen Wert ebenfalls mit »R« in die Formel ein. Stresshormone haben eine blockierende Funktion, sind quasi der Widerstand gegen die Entfaltung. Sie werden immer dann ausgestoßen, wenn Absicht und Erwartung



nicht mit dem Wahrgenommenen oder Erlebten übereinstimmen. Leider gibt es noch keine exakte Definition und Messmethode für subjektive Stress-Einheiten. »Hoffnung« beispielsweise verringert den Stress ebenso wie das Herabsetzen der Erwartung oder die Abwertung des Stressauslösers. Wenn einem Hundephobiker gesagt wird, dass der Hund vor ihm harmlos sei und nur spielen möchte, verringert sich durch die Abwertung des Stressauslösers die Angst. Sagt ein Arzt einem schwer kranken Patienten, dass er auf dem Wege der Besserung sei, verringert sich der Stress durch Hoffnung.

Der nächste Parameter *Entfaltung* bedeutet all das, was die Absicht eines Menschen ausmacht. Seine emotionalen Prioritäten, seine Bedürfnisse, die Art, sich zufrieden zu fühlen, fließen in diesen Parameter mit ein. So kann jemand beispielsweise ein extremes Freiheitsbedürfnis haben und Flexibilität bevorzugen, und ein anderer ist eher sicherheitsbedürftig oder strukturaffin. Wieder ein anderer definiert sich über Hilfsbereitschaft und ein anderer über

Einkommensgenerierung. Es gibt Menschen, die brauchen das Gefühl zu führen, und welche, die sich lieber ein- oder unterordnen. In allen Fällen dieser Ambitionen entsteht das Gefühl von Zufriedenheit, wenn diese ausgelebt werden.

Hindert man einen Menschen an dem, was er erwartet oder beabsichtigt, so werden fünf verschiedene Stresshormone ausgeschüttet. Das wohl bekannteste davon ist Adrenalin. Es ist unmöglich, nicht auf Stress zu reagieren. Je größer der Widerstand empfunden wird, desto geringer ist die Vitalität (Lebenskraft). Gefängnisinsassen beispielsweise haben es in der Hinsicht meist etwas besser als Altenheimbewohner, denn Erstere haben oftmals noch die Hoffnung, eines Tages wieder freizukommen und den Widerstand gegen die Entfaltung damit zu verringern. Im Altenheim ist die Hoffnung auf ein selbstbestimmtes Leben wesentlich geringer, und so reduziert sich folglich auch die Lebenskraft. Rund fünfzig Prozent aller Altenheimbewohner versterben innerhalb der ersten sechs Monate des

Binde deinen Karren an einen Stern.

- Leonardo da Vinci -

Aufenthaltes. Und nur, um Ihnen vielleicht eine Frage vorwegzunehmen: Nur weil jemand fünfund-siebzig oder achtzig Jahre alt ist, heißt das nicht, dass er damit automatisch am Ende seiner potenziellen Lebenserwartung ist. Das menschliche Genom reicht angeblich für eine Lebensspanne bis weit über hundert Jahre aus, wie einige Völker dieser Erde ja auch zeigen. Die hohe Mortalität hat natürlich nicht allein mit der Institution »Seniorenheim« zu tun, sondern auch mit unserem Gesellschaftsmodell; alte Menschen werden, außer vielleicht von ihren Enkeln und Kindern, oft als wertlos und belastend erachtet. Suizidanten beispielsweise haben im Prinzip schon noch ausreichend Lebenswillen und -kraft, befürchten aber einfach einen zu großen Widerstand gegen ihre Erwartungen an die Entfaltung und resignieren. Ändert sich diese Sichtweise, werden die Selbsttötungsabsichten fallen gelassen. Ich weiß, das klingt alles sehr technisch und gefühllos, aber an diesem Beispiel zeigt sich deutlich, dass Menschen eben mit Konstruktivität oder eben auch mit Destruktivität an ihre Grenzen oder Stressquellen herangehen.

Außerdem ist es an der Zeit, dass wir menschliches Verhalten endlich in einer Art begreifen, dass wir die Chance haben, die Lebensqualität gezielt, methodisch und vor allem nachhaltig zu erhöhen. Dazu brauchen wir nur zu verstehen, wie die Psyche tickt. Sie folgt Naturgesetzen, ja sogar dem der Schwerkraft. +++

Fortsetzung folgt ...



© Textauszüge aus:

Andreas Winter

WIE UNSERE PSYCHE TICKT

Die Intelligenz des Unterbewusstseins verstehen.

Mankau, 270 Seiten



Das wahre Licht ist das Licht, das aus dem Innern der menschlichen Seele hervorbricht, das den Anderen das Geheimnis seiner Seele offenbart und Andere glücklich macht, so dass sie singen im Namen des Geistes.

Khalil Gibran

KRISTEN HELMSTETTER
TEA TIME SEELE
FÜR DIE SEELE

NEU!

DEIN KLEINES GLÜCK AM NACHMITTAG

Du brauchst nur fünf Minuten Zeit für einen kleinen Dialog mit dir selbst, um Stress abzubauen, zur Ruhe zu kommen, Energie zu tanken und zu erstrahlen. Das ist deine Zeit für Motivation, Besinnung und lebensverändernde Inspiration – deine Zeit für dich! Erlebe die Magie des »Selbstgesprächs« à la Kristen Helmstetter: Tea Time Self-Talks geben dir Power für den Nachmittag – und für alles, was kommt! Mit dem wunderbaren Buch der US-Bestsellerautorin wirst du bei einer Tasse Tee ein völlig neues Lebensgefühl entdecken.

ISBN 978-3-86374-703-9 | 18,- €
202 Seiten | Klappenbroschur

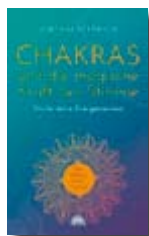
Weitere Infos, Leseproben und Videos mit der Autorin: www.man-kau-verlag.de

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

Joachim Sevenich

CHAKRAS UND DIE MAGISCHE KRAFT DER STIMME

Stärke deine Energiezentren



Gesang, Klang und Schwingung haben eine intensive Wirkung auf das Leben. Joachim Sevenich hat ein richtungsweisendes Werk geschrieben, in dem er anschaulich darstellt, wie aus den Vokalen der Stimme in Verbindung mit den Hauptenergiezentren, den Chakras, schöpferisches Wirken entsteht.

Ganz gleich ob Sie sich meditativ versenken, Ihre Selbstheilung anregen oder Wünsche realisieren möchten: Der praktischen Anwendung des Chakra-Vokal-Trainings im Alltag sind keine Grenzen gesetzt. Ob bei der Partnersuche, Prüfungsvorbereitung oder Erkenntnisgewinnung kann die zauberhafte Kraft der eigenen Stimme kreativ angewendet werden.

Durch Anleitungen, speziell zur Kommunikation mit Herz und Seele, wird zudem der Kontakt zu Ebenen ermöglicht, die im Alltag allzu leicht verschüttet sind und die doch eine absolute, persönlich erfahrbare Wahrheit beinhalten.

Damit Sie die verborgenen Seiten Ihrer eigenen Stimme erfahren können, laden viele Übungen dazu ein, die faszinierenden Möglichkeiten des Chakra-Vokal-Trainings leicht und mit Freude zu erproben.

• Via Nova, 176 Seiten, 18,50 EUR

Louise Hay

LIEBE DEINEN KÖRPER KARTEN

44 Affirmationskarten.
Liebevolle Gedankenkraft
für Körper und Seele



Wer kennt sie nicht, die größeren und kleineren Unvollkommenheiten des Körpers, die unser Selbstbild bisweilen auf eine harte Probe stellen. Mit dem neuen Kartenset der Bestsellerautorin Louise Hay lernen wir, uns in unserem Körper wohlfühlen, gut für ihn zu sorgen und ihn zu lieben – genau so wie er ist. Einfach eine Karte auswählen, sich vor den Spiegel stellen und eine der 44 kraftvollen Affirmationen vorlesen: So schenken wir jedem einzelnen Körperteil Wertschätzung, Dankbarkeit und positive Energie und finden zu der lebensverändernden Gewissheit: Mein Körper ist einzigartig, wunderbar und wahrhaft schön!

»Mein Körper ist ein herrlicher Ort zum Leben. Ich staune jeden Tag, welche Wunder mein Körper vollbringt, und erhalte ihn gesund.« - Louise Hay -

• Integral, 44 Karten
in Klappdeckelschachtel, 20 EUR

Harmonisierung möglich bei aller Art von Strahleneinflüssen

WEBER ISIS® BEAMER

Weitere Produkte: Isis-Organstrahler, Isis-Einhandrute und viele mehr.

Bei meinen Versuchen hat sich gezeigt, dass ein Isis-Beamer einen Raum harmonisieren kann was sich auf alle Menschen, Tiere und Pflanzen darin auswirken kann. Sobald eine Belastung durch Strahlen nahe liegt, ganz gleich ob elektrischer oder geopathogener Herkunft, können die Isis-Beamer sinnvoll sein. Ich biete sie in Größen für jeden Bedarf an: zum Umhängen, für kleinere und größere Wohnungen, ganze Häuser oder sogar großflächige Gebäude (Schulen, Firmen). Die Harmonisierung kann durch die Beamer-Form gelingen, die der Heiligen Geometrie folgt. In über 30 Jahren habe ich davon rund 60.000 Stück verkauft. Mehr erfahren Sie in meinem Katalog.

Eckhard 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
Fax.: +49 (0) 5606 530 56-10
Mail: info@weberbio.de
Web: 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.

Soulteachings
Buddhistische Meditation im Liegen

Termine 2024
17. - 22. März
Deep Rest Schweigertretreat
Yoga Vidya

24. - 28. April
ZENtriert & weich im Herzen
Embodiment & Meditation
(ToGenJi - Tempel im Wald/
Lebensgarten Steyerberg)

Mehr Infos:
www.soulteachings.de
01511-6907314

Nirmala K. Werner
Autorisierte Dharma- &
Meditationslehrerin
Yogalehrerin

www.soulteachings.de

Ohne Wald ist alles doof

Artenvielfalt doof, CO₂-Gehalt doof, Nahrung doof, Trinkwasser doof, Klima doof, Pflanzen doof.

GREENPEACE

Shiatsu

3. – 7. JULI 2024
SUMMERSCHOOL
Fünf Tage wie in einem Urlaub ins Shiatsu eintauchen | mit Anna Toni Weiße

Mit viel Praxis, Körperübungen und Meditation in die Theorien zu Meridianen, der TCM und den Wandlungsphasen eintauchen, aufnehmen und mit einem gut gefüllten Gepäck an freudiger Erfahrung diese Summerschool in Hamburg als Reise zu sich verstehen. (Bildungsurlaub möglich)

Kursort: Schule für Shiatsu Hamburg
Keine Vorkenntnisse erforderlich!



SCHULE FÜR SHIATSU HAMBURG
Schule der bewussten Hände

Infos und Anmeldung: www.schule-fuer-shiatsu.de
040 4301885 | schule@fuer-shiatsu.de



Ein Schamane wurde gefragt:

Was ist Gift? - Alles, was über das hinausgeht, was du brauchst, ist Gift. Das kann Macht, Faulheit, Essen, Ego, Ehrgeiz, Eitelkeit, Angst oder irgend-etwas anderes sein.

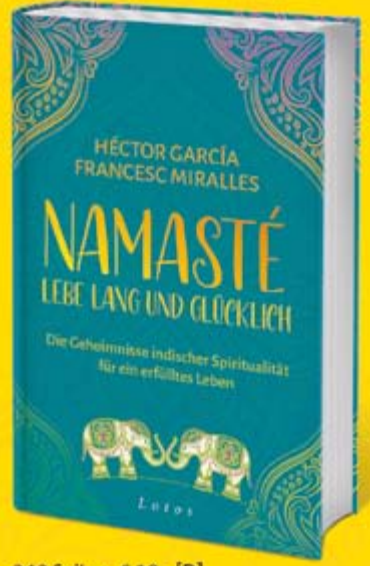
Was ist Angst? - Sie ist die Nichtakzeptanz von Ungewissheit. Wenn wir die Unsicherheit akzeptieren, wird sie zum Abenteuer.

Was ist Neid? - Es ist die Nichtakzeptanz des Guten in anderen Menschen. Wenn wir das Gute akzeptieren, wird es zur Inspiration.

Was ist Wut? - Es ist die Nichtakzeptanz dessen, was außerhalb unserer Kontrolle liegt. Wenn wir es akzeptieren, wird es zu Toleranz.

Was ist Hass? - Es ist die Nichtakzeptanz von Menschen, wie sie sind. Wenn wir sie bedingungslos akzeptieren, wird daraus Liebe. +++

DIE ZEITLOSE WEISHEIT INDIENS: Wegweiser für ein glückliches Leben



240 Seiten, € 18,- [D]

Die Bestsellerautoren Francesc Miralles und Héctor García vermitteln die Essenz der Spiritualität Indiens, die gerade uns westlichen Menschen wertvolle Inspiration und Orientierung bieten. Erfahren Sie, wie Sie die heilende Kraft der Mantras in sich erwecken, Ihre Gesundheit mit Ayurveda stärken, durch Tantra in die heiligen Dimensionen sinnlicher Liebe eintauchen und vieles mehr. Ein Buch voller verblüffender Erkenntnisse und mit praktischen Impulsen.

Lotos
www.integral-lotos-ansata.de

Anzeigen

HERZPORTAL UND ZIRBELDRÜSE

Text: Christiane Hansmann

Die Zirbeldrüse ist, wie ihr bereits wisst, ein energetisches Portal, das den materiellen Raum mit dem inneren Universum, eurer Projektionsebene, verbindet. Die Öffnung dieses Portals ist für die Realitätsformung eures Alltagsbewusstseins von größter Bedeutung. Durch das Gespür des Gewahrseins erlaubt euer Verstand, eine neue Realitätsbasis zu etablieren. Das Massenbewusstsein der Menschheit wird so auf eine neue Ebene, in einen neuen Raum gehoben. So, was könnt ihr hier für euch tun? Erkennt die Zirbeldrüse in ihrem Potenzial als Portal. Sie ist die Antenne, die Informationen aus dem geistigen Raum empfängt. So könnt ihr in zwei Räumen im Sinne der Zirbeldrüse wirken: im materiellen Raum könnt ihr im Sinne eures Körpers das Organ Zirbeldrüse unterstützen. Hier hat jeder von euch einen individuellen Weg, sammelt hierzu Informationen in eurem inneren Universum, um euren authentischen Weg zu erfahren. Zum Beispiel könnte dies sein, weniger Zucker zu euch zu nehmen, den Körper zu entgiften, euren Säure-Basen-Haushalt in ein Gleichgewicht zu bekommen, euer vegetatives System durch Stressreduktion im Alltag zu harmonisieren und so weiter. Im Raum eurer Projektionsebene wirkt ihr direkt energetisch.



(...) erinnert euch, in der Akzeptanz des IST-Zustandes darf der Wandel aus euch selbst heraus entstehen. Eure Systemintelligenz wirkt in eurem Sinne, sobald ihr das »ES ist« als Kraft wirken lasst. So heilt ihr durch euren neutralen Bewusstseinsfokus, den ihr auf eure Zirbeldrüse lenkt, den Zustand dieses wertvollen Organs und erhöht die Frequenz ihres Energiefeldes. Wir legen euch ins Herz, vollzieht diese Praxis regelmäßig. +++



© Textauszüge aus:
Christiane Hansmann
**DAS HERZPORTAL - NEUES WISSEN
AUS DER GEISTIGEN WELT**
Die Manifestation deines wahren Seins
Ansata, 256 Seiten



YOGA - Kurse und Ausbildungen • Massage & Therapie

• 2-jährige berufsbegleitende Yogalehrerausbildung mit Krankenkassen Anerkennung. Start im Januar.



Yoga Vidya Bremen
Sigrig Küttner
Bahnhofstraße 3
28195 Bremen

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

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

Anzeigen

Aus dem LICHT REICH

Ruth Haselwander im Gespräch
mit Doris Seedorf

(Heilpraktikerin und Inhaberin der Solaris Akademie in Bremen)

R.H.: Der Schwerpunkt dieser Ausgabe ist Licht. Was fällt dir spontan zu Licht ein?

D.S.: Ist es dunkel, öffne ein Fenster und lass das Licht rein, und schon weicht die Dunkelheit. Kein Leben ohne Licht. Natürlich denke ich an die Sonne und an die Urzentralsonne. Seit Urzeiten fühlt der Mensch sich damit verbunden. Ich denke auch an das Augenlicht, die Fähigkeit zu sehen.

R.H.: Laut dem Bundesimmissionschutzgesetz zählt Licht auch als Umweltfaktor. Lichtimmissionen durch (künstliche) Beleuchtungen - u.a. intensives farbiges oder blinkendes Licht - beeinträchtigen das Wohn- und Schlafbedürfnis von Menschen und Tieren erheblich. Wir wissen das die Augen insbesondere in den Schlafphasen absolute Dunkelheit benötigt, damit der Körper z.B. Melatonin bildet. Magst du mit den KGS-Lesern etwas aus deinem jahrzehntelangem Erfahrungsschatz als Heilpraktikerin zu den Licht- und Dunkelphasen für den menschlichen Körper teilen?

D.S.: Elektrisches Licht schädigt die Augen, mindert die Konzentrationsfähigkeit und macht müde. Früher gab es abends und nachts den Mond und das sanfte Mondlicht sowie das Sternenlicht. Heute

haben wir in den Städten Lichtverschmutzung durch künstliches Licht. Es schadet der Gesundheit und bringt darüberhinaus auch den weiblichen Zyklus durcheinander. Die künstliche Lichtverschmutzung lässt Menschen und Tiere nicht angemessen schlafen. Ja, wir brauchen Ruhephasen: In der Nacht für unseren Biorhythmus. Das Yin im Körper lädt sich in der Dunkelheit auf, ebenso unsere Yin-Organen (die Speicherorgane Leber, Nieren, Herz, Milz und Bauchspeicheldrüse), sowie das Wei Qi, das für unser Immunsystem sehr wichtig ist. Es fließt unter der Haut und regeneriert sich in der Nacht. Ab der Dämmerung fängt auch die Zirbeldrüse an, das Glückshormon Serotonin zum Schlafhormon Melatonin umzuwandeln.

R.H.: Welche Lichtquellen und Frequenzen empfehlst du?

D.S.: Kerzenlicht wird anders wahrgenommen als LEDs, die eher schädigend wirken. Auf keinen Fall empfehle ich Energiesparlampen, die Quecksilber enthalten. Mit Kerzenlicht verbinden viele Gemütlichkeit, Seele, zu Hause sein, Erholung. Auch farbiges Licht ist mitunter unterstützend für Regeneration, Heilung und Wohlbefinden. Man denke dabei an die Farbpunktur nach Peter Mandel

oder an Goethes Farbenlehre. Farben haben heilende Schwingungen, die zum Beispiel in der Aroma-Therapie oder bei Aura Soma genutzt werden. Grün wirkt u.a. regenerierend, Blau beruhigend, Rot anregend. Die Anthroposophie schlug vor, Neugeborene in pfirsichfarbene Bettchen zu legen - als Erinnerung an das Wohlbefinden in der Gebärmutter. Die Abwesenheit von Licht kann krank machen. Wir kennen ja auch die Winterdepression, die mit Lichttherapie behandelt werden kann. An einem Sommertag nehmen wir bis zu 100.000 Lux* auf im Winter nur ca. 3500 Lux.

*Lux ist die physikalische Einheit für die Beleuchtungsstärke von Lichtquellen.

Hier in Nordeuropa haben wir bekanntlich von Oktober bis April zu wenig Lichteinstrahlung. Um diesen Licht- und Sonnenmangel zu kompensieren, wird allgemein Vitamin D3 (in Kombination mit K2 und Magnesium) empfohlen. Durch Licht und Sonne erhalten wir Energie. So hat man in alten daoistischen Übungen früh morgens Sonnenlicht aufgenommen und das Licht über die Augen zur Zirbeldrüse geleitet. So können wir durch Sonnenlicht unsere Zirbeldrüse aktivieren. Heute wird diese alte Qigong-Übung "sun gazing" genannt. Ja, welches Licht außer Sonne, Kerzenschein und Lagerfeuer, Lichttherapie ist gesund? Licht, das dem Licht der Natur ähnelt mit vollem Farbspektrum oder Tageslichtlampen mit vollem Farbspektrum.

R. H.: Wie wirken Licht und Psyche zusammen?

D.S.: Ich kenne Menschen, die wegen der mangelnden Sonne in Deutschland nach Australien

ausgewandert sind. Manche Menschen lieben die Nacht und ihre Stille. Da ruht das geschäftige, kollektive Wachbewusstsein, und der Mensch kann zu tiefen Einsichten und zur Ruhe kommen. Wir brauchen für unseren Biorhythmus jedoch auch einen regelmäßigen Tagesablauf, um gesund zu bleiben. Nachtschichten und Schichtarbeit wirkt sich langfristig gesundheitsschädigend auf den Körper aus. Schlafstörungen sind da vorprogrammiert. Nach der traditionellen chinesischen Organuhr ist zum Beispiel die Leberzeit von 1 Uhr bis 3 Uhr nachts, da trinken und feiern viele Menschen. Ob das so gut für die Leber ist ... Ich glaube auch, dass der Zeitpunkt der Geburt eine Auswirkung darauf hat, ob Mensch ein Tag- oder ein Nachtmensch ist.

R.H.: Goethe bemerkte einst: Wo viel Licht ist, ist starker Schatten. Was ist deine Meinung?

D.S.: Sicher wird der Schatten vom Licht angezogen, alles drängt zum Licht. Ich halte mich nicht an Dualismen sondern eher an Polaritäten, wie im Daoismus. In der Traditionellen Chinesischen Medizin sagt man, die Wundertür ist ein Akupunkturpunkt vom Herzen (Ren 17), und der ist das Tor zu den Dimensionen und zum Herzchakra.

R.H.: Welche weiteren Impulse zum Thema Licht möchtest du teilen?

D.S.: Lichtvoll heißt für mich auch, Respekt allem Leben gegenüber und ein dankbares Herz zu haben. Barmherzigkeit ist eine lichtvolle Übung. Wahrhaftigkeit und Klarheit gehören auch zum Licht. Also: Es werde Licht. Danke. +++



Satya Marchand
WEGE IN DIE FREIHEIT
 Wie unerkanntes Trauma
 uns gefangen hält und wie
 wir es auflösen



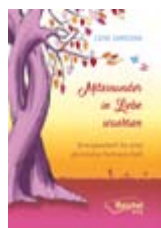
Auch wenn es uns oft nicht bewusst ist – nahezu jeder Mensch hat in der Kindheit traumatische Erfahrungen gemacht. Solche Entwicklungs- und Bindungstraumata können unser Leben, unsere Gesundheit und unsere Beziehungen in höchstem Maße negativ beeinflussen: Wir leiden und finden keine Lösung, da die wahren Ursachen unserer Probleme im Verborgenen liegen ...

Die Trauma-Expertin Satya Marchand, die als Kind selber höchst traumatisierende Erfahrungen gemacht hat, präsentiert hier ihren Weg der Heilung, um unerkannte Traumata zu erkennen und aufzulösen. Dabei verbindet sie spirituelle Erkenntnisse, ganzheitliche Körperarbeit und neueste Forschungsergebnisse der Neurobiologie mit ihrer jahrelangen therapeutischen Erfahrung. Dank ihrer einfachen, wirkungsvollen Impulse und Techniken können wir mit unserer Vergangenheit Frieden schließen und innerlich befreit in die Zukunft gehen.

Satya Marchand wurde 1962 in Hamburg geboren. Sie durchlebte eine äußerst schwierige, traumatische Kindheit. Heute begleitet sie als Trauma-Expertin zahlreiche Menschen mit einer unvergleichlichen Kombination aus körper- und praxisorientierter Arbeit.

• *Integral*, 272 Seiten, 22 EUR

Cenk Saesma
**MITEINANDER IN LIEBE
 WACHSEN**
 Energiearbeit
 für eine glückliche Partnerschaft



Millionen Menschen in Deutschland schauen jeden Tag fern. Sie schauen dem Leben anderer zu – statt dem eigenen Leben – und selbst das ist nicht mal echt. Sie sehnen sich nach Liebe, aber keine Liebe gelingt von allein, wir müssen am Beziehungsgeschehen bewusst und aktiv teilnehmen, statt es dem Zufall oder Selbstlauf zu überlassen. In unseren Partnerschaften treffen zweierlei Gefühlslagen, Prägungen und Überzeugungen aufeinander, die fast nie schablonengleich übereinander passen. Mit dem Ziel der Balance zwischen individuellem Erfolg und gemeinsamem Glück gibt es deshalb keine äußeren Garantien, sondern nur gegenseitige Einlassung – mit allem Risiko, aber auch allen Chancen.

Resonanz ist der direkte Weg, um eine Partnerschaft harmonisch zu führen und Vertrauen in die Beziehung von Herz zu Herz zu entwickeln. Vor diesem Hintergrund ist die energetische Arbeit ein methodischer Weg, wirksam innere Blockaden, negative Glaubenssätze oder existenzielle Traumata zu lösen und die eigenen Potenziale freizulegen. So erlangen wir wieder Klarheit über das, was wir wirklich wollen und auch, was wir nicht wollen – vor allem in Liebesbeziehungen.

• *Reichel Verlag*, 180 Seiten, 18,50 EUR

Anke Evertz
DIE UNENDLICHKEIT IN DIR
 Wie du die Kraft deiner Seele
 in dir zum Leben erweckst.
 Das Tor zu einer lebens-
 verändernden Erfahrung



Tauche in die grenzenlose Weisheit deiner Seele ein und schöpfe aus ihren unendlichen Potenzialen – erfahre, wer du wirklich bist und durchleuchte dein Leben!

Was Anke Evertz während ihrer lebensverändernden Nahtoderfahrung erlebte, ist spannend, Augen öffnend und transformierend zugleich. Mit Einsichten in die verborgenen spirituellen Dimensionen unserer irdischen Existenz führt sie uns in die energetischen Welten der Liebe, Verbundenheit und Resonanz. Das, was sie während ihres neuntägigen Komats in den Tiefen ihres Bewusstseins erforschen konnte, macht sie in ihrem zweiten Buch für jeden Menschen erfahr- und spürbar.

Mit praktischen Impulsen und angeleiteten Seelenreisen zeigt die Bewusstseinstrainerin, wie durch das Loslassen limitierender Denk- und Verhaltensweisen Wunder möglich werden – Wunder mit der Kraft, unser Leben zu heilen, zu bereichern und von innen heraus zu transformieren ... Mit sechs Bewusstseinsreisen zum Gratis-Online-Abwurf als Audiodatei

• *Ansata*, 256 Seiten, 23 EUR



NEUE SELBSTHILFEGRUPPEN

Neuer Gesprächskreis – Stiefeltern sein:
 Meine Rolle finden

Als Stiefmutter oder Stiefvater schlüpft man in die verschiedensten Rollen: • die Vertrauensperson und weitere Elternfigur der Kinder • die Stütze für den Partner • eine Konkurrenz zu dem/der Ex in der Elternrolle. Diese Rollen bringen Herausforderungen mit sich und diese sind als Stiefelternanteil leider oft nicht so einfach selbst zu lösen.

In dieser Gruppe kann man sich über die herausfordernde Situation im Leben als Stiefmutter oder Stiefvater nicht nur austauschen, sondern auch von den Erfahrungen der anderen Stiefeltern profitieren: Ein neuer Blickwinkel, ein bereits erlebtes Gefühl oder ein Rat, den man erhält oder gibt...

Anmeldung bitte beim Netzwerk Selbsthilfe.

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

DR. MED. JÜRGEN FUCHS INTEGRATIVE MEDIZIN

- Coaching bei komplexen Krankheitsfällen
- Kosmetische Akupunktur
- Faszientherapie FDM-DORN
- Klassische Homöopathie
- Sinnorientierte Prozessarbeit

Privatkassen und Selbstzahler
 Dijonstr. 14
 28211 Bremen
anmeldung@praxis-fuchs.de
www.praxis-fuchs.de
 Tel. 0172 / 940 80 67

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

Tibetisches Zentrum
 UNTER DER SCHIRMHEIRSCHAFT
 S.A. DES 14. DALAI LAMA
 gendun

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

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:

Informationen zum Tibetischen Zentrum unter www.tibet.de

WER MACHT WAS

- Visitenkarten -

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

Nächste Ausgabe:
Frühling 2024

Anzeigenschluss:
5. April 2024

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

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

Bonding-Psychotherapie



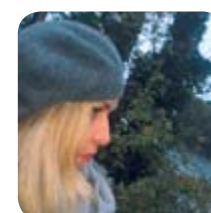
Bonding für Erwachsene

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



Ruth Haselwander

Coaching und Supervision:

- Analyse: vom Ist zum Soll
- Sparring
- Supervision

PR- und Gestaltung:

- Potential und Positionierung
- Portfolio-Entwicklung und Gestaltung

Terminvereinbarung unter:
Telefon: 0160-2233990
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

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

SCHULE FÜR HEILPFLANZEN- UND BAUMHEILKUNDE





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

Anzeigen

Wie wir zu einem Leben voller Freude, Erfüllung und Zufriedenheit finden



272 Seiten, € 22,00 | ISBN 978-3-7787-9321-3

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 verrät sie hier ihre sechs Geheimnisse für ein langes, gesundes und glückliches Leben. 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.

INTEGRAL
www.integral-verlag.de

TERMINE UND EVENTS

Nächste Ausgabe:

Frühling 2024

Anzeigenschluss:

5. April 2024

Anzeigenbuchungen:

anzeigen@kgsbremen.de

www.kgsbremen.de

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 (seit 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

Doris Seedorf Heilpraktikerin Bremen

Solaris öffnet die Tür



Aloha, willkommen bei Solaris. Hier gibt es Akupunktur, Schmerztherapie, Homöopathie, Reinigungskuren, Reflexzonenmassage, Chakrahealing und Energiearbeit. Ein reichhaltiges Angebot an spirituellen Kursen. Wollt ihr spirituelle Beratungen, Kartenlegen, Pendelausbildungen. Lichtkörperarbeit und seit 2008 die wundervolle Reihe: "Energie der Neuen Zeit", spirituelles Qigong und Meditationskurse und fortlaufende heilsame-meditative Transformationcoachings für Frauen in verschiedenen Gruppen einmal monatlich. (Letzter Freitag im Monat oder zweiter: 53,- EUR) Online: Heilung des inneren Kindes, Saint Germain Kurse, Engelkurse und aufgestiegene Meisterkurse. Live: Plejaden Healing

Codes, 3 tägige vegane Intensiv Lichtkörper Seminare. Ich biete Interessierten auch die Möglichkeit an, einen Bremer Kraftplatz kennenzulernen und dort keltische Feste, Meditationen oder Qigong zu machen. Der Platz ist initiiert durch Damanhur. Ich biete spirituelle Reisen zu Kraftplätzen an. Im Mai - 11.5.-17.5.24 - gehts nach Avalon: Auf den Spuren deiner Priesterinnenschaft. Heile deine Weiblichkeit, entdecke die Göttin in dir. Welcome, herzlichst Doris Serafina Solaris Seedorf

Doris Serafina Solaris Seedorf, Mozartstr. 7, Bremen. Fon: 0160-8060613 oder 0421-75429
www.heilpraktikerin-seedorf.de

Bonding-Psychotherapie



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

Menschen zu stärken.

Seminare 2024: 10.-12. Mai und 8.-10. November in Hützel, Lüneburger Heide. Info & Anmeldung: www.bonding-psychotherapie-niedersachsen.de, Handy: 0176 56836500, 16.-18. August im Ökodorf Siebenlinden, Anmeldung unter www.siebenlinden.org

„Nie die Sensibilität für das Thema verlieren!“

PROJEKTLEITERIN MEIKE WENGLER SPRICHT ÜBER DAS STERBEN, MUT UND WERTVOLLE MOMENTE



LEBEN UND TOD

3. + 4. MAI | BREMEN

Vorträge. Lesungen.
Ausstellung. Live-Musik.

LEBEN UND TOD – das klingt nach einem schweren Thema für eine Messe. Was erwartet die Besuchenden am 3. + 4. Mai in Bremen?

Ja, es ist ein schweres Thema, gar keine Frage. Niemand möchte sich gerne mit dem Tod beschäftigen. Aber Fakt ist: Wir alle werden sterben! Gemeinsam mit Expert:innen haben wir viel darüber nachgedacht, und daraus ist eine einzigartige, mutmachende und informative Messe entstanden.

Bei dem Thema Tod denken viele an dunkle Farben, Särge oder Trauergestecke. Spiegelt sich diese Vorstellung auch vor Ort wider?

Nein, überhaupt nicht. Die Veranstaltung heißt nicht ohne Grund LEBEN UND TOD, denn es geht immer um das Leben. Das eigene Leben vor dem Ende und das Weiterleben nach dem Tod eines geliebten Menschen. Die Messe ist geprägt von einer hellen und lebensbejahenden Atmosphäre. Es wird gelacht, es gibt Livemusik, die Infostände bieten eine bunte Mischung aus Beratungsangeboten und Produkten wie Büchern oder Erinnerungsschmuck. Wir wollen Mut machen, sich mit den Themen am Ende des Lebens zu beschäftigen.

Ist es nicht belastend, sich mit dem Tod zu beschäftigen?

Im Gegenteil! Mein eigenes Leben hat an wertvollen Momenten gewonnen. Wenn man sich klar macht, dass das Leben nicht unendlich ist, dann wird eine Kugel Eis oder ein Sonnenuntergang viel bedeutsamer. Das heißt nicht, dass ich jeden Moment lebe als wäre er mein letzter. Das wäre ja total anstrengend. Aber ich bin dankbarer geworden, das ist ein bereicherndes Gefühl. Ein eigener Trauerfall vor ein paar Jahren hat auch mich hart getroffen. Aber ich war besser vorbereitet, wusste, wo ich anrufen konnte und was zu tun war. Das hat mir sehr geholfen.

Wieso lohnt sich aus Ihrer Sicht ein Besuch der LEBEN UND TOD?

Egal, ob jemand selbst betroffen oder einfach interessiert ist – der Tod eint uns alle. Die Veranstaltung bietet eine gute Möglichkeit, sich zwanglos und in einer freundlichen Atmosphäre zu informieren und sich einen ersten Überblick zu verschaffen. Ich kann nur dazu ermutigen, auch innerhalb der Familie oder im Freundeskreis über das Lebensende ins Gespräch zu kommen. Ganz nach dem Motto: „Über den Tod nachzudenken hat noch niemanden umgebracht.“

Alle Infos unter www.leben-und-tod.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

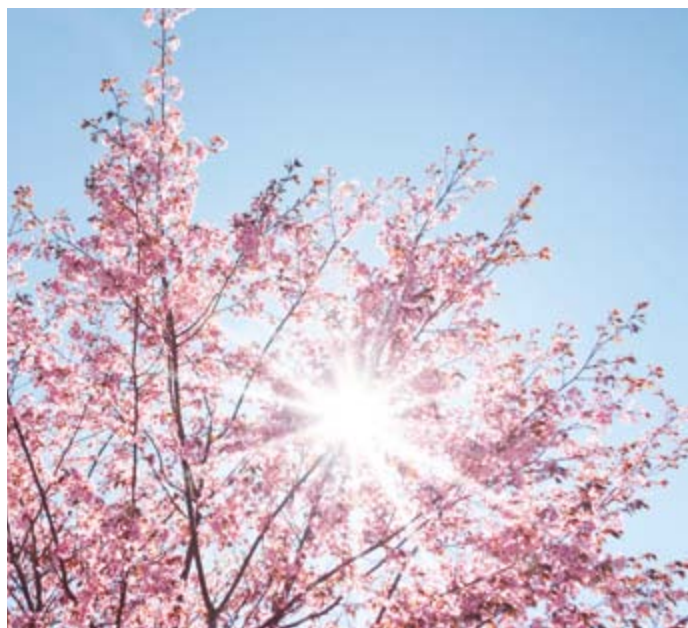


Qigong und Yoga auf der Halbinsel Pilon in Griechenland



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: Frühling 2024

Anzeigenschluss: 5. April 2024

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
 Im Mattfeldele 12
 D-79189 Bad Krozingen

Herausgeberin

Ruth Haselwander
ruth.haselwander@kgsbremen.de
 Im Mattfeldele 12
 D-79189 Bad Krozingen

Redaktion

Ruth Haselwander
redaktion@kgsbremen.de

Freie Mitarbeiter dieser Ausgabe:
 Karin Monte, Andreas M. Böttcher

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.

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
Achtsame Körperhaltung
 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

Anzeigen

Wie du die Kraft deiner Seele zum Leben erweckst

ANKE EVERTZ
Die Unendlichkeit in dir
 Von der Autorin des Bestsellers *Neun Tage Unendlichkeit*
 Wie du die Kraft deiner Seele in dir zum Leben erweckst

256 Seiten, € 23,00 (D)

In die grenzenlose Weisheit der eigenen Seele eintauchen und aus unendlichen Potenzialen schöpfen - was Anke Evertz während ihrer lebensverändernden Nahtoderfahrung erlebte, macht sie in diesem Buch für jeden Menschen erfahrbar. Mit neuen Erkenntnissen über die verborgenen spirituellen Dimensionen unserer irdischen Existenz führt sie uns in die energetischen Welten der Liebe, Verbundenheit und Resonanz, die sie während ihres neuntägigen Komats in den Tiefen ihres Bewusstseins erforschen konnte.

Mit praktischen Übungen und angeleiteten Seelenreisen.

Ansata
www.ansata-verlag.de
www.anke-evertz.com



Innere Welten

BERK

Der Weg nach Innen

Großhandel für spirituelle Produkte

Mystisches Räucherwerk
Energetische Produkte
Meditations-Zubehör
Ayurvedische Kajals
Spirituelle Kunst
Symbolschmuck
Radiästhesie
Holy Scents
Zauberwelt
Feng Shui
Statuen



Berk GmbH & Co. KG

Gießereistraße 13 - 15 • D-78333 Stockach

Tel.: 0049 (0)7771-8004-0 • Fax: -8004-11

Besuchen Sie uns auf www.berk.de

HOLY SMOKES
Das Qualitäts-Netzwerk - die reinste Freude

HOLY SCENTS