

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

JUNI/JULI 2016

FREI ERHÄLTlich

KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



Inspiration

Anja Förster / Peter Kreuz: Macht, was ihr liebt!

Martin Frischknecht / Charles Eisenstein: Das Schönste tun

Joseph Bharat Cornell: Suche den Klang ... • Franziska Muri: Inspiration von Mensch zu Mensch • Kurzinterview mit Christina Kessler: Quellen der Kraft

Im Gespräch mit Raphael Fellmer: Inspiration - Vision - Manifestation

Victoria Moran: Das Glück der kleinen Dinge • Heike Mayer: Das seh´ ich entspannt

Jürgen Schiefer / Stefan Albus: Über das Pilgern und dann?

Shia Su: Zero Waste - Weniger Müll ist das neue Grün

**READ
GLOBAL
BUY
LOCAL**



Peter Germann &
Gudrun Zeuge-Germann
Frauenzeiten
Naturheilkunde für
die Wechseljahre
17 x 22 cm, 240 S., € 19,90
ISBN 978-3-99025-252-9



Ulla Janascheck & Elise Richer
Hexenwerk
Wildkräuter-Sammel-
surium rund um's Jahr
17 x 22 cm, 224 S., € 19,90
ISBN 978-3-99025-215-4

**KRÄUTERWISSEN & NATURHEILKUNDE ★ ERNÄHRUNG
KOCHEN & GENIEßEN ★ NATURKOSMETIK
DO IT YOURSELF ★ DAS NEUE GRÜN**



Shia Su hat es getan. Konsequenz. Und eine Sta-
tistik darüber geführt. Letzten Endes ihren Müll
von einem Jahr in einem Einmachglas gesammelt
– mehr war es nicht. Wie so etwas Unglaubliches
möglich ist, erklärt sie in diesem Buch. Zur Nach-
ahmung schwerstens empfohlen!

Shia Su
Zero Waste
Weniger Müll ist das neue Grün
17 x 22 cm, Flexocover, 160 Seiten, durchgehend vierfarbig mit Fotos
nicht cellophanisiert, Recycling Papier, € 14,90
ISBN 978-3-99025-273-4



Inés Herrmann
Baby- & Kinderpflege
Natürlich selbst gemacht
17 x 22 cm, 120 S., € 14,90
ISBN 978-3-99025-251-2

Wirke aus dem Moment heraus.
Hier entsteht Zukunft.



Titelthema: Inspiration

Macht, was ihr liebt!

Interview mit Anja Förster und Peter Kreuz

Das Schönste tun

Martin Frischknecht im Gespräch
mit Charles Eisenstein

Suche den Klang ...

Text: Joseph Bharat Cornell

Inspiration von Mensch zu Mensch

Text: Franziska Muri

Serie: "DA-SEIN - Quellen der Kraft"

Kurzinterview mit Dr. Phil. Christina Kessler

Inspiration - Vision - Manifestation

Im Gespräch mit Raphael Fellmer

Das Glück der kleinen Dinge

Text: Victoria Moran

Das seh' ich entspannt

Text: Heike Mayer

Über das Pilgern und dann?

Jürgen Schiefer im Gespräch mit Stefan Albus

TCM-Tipp: Die Myrrhe

Text: Nathali Winckler

Zero Waste -

Weniger Müll ist das neue Grün

Text: Shia Sue

Ständige Rubriken

Sehen • Hören • Erleben

Wer macht Was - Im Internet

Kalender

Forum - Visitenkarten

Termine

Wer macht Was (ohne Termine)

Kleinanzeigen (mit Terminen)

Impressum und Bildnachweise

Editorial

5 Liebe Leserin,
lieber Leser,

8 wo Inspiration sich entfalten darf, ist Lebendigkeit
und Anmut ganz nahe: Die Schöpferkraft und der
Atem verbinden uns Menschen miteinander, mit
unserem Leben, mit der Erde und dem Kosmos.

10 Es bereitet mir sehr große Freude, von und mit
12 konstruktiven Projekten und Menschen inspiriert
zu werden, die dazu beitragen, unsere Wunder
13 volle Erde - die uns alle trägt - gesund, lebendig,
friedlich und anmutig zu erhalten und diese Fülle
14 und Vielfalt an Möglichkeiten, sowie die Freude
und Begeisterung am Leben, kreativ zu teilen.

18 Mit dieser 60. Ausgabe publiziere ich das KGS
Bremen Magazin nun 10 Jahre. Ich bedanke
21 mich herzlichst, bei allen Kunden, Autoren und
Lesern, den freien Mitarbeitern und Dienstleistern
sowie dem Druckhaus Humburg. Alle haben dazu
22 beigetragen, dieses Magazin - in seiner Qualität -
6 x pro Jahr herauszugeben.

25 Ich wünsche uns allen einen beschwingten
Sommer - viel Freiraum und Muße. Mögen sich
26 lebens-wert-schätzende Träume erfüllen!

Ihre
Ruth Haselwander

Ein besonderer Dank an alle Helfer und Förderer, für ihre
Unterstützung bei der Produktion des KGS Bremen.

Nächste Ausgabe: August/September 2016
Redaktionsschluss: 30. Juni 2016
Anzeigenschluss: 7. Juli 2016
Telefonnummer: 0421 - 69 89 77 90
www.kgsbremen.de

Ich arbeite, also bin ich?

Ein Plädoyer für einen neuen Umgang mit unserer Arbeit.

Hegel sah die berufliche Tätigkeit des Menschen als wesentlichen Aspekt seiner Identität und Freiheit, während Adam Smith den Beruf als einen modernen Tauschhandel sah: Der Mensch verkauft seine Arbeitskraft an das beste Angebot.

Dieser Arbeitsbegriff prägt unser Verhältnis zur Arbeit bis heute, und deswegen glauben wir im tiefsten Inneren noch immer an das Versprechen der Fabrik: Wenn ich funktioniere, effizienter und erfolgreicher werde, dann werde ich durch Sicherheit belohnt. Aber kein Arbeitsplatz ist heute mehr sicher. Und

was uns darüber zudem verloren ging, ist die Überzeugung, das Richtige zu tun – die Liebe zu unserer Arbeit. »Hört auf zu arbeiten!« fordern Anja Förster und Peter Kreuz und meinen damit nicht, dass wir uns alle ab sofort in die Hängematte legen sollen, sondern dass wir uns unsere Arbeit zurückerobern als Teil unserer Identität.

Erst wenn wir wieder lieben, was wir tun, und aus Überzeugung arbeiten, erst wenn wir nicht mehr auf Kosten anderer Erfolg haben, werden wir das tun, was wirklich zählt.



Macht, was ihr liebt!

Interview mit Anja Förster und Peter Kreuz

Frau Förster, Herr Kreuz, Sie rufen in Ihrem Buch „Macht, was ihr liebt!“ dazu auf, das Leben zu leben, das wir uns selbst wünschen. Ist es wirklich so simpel zu sagen: Macht, was ihr liebt – und schwupps, seid ihr glücklich?

Kreuz: Nehmen Sie einfach das Gegenteil: „Mach‘, was von Dir erwartet wird“. Genau das tun die meisten Menschen. Sie fügen sich in ihren Beruf, sind fleißig, zahlen ihre Kredite ab, ecken möglichst nicht an. Das kann man so machen, aber es ist ein sehr begrenztes Leben. Unser Leben kann dramatisch reicher sein, wenn wir eine Sache kapieren: All die großartigen Dinge um uns herum sind von Menschen erschaffen worden, die keinen Tick intelligenter sind als wir. Es sind Menschen, die dieses begrenzte Leben nicht akzeptiert haben.

Die fünf wesentlichen Plädoyers in Ihrem Buch lauten: Sei außergewöhnlich, sei leidenschaftlich, sei unbequem, sei anspruchsvoll, sei wertvoll. Was meinen Sie damit konkret?

Förster: Unser Leben ist kein Zufallsprodukt. Wir haben die Freiheit, ihm unseren Stempel aufzudrücken. Dazu müssen wir die irriige Vorstellung abschütteln, dass man das Leben eben so hinnehmen muss, anstatt es mit offenen Armen zu empfangen. Wer das erst mal begriffen hat, wird nie mehr dieselbe sein.

Wie setze ich das um?

Kreuz: Alles beginnt damit, präsent und wach zu sein und ganz bei dem, was ich gerade tue. Das hört sich selbstverständlich an, aber die meisten Menschen eilen fleißig und geschäftig wie Roboter durch ihr Leben, sind aber nie wirklich da. Der zweite wichtige Aspekt ist, dass ich mir meiner Freiheit zur Wahl bewusst werde. Wo immer wir im Leben stehen, wir können immer neu wählen.

Die Positive Psychologie hat ja inzwischen eingestanden, dass es Menschen nicht unbedingt glücklich macht, stets nach neuen Höhepunkten zu streben. Es gibt durchaus Menschen, die zufrieden damit sind, Hinterbänkler zu sein statt in erster Reihe zu stehen.

Es kommt darauf an, die eigene Leidenschaft zu erkennen und sich ein Spielfeld zu suchen, wo das auch gewollt wird.

Förster: Es geht uns nicht darum, in der vordersten statt in der hintersten Reihe zu sitzen. Es geht darum, seine Talente auszuleben. Wir sollten uns das Recht nehmen, unser Leben zum Erblühen zu bringen.

Der Philosoph Richard David Precht sagt, wir hätten heute so viel Wahlmöglichkeiten, dass wir gar nicht mehr fähig sind, zu entscheiden, wo die Reise hingehet.

Kreuz: Was Menschen oft fehlt, ist die Entschiedenheit in der Wahl. Wenn viele Türen offen stehen, bleiben viele ratlos stehen. Oder sie entscheiden sich für eine Tür, bleiben aber unzufrieden, weil ihr Sehnsuchtsmotor weiterläuft. Nicht die Wahlmöglichkeiten vergiften das Leben sondern die ständige Sorge, etwas zu versäumen.

Sie zitieren im Buch Albert Einstein, der kokett behauptet, er habe es ohne große Begabung aber mit Neugierde durchs Leben geschafft. Kommt man wirklich ohne besondere Begabung glücklich durchs Leben?

Förster: Es kommt darauf an, die eigene Leidenschaft zu erkennen und sich ein Spielfeld zu suchen, wo das auch gewollt wird. Der Irrsinn ist, dass viele

Menschen sagen: Die Momente, in denen ich mich total für etwas begeistern kann, gibt es nur in meiner Freizeit.

Dahinter steht die Denkhaltung: Es gibt ein Freizeit- und ein Arbeits-Ich. Beides sollte man in seinem Leben zusammenführen. Unsere private Herzengeschichte ist zum Beispiel das Reisen, wir haben schon 72 Länder bereist. Unsere Begeisterung, in fremde Kulturen einzutauchen, uns neuen Fragen zu stellen, überträgt sich auch auf unseren Beruf. In dem wir uns mit Menschen beschäftigen, die mit ihrer Arbeit neue Wege beschreiten.

Was lähmt uns am meisten?

Förster: Die Angst, den Erwartungen der anderen nicht zu entsprechen. Was wir uns klar machen sollten: Lieber den geplanten Weg zu gehen als seinen eigenen zu suchen, ist ein freiwilliges Einverständnis, am Ende die Hälfte des Lebens ungelebt zurückzugeben.

Wie kommt man denn heraus aus dem Muster, den anderen gefallen zu wollen?



Bild © Anna McMaster

Anja Förster und Peter Kreuz gehören zu einer neuen Generation von Vordenkern für Wirtschaft und Management. Sie sind Berater, Referenten und erfolgreiche Buchautoren. »Alles, außer gewöhnlich« wurde 2007 Wirtschaftsbuch des Jahres, zuletzt erschienen bei Pantheon »Hört auf zu arbeiten!« (2013), »Nur Tote bleiben liegen« (2014) und »Macht, was ihr liebt!« (2015). Im September 2016 erscheint ihr neues Buch »NEIN. Was vier mutige Buchstaben im Leben bewirken können«.

Kreuz: Wir sind nicht auf der Welt, um die Erwartungen anderer zu erfüllen. Wir müssen uns klar machen, dass die Erwartungen anderer eben die Erwartungen anderer sind.

Diesen Erwartungen anderer kann ich entsprechen, muss ich aber nicht. Anderen gefallen zu wollen, ist an sich auch kein Problem. Zu dem wird es erst, wenn ich mich den Erwartungen reflexartig unterwerfe und mich zum Spielball der anderen mache.

Förster: Die wunderbare Architektin Zaha Hadid sagte: „Wenn ich auf die öffentliche Meinung gehört hätte, hätte ich meine Arbeit schon vor 20 Jahren hingeschmissen“. Dann hätte es ihre außergewöhnlichen Bauten nicht gegeben.

Aber sie hat eben auch Widersacher. Das ist der Preis. Wer überall zustimmendes Kopfnicken erfährt, kann weder originell noch außergewöhnlich sein.

Zaha Hadid gilt ja durchaus auch als kapriziös und undiszipliniert. Gehört das bei herausragenden Querdenkern auch dazu?

Förster: Der französische Designer Philippe Starck ist ein Super-Gegenbeispiel. Er bezeichnet sich als „kreativen Mönch“. Er ist hochkreativ, hat eine disziplinierte Lebensweise und einen strengen Tagesablauf.

Kreuz: Daran glauben wir auch. Was uns dabei hilft, ist unsere Not-to-do-Liste. Dadurch ist uns erst bewusst geworden, wie viele alltägliche Kleinigkeiten uns den Kopf verstopfen.

Nach jedem „Na, das hätten wir uns echt sparen können“ setzen wir dieses misslungene Stückchen Alltag auf die Liste: Reizmüll, Konsummüll, News-Müll,



Nahrungsmüll. Der Effekt ist gewaltig. Das Energie-saugende, Fremdbestimmte wegzulassen, hält den Kopf frei für das Wesentliche.

Sind Sie sich als Autoren-Duo beim Querdenken eigentlich immer einig?

Förster: Nein, und das ist gut so. Wir sind uns nur einig über die große Richtung, die Leitplanken.

Kreuz: Innerhalb dieser Leitplanken streiten wir immer mal wieder. Diese Reibung ist erwünscht. Aber wir reiben uns nicht über die Werte unserer Arbeit und Beziehung. Die sind nicht verhandelbar.

© Interview mit freundlicher Genehmigung des Pantheon Verlag / www.randomhouse.de

SEI DU SELBST – andere gibt es schon genug

Einfach ICH SELBST SEIN DÜRFEN

TERESA KELLER

Bessere Beziehungen mit sich und anderen durch die Positive Psychologie

240 Seiten | Klappenbroschur | € 16,99 (D)

Teresa Keller, Expertin für Positive Psychologie, lädt ein, sich auf die eigenen Stärken und Potenziale zu konzentrieren. Aufschlussreiche Tests und Übungen verhelfen zu mehr Selbstwertgefühl, guten Beziehungen und größerer Lebenszufriedenheit.

Für alle, die keine Lust mehr haben, To-do-Listen abzuarbeiten und dann erschöpft aufs Sofa zu sinken.

SCORPIO

www.scorpio-verlag.de

Anzeige

Das Schönste tun

**Martin Frischknecht und Charles Eisenstein im Dialog über
Schönheit als Richtschnur für Handeln zur rechten Zeit.**

Martin Frischknecht: Aus deinem Buch «Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich», möchte ich zwei Begriffe aufgreifen. Zunächst das Wort «schöner», ein Begriff der Aesthetik. Während unsere Welt brennt, scheinst du Zuflucht zu nehmen in Kunst und Aesthetik.

Charles Eisenstein: Ich glaube nicht, dass Kunst eine für sich abgeordnete Kategorie sein sollte außerhalb von dem, was wir sonst materiell erschaffen. Tatsächlich bewirkt das Herauslösen der Kunst aus dem Leben, ihre Verbannung in den eingeschränkten Bereich von Museen und Galerien, die Verwandlung von Kunstgegenständen zu kostspieligem, letztlich jedoch überflüssigem Zierrat ist Teil einer allgemeinen toxischen Tendenz der Separation: Es ist die Trennung von Geist und Materie. Diese Tendenz verläuft parallel zum wissenschaftlichen Programm, bei dem es darum geht, die Wirklichkeit auf Zahlen zu reduzieren. Ich flüchte mich nicht in die Aesthetik. Vielmehr geht es mir darum, die Aesthetik als leitendes Prinzip der gesellschaftlichen und materiellen Reproduktion zu propagieren, sie als Alternative vorzustellen zu Prinzipien wie Effizienz oder das instrumentelle Nützlichkeitsdenken. Diesen Dingen ist die Schönheit nicht fern, sie werden von der Schönheit betrachtet, und sie sind in ihr enthalten.

Praktisch gesehen, wie würde dein Leben aussehen, wenn du dich von folgender Frage leiten lassen würdest: «Was ist das Schönste, das ich heute tun kann?» Wie viele Wälder würden wir umhauen, wenn wir uns an diese Richtschnur hielten? Wie viele Förderstätten für Ölschiefer würden wir eröffnen? Wie viele Bergspitzen würden wir kappen?

Martin Frischknecht: «Was ist das Schönste, was ich heute tun kann?» – diese Frage brachte mich dazu, vom Schreibtisch aufzustehen und einige Qigong-Bewegungen auszuführen, die mir vor kurzem beigebracht worden sind. Selbstverständlich kommen diese Übungen mit einem Versprechen daher, die eigene Beweglichkeit zu verbessern und die

Gesundheit zu fördern. Doch während ich diese einfachen Bewegungen ausführe, bemerke ich auch, dass ihnen eine gewisse Schönheit eigen ist und dass sich während des Übens in mir so etwas wie eine Richtungsänderung ergibt. Obwohl empfohlen wird, die Bewegungen vor einem Spiegel auszuführen, um sich dabei selber kontrollieren zu können, richtet sich mein Blick zunehmend nach innen, und ich achte auf den Fluss des Atems, spüre in verschiedene Organe hinein, merke, ob ich entspannt bin und so weiter. So weit ich damit gekommen bin, scheint mir diese Richtungsänderung das Faszinierendste daran zu sein.

Charles Eisenstein: Ja, ich denke, es ist kein Zufall dass viele Bewegungen im Tai Chi, Qigong, Yoga und so weiter auch ihre Schönheit haben. Nach dem Verständnis, das unsere Gesellschaft bis dahin bestimmt hat, entsteht Wohlbefinden dadurch, dass wir uns der Natur entgegenstellen und sie überwinden. Dass wir unsere menschlichen Entwürfe der materiellen Welt aufzwingen, da es in dieser von sich aus ja keinerlei Intelligenz gibt. Doch nun lassen wir die Ideologie der Eroberung los, weder die Natur noch den menschlichen Körper wollen wir mehr erobern und beherrschen. Vielmehr anerkennen wir, dass uns die Schönheit der menschlichen Gestalt zum Schlüssel werden, kann zu einer ihr innewohnenden Intelligenz, die uns, wenn wir uns auf sie einlassen, zu Gesundheit und Wohlbefinden führen kann.

Martin Frischknecht: Eine zweite, «schönste Sache, die ich tun kann», präsentierte sich mir, ohne dass ich bewusst danach gerufen hätte: Mein 13-jähriger Sohn kam zu mir und war auf der Suche nach Streit. Vielleicht war er hungrig, vielleicht war er aufgebracht, oder es gab einen anderen Grund, den er mir aber nicht verraten wollte. Eine Weile ließ ich mich auf ein Wortgefecht mit ihm ein, doch als es hitziger wurde, klickte ich mich aus, tat bewusst ein paar Atemzüge und entfernte mich in einem Augenblick, in dem er mich gerade nicht sah. Ich gewährte mir eine



Pause und unternahm einen Spaziergang rund ums Haus. Eine Zeitlang war ich aufgewühlt, beklagte meine Schicksal und brachte in mir Argumente vor. Doch als ich zurück im Haus war, hatte sich die Hitze des Streits aufgelöst, und dem Jungen war es ebenso ergangen.

Charles Eisenstein: Wenn wir uns davon leiten lassen, das Schönste im Leben zu tun, gelangen wir gelegentlich in überraschende Gefilde. Der Weg führt zuweilen in eine Richtung, die unseren Gewohnheiten entgegensteht. Zum Beispiel die Gewohnheit, sich in einen Streit zu verstricken und diesen nach Kräften weiterzutreiben, oder die Gewohnheit, aufgrund eines Urteils zu sprechen, die Gewohnheit, einen 13-jährigen Jungen beherrschen zu wollen, indem man ihn ins Unrecht versetzt, wodurch er sich schlecht fühlt.

Martin Frischknecht: Der Zustand der Welt schreit doch nach Taten. Sollten wir denn nicht umgehend handeln und etwas ändern?

Charles Eisenstein: Ja, bestimmt, jedenfalls, solange wir wissen, was zu tun ist. Was aber geschieht, wenn wir den Verdacht haben, dass unsere gewohnheitsmäßigen Reaktionsmuster Teil sind des Problems?

Was ist, wenn trotz vierzig Jahren Anstrengungen im Umweltschutz der Zustand der Welt sich nur ständig verschlechterte? Was geschieht, wenn wir in bestimmten Handlungsmustern gefangen sind und uns dämmert, dass es noch andere Arten des Handelns geben muss? Dann könnte es doch sinnvoll sein, mal eine Pause einzulegen, die Dinge zu beobachten, das Wahrgenommene in sich aufzunehmen, zu warten und damit Raum zu schaffen für neue Einsichten und neue Arten von Handeln, die sich im leeren Raum erst zeigen können.

*Textauszug mit freundlicher Genehmigung
©www.spuren.ch*

Charles Eisenstein ist ein US-amerikanischer Kulturphilosoph und Autor. Neben seiner schriftstellerischen Tätigkeit arbeitet er als Vortragsredner und freier Dozent. Er gilt als wichtiger Theoretiker der Occupy-Bewegung. www.charleseisenstein.net

Martin Frischknecht ist ein Schweizer Journalist und Publizist. Herausgeber und Redakteur des Spuren Magazins sowie Inhaber und Herausgeber der Edition Spuren. www.spuren.ch

Suche den Klang, der niemals endet.

Rumi

Text: Joseph Bharat Cornell

Von Kindesbeinen an habe ich versucht, die Freude zu spüren, die die ganze Schöpfung beseelt.

Eines Tages, als wir durch einen abgelegenen Canyon in den Bergen von Kalifornien wanderten, konnte ich die Blumen, die Steine und die herabstürzenden Wasser des Flusses buchstäblich jauchzen und voll Freude singen hören. Jeder einzelne Grashalm, selbst jeder winzige Wasserfall und jeder moosbegrünte Felsen schien ein Ausdruck dieser universellen Freude zu sein – und jeder einzelne verkündete voll Seligkeit diese Freude der Welt.

Ich saß neben einem kleinen, vom Bergschnee gespeisten Teich, voll Entzücken über die Freude, die um mich war. Wenig später flog ein kleiner, kräftiger Vogel ganz nah an mir vorbei und begann zu singen. Seine klare, melodische Stimme hallte unglaublich schön von den Felswänden wider, die uns umgaben.

Der vibrierende Gesang des Vogels und sein widerklingendes Echo vergrößerten die Freude, die ich an dem Tag auf dem Berg spürte, noch um ein Vielfaches.

Erst nachdem ich angefangen hatte, Yoga zu lernen, entdeckte ich, dass die Quelle dieser Freude das OM war, der Klang des Kosmos. Die gälische Tradition weiß auch davon, dass die Schöpfung vom göttlichen Geist durch *Das große Lied* ins Leben hineingesungen wird.

Paramhansa Yogananda fragte einmal Gott: „Warum hast du uns geschaffen?“ Und Er antwortete: „Ich tat es, weil ich meine Freude teilen wollte“.

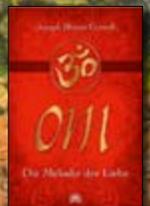
© Textauszüge mit
freundlicher Genehmigung aus:

Joseph Bharat Cornell

OM

Die Melodie der Liebe

Via Nova Verlag, 160 Seiten





INSPIRATION von Mensch zu Mensch

Text: Franziska Muri

Mitmenschen – das sind auch Dichter und Denker, Promis oder längst verstorbene Philosophen. Wie oft fühlen wir uns getröstet, verstanden und berührt, wenn wir etwas Kluges von einem weisen Menschen lesen? Sammeln wir die persönlichen Favoriten solcher Zitate, können sie uns jederzeit bereichern. Und wer weiß: Vielleicht färbt die Weisheit anderer, mit der wir uns ab und an befassen, ja ein wenig auf uns ab.

»Ich glaube, dass Glück durch die Schulung des Geistes erlangt werden kann.«
Dalai Lama

»Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern.«
Konfuzius

»Monde und Jahre vergehen und sind immer vergangen, aber ein schöner Moment leuchtet das ganze Leben hindurch.«
Franz Grillparzer

»Immer die kleinen Freuden aufpicken, bis das große Glück kommt. Und wenn es nicht kommt, dann hat man wenigstens die kleinen Glücke gehabt.«
Theodor Fontane

© Textauszüge mit
freundlicher Genehmigung aus:

Franziska Muri

Alles, was mich glücklich macht

Das ganz persönliche
Buch der Lebensfreude
Integral, 208 Seiten



Serie: DA-SEIN - Quellen der Kraft

In dieser Serie teilen Menschen in einem Kurzinterview individuelle Erfahrungen mit ihrer persönlichen Quelle der Kraft. In diesem Teil sind wir im Gespräch mit Dr. phil. Christina Kessler, Ethnologin, Autorin, Seminarleiterin (www.christinakessler.com). Als Wanderin zwischen den Welten führten sie über 40 Jahre Reisen und Feldforschungen zu den unterschiedlichsten Völkern – auf der Suche nach dem gemeinsamen Nenner unseres geistigen Weltkulturerbes.

Was gibt Dir Kraft?

Die stärkste Kraft in meinem Leben rührt direkt aus meiner Lebensaufgabe; daher, dass ich mich mit Haut und Haaren für eine Sache einsetzen kann, die größer ist als meine persönlichen Belange.

Ich möchte durch meine Forschungen einen Beitrag zu einer globalen Kultur des Herzens leisten. Es ist das Feuer der Begeisterung, das mich antreibt und mich alle Hürden nehmen lässt, selbst die schwierigsten.

Magst Du einen Moment aus Deinem Leben beschreiben, in dem Du voller Lebenskraft warst?

Wenn in meinen Seminaren Menschen den Durchbruch in die eigene Mitte schaffen; wenn ich in diese total offenen Gesichter und Augen schaue, die dann von innen her fast überirdisch leuchten; wenn ich sozusagen Hebamme sein darf, bin ich voll in meiner Kraft. In solchen Momenten entsteht ein Kraftfeld, in dem man die Lebensenergie förmlich greifen kann. Zum Glück habe ich solche Momente ganz oft.

Wie gelingt es Dir, Deine Kraft zu halten?

Meine Kraft halte ich durch gelebte Liebe. Damit bleibe ich direkt an der Quelle. D.h. ich versuche konsequent den Weg der Herzensqualitäten zu praktizieren. Früher sprach man von Tugenden. Das Wort "Tugend" kommt von "taugen" – dem Leben taugen. Das erklärt im Grunde alles: Was dem Leben taugt, stärkt auch unsere Lebenskraft.

Was inspiriert Dich?

Natur. Musik. Tanz. Meine Forschungsreisen zu den letzten indigenen Völkern. Die Kulturen dieser Welt, was für ein Reichtum! Am meisten aber Menschen, die sich selbst treu bleiben. Solche Menschen strahlen etwas aus, was direkt die eigene innere Kreativität und Stärke berührt und wach küsst.



Bilder©www.christinakessler.com



Raphael Fellmer lebte 5 Jahre im Geldstreik, um Bewusstsein für die Verantwortung zu schaffen, die wir alle für Hunger, Ungerechtigkeit und Umweltzerstörung tragen. Er ist Mitgründer von foodsharing, bei dem 16.000 Foodsaver bereits 4 Mio. Kilogramm unverkäufliche Lebensmittel gerettet und verteilt haben. Raphael ist Autor von dem Buch "Glücklich ohne Geld!" und durch sein Engagement, Vorträge und Medienauftritte eine Instanz für die *Kultur des Teilens gegen Verschwendung und Überfluss* geworden. Heute lebt Raphael Fellmer mit seiner Frau und seinen zwei Kindern in Berlin. Sein Motto ist: "Lebe den Wandel den Du in der Welt sehen möchtest". Sein Buch „Glücklich ohne Geld!“ kann auch kostenlos unter www.raphaelfellmer.de heruntergeladen werden.

Lebe deinen Traum:

Inspiration - Vision - Manifestation

Im Gespräch mit Raphael Fellmer

In Deutschland werden jährlich über 18 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeschmissen. Laut einer WWF-Studie werden in Deutschland 313 Kilo genießbare Lebensmittel weggeworfen – pro Sekunde. Ein Fakt, den man am liebsten sofort wieder vergessen möchte, doch genau diese Fakten sind es, die Dich nicht mehr loslassen. Du möchtest in unserer Welt etwas ändern ...

Ich glaube, jedeR würde gerne etwas verändern – oft wissen wir nur nicht, wo wir anfangen sollen. Aber wir wissen, dass, wenn alle Menschen auf der Erde einen europäischen Lebensstil annehmen würden, wir mindestens drei weitere Planeten bräuchten. Schon vor meinem Geldstreik stellte ich fest, dass wir Menschen uns oft nicht bewusst sind über



Raphael Fellmer, Berlin, Mitgründer von foodsharing

die Konsequenzen unseres Handelns und die Auswirkungen unseres Konsumverhaltens auf die Erde, die Tiere und unsere Mitmenschen. Aber ich glaube, dass jeder Mensch ein gutes Herz hat und wir uns alle eine Welt in Frieden und ohne Leid und Hunger wünschen.

Der Beginn der Lebensmittel-Bewegung: Im März 2012 durften wir damit anfangen, bei einer großen Bio-Supermarktkette Lebensmittel, die ausrangiert wurden, aber noch genießbar waren, legal zu retten. Es war der Beginn der Lebensmittelretten-Bewegung. Obwohl Ich 60 Stunden pro Woche beschäftigt war, um alles zu organisieren, um mehr Menschen das Retten von Lebensmitteln zu ermöglichen, spürte ich schnell, dass ich mit Google Maps und Excel Tabellen an meine Grenze stieß.

Dank des Geldstreiks bekam ich sehr viel mediale Aufmerksamkeit, was der Lebensmittelretten-Bewegung und foodsharing, einer Plattform, auf der Privatpersonen überschüssige Lebensmittel teilen können, weitläufig bekannt machte. Neben dem Medieninteresse durfte ich auch an Konferenzen teilnehmen und Vorträge halten.

Dabei begegnete ich Raphael Wintrich, einem Genie und talentierten Programmierer. Von Anfang an fühlten wir uns sehr verbunden und träumten gemeinsam von einer Welt, in der Geld keine Rolle spielt und alle Menschen ihre Fähigkeiten bedingungslos einbringen und teilen. Kurz darauf



saßen wir beide am gleichen Schreibtisch, und während ich mein Buch "Glücklich ohne Geld!" schrieb, programmierte Raphael leidenschaftlich die effiziente Plattform, das Werkzeug, das der Lebensmittelretten-Bewegung Flügel verlieh. Zusätzlich baute Raphael noch das Essenteilen von foodsharing ein, und wir fusionierten alles unter dem Namen foodsharing. Seit vier Jahren gibt es foodsharing.de und von der einstigen Kooperation mit einem Supermarkt in Berlin hat es sich mittlerweile zu einem dichten Netzwerk in Deutschland, Österreich und der Schweiz entwickelt. Alles auf komplett ehrenamtlicher Basis! Mit 110.000 NutzerInnen konnten über 16.000 sogenannte "Foodsaver", mehr als 4 Millionen Kilo Lebensmittel bei über 2.300 Kooperationsbetrieben wie Supermärkten, Bäckereien, Restaurants usw.



foodsharing Treffen - Mai 2015 in Berlin

retten und verteilen. All das ist nur möglich dank 600.000 Stunden ehrenamtlichen Engagements von einer immer größer werdenden Gruppe von Menschen, die sich mit ihrer Zeit, ihren Fähigkeiten und ihrer Energie unentgeltlich für Wertschätzung und Nutzung von vorhandenen Ressourcen einsetzen.

Wie kamst du darauf, auf Geld zu verzichten?

Angefangen hat alles mit zwei Hochzeitseinladungen nach Mexiko. Ursprünglich hatte ich geplant, dorthin zu fliegen, doch je länger ich über die Reise nachdachte und darüber, was diese Flugreise für meinen ökologischen Fußabdruck bedeuten würde, desto mehr reifte die Idee einer ganz anderen Reise in mir. Mit Freunden überlegte ich mir alternative Möglichkeiten und so begann unser gemeinsames Experiment: eine Reise von Den Haag nach Mexiko – ganz ohne Geld.



Diese Reise dauerte insgesamt 15 Monate und war ursprünglich als ein Experiment ohne Geld gedacht. Doch es hat alles so gut funktioniert und sich richtig angefühlt, dass ich beschloss, auch nach meiner Reise geldfrei zu leben.

Einen Monat zuvor habe ich mich meiner Vision genähert, andere Lebewesen so zu behandeln, wie ich auch behandelt werden möchte, und ernährte mich fortan vegan.

In unserer aktuellen Gesellschaftsform funktioniert ohne Geld zu leben doch nur solange andere etwas zur Verfügung stellen?

Dieser Einwand kommt oft. Uns ging es jedoch um die Kritik an der Überflusgesellschaft, indem wir nichts Neues mehr konsumierten, sondern auf das zurückgreifen, was andere als wertlos erachten. Wenn es beispielsweise nicht mehr ginge, wie in Deutschland tonnenweise noch gute Lebensmittel wegzuschmeißen, dann wäre das Problem gelöst. Das gilt auch für andere Dinge, wie etwa Textilien oder Wohnraum.

Durch das sogenannte Ausnutzen der Überflusgesellschaft wollte ich auf diese Probleme aufmerksam machen und den Leuten auch zeigen, dass jeder etwas mit diesem Überfluss zu tun hat. Wir sind alle Teil dieser Gesellschaft und keiner kann da mit dem Finger auf andere zeigen.

Haben du und deine Familie keine materiellen Wünsche mehr?

Klar, solche Wünsche gibt es natürlich auch bei uns. Aber da wir uns ja freiwillig in die Situation begeben haben, haben sie schon eine natürliche Relativität. Wenn wir Dinge brauchten, dann habe ich mich über verschiedene Wege auf die Suche gemacht. Ich sehe an meiner Tochter, dass materielle Wünsche generiert sind. Für sie war es normal, dass wir beispielsweise gebrauchte Kleidung tragen.

Es gab eine Situation, in der ihre Urgroßmutter ihr einen Rucksack schenken wollte und sie ihn mit der Begründung ablehnte, dass sie schon einen Rucksack habe. Für Kinder ist das, was in ihrer Umgebung passiert normal. Für unsere Tochter Alma ist vegane Ernährung und auch Lebensmittelretten eine absolute Normalität.

Welche Quintessenz hast Du aus dieser Zeit des "Leben ohne Geld" gewonnen?

Was ich am meisten von dieser sehr lehrreichen und inspirierenden Zeit mitgenommen habe, ist, bescheiden und dankbar zu sein für Familie, Freunde, in Frieden leben zu können und für das Privileg, das tun zu dürfen, was ich liebe und wofür mein Herz



schlägt, als ob Geld keine Rolle spielt. Diese besondere Erfahrung des bedingungslosen Gebens und Empfangens, des von Erwartungen losgelösten Schenkens, wollte ich mehr Menschen ermöglichen.

Du inspirierst mit deinen Projekten viele Menschen und bewegst so einiges. Was inspiriert Dich?

Mich inspiriert das Leben, unsere 2 Kinder, die Menschen und die unzählbaren Möglichkeiten, die wir haben, die Veränderungen zu leben, die wir in der Welt haben wollen. Also vor allem zu sehen, zu spüren wie viele Menschen sich bereits auf den Weg gemacht haben, mental bzw. immer mehr auch auf praktische Art und Weise.



Wenn jemand allein träumt, ist es nur ein Traum. Wenn viele gemeinsam träumen, ist das der Anfang einer neuen Wirklichkeit.

Dein aktuelles Projekt ist yunity eine Plattform des Rettens- und Teilens ... Magst du Inhalt und Ziel kurz beschreiben?

Nach Jahren des Träumens von einer Plattform die das bedingungslose Miteinanders erleichtert, habe ich vor fünf Monaten zusammen mit einem internationalen Team das Fundament für yunity gelegt; einer werbefreien, nicht-kommerziellen Open Source Plattform des Rettens und Teilens ... wie bei foodsharing nur weit darüber. yunity.org wird Menschen überall auf der Erde befähigen, weniger Ressourcen zu verbrauchen, Vorhandenes intelligenter und gemeinschaftlicher zu nutzen:

Vision: Eine Gesellschaft, die auf Zusammenarbeit, Vertrauen und Selbstbestimmung beruht, die Menschen ein Leben unter Ausschöpfung ihres gesamten Potentials ermöglicht und Ökosysteme für alle Lebewesen bewahrt.

Mission: Wir fördern Beziehungen, in denen Menschen bedingungslos ihre Zeit, ihre Fähigkeiten und ihre Ressourcen teilen können. Mithilfe dieser



Verbindungen und Gemeinschaften vermeiden wir Verschwendung und fördern das Bewusstsein für ein nachhaltigeres Leben.

yunity wird vorhandene Sharing-Ideen und Communities in einer Plattform vereinen und neue Interessengemeinschaften entstehen lassen, damit den Menschen der Einstieg und das Verbinden mit den unendlich vielen Graswurzelbewegungen und Initiativen des Wandels erleichtert wird.

Text © Raphael Fellmer
Fotos © raphaellfellmer.de

"Mach mit – Websites", wo Du selbst Teil sein und mitschreiben, mittun und aktiv sein kannst:

[Foodsharing.de](#)

Bietet Privatpersonen, Bauern, Produzenten, Händlern und allen anderen, die Lebensmittel wegschmeißen, die Möglichkeit, unkompliziert und kostenlos Essen zu teilen.

[WWOOF.de](#)

Ist eine Bewegung von ökologischen Landwirten auf der ganzen Welt, wo man Leute kennenlernen kann, mithelfen und von der Kunst der Biobauernhöfe und der Permakultur lernen darf. Im Gegenzug gibt es freie Kost und Logis.

[YouthInAction](#)

Eine Initiative der Europäischen Union, die Jugend in Europa zu informieren und ihr Möglichkeiten zum Mittun aufzuzeigen. Interessante Links, Workshops und mehr – für die junge Generation in Europa.

[yunity.org](#)

Mitmachen und engagieren bei der Entwicklung einer Open Source Plattform des Rettens und Teilens, damit Menschen zusammen kommen, foodsharing international wird und bald überall Ressourcen, Fähigkeiten, Räumlichkeiten geteilt und gerettet werden können.

[Globalgiving.org](#)

verbindet Menschen, die soziale oder ökologische Projekte finanziell unterstützen wollen, mit denen, die Hilfe brauchen.

[BetterPlace.org](#)

Verbindet Menschen, die Unterstützung brauchen, mit denen, die helfen wollen. Dieses Spendennetzwerk erhielt in den Medien ein sehr gutes Zeugnis für seine Arbeit.

Das GLÜCK DER KLEINEN DINGE

Text: Victoria Moran

Verzaubern Sie Ihr Leben

So wie das Schreiben lernen für kleine Kinder leichter ist, wenn sie große, dicke Stifte benutzen, ist es leichter, sich ein verzaubertes Leben zu erschaffen, wenn Sie große, dicke Träume haben.

Im Märchen war »verzaubert sein« das Gegenteil von »verflucht sein«. Heute sollen wir an beides nicht mehr glauben und tun es dennoch. Jedes Mal, wenn wir »Hab' ich's doch gewusst« und »Das war zu schön, um wahr zu sein« sagen, stellen wir unseren Glauben an Verwünschungen unter Beweis.

Wir glauben auch an verzauberte Leben - zum Beispiel dann, wenn eine andere Frau ihr eigenes Büro bekommt, in ein Appartement mit Flussblick umzieht und dann einen Mann heiratet, der stark an Ritter Lancelot aus der Artussage erinnert. Das reicht völlig aus, um uns zu überzeugen, dass einige Frauen eine gute Fee haben, die gern Überstunden macht, während unsere eigene vorzeitig in Rente gegangen ist. Die Fakten widerlegen diesen Aberglauben jedoch.

Menschen, die ein glückliches Leben führen, haben keine magische Assistentin, und sie sind auch nicht besser oder intelligenter als andere. Sie haben bloß die Einstellungen, Begabungen und Neigungen in die Praxis umgesetzt, die, ob sie es nun wissen oder nicht, ihr Leben verzaubern.

Wenn man die Grundsätze des verzauberten Lebens gelernt hat, hat man einen Vorsprung, kann sie ebenso gut auch noch später erlernen, und vielleicht weiß man sie dann noch mehr zu schätzen. ... Fangen Sie also am besten gleich an: Machen Sie sich die Wunder bewusst, die bereits Teil Ihres Lebens sind. Wo standen Sie am Anfang? Worauf sind Sie besonders stolz? Was beherrschen Sie? Was haben Sie erreicht? Wem haben Sie geholfen? Welche tollen Menschen haben Sie sich als Freunde, als Ihren Partner, als Ihre Kinder ausgesucht? All das ist das Kapital, mit dem Sie arbeiten können. Seien Sie sich dessen bewusst und empfinden Sie Dankbarkeit.

Es gibt kaum etwas Traurigeres als einen Menschen, der zahllose Voraussetzungen für ein verzaubertes Leben mitbringt und dies einfach nicht sehen will.

Denken Sie als Nächstes über Ihr Leben nach, so wie es im Moment aussieht. Wie viel Ihrer Zeit, Anstrengung und Aufmerksamkeit verwenden Sie darauf, gute und intensive Beziehungen zu führen, klug Erfahrungen auszuwählen und Ihre persönlichen Ziele zu verfolgen? Zu wenig?

Da geht es Ihnen so wie den meisten Menschen. Dabei ist nichts weiter dafür erforderlich als eine Verschiebung Ihrer Prioritäten. Ein verzaubertes Leben erschafft man sich, indem man einfach ein paar Dinge tut, die man bisher noch nicht getan hat. Die Zeit, um diese Dinge zu tun, gewinnen Sie, indem Sie das aus Ihrem Leben entfernen, was Ihnen nicht dient. Dann erfüllen Sie die übrigen Aufgaben viel leichter, schneller und besser.

Entscheiden Sie, wie das Leben, das Sie haben möchten, aussehen soll.

Dabei handelt es sich nur um einen Entwurf. Er ist nicht in Beton gegossen, und wann immer Sie möchten, können Sie den Plan von Ihrem idealen Leben verändern.

Was wir ein »verzaubertes« Leben nennen, ist das Leben, das Ihnen zugedacht ist, ein Leben, in dem es darum geht, nach den Sternen zu greifen, wenn Sie bereit sind, Ihre Angst vor dem Fliegen zu überwinden.

Seien Sie sich selbst treu

Shakespeare konnte meisterhaft Ratschläge in Poesie verwandeln: »Dies vor allem anderen, Deinem eigenen Selbst sei treu. Und daraus folgt, so wie die Nacht dem Tage, Du kannst nicht falsch sein gegen irgendwen.«

Wenn Sie von allen Seiten mit Überzeugungen, Wertvorstellungen und Meinungen bombardiert werden, kann das Ausgraben Ihres »eigenen Selbst« Spitzhacke und Schaufel erfordern. Glücklicherweise hat uns die Natur einen verlässlichen Maßstab mitgegeben: Wenn wir nicht mehr wir selbst sind, fühlen wir uns scheußlich.

Ihr verzaubertes Leben ist sehr persönlich. Es wird daraus entstehen, dass Sie Ihren größten Sehnsüchten und Ihren heiligsten Verpflichtungen treu bleiben. Den Menschen, die nur den Erwartungen anderer gemäß leben, werden Sie selbstsüchtig, undankbar, unsozial

und exzentrisch vorkommen. Von all denen, die sich ebenfalls selbst treu sind, haben Sie dagegen Empathie und Respekt zu erwarten.

Ehren Sie das Alltägliche

Diese Haltung, den Geschehnissen des Tages große Aufmerksamkeit zu schenken, nennen die Buddhisten Achtsamkeit. ... Wenn Sie selbst in hektischen Zeiten achtsam sind, wird jeder Tag zu einem Geschenk ... Sie werden feststellen, wie Sie neue Einsichten bekommen.

Sie werden häufiger den Atem anhalten, wenn Sie ein Naturwunder erleben, wie einen herrlichen Sonnenuntergang oder Ihren schlafenden Hund. Sie werden sich häufiger im Hier und jetzt zufrieden fühlen und mehr Vertrauen in die Zukunft haben.

Fühlen Sie sich zu Hause

Ein verzaubertes Leben zu führen ist eine Kunst, und Ihr Heim ist Ihr Atelier.



Bringen Sie etwas Glück - oder zumindest ein großes Maß an Ruhe - in Ihr Heim und Ihr Leben, indem Sie sich Folgendes bewusst machen:

- Ihr Heim besteht zu einem Prozent aus Möbeln und Wänden und zu 99 Prozent aus lebendigen Wesen.
 - Das Heim sind Sie, die Menschen, mit denen Sie Zusammenleben, Ihre Haustiere und Ihre Pflanzen.
- ...Wir hören viele widersprüchliche Botschaften darüber, wie wir wohnen und uns einrichten sollen. Aber wir sprechen hier über Ihr Heim: Einen Ort, der so heilig, so privat und so persönlich ist, dass Sie einen Schlüssel brauchen, um hineinzukommen. Hören Sie auf sich selbst. Vertrauen Sie sich selbst. Tun Sie alles, damit der Ort, an dem Sie leben, Ihrer Seele, Ihrer Familie und Ihren Träumen dient.

Suchen Sie sich Glücks-Quickies

...Glücks-Quickies helfen Ihnen ... neue Kraft zu sammeln und wieder durchzustarten. Probieren Sie ein, paar der folgenden Glücks-Quickies aus, und



ergänzen Sie eigene Vorschläge:

- *Erleben Sie eine kindliche Freude.* Springen Sie in einen Haufen raschelnder Herbstblätter. Tanzen Sie Swing im Park. Machen Sie Seifenblasen.
- *Geben Sie zu, wenn Sie etwas falsch gemacht haben.* Es erfordert viel Energie, einen Fehler zu verdrängen oder zu vertuschen und dann ein schlechtes Gewissen mit sich herumzutragen. Wenn Sie dagegen zugeben, dass Sie etwas falsch gemacht haben, sind Sie mit der Welt im Reinen.
- *Sehen Sie sich Ihre Bildershow an.* Es geht hier nicht darum, ins Kino zu gehen - sondern darum, sich eine kurze »Bildershow« aus Fotos oder Zeichnungen zuzulegen, die Ihnen positive Emotionen vermittelt. Das kann ein Packen von Familienfotos sein, den Sie in Ihrer Schreibtischschublade aufbewahren; es können Postkarten von Orten sein, an denen Sie gewesen sind oder die Sie gern

besuchen würden, oder Naturaufnahmen, die für Sie Frieden und Heiterkeit ausstrahlen.

- *Vollenden Sie eine Aufgabe.* Suchen Sie sich irgend-eine lästige kleine Pflicht aus, die Sie schon länger aufgeschoben haben, zum Beispiel einen Dankes-brief schreiben oder einen Knopf annähen. Beginnen und beenden Sie sie. Das Gefühl, etwas erledigt zu haben, wird viel größer sein als die Mühe, die es gemacht hat.
- *Lächeln Sie.* Auch wenn Ihnen nicht danach zu-mute ist, kann Lächeln Ihre Wut und Frustration ver-ringern. Ihr Verstand glaubt Ihrem Gesicht, dass Sie glücklich sind.
- *Genießen Sie ein Zwei-Minuten-Konzert.* Es gibt eine Art von Musik, die für Sie jetzt im Moment unglaublich viel bewirken kann. Ob es nun Blues oder Jazz ist, Klassik oder Rock - Musik spricht zu Ihrer Seele. ... schon ein Lied reicht aus.



© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Victoria Moran
Das Glück der kleinen Dinge
Goldmann, 250 Seiten



Leichter Leben - Das seh´ ich entspannt

RELAX - Schritte zur Entspannung



Text: Heike Mayer

Schalten Sie bewusst Ablenkungs- und Reizfaktoren aus

Ständig verlangen Reize um uns herum unsere Aufmerksamkeit, überall blinkt und piept es. Verschaffen Sie sich mehr Ruhe. Ist das Autoradio tatsächlich auf jeder Fahrt entspannend? Müssen Sie wirklich über das Eintreffen jeder SMS und Mail in derselben Sekunde informiert werden?

Kleine Geste mit großer Wirkung

Die herablassende Nachbarin, die besserwisserische Schwiegermutter: Haben Sie Menschen im Umfeld, mit denen nicht leicht auszukommen ist, denen Sie aber nicht ständig aus dem Weg gehen können, kann dieser Kniff helfen: Suchen Sie sich eine unauffällige Geste, mit der sich ärgerliches Verhalten in Luft auflösen lässt. Streifen Sie sich z. B. entspannt einen Fussel von der Schulter oder betätigen Sie mit einem Finger eine imaginäre Klospülung: Souverän und mit einem inneren Lächeln lassen Sie das Ärgernis einfach verschwinden.

Finden Sie eine geeignete Entspannungsmethode

Reduzieren Sie Ihr Anspannungsniveau, sonst hat Gelassenheit keine große Chance. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, aus denen Sie wählen können, wie etwa Progressive Muskelentspannung,

Autogenes Training, Yoga oder Tai Chi. Einer der nachweislich wirksamsten Wege ist das Erlernen von Achtsamkeitsmeditation, wie es z. B. im Programm Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) oder in buddhistischen Meditationszentren vermittelt wird.

Entwickeln Sie Abstand zu Ihren Gedanken

Nicht jeder Gedanke, der Ihnen durch den Kopf rauscht, ist wahr, und nicht jedem müssen Sie Beachtung schenken. Humor und ein gesunder Abstand zum eigenen Kopfkino wirken Wunder.

Sorgen Sie für sich selbst

Unser Körper gibt uns ständig Rückmeldung darüber, was wir brauchen. Oft ignorieren wir seine Signale jedoch oder bemerken sie erst dann, wenn sie extrem werden, weil wir unsere Grenzen schon lange überschritten haben. Überanstrengung und Gelassenheit gehen schlecht zusammen. Kümmern Sie sich gut um sich selbst.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Heike Mayer
Das seh ich entspannt - Leichter leben
Wie Sie Gelassenheit entwickeln
Scorpio Verlag, 96 Seiten



Stefan Albus hat in seinem neuen Buch "Jakobsweg – und dann?" (erschienen im Frühjahr 2016 im Gütersloher Verlagshaus) viele Menschen zum Thema Pilgern zu Wort kommen lassen. Der Jakobsweg: Rucksack, Blasen an den Füßen, Pilgerromantik und ein schönes Zielfoto? Das ist lange nicht alles: Eine spannende Zeit ist auch die danach, der Weg nach dem Weg. Für Stefan Albus wurde eine Pilgerreise zu einem biographisch einschneidenden Erlebnis: Er veränderte sein Leben, zog in eine andere Stadt, schaffte seinen Fernseher ab und wurde erfolgreicher Autor und Künstler. Jürgen Schiefer von www.storykiste.de im Gespräch mit Stefan Albus.

ÜBER DAS PILGERN und dann?

Jürgen Schiefer im Gespräch mit Stefan Albus



Jürgen Schiefer: Stefan, in Deinem aktuellem Buch „Jakobsweg – und dann?“ gehst du in den Beiträgen sehr emotional mit dem Thema Jakobsweg und Pilgern um. Die Leidenschaft des Autors oder die des Pilgers?

Stefan Albus: Oh, in diesem Fall war es tatsächlich mal beides. Ich habe irgendwann mal zurückgeblickt und gesehen, was sich bei mir seit meiner Rückkehr von meiner Pilgerwanderung nach Trier so alles getan hat. Da kam einiges zusammen: Ich bin mit fast 100 Kilo einen Marathon gelaufen und sogar im Ziel angekommen, ich bin in eine Stadt gezogen, in der ich seit über 30 Jahren leben wollte, ich hatte mein erstes Buch geschrieben und angefangen, mich künstlerisch zu betätigen. Inzwischen habe ich sogar ein eigenes kleines Atelier. Das war früher alles völlig undenkbar für mich, nicht mal Science Fiction, sondern komplett out of range. Obwohl ich das immer auf der Landkarte hatte, hatte ich für mich bis dahin keinen Weg in diese Richtung gesehen. Aber es gibt nichts Schlimmeres als unerfüllte Sehnsüchte, weißt Du ... das frisst einen auf. Und plötzlich merkt man: Alles gar nicht so weit weg. Easy. Da tut sich der Himmel auf! Dann kam der Punkt, da wollte ich einfach wissen, wie das bei anderen Ex-Pilgern eigentlich so ist. Man hört ja so Storys von Leuten, die alles an den Nagel hängen ... Ich habe mich dann mal 'rumgehört und schnell gemerkt, dass auch andere Pilger ihr Leben

komplett umgekrempelt haben. Das scheint vielen so zu gehen. Da war meine Neugier geweckt! ...Wenn mir jemand erzählt, dass er auf seiner Reise seinen verstorbenen Vater getroffen hat – das kann ich nicht „über“ jemanden schreiben, das muss er einfach selbst erzählen.

Und letztlich waren das auch für mich unglaublich spannende und bereichernde Begegnungen. Das kennen ja viele Jakobspilger: Man trifft irgendwie immer die richtigen Menschen zur richtigen Zeit!

Jürgen Schiefer: Deine Pilgerreise nach Trier ist nun schon einige Jahre her. ... Wie sieht es tief in dir drin aus? Ist da der Wunsch, nochmal den Rucksack anzuziehen? Vielleicht dieses Mal in Spanien oder anderswo?

Stefan Albus: Gute Frage! ... Ja. Spanien weiß ich allerdings nicht. Mal gucken. Das wurde ich übrigens auch schon nach meiner ersten Pilgerwanderung gefragt. Und zuerst hatte ich gesagt: JA, KLAR! NATÜRLICH! WEITER, IMMER WEITER! ... Naja, ich hatte irgendwann das Gefühl: Wenn ich nochmal losgehen würde, würde ich ja doch nur versuchen, diese erste, geniale Erfahrung zu wiederholen oder gar zu toppen. Und das geht natürlich nicht. Da hatte ich mir dann gesagt: nee, ist gut. Und mich, ehrlich gesagt, gewundert, dass es Leute gab, die sich immer wieder auf den Weg gemacht haben. Ich dachte: Einmal diese Erfahrung, das reicht doch für ein Leben, oder?

...Irgendwann hab' aber auch ich gemerkt: Man verändert sich im Laufe der Jahre, und letztlich geht dann immer ein anderer los. Und findet deshalb womöglich andere Antworten auf andere Fragen. Das kann gar nicht dasselbe sein wie beim ersten Mal. Inzwischen habe ich tatsächlich das Gefühl, dass es dringend mal wieder Zeit wird, den Pilgerstab aus der Ecke zu holen.

Witzigerweise habe ich das letztes Jahr auf kleinerem Level tatsächlich probiert. Seit ich hier in Zündorf wohne, das ist im Süden Kölns, seh' ich am Horizont das Siebengebirge, hinter Bonn. Da wollte ich immer hin, und zwar zu Fuß... Letztes Jahr hab' ich das gemacht, anstelle einer Städtereise ...

Jürgen Schiefer: Hast du eine Erklärung dafür oder Hinweise gefunden, was das Phänomen Pilgern im 21. Jahrhundert ausmacht?

Stefan Albus: Ja, danke, ganz wichtiges Thema! ... Es gibt inzwischen Soziologen, die das Phänomen ziemlich detailliert untersuchen. Den „Weg“ ziehen Menschen oft in Extremsituationen oder an Wendepunkten ihres Lebens in Betracht. Scheidung, Krankheit, Brüche in der Biografie ... Hinzu kommt, dass unsere Gesellschaft zunehmend zersplittert. Die Bindungskräfte, die die Kirchen früher entfaltet haben, schwinden dahin. ... Die Leute richten ihren Blick nach innen und suchen dort nach der Wahrheit ...

Das kann nur gut sein, denn Gott ist – wenn überhaupt irgendwo – in uns.

... Ein interessanter Nebenaspekt, der sich nicht im Buch findet, weil mein Ansprechpartner da am Ende doch nicht zitiert werden wollte: Pilgern bietet gerade Männern einen Zugang zu ihrer Spiritualität. Dieses Wandern bis zur Erschöpfung, um vielleicht Gott zu begegnen, Diskussionen, bei denen man auch mal ein paar Kilometer schweigend nebeneinander her gehen kann, dieses körperliche, kontemplative, dieses Ringen um Wahrheit, das ist für viele Männer ein Zugang zu ihrem Glauben, ... den sie in ihrer Kirche nicht mehr unbedingt finden.

Jürgen Schiefer: Wenn Du ... einen Ratschlag mit auf den Weg oder für die Pilger-Vorbereitung geben kannst – wie lautet dieser?

Stefan Albus: Naja, da gibt es sicher Berufenere als mich. Aber von den Leuten, die ich interviewt und über die Jahre getroffen habe, kam eigentlich immer derselbe Rat: Nicht lang fackeln, einfach machen! Nicht zu viele Fragen stellen, nicht versuchen, alles vorweg zu planen. Am besten hat das für mich Beate Steger in meinem Buch formuliert: „Ins Vertrauen gehen!“ Eine Frau, die sich immer wieder alleine auf den Weg macht ... Andererseits gibt es natürlich Menschen, denen mit dem Sprung ins kalte Wasser nicht unbedingt geholfen ist. Und die Zweifel und Ängste, die viele da



vielleicht haben, die sollte man ernst nehmen. Warum auch nicht? Die gehören zur Persönlichkeit dazu und haben ja auch ihren Sinn.

Mein Tipp wäre: Vorbereiten, aber es nicht übertreiben ... Warum nicht einfach mal mit Ex-Pilgern zusammensetzen, einen Pilgerpfarrer anrufen und mal bei einem Stammtisch auflaufen – die gibt's in vielen Städten! Wenn man sich ansieht, was für Leute den Weg gemeistert haben, zerstreuen sich viel Befürchtungen ganz schnell ...

Zur Frage, ob man das körperlich schaffen kann: Das sollte man in der Tat checken ...

Da haben wir in Deutschland aber eine ganz wunderbare Möglichkeit: Die Deutschen Jakobswege. Mittlerweile haben die allermeisten von uns nur ein paar Kilometer bis zum nächsten Zweig dieses Wegenetzes. Warum nicht einfach mal einen langen Wochenendspaziergang auf einem dieser Wege wagen? Und später vielleicht mal eine Woche oder zwei auf die Piste?

... Wobei ich die Deutschen Jakobswege überhaupt nicht als „Übungsfeld“ für Santiago-Pilger verstanden wissen möchte – da kann man durchaus sehr authentische Erfahrungen sammeln! Übrigens hat mir gerade erst eine Dame berichtet, dass sie auf dem Jakobsweg Etappen von zehn bis 15 Kilometern abreißt, aber auf einem „normalen“ Weg Mühe hat, sechs Kilometer zu schaffen. Der Weg setzt bei vielen offenbar Kräfte frei, die man gar nicht in sich vermutet hätte.

Und das allerwichtigste: Gute, sehr gut passende Schuhe, am besten schon ein paar dutzend Kilometer fröhlich eingelaufen! Alles andere kann man sich unterwegs kaufen. Das sage ich aus eigener Erfahrung.

Jürgen Schiefer: Stefan, vielen Dank. Buen Camino – das kann man jedem wünschen. Auch, wenn er sich gerade nicht auf dem Muschelweg befindet.

Interview © 2016/03 Storykiste.de

*Viele Themen zum und übers Pilgern auf dem Blog Wortpilger: www.stefan-albus.blog.gtvh.de
Bücherscheinungen von Stefan Albus zum Thema Pilgern: „Jakobsweg- und dann?“ (2016) und „Santiago liegt gleich um die Ecke - Pilgern in Deutschland“ (2011), beide erschienen im Gütersloher Verlagshaus.*

Jede Lebensphase will individuell erforscht werden, doch wird insbesondere das Alter als neuer Lebensabschnitt eher gefürchtet. Dabei kann jede neue Lebensstufe unseren Geist freier und die Seele gefestigter hinterlassen. Dazu gehören vor allem das Erkennen der eigenen Denkweise und die Freude am Wandel.

Brigitte Hieronimus
Mut zum Lebenswandel
192 Seiten, Broschur, € 16,95
ISBN 978-3-95883-021-9

**MIT
LEICHTIGKEIT
INS ALTER
STARTEN**

weltinnenraum.de
J.Kamphausen | Mediengruppe

Anzeige

Kräutertipps aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Die Myrrhe weitgereist und wohlriechend



Schon im alten Ägypten war die Myrrhe (*Commiphora molmol*) wegen ihrem wohlriechenden Harz begehrt. Ihm wurde eine aromatische und reinigende Qualität zugesprochen und es wurde zur Einbalsamierung der Mumien ebenso wie als Deodorant verwendet. Zusammen mit dem Weihrauch wurde es als teures Gut bis ins sogenannte Abendland gehandelt und auch geraubt.

Im Mittelalter war Myrrhe ein geschätztes Heilmittel bei Heiserkeit, Husten, Asthma, Durchfall, Brustschmerzen und Kopfschmerzen. Auch gegen Würmer sollte die Myrrhe helfen. Karies wurde im Mittelalter als Zahnfäule bezeichnet und war mit großen Schmerzen verbunden, da es sich nur reiche Leute

leisten konnten, einen Zahn ziehen zu lassen. Desinfektion war im Mittelalter noch nicht bekannt, die Menschen merkten wahrscheinlich, dass Zahnschmerzen vermieden werden konnten, wenn regelmäßig mit Myrrhe-Tinktur gespült wurde. Die Tinktur schmeckte aber furchtbar! Das Harz der Myrrhe betäubt, trocknet und zieht zusammen. Aus Sicht der TCM beseitigt sie so Zustände von Fülle-Hitze. Symptome davon können Beschwerden im Darm wie Blähungen und Durchfall, Pilzbefall und Entzündungen sein.

Gerade äußerlich wirkt die Myrrhe prima bei Zahnfleischbluten, Mundsoor und Mundgeschwüren. Bekannt ist das Harz als Räucherwerk. Sollten doch schon im Mittelalter böse Geisterlein dadurch vertrieben werden – vielleicht erfreut Sie auch in dieser modernen Zeit der würzige Geruch?

Immer etwas Gutes zum Riechen wünscht

Nathali Winckler

Weitere Informationen finden Sie auf meinem blog:
www.winckler-tcm.de



Gut für's Blut

Flüssigfermente verbessern Blutwerte



Die 75-jährige Café-Besitzerin Frau M. hat erhöhte Cholesterinwerte und muss aus diesem Grund seit Jahren auf Süßes verzichten. Nach einer 3-monatigen Kur mit Flüssigfermenten in Form eines Vitalexiers haben sich die Langzeitzuckerwerte erholt. Sechs Monate später kann sie wieder alles essen, ohne gesundheitliche Konsequenzen.

Ähnliche Erfahrungen macht der 60-jährige Firmenbesitzer M.S.: „Drei Monate kurte ich mit Flüssigfermenten, ich nahm 1 EL vormittags und 1 EL nach dem Mittagessen ein. Mein LDL-Wert sank von 160 auf 80 und die Blutfette wurden ausgeschwemmt. Mein Blutbild hat sich völlig normalisiert.“

Was sagt die Orthomolekulare Medizin dazu? Flüssigfermente entstehen bei der milchsäuren Mehrfachgärung von Bio-Rohkost. Diese Vitalstoffe zeigen im Allgemeinen eine blutreinigende und entgiftende Wirkung. Sie sind in der Lage, das Blut zu vitalisieren, die Sauerstoffzufuhr zu erhöhen und die Enzymaktivität in den Zellen zu steigern. Dadurch wird die Blutzirkulation reguliert. In den Zellkernen wird mehr ATP, d.h. Energie für den Körper produziert und das Gehirn kann mehr leisten.

Flüssigfermente in Verbindung mit Vitamin K verbessern außerdem die Fließkraft des Blutes und senken den Blutdruck. Erfolg hierbei zeigt ein aktueller Fall der Münchner Herzlinik: bei einem 80-jährigen Patienten, der drei Monate mit Flüssigfermenten kurte, verschwand das Vorhofflimmern ohne einen weiteren Eingriff.

„Von der Fließkraft des Blutes hängt ab, ob die Versorgung des Herzens mit anderen Nährstoffen reibungslos klappt, es ist enorm wichtig, diese gezielt mit Flüssigfermenten zu unterstützen“, so die Heilpraktikerin

A. Mahler. Ist der Blutkreislauf mit den erwähnten Vitalstoffen gestärkt, wirkt sich das auf das gesamte Allgemeinbefinden aus und das Leben vieler Betroffener, die in diesem Zusammenhang eine Schwäche haben, gewinnt wieder an Qualität.

Eine sinnvolle Ernährungsumstellung kann zusätzlich dazu beitragen, den guten Zustand zu halten. Viel trinken, möglichst frische Rohkost und wenig Fleisch, lieber Fisch mit wertvollen Omega-3-Ölen halten den Organismus gesund.

„In den Flüssigfermenten steckt die Urkraft des Lebens“, weiß die OM, „diese Mikronährstoffe sind Voraussetzung für das Funktionieren aller biochemischen Prozesse im Körper.“ Damit bilden sie die Basis unserer Gesundheit.



Miriam Meerfeld, Prophetverlag Schweiz
miriam.meerfeld@gmx.de
Telefon Deutschland: 0941-280 9 280 20

**SCHULE FÜR
HEILPFLANZEN-
UND BAUMHEILKUNDE**

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

Anzeigen

Neu!

Emotionen
krank?

e-motion verändert unsere Sichtweise über die Entstehung von Krankheiten und die Voraussetzungen für Gesundheit.

WORLD FILM AWARDS 2014

emotions-der-film.de

www.HORIZONWORLD.DE

SIEBEN-SCHLÜSSEL
KUR
Flüssig-Ferment

Thymos elvau

Mehr Informationen anfordern bei: Thymos elvau
Donaustauffer Str. 70 - 93059 Regensburg
Tel.: 0941-280 9 280 20 - Fax: 0941-280 9 280 28

www.sieben-schluesel-kur.de

Die Bloggerin Shia Su lebt mit ihrem Mann seit fast zwei Jahren „Zero Waste“, d. h. annähernd müllfrei, und ist überzeugt davon, dass dieser Lebensstil gar nichts mit Verzicht zu tun hat, sondern im Gegenteil das Leben viel angenehmer macht. Auf ihrem Blog wastelandrebel.com findet man stets aktualisierte Listen für Zero Waste Blogs, Unverpackt-Läden und andere mit unverpacktem Angebot vor Ort, nachhaltige Onlineshops, Zero Waste Alternativen und wo man sie kaufen kann, usw. Soeben im Freya Verlag erschienen ist Shia Sus neues Buch Zero Waste – weniger Müll ist das neue Grün. Es enthält viele Tipps und Anregungen zum müllfreien Leben.

SHIA SU:

ZERO WASTE

WENIGER MÜLL IST DAS NEUE GRÜN

Wie wenig Müll bei uns zu Hause eigentlich so anfällt, können sich viele kaum vorstellen. „Ist ja krass!“, ist die gängigste Reaktion, wenn die Leute davon erfahren. An nicht recycelbarem Müll ist das etwa ein Liter pro Jahr. Zu zweit. Es fallen im Jahr zusätzlich ungefähr 3 kg Altpapier, ein Dutzend Flaschen und Gläser, ca. 100 g Metall in Form von Kronkorken oder Flaschendeckeln und außerdem Biomüll an, den wir ganz mutig selber kompostieren. Aber ja, wir versuchen auch, den recycelbaren Müll so gering wie möglich zu halten. Warum Zero Waste? Natürlich wissen wir, dass der ganze Müll sich

nicht einfach in Luft auflöst, wenn er von den netten Menschen in den farbigen Anzügen abgeholt wird. Wir wissen von den vielen toxischen Mülldeponien. Wir wissen, dass unsere Abfälle irgendwohin nach Afrika und Asien verschifft werden, wo Menschen sich Giftstoffen aussetzen müssen, nur um an einige der Wertstoffe darin zu kommen. Wir wissen, dass ein beachtlicher Teil des Mülls in den Weltmeeren und indirekt wieder in den Meerestieren auf unseren Tellern landet. 2012 produzierte der deutsche Bundesbürger ganze 611 kg Müll pro Jahr, durchschnitt-



Abfall eines ganzen Jahres!

liche 1,7 kg pro Tag. Der EU-Durchschnitt liegt übrigens bei „nur“ 492 kg pro Einwohner.

Der Zombie-Apokalypsen-Fehler

Unser Wirtschaftssystem basiert – wie wir alle wissen – auf Wachstum. Das heißt, wir müssen immer mehr

und mehr und mehr konsumieren. Der Wirtschaft zuliebe. Und wir sind gut darin. Wir kaufen, obwohl wir bereits deutlich mehr haben, als wir brauchen und als wir überhaupt benutzen können. Ob uns dieser allgegenwärtige Konsum glücklicher macht, ist sehr zweifelhaft. Wenn wir also Müll vermeiden und unseren Konsum generell zurückschrauben, sparen wir wertvolle Ressourcen. Wenn wir dem Klimawandel und der Umweltzerstörung entgegenwirken wollen, führt kein Weg daran vorbei: Wir müssen unseren ökologischen Fußabdruck insgesamt verkleinern.



Teil der Lösung, nicht des Problems

Zero Waste bedeutet für mich, mich erst einmal ganz konkret an meiner eigenen Nase zu fassen. Was kann ich unmittelbar beeinflussen? Mein eigenes Konsumverhalten natürlich! Und für mich war es einfach an der Zeit, aus diesem Konsumwahn auszubrechen. Das heißt für mich: gezielt einkaufen!

als zukunftsträchtige Alternativen zum bestehenden System erachte. Bio-Lebensmittel zum Beispiel. Oder Fairtrade-Waren. Denn wer Nachfrage bei neuen, ökologischeren Konzepten generiert (auch wenn diese natürlich noch nicht perfekt sind), setzt die im System etablierten konventionellen Spieler unter Druck. Sie müssen nachziehen, und so ändern sich nach und nach die Spielregeln unseres Zombie



Meine Stimme gebe ich – ob ich will oder nicht – jedes Mal ab, wenn ich irgendwo Geld lasse. Denn mit jedem Einkauf generiere ich eine Nachfrage. Kaufe ich ein Billig-Oberteil, wird mehr davon produziert. ... „Die Ausbeutung scheint nicht zu stören und lohnt sich. So machen wir weiter.“ Stattdessen möchte ich eine Nachfrage bei Dingen schaffen, die ich

gesteuerten Wirtschaftssystems. Und ganz nebenbei: Wer Verbraucher statt Konsument ist – sprich, wer nur kauft, was er braucht – der verschwendet weniger Zeit mit Einkaufen im Allgemeinen. Man wundert sich, wie viel Zeit man plötzlich für die schönen und viel wichtigeren Dinge im Leben hat, wenn man nicht unnötig konsumiert.



MÜLLTÜTE AUS ZEITUNGSPAPIER FALTEN



Die Annehmlichkeiten eines Zero-Waste-Lebensstils

Zero Waste reduziert den Kontakt mit Schadstoffen, denn vor allem Einweg-Plastik, neu gekaufte Plastikgegenstände und auch neu gekaufte Kleidung geben viele Schadstoffe ab.

Aggressive Reiniger und Schadstoffe aus Kosmetika und Körperpflegeprodukten fallen ebenfalls weg, weil man nur noch mit Hausmitteln putzt und sich mit natürlichen Sachen pflegt.

Das werden vor allem Neurodermitiker wie ich zu schätzen wissen, denn die Symptome werden stark abgemildert.

• Qualität statt Quantität: Wer billig kauft, kauft teuer. Mit Zero Waste achtet man verstärkt darauf, qualitativ hochwertige Sachen zu kaufen, die lange halten und nicht schon nach kurzem Gebrauch in der Tonne landen.

• Mehrweg statt Einweg: Viele Verbrauchsgegenstände wie z. B. Watte pads, Taschentücher, Küchenpapier, Alufolie, Backpapier oder Mülltüten usw. müssen wir nicht immer und immer wieder nachkaufen, was ebenfalls langfristig Geld spart.

• Leitungswasser ist das am besten und umfangreichsten kontrollierte Lebensmittel in Deutschland:

Gekauftes Wasser in Flaschen kostet häufig das 500-Fache oder mehr pro Liter (!). Wer über Leitungswasser meckert, sollte also bei Wasser aus der Flasche noch viel vorsichtiger sein. Oft

hat das Wasser schon mit einer Plastikflasche gekuschelt und enthält deshalb Leckeres wie BPA und Phthalate. • Weniger Besitz bedeutet auch weniger Kosten. • Geringere Abfallgebühren.

WIE FANGE ICH DAMIT AN?

Müllanalyse

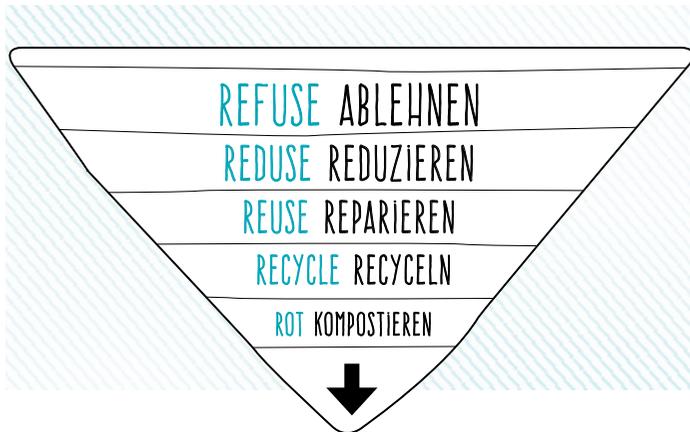
Sammele deinen Müll für eine Woche. Ja, auch das, was du sonst unterwegs wegwerfen würdest! Nach der Woche geht es daran, den Müll auszuwerten!

Wovon hast du besonders viel? Sind es Brotverpackungen und Coffee-to-go-Becher, weil du jeden Morgen beim Bäcker einkaufst? Oder Verpackungen von Tiefkühl-Fertiggerichten? Was

auch immer, schreibe es dir auf und mache ein Foto als Referenz. Das, wovon du besonders viel Müll hast – das sind deine Problemzonen. Dort ist auch das größte Mülleinspar-Potential.

DIE 5 R'S

Wie geht man damit um, dass uns von allen Seiten Kaufbotschaften entgegengeschleudert werden? Die 5 R's sind leicht zu merken und eine immense Entscheidungshilfe!



Einkauf & Unterwegs

Hab ein Paar auf deine Bedürfnisse abgestimmte Müllvermeidungs-Basics dabei: Das sind so meine Vorschläge für Zero-Waste-Basics. Sucht euch die Dinge passend zu euren Bedürfnissen aus!

EQUIPMENT-AUSWAHL: 1. Klein zusammenfaltbare Einkaufstasche • 2. Küchentuch – für das Einrollen von Dürüm, Wraps, u.a. • 3. Thermos-Becher für Coffee to go • 4. Täschchen mit Stofftaschentüchern – schnäuzen, als Servietten • 5. Netz für Obst & Gemüse • 6. Besteck • 7. Brotdose/Lunchbox • 8. Sauberer Jute-Beutel – als Einkaufstasche, Brotbeutel, für lose Trockenware ... • 9. Trinkflasche – die meisten Trinkflaschen aus Metall sind aus Aluminium. Aluminium gilt als gesundheitsbedenklich. Es gibt stabile Glasflaschen oder plastikfreie Edelstahlflaschen.

Weniger Müll – mehr Eigenmacht

Zero Waste einzukaufen bedeutet, fast ausschließlich naturbelassene, unverarbeitete Lebensmittel zu erstehen, da gerade die verarbeiteten Fertig- und Halbfertigprodukte eingepackt sind. Ich verzichte mittlerweile sehr gerne auf die Verlockungen der Werbung, fühle ich mich davon einfach nicht mehr angesprochen. Ich fühle mich „empowered“, wie es so schön heißt. Ich bestimme, was ich tatsächlich brauche und möchte. ... Das ist ein gutes Gefühl!

© Motive und Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Shia Sue
ZERO WASTE
Weniger Müll ist das neue Grün
Freya Verlag, 160 Seiten



Bio-Hofladen Schohusen als Kooperative

Die Idee stammt aus der solidarischen Landwirtschaft. Eine Bewegung, die weltweit gegen den Verfall wertvoller landwirtschaftlicher Flächen durch Monokultur und die Ausbreitung der industriellen Landwirtschaft arbeitet.

Es geht darum, Erzeuger und Verbraucher zusammen zu bringen, um den Zusammenhang zwischen Lebensmitteln und Konsumgütern kennen zu lernen und zu verstehen.

Diese Bewegung stärkt kleine Strukturen in ihrer Vielfalt. Damit wollen wir einen Beitrag leisten gegen die beschriebenen Entwicklungen, die wir alle kennen, denen wir jedoch oft ohnmächtig gegenüberstehen.

Die Hofladen-Kooperative Schohusen besteht seit ca. 3 Jahren. Die Kosten werden durch den Beitrag der Mitglieder gedeckt. Die Ware kann "fließen" und nicht durch Krisen und wirtschaftliche Nöte immer teurer werden.

Die Mitglieder der Kooperative erhalten Rabatt auf alle Hofladenprodukte.

Die Wünsche der Kunden bestimmen das Sortiment des Bio-Hofladens, damit der Verfall der Lebensmittel so niedrig wie möglich gehalten wird und das Sortiment überschaubar bleibt.

Teilnahme willkommen!

Wir freuen uns auf Sie!

Cäcilia Gerber, Sandra Wöbse und Regina Nienhaber

Öffnungszeiten des Bio-Hofladens Schohusen:

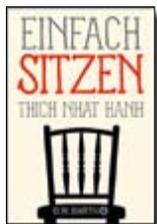
DI: 16 - 19 Uhr • FR: 15 - 18 Uhr • SA: 9 - 13 Uhr,
Ostrittrumer Straße 18, 26209 Sandhatten.
Tel.: 04482-927115 und e-mail: abokiste@web.de

**LIVE SIMPLY
DREAM BIG
BE GRATEFUL
GIVE LOVE
LAUGH LOTS**



Thich Nhat Hanh
Einfach sitzen

O.W. Barth, 128 Seiten, 8 € / E-Book 7,99 €



Wir verbringen sehr viel Zeit unseres Alltags mit sitzen - zu viel Zeit. Doch meist sind wir uns gar nicht bewusst, dass wir sitzen. Wirklich zu sitzen heißt, präsent zu sein, entspannt, mit einem wachen, ruhigen und klaren Geist. Dieses Sitzen braucht etwas Übung, diese Übung nennt man Meditation. Der Schlüssel ist der Atem, zu spüren, wie er ein- und ausströmt. Dies wahrzunehmen kann in ein, zwei Sekunden geschehen und auch bei allem, was wir den ganzen Tag über tun. So erleben wir kurze Glücksmomente, die das Leben lebenswert machen und uns das Gefühl geben, wirklich lebendig zu sein.

Laura Allen
Wasserklug leben & wohnen
Wasser sparen, auffangen und wiederverwenden – in Haus und Garten

Terzium Verlag, 288 Seiten, 25 €



Wasser ist lebenswichtig. Und es wird weltweit knapp und knapper. Jeder weiß das, doch was unternehmen wir? Da die Autorin im US-Dürrestaat Kalifornien lebt, weiß sie, wie wichtig es ist, Wasser zu sparen und alle Ressourcen sinnvoll zu nutzen. In diesem Fachbuch zeigt sie, wie wir mit einfachen Mitteln nachhaltiger haushalten und wasserklug leben können – nicht nur zum Nutzen der Umwelt, sondern auch zu unserem eigenen Vorteil: Denn wer Wasser spart, spart bares Geld! - Lernen Sie von der führenden Expertin wasserklug zu leben und Wasser in Haushalt und Garten zu sparen. Dabei hilft zum Beispiel das systematische Auffangen von Regenwasser und das Anlegen eines Regengartens. Wenn Sie schon für das Wasser zahlen, das auf Ihr Grundstück oder auf Ihr Dach fällt, lernen Sie es auch zu nutzen, statt es sinnlos in die Kanalisation fließen zu lassen! Erfahren Sie, wie man Brauchwasser einfach und sinnvoll wiederverwendet, indem man ein Grauwassersystem installiert. Mit diesem Wasser kann man Kosten und Ressourcen sparend Pflanzen bewässern oder Toiletten spülen. Die Expertin erklärt in diesem Buch praktische Tipps bis hin zu rechtlichen Vorschriften. Vom Austausch eines Duschkopfs bis zum autonomen Wasserhaushalt, der Leser erhält darüberhinaus detaillierte, sowie leicht verständliche, Anleitungen zum Selbstbauen von Wassersystemen.

Alberto Villoldo
One Spirit Medizin

Die Praxis schamanischer Heilung

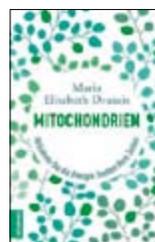
Arkana, 283 Seiten, 15,99 €



Heilgeheimnisse aus dem Regenwald und moderne Wissenschaft: Alberto Villoldo ist einer der bekanntesten und meistgelesenen Schamanen unserer Zeit. Als er eine niederschmetternde Diagnose bekommt – fünf verschiedene Arten von Hepatitis, toxische Bakterien im gesamten Körper und Parasiten im Gehirn – ist er dem Tode nah. Zum ersten Mal in seinem Leben steht er vor der Herausforderung, das Wissen, das er seit Jahrzehnten selbst lehrt, radikal an sich selbst anzuwenden. Mit Erfolg! Villoldo hat sich selbst geheilt – mit One Spirit Medizin, einer höchst wirksamen Synthese aus uralten schamanischen Methoden wie Fasten, Meditieren und Visionssuche und aktuellsten Erkenntnissen aus der modernen Wissenschaft. Mit One Spirit Medizin gelingt Villoldo der Brückenschlag vom Jahrtausende alten schamanischen Erfahrungsschatz zu modernsten medizinischen Erkenntnissen. Mit vielen Übungen und Rezepten.

Maria Elisabeth Druxeis
Mitochondrien
Aktivieren Sie die Energie-Zentren Ihrer Zellen

Scorpio Verlag, 208 Seiten, 16,99 €



Mitochondrien - Die Kraftwerke unseres Körpers: Das Niveau der Lebensenergie, die jedem von uns zur Verfügung steht, wird von einem winzigen Bestandteil unserer Zellen bestimmt: den Mitochondrien. Diese kleinsten Zellelemente sind die Kraftwerke unseres Körpers. Werden sie geschädigt – etwa durch falsche Ernährung, Schlafmangel, Stress oder Umweltgifte –, verliert der Körper Energie. Erschöpfungszustände und schwere Krankheiten sind die Folge. Die erfahrene Heilpraktikerin Maria Elisabeth Druxeis führt ein in die faszinierende Welt unserer Energie-Zentren und zeigt, wie wir sie stärken und gesund erhalten können. Mit einer Vielzahl erprobter Möglichkeiten, um energielose Mitochondrien wieder zu aktivieren, bietet dieser praktische Ratgeber endlich Hoffnung für Menschen mit scheinbar unerklärlichen oder chronischen Beschwerden, Autoimmunerkrankungen bis hin zu Burnout. • Leicht verständlicher Patientenratgeber mit Praxistipps und Behandlungsbeispielen.

Mary Karlin
Das grosse Buch vom Fermentieren

Grundlagen, Anleitungen und 100 Rezepte.

AT Verlag, 240 Seiten, 26,95 €



Gesunde, fermentierte Nahrungsmittel selbst herstellen: Heute erleben fermentierte, milchsauer vergorene Nahrungsmittel eine Renaissance: Kombucha, Kefir, Sauerkraut und andere traditionelle Gärerzeugnisse werden wegen ihrer enormen gesundheitsfördernden Eigenschaften gepriesen. Diese Produkte lassen sich auch gut in der heimischen Küche selbst herstellen. Das Buch beschreibt die benötigten Küchenutensilien und erläutert die grundlegenden Zutaten, Abläufe und Methoden. Mit über 70 Rezepten, von ganz einfach herzustellenden Produkten wie Essig und Senf bis hin zu anspruchsvolleren Anwendungen wie das Ansetzen von Sauerteig und das Fermentieren von Fleisch und Fisch. Die Palette reicht von fermentierten Milchprodukten über Getreide und Brot, Hülsenfrüchte, Nüsse und aromatische Würzmittel bis hin zu fermentierten Getränken. Das letzte Kapitel zeigt eine Auswahl kreativer und abwechslungsreicher Rezepte, in denen fermentierte Produkte zum Einsatz kommen. Ein umfassendes

Grundlagenwerk zum Fermentieren, detailliert beschrieben und einfach nachvollziehbar.

Vera Bartholomay
Heilsame Berührung - Therapeutic Touch
Beschwerden lindern - Heilkräfte aktivieren - Lebensenergie stärken. Das ganzheitliche Praxisprogramm

Integral, 288 Seiten, 16,99 €



Die heilende Kraft der Hände entdecken und nutzen: Ein Streicheln über Kopf oder Wange, eine Umarmung – Berührungen haben eine unglaublich wohl-tuende, ja sogar heilsame Wirkung. Therapeutic Touch ist eine energetische Methode, die diesen Effekt gezielt nutzt: Sanftes Handauflegen reguliert und harmonisiert die Energieströme des Körpers. Dabei werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und Stress, Schmerzen und Ängste wirksam reduziert. Dabei schlägt diese Methode die Brücke zwischen Schulmedizin und alternativen Heil-techniken: Als Ergänzung zu herkömmlichen Therapien wird Therapeutic Touch bereits erfolgreich in zahlreichen Krankenhäusern und Pflegeeinrichtungen eingesetzt.

PROUDLY PRESENTED TO YOU BY MCArrieta AND ANDREAS KURZHALS

17.-19. Juni, Hof Oberlethe:

Celebrating the days of the Light

ALEGRIA Biodanza Festivals 2016



www.biodanza-festival.de
www.biodanza.de

Anzeige

Hamburger Institut für systemische Lösungen
www.systemloesungen-hisl.de

Neue Wege - Neue Chancen

Praxisorientierte
nebenberufliche
Weiterbildungen

Bis 750 € Förderung durch Bildungsprämie

Systemischer Beziehungstherapeut
Systemischer psychologischer Mediator
Systemischer psychologischer Coach
Systemischer psychologischer Berater*

>>> Beginn aller Lehrgänge 21.05.16 <<<

***Jetzt auch als staatlich zertifizierter Kombi-Fernlehrgang**
Beginn jederzeit!

Systemische psychologische Paarberatung / Paartherapie

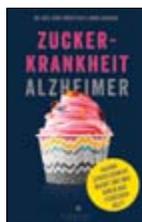
>>> Beginn am 17. September 2016 <<<
Reservieren Sie jetzt Ihren Platz!

J. Steilmann 040-572 011 63 • D. Werner 040-410 15 71

Kurt Mosetter, Anna Cavalius
Zuckerkrankheit Alzheimer

Warum Zucker dement macht und was gegen das Vergessen hilft.

Riemann Verlag, 288 Seiten, 16,99 €

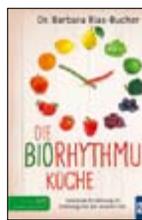


Richtig essen gegen das Vergessen: In 100 Jahren hat sich die Alzheimer-Krankheit von einem Randphänomen zu einem weltweiten Gesellschaftsproblem entwickelt. Seit Mediziner versuchen, die Erkrankung zu behandeln, erleben sie eine Enttäuschung nach der anderen. Heute sind sich Wissenschaftler einig, dass die Krankheit schon lange vor den ersten Symptomen beginnt. Dr. Kurt Mosetter zeigt, dass Alzheimer als Resultat einer Störung des Insulinsystems zu sehen ist – ein Diabetes mellitus Typ 3. Diese Stoffwechsellentgleisung lässt sich durch die richtige Ernährung und andere einfache Maßnahmen positiv beeinflussen, sodass ein Krankheitsausbruch verzögert oder sogar verhindert werden kann.

Rias-Bucher, Dr. Barbara
Die Biorhythmus-Küche

Saisonale Ernährung im Einklang mit der inneren Uhr.
Mit über 100 intelligenten Rezepten

Mankau Verlag, 222 Seiten, 17,95 €

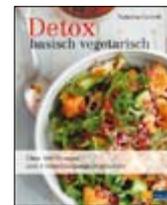


Ernährung im Biorhythmus heißt, Lebensmittel als kostbare Geschenke der Natur zu begreifen. Mit ihren vielfältigen Farben und Formen begleiten sie uns durchs Jahr und versorgen uns mit allem, was wir zum Leben brauchen. Anstatt Nahrungsmittel durch intensive Landwirtschaft und Überproduktion zu verschwenden und zu verderben, müssen wir wieder lernen, sie komplett zu verwerten und auch mit Resten zu kochen. Die Biorhythmus-Küche weist den Weg zu einer ausgewogenen, ökologisch sinnvollen und gesunden Ernährung. Die Biorhythmus-Küche ... nimmt bei der Auswahl und Zubereitung der Nahrung Rücksicht auf die Balance von Mensch und Natur, - hilft dabei, in unserem persönlichen Biorhythmus zu schwingen, und steht im Einklang mit unserer inneren Uhr, - setzt ganz auf natürliche Lebensmittel und verzichtet auf Industrienahrung, - steht für Nachhaltigkeit und unterstützt so den natürlichen Kreislauf von Werden und Vergehen. Entscheiden Sie sich für mehr Lebenslust, indem Sie die saisonalen Gaben von Frühling, Sommer, Herbst und Winter annehmen und Gemüse, Früchte, Salat und Kräuter frisch und unverfälscht genießen!

Natasha Corrett
Detox basisch vegetarisch

Über 100 Rezepte und 4 Entschlackungsprogramme

AT Verlag, 256 Seiten, 24,95 €



Vegetarisch-basische Rezepte für Power und Gesundheit: Stress und ungesunde Ernährung mit zu vielen stark verarbeiteten, zucker- und stärke-lastigen Nahrungsmitteln hinterlassen ihre Spuren: Müdigkeit, Abgespanntheit, Kopfschmerzen oder andere Beschwerden und zudem noch ein paar Kilo zu viel. Da hilft Detox. 4 Ernährungsprogramme mit eigens konzipierten Rezepten zeigen, wie es ganz einfach geht: vom schnellen Wochenend-Detox-Programm mit Säften, Smoothies und Suppen über ein 6-Tage-Schlankheitsprogramm bis zum proteinreichen Wochen-Power-Plan bei intensiver körperlicher Aktivität oder dem 4-Wochen-Programm für eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Mit über 100 unkomplizierten basischen Rezepten zum Entschlacken und Entgiften, zur Anregung des Stoffwechsels und nebenbei auch zum Abnehmen. Von der Autorin der beiden Bücher »vegetarisch basisch gut« und »Vegetarisch basisch gut für jeden Tag«

Cordes, Monika / Lazar, Claudia
Superfoods aus der Heimat

Königsfurt Urania, 160 Seiten, 14,99 €



Pfiffig genießen mit über 60 Rezepten: Superfood ist Power-Nahrung mit besonders hoher Nährstoffdichte. Superfoods gibt es nicht nur in entfernten Ländern, sondern auch bei uns. Bereits unsere Großmütter verwendeten heimische Superfoods, wie Spinat, Topinambur und Walnüsse.

Durch die Fastfood-Welle etwas in Vergessenheit geraten, tauchen heimische Superfoods nun auf Märkten und in Gärten wieder auf und bieten uns eine abwechslungsreiche, regionale Küche. Die beiden Autorinnen haben die besten heimischen Superfoods aufgespürt und über 60 Rezepte zusammengestellt. Neben jedem Rezept stehen in der Rubrik "Supergut zu wissen" wichtige Informationen, Inhaltsstoffe und Tipps zu den verwendeten heimischen Superfoods. Darüber hinaus, geben die Autorinnen Ersatzmöglichkeiten für die vegane Ernährung an, sowie Wissenswertes über eine schonende Verarbeitung. Leckere und einfach nachzukochende Gerichte, Vor- und Nachspeisen sowie Smoothies mit heimischen Superfoods für jede Jahreszeit, das alles bietet Superfoods aus der Heimat.

TOPSELLER POWERED BY HORIZONWORLD.de
April 2016
SPIEGEL Bestseller

- e-motion** - Machen uns unsere Emotionen krank? (DVD)
- Quantum Communication** - Entfesse die Kraft deines Bewusstseins. (DVD)
- Heile dich selbst** - Die besten und erfolgreichsten Selbstheilungsmethoden. (DVD)
- Klartext** - Lustvoll leben in echter Liebe zu sich selbst und anderen. (Buch)
- Die Übersinnlichen** - Das geheime Potenzial der Seele. (DVD)
- Der EmotionsCode** - So werden Sie krank machende Emotionen los. (Buch)
- Evolve your Brain** - Verändern Sie Ihr Bewusstsein. (DVD)
- Bleep** - What the Bleep do we know!? (DVD)
- Peaceful Warrior** - Der Pfad des friedvollen Kriegers. (DVD)
- The Secret** - Verändern Sie Ihr Bewusstsein. (DVD)

Integralis AKADEMIE

Vorträge **Workshops** **Tanznacht**

Meditation **Ein wundervoller Platz**

Das Integralis Sommerfest 2016
vom Fr. 29. - So. 31. Juli 2016
im Seminarzentrum Marah, Nähe Osnabrück
www.integralis-akademie.de/sommerfest

Anzeigen

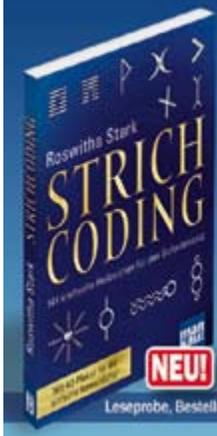
Anzeige

WER MACHT WAS – IM INTERNET

Veröffentlichung Ihrer Internet-Adresse mit kurzer Beschreibung: maximal 80 Zeichen
(incl. Leerzeichen). Pro Zeile 9,00 EUR zzgl. MWST - Mindestschaltungsdauer: 6 Ausgaben

Abenteuer mit Pferden, Entwicklungsförderung, Therapie	www.luettnpeerhoff.de
Abnehmen ist Selbstliebe. Body-Mind-Coaching + Kur	www.schlankmental.coach
Astrologie-Aus- und Fortbildung (DAV), Beratung	www.astrologie-zentrum-bremen.de
Astrologie: Beratung, Ausbildung, Supervision	www.astrologie-schule-bremen.de
Astrologische Themenklärung, Raumberatung, Energiearbeit	www.antjediewerge.de
Atempause, Sanatha Hannig - Regeneration + Selbstfindung	www.atempause-bremen.de
Aura Soma, Regina Bauer	www.licht-wege-land.de
Aura Soma und tiefgreifende Methoden, Reikiausbildungen	www.diefarbheilerin.de
Ausbildungen in Tanzpädagogik und Tanztherapie.	www.heilende-kraefte-im-tanz.de
Ayurveda/Yogalehrer-Ausbildung Bremen	www.nepal-lodh.de
Craniosacrale Balance f. Erwachsene/Kinder/Babys, Silke Hünermann	www.feinfuehlung-bremen.de
Craniosacral-Schule Bremen, Elisabeth Bohrer	www.cranioschule-bremen.de
Craniosacrale Therapie und Körperarbeit, HP A. Dele Idris	www.modernmassage.de
Die Stimme im Körper wahrnehmen und nutzen, Heinz Stolze	www.voyom.de
Ein Stück Freiheit an der Wand - Kunst schafft Raum	www.felixdohmen.de
Entspannend, Kreativ, mit Pinsel oder Pferd	www.urlaub-fuer-koerper-und-seele.de
Entspannung - Energiearbeit - Stressabbau	www.prana-und-entspannung.de
Es ist Zeit... für Deinen Neuanfang!	www.reiki-richter.de
Feldenkrais-LehrerInnen in Ihrer Nähe	www.feldenkrais-info-nordniedersachsen.de
Feng Shui – Raumkraftverstärkung - Space Clearing	www.spaceclear.net
Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung Doering	www.entwicklungsbegleitung.de
Gemeinschaft Clan B vielfältige Angebote zu Gesundheit u. Bewusstsein	www.clan-b.eu
Geomantie, Ausbildung, Seminare, Pilgern auf La Gomera	www.geomantie-hansen.de
Gesunder Rücken Dorn/Breuß, Cranio, Reiki, Seminare	www.ursula-goetzen.de
Gesundheitsberatung: Sascha Ehlers	www.Gesundheits-und-Lebensberater.de
Hawai'ische Körperarbeit Beh.+ Trainings, Bioresonanztherapie	www.barbarabaum.de
Heilarbeit u. Spirituelle Sterbebegleitung	www.energiearbeit-ahlers.de
Institut Family Affair Bremen Heiko Hinrichs	www.familyaffair.de
InTouch® Massageschule Hamburg, Bremen und Hessen	www.intouch-massage.de
KGS Bremen Magazin	www.kgsbremen.de
Lachschule Bremen - Lebensfreude durch Lachyoga	www.lachschule-bremen.de
Lebendiger Haarschnitt. Pflanzenfarbe. Ökol. Pflege.	www.gerth-naturfriseur.de
Lebensberatung, Innerer Dialog, Seelsorge, Konfliktbewältigung	www.fgalka.de

Magie des Tanzes	www.gespraechе-mit-der-seele.de
MBSR-Kurse – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	www.dfme.de
MBSR-Lehrer-Ausbildung	www.mbsr-ausbildung-dfme.de
Paartherapie und Familienaufstellungen	www.insel-institut.de
Reiki Seminare in Bremen mit Susanne Dölvers	www.reiki-grenzenlos.de
Reiki - Yoga - Klang - Meditations Workshops - Stille Retreats	www.SwahaLoka.com
Reconnective Massage ,Thai Massage und mehr	www.massagezeit-bremen.de
Reinkarnationstherapie (Münchner Schule)	Tantra www.mita-transzendenz.de
Qigong - Silke Schmidt	www.silke-schmidt.net
QuantumTouch und Reiki - Kurse und Anwendungen	www.reiki-heilung-entspannung.de
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier	www.Schamanische-Heilsitzungen.de
Spirit. Sterbebegleitung, DreamWalks, DreamWalker-Schule	www.sigrid-nullmeyer.de
Stark Institut, Heinz Stark	www.starkinstitute.com
Steinreich - Der Erlebnisladen im Viertel	www.steinreich-bremen.de
Supervision, Mediation, Paarberatung und coaching	www.supervision-fuchs.de
Tantra für Singles, Paare, Frauen, Tantra-Massage-Ausbildung:	www.jukica.de
The Reconnection(TM) Reconnective Healing(TM)	www.energiearbeit-ahlers.de
The Reconnection, Reconnective Healing:	www.bewegtes-leben.net
The Work of Byron Katie. Einführungsseminare K. Weyler	www.berufe-hannover.de
The Work of Byron Katie	www.ralf-heske.de
Vinya Loft - Power Yoga Studio	www.vinaloft.de
Wahre Erkenntnis und die Unterstützung der guten Lehrenden	www.weg-arbeit.de
Wirbelsäulenaufrichtung, Reiki, Seminare, Brigitte Marx	www.lichtpunkt-syke.de
Yoga Vidya Zentrum Bremen, Sigrid Küttner	www.yoga-vidya.de/bremen
Yoga, Qi Gong, Yoga & Malen im Künstlerort Dötlingen	www.tara-raum-fuer-yoga.de



Heilsame Zeichen für Körper, Geist und Seele

Obwohl seit Jahrtausenden und in allen Kulturen bekannt, waren viele Kraft- und Heilzeichen lange Zeit in Vergessenheit oder gar in Verruf geraten. Vom chinesischen I-Ging-Orakel über die kraftvollen Runenzeichen unserer europäischen Vorfahren bis hin zu den Körbler-Strichcodes handelt es sich um einfache Antennenformen, die erstaunliche Heilwirkungen haben. Die Schwingungstherapeutin und Erfolgsautorin Roswitha Stark nimmt diese bewährte Heilarbeit auf und schneidet sie auf die Bedürfnisse unserer heutigen Zeit zu. Mit Anleitung zur heilsamen Nutzung sowie beiliegendem A2-Plakat!

Roswitha Stark | Strichcoding | 222 Seiten | farbig | inkl. A2-Plakat
ISBN 978-3-86374-264-3 | 17,95 € (D) / 18,50 € (A)

Leseprobe, Bestellmöglichkeit und Internetforum mit der Autorin: www.mankau-verlag.de

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

Anzeige

Im Rubrikanzeigenformat KALENDER ist es möglich Kurzanzeigen zu aktuellen Veranstaltungen, Vorträgen, Seminaren, Workshops und anderen ganzheitlich orientierten Ereignissen anzukündigen. Berechnet werden 120,- € für eine Fließtextlänge bis 800 Zeichen (inkl. Leerzeichen) mit einem Farbbild (4c). Je weiterer angefangener 100 Zeichen werden 10,- € berechnet. (alle Preise zzgl. der gesetzl. MWST). Information und Buchung: Email: anzeigen@kgsbremen.de und Telefon: 0 421 - 69 89 77 90

SteinReich's Erlebnistag – an 2 Orten!

Mitmachen, erleben & genießen



Auf der Hausmesse in der neuen „Beletage“ der Akademie SteinReich und im Erlebnisladen SteinReich können Sie Sorgen, Stress & Ärger hinter sich lassen und sich Zeit für neue Erfahrungen gönnen, die Ihnen gut tun. Ein vielfältiges Angebot an persönlichen Beratungen, Erlebnisangeboten, Vorträge und unsere Lebenssegen-Tombola warten auf Sie. Sie können entspannen und sich verwöhnen lassen - aktiv werden und mehr über sich selbst erfahren. SteinReich und unser Expertenteam freuen sich auf Sie.

So 12. Juni 2016: 12:00 - 19:00 Uhr - Eintritt 5 EUR, Ort: Belétage der Akademie SteinReich, Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen & SteinReich, Am Dobben 78, 28203 Bremen, Tel: 0421 4987303 oder Email: steinreichbremen@gmx.de, www.SteinReich-Bremen.de

Emotional Freedom Techniques – Klopfakupressur



Fortbildung zur qualifizierten EFT-Anwenderin/zum qualifizierten EFT-Anwender – für professionelle Anwendung in Therapie, Beratung, Coaching, Pädagogik und Pflege – seit 2002! EFT gehört zu den körperorientierten Psychotherapiemethoden, sie verbindet Körper, Geist und Seele. Emotionale Blockaden, Ängste, einengende Überzeugungen und Kindheitswunden lassen sich durch das bilaterale Tapping lösen. Ausführliche Informationen hierzu gibt es

am kostenlosen Infoabend zur Fortbildung am 15. Juni 2016 von 19.00 bis 20.30 Uhr. Bitte melden Sie sich hierfür telefonisch an. Der Einstieg in die nächste Fortbildung startet mit dem Grundkurs am 23.+24. September 2016, jeweils von 10-18 Uhr. Christel Preuß, www.christelpreuss.de, www.eft-aktuell.de, Telefonsprechstunde: Di-Fr v. 9-9.30 Uhr, Mobil: 0172-2743182

Begegnungen mit Abhimanyu Ji in Bremen

Indischer Lehrer, Wegbegleiter und Heiler



Besuchertage: Abhimanyu Ji hat die seltene Gabe Menschen zu unterstützen die Ursachen von Leid und Blockaden zu erkennen. Er hilft ihnen ihre Probleme zu überwinden und sich mit ihrer inneren Quelle zu verbinden, aus der Glück und Freude entspringt. In Indien kommen täglich Hunderte von Rat- und Hilfesuchenden zu seinen Besuchertagen. Abhimanyu Ji ist Doktor der Psychologie sein Vater ist der bekannte Heiler Guruji Mohn. Jeder ist willkommen zu den Begegnungen mit Abhimanyu Ji, die voller Akzeptanz und Liebe sind. Vorträge und Seminare: Abhimanyu spricht in seinen Vorträgen und auf seinen Seminaren über das Erkennen des Selbst, über die Suche nach Liebe und Einheit. Pures Erfüllt-Sein und unendliche Liebe ist für jeden Menschen ganz unabhängig von der Außenwelt erfahrbar. Wenn Sie ihm begegnen möchten, sind Sie zu seinen Besuchertagen, Vorträgen und Seminaren herzlich eingeladen.

Besuchertage: 30.05. - 02.06.16 (ohne Anmeldung und kostenfrei). Seminar: 04.06. - 05.06.16 (mit Anmeldung auf www.abhimanyu.de). Ort: Am Dobben 39, 28203 Bremen. Kontakt: Susanne 01783204251 und Christiane Tel: 0421 413396

THE RITE OF THE WOMB

Energiemedizin der Inka - Tradition



Herkunft des Rituals: Marcela Lobos von der Four Winds Society hat den Ritus 2014 empfangen und weitergegeben. Sie schreibt: "Es gibt eine Linie von Frauen, die sich vom Leid befreit hat. Diese Frauen und der kraftvolle weibliche Spirit des Dschungels möchten uns an die simple und lebensnotwendige Wahrheit erinnern: Der Mutterleib ist kein Platz, um Angst und Schmerz aufzubewahren; der Mutterleib dient der Zeugung und dem Gebären von Leben. Die Linie dieser Dschungelmedizinfrauen gab uns den 13. Ritus: den Ritus des Mutterleibs." Dieser Ritus dient der Heilung unseres Schosses und der Weiblichkeit. Alte Wunden, Themen der Sexualität und Liebesbeziehungen können so tiefe Transformation erfahren. Sobald Du diesen Ritus empfangen hast, kannst Du ihn an andere Frauen weitergeben!

Workshops mit Pari Christine Feldmann jeden Samstag vor Neumond und nach Absprache. www.SwahalaLoka.com - swahaloka@gmx.net - 0151 75095451

Buddhistisches Sommercamp auf dem Land



Dharma-Freunde treffen, meditieren, buddhistische Unterweisungen hören und abends gemeinsam am Lagerfeuer sitzen – das beliebte Sommercamp des Tibetischen Zentrums – und das zeitgleich zum 20. Geburtstag des Meditationshauses Semkye Ling in der Lüneburger Heide. Vom 14. bis 24. Juli gibt Geshe Pema Samten, Abt des Klosters Tashi Dargye in Ost-Tibet, traditionelle Unterweisungen und leitet Meditationen an. Ein besonderes Highlight ist das Sandmandala. Krönender Abschluss am 24. Juli: Ein Tag der offenen Tür zum 20. Geburtstag von Semkye Ling.

Veranstaltung: Dharma-Sommercamp in der Lüneburger Heide. Termin: 14. - 24. Juli 2016. Ort: Buddhistisches Meditationshaus Semkye Ling, Lünzener Str. 4, 29640 Schneverdingen. Beitrag: 290 EUR | ermäßigt: 232 EUR (10 Tage inkl. Einweihung), 260 EUR | ermäßigt: 208 EUR (10 Tage ohne Einweihung), 30 EUR | ermäßigt: 24 EUR (Tageskasse). Anmeldung: Tel. 05193-9821809 oder 05193-52511, sommercamp@tibet.de. Veranstaltung: "Tag der offenen Tür" anlässlich des 20. Geburtstags von Semkye Ling am Sonntag, 24. Juli 2016 von 11 bis 17 Uhr.

The Work of Byron Katie: 5. Sommercamp auf dem Hof Oberlethe

Wie du mehr Frieden und Freude in deinem Leben finden kannst



The Work of Byron Katie ist ein Weg, die Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die die Ursache sind für Ärger, Angst, Frustration und alle anderen unangenehmen Gefühle. Erlebe die Freude, diese Gedanken mit The Work aufzulösen. - Wir sind eine Gruppe von Lehrcoaches aus dem Verband für The Work (vtw), die mit großem Team sechs Tage lang ein Programm auf die Beine stellen, das es dir ermöglicht tief in The Work einzutauchen. Im Camp kannst du dir die Themen anschauen, die dich beschäftigen, wie beispielsweise Konflikte in der Partnerschaft, Stress am Arbeitsplatz, Probleme mit Kindern oder Eltern, mit Sexualität, Krankheit oder Tod. Du kannst erkennen, dass es letztlich nie die Umstände sind, warum du dich so fühlst, wie du dich fühlst, sondern dass es immer die Gedanken sind, die du über diese Umstände glaubst. Mit The Work kannst du diese Gedanken überprüfen. So bekommen sowohl die stressigen Gedanken als auch die schmerzvollen Emotionen die Chance, dich endlich loszulassen. Der Hof Oberlethe mit seinem wunderschönen parkähnlichen Gelände bietet den idealen Rahmen für dieses Camp – in dem wir Freude, Gemeinschaft und tiefe Selbst-Erkenntnisse miteinander erleben können. Bei Anmeldung bis zum 30. April 2016 erhältst du noch den Frühbucher-Rabatt.

The Work Sommercamp: 8.–14. August 2016. Infos & Anmeldung: Tel. 0170 605 3245 info@thework-sommercamp.de, www.thework-sommercamp.de

Ausstellung „Inspiration“

Neue Termine in der Galerie für spirituelle Kunst



Unter dem Titel „Inspiration“ zeigt die Galerie für spirituelle Kunst, von Samstag, 21. Mai, bis einschließlich Samstag 23. Juli, eine Ausstellung mit Gemälden von Bremer und Ottersberger Künstlerinnen. Gabriele Schröder (Farbklänge) und Heike „Anaré“ Rech (Energienmalerei). Die Ausstellung ist sonnabends von 12-18 Uhr und nach Vereinbarung geöffnet.

- 13. Juni um 19 Uhr: Funktionskreis "Feuer" - der Fürst und Herrscher der inneren Organe in der TCM. Ein Abend mit chinesischen Bewegungsübungen für die Gesundheit. Bei dieser Veranstaltung werden neben einer kurzen Einführung einfache Übungen bezogen auf den Funktionskreis "Feuer" vorgestellt. Heilpraktikerin Martina Finkel - Eintritt 8,- EUR.
- 15. Juni um 19 Uhr: Aktuelle Sternstunde – Betrachtung der aktuellen astrologischen Energien. Wir betrachten die aktuellen astrologischen Konstellationen und deren Auswirkung auf diesen Monat. Daraus ermöglicht sich ein neues Verständnis und neue Horizonte eröffnen sich. Dipl.-Psychologin und Astrologin Marion Fenker - Eintritt 8,- EUR.
- 17. Juni um 19 Uhr: Engelheilung: Erlebnisabend mit Vortrag und Meditation. Warum helfen uns Engel, diese wunderbaren Boten Gottes, eigentlich? Und können wir sie spüren, sehen oder hören? Gibt es Möglichkeiten, mit ihnen besser in Kontakt zu treten? Engeltherapeutin Karima Althaus-Storbeck – Eintritt 8,- EUR.
- 18. Juni von 12 bis 20 Uhr: Tag der Achtsamkeit – Effektive Stress und Burnout Prophylaxe in der heutigen Zeit. Verschiedene Referenten aus Bremen und der Umgebung stellen zeitgemäße Konzepte und Übungen vor. Programm unter www.galerie-spirituelle-kunst.de/achtsamkeit

Alle Termine unter: www.galerie-spirituelle-kunst.de/termine. Galerie für spirituelle Kunst, Martinistr. 60 (1. Obergeschoss), 28195 Bremen. www.galerie-spirituelle-kunst.de und Telefon: 0421-69509858

Yoga, Qigong, Wandern, Meditation in Pilion (GR)



Wünschen Sie sich eine Auszeit? Möchten Sie gern mal entspannen und den Alltagsstress hinter sich lassen, sich auf das Wesentliche besinnen und wieder etwas zur Ruhe kommen? Oder nicht nur am Strandurlaub liegen, sondern auch etwas Sinnvolles für Ihre Gesundheit tun? Oder aber auch im Urlaub nicht auf Ihre gewohnten Yoga- oder Qigongstunden in der Gruppe verzichten? Dazu laden wir Sie ein – bei „Iliochoos – der Schule des einfachen Lebens“ auf der schönen Halbinsel Pilion. Seit nunmehr rund 20 Jahren finden unsere Urlaubsseminare dort statt. Kein Massentourismus, sondern ein

individueller Urlaub erwartet Sie, bei dem es um mehr geht als nur um Ferien am Meer. Unsere Gäste schätzen vor allem die Ruhe und unberührte Natur des Pilion, die freundliche, familiäre Atmosphäre und dass sie im Urlaub etwas für sich und ihre Gesundheit tun. Vormittags findet der Workshop statt, Qigong oder Yoga, der Nachmittag ist zur freien Verfügung. Am späten Nachmittag findet eine Meditation statt. Abends essen wir in geselliger Runde und sitzen noch mit Gleichgesinnten zusammen. Wer Lust hat, macht beim griechischen Tanz mit. Zweimal pro Woche findet eine Ganztagswanderung statt. Pilion ist das schönste Wandergebiet Griechenlands und die Gäste werden auf den meditativen Pfaden zu Wasserquellen geführt und zu einsamen, lauschigen Buchten. Eine wunderbare Gelegenheit, die Schönheit Piliions zu entdecken. Bis Oktober können Sie noch buchen.

Infos und Anmeldung bei Petra Greiner-Senft unter iliochoos@web.de, www.iliochoos.gr, Tel. 08152 9992428.



Orte der Kraft, der Ruhe, des Innehaltens und der Entspannung

Drei besondere Sommer-Events 2016



Rund um den Gedanken einer ganzheitlichen Gesundheits- und Wellnesspflege bietet Ihnen „Villa Katharina“ ein einmaliges und besonderes „Wohlfühlambiente“. Entdecken Sie zwei Häuser und ihre wunderschönen Gärten mit den vielseitigsten Möglichkeiten zur Regeneration, der Vitalität, Wellness und inneren Balance.

Ihnen steht z.B. ganz individuell eine edle Saunalandschaft zur Verfügung, genießen Sie die heilsame Wirkung der Salzoase, unsere exklusiven Ayurveda- und Wellnessmassagen, reaktivieren Sie eigene mentale Ressourcen durch Hypnose oder praktizieren Sie Yoga, Pilates, ENERGY DANCE®, Reiki, Tai Chi/Qigong...

2. internationaler Yoga-Tag: Di. 21. Juni 2016 17:00 – 21:00 Uhr. • Tag der offenen

Pforten (mit vielfältigem Programm): Sa. 18. Juni 2016 14:00 – 18:00 Uhr. • Yoga-Event im Knoops Park: Sa. 06.08. & So. 07.08.2016 15:00 – 18:00 Uhr. Wir freuen uns auf Sie!

Villa Katharina, Orte-der-Kraft: Telefon: 0421 69 89 43 0, Käthe-Kollwitz-Straße 7, 281717 Bremen, info@orte-der-kraft-bremen.de, www.orte-der-kraft-bremen.de

Integralis Sommerfest 2016

vom 29. - 31. Juli 2016 im wunderschönen Seminarzentrum Marah, Nähe Osnabrück

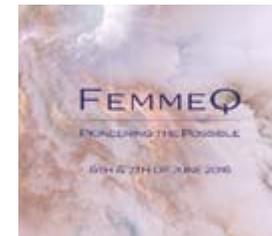


Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit inspirierenden Vorträgen, lebendigen Workshops und einem rauschenden Tanzfest in sommerlicher Atmosphäre. Das Integralis Sommerfest ist außerdem ein beliebtes, seit vielen Jahren stattfindendes Vernetzungstreffen für Menschen, die uns kennenlernen wollen und für alle Freunde des Integralis Netzwerks. Das Sommerfest bietet die Möglichkeit spannende Erfahrungen in einer Atmosphäre der sommerlichen Leichtigkeit zu machen und auf eine spielerische Art neue Menschen kennenzulernen. Sei mit dabei!

Das Programm, alle Infos und Buchung unter www.integralis-akademie.de/sommerfest | Kontakt zum Büro: info@integralis-akademie.de, Tel.: 0421-4089785

Der einzelne Mensch zählt

FemmeQ -Summit, 6. & 7. Juni 2016 in Berlin



Der einzelne Mensch zählt und sein Beitrag zu dieser Welt kann unermessliche Auswirkungen haben: Das zeigt beispielhaft die Geschichte von Dr. Scilla Elworthy, dreifach für den Friedensnobelpreis nominiert und Initiatorin der Rising Women Rising World. Sie brachte die Atomkräfte in einen konstruktiven Dialog miteinander. Durch diese Initiative habe sie begriffen, wie wichtig es sei, dass Menschen, die entscheidenden Einfluss auf die



Welt nehmen, zuerst mit sich ins Reine kommen. Scilla Elworthy ist eine von 12 Rising Women, die die Teilnehmer des FemmeQ-Summit inspirieren werden: Allesamt faszinierende Persönlichkeiten, die das Weltgeschehen beeinflussen, Pionierinnen – jede auf ihrem Gebiet –, die eine gemeinsame Vision und Mission teilen: Die Welt wird gerechter, wenn die männlichen Werte in Balance mit den femininen Prinzipien kommen. Beide Prinzipien werden dringend gebraucht, um Lösungen für die momentan brennenden Themen zu finden. "The rise of women to full partnership with men in the whole domain of human affairs may be the most significant event of the last 5000 years." Dr. Jean Houston

Weitere Informationen: www.FemmeQ.org - Speaker: Dr. Rama Mani, Dr. Scilla Elworthy, Dr. Jean Houston (via video); Karen Downes, Ozioma Egwuonwu, Suzanne Anderson, Chipso Chung, Dr. Meenakshi Gopinath, Inge Relph, Thais Corral, Hetty Einzig, Zahira Kamal und Thomas Hübl.

HOSPIZ HORN e.V. ...wenn der Mensch den Menschen braucht...

Neuer Hospizkurs zur Ausbildung für ehrenamtliche Sterbebegleitung ab August 2016



Unser nächster Hospizkurs „Sterbende begleiten“ findet vom 20.8. – 20.11.2016 statt. In diesem Kurs regen wir zur Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit an und vermitteln die Fähigkeit, schwerkranke und sterbende Menschen in ihrer letzten Lebenszeit zu verstehen und zu begleiten. Der Kurs umfasst 5 Wochenenden (Sa/So), einen zusätzlichen Samstag und 8 Themen-Abende. Ärzte und Psychotherapeuten bekommen Fortbildungspunkte angerechnet.

Unterrichtsort und weitere Informationen: Hospiz Horn e.V., Riekestr. 2, 28359 Bremen. Tel. 0421-235235, hospizhorn@aol.com, www.hospiz-horn.de. Rufen Sie uns bitte an oder kommen gerne zu einem Gespräch bei uns im Büro vorbei.

Tag der Offenen Tür bei Yoga Vidya Bremen.



Am 18. Juni 2016 von 10:00-13:00 Uhr können alle Interessenten sich einmal unverbindlich in der Yogaschule umschaun. Bei einer sanften Yogaeinheit könnt ihr direkt mitmachen und eine kleine Yogavorführung anschauen. Viele netten Mithelfer und Schüler von Yoga Vidya stehen für Eure Fragen rund um Yoga und zur Verfügung. Wir freuen uns auf nette Gespräche und Gäste! Es gibt vor Ort lecker Tee und Kekse und natürlich eine Menge an guter Literatur und Accessoires rund um Yoga. Nur an diesem Tag gibt es auch ein besonders günstiges Yoga Halbjahresabo von Juli bis Dezember 2016 zum Preis von nur 200,- EUR. Jede Woche eine Yogastunde zu Termin und Thema der Wahl!

Parashakti Sigrid Küttner, Yoga Vidya Zentrum Bremen, Bahnhofstr. 3-4, 28195 Bremen, Tel: 0177 3936396, email: sigridkuettner@ymail.com, www.yoga-vidya.de/bremen

Wilde Herzen - Wie die Liebe gelingen kann

mit Antje Koolen-Polzin & Helge Polzin



Kaum eine Sehnsucht ist größer als die nach erfüllten Beziehungen. Mit den „Wilde Herzen Projekten“ laden wir Dich ein, dieser Sehnsucht zu folgen und zu erforschen, wie die Liebe auf allen Ebenen gelingen kann. Wie können Beziehungen nährende Felder der Entfaltung, Quellen der Inspiration und Ermutigung sein? Mit dieser Frage tanzen wir seit 30 Jahren, finden immer neue Antworten und begleiten erfolgreich viele Menschen mit



Biodanza und Coaching. In 11 Jahren gemeinsamer Beziehungserfahrung als Paar in einer Patchworkfamilie mit 3 Kindern haben wir erprobt, was funktioniert. Wenn Du interessiert bist, ... - herzverbundene, wahrhaftige Beziehungen zu erschaffen – Dich und andere als sinnliche Wesen zu genießen – dem Ruf Deines Herzens zu folgen und Deine Gaben in die Welt zu bringen dann bist Du bei uns richtig. Auf dem 2. Wilde Herzen Festival feiern wir 4 Tage das Leben & die Liebe. Neben Biodanza & Wilde Herzen Arbeit gibt es eine bunte Mischung aus Bewegungs- und Berührungskunst, Begegnung & Bewusstseinsarbeit (z.B. Tantra, Trance, Massage, Meditation, GFK) und Du kannst als Teilnehmende/r mit Deinem eigenen Angebot mitwirken. Gemeinsam erschaffen wir ein Feld der Fülle und Freude, in dem die Liebe erlebbar wird.

Biodanza auf dem Celebrate Life Festival: 28.07.16. • Wilde Herzen Festival: 29.09.-2.10.16 in Oberlethe, mit Kinderbetreuung • Wilde Herzen Workshop für Paare & andere Einzelwesen: 22. & 23.10.16 in Bremen
Info & Anmeldung: www.wilde-herzen-festival.de; www.biodanza-bremen.de und Tel.: 0421-69219632

Hand in Hand mit der Natur

Kraftquellen für Frauen im Innen und Außen



Seit vielen Jahren begleite ich Frauen auf unterschiedlichen Wegen dabei, ihre verlorenen Kräfte wiederzugewinnen: im Einzelcoaching und in schamanischen Sitzungen sowie telefonischen astrologischen Beratungen. Es finden regelmäßige Workshops statt. Mehrmals im Jahr verbinden sich die inneren Erfahrungen mit Kraftort-Reisen nach Sardinien, Irland und La Palma. Die Themen meiner Bücher beschäftigen sich mit der matriarchalen Kultur, den Naturkräften und Wildkräutern - das neueste: Hexenwerk, Wildkräuter-Sammelsurium rund ums Jahr, All-Weather-Tagebuch rankt sich um Bräuche, Geschichten und die Heilkraft unserer heimischen Wildkräuter. Viel Spaß beim Ausprobieren der kunterbunten Rezepte.



Weitere Infos: Ulla Janascheck, Tel.: 06147 / 9357198, ulla.janascheck@gmx.de, www.ulla-janascheck.de, Pressebüro: www.textenundmehr.de

Celebrate Life Festival 2016

28.Juli bis 07. August 2016 - Seminarhof Oberlethe, Wardenburg (Nds.)



Spiritualität am Puls der Zeit: Dass Spiritualität kein separates Universum für die Mottenkiste ist, sondern sich aktiv in die Bewältigung gesamtgesellschaftlicher Herausforderungen einbringen kann, zeigt eindrucksvoll das Celebrate Life Festival*, das in diesem Jahr bereits zum 13. Mal stattfindet. Veranstaltungsort vom 28. Juli bis 07. August 2016 ist abermals der Seminarhof Oberlethe in der Nähe von Oldenburg (Nds.). Im Laufe der Jahre hat sich das Celebrate-Life-Festival* zum größten Consciousness-Event seiner Art in Deutschland gemauert, und es verfügt inzwischen über eine beachtliche internationale Strahlkraft mit kontinuierlich steigenden Teilnehmerzahlen (in 2015 nahmen 1.100 Teilnehmern aus 27 Ländern teil!). Auch die Liste der teilnehmenden Referenten liest sich mittlerweile wie das Who ist Who des aktuellen gesellschaftlichen Bewusstseinswandels. Dabei waren unter anderem bereits Byron Katie, Barbara Marx Hubbard, Michael Laitman, Eckhart Tolle, Ken Wilber, Ed Mitchell, Ervin László, Gerald Hüther, Aftab Omer; Tami Simon, Dr. Caroline Myss und Dr. Deepak Chopra. Thematisch beschäftigt sich das Celebrate Life Festival* 2016 damit, wie die spirituelle Praxis uns dabei unterstützen kann, unsere spirituellen Kompetenzen so zu stärken, dass wir auch in Krisen immer mehr auf unser höchstes Potenzial zugreifen und uns innerlich wieder stabilisieren können. Mit den beim Celebrate Life Festival* 2016 generierten Spendengeldern und Überschüssen sollen Non-Profit-Projekte zur Bewältigung der Flüchtlingskrise in Europa gefördert werden. *Das Celebrate Life Festival wird vom gemeinnützigen Verein Sharing the Presence e.V. organisiert und finanziert. Alle Künstler und Referenten treten ohne Honorar auf. Sämtliche finanzielle Überschüsse werden in gemeinnützige Projekte gespendet.

Mehr Infos unter: www.celebrate-life.info und www.innerscience.info



Das Beste aus zwei Welten

Grundlagen • Typentest • Rezepte

Irene Rhyner
Europäische Ayurveda-Küche
 Farbiges Hardcover, 304 Seiten
 ISBN 978-3-86826-139-4 • € 24,99

 www.koenigsfurt-urania.com

Anzeige

Sommer, Sonne & Wellness Karneval



Das diesjährige OASE Sommer-Motto lautet „Karneval & Wellness“. Ab Mai bis September werden viele Saunaaufgüsse und Wellnessanwendungen der OASE auf Fasching getrimmt und entsprechend thematisch zelebriert, los geht's mit der Deutschen Fastnacht im Mai, im Juni dann mit dem frivolen Mardi Gras aus New Orleans, im Juli breitet sich der mystische Karneval in Venedig in der OASE aus, um schließlich im August mit dem überschwänglichen Karneval in Rio den Saisonhöhepunkt zu erreichen. Erlebnisorientierte Sommer-Themenmonate haben in der OASE eine erfolgreiche und lange Tradition, sie bringen gerade für Stammesbesucher eine willkommene Abwechslung, die sich durch gastronomische Leckereien bis hin zu angepassten Fitness Kursen dem Motto ergänzt. Weitere Informationen unter oase-weserpark.de.

OASE im Weserpark * Hans-Bredow-Str. 17 * 28307 Bremen * Telefon 0421 4274714 * www.oase-weserpark.de

Trinkgewohnheiten unter der Lupe



Die meisten gesundheitsbewussten Menschen machen sich Gedanken über die Ernährung, nehmen aber eher selten ihre Trinkgewohnheiten unter die Lupe. Wobei dies ein wichtiger Aspekt ist, für ein gesundes und langes Leben. Die Frage, die sich hierbei stellt, ist allerdings: Welches Wasser ist das Richtige? Es sollte ein Wasser sein, welches noch die Energien des lebendigen Wassers in sich trägt. Ein Wasser mit wertvollen Information für unseren Körper. Mittlerweile gibt es einfache Möglichkeiten, z.B. aus dem Wasserhahn, verwirbeltes Wasser zu genießen, denn eins steht fest: Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Verwirbeln Sie Ihr Trinkwasser mit dem Wellnesswirbler und erleben Sie den natürlichen Geschmack des Wassers direkt aus Ihrem Wasserhahn.

www.wellnesswirbler.de

16.–22. Juli 2016: Ausbildung zum/zur Hypnosepraktiker/-in (IFE)

im Ausbildungs- & Schulungszentrum des IFE in Rastede!



Lernen Sie in vielen praktischen Übungen, wie Sie Ihre Sprache und die Klänge der Klangschalen und Gongs gezielt einsetzen, um Ihre Klienten wirkungsvoll zu unterstützen. Die Ausbildung zum/zur Hypnosepraktiker/-in (IFE) besteht aus insgesamt sechs Modulen mit folgenden Themen: Grundlagenseminar Hypnose und Klang, Hypnose bei Schmerzen und Ängsten, Hypnose bei Kindern und Jugendlichen, Sozialkompetenztraining in Verbindung mit Hypnose, Selbsthypnose (10.08.) und Reinkarnation (19.-20.12). Davon sind mindestens vier

Wochenendseminare und ein Tages-Wahlseminar zu belegen, um den Abschluss zu erlangen.

Die gesamte Ausbildung umfasst 72 Std. zzgl. Arbeitszeit für das Selbststudium der Seminarunterlagen bei einem Wahlseminar und kostet 1.230,- EUR. Anmeldung unter: www.klangwelten-erleben.de oder Telefon: 04402-8635144

Nächste Ausgabe: August/September 2016

Redaktionsschluss: 30. Juni 2016 • Anzeigenschluss: 7. Juli 2016

Email: anzeigen@kgsbremen.de • Telefon: 0421 - 69 89 77 90

www.kgsbremen.de

Sie haben Interesse ihre „VISITENKARTE“ im ganzheitlichen KGS-FORUM zu platzieren?

Die Gestaltung ist einheitlich: Foto/Logo, kurzer Text, Adresse (keine Terminangaben!).

Die „Visitenkarte“ ist im KGS-Standardformat für 3 oder 6 Ausgaben buchbar.

Format: 1/5 Seite (36 x 138 mm), Farbbild in 4c. Preis incl. Satz und einheitl. Gestaltung pro Ausgabe:

90,- EUR + MWST bei Schaltungsdauer von 3 Ausgaben

80,- EUR + MWST bei Schaltungsdauer von 6 Ausgaben (6 Ausgaben = Jahresschaltung).

Dieser Preis beinhaltet einen kostenfreien Eintrag (max. 4 Zeilen) in unserer Rubrik „Wer macht Was“.

Information und Buchung: Email: anzeigen@kgsbremen.de und Telefon: 0 421 - 69 89 77 90

Alternative Lebensberatung



Spezialisiert auf Beziehungsthemen

- Partnerschaft
- Erkennen und Nutzen des Potentials
- Krisen / Herausforderungen meistern
- Beruf(ung) und Neuorientierung

Dr. Elfriede Brümmer

Termine und Anmeldung:

email: dre.bruegger@t-online.de

Tel. 040-456155 (12-13 Uhr oder AB)

Astrologie-Schule Bremen



Persönliche Beratung

- Geburtshoroskop
- Berufsberatung, Paarberatung
- Terminplanung

Professionelle Astrologie-Ausbildung

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

Christine Keidel-Joura

Delmestraße 74

28199 Bremen

Tel. 0421 - 7 29 29

www.astrologie-schule-bremen.de

Atempause



Selbstfindung, Inspiration, Regeneration

- Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Myoreflextherapie
- Fußreflextherapie
- Bioenergetische Meditation
- Bioenergetische Massage
- Heilung durch den Atem

Atempausen schaffen neue Lebenskräfte für Körper, Geist und Seele

Sanatha Hannig

Atem- und Körpertherapeutin, AFA

Erlenstraße 76

28199 Bremen/Neustadt

Tel./Fax 0421 - 54 86 912

www.atempause-bremen.de

Aura-Soma® Farbpfllegesystem



- Aura-Soma® Farb- u. Duftessenzen
- Informationsabende
- Einführungs- u. Tagesseminare
- Aura-Soma® Berater/in-Ausbildung

Aura-Soma® ist eine eingetragene Marke von Aura-Soma® Ltd.

NEU: LITIOS® Lichtkristallberatung mit Licht-Lord Metatron

Licht-Wege

Regina Bauer

Aura-Soma® - Beratung und

Ausbildungen und Samahita-Yoga

Bürgereschstraße 27

26123 Oldenburg

Tel.: 0441-82118

Mail: bauer.regina@t-online.de

www.licht-wege-land.de

Biodanza® Schule Bremen



- Ausbildung zum/zur zertifizierten Biodanza- Leiter/ -Leiterin (System Rolando Toro)
- Jahrest raining, Wochenkurse in Bremen und Hamburg
- Workshops
- Events
- Coaching & Supervision

Leitung: Dipl.-Psych. Antje Koolen
Biodanza-Leiterin seit 1996;
Ausbilderin & Supervisorin
Co-leitung/Assistenz: Helge Polzin
Biodanza Leiter & GFK-Coach
Tel.: 0421 - 69 21 96 32
info@biodanza-bremen.de
www.biodanza-bremen.de

Heil-Haus-Ohlenbusch



- Körper-Seele-Geist
- Homöopathie
- Colon-Hydro-Therapie
- Ernährung
- Zeit und Raum für Klarheit
- Krisen, Trauma, Schmerz
- Energiestau lösen
- Lichtarbeit/Schwingungserhöhung
- Seminarhausbetrieb

Christine Ohlenbusch
Bewusstseinsweiterung
Homöopathie, Ärztin
Ich hole jeden dort ab, wo er steht.
Viehlander Str. 5 • 27726 Worpswede
Telefon: 04791-9319433
christine.ohlenbusch@web.de
www.christine-ohlenbusch.de
www.seminarhaus-ohlenbusch.de

Coaching - Krisen - Trauer (Kinder und Erwachsene)



- Schwerpunkte meiner Arbeit für Kinder und Erwachsene:**
- Begleitung in Lebenskrisen
 - Trauer- und Sterbebegleitung
 - AccessBars Behandlungen zum „Entwirren“ des Kopfes
 - Reiki, Mediationen & Coaching
 - FantasieReisen & Schamanische Reisen

Alexandra Guillot
Lebenszauber - der Weg ist das Ziel
Am Hombach 1
28844 Weyhe
0152 37 73 58 03
info@lebenszauber.com
www.lebenszauber.com

Impulse zu neuen Lösungen



- Impulse zu neuen Lösungen durch:**
- Meridianklopftechniken (MET, EFT)
 - Energetische Wirbelsäulenaufriechung
 - Seelenmeridianmassage
 - Beratung z.B. bei BurnOut, Trennung, Mobbing, Raucherentwöhnung

Gesundheitspraxis Steinwedel
Heike Steinwedel
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Wachmannstr. 71
28209 Bremen
Tel.: 0421-6200456
www.gesundheitspraxis-steinwedel.de

Dachverband Geistiges Heilen e.V.



- Dachverband Geistiges Heilen e. V.**
- Adressenvermittlung
 - Rechtsberatung
 - Existenzgründungsberatung
 - Informations- und Werbematerialien
 - Qualitätssiegel durch Ethikkodex
 - Regionale Konferenzen
 - Kongress

Dachverband Geistiges Heilen e.V. (DGH e. V.)
Winterhalterstraße 9
76530 Baden-Baden
Tel.: 0 72 21 / 97 37 901
Fax: 0 72 21 / 97 37 902
Email: info@dgh-ev.de
www.dgh-ev.de

Inipi



- schamanische Beratung und Behandlung
- Haus- und Grundstück-Clearing
- Trommelbau
- Medizinradrituale
- Einführung in die Grundlagen schaman. Heilens
- Kraftorte + Kraftobjekte: Aufspüren, Anlegen, Anfertigen
- Sterbebegleitung
- Seelenreisen, z.B. Krafttiere, u.a.
- Seelenanteil-Rückholungen
- Indianische Schwitzhütten in der Lakóta-Tradition
- für Einzelpersonen und Gruppen
- Supervision für schamanische Heiler

Andreas Wesemann
Traditioneller und zeitgemäßer Schamanismus - Seelenheilungen
Wöllaer Straße 57
27721 Ritterhude OT Platjenwerbe
Fon: 0421-62 73 46
andreas-wesemann@web.de
www.inipi-haus-der-seele.de

Die Kunst der Berührung erlernen



- Die Kunst der Berührung erlernen**
- Ausbildung zum Massagetherapeuten
 - Fortbildungen in div. Massagetechniken
 - Regelmäßige Genießer-Workshops
 - seit über 10 J. Ausbildungskompetenz
 - Individuelle Einzelmassagen
- Kostenlose Broschüre anfordern!**

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

Intstitut HKIT®



- HEILENDE KRÄFTE IM TANZ®**
- Ausbildungen zur
 - Tanzpädagogin HKIT®
 - Tanztherapeutin HKIT®
 - Performancetanzausbildung dancing dialogue®
 - Tanzreisen an Orte der Kraft

Elke Wagner
Begründerin Gabriele Fischer
D 21256 Inzmühlen
Fon 05198-9811104
Fax 05198-9811105
info@heilende-kraefte-im-tanz.de
www.heilende-kraefte-im-tanz.de

Gesund werden / Gesund bleiben



- Einzel- und Gruppenarbeit
- Schamanische Heilmethoden
- Unterstützung der Selbstheilungskräfte
- Lösungsorientierte Beratung in Krisen
- Balance finden, zwischen Körper, Geist, Seele und Herz
- den eigenen Ton und die Schwingungen wahrnehmen
- offener Erzähl- und Singkreis

Christa Jürgens
DIE SEELE HEILEN
Buntentorsteinweg 21
28201 Bremen
0421 34 77 393
seeleheilen@gmx.de
www.seeleheilen1.de

Integralis Bremen



- Körperorientiert - Systemisch - Transpersonal**
- Einzel- und Paarberatung
 - Berufliches Coaching
 - BoxCoaching
 - **Veranstaltungen:**
 - Integrale Familien- und Systemaufstellungen: Abende, Tage u. WE
 - Der MännerRat
 - Nachsorgegruppe Heiligenfeld

Integralis Bremen
Coaching - Beratung - Seminare
Sögestr. 37-39
28195 Bremen
0421 - 168 68 15
info@integralis-bremen.de
www.integralis-bremen.de

Kabbalistische Geburtsanalyse



Kabbalistische Geburtsanalyse
Haben Sie Fragen zu Ihrem Leben?

- Warum habe ich schwere Erkrankungen oder erlebe bestimmte Dinge immer wieder?
- Was sind meine Talente u. Lebensaufgaben?

Mit Hilfe der kabbalistischen Geburtsanalyse ist es möglich Antworten zu finden die Ihnen einen neuen Blick auf Ihr Leben ermöglichen

Rechtsanwalt und Heiler (DGH)
Markus Mollet
Oslebshäuser Heerstraße 33 c
28239 Bremen

info@mollet-personaltraining.de
Mobil: 0049 173 / 2 40 96 01

www.praxisfuerelbstheilung.de

Kundalini Yoga



- Kundalini Yoga und Meditation
- Hormonyoga im Kundalini Yoga
- Numerologische Beratung
- Aus- und Fortbildungen
- Coaching und Supervision

Mit Krankenkassenerstattung

Dr. Anand Martina Seitz
ANAND NIVAS
Institut für Yoga, Beratung u. Training
Goethestr. 25
28203 Bremen
Tel. 04242 / 597169
yoga@AnandNivas.de
www.AnandNivas.de

Norddeutsche Massageschule



Jahresausbildung in
Ganzheitlich Energetischer Massage

- Jahresausbildung an 11 WE
- Für Anfänger und Fortgeschrittene
- Westliche u. östliche Massagepraxis
- Kostenlose Infoabende
- Regelmäßige Einführungsseminare
- Beruf Massage-Practitioner®
- **Kostenloses Programmheft anfordern**

Norddeutsche Massageschule
Bremen, Tel. 0421-3477349
hb@NorddeutscheMassageschule.de
www.NorddeutscheMassageschule.de
Süddeutsche Massageschule
Fürth, Erlangen, Tel. 0911-9376764
info@SueddeutscheMassageschule.de
www.SueddeutscheMassageschule.de

Prana Heilung nach Master Choa Kok Sui



- Anwendung von Prana Heilung nach Master Choa Kok Sui
- Anwendung energetischer Heilweisen
- Hilfe zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Angelika Mollet
anerkannte Heilerin (DGH)
Am Krähenberg 34
28239 Bremen
Fon: 0421 6441049
www.gesundheitsberatung-bremen.de

Praxis für ganzheitliche Heilkunde



- TCM: Akupunktur
- Ohrakupunktur
- Farbpunktur/ P. Mandel (für Kinder sehr geeignet)
- Massage/ Fußreflexzonen-Massage
- Spagyrische Medizin n. Dr. Zimpel
- Magnetfeld-Therapie/ PERTH
- Ernährungs- und Gesundheitsberatung
- Heilarbeit nach Dr. Eric Pearl:
- Reconnective Healing®
- The Reconnection®

Brigitte Hertel
Heilpraktikerin
28215 Bremen
Hemmstr. 123-125
Tel.: 0421-3762299
www.heilpraxis-hertel.de

Praxis für Geistiges Heilen und The Reconnection®



- The Reconnection® / Reconnective Healing®
- Geistiges Heilen SDGH® nach Horst Krohne
- Wirbelsäulenaufrichtung
- Quantenheilung
- Metamorphose Fußmassage
- RESET Kiefergelenks-Balancierung

Elisabeth Ahlers
Anerkannte Heilerin (DGH)
Reconnection® Certified Practitioner
Würzburgerstr. 69, 28215 Bremen
Tel. 0421-347 81 18
elisabeth-ahlers@web.de
www.elisabeth-ahlers.de
www.energiearbeit-ahlers.de

Reconnection® und Reconnective Healing®



„It's time to come home“ - Eric Pearl
Reconnective Healing®
bringt uns in Kontakt mit hochschwingenden Heilfrequenzen für den Einklang von Körper, Geist und Seele

The Reconnection®
ist eine einmalige spirituelle Erfahrung und öffnet uns den Weg zu uns selbst

Miriam Wender
Reconnection® Certified Practitioner
Contrescarpe 9
28203 Bremen
Tel: 0421 - 16 10 00 04
info@miriam-wender.de
www.miriam-wender.de

Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof



- Seminarraum 80m2 • 2 Ferienwhg 3 DZ und 4 DZ, sowie 4 Gästezimmer
- 22 Gäste + Zustellbetten • Selbst-, Teil- oder Vollverpflegung • gr. Garten, Zelten, Feuerstelle, Badesee i.d.Nähe • Massagen, Atemtherapie, Coaching • Und: In den Monaten Mai bis Sept. "Kleines Café" Sa und So geöffnet

Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof
Gästezimmer am Weserradwanderweg, 45 km von Bremen entfernt bei Verden/Aller Magelsen 5, 27318 Hilgermissen
Tel.: 04256 573
Email: info@adelheidshof.de
www.adelheidshof.de

Seminarraumvermietung



- Seminarraumvermietung an Wochenenden und in Ferien langfristig
- 86 qm Gruppenraum, Korkfußboden, viel Licht, warme Farbtöne
- Übernachtung für 12 - 13 Personen
- Selbst-, Teil- oder Vollverpflegung
- Bauerngarten und großer Balkon
- ideal für Körperarbeit und Therapie
- ankommen und wie zuhause fühlen
- Matten, Decken und Sitzkissen vorhanden

Seminarraum Martfeld
zw. Bremen, Hamburg und Hannover Bettina und Edmund Traichel Kraft Dorfstr. 18, 27327 Martfeld
Tel: 04255 - 350
www.seminarhaus-shiva-shakti.de

SteinReich



- Edelsteine • Schmuck • Kunstobjekte
- Sitzkissen • Yogamatten • Hocker
- Engel • Elfen • Trolle • Buddhas • Taras
- Klangschalen • Ayurveda • Aura Soma
- Zimmerbrunnen • Reiki • Zauberrampel
- Kristallsalz • Feng-Shui • Räucherwerk
- Primavera-Duftöl • Kugelspiralen
- Beratungen • Bücher • DVDs • CDs

SteinReich der Erlebnisläden
Am Dobben 78, 28203 Bremen
Di - Fr: 11 - 19 Uhr, Sa: 11 - 17 Uhr
Akademie SteinReich
Raumvermietung für Veranstaltungen
Schwachachhauser Heerstraße 2a
Tel: 0421 49 87 303
www.SteinReich-Bremen.de

Stell Dich, Systemische Ausbildungen, NLP



- Systemische Ausbildungen
- Familienstellen
- NLP Ausbildungen
- Beratung
- Coaching

Gabriele Beyer
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Heerstr. 85
50169 Kerpen
Tel.: 02237/972285
info@Gabriele-Beyer.de
www.Gabriele-Beyer.de

Tanz, Meditation und Energiearbeit



TANZ & STILLE

Eine Reise durch die sieben Chakren

- Offene Jahresgruppe
- 14-tägige Gruppe (für Frauen)
- Einzelarbeit

Katrin Sack
Tanz- und Rhythmspädagogin
Körperpsychotherapeutin (HPG)
Saalfelder Str. 28
28215 Bremen
Tel. 0421 - 3498912
katrin.sack@t-online.de
www.katrin-sack.de

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) - Shiatsu



- Akupunktur
- Shiatsu
- feinstoffliche Energiearbeit
- Westliche Kräuter nach TCM
- Kräuterlehre

Nathali Winckler
Heilpraktikerin
Markgrafenstr. 20
79115 Freiburg
Email: nate-wi@web.de
Tel: 0761/15284759
www.wir-machen-tcm.de

Yoga und Ayurveda



Einzelsitzungen und Beratungen:

- Psycho-Yoga-Coaching bei Lebenskrisen
- Abnehmen ohne zu hungern
- Ayurvedische Klangmassage
- Individuelle Meditationsanweisung
- Seelische Entspannung d. Pranaübertragung

Ausbildungsangebot:

- Yoga-Übungsleiter/in und -Lehrer/in
- Kinderyoga-Kursleiter/in (Kompaktseminar)
- Lachyoga-Kursleiter-Ausbildung

Nepal Lodh
Dipl.-Soz.-Wiss. Yogameister
Schwachhauser Heerstr. 266,
28359 Bremen
Tel.: 0421-239399
email: nepal.lodh@t-online.de
www.hindu-akademie.de

Yonia-Rosenblütenmassage



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

Susanne Golob
Yonia-Rosenblütenmassage
Massagen und Vorträge
in Bremen und Hamburg
Tel. 0178 90 69 101
susanne@yonia.de
www.yonia.de

Veröffentlicht werden • EINZELTERMINE (z.B. 3. Dez. 16), die im Raum Bremen, Oldenburg und Umland, zu einem angegebenen Termin (Uhrzeit, Straße, Ort) - öffentlich - stattfinden. Eingereichte TERMINE die länger sind als 120 Zeichen und „Regelmässige Termine“ werden wie Kleinanzeigen behandelt und pro 30 Zeichen mit 3,- € berechnet. Der nächste Anzeigenschluss für die August/September 2016 - Ausgabe ist der 7. Juli 2016. Termine und Kleinanzeigen sind direkt über unsere Online-Formulare auf unserer Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

JUNI 2016

1. Mittwoch

20:15 Uhr: Mantra-Singen, Offener Singkreis mit A.v. Oppen im Stein-Reich, HB, Schwachhauser Heerstr. 2a, Bremen, Tel. 0421/76191

4. Samstag

20:00 Uhr: "Come Dance And Be" - Tanzmeditation, Tanzboden, Grundstr. 3, Bremen. 15 EUR, www.comedanceandbe.com, Tel: 0421-98503731

5. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Zur Bedeutung des Zen für eine weltoffene Spiritualität (Niklaus Brantschen), Wdh.12.6., Radio Weser 92,5/101,85Mhz

6. Montag

20:15 Uhr: Mantra-Singen, Offener Singkreis mit A. v. Oppen im Stein-Reich, HB, Schwachhauser Heerstr. 2a, Tel. 0421/76191

9. Donnerstag

20:00 Uhr: "Come Dance And Be" - Tanzmeditation, Alleins, Bunten-torsteinweg 21, HB, 15 EUR. www.comedanceandbe.com, Tel. 0421-98503731.

12. Sonntag

12:00-19:00 Uhr: SteinReich's Erlebnistag - an 2 Orten! Mitmachen, erleben & genießen. Eintritt 5 EUR, Ort: Belétage der Akademie SteinReich, Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen & SteinReich, Am Dobben 78, 28203 Bremen, Tel: 0421 4987303, www.SteinReich-Bremen.de

15:00 Uhr: QLB Atem Meditations, Meditationscenter, 28203 HB, Außer der Schleifmühle 76, Tel. 0421/8408566

13. Montag

19:00 Uhr: AMOR - Reif für die Partnerschaft, Info-Abend mit Silvia Meyer & Raymond Fisser. Parkallee 44, HB, Tel. 04298-4392

19:30-21:30 Uhr: Supervision für EFT AnwenderInnen, Christel Preuß - EFT Trainerin, Ahlker Dorfstr. 18, 28279 Bremen, Tel: 0172-2743182

20:00-22:00 Uhr: offene Meditation + Vortrag: Karma als Naturgesetz

Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; 15,- EUR, Tel. 0421-808325

15. Mittwoch

19:00-20:30 Uhr: kostenl. INFOabend zur EFT-Fortbildung, bitte anmelden! Ltg. Christel Preuß, Ahlker Dorfstr. 18, 28279 Bremen, Tel. 0172-2743182

17. Freitag

18:30 Uhr: Beginn des 6. Biodanza Summer Celebration im Hof Oberlethe. 17. - 19.06.2016. Celebrate

Aus dem Raum des Herzens tanzen®

10. Fortbildung: Sommer 2017 bis 2019



Die tanzende Wildsau 
Institut für Transformation durch Tanz,
Meditatives Tanzen und Tanztherapie e.V.

Auswahlseminar
6./7. Mai 2017

Wernigeroder Str. 28 · 28205 Bremen
Leitung: Cornelia Freise · Tel. 0421-4919286
cornelia.freise@die-tanzende-wildsau.de
Konzept unter: www.die-tanzende-wildsau.de



Midsummer 2016 with us. www.biodanza-festival.de

20:00 Uhr: "Come Dance And Be" Tanzmeditation, Mitas zeitRäume, Feuerkuhle 61, HB, 15 EUR. www.comedanceandbe.com, Tel. 0421-98503731

18. Samstag

8:30 Uhr: Meditationstag, OSHO - Meditationscenter, 28203 Bremen, Außer der Schleifmühle 76, Bremen, 30,- EUR, Tel. 0421/8408566

10:00 Uhr: 6. Biodanza Summer Celebration im Hof Oberlethe. 17.-19.06.16 Celebrate Midsummer 2016 with us. Info: www.biodanza-festival.de

20:00 Uhr: Dance Planet - Die neue Global Pop - Party mit DJ Jörg Gebauer, Eintritt: 7,- EUR, Ort: BgH Weserterrassen, Osterdeich 70 B, Bremen

19. Sonntag

10:30-12:30 Uhr: Träume + Spiegelgesetz, offene Arbeitsgruppe Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; 30,- EUR, Tel. 0421-808325

17:00-18:00 Uhr: Was die Natur in und mit unserem Gehirn macht (M. Spitzer), Wdh.26.6., RadioWeser 92,5/101,85Mhz

22. Mittwoch

19:30 Uhr: Wertimagination zur Leichtigkeit (des Seins), Praxis "Sinn und Werte", Lidia Schladt, Info: 0421/ 69 66 13 35

23. Donnerstag

20:00 Uhr: "Come Dance And Be" - Tanzmeditation, Alleins, Buntentorsteinweg 21, HB, 15 EUR. www.comedanceandbe.com, Tel. 0421-98503731.

20:00 Uhr: Offener Biodanzaabend in den Ferien, Grundstr. 3, 17/15 EUR, Infos: 0421/70836535, www.poetry-of-life.de

25. Samstag

13:00-17:00 Uhr: Begegnung - Austausch - Integrative Aufstellung nach Chuck Spezzano mit Renate Koopmann, HP, Bremen, Telefon: 0421-62 00 555

17:00-21:00 Uhr: Jahreskreisfest Litha (Sommersonnenwende). Alleins e.V., Buntentorsteinweg 21, Bremen, 15,- EUR, Tel: 0421-3477393

26. Sonntag

11:00-14:00 Uhr: Tanzworkshop - "Summerwave". Info & Anmeldung: Silke A. Schreiner, www.comedanceandbe.com, Tel. 0421-98503731

30. Donnerstag

20:00 Uhr: Offener Biodanzaabend in den Ferien, Grundstr. 3, HB, 17/15 EUR, Infos: 0421/68563201, www.poetry-of-life.de

JULI 2016

3. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Von verkappten Helden und gekränkten Primadonnen - Jugendliche auf der Suche (A. Guggenbühl), Wdh.10.7., RadioWeser

7. Donnerstag

20:00 Uhr: Offener Biodanzaabend in den Ferien, Grundstr. 3, 17/15 EUR, Infos: 0421/70836535, www.poetry-of-life.de

14. Donnerstag

20:00 Uhr: Offener Biodanzaabend in den Ferien, Grundstr. 3, HB, 17/15 EUR, Infos: 0421/68563201, www.poetry-of-life.de

17. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Ohne mich - geht nicht?! End-lich leben...(A. Keil), Wdh. 24.7., RadioWeser 92,5/101,85Mhz

20. Mittwoch

19:30 Uhr: Wertimagination zum Meer der Freiheit, 25,- EUR, Leitung: Lidia Schladt, Anmeldung: 0421/ 69 66 13 35

21. Donnerstag

20:00 Uhr: Offener Biodanzaabend in den Ferien, Grundstr. 3, HB, 17/15 EUR, Infos: 0421/70836535, www.poetry-of-life.de

28. Donnerstag

17:00 Uhr: Eröffnung des Celebrate Life Festival 2016. 28. Juli bis 07. August 2016 - Seminarhof Oberlethe, Wardenburg. Mehr Infos unter:

www.celebrate-life.info und www.innerscience.info

30. Samstag

20:00 Uhr: "Come Dance And Be" - Tanzmeditation, Tanzboden Grundstr. 3, Bremen. 15 EUR, www.comedanceandbe.com, Tel: 0421-98503731

31. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Heilung durch Meditation (R. Dahlke), Wdh.7.8., RadioWeser 92,5/101,85Mhz

REGELMÄSSIGE TERMINE

Gemeinschaft Clan B in Sandhatten (Nähe Oldenburg): Herzlich Willkommen zum Sonntags-Café, jeden 2. Sonntag im Monat, 15 - 18 Uhr, Kaffee, Kunst, Kultur, Kleinkram & Kuchen gegen solidarische Spende, Wöschchenweg 28, 26209 Sandhatten, Tel.: 04482/2566001, www.clan-b.eu

Lachyoga Do. 17-18 Uhr, Di. 18.30-19.30 Uhr, Tel.: 0421/69644307 www.lachschule-bremen.de

Geführte Meditationen: in der Stille Ganzheit und Verbundenheit erfahren. Silvia Meyer, monatl. freitags in Lilienthal. Tel. 04298-4392, www.silmey.de

Lachen: jeden Samstag die besondere Gelegenheit für LachliebhaberInnen. Im Viertel. Roman A., Tel. 0421-3780464

MännerRat – jeden 1. u. 3. Donnerstag, Abendgruppe für Männer mit Jörg Kothe. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

ÖkoMarkt im Steintor: Mittwochs 14.00-18.30 Uhr Samstags 9.00-13.30 Uhr; ÖkoMarkt Mecklenburger Straße (Berliner Platz)

ÖkoMarkt im Ostertor: Dienstags 14.00-18.30 Uhr Freitags 14.00-18.30 Uhr; ÖkoMarkt Wulvesstraße (Ulrichsplatz)

ÖkoMarkt in der Neustadt: Freitags 15.00-18.30 Uhr; ÖkoMarkt Neustadt (Pappelstraße Höhe Delmestraße)

WELLNESS Holidays

Gönnen Sie sich einen Wellness Holiday Tag in der OASE im Weserpark und erleben Sie eine „Reise durch die Wellness Welt“

+++ Täglich Damensauna in der exklusiven Wellness Lounge +++



OASE im Weserpark | Hans-Bredow-Straße 17 | 28307 Bremen
Tel.: 0421-427 47 17 | Fax: 0421-427 47 77
www.oase-weserpark.de | info@oase-weserpark.de

Anzeige

Eine Anzeige unter „Wer macht Was“ kann beliebig lang sein und auf beliebige Dauer geschaltet werden. Mindestens jedoch 4 Einheiten. Mindestlaufzeit: 3 Ausgaben. Eine Einheit kostet 3,- € und entspricht 30 Zeichen. In dieser Rubrik sind keine Terminangaben möglich. • Die Rubriken sind vorgegeben, Wunsch-Rubriken können geäußert werden – ohne Garantie auf Berücksichtigung • Der jeweilige Betrag ist im Voraus fällig und wird vom Konto des Auftraggebers abgebucht. • Nächster Anzeigenschluss für die August/September 2016 - Ausgabe ist der 7. Juli 2016 • Kleinanzeigen sind direkt über unsere Online-Formulare auf unserer Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

Abnehmen

Abnehmen ist Selbstliebe. Body-Mind-Coaching + Stoffwechsel-Kur: Mental-Emotionale-Ressourcen, Schmerzkörper-Heil-Prozess, www.schlankmental.coach, Telefon: 04241-8048 796, Ute Bries

Astrologie

Astrologie-Schule Bremen, Christine Keidel-Joura, Delmestr. 74, Tel. 0421/72929, www.astrologie-schule-bremen.de

Aura Soma

Regina Bauer, Licht-Wege, Bürgereschstraße 27, Oldenburg. www.lichtwege-land.de und Tel: 0441-82118

Auszeit

Auszeit-Haus-Weiße Muschel einfühlsame Begleitung in seel. Krisen. Telefon: 04253-1308 in Asendorf, www.die-weisse-muschel.de, Wiltrud Henning, HP Psych

Beziehungen

Heile Dein In-Beziehung-Sein mit Dir, Anderen und dem Leben. www.voicing.de - Tel. 04241-80 48 796.

Biodanza

Biodanza Schule Bremen, Dipl. Psych. Antje Koolen-Polzin, Loggerstr. 7, 28759 Bremen, Tel. 0421- 69219632, www.biodanza-bremen.de

Biodanzgruppen und Workshops im Viertel mit Jennifer Knaak und Brigitte Münch, Tel.: 0421/79277748, www.poetry-of-life.de

Bioläden / Biomärkte

Bioläden: Kraut und Rüben. Wulvestr. 5 im Ostertor, 28203 Bremen, Tel. 0421-73773

Naturkost Abakus, der Mitglieder-laden im Steintor, Grundstraße 30, 28203 Bremen

Aleco, Bismarckstraße 14, 28203 HB

Aleco, Kirchweg 204, 28199 HB

Denn's Biomarkt GmbH, Nadorsterstr. 54-56, 26123 Oldenburg

Bio Leutner e.K., Ernst-Buchholz-Str. 3-7, 28279 Bremen, Öffnungszeiten: Mo-Sa: 8-20 Uhr, Telefon: 0421-57705628

Boxen

BoxCoaching als moderne und wirkungsvolle Methode für mehr Selbstvertrauen und Durchsetzungskraft. Mit Jörg Kothe, Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

Bücher, CDs, DVDs

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

Buchhandlung Froben, Bücher zur Anthroposophie und zu ganzheitlichen Themen. Lange Straße 4, 28870 Ottersberg. Telefon: 04205-316120

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

Buchhandlung Wrage, Schlüterstr. 4, 20146 Hamburg. www.wrage.de

Bücherwurm, Herbergstr. 12, 28832 Achim

Buchhandlung Müller, Goethestraße 24, 27356 Rotenburg

Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57, Oldenburg

Coaching

Integralis Bremen: Jörg Kothe: Tel: 0421-1686815 und www.integralis-bremen.de

Kabbalistische Geburtsanalyse: Markus Mollet, Rechtsanwalt und Heiler (DGH), Mail: info@mollet-personaltraining.de, Mobil: 0049 173 / 2 40 96 01

Alexandra Guillot - Lebenszauber - der Weg ist das Ziel. Coaching - Krisen - Trauer (Kind-Erwachsen). Am Hombach 1, 28844 Weyhe, 0152-3773 58 03, info@lebenszauber.com, www.lebenszauber.com

Craniosacrale Therapie

Craniosacrale Balance/Osteopathie für Babys, Kinder und Erwachsene. Hp Silke Hünermann. www.feinfuehlung-bremen.de und Telefon: 0421- 67358787

Craniosacral-Schule Bremen: CSVD- anerkannte Fachaus- und Weiterbildungen. Elisabeth Bohrer, Holler-Haus, Hollerstr. 14, 28203 Bremen, Tel. 0421-3365081, www.cranioschule-bremen.de

Eutonie

Eutonie Gerda Alexander: Kurse, Weiterbildung individuelle Begleitung. Martina Kreß, Praxis für Eutonie: Gesundheit und Lebenskunst, www.eutonie-kress.de

Frauen

Yonia-Rosenblütenmassage für Frauen, Susanne Golob, Tel. 0178-9069101, www.yonia.de

Geomantie

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

Heilarbeit

Prana Heilung nach Master Choa Kok Sui: Angelika Mollet, anerkannte Heilerin (DGH), Am Krähenberg 34, 28239 Bremen, Fon: 0421-6441049, www.gesundheitsberatung-bremen.de

„Die Seele heilen“ - Christa Jürgens, Eschenweg 6, 28816 Stuhr, Tel. 0421 3477393, seeleheilen@gmx.de, www.seeleheilen1.de

Das Geheimnis einer glücklichen Partnerschaft



Chuck Spezzano
Wie du deinen Partner änderst
... und dein Leben gleich mit

368 Seiten • € 18,99 [D]
ISBN 978-3-7787-9264-3

Der neue Beziehungsratgeber des weltberühmten Paartherapeuten – lebensnah, inspirierend, wegweisend.

Chuck Spezzano live in Deutschland:
Infos unter www.chuckspezzano.de

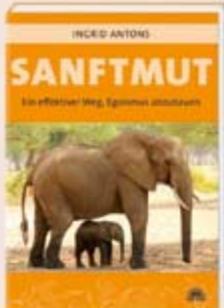
INTEGRAL

integral-verlag.de

Anzeigen

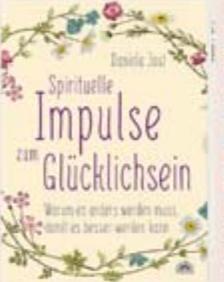
Ingrid Antons
Sanftmut
Ein effektiver Weg, Egoismus abzubauen

Paperback, 224 Seiten
ISBN 978-3-86616-360-7
€ 17,95



Daniela Jost
Spirituelle Impulse zum Glücklichein
Warum es anders werden muss, damit es besser werden kann

Paperback, 336 Seiten,
ISBN 978-3-86616-362-1
€ 19,95



Eva Joanna Waellnitz
Vom Model zur wahren Schönheit
Wie Selbstliebe alles verändern kann

Paperback, 208 Seiten,
ISBN 978-3-86616-363-8
€ 16,95



Dr. Stefanie Spessart-Evers
Vom leuchtenden Grund des Seins
Augenblicke der Ewigkeit

Paperback, 320 Seiten,
ISBN 978-3-86616-364-5
€ 19,95



Verlag VIA NOVA

Alte Landstr. 12, D-36100 Petersberg
Tel. (0661) 62973, E-Mail: info@verlag-vianova.de
Internet: www.verlag-vianova.de



Dachverband Geistiges Heilen e. V. (DGH e. V.), Winterhalterstraße 9, 76530 Baden-Baden, Tel.: 0 72 21 / 97 37 901, Email: info@dgh-ev.de, www.dgh-ev.de

Heilkunde

Ganzheitliche Heilkunde, Brigitte Hertel Hp, 28215 Bremen, Hemmstr. 123-125, Telefon: 0421-3762299, www.heilpraxis-hertel.de

Homöopathie

Praxis KörperKlang: Klass. Homöopathie, tibet. Heilmassagen, Entgiftungsmassagen, Tel. 0421/3467703, www.annelie-bolda.de

Human Design System

HDS-Hamburg, Telefon: 040-456155, Email: hds.hamburg@t-online.de, Skype: hds.hamburg

Humor

Humortraining "Mit Humor geht alles besser" Workshops und regelmäßige Treffen Lachtraining "Lebensfreude durch Lachyoga" Workshops und regelmäßige Treffen. Sabine Heimes-Freesemann, Tel. 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

Kabbalistische Lebensberatung

Lebensberatung auf Basis der kabbalistischen Geburtsanalyse. www.praxisfuerselbstheilung.de / Rechtsanwältin und Heiler (DGH) Markus Mollet, Tel.: 0173/2409601

Klangmassage

Eine Klangmassage auf der Klangwelle - ein 40saitiges Monochord, auf dem es sich gut liegen lässt - nimmt Sie mit auf eine Reise zu sich selbst. Peter Hess Klangmassagen, Gesundheitsprävention mit Klangschalen, Meditationsabende mit Klangschalen und Gongs, Angelika Meisner, Tel. 04792-1854, www.ameisklang.de

Krisen

Alexandra Guillot - Lebenszauber - der Weg ist das Ziel. Coaching - Krisen - Trauer (Kind-Erwachsen). Am Hombach 1, 28844 Weyhe, 0152-3773 58 03, info@lebenszauber.com, www.lebenszauber.com

Lachen

Lachyoga: "Lebensfreude durch Lachyoga" - Workshops und regelmäßige Treffen. Sabine Heimes-Freesemann, Tel. 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

Lebensberatung

Dr. Elfriede Brümmer, spezialisiert auf Beziehungsthemen, email: dre.bruemmer@t-online.de, Telefon: 040-456155 (12-13 Uhr oder AB)

Lichtarbeit

Leben meistern mit Botschaften der Engel und Aufgestiegenen Meistern. Aktive Lichtarbeit - lese und probiere es aus. www.Aufgestiegenemeister.de

Männer

MännerRat - Abendgruppe für Männer mit Jörg Kothe. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39, Bremen, Tel. 0421/1686815, www.integralis-bremen.de

Massage

InTouch Massageschule Hamburg: Tel: 040-7125318 und www.intouch-massage.de

Ganzheitlich Energetische Massage in Bremen - lernen und genießen. Info: www.NorddeutscheMassageschule.de, Tel. 0421-3477349

Tief berührt..... Achtsame intuitive Massagen - eine Berührung vom Herzen aus, ganz auf Deinen Moment abgestimmt. Geborgen, liebevoll berührt, gehalten. Tao Massage Ritual - sehr sanft und meditativ, Körper und Geist verbindend, tiefes Eintauchen ins Selbst und friedliches Ankommen. Berührungskünstlerin S. Kamper, Tel. 0162-9100476

Matrix-Arbeit

Matrix-Arbeit: Mit neuesten Erkenntnissen aus der Quantenphysik erfolgreiche Alternativen zur Schulmedizin schaffen. Mit seinem Bewusstsein die Realität verändern, einen neuen Seinszustand erreichen, wieder gesund werden. www.matrix-reload.de

Meditation

Warum für etwas werben, das schon jeder besitzt und nicht verkauft werden kann? www.weg-arbeit.de



Anzeige

NLP

Stell Dich - Systemische Ausbildungen, Gabriele Beyer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Familienstellen, NLP Ausbildungen, Beratung, Coaching, Tel. 02237/972285, info@Gabriele-Beyer.de, www.Gabriele-Beyer.de

Paarberatung

Paarberatung - Unterstützung finden in den kleinen und großen Krisen des Beziehungslebens und zur gemeinsamen Weiterentwicklung der Partnerschaft. www.supervision-fuchs.de

Produkte aus aller Welt

hess klangkonzepte seit 1989 / Nepal Importe, Uenzer Dorfstr. 71, 27305 Süstedt/ Uenzen, Tel. 04252-2411, info@hess-klangkonzepte.de, Online Shop unter: www.hess-klangkonzepte.de, Peter Hess(r) Klangmethoden, Aus- & Weiterbildung: www.peter-hess-institut.de

Qigong

Qigong-Kurse in Bremen: Findorff, Schwachhausen, Woltmershausen, Neustadt, Silke Schmidt, Tel: 0421/ 535542, www.silke-schmidt.net

Lüer Mehrtens, Taijiquan- und Qigong-Kurse: wudang-Zentrum für Taijiquan- und Qigong, Tel. 0421-702427, mehr@wudang-bremen.de, www.wudang-bremen.de

Reconnection® / Reconnective Healing®

Elisabeth Ahlers, Reconnection® Certified Practitioner, Tel. 0421-3478118, elisabeth-ahlers@web.de, www.energiearbeit-ahlers.de

Brigitte Hertel Reconnective Healing® Practitioner Level I-III, Tel. 0421-3762299, www.heilpraxis-hertel.de

Miriam Wender, Reconnective Healing® Practitioner Level I, II und III, Contrescarpe 9, 28203 Bremen, Tel: 0421 - 16 10 00 04, info@miriam-wender.de, www.miriam-wender.de

Retreat

Auszeit-Haus-Weiße Muschel einfühlsame Begleitung möglich Wiltrud Henning HP Psych., Tel: 04253-1308, www.die-weiße-Muschel.de, Aufstellungsarbeit, Transp. Psychologie auch Einzelbehandlung

Schamanismus

Schamanisch Heilen: Seelenrückholung, Heilrituale, Trainings, Gabriela Luft, Wöschweg 28, 26209 Hatten/Sandhatten, Tel. 04482-2566007, Mail: Gabriela@sternenhaus.de, www.primaertherapie-luft.de

Schamanische Arbeiten: Kraftlied und Seelenreisen, Andreas Wesemann, Tel: 0421-627346, andreas-wesemann@web.de und www.inipi-haus-der-seele.de

Schönheit

Gerth Natur Friseur, Tel: 0421-650718, www.gerth-naturfriseur.de. Lebendiger Haarschnitt. Pflanzenfarbe. Ökol. Pflege

Seminar- / Retreathäuser

Hof Oberlethe, Wardenburgerstraße 24, 26203 Wardenburg, E-Mail: info@hof-oberlethe.de, Telefon: 04407-6840, www.hof-oberlethe.de

Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof, Friederike Stegemann, Adelheidshof, Magelsen 5, 27318 Hilgermissen, Tel.: 04256 573, www.adelheidshof.de

Seminar- und Retreat-Haus in der Göhrde. www.retreathaus-goehrde.de, Tel. 05855-978233.

Seminarraum Martfeld: Tel: 04255-350 und www.seminarhaus-shiva-shakti.de

Lichtblick Seminarhaus & Ferienwohnungen, Sandersfelder Weg 2, 27798 Hude-Hurrel, Tel: 04408-923245, www.seminarhaus-lichtblick.de, mail: info@seminarhaus-lichtblick.de

Heil-Haus-Ohlenbusch, Christine Ohlenbusch, Bewusstseinsweiterung, Homöopathie, Ärztin,

Viehlander Str. 5, 27726 Worpswede, christine.ohlenbusch@web.de, www.christine-ohlenbusch.de, Telefon: 04791-9319433, www.seminarhaus-ohlenbusch.de

Tara - Raum für Yoga im schönen Künstlerort Dötlingen, vermietet ab Sommer Praxisräume an HP o.ä., Tel: 04433/9685231, www.tara-raum-fuer-yoga.de

Shiatsu

Shiatsu - eine Wohltat für Körper und Seele! Meridian-Berührungskunst in HB und Ottersberg, Dagmar Boettcher (Shiatsu-Prak, Dipl. Psy.), www.shiatsu-und-beratung.de, 04205/7915733

Tantra

Monika Entmayr & Reiner Kaminski, Tantra für Paare: Workshops, Jahresgruppe, Frauengruppen, Paarberatung. Telefon: 04487-9204277, www.paar-tantra.de

Tanz

Institut HKIT - Tanzausbildungen, Elke Wagner. Heilende Kräfte im Tanz. Ausbildung zur Tanzpädagogin u. Tanztherapeutin HKIT, Tel.: 05198-9811104 und www.heilende-kraefte-im-tanz.de

"Come Dance And Be" - Tanz, Begegnung und Meditation. Offene Tanzabende, 5 Rhythmen Workshops. Info: Silke A. Schreiner, www.comedanceandbe.com, Tel. 0421-98503731.

Heilende Kräfte im Tanz - Fortlaufende Gruppe mittwochabends im 14-tägigen Wechsel mit spannenden Einzel-Workshops. Infos: www.koerperwege-duvenbeck.de

"Heiltänze und LebensLust" mit Målo Warnke, Tanz/Theaterpäd. Seminare: Chakratanz, 7 Lebenskräfte, Perlen. Einzelcoaching. Ottersberg, Tel. : 04205/396294, mail: c.malowarnke@t-online.de

The Work

Seminare zum Kennenlernen und Vertiefen von The Work of Byron Katie. Info: Karin Weyler, Tel. 05139-893925, www.berufe-hannover.de

Vegan

Veggiemaid, Lebensmittelgeschäft, Stefanie Coors, Gartenstraße 15, 26122 Oldenburg, Tel. 0441/ 68312179, www.veggiemaid.de

Veränderungen

Wechsel, Wandel, Wunder: Astrologische telefonische Beratung zur aktuellen Lebenssituation. Telefon: 06147 - 357198, Ulla Janascheck und www.ulla-janascheck.de

Yoga

Anand Nivas, Dr. Anand Martina Seitz, Goethestr. 25 (Steintor), Tel. 04242 - 597169, www.AnandNivas.de.

Yogameister Nepal Lodh bildet aus: Yoga-Übungsleiter/innen, -lehrer / innen, Kinderyoga-Kursleiter/innen, Lachyoga-Kursleiter/innen, Info: 0421-239399, www.nepal-lodh.de

Sigrid Küttner, Yoga Vidya Zentrum Bremen, Bahnhofstraße 3/4, 28195 Bremen, Tel. 0421 - 2239472, email: sigridkuettner@gmail.com, www.yoga-vidya.de/bremen



Tag der Offenen Tür

Sa. 18.06., 10:00-13:00 Uhr

Yogatherapiestunde "Stress Ade!"

Sa. 25.06., 09:30-12:00 Uhr

Yogalehrer Coaching Masterclass

So. 26.06., 07:00-14:00 Uhr

Sigrid Küttner

Yogalehrerin und Heilpraktikerin
Yoga Vidya Zentrum Bremen

Bahnhofstraße 3/4
28195 Bremen,
Tel. 0421 - 2239472

email: sigridkuettner@gmail.com

www.yoga-vidya.de/bremen

Anzeige

Unter den „Kleinanzeigen“ stehen Ihnen **REGELMÄßIGE RUBRIKEN** zur Auswahl. Hier sind Informationen inklusive Terminankündigung möglich. Folgende Rubriken stehen Ihnen in dieser Rubrik zur Verfügung: • Workshops/Seminare • Ausbildung • Therapie • Vermietung / Räume • Jobs • Reisen • An- & Verkauf • Kontakte • Dies und Das. Pro Einheit: 3,- € (1 Einheit = 30 Zeichen). Mindestpreis: 12,- €. Nächster Anzeigenschluss für die August/September 2016 - Ausgabe ist der 7. Juli 2016. Kleinanzeigen sind über die Online-Formulare direkt auf unserer Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

Workshops / Seminare

Kurse Modellieren mit Ton. www.carolineschwarz.wordpress.com

Frei werden für eine neue Liebe. Aufstellungs-Workshop zur Lösung alter Bindungen mit Silvia Meyer & Raymond Fismer. Sa 4.6. in Lilienthal. Tel/fon: 04298-4392, www.amor-paarprojekt.de

Einführungsseminar Gewaltfreie Kommunikation vom 03.-04.09.16 und GFK-Ausbildung ab Oktober 2016 in Bremen mit Anja Kenzler, Trainerin CNVC. Info: a.k.demie für Mediation und Training, Tel. 0421/5578899, www.a-k-demie.de

Für Frauen: Tantra-Jahresgruppe. Achtsames Selbstmitgefühl (MSC); Entdeckungsreise Stimme; Self-Love: 5 Rhythmen®; Gartenmosaik; Meine Aufgabe in der Welt: Das Eigene machen. www.altenbuecken.de; Tel. 04251-7899

4.6.2016, 10-18.30 Uhr: **Tiefe Bindegewebsmassage:** Techniken für Becken- und Hüftbereich - Fachfortbildung im Rahmen der BenefitMassage-Schule® im WEG DER MITTE, Telefon: 030-8131040, wegdermitte.de

11.-12.6.2016, 10-18.30 Uhr: **Benefit Massage® - Ayurvedische Öl-massage** (Abhyanga) am Wochenende, 2-teilig. Sa.-So. 10-18.30 Uhr, Teil 2: 9.-10.7.16, Tel: 030-8131040, www.wegdermitte.de

Strukturelle Hypnose, MFL®, Claudia Gattow, Bremen, Tel. 04214350274

Ganzheitlich Energetische Massage: Jahrestraining in Bremen an 11 Wochenenden, Zertifikat als Massage-Practitioner®. Tel. 0421-3477349 www.NorddeutscheMassageschule.de

Spiel der Wandlung - Das Spiel, das Ihr Leben verändern kann, Einzel- und Gruppenspiele in HB, Naturheilpraxis Adriana Schweiger, HP, Tel.: 0421-7081872, www.adriana-schweiger.de

The Rite of the Womb - Ritus des Mutterleibs - MUNAY KI. Jeden Samstag vor Neumond - 12-16 Uhr. Pari: www.SwahaLoka.com

Einführungsseminar Gewaltfreie Kommunikation vom 03.-04.09.16 und GFK-Ausbildung ab Oktober 2016 in Bremen mit Anja Kenzler, Trainerin CNVC. Info: a.k.demie für Mediation und Training, Tel. 0421/5578899, www.a-k-demie.de

Ausbildung

Stark Institut für system. integrative Therapie in Dübbeckold-Göhrde. Internat. renommierter Lehrtherapeut/Trainer (DGfs) Heinz Stark. XII. Aus- und Fortbildungszyklus ab 26. Okt. 2016. www.starkinstitute.com

Forum HKIT. Tanztherapeutische Fortbildung mit Tanzfest "30 Jahre HKIT" 11.-14.08.16. Infos u. Anmeldung 05198-9811104. www.heilende-kraefte-im-tanz.de

Craniosacrale Therapie: Zertifizierte Fachausbildung Jan. 2017- Sept. 2019, Einf.seminar 10.-11.Sept.16, Fortbildungsangebote unter www.cranioschule-bremen.de

BenefitMassage®-Schule: 3-teilige Ausbildung in Klassischer Massage, Teil 1 vom 16.-18.9.16, Fr. 18-21.30 Uhr, Sa./So. 10-18.30 Uhr, Tel: 030 - 8131040, www.wegdermitte.de

Beginn der 5-teiligen **Ausbildung in Craniosacral-Therapie** vom 15.-19.6.16 mit Hans Rendler, Ausbildungsleiter der CST-Schule WEG DER MITTE. Mi.-Sa. 10-18.30 Uhr, So. 9.30-17.30 Uhr, Tel: 030-8131040, www.wegdermitte.de

Heilerausbildung mit Luna'Him, neue Gruppe ab Sept., www.heilerin-in-bremen.de, Tel. 0421-255350

Therapie

Integrative Primärtherapie, Der Weg des Fühlens. Das Fühlen des Schmerzes

beendet das Leiden. Gabriela Luft, Wöschweg 28, 26209 Hatten/Sandhatten, Tel. 04482-2566007, Mail: Gabriela@sternenhaus.de, www.primaertherapie-luft.de

Strukturelle Hypnose, MFL®, Claudia Gattow, Bremen, Tel. 04214350274

Urlaub / Reisen

Kreta! Sonne, Strand, Meditationen, Entspannung, Inspiration & Gemeinschaft / 3.-11.9.2016 / Informationen: www.cc-lebenskunst.de

Reiki auf Rügen: Schweigend-wanderung; Baummeditation, Kraftplätze, Mythos, Weitere Informationen: I. Schmidt, Bremen, Tel. 0421-3887176

Ferien in Tossens – ganzjährig geöffnet. Ferienwohnungen 300 m hinterm Deich. Tel. 0173 – 395 45 94 | www.windweitewattenmeer.de

Tiefe Wälder, stille Seen - Ferien, Meditation, Retreat im Naturpark Stechlin-Ruppin bei Berlin. Sahira & Wolf, Telefon: 033082-405760; www.lischa-z.de

Pyramiden in Bosnien: Spirituelle Reise vom 18.-26. Juni, 2.-10. Juli und 17.-25. September zum intensiven Einsteigen in die wundervollen Energien. Maria Leonie Dunkel, 05103-92 73 92 www.Pyramiden-in-Bosnien.de

Kontakte

Businesspartner für vegetarisch - veganes Restaurant in Bremen gesucht. Chiffre: KGS 02/03/2016 - 01, Mail: anzeigen@kgsbremen.de

Vermietung / Räume/ Wohnen

Seminar- und Ferienhaus Adelheids hof, 45km von HB; absolut ruhig, grosser Garten, www.adelheidshof.de Tel. 04256 573

Bewegungsraum-Berlin: Licht-durchfluteter, 80qm großer Bewegungsraum mit Eichenparkettboden

Ausbildung in der Peter Hess®-Klangmassage Das Highlight der Entspannung



Professionell mit Klang arbeiten

- den Stress des Alltags vergessen
- neue Kraft schöpfen
- eine gesunde Lebensbalance finden

Klangmassage | Kursgebühr: 220 €

04.-05.06.2016 in Worpswede b. Bremen mit Angelika Meisner

Intensivausbildung · Kursgebühr: 860 €

15.-22.07.2016 in Schwering b. Nienburg mit Peter Hess

Peter Hess Institut (PHI) · Ortheide 29 · 27305 Uenzen · Tel.: 04252-9389114
E-Mail: info@peter-hess-institut.de · www.peter-hess-institut.de

Online Shop und aktuelle Infos unter:
www.hess-klangkonzepte.de



Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage

In unserem Showroom in Uenzen finden Sie auf drei Etagen alles rund um Klangschalen, Gongs und Schlägel sowie Zubehör für die Klangmassage. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch.

Ladenöffnungszeiten: Fr. 10-17 Uhr

Sa. 10-14 Uhr

Fordern Sie gerne unseren aktuellen kostenlosen Katalog an.



hess klangkonzepte seit 1989 · Uenzer Dorfstr. 71 · 27305 Uenzen
Tel.: 04252-2411 · E-Mail: bestellung@hess-klangkonzepte.de

in Kreuzberg ist stundenweise und an Wochenenden zu mieten. Er eignet sich besonders für ruhige Bewegungs- und Tanzarbeit, Workshops und auch Einzelarbeit. www.bewegungsraum-berlin.de

Übungsraum in Worpswede: Schöner, heller Raum (40 m²) in zentraler Lage in Worpswede mit Parkett und Fußbodenheizung stunden-, tage- oder wochenendweise zu vermieten. Besonders gut geeignet für ruhige Bewegungsarbeit, Meditation, Tanz etc.; www.feldenkrais-worpswede.de; Tel. 04792/1743.

Dies und Das

6. Biodanza Summer Celebration im Hof Oberlethe, vom 17. bis 19.06.16. Everybody is welcome. www.biodanza-festival.de

Wechsel, Wandel, Wunder: Astrologische telefonische Beratung zur aktuellen Lebenssituation. Ulla Janascheck, Telefon: 06147 / 9357198, www.ulla-janascheck.de

Bildnachweise: Titel © mark_hubskyi / Seite 3 © manifeesto / Seite 4 © anyaberkut / Seite 5 © olly / Seite 9 © altanaka / Seite 10/11 Klang / Seite 12 © konradbak / Seite 19 © K.-U. Häbler / Seite 20: oben © drubig-photo; unten © altanaka / Seite 21 © Kaspars Grinvalds / Seite 22/23 © Gerhard Reus / Seite 24 © pedrosala / Seite 25: oben © marilyn barbone; unten: © fottoo / Mitte: © altanaka / Seite 62 © Sergij Mostoviy



Nächste Ausgabe: August/September 2016

Redaktionsschluss: 30. Juni 2016

Anzeigenschluss: 9. Juli 2016

Email: anzeigen@kgsbremen.de • Telefon: 0 421 - 69 89 77 90

www.kgsbremen.de

Reiki auf Rügen: Schweigend-wanderung; Baummeditation, Kraftplätze, Mythos, Weitere Informationen: I. Schmidt, Bremen, Tel. 0421-3887176

Catering: Wir liefern Ihr vegetarisch/veganes Wunschbuffet oder - Menü für Ihre Betriebs- und Familienfeiern, Tagungen und Seminare. Info: Cafe Restaurant ALMA, Tel: 0421/69217502

Lachen: jeden Samstag die besondere Gelegenheit für LachliebhaberInnen. Im Viertel. Roman A., Tel. 0421-3780464

Gemeinschaft Clan B in Sandhatten (Nähe Oldenburg): Herzlich Willkommen zum Sonntags-Café, jeden 2. Sonntag im Monat, 15 - 18 Uhr, Kaffee, Kunst, Kultur, Kleinkram & Kuchen gegen solidarische Spende, Wöschweg 28, 26209 Sandhatten, Tel.: 04482/2566001, www.clan-b.eu

Tiefe Wälder, stille Seen - Ferien, Meditation, Retreat im Naturpark Stechlin-Ruppiner bei Berlin. Sahira & Wolf, Telefon: 033082-405760; www.lischa-z.de

Impressum

Das KGS Bremen – Körper, Geist und Seele Magazin ist ein zweimonatlich erscheinendes Medium mit Themen und Terminen zur Förderung von Gesundheit und ganzheitlicher Kultur. Das KGS Bremen ist frei erhältlich und wird mit einer Auflage von 8000 Exemplaren im Raum Bremen, Oldenburg und Umland verteilt und ausgelegt.

KGS Bremen

Körper, Geist und Seele Magazin

Telefon: 0421 - 69 89 77 90

www.kgsbremen.de

Postadresse:

Postfach 77 01 29, 28701 Bremen

Herausgeberin

Ruth Haselwander
ruth.haselwander@kgsbremen.de
Hindenburgstr. 55 B, 28717 Bremen

Redaktion

Ruth Haselwander
redaktion@kgsbremen.de
Freie Mitarbeiterinnen:
Ulla Janascheck, Carola Müller

Anzeigen / Kleinanzeigen

anzeigen@kgsbremen.de
kleinanzeigen@kgsbremen.de
Telefon: 0421 - 69 89 77 90

Druck

Humburg Media Group, Bremen

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 – nur mit der schriftlichen Genehmigung der Herausgeberin. 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.

Unsere aktuellen Mediadaten finden Sie auf www.kgsbremen.de



DANKBARKEIT
IST WAS WIR SIND
OHNE UNSERE
GESCHICHTE.

BYRON KATIE



thework
SUMMERCAMP
8.-14. august 2016
IM HOF OBERLETHE BEI OLDENBURG



LIEBEN WAS IST



Infos und Anmeldung

+ 49 (0) 170 605 3245

info@thework-summercamp.de

WWW.THEWORK-SUMMERCAMP.DE



Innere Welten

BERK

Der Weg nach Innen

Großhandel für spirituelle Produkte

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



K. Susanne Berk Esoterik e.K.
Giebereistraße 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-Räucherwerk - der beste Preis

HOLY SCENTS