

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

FEBRUAR/MÄRZ 2016

FREI ERHÄLTlich

KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



Potenzial-Entfaltung

Norbert Hörr: Flexibilität und Balance entfalten

Safi Nidiaye: Der Zauber der Intimität

Thich Nhat Hanh: Raum in sich entfalten

Rüdiger Lenz zum Nichtkampf-Prinzip

Gerald Hüther: Von der Ressourcennutzung zur Potenzialenfaltung

Peter Spiegel: WeQ - More than IQ

LEBEN IST VIELFALT – STERBEN AUCH!?

Vorträge und Ausstellung rund um Leben, Sterben, Tod und Trauer.

Auszüge aus dem Vortragsprogramm:

Freitag, 29.4.

10.30 - 11.15 Uhr

Sterbekulturen – Interreligiöse
Dimensionen von Sterben, Tod und
Trauer

15.45 - 16.30 Uhr

Fremder Tod – Formen nicht-
christlicher Bestattungen

16.45 - 17.30 Uhr

Ruhe in Frieden – auch im Internet

16.00 - 17.30 Uhr

„Was Sie schon immer einen Bestatter
fragen wollten (sich aber bisher nicht
getraut haben)“ – Eintritt frei!

Samstag, 30.4.

11.30 - 12.15 Uhr

„Wer sich totlacht, überlebt!“

12.30 - 13.15 Uhr

Das erste Trauerjahr

11.30 - 14.30 Uhr

Comicworkshop: „Zum Totlachen!“

14.30 - 16.00 Uhr

„Was Sie schon immer einen Bestatter
fragen wollten (sich aber bisher nicht
getraut haben)“ – Eintritt frei!

Wir laden ein zum internationalen
Lebensfest –
kostenloser Eintritt ab 15 Uhr!

 **LEBEN UND TOD**
FORUM.MESSE.FACHKONGRESS

29.-30. APRIL 2016
MESSE BREMEN

 **MESSE
BREMEN**

www.leben-und-tod.de

Es erscheint immer unmöglich,
bis es getan ist.

Nelson Mandela



Titelthema: Potenzial-Entfaltung

Flexibilität und Balance entfalten

Text: Norbert Hörr

Der Zauber der Intimität

Intimität & Verbundenheit

Text: Safi Nidiaye

Raum in sich entfalten

Text: Thich Nhat Hanh

TCM-Tipp: Die Hirse

Text: Nathali Winckler

Ist Kampf vermeidbar?

Rüdiger Lenz zum Nichtkampf-Prinzip

Potenzial-Entfaltung

Schlüsselkompetenzen für eine Kultur der Vielfalt

Von der Ressourcennutzung zur Potenzialentfaltung

Text: Gerald Hüther

WeQ - More than IQ

Text: Peter Spiegel

Ständige Rubriken

Sehen • Hören • Erleben

Wer macht Was - Im Internet

Kalender

Forum - Visitenkarten

Termine

Wer macht Was (ohne Termine)

Kleinanzeigen (mit Terminen)

Impressum

4

8

12

16

18

24

27

34

38

40

47

53

56

60

62

Editorial

Liebe Leserin,
lieber Leser,

unsere Lebens-Energie folgt dem Fokus unserer
Aufmerksamkeit und Intention. Das kriert und
füllt unser Leben mit entsprechenden Inhalten
und Erfahrungen.

Je mehr wir auf unsere innere Stimme hören
und dem Raum bieten, was uns wirklich erfüllt,
desto mehr Lebensfreude und Zufrieden-
heit entsteht.

Je weniger Energie und Lebens-Raum wir für
"Kampf" bereitstellen, desto mehr Lebenskraft
und Raum steht für eine natürliche Entfaltung
unseres individuellen und konstruktiven Potenzials
zur Verfügung.

Einen friedvollen Frühling wünscht Ihnen

Ruth Haselwander

Bildnachweise: Titel © Vera Kuttelvaserova / Seite 3 © klagyivik /
Seite 4,5 © Pellinni / Seite 6: oben © Smileus; unten © Riccardo Pic-
cinini / Seite 9 © contrastwerkstatt / Seite 10 © philippe Devanne /
Seite 12,13 @ preto_perola / Seite 14 @ Subbotina Anna / Seite 15
@ Sunny studio / Seite 16 @ emuck / Seite 18 @ lassedesignen /
Seite 20 @ Masson / Seite 24,25 oben @ Doreen Salcher / Seite
24 @ Kaesler Media / Seite 25 @ Photocreo Bednarek / Seite 27
@ Robert Kneschke / Seite 28 @ Kamaga / Seite 30 @ Riccardo
Niels Mayer / Mittelseiten © klagyivik / Seite 62 @ peppermint_pix

Nächste Ausgabe: April/Mai 2016

Redaktionsschluss: 28. Februar 2016

Anzeigenschluss: 7. März 2016

Telefonnummer: 0421 - 69 89 77 90

www.kgsbremen.de

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



Flexibilität und Balance entfalten

Text: Norbert Hörr

Alles im Fluss

Die Beweglichkeit gehört zu den elementaren Gesetzen des Lebens, so dass die Natur einem ständigen Werden und Vergehen unterliegt.

...Auch der Mensch verändert sich stets, so dass er sich nie im gleichen Zustand befindet wie am Tag zuvor. Bis zum letzten Atemzug beeinflussen Stoffwechsel, Atmung und Kreislauf den Körper. Das Zusammenleben beruht auf einer permanenten Anpassung und ist ohne einen lebendigen Austausch nicht denkbar.

Inmitten dieses veränderlichen Milieus bildet das Gehirn keine Ausnahme.

Es sortiert alte Bestände aus und ersetzt sie durch neue Erkenntnisse und Erfahrungen. Die Gedanken fließen wie frisches Wasser, so dass es einer sprudelnden Quelle gleicht.

...Wenn das Gehirn jedoch vor Angst wie gelähmt erscheint oder sich verkrampft, benötigt es einen Anstoß.

...Durch die Bewegung entsteht etwas Neues, z. B. ein neues Miteinander.

Wollen wir schwimmen, müssen wir uns bewegen, sonst gehen wir unter wie ein Stein. Das gilt auch für das Schwimmen im menschlichen Milieu.

...Aber wir müssen uns nicht länger sinnlos verausgaben, wir können die Energie auch bewusst ... auf lohnenswerte Ziele lenken.

Psychohygiene

...Achtsamkeit fordert uns kompromisslos auf, die Misshandlungen unseres Geistes einzustellen. Wir hören also auf, ihn ... mit Ängsten zu quälen, ihn zu schlagen und zu treten. Stattdessen zeigen wir ihm unsere Sympathie und lächeln ihn freundlich an.

Wir betrachten ihn als unseren Schutzbefohlenen, für dessen Wohlergehen wir bereit sind, alles zu geben.

Denn er verdient mindestens die gleiche Zuwendung wie ein Haustier, die gleiche Sorgfalt wie Geldscheine, die wir vor Verlust sichern, und mindestens die gleiche Pflege wie eine Waschmaschine, deren vorzeitigen Verschleiß wir verhindern.

In der Vergangenheit hat sich viel geistiger Unrat in Form von missglückten Begegnungen angehäuft... Dieser Müll bedarf dringend der Entsorgung.

In Zukunft achten wir darauf, den Abfall zu reduzieren oder ganz zu vermeiden.

...Wir können uns z. B. vornehmen, bei jedem Händewaschen kurz innezuhalten und parallel auch den Geist zu reinigen. ...Nicht zuletzt verzichten wir auf eine allzu billige Kost, denn eine gesunde Nahrung sorgt für eine gute Verdauung. Schöne Erinnerungen

Bei den meisten Menschen ist die Ruhe nichts als Erstarrung und die Bewegung nichts als Raserei.

Epikur

und Erlebnisse stimmen den Geist heiter. Mit reizvollen und zugleich anspruchsvollen Aufgaben bleibt die Spannung erhalten, wobei die Miteinander eine der edelsten unter ihnen ist.

Im Gleichgewicht

Den Halbgott oder den devoten Untertan zu spielen kommt in der Umwelt nicht gut an. Dagegen profitiert die Qualität unserer Beziehungen erheblich, wenn sich das Selbstwertgefühl in der Mitte einpendelt.

Dabei nehmen wir die eigene Person zurück, ohne uns zu demütigen, und wir treten selbstbewusst auf, ohne uns zu überheben.

- Ein gesundes Selbstbewusstsein versetzt uns in die Lage, die eigene Persönlichkeit realistisch einzuschätzen.
- Wir nehmen uns an, wie wir sind, mit unseren Stärken und Schwächen, so dass wir authentisch auftreten.



Das Große ist nicht, dies oder das zu sein,
sondern man selbst zu sein.
Søren Kierkegaard

- Selbstzweifel mögen nicht unbekannt sein, aber sie beschäftigen uns nicht obsessiv.
- In einer hektischen Situation, und selbst wenn mehrere Stressfaktoren zusammenkommen, bewahren wir die Ruhe.
- Da unser Selbstbewusstsein auf Fakten beruht, ist es nicht leicht zu erschüttern.
- Unberechtigte Kritik können wir von berechtigter unterscheiden; die erste bringt uns nicht um, die andere nehmen wir an.
- Wir kommen mit der Tatsache zurecht, nicht von allen Leuten anerkannt und geliebt zu werden.

Kein Sterblicher verliert das Gesicht, wenn er Fehler zugibt, sondern eher durch den Versuch, über jegliche Zweifel erhaben zu sein.

... Ein Baum vermag den Ausgleich zu versinnbildlichen. Seine Wurzeln, der Stamm und die Krone sind gleichwertig und dienen einem guten Zweck. Er ist weder so abgehoben, dass er schier hinter den Wolken verschwindet, noch liegt er unter Erde begraben. Fest mit dem Boden verbunden strebt er zugleich nach Höherem. Im Übrigen steht er allein und doch mitten unter Artgenossen.

Der Königsweg

Im Vergleich zur Sachkompetenz (hard skill) scheint die Beziehungsfähigkeit (soft skill) eine zu vernachlässigende Größe, denn vermeintlich hat niemand Schwierigkeiten damit.

Es genügt nicht, abstraktes Gedankengut anzuhäufen. Ohne die praktische Anwendung im wirklichen Leben dient selbst ein außergewöhnlicher geistiger Besitz bestenfalls der eigenen Erbauung.

Theorie und Praxis sind zwei Paar Stiefel, die jedoch zusammengehören und sich ergänzen. ...Was nützt ein Studium, was eine kaufmännische Ausbildung, wenn

man das Wissen nicht in der Praxis umsetzen kann? Soziale Fähigkeiten sind in der Tat unentbehrlich. Während man sich allein mit Sachwissen schwer behaupten kann, ist das Überleben ... mit sozialer Kompetenz kein Problem.

...Die Menschheit ist ein sehr veränderliches Milieu, das erhöhte Anforderungen an die geistige Flexibilität stellt.

Damit ist die Priorität festgelegt, sie gebührt der Praxis, der sozialen Kompetenz, die sich von einer Nebensache zur Königsdisziplin mausert. Viele Fähigkeiten unterstützen das Miteinander, aber keine so sehr wie die Beziehungsfähigkeit.

© Textauszüge mit
freundlicher Genehmigung aus:

Norbert Hörn
Wir!

Ein neuer Geist im Miteinander
Via Nova, 159 Seiten



**Finger-Yoga für
Gesundheit, Lebenskraft
und innere Balance**

Swami Saradananda
Entdecke die Kraft der Mudras
Der Energie-Kick für
alle Lebenslagen
160 Seiten • € 16,99
ISBN 978-3-7787-8264-4

Mudras (altindische Handhaltungen) sind leicht zu erlernen und entfalten innerhalb kürzester Zeit eine erstaunliche Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden. Mit klarer Schritt-für-Schritt-Anleitung und vielen Fotos ist dieses Buch der ideale Begleiter für jeden, der die harmonisierenden, heilsamen Energien der Mudras nutzen möchte.

L o t o s
ansata-integral-lotos.de

Anzeigen

Thorsten Gerth
GANZHEITLICHER LIEDERMACHER

SALON KONZERT . HAUS MUSIK . KREIS SINGEN .

Lieder des Sinn und Seins.
Des Wachsens und des Werdens.
Spirituelles, begleitendes, aufmunterndes

Buche mich für ein
KONZERT in deinem HAUS
Deiner PRAXIS oder STUDIO.
Für MESSEN und KONGRESSE.

Wähle zwischen einem
KONZERT des HINHÖRENS oder MITSINGENS

KONTAKT:
thorgert@web.de
Mobil: 0177 6087637
www.gerth-naturfriseur.de
www.liederlichthorsten.jimdo.de

Zauber der Intimität

Intimität & Verbundenheit

Text: Safi Nidiaye

Es war einmal eine Zeit, da lebten wir in einer Welt voller Wunder. Sonne, Mond und Erde, Bäume und Pflanzen, Luft und Wasser waren lebendige Wesen für uns. Wir sprachen mit ihnen und sie mit uns.

...Alles war ein einziges Wunder, und wir hörten nicht auf, uns zu wundern und die Erscheinungen dieser Welt des Zaubers zu bestaunen und zu preisen. Wir priesen das Wasser für seine sprudelnde Klarheit, seine reinigende und Leben spendende Kraft.

Wir priesen die Sonne für die Wärme, die sie uns spendete, für ihr Licht, für den Glanz ihrer Strahlen.

Wir dankten der Erde für die Nahrung, die Kraft und die Lust, die sie uns schenkte, und dem Baum für Schatten und Schutz. Wenn unser Körper erkrankte, baten wir die Pflanzenwelt um Hilfe und Rat.

...Wir sprachen zu allem, und alles sprach zu uns. ...Und ganz selbstverständlich fühlten wir, dass wir mit jedem Wesen und jedem Teil der Natur verwandt waren. Wir waren zu Hause in der Welt, und es war eine Welt der Intimität.

...Unsere Nahrung war voller Leben, ganz gleich, ob sie von Tieren oder Pflanzen stammte, und wir heiligten und achteten ihr Leben und dankten Tier und Pflanze für das Opfer, das sie uns gebracht hatten.

...Dieses Bewusstsein der Intimität war - und ist - jedoch nicht das Privileg »primitiver« Kulturen ... oder der Naturvölker unserer Zeit. Es mag durchaus auch hoch entwickelte Kulturen gegeben haben, in denen das Bewusstsein der ursprünglichen Intimität immer noch vorherrschte. Kultur muss nicht zwangsläufig Entfremdung bedeuten.

Unsere Kultur kennt das Bewusstsein der Intimität nicht mehr. Unsere Wissenschaftler allerdings haben längst begonnen, den intimen Zusammenhang aller Erscheinungsformen (wieder) zu entdecken. Möglicherweise wird aus diesen wissenschaftlichen Entdeckungen und Spekulationen eines Tages ein neues Bewusstsein erwachsen, das nicht einer winzigen Elite von Intellektuellen und Mystikern vorbehalten bleibt, sondern Allgemeingut wird - ein neues

Bewusstsein der Verbundenheit, aus dem heraus wir wieder zurückfinden in den seelischen Zustand der Intimität. Es wäre schön. Ich hoffe es. Unsere Naturwissenschaftler haben die Materie immer weiter in ihre Einzelbestandteile zerlegt, bis sie entdeckten, dass es eigentlich keine Materie gibt. Sie entdeckten, dass es in der Tiefe der Materie nichts gibt, was einem festen Baustein ähnelt, sondern eher etwas, was man als »Bewusstsein« und »Bedeutung« beschreiben kann. Sie haben wiederentdeckt, dass alles miteinander verwoben ist, dass das Universum ein lebendiges Ganzes ist, beseelt, belebt, strukturiert von einer unglaublichen Intelligenz und Kreativität. In keinem Augenblick sind wir allein, existieren unabhängig von einer »Welt dort draußen«. In jedem Moment sind wir Teil eines lebendigen Ganzen.

Wir merken es nicht - außer in jenen seltenen Momenten, da wir für einen Augenblick aus der Scheinwelt unserer gedanklichen Beschäftigungen erwachen und in die wirkliche Welt eintauchen.

Erinnern Sie sich an einen Moment, da Sie etwas erlebt haben, das Sie tief berührt oder verzaubert hat, an einen für Sie heiligen Moment?

Für einen winzigen und doch zeitlosen Augenblick waren Sie eingetaucht in eine glückdurchtränkte, andächtige oder ehrfürchtige Stille. Dies war ein Augenblick, in dem Ihr innerstes Wesen die Welt Ihres Bewusstseins betreten hat. Der Lärm der Gedanken war verstummt, und Ihre innere Realität, Ihre Seele trat hervor.



Vielleicht wären Sie gern in diesem verzauberten Zustand geblieben, aber es zog Sie vermutlich sehr bald wieder an die Oberfläche, in den Alltagszustand. Dies war ein Moment der Intimität.

...Aber tief im Innern sehnen wir uns alle nach der heilen und heiligen Welt der Intimität. Auch die Zynischsten oder Coolsten unter uns können diese Sehnsucht in ihrem Herzen entdecken...

Wir sehnen uns nach der heilen Welt, weil wir sie kennen, weil sie existiert hinter dem Schleier jener Welt, die wir in unserem alltäglichen Bewusstseinszustand als Realität wahrzunehmen meinen.

Die Welt ist heil. Die Welt ist heilig. Wir müssen sie nicht dazu machen. Wir müssen nur wiederentdecken, dass sie es ist. Und heimkehren in die Intimität. In der Welt der Intimität fühlen wir, dass jeder Mensch und jedes Wesen der Natur, dem wir begegnen, mit uns verwandt ist und uns irgendwie bekannt vorkommt. Jede Begegnung ist so etwas wie ein Wiedererkennen. Wo immer wir hinkommen,

fühlen wir uns zu Hause, auch wenn wir die Gegend zum ersten Mal betreten. Und am Ende entdecken wir, dass die Welt, in der wir uns bewegen, eigentlich unser eigenes Reich ist, die Welt unserer eigenen Seele, die sich selbst erforscht ... Wir erkennen, dass unser ganzes Leben ein Abenteuer der Intimität mit unserer eigenen Seele ist. Und entdecken, dass wir uns in Wirklichkeit niemals vom Zuhause Seele entfernt hatten.

Fühlen

Wenn wir fühlen, sind wir in Kontakt mit uns selbst und der Welt um uns.

Wieder fühlen lernen

Wir sprechen viel von Gefühlen, aber wir fühlen so gut wie gar nicht. Unsere Aufmerksamkeit ist normalerweise bei Gedanken, Ereignissen und Handlungen, nicht beim Fühlen. Und das bedeutet, dass wir uns selber nicht wahrnehmen, dass wir nicht spüren, was



in unserem Körper, was in unserem Herzen vor sich geht, dass wir nicht mit uns selber in Kontakt sind. »Gefühle« (im Sinne von Emotion) sind Nuancen eines stetigen Stroms des inneren Erlebens. »Fühlen« bedeutet jedoch mehr als unser emotionales Erleben. Es bezeichnet auch unsere erste, unsere unmittelbare Wahrnehmung (Gefühl im Sinne von Intuition oder Instinkt). Bevor wir etwas sehen, hören, riechen oder schmecken oder ertasten, können wir es bereits fühlen. Das bedeutet, dass wir es im Innern wahrnehmen, statt - wie unsere Körpersinne uns suggerieren im »Außen«. Fühlen ist ein innerer Sinn, welcher der Welt der Intimität entstammt. Mehr als alle Sinneswahrnehmungen bringt uns deshalb das Fühlen nach Hause, zurück in die Intimität.

Ich kenne dich nicht.

*Ich weiß nichts von dir,
aber ich fühle dich.*

*Fühlend teile ich für einen Augenblick
dein inneres Leben als mein eigenes.*

*Ich will es nicht benennen,
will nicht versuchen es zu verstehen.*

*Denn täte ich dies, verlasse ich die Intimität der
Berührung und kehrte zurück in die Welt meiner
eigenen Gedanken, meiner eigenen Erfahrungen, an
denen du keinen Anteil hast.*

Dieses unmittelbare Fühlen haben wir zwar nicht verlernt - man kann es nicht verlernen, denn es findet ständig statt -, aber wir haben verlernt, es zu beachten und zu achten. Unsere gesamte Aufmerksamkeit ist im alltäglichen Bewusstseinszustand auf die Welt gerichtet, wie sie von unseren Sinnesorganen wahrgenommen und von unserem Verstand interpretiert wird.

Wir fühlen Menschen, Orte, Materialien, Nahrungsmittel, Arzneien nicht mehr, sondern sind auf Informationen aus zweiter und dritter Hand angewiesen, wenn wir wissen wollen, mit wem oder was wir es zu tun haben.

Wir fühlen auch uns selber nicht mehr, nehmen nicht mehr wahr, was in unserem Herzen und meistens auch nicht, was in unserem Körper vor sich geht. Wir erleben uns als Opfer unserer Emotionen, aber wir fühlen sie nicht.

...Wir können einander fühlen, weil wir nicht nur in einer Realität leben, in der du und ich durch eine Barriere von Haut voneinander getrennt sind; sondern gleichzeitig in einer Welt, in der wir einander - ob wir es wollen oder nicht - überlappen, durchdringen und innerlich berühren.

Dies wissen wir aus der Quantenphysik, aber auch aus der Mystik.

Bericht aus einer anderen Realität: "Wir leben in einer Welt der Intimität. Wir sind so intim miteinander verbunden, dass jede Art von Austausch zwischen uns immer mit dem ganzen Wesen geschieht. Das ganze Wesen wird berührt und durchströmt vom Wesen des anderen und geht verwandelt aus dieser Begegnung hervor. Es ist ein Tanz, ein sehr lebendiger Tanz, den wir miteinander tanzen - ein anmutiges Spiel, ähnlich wie der Tanz des Windes in den Blättern eines Baumes mit sehr feinen Ästen und kleinen Blättern. Der Wind streift durch die Äste, Zweige und Blätter; und diese tanzen im Wind und erfreuen sich an seiner Berührung, ebenso wie der Wind sich am Tanz der Blätter freut. Nur dass wir, wenn wir miteinander kommunizieren, einander vollständig durchdringen."

Fühlen findet an der Schnittstelle zwischen geistiger, energetischer und körperlicher Realität statt. Wenn wir wieder fühlen lernen möchten, müssen wir unserer Aufmerksamkeit eine andere Richtung geben und es eine Weile üben.

Es fängt an mit dem Atem. Spüren Sie Ihren Atem? Jetzt? Ich meine nicht, dass Sie tiefer oder besser atmen sollen, sondern nur, dass Sie Ihren Atem spüren sollen. Wenn Sie Ihren Atem spüren, ist Ihre Aufmerksamkeit dort, wo Ihr Körper ist (und nicht in der Welt der Gedanken). Wenn Sie Ihren Atem nicht spüren, sind Sie nicht präsent.

Der Atem bringt uns zu dem Ort, an dem wir fühlen, zu unserem Körper.

Das Fühlen selber ist keine körperliche Realität, sondern eine seelische. Das Erkennen und Benennen des Gefühls ist eine geistige Realität. Aber der Ort, an dem das Fühlen stattfindet, ist der Körper.

...Fühlen Sie sich?

Sie können »sich« nicht fühlen, weil Sie nicht das Objekt Ihres Fühlens sein können. Sie sind es ja selber. Aber Sie können Ihre Wahrnehmung in Richtung auf dieses Selbst lenken, können »zu sich kommen«, wie man sagt, und wahrnehmen, wie Sie sich fühlen.

...Wir können Gefühle haben oder sie fühlen. Das ist ein himmelweiter Unterschied.

»Habe« ich das Gefühl, beispielsweise Zorn, so hat es in Wirklichkeit mich. Es besetzt mich, beherrscht mein Denken, mein Handeln, mein Sprechen, hält meinen Körper in seiner Spannung gefangen.

Fühle ich es jedoch bewusst - in meinem Körper, mitten in der Spannung, die es dort erzeugt -, so wandelt sich das Gefühl von etwas, das mich beherrscht, zu

etwas, das ich fühle und dem ich mein Herz öffnen kann. Auf diese Weise befreie ich Körper und Geist von der Spannung, in der das Gefühl und die Gedanken, die es erzeugen, mich gehalten haben.

...Es gibt kaum ein schöneres Erlebnis von Intimität, als einem lange verdrängten Gefühl endlich sein Herz zu öffnen. Eingekehrt in meinen Körper, fühle ich mich, als erlebte ich zum ersten Mal, wie es ist, sich in einem Körper zu fühlen.

...Ich fühle, wie weh es tut, sich Tag und Nacht anzustrengen aus lauter Angst, das Falsche zu tun. Wie gut es tut, diese Angst endlich zu fühlen.

Wie dankbar strömt sie heraus aus den verkrampften Muskeln, in die ausgebreiteten Arme meines Herzens hinein.

Wie gut es tut, diesen Schmerz zu fühlen. Nun, da ich ihn fühle, quält er mich nicht mehr, sondern füllt mein Herz mit Erbarmen und staunendem Respekt für mich, die ich all diesen Schmerz und diese Anstrengung auf mich genommen habe, um stets das Richtige zu tun.

...Und hier, in meinem wissenden, fühlenden Herzen, haben »richtig« und »falsch« keinen Bestand.

...Von der Welt des Fühlens schotten wir uns ab durch eine fast undurchdringliche Mauer aus Gedanken.

Die Art, wie wir denken, erzeugt wiederum Gefühle in uns. Doch das sind Gefühle, die mit der Realität nichts zu tun haben.

Da wir diese Gefühle nicht fühlen, sondern nur haben, beeinflussen sie, ohne dass wir es merken, unser Denken und erzeugen weitere Gefühle. Auf diese Weise entfernen wir uns immer weiter von unseren Mitmenschen und der Realität.

Gefangen in der Blase unserer Gedanken, verschließen wir uns vor der Wunderwelt des Fühlens, und das eigentliche Leben entgeht uns.

Fühlen! - Ist das nicht das Berausende daran, ein Mensch zu sein?

Alles, was lebt, fühlt und lässt sich fühlen in mir.

© Textauszüge mit
freundlicher Genehmigung aus:

Safi Nidiaye

Der Zauber der Intimität

Wie Sie sich selbst, anderen und
dem Leben wirklich nahe kommen

Heyne, 224 Seiten





Raum in sich entfalten

Text: Thich Nhat Hanh

Vier Arten der Nahrung

Wir können die Geräusche aus unserer Umgebung und die Gedanken, die wir innerlich wälzen, als eine Art Nahrung betrachten. Essbare Nahrung, also das, was wir kauen und schlucken, ist uns vertraut. Das ist jedoch nur eine Form der Nahrung unter anderen. Unsere Lektüre, unsere Gespräche, die Sendungen, die wir im Fernsehen verfolgen, die Onlinespiele sind ebenfalls eine Form von Nahrung, und wieder eine andere Form ist in unseren Gedanken, Sorgen und Befürchtungen zu sehen. Eigentlich nehmen wir ständig irgendwelche Nahrung zu uns, und da ist es eigentlich kein Wunder, dass in unserem Bewusstsein kaum Platz für Stille und Schönheit bleibt.

Im Buddhismus sprechen wir von den »vier Nahrungsmitteln«. Gemeint sind essbare Speisen, Sinneseindrücke, unsere Willenskraft sowie das individuelle und kollektive Bewusstsein.

Essbare Speisen nehmen wir täglich zu uns und beim zweiten Nahrungsmittel, den Sinneseindrücken, handelt es sich um alles, was wir durch die Sinne aufnehmen, mit Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und dem denkenden Verstand oder Geist (der im Buddhismus zu den Sinnen gezählt wird).

Zu dieser Art von Nahrungsmitteln gehört also unter anderem all das, was wir hören, lesen, riechen oder berühren, auch Telefonate, SMS, das Geräusch des vorbeifahrenden Busses, die Reklametafel, auf die der Blick im Vorbeigehen fällt. Das ist zwar alles nicht essbar, aber es handelt sich um Ideen und Informationen, die in unser Bewusstsein gelangen und in diesem Sinne täglich »verzehrte« Nahrung darstellen. Mit dem dritten Nahrungsmittel, dem Wollen, ist das gemeint, was Sie als Ihre Willensakte, Tatabsichten und Ihre Anliegen und Wünsche bezeichnen würden. Das wird als Nahrung bezeichnet, weil es Ihre

Stille - Innere Ruhe finden in einer lauten Welt

Entscheidungen und Ihr Handeln »speist«. Ohne Willen und Wünsche würden Sie keinen Finger krumm machen, Sie würden einfach nur vor sich hin welken. Zur vierten Art von Nahrungsmitteln, dem Bewusstsein, gehören Ihr persönliches Bewusstsein und die Art und Weise, wie Ihr Geist sich ernährt und dann Ihr Denken und Tun speist. Auch das kollektive Bewusstsein mit seinen Auswirkungen auf Sie wird zu dieser vierten Art von Nahrungsmitteln gezählt.

Alle diese Nahrungsmittel können gesund oder ungesund, nahrhaft oder giftig sein, je nachdem, was und wie viel wir zu uns nehmen und ob es bewusst geschieht oder nicht. Manchmal essen wir ja Junkfood, das uns nicht bekommt, oder wenn uns etwas aufregt, trinken wir zur Beruhigung zu viel, auch wenn wir uns anschließend eher noch schlechter fühlen. Mit den anderen Nahrungsmitteln ist es ebenso. Bei den sinnlichen Nahrungsmitteln kann beispielsweise

unser Medienkonsum gesund und aufschlussreich sein, aber es kommt eben auch vor, dass wir Videospiele, Filme und Zeitschriften unkritisch konsumieren oder sogar tratschen, um uns von unseren Leiden abzulenken. Auch das Wollen kann als konstruktive Motivation gesund oder als zwanghaftes Verlangen ungesund sein. In diesem Sinne gibt es auch gesundes und ungesundes kollektives Bewusstsein, denken Sie nur daran, wie sich die Stimmung oder das Bewusstsein einer Gruppe auf Sie auswirkt, etwa wenn es sich um eine fröhliche Gemeinschaft mit starker Solidarität handelt oder um einen Zusammenschluss wütender oder antriebsloser Menschen, die zu übler Nachrede und Rivalitäten neigen.

Alle diese Nahrungsmittel haben ihre Wirkungen, weshalb wir unbedingt darauf achten müssen, was und wie viel wir zu uns nehmen. Bewusste Wahrnehmung ist hier unser bester Schutz. Ohne diesen

Schutz nehmen wir leicht zu viel Unbekömmliches auf und dann sind wir unversehens voller toxischer Laute und Gedanken, die uns krank machen.

...Im Schutz unserer Achtsamkeit sind wir sicher und bleiben gesund, weil wir nur das zu uns nehmen, was uns aufbaut.

Haltmachen und loslassen

Auch wenn wir gerade nicht mit jemandem reden oder lesen, Radio hören, fernsehen oder online kommunizieren, sind wir nicht unbedingt ausgeglichen und ruhig. Es liegt daran, dass wir dann immer noch den erwähnten inneren Radiosender NSD oder Nonstop-Denken eingestellt haben.

Vielleicht sitzen wir still da und von außen kommt gerade nichts auf uns zu, und trotzdem spinnt sich in unserem Kopf ein endloser Dialog. Wir kauen auf unseren eigenen Gedanken herum.

Rinder, Schafe, Hirsche und andere Pflanzenfresser Würgen in Ruhephasen die verzehrte Nahrung hoch, um sie dann erneut gründlich zu kauen und schließlich der Verdauung zuzuführen: Sie sind Wiederkäuer. Sicher sind wir keine Rinder oder Hirsche, aber was sich in unserem Kopf abspielt, lässt sich durchaus als Wiederkäuen beschreiben, und leider sind es oft negative Gedanken, auf denen wir endlos herumkauen. Nachdem wir uns solche Gedanken einverleibt haben, kehren wir immer wieder zu ihnen zurück und wälzen sie erneut um und um.

Wir müssen lernen, Radio NSD abzuschalten. Diese Form der »Nahrungsaufnahme« aus unserem eigenen Bewusstsein tut uns nicht gut.

...Viel besser wäre es, diese Augenblicke, die uns gegeben sind, wirklich zu leben.

Wenn wir dazu fähig werden möchten, muss der innere Sender, müssen die inneren Gespräche abgeschaltet werden.

...Wir müssen ja unsere Empfindung bewusst wahrnehmen, nicht einfach nur unsere Gedanken.

Wenn wir einen Fuß aufsetzen, sollten wir den Kontakt der Fußsohle mit dem Boden fühlen können. Ist das der Fall, werden wir am bloßen Gehen unsere Freude haben.

...Natürlich sind Gedanken nicht immer schlecht. Unser Denken kann sehr produktiv sein. Oft gehen Gedanken aus unseren Gefühlen und Wahrnehmungen hervor. Deshalb können wir das Denken als eine Art Frucht betrachten.

Manche Früchte sind nahrhaft, andere nicht. Sorge, Angst und Kummer sind der Boden für nutzloses, unproduktives und schädliches Denken.

...Tragen unsere Gedanken das mit, was wir wirklich vorhaben im Leben? Falls nicht, müssen wir den »Reset«-Knopf drücken. Wenn wir unsere Gedanken nicht bewusst wahrnehmen, machen sie sich einfach breit in uns und nisten sich ein, auch ohne Aufforderung.

Tiefes Zuhören

Sehr oft sind wir so voller Gedanken, dass wir kaum noch uns selbst, geschweige denn anderen zuhören können. Unsere Eltern sagten uns und in der Schule wurde es wiederholt, dass wir uns sehr vieles merken, dass wir uns Wörter und Begriffe einprägen müssen. Irgendwann glaubten wir schließlich, diese mentale Halde sei wirklich nützlich fürs Leben. Doch beim Versuch, ernsthafte Gespräche zu führen, stellen wir dann vielleicht fest, dass wir große Mühe haben, den anderen zu verstehen oder auch nur aufzunehmen, was er oder sie sagt.

Stille erlaubt uns, wirklich hinzuhören und mit Bedacht zu antworten - und das sind die beiden entscheidenden Voraussetzungen für aufrichtigen und gehaltvollen Austausch.

Oft kommen Paare, deren Beziehung schon lange besteht, zur Achtsamkeitspraxis, weil sie einander nicht mehr hören. Vielleicht sagt einer dann zu mir: »Es nützt alles nichts, sie hört mir schlichtweg nicht zu.« Oder: »Er ändert sich einfach nicht. Es ist, als würde ich gegen die Wand reden.« Aber vielleicht ist gerade der Beschwerdeführer derjenige, der in seiner eigenen Enge nicht mehr zuhören kann. Natürlich möchten wir von unserem Partner verstanden werden, doch dazu müssen wir selbst auch fähig sein, ihn oder sie zu hören.

Bei vielen ist es so, dass ihnen alles zu viel ist. Wir alle kennen das, wir finden einfach den Raum nicht mehr in uns, in dem wir den anderen wirklich hören und verstehen könnten. Vielleicht müssen wir in unserem



Job viele Stunden jeden Tag ununterbrochen denken. Während dieser Stunden achten wir kaum auf unseren Atem oder sonst irgendetwas außer eben diesen Denkprozessen. Wir glauben auch, dass es so sein muss, wenn wir unser Pensum irgendwie bewältigen wollen.

Müheloses Zuhören

Vor nicht langer Zeit war eine Kinesiologin aus Paris bei mir, um sich Rat zu ihrer Arbeit zu holen.

Sie wollte wissen, wie sie als Gesundheitsberaterin die besten Ergebnisse für ihre Klienten erzielen konnte.

Ich sagte: »Wenn Sie Leichtigkeit und Weite im Herzen haben, werden Ihre Worte voll tiefer Einsicht sein, und dann kommt es zu echtem, tiefem Austausch« Auch das Folgende gab ich ihr mit: Für die rechte Rede ist es wichtig, dass wir zuerst einen tiefen Blick in uns selbst hinein tun und den anderen uns gegenüber wirklich wahrnehmen. Dann dienen unsere Worte dem gegenseitigen Verstehen und können hüben und drüben Leiden lindern.

Natürlich gehen wir beim Sprechen von der Richtigkeit dessen aus, was wir sagen, aber manchmal sagen wir es so, dass der andere es nicht aufnehmen kann, und dann bringen unsere Worte nicht wie beabsichtigt Klarheit und Verständnis.

Da müssen wir uns fragen, ob wir nur sprechen, um zu sprechen, oder wirklich mit der Absicht sprechen, dem anderen etwas Heilsames zu sagen. Mitfühlende Worte, aus Liebe und dem Wissen um unsere Verbundenheit gesprochen, sind das, was man als rechte Rede bezeichnen kann.

Wenn wir ganz schnell etwas zu antworten haben, kann es sein, dass wir nur unsere vermeintlichen Kenntnisse abspulen oder emotional reagieren. Der andere fragt oder bemerkt etwas, aber wir nehmen uns nicht die Zeit, wirklich tief zu erfassen, was er meint, sondern spielen den Ball gleich zurück oder reagieren mit einer Retourkutsche. Das führt zu nichts.

...Hier gilt der Grundsatz: Wer nicht tief in sich selbst hineingehört hat, kann auch anderen nicht wirklich zuhören.

Wenn wir leicht und frei sein und uns wohlfühlen möchten, müssen wir uns um die spirituelle Seite



des Lebens kümmern. Es bedarf aber der Übung, um diesen Raum zu schaffen, in dem wir frei atmen können. Und nur wenn wir in uns diesen Raum schaffen, können wir auch für andere eine Hilfe sein.

Wenn ich einen Spaziergang mache oder im Bus sitze - überall eigentlich -, ist für mich leicht zu erkennen, ob jemand diesen Raum hat oder nicht. Vielleicht sind Sie solchen offenen Menschen schon begegnet. Auch wenn Sie sie gar nicht näher kennen, fühlen Sie sich wohl in ihrer Gegenwart, weil sie so umgänglich und entspannt sind. Sie sind nicht bereits voller eigener Vorhaben. ...Sie üben für sich allein, schaffen Stille und Raum in sich...

...Offenes und mitfühlendes Zuhören, das erst macht Sie zu einer wahren Freundin, einem wahren Kollegen, einer wahren Mutter, einem wahren Partner. Man muss kein Therapeut sein, um gut zuhören zu können.

...Sie können andere nur in dem Maße hören, wie sie sich selbst mitfühlend zuzuhören vermögen.

Wer anderen helfen möchte, muss in sich den Frieden verwirklicht haben.

...Wir alle müssen uns zuerst einmal in unserer eigenen Haut wohlfühlen, wir brauchen Frieden und Leichtigkeit an Körper und Geist. Erst dann können wir anderen wirklich zuhören.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Thich Nhat Hanh

Stille, die aus dem Herzen kommt
Innere Ruhe finden in einer lauten Welt

Lotos Verlag, 160 Seiten



Kräutertipps aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Eine haarige Angelegenheit Die Hirse



Die medizinische Aufteilung in die angeblichen zwei Geschlechter ist zum Glück vielerorts in Frage gestellt worden. So ist die Frage des Haarwuchses am Kopf durchaus kein sogenanntes Männerproblem mehr. Zu aller erst ist festzustellen, dass es bei Menschen sehr unterschiedliche Haardichte gibt. Die sich wandelnden Schönheitsvorstellungen sind mit keinem Kraut der Welt behandelbar. Dort ein Haar zu viel, dort zu wenig – immer soll es etwas auszusetzen geben. So bleiben wir beschäftigt mit Selbstkritik und werden davon abgehalten, uns unserer individuellen Schönheit zuzuwenden. Unvergleichlich dieses lange Haar mitten am Kinn meiner Freundin! Einige finden nichts attraktiver als eine Glatze. Andere hätten gerne mehr Haare auf dem Kopf. Für diese möchte ich eine Pflanze zur Hand geben (soll ja ein Kräuterartikel werden): die Hirse! Schon meine Oma pflegte folgenden Geheimtipp zu streuen: zwei Löffel Hirse am Tag gut kauen und die Haare werden nicht dünner! Nun heute ist bekannt, dass Hirse gekocht werden muss, um die Mineralstoffe zu lösen. Die Hirse enthält viel Silizium und unterstützt dadurch den Aufbau von Haaren und Bindegewebe und festigt die Nägel. Aus Sicht der Chinesischen Medizin liegt dem Haarausfall ein Mangel an Milz-, Lungen- und Nieren-Energie zu Grunde. Hirse stärkt alle drei Energien und glänzt noch durch einen weiteren Effekt: Sie trocknet sogenannte

stagnierende Feuchtigkeit, die eingelagert in die Hautschicht die Nährstoffversorgung von Haut und Haar behindern kann. Dies ist ein Konzept aus der Chinesischen Medizin, das aber erklären kann, warum auch adipöse Menschen eine Mangelversorgung der Haare aufweisen können. Zucker verstärkt das Feuchteproblem und ist leider eine weitere Ursache von schütterem Haarwuchs. Haarausfall ist oft ein Indikator für Stress – Stress verbraucht Mineralien und Eisen. Auch Stillen und Schwangerschaft kann zu vermehrtem Haarausfall führen. Da können blutbildende Pflanzen wie Brennnesselsamen, Brunnenkresse und viel gekochter Nahrung mit Karotten helfen. Auch auf dieser Ebene unterstützt die ungeschälte Braunhirse mit ihrem Gehalt an Fluor, Vitamin B6, Magnesium, Phosphor, Kalium, Schwefel und vor allem Eisen!

Zufriedenheit und Frieden im neuen Jahr wünscht

Nathali Winckler

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

*Nathali Winckler, Heilpraktikerin,
www.wir-machen-tcm.de*

Dr. med. Issac Mathai

Indische Heilkunst für Frauen
Konzepte und praktische Anwendungen aus dem Ayurveda

Paperback, 256 Seiten
ISBN 978-3-86616-344-7
€ 19,95





Maria Köllner

Darm o.k. – alles o.k.
Die sanfte Bauchselbstmassage und weitere Tipps zum Schlankwerden und Wohlbefinden

Paperback, 160 Seiten, 40 farbige Fotos
ISBN 978-3-86616-343-0 € 14,95



Renate Lauper/Dr. med. Christian Larsen

Spiraldynamik®
Achtsame Körperhaltung
Liegen, sitzen, stehen, gehen – Die besten Übungen für ein neues Körperbewusstsein

Klappenbroschur, 176 Seiten,
120 farbige Abbildungen
ISBN 978-3-86616-336-2 € 24,95



Hardy Fürch

Yoga und die Transformation der Gesellschaft
Ein spiritueller Wegweiser

Hardcover, 128 Seiten,
ISBN 978-3-86616-333-1
€ 14,95



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

Anzeigen

**SCHULE FÜR
HEILPFLANZEN-
UND BAUMHEILKUNDE**









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

Ist Kampf vermeidbar?

vom Nichtkampf-Prinzip



Kein spannender Roman ohne Konflikt, ohne Feind und ohne Mord und Totschlag – kein showdown ohne Zweikampf! - Dasselbe gilt für Spiel- und Fernsehfilme. Der Kämpfer ist „in“, die Kämpferin ist emanzipiert! Unsere Gesellschaft ist auf Kampf gebürstet: Kämpf Dich durch Dein Leben – für ein besseres Leben! Doch woher kommen eigentlich die Konflikte, die uns zu kämpfen veranlassen und wie entstehen sie? Eines steht jedoch schon im Voraus fest: der andere ist schuld! Können wir ohne einen Feind zu erzeugen überhaupt leben? Die Antwort ist einfach und simpel: Ja. Es gilt den Kampf der Arten, der Rassen, der Möglichkeiten, der Interessen, der Ressourcen in einen Nichtkampf zu wandeln, um die Potenzialentfaltung jedes Einzelnen zu ermöglichen; denn nur darum geht es! Kampf und all seine Blüten verhindern das, was Pädagogen oder Psychologen die eigene „Ichstärke“ nennen. Der Glaube, alles mittels Kampf zu lösen bremst uns aus, unsere Potenzialentfaltung. Und genau darum geht es. Scheinbar ist unsere Gesellschaft gar nicht daran interessiert, dass seine Mitglieder deren Potenziale zur Entfaltung bringen. Denn wer sich selbst führt, der benötigt für sein Leben keinen weiteren Führer. Sollen wir deswegen an den Kampf glauben und werden wir deswegen mit ihm pausenlos konfrontiert? Ist das der Lehrplan hinter dem Lehrplan in Kindergarten, Schule und Arbeitswelt?

Text: Rüdiger Lenz

Der Begriff der Gewaltprävention ist ein recht abgenutzter Begriff, dem man alles Mögliche zuschreibt. ...Vieles davon ist bei näherer Betrachtung gar keine Gewaltprävention. Das beginnt schon bei der Verwendung der vier Begriffe: Aggressivität, Kampf, Konflikt und Gewalt. Sie werden alle durcheinander gewürfelt und müssen als Synonyme für Gewalt herhalten.

Kurz: Der Begriff der Aggressivität, den wir aus dem lateinischen *aggredior, aggredi, aggredere, adgredere* übernommen haben, meinte **ein über sich hinauswachsen, etwas neues ergreifen, sich etwas annähern, auf etwas zugehen**.

In diesem ursprünglichen Sinne steckt in dem Begriff der Aggressivität das Konzept der Motivation als ein natürliches Prinzip des Lebens selbst.

...Der *Kampf* ist ein Mittler, eine Konstruktion, der Ring, um Gewalt übertragen zu können. Kampf ist die Gestaltwerdung der Gewaltabsichten als eine Rechtfertigungsstrategie getarnt.

...*Konflikte* sind Strategien der Verdrängung. Sie können recht komplexe Ursachen haben und sich zu Konfliktkollateralen ausweiten.

...*Gewalt* ist im psychologischen Sinn eine maladaptive Bewältigungsstrategie.

Maladaptive Bewältigungsstrategien sind Verdrängungsstrategien, die den Zweck haben, den wirklichen inneren Konflikt des Konfliktverursachers zu übertünchen, damit der innewohnende Konflikt aufhört, fühlbar zu werden.

Menschen die ihre Konflikte lösen können, brauchen den Kampf nicht!

Gewaltprävention meint, dass vorbeugende Maßnahmen erreicht werden sollen, damit Gewalt nicht zur Entfaltung kommt: Gewaltprophylaxe.

Deeskalation ist eine Maßnahme zur Linderung oder völligen Einschränkung ausbrechender und stattfindender Gewalt: Zweikampfhinderung.

Antigewalt-Maßnahmen sind Maßnahmen am Täter - im Täter und damit eine Verhaltenstherapie gegen Gewalt im Kopf des Täters.

Menschen die ihre Konflikte lösen können,
brauchen den Kampf nicht!

Rüdiger Lenz ist Begründer des Nichtkampf-Prinzips, Selbstentwickler, Freiheits- und Friedensaktivist, seit 2002 Nichtkämpfer: Therapeut, Referent, Ausbilder und Autor.

Nimmt man den Begriff der *Gewaltprävention* ernst, so kommt man nicht umhin, die psychologischen Praxismethoden mit denen der Soziologie zu verschmelzen.

Wir landen dann bei den Integrations- und Desintegrationsprozessen von Gesellschaften und stellen uns die Frage nach den Möglichkeiten, wie sie jeweils die Vorlieben der Mitglieder zum Erreichen von Lebensqualität definieren. Ein wahrhaft schwieriges Unterfangen!

Es geht also darum, das Aggressionspotenzial der Gesellschaft zu lenken und es so gering wie möglich zu halten. Dazu muss man berücksichtigen, was den Menschen in seinem Streben und Erfüllen von Lebenssinn antreibt. Wird dies über das jeweilige politische System nicht erreicht, so kanalisiert sich das Aggressionspotenzial in zerstörerische Aggressionen und damit in Gewaltverhalten.

Gewaltprävention in Schulen, Heimen oder anderen sozialen Einrichtungen zu stabilisieren bedeutet, zu erkennen, wie Gewalt den Menschen formt.

Derzeit sind viele davon überzeugt, dass man Gewaltprävention gegen Gewalt anwenden soll. Das aber ist ein Irrtum, der dazu führt, dass so verstandene Gewaltprävention gar nicht wirkt. Gewaltprävention ist ein logistisches Werkzeug und sie kann gar nicht unmittelbar am Menschen wirken.

Das Hauptaugenmerk in der Gewaltneigung eines Menschen muss auf seinen ihn antreibenden inneren Ur-Konflikt und seine sich stabilisierenden Konflikt-Kollaterale gerichtet werden. Diese Konflikt-Kollaterale wirken wie eine feste Burg, in der sich der Ur-Konflikt weiter (zerebral) schadhaft ausbreitet, verfestigt und damit die Wirkung und Nachhaltigkeit der Prävention oder der Therapie zu vermeiden versteht.

Viele Zivilisationskrankheiten beruhen auf einem übersteigerten Kampfprinzip: Ich gegen mich selbst!

Es ist das alte Problem von Ursache und Wirkung, von Symptombehandlung und Ursachenerforschung. *Angewendete Gewaltprävention* ist auf Multiplikatoren angewiesen, die um die tiefenpsychologische Wirkmächtigkeit der Gewaltaffinität gut Bescheid wissen. In der Gewaltprävention finden wir zu viel Pädagogisierung der Problemlage und zu wenig entwicklungspsychologischen Rat.

Es geht um Deeskalation und Kooperation!

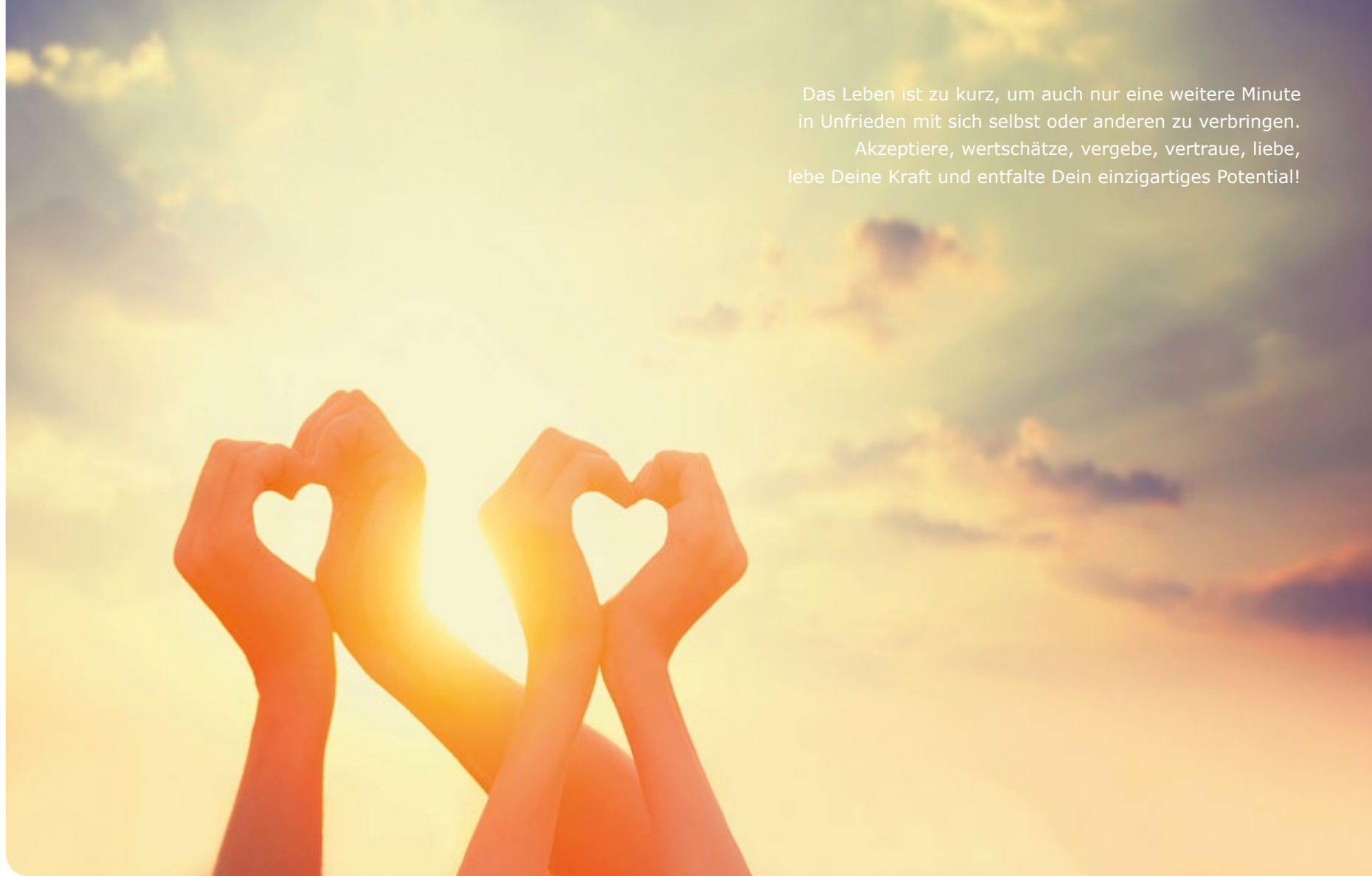
Solange das Gewaltproblem über die Methoden der Pädagogik erklärt wird, wird es nicht gelöst werden können, weil es kein pädagogisches Problem ist!

...In der Quantentheorie gilt dies heutzutage als Binsenweisheit, was in der Soziologie meistens nicht erkannt werden will: Der Beobachter bestimmt allein durch seine Anwesenheit den Determinismus wie auch den Indeterminismus des Versuchs (seiner Umweltdeutung), weil er mit dem Experiment verschränkt ist. D.h. was um den Menschen herum geschieht, also sein Umfeld, ist mit seiner Psyche aufs intimste verschränkt. Diese Verschränkung formt unsere Krankheitsbilder mit und bestimmt sie sogar! Wir leben alle in einer Kultur des Wettbewerbs, der Vorteilssicherung durch Kampfverhalten, um den besseren Platz, des Strebens nach Karriere, des Durchsetzens über eine Kampfhaltung, usw.

Wir sind vom Kampf um das Bessere beseelt und sind auch fest davon überzeugt, dass es ein Leben ohne Kampf gar nicht geben könne. Das ist ein großer Irrtum - und er hat System!

Wir werden dazu erzogen, zu denken, alles sei Kampf und der Sieger habe recht und damit das Recht über den Sieg.

Viele von uns sind derart vom Kampfprinzip vernebelt, dass man sie nicht mehr erreichen kann. Denn viele Menschen haben nicht das Vermögen darüber, in Alternativen zu denken. Geschweige denn, Alternativen zu den eigenen Gewohnheiten wahrzunehmen.



Das Leben ist zu kurz, um auch nur eine weitere Minute in Unfrieden mit sich selbst oder anderen zu verbringen.

Akzeptiere, wertschätze, vergebe, vertraue, liebe, lebe Deine Kraft und entfalte Dein einzigartiges Potential!

Ich denke, Sie wissen selbst ein paar Beispiele aus Ihrem Leben anzuführen.

Viele Zivilisationskrankheiten beruhen auf einem übersteigerten Kampfprinzip: Ich gegen mich selbst! Auch dann, wenn viele gegen etwas anderes oder gegen jemand anderes kämpfen.

Es ist am Ende immer nur ein Kampf gegen die eigene Person; gegen die Natürlichkeit in einem selbst, gegen die Lebendigkeit und das wahre Leben in einem selbst. Dies stülpt man mit einem entsprechendem Kampfverhalten einem anderen über und bagatellisiert es dadurch, dass man versucht in der Mehrheit der Gesellschaft Legitimationen dazu zu erhalten und so zu handeln, wie man handelt: mit

Nachdruck und Kampf. Das Ergebnis davon ist immer, dass der Mensch sich von sich selbst entfremdet; Ich-Entfremdungs-Syndrom. Diese Entfremdung aber über den anderen rechtfertigt.

Kampfkrankheiten überziehen die Menschheit weit mehr, als Krebs- und Herz-Kreislauf-Krankheiten zusammen genommen. Aber sie werden weitestgehend von der Gesellschaft ignoriert. Ihr sozialer und wirtschaftlicher Schaden ist höher als die Ausgaben für alle sozialen Leistungen zusammen.

Buchveröffentlichungen von Rüdiger Lenz:
"Das Nichtkampf-Prinzip", Pabst Verlag
"Die Fratze der Gewalt", Vindobona Verlag

Das Nichtkampf-Prinzip ist:

- eine ganzheitliche Methode, zerstörerische Aggressivität, Gewaltverhalten, Konflikte, Kämpfe und Kriege zu verhindern.
- ein neuer Weg zum Frieden mit sich selbst und daher zum Frieden mit den anderen - ein ganzheitlicher Friedensansatz.
- Heilung der Gewalt und Heilung der Kampfgesellschaft - also Heilung aller Zivilisationskrankheiten der Seele.

Textauszüge mit freundlicher Genehmigung:
www.nichtkampf-prinzip.de

Wenn der Körper Antrieb braucht

Powerfood für Vitalität und Leistungskraft



So wird in Asien mehrstufig fermentiert, um eine möglichst hohe Konzentration an enzymaktiven Aminosäuren aus Bio-Rohkost herzustellen.

Nicht nur während oder nach schwerer Krankheit sowie in Zeiten seelischer Krisen sondern auch in den strapaziösen Wintermonaten braucht der Körper gezielte Unterstützung für sein biochemisches Gleichgewicht, damit er seine verbrauchten Energiereserven wieder auffüllen kann.

Sehr gut dazu geeignet sind anscheinend fermentierte vegetarische Nährstoffkonzentrate. Sie zeichnen sich besonders bei Energieverlust als hocheffektive Probiotika aus. Die starke Enzymaktivität der darin enthaltenen spezifischen Aminosäuren vitalisiert die Zellen, das Zellmilieu und regt den Energiegewinn innerhalb der Zellkerne an. Ernährungsphysiologisch sind fermentierte Aminosäuren, die mit Laktobazillen und Polyphenolen in rege Wechselwirkungen treten, ein spezialisiertes Team zur ATP-Gewinnung in den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zellen. Auf Zellebene sind diese Mikronährstoffe richtiges "Powerfood".

Laut Internationalem Symposium der Gesellschaft für angewandte Aminosäureforschung zeichnen sich bei den neuesten Therapiestrategien mit fermentierten Rohkostkonzentraten großartige Erfolge in den Bereichen Burn-Out, Depressionen, Diabetes, Osteoporose, Herzinfarkt, Fettstoffwechselstörungen, Potenzstörungen und Immunschwäche ab. Darin enthaltene essenzielle und nicht-essenzielle Aminosäuren, die sich u.a. zu bioaktiven Enzymen verbinden, sind die Hauptregulatoren aller Prozesse im menschlichen Organismus. Jene umfassen u.a. die Entgiftung, Bildung von Neurotransmittern, den Zellaufbau und Energiestoffwechsel.

Am Ludwig Boltzmann Institut der Universitätsfrauenklinik Wien konnte man kürzlich in einer Doppelblindstudie nachweisen, dass durch den Ausgleich des Aminosäurehaushalts sogar eine deutliche Verbesserung der Depressionen erreicht wird. Hierbei spielt das Tryptophan eine bedeutende Rolle, das über 5-Hydroxy-Tryptophan Serotonin synthetisiert.

Aminosäurereiche Probiotika versorgen uns außerdem mit nützlichen Bakterien, wie Lactobacillus und Bifidus. Die amerikanische Ernährungswissenschaftlerin D. Gates bezeichnet das intakte bakterielle Ökosystem im menschlichen Körper „als einen Haufen Alchemisten – die Mikroflora setzt sich zusammen aus hochintelligenten Wesen im Darm, die wie ein zweites Gehirn ständig mit dem zentralen Nervensystem kommunizieren.“ Ist diese Kommunikation intakt, dann funktionieren die Abwehrkräfte, altert der Mensch langsamer und Krankheitssymptome, selbst chronische, können regenerieren.

Obwohl die Methode des Fermentierens von Obst und Gemüse, Reis, Soya und Getreide schon sehr alt ist, bleibt diese Art der Nährstoffgewinnung wohl auch das Power-Food der Zukunft – Fermentierte Rohkostkonzentrate sind optimal verdaulich und sehr viel reicher an Vitalstoffen als die vegetarischen Ausgangszutaten.

Ulla Janascheck
Groß-Gerauer Str. 9, 65468 Trebur
Tel.: 06147 / 9357198
ulla.janascheck@gmx.de

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

Neue Wege - Neue Chancen

Praxisorientierte
nebenberufliche
Weiterbildungen

Bis 750 € Förderung durch Bildungsprämie

**Systemischer Paarberater / -therapeut
Systemischer psychologischer Mediator
Systemischer psychologischer Coach
Systemischer psychologischer Berater***

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

**Coching Kompakt - Praxistag
in Hamburg am 13.02.2016**

Coaching-Werkzeuge: Heute lernen, morgen anwenden
Anmeldung bis 22.01.: € 89,- / danach € 149,-
Zusätzl. Fahrtkostenbeitrag ab 100 km Anreise: € 40,-

Weiterbildung in Familienaufstellungen
3x3 Tage mit Beginn am 22.04.2016

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

M-K Europa

**Die Kraft der Fermente
Man-Koso**

für die ganze Familie

**M-K Europa GmbH & Co. KG
Siedlungsweg 2 | 36148 Kalbach
Tel. 0049(0)9742/9 30 02 72 | www.mk-europa.de**

Anzeigen

Hier ist der liebevollste »Überredungskünstler«
am Werke, den es je gegeben hat, um uns endlich
zu uns selbst zu bringen.

So schwierig es uns bisher auch erschienen sein mag,
uns selbst zu verstehen und zu erkennen,
wer wir wirklich sind, so einfach ist es hier mit ihm.
Das Lesen wird zum Gespräch mit ihm.
Sein Verständnis ist grenzenlos, seine Liebe
schmilzt alle Widerstände hinweg,
die Gefühle sind besänftigt - und alles ist gut.

Dieses Buch ist eine innige Begegnung mit dem, der
uns erschaffen hat und der in allem lebt, was existiert.

Katharina Eham
Sei Du – wer Du wirklich bist
ISBN 978-3-89568-273-5
Pb. / 123 Seiten / ca. € 19,80
erscheint Februar 2016

ch. falk-verlag
Ischl 11 · 83370 Seon · Tel. 08667.1413
www.chfalk-verlag.de



Potenzial-Entfaltung

Text: Gerald Hüther

Schlüsselkompetenzen für eine Kultur der Vielfalt

Wir Menschen verdanken unser heutiges Wissen und Können nicht nur dem Umstand, dass wir ein zeitlebens plastisches, lernfähiges Gehirn besitzen, sondern vor allem unserer Fähigkeit, individuell erworbenes Wissen und Können mit anderen Menschen teilen zu können, sowohl horizontal mit all jenen, mit denen wir zusammenleben, wie auch vertikal über Generationen hinweg. Hierbei handelt es sich – wie immer wieder auftretende Störungen dieser sozialen Lernprozesse belegen – nicht um eine hirntechnisch, also biologisch begründete Fähigkeit, sondern um eine kulturelle Leistung, die wir mehr oder weniger günstig zu entwickeln imstande sind.

Ungünstig auf die Entfaltung dieses Potenzials wirken sich all jene Welt- und Menschenbilder aus, die die Möglichkeit zur Entfaltung der Talente und Begabungen einzelner Menschen oder einzelner menschlicher Gemeinschaften auf Kosten anderer in Betracht ziehen oder gar zur Grundlage des Zusammenlebens von Menschen erklären.

Vor allem den in solche Gemeinschaften hineinwachsenden Kindern und Jugendlichen fällt es dann immer schwerer, sich die für das eigene Lernen, für die Aneignung des zu einem bestimmten Zeitpunkt

vorhandenen Wissens und den Erwerb der bereits entwickelten Fähigkeiten und Fertigkeiten notwendigen Kompetenzen anzueignen: die Fähigkeit mit möglichst vielen und möglichst unterschiedlichen Menschen eine konstruktive Beziehung einzugehen und das in diesen Personen vorhandene Wissen, deren Fähigkeiten und deren Erfahrungen zu übernehmen. Der Begriff „soziale Kompetenz“ beschreibt diese Fähigkeit nur unzureichend, weil es in einer Gemeinschaft mit einer ungünstigen Beziehungskultur durchaus als Zeichen sozialer Kompetenz betrachtet werden kann, wenn es einer Person gelingt, sich selbst auf Kosten anderer aufzuwerten, sich zu stärken, sich Macht anzueignen und Einfluss zu gewinnen, also andere Objekte zur Verfolgung eigener Ziele zu behandeln oder gar auszunutzen.

Alle weiteren Kompetenzen, auch wenn Pädagogen sie als Schlüsselkompetenzen bezeichnen, werden von Kindern und Jugendlichen zwangsläufig und in ähnlicher Weise wie das Laufen und Sprechen erworben, wenn sie in eine Gemeinschaft hineinwachsen, in der sie sich nicht als Objekte von Erziehungs- und Unterrichtsmaßnahmen erleben, sondern in der eine Kultur des voneinander Lernens, des miteinander Gestaltens und des gemeinsamen Erlebens herrscht. ...Allerdings nicht durch die Einführung neuer

Methoden, sondern durch eine andere Gesinnung, wie es Albert Schweitzer so schön altmodisch ausgedrückt hat. Gemeint ist damit eine für die Entfaltung der in jedem Menschen angelegten Talente und Begabungen und der in jeder menschlichen Gemeinschaft verborgenen, bisher noch nicht entdeckten Potenziale günstigere innere Einstellung aller Beteiligten, die den Geist einer jeden Bildungseinrichtung bestimmen sollten.

Wer anderen Menschen, vor allem den in unserer Gesellschaft hineinwachsenden Kindern helfen will, die in ihnen angelegten Talente und Begabungen, also ihre Potenziale zu entfalten, darf sie also nicht zu Objekten machen. Das geschieht immer dann, wenn man sie bewertet, unterrichtet, erzieht, maßregelt, sie belohnt oder bestraft. Den meisten Menschen unseres Kulturkreises fällt es gegenwärtig noch recht schwer, andere Menschen nicht als Objekte zu behandeln. Am ehesten gelingt das, indem man selbst nicht die Rolle des Bewerbers, Erziehers, Lehrers oder Vorgesetzten einnimmt, sondern sich eher als Schatzsucher versteht. So wird man in seinem Gegenüber nach all jenen verborgenen Talenten und Begabungen suchen, die bisher von ihm oder ihr noch nicht zur Entfaltung gebracht werden konnten. Und dann kann man diesen anderen Menschen einladen, ermutigen und inspirieren, sich noch einmal an eine Aufgabe heranzuwagen, eine Herausforderung anzunehmen und eine neue Erfahrung zu machen, die ihn weiterbringt.

Wer das auch mit solchen Menschen zu tun vermag, die ihm zunächst fremd und andersartig erscheinen, ist ein Diversity-Manager, der die Vielfalt menschlicher Potenziale zum Blühen bringt.

Von der Ressourcennutzung zur Potenzialentfaltung

Man kann nicht immer weiter wachsen, wenn der Raum, in den hinein man sich ausbreitet, immer enger wird und wenn die für dieses Wachstum erforderlichen Ressourcen immer schlechter in ausreichender Menge und zur rechten Zeit verfügbar sind. Im Weltbild der Ressourcennutzer besteht die – allerdings nur vordergründige – Lösung in der Weiterentwicklung des bisher bereits Entstandenen und Erreichten durch die „Erfindung“ noch effizienterer Strategien zur noch besseren Ausnutzung der jeweils noch verfügbaren Ressourcen.

Wie diese Strategien funktionieren, hat Charles Darwin in seiner Abstammungslehre herausgearbeitet, und diese Vorstellung ist dann auch in der westlichen Welt zur allgemeinen und einzigen Evolutionstheorie des Lebendigen erklärt und zur Grundlage unserer wirtschaftlichen und sozialen Entwicklung gemacht worden.

Was diese Strategien aber tatsächlich hervorbringen, ist lediglich eine fortschreitende Differenzierung und Spezialisierung des jeweils bereits Vorhandenen.

Sie führen nicht zu einer wirklichen Weiterentwicklung im Sinne einer Transformation des Bestehenden. Sie sind nur die Fortsetzung des Alten mit besser angepassten Mitteln und Werkzeugen.

Deshalb führen diese Strategien auch nicht aus dem ewigen Kreislauf von Wachstum und Schrumpfung heraus.

Die Evolution führt zur Herausbildung von Potentialen. Was dieser ständige Kreislauf von Wachsen und Vergehen allerdings im Hintergrund, gewissermaßen



Wir brauchen Gemeinschaften, deren Mitglieder einander einladen, ermutigen und inspirieren, über sich hinauszuwachsen.

Gerald Hüther

*Textauszug aus: Seidler, S.: vorsicht alle!
Facultas Verlags- und Buchhandls KG Wien.
Seiten 145-147. Gerald Hüther, Göttingen*

Gerald Hüther, Dr. rer. nat. Dr. med. habil. ist Professor für Neurobiologie. Er ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und populärwissenschaftlicher Darstellungen. www.gerald-huether.de



Wer glaubt, um sein Überleben oder um seine Daseinsberechtigung kämpfen zu müssen, kann sich nicht um seine Potenzialentfaltung kümmern, geschweige denn um die von anderen Menschen.

als „Nebenprodukt“ hervorbringt, ist eine Unmenge an „Erfindungen“ und „Innovationen“.

Auf der Ebene des genetischen Materials entstehen diese Neuerungen mehr oder weniger zufällig durch Mutation und Rekombination. Sie werden in Form veränderter DNA-Sequenzen, also neuer Muster, als neue „innere Bilder“ für bestimmte Leistungen im Genom verankert und an nachfolgende Generationen weitergegeben. Nur sehr wenige dieser neuen Sequenzen sind tatsächlich sofort für die Generierung von Eigenschaften oder Leistungen nutzbar, die der betreffenden Lebensform einen „Wettbewerbsvorteil“ verschaffen.

Der Rest, also die überwiegende Menge dieser „Neuerungen“ wird als „junk-DNA“ in Form einer in den Augen der Molekularbiologen gigantischen und vor allem nutzlosen Müllhalde aufbewahrt und weitergegeben. Hierbei handelt es sich also nicht um Ressourcen, die diese Lebensformen nutzen, sondern um ein Potenzial, das sie in sich anlegen. Ein Spektrum von Möglichkeiten, also das sie als neuartige DNA-Sequenzen in sich tragen, von Sequenzen, die nicht exprimiert werden, die aber genutzt werden können, wenn Bedingungen entstehen, die eine Entfaltung dieser verborgenen Potenziale ermöglichen. Die Vorstellung, dass es im Verlauf des Evolutionsprozesses um die Herausbildung von Potenzialen und nicht um die Ausprägung von Merkmalen geht, passt allerdings nicht so recht in das Weltbild einer auf Ressourcennutzung fokussierten, von Wettbewerb und Selektion geprägten Kultur.

Wer glaubt, um sein Überleben oder um seine Daseinsberechtigung kämpfen zu müssen, kann sich nicht um seine Potenzialentfaltung kümmern, geschweige denn um die von anderen Menschen.

In unserem Kulturkreis ist das Anheizen von Wettbewerb, das Erzeugen von Leistungsdruck, von Angst und Stress eine beliebte und immer wieder eingesetzte Strategie, um letzte Ressourcen zu mobilisieren und schwierige Situationen zu überstehen. Die damit zu erreichenden Erfolge sind allerdings

immer nur kurzfristig und stoßen auch schnell an Grenzen. Dann lässt sich durch noch mehr Druck nicht noch mehr Leistung erzeugen. Menschen sind eben keine Maschinen.

Aus neurobiologischer Sicht haben wir unser komplexes und zeitlebens lernfähiges Gehirn allerdings auch nicht entwickelt, um uns zu optimal angepassten Sklaven der von uns selbst geschaffenen Verhältnisse zu machen, sondern um unsere Lebensbedingungen so zu gestalten, dass es uns möglich wird, die in uns angelegten Potenziale zu entfalten. Denn ebenso wie wir genetische Anlagen besitzen, die viel mehr Möglichkeiten bieten als tatsächlich genutzt werden, kommen wir mit einem Gehirn zur Welt, aus dem etwas viel Komplexeres und weitaus Vernetzteres werden könnte als das, was im Verlauf unserer Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen davon übrig bleibt.

Was verstehen wir unter einer Potentialentfaltungsgemeinschaft?

Wenn die Mitglieder einer Gemeinschaft (Familie, Hausgemeinschaften, Vereine, Teams etc.) einander als Subjekte (d.h. respektvoll, wertschätzend, verständnisvoll, wohlwollend, unterstützend etc.) begegnen, handelt es sich um eine Potentialentfaltungsgemeinschaft.

Potentialentfaltungsgemeinschaften sind also individualisierte Gemeinschaften, in denen jedes Mitglied in der Begegnung mit anderen die durchgängige Erfahrung macht, in seiner Einzigartigkeit gesehen und anerkannt zu werden – wertvoll und bedeutsam zu sein, seine eigenen Ideen entwickeln und einbringen zu können, seine Talente und Begabungen entfalten zu können und in einer verlässlichen Beziehung mit allen anderen Mitgliedern der betreffenden Gemeinschaft verbunden zu sein.

Textbeiträge mit freundlicher Genehmigung von der Akademie für Potentialentfaltung: www.akademie fuer potentialentfaltung.org

WeQ - More than IQ



Text: Peter Spiegel

Wir-Orientierung stärkt gleichzeitig Gemeinschaften und individuelle Autonomie

Durch die Stärkung der Wir-Qualitäten jedes Menschen entsteht eine Qualität von Gemeinschaften mit einer neuen Qualität von Wir-Intelligenz und zugleich eine Stärkung der Potenzialentfaltung und Autonomieentwicklung jedes Individuums.

WeQ ist nicht das Gegenteil von IQ, sondern im Ergebnis mehr als IQ. WeQ beinhaltet:

Teamorientierung stärken.

Gemeinwohlorientierung stärken.

Beteiligung stärken.

Ermöglichungsräume schaffen.

Anschlussfähigkeit ausweiten.

WeQ-gemäßes Kommunizieren und Agieren achtet auf dessen Anschlussfähigkeit für alle Menschen.

Es will jeden durch vielfältige einladende Angebote erreichen. Für all diese WeQ-Kernwerte gilt: »WeQ ist eine Haltung, die erlebt werden muss.

...Die entwickelte WeQ Trend Map besteht aus den Ebenen gesellschaftliche Sektoren, Themenfelder und Trends. In den gesellschaftlichen Sektoren von Bildung, Soziales, Wirtschaft, Ökologie, Medien und

Politik identifizierte man in den Themenfeldern Wertewandel, Wandel des Bildungssektors, Integration und Teilhabe, Sinn für Gemeinschaft, Umweltbewusstsein, Klimawandel, Veränderungen in der Arbeitswelt, etc.

Dazu einige Beispiele: Open Source, Open Innovation, Online Learning, Schwarmintelligenz, Crowdfunding, Work-Life-Balance, Sharing Economy, Coworking, Social Innovation, Diversity Management, Bottom-up, Female Shift und vieles mehr.

Bei einer internen Studie in unserem Genisis Institute kamen wir in kurzer Zeit auf mehr als 200 neue Einzel-trends, die in den vergangenen Jahren entstanden sind und dem WeQ-Denken entsprechen.

Man kann diese als menschliche, zwischenmenschliche oder soziale Revolution bezeichnen oder auch als WeQ-Revolution.

Während die großen Treiber der bisherigen Revolutionen tief greifende technologische und digitale Innovationen waren, sind die entscheidenden Treiber der sozialen oder WeQ-Revolution die sogenannten sozialen Innovationen. Sozial ist hier im Sinne des englischen Begriffs von social gemeint und umschließt



damit das gesamte Spektrum unseres Verständnisses von zwischenmenschlichen über sozial verantwortliche bis zu gesellschaftlichen Innovationen.

...Die Welt sozialer Herausforderungen gilt nicht länger als Ansammlung unlösbar erscheinender Probleme, sondern als Einladung an die menschliche Phantasie zur Generierung von sozialen Innovationen – ...im Sinne des zitierten Wortes von John W. Gardner: »Wir stehen vor atemberaubenden Möglichkeiten, die als unlösbare Probleme verkleidet sind.«

...Eine weitere WeQ-Revolution ist Co-Laboration, die freie Zusammenstellung von Teams aus Menschen, die irgendwo in der Welt leben und die gemeinsame Bewältigung eines zeitlich befristeten Projekts oder den Start eines Unternehmens vereinbaren, aber sich anschließend wieder neue Projekte und Co-Laboration-Teams suchen. Co-Laboration ist die WeQ-Revolution der Arbeitswelt.

Die dreißig Gründer von Dark Horse Innovation, einer Berliner Agentur für Innovationsentwicklung und -begleitung, zeigten mit dem Titel ihres 2015 erschienenen Buches »Thank God It's Monday« an, dass bei ihnen die traditionelle Arbeitshaltung in eine unbändige Lust zur kooperativen Zusammenarbeit mutiert ist.

Gemeinsam geschaffene Gemeingüter

Innerhalb des Trends zur Co-Laboration wächst eine weitere WeQ-Motivation: Warum sollten zentrale Neuentwicklungen zum Eigentum und Machtinstrument von wenigen werden, warum nicht zum freien Eigentum und Instrument aller und zum Objekt der gemeinsamen Weiterentwicklung durch alle?

Bei Contentmanagementsystemen zur Gestaltung von Homepages ... »gewannen« bereits eine Reihe von sogenannten Open-Source-Produkten den Wettbewerb gegen kommerzielle Anbieter. Beispiele sind »Typo3« und »Drupal«, die von Experten in globaler Zusammenarbeit kostenfrei entwickelt wurden und

permanent weiterentwickelt werden. Die Entwickler von Open-Source-Produkten fokussieren sich vor allem auf jene Bereiche, von denen sie meinen, dass diese für die weitere menschliche Entwicklung so wichtig sind wie Luft und Wasser.

Dort, wo Open-Source-Produkte bereits Teil der Wirtschaft wurden, haben sie dieser keineswegs geschadet, sondern wirkten als vollwertige Entwicklungsbeschleuniger der Ökonomie und Gesellschaft. Dennoch ändert Open Source in anderer Hinsicht Grundlegendes in unserem Zusammenwirken – es ändert nichts weniger als unseren Eigentumsbegriff und damit auch Eigentumsverhältnisse.

Open Source führt zu breiterem Zugang zu Entwicklungsbeschleunigern und damit zu breiterem Wohlstand. Und breiterer Zugang zur aktiven Mitentwicklung der Welt und zu Wohlstand erhöht auch das Gesamtergebnis an generiertem Wohlstand und erzeugt, weil es mehr um gemeinsamen Wohlstand geht, auch Wohlstandsweisen, die weit besser den überfälligen Kriterien ernsthafter Nachhaltigkeit entsprechen.

...Die Open-Source-Bewegung erobert immer neue Themenfelder mit ihren kostenfreien Angeboten. Private Initiativen der Co-Laboration springen inzwischen auch dem Staat bei der Bereitstellung von Gemeingütern zur Seite. Im Sinne einer neuen Generation von Gemeingütern revolutionierte beispielsweise Salman Khan mit seiner Online-Learning-Plattform khanacademy.org die Welt menschlichen Lernens.

Über diese und weitere Nachahmerprojekte wie »MOOC« (Massive Open Online Courses) kann jeder jederzeit schulische, universitäre und bald auch berufliche Wissensfeld überall und für immer kostenfrei in höchst professionell-pädagogischer Weise nutzen. Dies ist die Voraussetzung zur Verwirklichung... der besten Bildung für alle und dazu nahezu zum Nulltarif, also die WeQ-Revolution der Wissensaneignung.

Bildungsinnovationen für eine lebenslange und unbändige Lernlust

Der Hirnforscher Gerald Hüther und der Unternehmenslenker Peter M. Endres haben in ihrem Buch »Lernlust – Worauf es im Leben wirklich ankommt« lebenspraktisch deutlich gemacht, welche neuen Werte im Zentrum eines neuen, WeQ-getragenen Lernverständnisses stehen müssen und welche Haltungen dementsprechend gefördert werden sollten als die wesentlichsten Ergebnisse von Bilden und Lernen: Beziehungsfähigkeit, Gemeinsinn, Hingabe, Leidenschaft, Verantwortungsgefühl, Engagement, Eigensinn, Beharrlichkeit, Offenheit, Ehrlichkeit, Entdeckerfreude, Gestaltungslust, Achtsamkeit, Umsicht, Selbsterkenntnis und Selbststeuerung.

...Gerald Hüther spricht in diesem Zusammenhang von Potenzialentfaltung.

...Muhammad Yunus (Gründer und ehemaliger Geschäftsführer der Mikrokredite vergebenden Grameen Bank) meinte einmal, er habe glücklicherweise zwei Arten von Professoren und Professorinnen gehabt. Seine ersten Professoren waren jene an den Eliteuniversitäten in den Vereinigten Staaten, an denen er studierte und später lehrte. Von ihnen habe er eine Sorte von Ökonomie gelernt, jene, wie man Unternehmen und ganze Volkswirtschaften erfolgreich konstruiert und steuert. Die zweite Art von Professoren waren Frauen aus Bangladesch, Analphabetinnen, die zuvor nie mit Geld umgegangen waren, geschweige denn ein Unternehmen aufgebaut hatten. Von ihnen habe er eine völlig andere Ökonomie gelernt: wie man eine »Ökonomie aus absoluter Armut« konstruieren und erfolgreich aufbauen kann. Über eine solche Art von Ökonomie habe er von den ersten Professoren nichts erfahren, weil sie darüber nichts wussten.

Darüber habe er erst etwas lernen können, als er den Frauen aus Bangladesch genau zuhörte, mit ihnen sehr grundlegende und ernsthafte Fragen diskutierte und ihnen vorbehaltlos und ernsthaft auf gleicher Augenhöhe begegnete.

Wir stehen vor atemberaubenden Möglichkeiten, die als unlösbare Probleme verkleidet sind.

John W. Gardner

Daraus folgte für Yunus eine wichtige Erkenntnis: Nur auf Augenhöhe werden die Persönlichkeit, das Wesen und die Fähigkeiten eines Menschen wirklich sichtbar.

Empathie – Fühlen mit vielen Herzen

Empathie geht noch eine Stufe weiter und tiefer. Hier lässt man sich nicht nur auf die Gedanken, sondern auch auf die Gefühle anderer Menschen ein. Der andere ist einem nicht nur als Ideen- und Impulsgeber wichtig, sondern schlicht und einfach als Mensch, als ganzheitliches Lebewesen mit all seinen Empfindungen, Sorgen, Ängsten, Hoffnungen und Sehnsüchten und auch mit seinen Träumen und Visionen für eine bessere Welt.

Selbstverständlich kann sich kein Mensch mit gleicher Intensität auf alle Menschen einlassen. Es geht um grundsätzliche Empathie für alle Menschen. Man kann Taten von Menschen sehr wohl deutlich und klar zurückweisen, wo diese zum Schaden anderer Menschen sind.

...Freundlichkeit, Achtsamkeit, Mitgefühl, ... sind Haltungen, die wir anderen entgegenbringen, weil wir Menschen als Menschen achten und wertschätzen.

...In den Communities, für die WeQ bereits tatsächlich mehr als IQ bedeutet, wächst das eigene wie kollektive Wohl-Sein-Niveau vor allem mit folgenden Erfolgserlebnissen:

- wenn die nähere und möglichst auch die ferne Umgebung Fortschritte in Richtung Nachhaltigkeit erlebt
- wenn man selbst und in seinen relevanten Arbeits- und Freizeitgruppen lernt, mehr für- und miteinander statt gegeneinander zu arbeiten
- wenn Achtsamkeit, Empathie und gleiche Augenhöhe in den eigenen sozialen Kontexten wachsen
- wenn man immer mehr soziale und ökologische Innovationen in seinen Lebensalltag einbauen kann
- wenn man partizipativ dazu beitragen kann, dass die Welt der sozialen und ökologischen Innovationen und der WeQ-Trends gestärkt wird und dadurch die Welt schrittweise nachhaltiger und humaner wird.

*Nur auf Augenhöhe werden die Persönlichkeit,
das Wesen und die Fähigkeiten eines
Menschen wirklich sichtbar.*
Muhammad Yunus

Was bedeutet Potenzialentfaltung jedoch für jenen Teil der Menschheit, der von den grundlegendsten materiellen Voraussetzungen einer solchen Lebensperspektive schlicht abgeschnitten ist und in täglichen Überlebenskämpfen verharrt? Wir sprechen schließlich von etwa der Hälfte der Menschheit. Dort muss aufholende, aus diesen Verhältnissen herausholende Entwicklung stattfinden. Und zwar sehr schnell, äußerst beherzt, mit allerhöchster globaler Priorität in allen Sektoren, Bereichen und Organisationen der Welt.



...Die drei bis vier Milliarden Menschen, die durch konzentrierte gemeinsame Anstrengung vom Status der ausweglosen Hoffnungslosigkeit in den Status hoffnungsvoller Potenzialentfaltung geholt werden, werden der Menschheit in ihrer Gesamtheit weitaus mehr Frieden, mehr Nachhaltigkeit, mehr Innovationskraft und mehr transmateriellen wie auch materiellen Reichtum bescherten, als jede andere denkbare Maßnahme dies leisten könnte.

Einzigste Bedingung ist: Wir erkennen deren Entwicklung als das wertvollste brachliegende Potenzial der Menschheit, und wir lassen ihre Entwicklung zu und fördern sie.

© Textauszüge mit
freundlicher Genehmigung aus:

Peter Spiegel
WeQ - More than IQ
Abschied von der Ich-Kultur
oekom Verlag, 131 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

Anzeige

Veilchen [Viola] ... bringen festgefahrene Gefühle in den Fluss, verleihen Zuversicht und beruhigen Traumata.

Weißdorn [Crataegus monogyna] ... erfrischend ist 's und dem Herz tut 's gut, der Weißdorn macht uns allen Mut.



kandierte Veilchen- und Weißdornblüten

- » Veilchen und/oder Weißdornblüten
- » 100 g Zucker & Zucker zum Bestreuen
- » 80 g Wasser

Zucker im Wasser auflösen und in einem kleinen Topf aufkochen. * Den Sirup in einer Schüssel abkühlen lassen. * Die Veilchen am Stiel anfassen und einige Male in den Sirup tauchen. * Dann die Weißdornblüten hineingeben und mit einem Löffelchen wieder herausfischen. * Abtropfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. * Trocknen lassen – im Umluftherd bei 50° C. * Sobald sich die Blüten klebrig anfühlen, mit dem Zucker bestreuen. * Noch weiter trocknen lassen. * Im luftdichten Gefäß aufbewahren. Bald verzehren.



Weißdorn-Limo

- » 1 l Apfelsaft naturtrüb
- » 2 Bio-Zitronen
- » 1 Handvoll Weißdornblüten
- » Restsirup aus dem Rezept „Kandierte Veilchen“ oder 1 EL Ascorbinsäure zur Haltbarkeit
- » Mineralwasser nach Geschmack

Die Bio-Zitronen auspressen und den Saft in den Apfelsaft gießen. * Schale dazureiben. * Die Weißdornblüten in den Sirup geben und circa die Hälfte der Mischung dazugießen. * Einige Stunden ziehen lassen. * Etwa 1/2 eines Glases mit dem Ansatz füllen und mit Sprudelwasser aufgießen. Oder das * Wasser gleich dazumischen. * Wer die Limo nicht in den nächsten 3 Tagen verbrauchen kann, sollte die Ascorbinsäure dazugeben. Dann lässt sich die Limonade circa 1 Woche aufbewahren, in geschlossenen sterilisierten Flaschen auch länger.

© Textauszüge und Bilder mit freundlicher Genehmigung aus:



Ulla Janascheck und Elise Richer
**HexenWERK
Wildkräuter-Sammelsurium
rund ums Jahr**
All-Wetter-Tagebuch
Bildcredits: © Ulla Janascheck
Freya Verlag, 223 Seiten

Ein buntes Tagebuch lässt KräuterliebhaberInnen Monat für Monat an saisonalen Rezepten und an vergessenen Geschichten und Bräuchen der Kräuter & Co teilhaben. Von der Natur inspiriert, sammelten die Autorinnen Wissen um verborgene Heilkräfte der Wildpflanzen und bereiteten Tees, Tinkturen, Öle, Umschläge und viel anderes zu. Schöne Fotos und lustige Illustrationen. Ein interessantes und inspirierendes Kräuterbuch der anderen Art!



Dr. Michael Platt

Adrenalindominanz

Wenn das Stresshormon den Körper regiert:
Adrenalindominanz erfolgreich behandeln

VAK, 176 Seiten, 15,99 €



Dieser verständlich geschriebene Patientenratgeber beleuchtet die verschiedenen Krankheitsbilder, die entstehen können, wenn der Körper durch einen anhaltenden Adrenalinüberschuss dauerhaft in Alarmbereitschaft versetzt ist. Außerdem enthalten sind Fallbeispiele

und Therapieempfehlungen aus der Praxis des Autors. Jahrtausendlang hat sich bei akuter Gefahr eine Reaktion bewährt: Kampf oder Flucht. Und darauf ist unser Gehirn bis heute programmiert: Mit einer Kaskade von Botenstoffen versetzt es den Körper sekundenschnell in Alarmbereitschaft. Neben dem Stresshormon Kortisol wird vor allem Adrenalin gebildet, denn es sorgt dafür, dass der Körper blitzschnell auf Hochspannung umschaltet: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck schnell empor, die Atemfrequenz beschleunigt sich, damit der Körper mit zusätzlichem Sauerstoff versorgt wird. Die Leber stellt Zucker zur Verfügung, sodass die Muskeln und das Gehirn mehr Energie umsetzen können. Alles, was im Kampf nicht unbedingt die Überlebenschancen erhöht, wird derweil unterdrückt: Müdigkeit, Hungergefühl, Verdauung und die Immunabwehr. Für unsere Vorfahren waren diese biologischen Mechanismen im Kampf gegen einen angreifenden Bären lebenswichtig, und auch heute sind sie durchaus hilfreich, wenn wir zum Beispiel blitzschnell einem Auto ausweichen müssen. Doch leider wird das Stresssystem allzu leicht auch dann aktiviert, wenn kein Bär um die Ecke kommt, sondern wenn die Mühen des Alltags unseren Körper in Dauerstress versetzen. Wird die bereitgestellte Energie nicht verbraucht, z.B. durch Sport, gerät das

ausgeklügelte Körpersystem dauerhaft aus der Balance. Die Folgen sind zahlreiche Störungen und Erkrankungen, die auf den ersten Blick gar nichts mit dem Zuviel an Adrenalin zu tun haben scheinen: ADHS, Depressionen, Übergewicht, Schlafstörungen, Reizdarmsyndrom, PMS und viele weitere. Das zweite Buch des Bestsellerautors Dr. Michael Platt beleuchtet die Auswirkungen von Adrenalin auf den menschlichen Körper und stellt ein leicht umsetzbares Programm vor, das den Überschuss an Adrenalin auf ein gesundes Normalmaß zurückführt. Aufgrund der Therapie- und Dosierungsempfehlungen eignet sich das praktische Nachschlagewerk auch für Ärzte.

BR INTER/AKTION

ALTRUISMUS vs. EGOISMUS

Verlag: TAO Cinemathek DVD,

Gesamtlänge (ca.) 3 Folgen á 30 Minuten, 19,90 €



Gutmenschen vs. Egoisten? Arm gegen Reich? Macht gegen Moral? „Erst kommt das Fressen, dann die Moral“, stellte Bertolt Brecht so anklagend wie resignierend fest. Forschungsergebnisse aus den unterschiedlichsten wissenschaftlichen Disziplinen zeichnen in ihrem Zusammenwirken ein anderes Menschenbild: Der Mensch als soziales Wesen, das Werten wie Großzügigkeit und Gerechtigkeit den Vorzug vor schierem Eigennutz gibt. Doch wie passt dieses Bild in den Kontext unserer bestehenden gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Strukturen? Ganz nah dran am Puls der Zeit erforscht die Dokumentation „Altruismus vs. Egoismus“ Zusammenhänge, die auf den ersten Blick unfassbar scheinen, wirft einen interdisziplinären Blick auf die Befunde, die das „Gute“ im Menschen beweisen sollen und stellt die Frage nach dem Sinn altruistischen Verhaltens im Kampf ums Überleben. Die DVD nimmt den Zuschauer mit auf sein ganz persönliches Abenteuer, an dessen Ende er sich selber fragt, wie viel Altruismus wohl in ihm steckt.

Klaas Koolman

36 x Moringa

Wohlfühlkarten

Königsfurt Urania, 40 Karten (+ Booklet), 6,99 €



Unter den Superfoods nimmt Moringa eine Sonderstellung ein wegen des hohen Gehalts an zellschützenden, antioxidativ wirksamen Stoffen. Dieses Kartendeck enthält 40 Karten zu diesem Superfood. Auf 3 Karten werden dazu allgemeine Informationen gegeben, auf 36 Karten gibt es Rezepte mit Moringa, von Smoothies über Muffins, Desserts und Brotaufstriche bis hin zu Currys und gefüllten Ravioli. Auf der Vorderseite der Karten ist das Rezept jeweils abgebildet.

Katharina Eham

Sei Du -

wer Du wirklich bist

ch. falk-verlag, 123 Seiten, 19,80 €



Die Autorin liest aus der Akasha-Chronik und beschreibt ihre unverhoffte, tief berührende Begegnung mit dem engsten Vertrauten, den wir alle haben, unserem Schöpfer. Von IHM die Welt wie uns selbst erklärt zu bekommen, seine Liebe ganz unmittelbar zu spüren – das ist die Antwort und Trost auf viele Fragen. Klarheit und einfache, berührende Worte gestalten dieses wunderbare Buch ...

Peter Hess

Klangschalen

Mein praktischer Begleiter

Verlag Peter Hess, 140 Seiten, 9,80 €



Nur 2-5 Minuten täglich genügen, um Körper, Geist und Seele zu erfrischen und nachhaltig die eigene Gesundheit zu stärken. Peter Hess, der Pionier in der Arbeit mit Klangschalen, hat für Sie in diesem Buch die beliebtesten Klangübungen zusammengestellt. Lassen Sie sich von ihm Schritt für Schritt in die faszinierende Welt der Klänge begleiten.

Renato Gerussi / Guido von Arx

Indien – eine poetische Reise

Edition Spuren, 144 Seiten, 29,- €



Indien fasziniert. Oder schreckt ab. Wer es als Besucher schafft, sich auf die «indische Frequenz» einzustimmen, entdeckt ein überaus spannendes, vielschichtiges Land mit einer reichhaltigen Kultur und herzlichen, sehr präsenten Menschen. Und wer Indien darüber hinaus mit einem poetischen Blick betrachtet, taucht in eine bereichernde, innere Ebene des Daseins ein – in eine einzigartige Lebendigkeit des Seins. Aus Tausenden von Indienfotos und zahlreichen Textfragmenten haben Renato Gerussi (Foto) und Guido von Arx (Text) einen bunten, poetischen Blumenstrauß gebunden. Ihr Buch zeigt auch jene wenig bekannten Dimensionen Indiens ...



Balancings für Gesundheit und Lebensfreude

Unsere Gesundheit und unser persönliches Wohlbefinden haben sehr viel damit zu tun, wie gut wir mit dem Fluss des Lebens mitschwingen. Aber wie es Schwingungen gibt, die uns krank machen, gibt es auch solche, die unseren „Inneren Heller“, also unsere Selbstheilungskräfte aktivieren und uns wieder in Einklang bringen können.

Das Praxisbuch zur Phonophorese beinhaltet dabei die Essenz der bisher erschienenen Werke der beiden Autoren und bietet einen wertvollen Einstieg in die faszinierende Welt der heilsamen Schwingungen.

Thomas Kjöne und Dr. med. Patricia Nischwitz | Stimmgabeltherapie
ISBN 978-3-86374-249-2 | 9,95 € (D) / 10,90 € (A)

Bücher, die den Horizont erweitern

man kau:

Internetportal zur Phonophorese: stimmgabeltherapie.de

NEU!

Anzeige

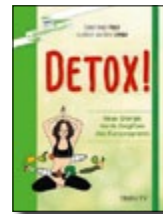
<h1 style="font-size: 2em;">Gangaji & Eli</h1>	<h1 style="font-size: 2em;">Europa 2016</h1>	<p>Information und Anmeldung: Leela Foundation www.leela.org Hannelore Rueedi info@leelafoundation.de +41 (0)22 757 00 03</p>
<p>1.-5.6. Amsterdam 10.-12.6. Brienz-Schweibenalp 17.-19.6. Heidelberg 24.-26.6. Berlin 1.-7.7. & 22.9.-5.10. Baden-Baden 16.-17.7. Kopenhagen</p>		

Anzeige

TOPSELLER Dezember 2015
 POWERED BY HORIZONWORLD.de
 Dein Ratgeber für konstantes Leben
SPiegel Bestseller

- e-motion**
Lass los. Und du bekommst, was für dich bestimmt ist.
- HEILE DICH SELBST**
Die besten und erfolgreichsten Selbstheilungsmethoden.
- Bleep**
What the Bleep do we know?!
- Spirit Movie Edition No. 1-DVD-Box**
Das ideale Geschenk für Sinn im Leben.
- Quantum Communication**
Entleere die Kraft deines Bewusstseins.
- Die Schicksalsgesetze**
Die Suche nach dem Masterplan.
- Gesundgeögelt**
Schluss mit dem Burnout – her mit dem Sex.
- Evolve your Brain**
Verändern Sie Ihr Bewusstsein.
- The Secret**
Das Geheimnis ist durch die Jahrhunderte gereist...
- Der verrätene Himmel**
Rückkehr nach Eden.

Christopher Vasey
 Illustrationen von Sophie Lambda
Detox! - Mein Wohlfühl-Coach
 Neue Energie durch Entgiften: das Kurzprogramm
 Trinity Verlag, 128 Seiten mit 21 Illustrationen, 12,99 €



Mein "Wohlfühl-Coach": Mehr Wohlbefinden, Vitalität und Lebensfreude – all das lässt sich erfahren, wenn wir vier Wochen lang gut für uns selbst sorgen. Wie? Indem wir auf minderwertige Lebensmittel, Alkohol und Stress verzichten und dem Körper stattdessen all das geben, was Darm, Leber, Nieren, Haut und Lunge brauchen, um angesammelte Schlacken erfolgreich loszuwerden. Der Mix aus gesunder Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen, Massagen, Trinkkuren und Bädern leitet Giftstoffe aus und führt zu einem gesünderen Lebensgefühl!

- Sofort loslegen und mitmachen • Trendthema Entgiften
- Das Mitmach-Buch zum Ankreuzen und Ausfüllen

Martin Raffael Siems
Emotionale Heilung 1
 Mit 11 CD's zum Herunterladen

Tao.de, 248 Seiten, Kindle Edition 9,99 €
 geb. Ausgabe 24,99 € / Taschenbuch 19,99 €



Diese Sitzungen mit bilateraler Stimulation unterstützen dabei, schwierige negative Gefühle, einengende Glaubensmuster und Kindheitstraumen aufzulösen und zu transformieren, und auf diese Weise sich immer mehr mit der Essenz des eigenen Selbst zu verbinden. Hier ist man nicht mit seinen Gedanken, Gefühlen und Persönlichkeitsteilen identifiziert. Man hat sie, aber man ist es nicht. Schwierige belastende Gefühle können sich während dem Prozess in essentielle Qualitäten wie Kraft, Lebendigkeit, Mut, Vertrauen, Geborgenheit, Freude, u.a. verwandeln. Der Anwender kann dabei lernen, immer mehr aus seiner Essenz heraus zu leben und nicht aus seiner durch die Vergangenheit konditionierte Persönlichkeit. Man erhält bei diesen Sitzungen keine Antworten auf Lebens-Fragen, sondern eher Hilfen, wie man seine eigenen Antworten im Inneren finden kann. Es ist kein Buch zum bequemen konsumieren, sondern eine Anleitung. In diesem Band geht es um aktuelle Konflikte und um die Arbeit mit dem inneren Kind. Im Band 2 folgt die Arbeit mit der pränatalen Zeit, der Geburt und der symbolischen Bilderebene.

Marie-Luise Conen
Zurück in die Hoffnung
 Systemische Arbeit mit „Multiproblemfamilien“
 Carl-Auer Verlag, 292 Seiten, 34,- €



„Multiproblemfamilien“ Hoffnung geben: Wer beruflich mit sogenannten Multiproblemfamilien zu tun hat, erlebt seine Arbeit zunehmend als erschwert. Das liegt weniger an den Familien selbst, sondern mehr an Strukturveränderungen in der Sozialen Arbeit, die u. a. in mehr Standardisierung und verstärkten Kontrollen zum Ausdruck kommen. Marie-Luise Conen entwickelt einen Gegenentwurf zu den aktuellen Steuerungsideologien. Mit kritischem Blick identifiziert sie Strukturen, die die Entwicklung von Klienten behindern. Ihr Herangehen setzt auf die Fähigkeiten, Ressourcen und Potenziale der Familien, die es zu aktivieren gilt. Auf diesem Weg „zurück in die Hoffnung“ leisten systemische Denk- und Arbeitsweisen gute Dienste. Marie-Luise Conen zählt zu den erfahrensten Systemikerinnen im Bereich der Sozialen Arbeit. Dieser Band stellt ihre wichtigsten Ideen, Gegenreden und „Rekonstruktionen“ zur Arbeit mit „Multiproblemfamilien“ zusammen.

Verdauung beginnt im Kopf
 Dr. med. Adrian Schulte
Alles Scheiße!?
 Wenn der Darm zum Problem wird
 Die Ursachen verstehen und richtig reagieren
 inkl. 10-Tage-Fitness-Programm für den Darm
 208 Seiten | Klappenbroschur | € 17,99 (D)
SCORPIO
 www.scorpio-verlag.de

Der Darm kann unser Freund sein. Häufig wird er jedoch zu unserem Feind, weil wir ihn vernachlässigen und nicht genug über den richtigen Umgang mit ihm wissen.

Dr. med. Adrian Schulte behandelt seit über 20 Jahren die Konsequenzen falscher Essgewohnheiten. Unterhaltsam und praxisbezogen erklärt er den Ablauf der Verdauung und welche zentrale Rolle der Darm für unseren gesamten Organismus spielt.

Neu! Machen uns unsere Emotionen krank?
e-motion
 Lass los. Und du bekommst, was für dich bestimmt ist.
 INFO-Programm gemäß § 14 JuSchG FSK
 ISBN 404-2-566-15498-6
www.HORIZONWORLD.DE

SIEBEN-SCHLÜSSEL KUR
Flüssig-Ferment
 Thymos elvau
 Mehr Informationen anfordern bei: Thymos elvau
 Donaustauer Str. 70 – 93059 Regensburg
 Tel.: 0941-280 9 280 20 – Fax: 0941-280 9 280 28
www.sieben-schluesel-kur.de

foodwatch
 die essensretter
Damit drin ist, was draufsteht!
 Banane
 Jetzt foodwatch fördern!
www.foodwatch.de/mitglied-werden

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
Lachschule Bremen - Lebensfreude durch Lachyoga	www.lachschule-bremen.de
Magie des Tanzes	www.gespraech-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 - Yoga - Klang - Meditations Workshops - Stille Retreats	www.SwahaLoka.com
Reconnective Massage ,Thai Massage und mehr	www.massagezeit-bremen.de
Reinkarnationstherapie (Münchener 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.sigrig-nullmeyer.de
Stark Institut, Heinz Stark	www.starkinstitute.com
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



5 Jahre made-in-scheune!



Erlebe mit unserem Shop eine kleine Zeitreise!

Bei uns findest Du Bekleidung, Dekoration und Accessoires von den 50ern bis zu den 80er Jahren. Originale und auch Repliken.

Kleine Unikate sind unsere Spezialität:

TOI-Mützen & Haarnetze, handgestickte Kissenbezüge frisch von der Nadel, sowie nützliches für Haus+Hof direkt aus der Chefschmiede.



Wenn Sie uns einmal besuchen möchten, bitten wir um eine kurze Terminabsprache, da wir (noch) kein Ladenlokal führen.

made-in-scheune - Ortstraße 13 - 27798 Hude
Telefon: 04408 98 49 933, täglich von 9h-17h
Mail: info@made-in-scheune.de
www.made-in-scheune.de

Neuigkeiten & Innovationen auf facebook, like us!

Anzeige

Im Rubrikanzeigenformat KALENDER ist es möglich Kurzanzeigen zu aktuellen Veranstaltungen, Vorträgen, Seminaren, Workshops und anderen ganzheitlich orientierten Ereignissen anzukündigen. Berechnet werden 110,- € 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

Fit durchs neue Jahr

Pürovel by Qi55 – Personaltraining & Spa



Ein in Bremen einzigartiges Konzept für Menschen, die sich selbst und guten Service wertschätzen – das bietet das Pürovel by Qi55 im Swisshotel Bremen, in der nicht nur Hotelgäste entspannen und individuell trainieren können. Sie können die Einzigartigkeit eines Personal Trainings in privater Atmosphäre erleben, und/oder mit Faszientraining und dem fle-xx Zirkel Ihren Rücken stärken und Beschwerden entgegen wirken. Die fle-xx Serie ist ein Trainingszirkel mit systematischen Übungen zur Behebung von tief sitzenden Fehlhaltungen. Im Spa finden Sie Entspannung in einer finnischen Sauna, einem Dampfbad oder bei einer exklusiven Massage.

Infos: www.pürovel.qi55.de oder direkt Telefon: 0421-62000106

Die YiXue Kultur mit Großmeister Wei Ling Yi

Holistische Lebenswissenschaft für Gesundheit und Bewusstsein



Lernen Sie in diesem Seminar durch die Lebensenergie Qi, der essentiellen Kraft des Lebens, Ihren Körper zu heilen, Ihre spirituelle Kraft des Herzens aufzubauen und sich in der Tiefe mit Ihrer Seele und dem Kosmos zu verbinden. Wei Ling Yi ist ein Pionier hoher Bewusstseinsentwicklung in Europa und USA. Für die heutige Zeit gründete er die YiXue-Kultur, eine Schulung, um sich selbst zu heilen, zu entfalten und ganzheitlich weiterzuentwickeln, www.yixue.de.

Das Seminar findet am Sonntag, 6. März 2016 von 11-16 Uhr im Bürgerhaus Oslebshausen, Am Nonnenberg 40, in Bremen statt. Info & Anmeldung: yixuehb@yahoo.com, Mobil: 0163.7167175, Veranstalter: YiXue gGmbH.

YiXue Schule Lernen für's Leben

Ein Seminar für Kinder ab 6 Jahren und ihre Eltern mit Weisheits- & Gesundheitslehrer Wei Ling Yi



Kinder, die schon von klein auf lernen, neben ihren mentalen und kognitiven Fähigkeiten ihre Intuition, Kreativität und ihr Selbstvertrauen zu entwickeln, wachsen leichter zu kraftvollen, selbstbewussten und lebensfrohen Persönlichkeiten heran. Um die ganzheitliche Entwicklung von Kindern und jungen Menschen zu fördern, entwickelte Weisheits- und Gesundheitslehrer Wei Ling Yi einen modernen Pädagogikansatz, der sie in ihrer gesamten Persönlichkeit wahrnimmt und unterstützt. Das schließt sowohl die Entwicklung der Gesundheit, Intelligenz und Lernfähigkeit als auch die Herzenskraft mit ein. Inhalte des

Seminars: Einführung in den pädagogischen Ansatz der YiXue-Schule mit Übungen für den Körper, für die Konzentration und Lernfähigkeit.

Bremen: Samstag, 06.03.2016, Bürgerhaus Oslebshausen, Am Nonnenberg 40, Bremen, 11:00 – 13:00 Uhr, Kontakt und Anmeldung: Thomas Gregorkiewicz, Tel. 04205 395747, gregorkiewicz@emailn.de Veranstalter: YiXue Bildungszentrum gemeinnützige GmbH, www.yixue.de

Irlandreise für Frauen

August-Vollmond im Beltany Steinkreis



In Irland gibt es das noch: die Magie der Seanchais – Geschichtenerzählerinnen, an alte Zeiten zu erinnern, Kommendes herbei zu holen und Lebensmuster mit der Kraft magischer Würze zu versehen. Zum Sommervollmond wollen wir uns davon im Steinkreis bewegen lassen, die Fülle feiern und daraus Kraft, Glück und Zufriedenheit schöpfen. Die Kraftorte Donegals werden uns dazu inspirieren, dem Zauber unseres Lebensgewebes zu folgen, zu lösen und zu verbinden. Im Workshop verweben sich innere und äußere „Ausflüge“ zu einer Medizin-Woche, die dem Wohlstand und der Fülle auf allen Ebenen der Wirklichkeit gewidmet ist.

Irlandreise für Frauen: 9-tägiger Workshop vom 12. - 21. August 2016. Weitere Infos: Ulla Janascheck, Tel.: 06147 / 9357198, ulla.janascheck@gmx.de, www.ulla-janascheck.de

Die Kraft der Imagination &

Die Weisheit des Enneagramms



Sie sind jemand, die viel in Bildern und Symbolen denkt/ fühlt oder Sie möchten diese Fähigkeit stärker entwickeln? Sie sind Typologien, wie dem Enneagramm gegenüber, aufgeschlossen und möchten dieses Hintergrundwissen dafür nutzen, sich selbst und andere Menschen besser zu verstehen und ihnen somit eine größere individuelle Unterstützung anbieten zu können?

Ausbildung zum Integralen Imaginationscoach/ -begleiter (Zertifikat). Beginn: 02. April 2016. Zeitinvestition: Ein Wochenende im Monat (Sa. & So. von 10 – 18 Uhr). Ausbildungsdauer: 1,5 Jahre • Teilnehmer: 6 – 8 maximal • Info-Abende: 17. Februar und 02. März 2016 um jeweils 19 Uhr • Lidia Schladt, Praxis „Sinn und Werte“, Schwachhauser Heerstr. 59, 28211 Bremen • www.sinn-werte.de • Tel: 0421/ 69 66 13 35

Frühlingserwachen - Ein 5 RHYTHMEN-Tanzworkshop in Bremen



So wie eine Pflanze Erde, Licht, Wasser, Luft und Lebensenergie für ihr Wachstum braucht, unterstützen und nähren uns die 5 Rhythmen Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness im Tanz. Wir lernen wieder unserem Körper zu lauschen und unserer Körperweisheit zu vertrauen. Wir bewegen, was uns bewegt, wachsen und entfalten unser Potential. Die Erfahrung der 5 Rhythmen Tanzmeditation kann uns so ganz in unser Sein führen. Für die Teilnahme am Workshop ist keine Tanzerfahrung notwendig. Jede/r ist willkommen unabhängig von Alter und Kondition. Christine Maier ist zertifizierte 5Rhythmen-Lehrerin. Sie tanzt seit vielen Jahren und unterrichtet in Berlin und Freiburg.

Offener Abend: Freitag, 18. März. Workshop: 19. - 20. März 2016. Infos & Anmeldung: Silke A. Schreiner, Telefon: 0421 98503731 - www.comedanceandbe.com - 5-rhythmen-bremen@gmx.de

Qigong, Yoga, Baden, Wandern in GR

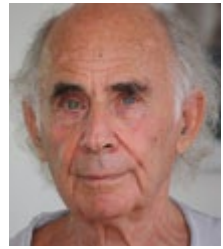


Gönnen Sie sich Ruhe und besuchen Sie „Ilioos – die Schule des einfachen Lebens“ im schönen Piliön! Wir bieten Ihnen nicht nur Urlaub vom Alltag und entspannte Tage, sondern möchten uns sammeln und uns auf das Wesentliche und die einfachen Dinge zurückbesinnen. In den Übungsstunden finden Sie zu neuer Vitalität. Sie genießen die ursprüngliche Natur, sammeln Heilkräuter und erfahren mehr über das Leben in Griechenland. Bei unseren Ausflügen führen wir Sie durch üppige Wälder zu den schönsten Badebuchten. Genießen Sie Sonne und Meer sowie die Begegnung in der Gruppe! - Workshops von Mai bis Oktober.

Infos: Petra Greiner-Senft, Tel. 08152 9820941, ilioos@web.de, www.ilioos.gr

Michael Barnett in Bremen

Entdecke deine Vollkommenheit und dein authentisches Leben



Michael Barnett war in den frühen siebziger Jahren einer der ersten Pioniere im Bereich der Energiearbeit. Er hat eine einzigartige Form der Arbeit mit Menschen entwickelt: Gruppendynamik, Arbeit an Einzelnen, Musik und Tanz, einfach nur Präsenz, Blicke oder Stille. An diesem Wochenende geht es darum, feine Energien zu spüren, Stille und essentielle Wahrheiten in sich selbst zu entdecken, sich selbst zu erforschen, an sich zu arbeiten, Einheit zu erleben und den Raum für Liebe und Mitgefühl zu entwickeln. Man wird erfahren, dass Michael Barnett aus Quellen schöpft, die nur wenigen zugänglich sind. Seine Art des Vermittelns ist geprägt von Humor, Kreativität, einer provozierenden Offenheit, Liebe und Akzeptanz gegenüber den Menschen.

Wochenendseminar mit Michael Barnett Freitag 26.02., 19:30 Uhr bis So 28.02., ca 16:00 Uhr, 250 EUR, Ort: Beletage Akademie SteinReich – Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen. Info & Anmeldung: SteinReich, Am Dobben 78, Tel: 49 87 303HB, steinreichbremen@gmx.de, www.SteinReich-Bremen.de

Ausbildung Hawaiïanische Heilmassagen 2016 - 2017

Basis-Seminar I „Lomi Lomi & Kahi Loa“ 31. März - 03. April 2016 in Hannover:



ALOHA – Erlerne die Hawaiïanische Heilmassage Lomi Lomi Nui, die Elementemassage Kahi Loa und die 7 Huna-Prinzipien. Empfange täglich eine Massage. Hawaiian Kahuna Bodywork mit Stretching, Flying-Dance-Meditation und Atemübungen bereiten uns auf die intensiven Heilmassagen vor. In tiefer Verbundenheit mit dem Herzen ist Heilung auf allen Ebenen möglich.

Im Basis-Seminar II „HUNA-Weisheit & Hawaiïmassage“ 21. - 24. Juli 2016 in Hamburg: KALANA – Loslassen durch Hawaiïmassage: Erlerne hawaiïanische Kopf-, Gesichts-, Nacken-Schultermassage und HUNA, die uralte Weisheitslehre. Du kommst in

Kontakt mit Deiner Intuition. Traditionell wird die Lomi Lomi Nui in Phasen der Veränderung, z. B. bei neuen Aufgaben, Umzug, Trennung gegeben. Erlerne mental zu „Fokussieren“ und richte Deinen Geist klar aus. Zum Kennenlernen vereinbare jetzt Deine Heilmassage in Hannover oder Lübeck. Zu beiden Basis-Seminaren ist der Einstieg möglich. Danach entscheidest Du Dich für die Ausbildung mit 6 Seminaren.

Angela Simon bildet seit 2004 in Hawaiïanischen Heilmassagen aus. Tel. 0176- 80007703, www.angelasimon.de

Adelheidshof

Gästezimmer, Ferienwohnungen und Seminarraum



Der Adelheidshof liegt direkt am Weserradwanderweg, nur 45 km von Bremen entfernt. Der Hof bietet viel Ruhe und Platz für Seminare, Ferienaufenthalte, Retreats, und Kurzausflüge. Die Umgebung lädt Sie zum Innehalten, Fahrrad-fahren oder Spazieren gehen z.B. bis an die Weser ein und der nahegelegener Badesees zum Baden! - Diese Veranstaltungen und Seminare erwarten Sie im Frühjahr 2016:



• Biodanza Frauenjahresgruppe 2016, „Blumen der Liebe“ - 26. - 28.2. / 20. - 22.5. / 26. - 28.8. / 25. - 27.11.2016. Leitung: Dr. Cordula Bruch (Hannover) & Edelgard Seebauer (Köln + Waldbröl), www.biodanza-hannover.de
• 19.-27. März 2016: Kurs: Oster-Sesshin – Zazen in Stille, Leitung: Shosan Gerald Weischede, www.lebendiges-zen.de • 22.-24. April 2016: Harfeninsel, Workshop: Harfe spielen, Leitung: Maja Taube & Oona Böken, www.maja-taube.de, Tel: 0179. 4636071 • 23. April 2016, 20 Uhr: Konzert: Harfe – Maja Taube & Oona Böken • Einzelsitzungen/Retreat: Coaching und Bewusstes Atmen, F. Stegemann, Coach IHK.
Weitere Informationen unter: www.adelheidshof.de • info@adelheidshof.de • Tel. 04256 573

Bert Hellinger – 90 Jahre voller Leben Christian Schilling – www.familienstellen.org

Gruppenarbeit & Ausbildung



Wer vom Familienstellen gehört hat, kennt meist auch den Namen Bert Hellinger. Er hat das Familienstellen in Deutschland maßgeblich mitgeprägt – und ist bis heute, mit 90 Jahren, aktiv.

Meine erste Begegnung mit Bert Hellinger war am 1.2.2003 in Duisburg. Seine Art des Familienstellens hat mich so beeindruckt, dass ich fortan regelmäßig seine Seminare besuchte und auch selbst damit arbeitete. Von ihm und mit ihm kann man immer wieder Neues lernen. Das ist das Faszinierende – seine Arbeit entwickelt sich, mit ihm, mit seinen Erfahrungen, mit den Menschen. Neue Dimensionen kommen hinzu, immer feinere, höhere und tiefere Ebenen zeigen sich in dem kosmisch-energetischen Feld der Aufstellungen, welches die Informationen für unsere Fragen und Probleme offenbart. Er ist immer offen, für das, was sich neu zeigt. Auch ganz praktisch: 2005 saß ich z.B. in Köln auf einem großen Systemischen Kongress als Familiensteller mit auf der Bühne, um einen Fall vorzustellen, als er sagte: „Jetzt bilde ich aus“. Ich habe auch schon den wütenden Bert Hellinger erlebt, der sich gelegentlich beschwert, dass es eine große Anzahl von Familienstellern nach Hellinger gibt, „die mich nie gesehen haben“. Dabei kann jeder an seinen Seminare teilnehmen – man muss es nur tun.

Ich hatte das große Glück, ihn auch sehr persönlich kennenzulernen. Es gab etliche Gelegenheiten für mich, ihm etwas zurückzugeben für das, was ich von ihm bekommen habe. Von dem, was ich auf meinem, 1970 begonnenen, spirituellen Weg lernen durfte. Einmal, als er 2005 in Bad Sulza ein Seminar hielt, bat ich ihn, meine damalige Partnerin aufzustellen. Da sagte er: „Ja, wir helfen uns gegenseitig.“

Vor Kurzem sah ich Bert Hellinger wieder: am 4. November zur offiziellen Feier seines 90. Geburtstages in Bad Reichenhall. Über 300 Personen aus über 15 Ländern nahmen an der Feier teil. Das zeigt, wie sehr er weltweit bekannt und geschätzt ist. Wenn mir Klienten erzählen, dass sie das Buch von Bert Hellinger gelesen haben, muss ich immer schmunzeln: er hat mittlerweile über 100 Bücher geschrieben, die in über 30 Sprachen

übersetzt wurden ... Und er ist immer noch auf Reisen – 2015 u.a. zu Seminaren in Süd- und Mittelamerika sowie mehrmals in Russland. In Kazan, Russland, feierte er am 16. Dezember 2015 seinen richtigen Geburtstag, mit einem Großen Internationalen Friedensball, der ihm zu Ehren stattfindet. Ich selbst arbeite an fast jedem Wochenende in irgendeiner Stadt, meistens in zwei, und bin dadurch zu der Erfahrung von über 6.000 Aufstellungen gekommen. Dabei hat sich etwas Eigenes gezeigt – mein eigener Weg des Familienstellens. Ich bin unendlich hartnäckig und unnachgiebig, was die Lösung betrifft. Ich weiß, das einige manchmal verzweifeln, weil ich nicht eher aufhöre, bevor ich eine Lösung gefunden habe ... Meine besondere Fähigkeit ist das „Hören“ von Gefühlen über die Stimme: wenn mir jemand nur den Namen einer Person nennt, um die es geht, oder kurze Sätze wie „Ich habe so eine Wut auf meinen Chef!“, dann höre ich z.B. innerlich: „Ich habe so eine Wut auf meinen Vater/Mutter!“. Das Problem ist also eine Übertragung.

Ich arbeite dann mit Vater/Mutter und zum Schluss wird erst das Elternteil umarmt oder beide und dann der Chef. Gewusst wie – denn da kann viel dazwischen liegen. Gerade neulich hatte ich einen Fall: Der Klient hatte durch die Trennung seiner Eltern seit dem 2. Lebensjahr keinen Vater mehr. Als er dies woanders schon mal aufgestellt hatte, stand er seinem Vater gegenüber und sagte „Arschloch“ zu ihm. An diesem Punkt waren wir auch ziemlich schnell. Wenn ich so etwas höre, weiß ich genau, dass das der Mund einer anderen Person ist. Wir sind alle zu über 50% genetisch Mutter und unter 50% Vater. D.h. wir sagen dann zur Hälfte oder ganz: „Ich bin ein A...“ Und das will doch niemand gerne. Klären wir also lieber unsere Eltern-Themen richtig und sagen 100% zu uns JA! Mein Klient hatte dann übrigens ohne Aufforderung seinen Vater umarmt. Es hatte gedauert, bis es gelöst war – aber für alle Anwesenden ist es dann meist wunderschön, dies miterleben. Ich sage immer: „gewusst wie“.



Am 19.-20.03.2016, 10.00-18.00 Uhr
Ort: Raum für Zeit, Goethestr. 25, 28203 Bremen.
Aufsteller 100, -€ Darsteller 20, -€.
Anmeldung: anmeldung@familienstellen.org
Tel. 03447 513497 und 0174 8367945
www.familienstellen.org

„Lebenswerkstatt“ – Gudrun-Anna und Christoph Bauer

Mit Vorträgen zu Gast in Bremen



Während unserer langjährigen Praxisarbeit und durch eigene Betroffenheit fanden wir heraus, dass Menschen oft durch Fremdeinflüsse (Verstorbene) in der Aura in ihrer Kraft, Lebensfreude und der inneren Entwicklung gehindert werden. Dazu mehr in unseren Vorträgen.

• **Mo. 08.02.2016, 19.30-21.00 Uhr: „Welche Auswirkungen haben Verstorbene auf unser Denken, Fühlen und auf unseren Körper?“ Beitrag 15,- EUR. Ort: Integralis, Sögestraße 37-39, Bremen.**

• **Di. 09.02.2016, 19.30-21.00 Uhr: „Erfolgreich Denken, Fühlen und Handeln – Wie funktioniert das – und warum manchmal nicht?“ Beitrag 15,- EUR. Ort: SteinReich, Schwachhauser Heerstraße 2a.**

• **Do. 11.02.2016, 20.00-21.30 Uhr: „Mein Weg zu mir – Entdecke deine Kraft über die Heilung des inneren Kindes.“ Beitrag 15,- EUR. Ort: Alleins, Buntentorsteinweg 21 (Eingang Meyerstr. 4).**

Mobil: 0160-95286437, Info: www.lebenswerkstatt.de • info@lebenswerkstatt.de

Die schwierigen Fragen bewusst entscheiden

LEBEN UND TOD bietet viele Denkanstöße und Informationen



Die letzten Dinge in guten Tagen regeln – darum dreht sich alles auf der LEBEN UND TOD, die am Freitag, 29. und Samstag, 30 April 2016 bereits zum siebten Mal in der Messe Bremen stattfindet. Unter dem Titel: „Leben ist Vielfalt – Sterben auch!“ liegt der Schwerpunkt in diesem Jahr auf transkulturellen Aspekten unter anderem in Pflege, Hospiz, Trauerbegleitung und Seelsorge: Unterschiedliche Jenseitsvorstellungen, die hospizliche Begleitung zum Beispiel muslimischer Menschen oder die Trauerbegleitung bei Flüchtlingen sind Themen.

Die LEBEN UND TOD möchte den Besuchern Mut machen, aktiv für ihr Leben und ihr Lebensende vorzusorgen und sich über die verschiedenen Angebote z.B. zu hospizlicher und palliativer Versorgung zu informieren. Neben Vorträgen und Workshops bieten rund 100 Aussteller Denkanstöße, Informationen und Produkte. In angenehmer Atmosphäre finden sich auch Kunstausstellungen, Mitmach-Angebote wie die Trauerwerkstatt sowie der Platz der

Begegnung mit einem internationalen Lebensfest.

Die Messe ist täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet.

Mehr Infos und Anmeldung zum Kongress unter: www.leben-und-tod.de

Erlebnis - Garten der Religionen

Atme Ruhe. Sei.



Jede Kultur, jeder Mensch, hat eine eigene Verbindung, hat eigene Vorstellungen vom Schöpfer, von der Schöpfung, wie immer wir ES nennen. In dem über 3000qm großen GARTEN DER RELIGIONEN wurde an 12 Stationen eine Verbindung zwischen den Religionen geschaffen, wird das Einende gezeigt, erlebt und nachempfunden. Die Menschen, die sich durch den Waldgarten führen lassen, spüren die Rückbindung an die Schöpfung und vielleicht danach auch ihren persönlichen Zugang zum Glauben ganz neu. Die Einladung in den Garten ist zugleich die Einladung in ein Stück FRIEDEN.

Die Führungen finden vom 21. März bis 31. Oktober in kleinen Gruppen bis zu 8 Menschen nach vorheriger Anmeldung statt und dauern circa 90 Minuten.

Jede/r gebe, was sie/er freien Herzens geben kann (nach 2. Kor. 9 Vers 7)

Infos: Barbara Kramer, Tel. 04433-9393788, barbaras-wortreich@gmx.de und www.bau-auf-das-Reich-Gottes.de

Ausbildung in systemischer Aufstellungsarbeit

Unverbindliche Infoabende (Herbst/Winter 2015)



Die nächste Ausbildung beginnt im Frühjahr 2016 mit dem einjährigen Basiskurs, wenn 12-15 Teilnehmer angemeldet sind. Vermittelt werden in Theorie und Praxis das Grundwissen und das Handwerkszeug der Aufstellungsarbeit. Die Kurse können als intensive Selbsterfahrung oder als professionelle Aus- und Weiterbildung aller heilenden und helfenden Berufe genutzt werden. Die Infoabende dienen der Vorstellung der Ausbildungsinhalte und der Klärung persönlicher Fragen. Bei Interesse bitte Anmeldung. Termine werden mit allen Interessenten abgestimmt.

Infoabende und Seminare: Praxis für ganzheitl. Psychotherapie Sylvia Löschner, Langestr. 2, 27321 Erntinghausen, Telefon: 04295-6690133 Mail: sylvia.loeschner@t-online.de

NLP Ausbildung Bremen 2016



Vom 21.06.2016 bis 30.06.2016 Ausbildung zum Practitioner. Vom 23.06.2016 bis 30.06.2016 Ausbildung zum Master. NLP ist die Abkürzung für Neuro Linguistisches Programmieren. Du bekommst: • Eine fundierte Ausbildung in der Methode des NLP. • Erstklassige NLP-Trainer aus Deutschland und der Schweiz • Intensive Betreuung in einer kleinen Gruppe (max. 21 Teilnehmer Practitioner, max. 7 Teilnehmer Master) und viel Raum für das praktische Üben und Erfahren der NLP Techniken. • Ein Zertifikat der Society of NLP – persönlich unterzeichnet von Dr. Richard Bandler, dem Mit-Begründer des NLP • Veränderung so viel Du willst! - Wir freuen uns auf Deine Teilnahme bei dem nächsten NLP Practitioner und Master in Bremen. Die NLP Practitioner Ausbildung Beitrag: 1.300 Euro. Die NLP Master Ausbildung Beitrag 2.500 Euro.

Vom 21.06.2016 bis 30.06.2016 Ausbildung zum Practitioner.

Vom 23.06.2016 bis 30.06.2016 Ausbildung zum Master. Weitere Infos: Gabriele Beyer, info@Gabriele-Beyer.de, www.nlp-in-Köln.de www.Gabriele-Beyer.de, Tel.: 0176-84308693

Qigong Kursleiter-Ausbildung - April 2016 bis Juni 2018

im wudang-Zentrum Bremen/in Kooperation mit Prof. Hu Xiaofei – Sportuniversität Peking



Die in dieser Ausbildung unterrichteten Qigong-Methoden wurden in den 70er Jahren an der Sportuniversität Peking von Prof. Zhang Guangde entwickelt. Sie wurzeln im jahrhunderte-alten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin und werden kontinuierlich neueren medizinischen Erkenntnissen und den Bedürfnissen des modernen Menschen angepasst.

Lüer Mehrrens, Sportwissenschaftler und Leiter der Ausbildung, gehört zum engsten Schülerkreis um Prof. Zhang Guangde, und ist vom Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan als Ausbilder zertifiziert. Die erfolgreiche Zusammenarbeit mit der Sportuniversität Peking wird im nunmehr 16ten Jahr durch die Teilnahme von Professor Hu Xiao Fei - Lehrstuhl Gesundheitsvorsorge - als Lehrer und wissenschaftlicher Begleiter der Ausbildung fortgesetzt. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, in einen intensiven Lernprozess im Bereich Qigong einzutreten.

Wie die Erfahrung gezeigt hat, geht dieser Prozess häufig mit positiven persönlichen und gesundheitlichen Entwicklungsschritten einher. Vermittelt werden Grundlagen des Qigong, zwei Übungsreihen, sowie weitere Übungen des Qigong in Bewegung und Stille. Darüber hinaus fließen Inhalte aus Medizin, Pädagogik, Psychologie, Daoismus und Buddhismus in den Unterricht ein. Bei entsprechender Grundqualifikation werden Ausbildungsabsolvent/innen von vielen Krankenkassen anerkannt. Informationsgespräche, telefonisch oder persönlich, sind jederzeit möglich.



Bitte fordern Sie die Ausbildungsbroschüre an: wudang-Zentrum für Taijiquan und Qigong/B.F.B. e.V., Grundstraße 3, 28203 Bremen, www.wudang-bremen.de, mehr@wudang-bremen.de, Tel. 0421-702427

Seminar für Wachstum und Transformation, Verjüngung



Wir alle haben das Potential zur Verjüngung in uns! Nur wir kennen nicht immer den Weg dorthin. Mit dem Bewusstsein, dass wir geistig sind, sowie alles dem Geist entspringt, kann unser Körper heilen und sich wandeln. Das tief festsitzende Kollektivbewusstsein von Leben und Tod, von Krankheit, Armut und Opfermentalität darf dafür aus den Zellen entlassen und transformiert werden. Das Seminar ist aufgebaut auf die für den Prozess notwendig zu verstehenden und umzusetzenden Kosmischen Gesetze Schwingung, Polarität und Rhythmus.

Seminar mit Christine Ohlenbusch, Termine: 20. - 21. Februar, 12. - 13. März, 02. - 03. April 2016, Tel: 04791-9319433, christine.ohlenbusch@web.de

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.SwahaLoka.com - swahaloka@gmx.net - 0151 75095451

Authentischer Kriya Yoga Seminar in Bremen

12.-14. Februar 2016 mit Peter van Breukelen



Peter van Breukelen stammt aus Holland. Er begegnete 1974 in Indien seinem spirituellen Lehrer Paramahansa Hariharananda, (Lehrerreihe: Paramahansa Yogananda & Sri Yukteswar, Lahiri Mahasaya, Babaji Maharaj) und wurde von ihm in den Kriya-Yoga eingeweiht. Im Jahre 1982 erhielt er von seinem Meister den Auftrag den Kriya-Yoga in Europa zu lehren. Kriya Yoga (Kri - Handeln, Ya - Seele und Yoga - Einheit) ist eine uralte Meditations- und Lebenswissenschaft, die Körper, Geist, Intellekt und Seelenbewusstheit kultiviert, indem sie kraftvolle yogische Meditationsübungen einsetzt. Dieser spirituelle Weg wurde der westlichen Welt ab 1920 durch Paramahansa Yogananda bekannt. In seinem Bestseller Autobiographie eines Yogi beschreibt er ihn als „einfache, psychophysiologische Methode“ und nannte ihn „Schnellstraße zu Gott“. Ziel ist die Gottvereinigung durch Selbstverwirklichung. Durch diese spirituelle Disziplin verändert sich unser Leben auf positive Weise.

Infoabend: Fr. 12.02.16, 20.00 Uhr: Vortrag (kostenlos) „Kriya Yoga und spirituelles Leben“ (mit kurzer Meditation) Sa. 13.02. - So. 14.02.2016: Meditationsseminar Ort: Sozialer Friedensdienst Bremen, Dammweg 18-20, 28211 Bremen, Seminarinfo & Anmeldung: Lutz Röpkcke: 0421-426659, Mail: lutzroepcke@aol.com, www.kriya.org und www.kriya.eu

Nächste Ausgabe: April/Mai 2016

Redaktionsschluss: 28. Februar 2016 • Anzeigenschluss: 7. März 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)
- Jahrestraining, 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

Coaching Beratung Training



- Achtsames Einzel- und Teamcoaching
- change-management
- Einführung in die GFK
- Konfliktmoderation

Marita Zimmer
Diplomsozialpädagogin (Uni)
systemische Beraterin
Mediatorin
Sozialmanagerin
Tel.: 0421/72995
maritazimmer@aol.com

Coaching - Krisen - Trauer (Kinder und Erwachsene)



- Schwerpunkte meiner Arbeit:**
- Lebenskrisen
 - Trauerbewältigung
 - Konflikte im Geschäfts- u. privaten Bereich
 - Unterstützung bei Missbrauch / Vergewaltigungen
 - Mediationen/Coaching in Kinder-Vereinen wie z.B. Fußball-Vereine

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

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

Die Seele heilen



- schamanische Beratung
- Jahreskreisfeste
- Die Kraft der Runen
- Erzählen aus dem Herzen
- Singen aus dem Herzen
- Kreistänze

Christa Jürgens
Eschenweg 6
28816 Stuhr
0421 34 77 393
seeleheilen@gmx.de
www.seeleheilen1.de

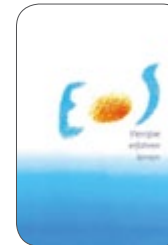
Heil-Haus-Ohlenbusch



- 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

Heilpraktikerausbildung



- therapie | erfahren | lernen**
Heilpraktikerausbildung & naturheilkundliche Fortbildung
- berufsbegleitende Prüfungsvorbereitung
 - Teilzeitausbildung ohne med. Vorkenntnisse über 2 Jahre (montags vormittags)
 - naturheilkundliche Fortbildungen, u.a. prozessorientierte Homöopathie
 - Förderungen über Bildungsprämie u.ä.

**eos-Institut, Heilpraktikerschule
Paul Inama**
28211 Bremen
Schwachhauser Heerstr. 55
FON 0421.30399.77
FAX 0421.30399.35
info@eos-institut.de
www.eos-institut.de

Impulse zu neuen Lösungen



- Impulse zu neuen Lösungen durch:**
- Meridianklopftechniken (MET, EFT)
 - Energetische Wirbelsäulenaufrichtung
 - 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

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

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
Oslebshauer Heerstraße 33 c
28239 Bremen

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

www.praxisfuerselbstheilung.de

Kundalini Yoga



- Kundalini Yoga und Meditation
- Homonyoga 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

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, Badeseesee 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 acht-sames 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 April/Mai 2016 - Ausgabe ist der 7. März 2016. Termine und Kleinanzeigen sind direkt über unsere Online-Formulare auf unserer Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

FEBRUAR 2016

3. Mittwoch

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

4. Donnerstag

20:00 Uhr, Meditation-die Kraft der Stille, Eintritt frei, Info: 0174 7871901, www.meditationbremen.de, Bahnhofstr. 3/4, Bremen.

20:00 Uhr: offener Biodanzaabend im Viertel, Grundst.3, 17/15 EUR, Jennifer Knaak, Tel. 0421/79277748, www.poetry-of-life.de

5. Freitag

19:30 Uhr: Biodanza im Yogahaus-Buchholz, Brauerstr. 32a, mit Margret Borutta, Tel. 04182/5018448, Mail: biodanza-bewegt@online.de

7. 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: Die Kultur der Stille - Für einen meditativen Lebensstil (Nikolaus Brantschen). RadioWeser 92,5/101,85 MHz

8. Montag

19:30-21:00 Uhr: Vortrag: Welche Auswirkungen haben Verstorbene auf uns. 15 EUR, Ort: Integralis, Sögestr. 37-39, HB

9. Dienstag

10:00 Uhr: Frauen-Sauna-Tag, Sauna im Viertel, Außer Schleifmühle 76, HB, 14 EUR, Tel: 0421-8408566, www.diesauaimviertel.de

19:30-21:00 Uhr: Erfolgreich Denken und Handeln - wie funktioniert das? 15,- EUR, Ort: Steinreich, Schwachh. Heerstr. 2a, Bremen

10. Mittwoch

19:30 Uhr: offene Gruppe, Aufstellungsarbeit und Kurzvorträge, 15 EUR, Seminarhaus Sigrid Peinemann, Flatterdamm 106, 288 Weyhe, Tel. 0421-808325

11. Donnerstag

18:00-22:00 Uhr: „Familien- u. Systemaufstellung - Aufstellungsabend“ mit Claudia Budelmann. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

20:00-21:30 Uhr: Vortrag: Mein Weg zu mir - Entdecke deine Kraft in dir, 15,- EUR, Ort: Alleins, Eingang Meyerstraße 4, Bremen

12. Freitag

20:00 Uhr: Infoabend zu Kriya-Yoga von Peter van Breukelen. Dammweg 18-20; 28211 HB. Eintritt frei. Anmeldung: L. Röpcke: 0421-426659

13. Samstag

8:30 Uhr: OSHO Meditationstag, Meditationscenter Außer Schleifmühle 76, HB, 30 EUR, Anmeldung Tel: 0421-8408566

10:30-13:00 Uhr: Eutonie G. A., Vortrag und praktische Übungen auf der Matte. Am Schwarzen Meer 129, Bremen, Spende erbeten

14. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Liebesmythen und ihre Funktion (Arnold Retzer), Wdh. am 21.2., RadioWeser 92,5/101,85 MHz

15. Montag

20:00-22:00 Uhr: offene Meditation + Vortrag: inneres Kind, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; 15,- EUR, Tel. 0421-808325

16. Dienstag

18:00 Uhr: "Am eigenen Leib erfahren" - Erfahrungsabend. Zentrum f.



Bindungsenergetik, Fedelhören 106, 20,- EUR, Tel. 0421-2446393

19. Freitag

19:30 Uhr: Biodanza im Yogahaus-Buchholz, Brauerstr. 32a, mit Margret Borutta, Telefon: 04182 - 5018448, biodanza-bewegt@online.de

20:15 Uhr: Funktion und Bedeutung der Initiation bei AMORC - die Rosenkreuzer. Ort: Oelzweighaus, Kurfürstenallee 8, Bremen

21. Sonntag

11:00-16:00 Uhr: Tag der offenen Tür: Vorträge, Yoga, Beratungen, Café & Snack. Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; Spende, Tel. 0421-808325

24. Mittwoch

19:30 Uhr: Wertimagination zum Urvertrauen, 25 EUR, Lidia Schladt in der Praxis "Sinn und Werte", Tel: 0421/69 66 13 35

19:30 Uhr: offene Gruppe, Aufstellungsarbeit und Kurzvorträge, 15,- EUR, Tel. 0421-808325, Seminarhaus Sigrid Peinemann, Flatterdamm 106, 28844 Weyhe

20:00 Uhr: Vortrag Warum Gott das alles zuläßt-Antworten aus der Gralsbotschaft, Kulturzentrum PFL, Peterstraße 3, Oldenburg, 9,- EUR

25. Donnerstag

19:30 Uhr: Vortrag: "Warum Gott das alles zuläßt" - Antworten aus der Gralsbotschaft, Bremer Presse-Club, Schnoor, Bremen, 9,- EUR

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



Professionell mit Klang arbeiten

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

Intensivausbildungen mit Emily Hess und Peter Hess

- 14.-21.02.2016 in Schweringen b. Nienburg
- 11.-24.06.2016 spezieller Urlaubskurs auf der griechischen Insel Ikaria
- 27.-28.02.2016 Klangmassage I in Worpswede b. Bremen mit Angelika Meisner

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



hess klangkonzepte
seit 1989

Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage

In unserem liebevoll gestalteten Laden Varadas 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: Mo.-Mi., Fr. 9-12 Uhr

Do. 9-18 Uhr · Sa. 10-15 Uhr



Fordern Sie gerne unseren aktuellen kostenlosen Katalog an.

Nepal Importe / hess klangkonzepte seit 1989 / Varadas (unser Laden vor Ort)
Uenzer Dorfstr. 71 · 27305 Uenzen

Tel.: 04252-2411 · E-Mail: bestellung@hess-klangkonzepte.de

Anzeige

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

26. Freitag

19:30 Uhr: "The Still Point of the Turning World" WE-Seminar mit dem Energie-Meister & Therapeuten Michael Barnett – 250 EUR. Ort: Akademie SteinReich, Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen. Info & Anmeldung: SteinReich, Am Dobben 78, Telefon: 0421-49 87 303, steinreichbremen@gmx.de, www.steinreich-bremen.de

27. Samstag

11:00-18:00 Uhr: Systemische Aufstellungen, Ort: Seminarhaus, Sigrid Peinemann, Flatterdamm 106, 28844 Weyhe, Tel. 0421- 808325

28. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Neurobiolog. Grundlagen von Neugier und Kreativität (G.Hüther), Wdh. 6.3., RadioWeser 92,5/101,85 MHz

MÄRZ 2016

2. Mittwoch

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

3. Donnerstag

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

20:00 Uhr: offener Biodanzaabend im Viertel, Grundst.3, Bremen, 17/15 EUR, Jennifer Knaak, Tel. 0421/79277748, www.poetry-of-life.de

5. Samstag

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

8. Dienstag

18:00 Uhr: Was verkörpere ich? Erfahrungsabend, Zentrum f. Bindungsenergetik, Fedelhöfen 106, 28211 HB, 20,- EUR, Tel. 0421-2443693

9. Mittwoch

19:30 Uhr: offene Gruppe, Aufstellungsarbeit und Kurzvorträge, 15 EUR, Tel. 0421 808325, Seminarhaus Sigrid Peinemann, Flatterdamm 106, 28844 Weyhe

12. Samstag

10:00-18:00 Uhr: „Familien- u. Systemaufstellung – Aufstellungstag“ mit Claudia Budelmann. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

15:00-18:00 Uhr: Lachyoga-Workshop "Die Kraft des Lachens entdecken" Ort: Goethestr. 25, Bremen; Telefon: 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

13. Sonntag

10:00-18:00 Uhr: „Männer in Beziehung – zur eigenen Herkunftsfamilie“ Thementag aus WS-Reihe mit Jörg Kothe. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

17:00-18:00 Uhr: Sich wirklich läutern (Ayyakhema), Wdh. am 20.3., RadioWeser 92,5/101,85 MHz

14. Montag

20:00-22:00 Uhr: offene Meditation + Vortrag: Wünsche & Ziele. Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; 15,- EUR, Tel. 0421-808325

17. Donnerstag

19:30 Uhr: Wertimagination zum Löwen-MUT, 25,- EUR, Lidia Schladt in der Praxis "Sinn und Werte", Schwachhauser Heerstr. 59, Bremen, Tel: 0421 / 69 66 13 35

18. Freitag

18:00 Uhr: „Familien- u. Systemaufstellung – Wochenende für Paare“ mit Claudia Budelmann u. Gerold Wehde. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

20:00 Uhr: 5 Rhythmen Tanzmeditation mit Christine Maier. Ort: mitas zeITRäume. Tel: 0421-98503731, www.comedanceandbe.com

20:15 Uhr: Traditionelle Rosenkreuzer Neujahrsfeier. Ort: HB, Oelzweighaus, Kurfürstenallee 8. Tel: 0162-6737355

20. Sonntag

10:30-13:30 Uhr: Numerologie & Farben, Seminar; Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; 50,- EUR, Tel. 0421-808325

27. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Ostern - Veränderung - Wandel (Texte und Musik), Wdh. 3.4.2016, RadioWeser 92,5/101,85 MHz

REGELMÄSSIGE TERMINE

Lachyoga: Don. 17-18 Uhr; Don 15-16 Uhr krebsbetr. Frauen; Dien.18.30-19.30 Uhr Neustadt; Workshop 12.03. Tel: 0421/69644307 www.lachschule-bremen.de

Pilates für Körper & Seele: Donnerstag 18-19:30 Uhr. Offene Abende am 11., 18. und 25. Februar. Neuer Kurs ab 3. März. Silke A. Schreiner, Tel: 0421-98503731, www.alleins-bremen.de

"Schnuppertermine" - Dunkelfeldmikroskopie jeden 2. Donnerstag im Monat. HP Antje Böttjer. Telefon: 0421-49156256

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

Nachsorgegruppe: Abendgruppe für Nachsorge nach Klinikaufenthalt, Mittwoch, 14-tägig, 20 EUR. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815, www.integralis-bremen.de

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)

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 April/Mai 2016 - Ausgabe ist der 7. März 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

Atemarbeit

Atemtherapie nach Prof. I. Midendorf, Myoreflextherapie und Bioenergetische Meditation nach Philippi. Sanatha Hannig, Bremen, Telefon 0421-5486912, www.atempause-bremen.de

Aufstellungsarbeit

Integrale Familien- und Systemaufstellungen: Abende, Einzeltage u. Wochenenden mit Claudia Budelmann. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 www.integralis-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- 69 21 96 32, www.biodanza-bremen

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. Wulvstr. 5 im Ostertor, 28203 Bremen, Tel. 0421-73773

Naturkost Abakus, der Mitgliederladen 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, Oberstr. 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, neue Adresse: 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

EMF Balancing Technique

EMF Practitioner für die Phasen I-XII, Renate Schick, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Reikimeisterin, Tel: 04442-802933

Energiearbeit

Auflösung von Seelenverträgen, Gelübden, Traumen, Klärung der Ahnenreihe, Seelenanteile zurückholen usw, Luna'Him, www.heilerin-in-bremen.de, Tel. 0421-255350

Eutonie

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

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. +++ www.oase-weserpark.de/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

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

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.wameisklang.de

Klangwelten erleben, Andreas Rehländer, Kleibroker Str. 139 a, 26180 Rastede, Tel.: 04402-9734165, info@klangwelten-erleben.de und www.klangwelten-erleben.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

Kunsttherapie

www.atelier-fuer-lebensgestaltung.de, Therapie & Coaching in Ganderkesee-Schiebrok, Dietmar Gagesch, Tel. 04221-6898311

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.bruegger@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

Reconnective Massage, Thai Massage und mehr www.massagezeit-bremen.de, Tel. 0172-5364834

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

Nachsorgegruppe

Abendgruppe für Nachsorge nach psychotherapeutischem Klinikaufenthalt, Mittwoch, 14-tägig. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Telefon: 0421/1686815, www.integralis-bremen.de

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

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

Psychotherapie

Integrative Primärtherapie, Der Weg des Fühlens. Das Fühlen des Schmerzes beendet das Leiden. Gabriela Luft, Wöschchenweg 28, 26209 Hatten/Sandhatten, Tel. 04482-9082573, Mail: Gabriela@sternenhaus.de, www.primaertherapie-luft.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, Wöschchenweg 28, 26209 Hatten/Sandhatten, Tel. 04482-9082573, Mail: Gabriela@sternenhaus.de, www.primaertherapie-luft.de

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

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 Retreathaus in der Gohrde. 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 Worspede, christine.ohlenbusch@web.de, www.christine-ohlenbusch.de, Telefon: 04791-9319433, www.seminarhaus-ohlenbusch.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-kräfte-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 mittwochsabends im 14-tägigen Wechsel mit spannenden Einzel-Workshops. Infos: www.koerperwege-duvenbeck.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

**Leuchtturmfabrik Bremen**

Ein Ort der Vielfältigkeit und guten Ideen.

"Sei Du selbst das Licht, das Du Dir wünschst."

(Mahatma Gandhi)

www.leuchtturmfabrik.de

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 April/Mai 2016 - Ausgabe ist der 7. März 2016. Kleinanzeigen sind über die Online-Formulare direkt auf unserer Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

Workshops / Seminare

Fr. 12.02.16, 20.00 Uhr: Vortrag von dem **Kriya Yoga Meister Peter van Breukelen**: „Kriya Yoga und spirituelles Leben“ (kostenlos und mit kurzer Meditation). Meditationsseminar vom 13. & 14.02.16. Dammweg 18-20, 28211 HB; Infos & Anmeldung: Tel. 0421-426659; Mail: lutzroepcke@aol.com; www.kriya.eu.

Aufstellungstag in Bremen am 05.03.2016. Weiterbildung "Körperzentrierte Aufstellungsarbeit" (4 WEN) ab Mai 2016. Heiko Hinrichs, www.familyaffair.de

Mann, wofür lebst Du? Unsere Krise - unsere Chance. 12 Abende - 12 Themen. Viele Fragen - viele Antworten. Feste Gruppe ab Jan., jeden 1.+ 3. Do. im Roten Salon, Bremen. Tel. 0421-69 21 96 34, maenner-unter-sich.net

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

Die **Körperpädagogik Eutonie G. Alexander** - Jahreskurs. Beginn: 12./13.03.2016. Informationen: www.eutonie-kress.de, Tel. 0177 5400963

Heilende Kräfte im Tanz. Ausbildung zur Tanzpädagogin und Tanz-

therapeutin HKIT. Einführungsworkshop v. 17.-20.03.2016. Infos und Anmeldung Telefon: 05198-9811104 www.heilende-kräfte-im-tanz.de

5 Rhythmen Tanzworkshop "Frühlingserwachen" - mit Christine Maier aus Berlin. 18. bis 20. März 2016. Info: Telefon: 0421-98503731, www.comedanceandbe.com

Narda Nina - Gesangsworkshop mit berührenden, polyphonen und heilsamen Liedern aus Georgien! Die Lichtenberger Methode für Stimmentfaltung lässt unsere Faszien brillieren! 19.3.16, 13-19h, Brodelpott, HB-Walle. Simone Theobald, glueck@srtheobald.de; 04262-958359

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

Auf die Welt kommen - 29.4.-1.5.2016 für Interessierte und Therapeuten ist den Themen: Zeugung, verlorener Zwilling, Schwangerschaft, Geburt, deren Aufarbeitung und Lebenskonsequenzen gewidmet. Für Selbsterfahrung und Lösen persönlicher Themen, stehen 90 Min. für jeden in der Gruppe zur Verfügung. Do. - So. 5.5.-8.5.2016: Fortbildung für Therapeuten hier vermitteln die Dozentinnen Grundwissen und

Inhalte aus ihrer langjährigen Praxis. Weitere Infos und Anmeldungen www.BarbaraSchlochow.ch

Für Frauen: Tantra-Jahresgruppe. Bildungsurlaube zu KBT und Rhetorik / Selbstbehauptung. www.altenbuecken.de. 04251-7899

Ausbildung

XII. Aus- u. Fortbildungszyklus in Systemischer Aufstellungsarbeit. Start 26. Oktober 2016. Jetzt Plätze sichern! www.starkinstitute.com

Ausbildung Wingwave®-Coaching - 4-tägige Ausbildung an 2 Wochenenden im Februar und April 2016. Info: a.k.demie für Mediation und Training, Telefon: 0421/5578899, www.a-k-demie.de

Heilende-Kräfte-im-Tanz. Ausbildung zur Tanztherapeutin u. Tanzpädagogin HKIT. Einführungsworkshop in der Tanzheimat Inzmühlen v. 17.-20. März 2016. Infos u. Anmeldung. Tel.: 05198-9811104. www.heilende-kräfte-im-tanz.de

Ausbildung Mediation in der Arbeitswelt und im sozialen Umfeld - über 1 Jahr an 7 Wochenenden und 2 Wochenblöcken ab März 2016. Info: a.k.demie für Mediation und Training, Telefon: 0421/5578899, www.a-k-demie.de

Therapie

MFL® Morphisches Feld lesen Bremen. Nutzen Sie Ihre intelligente Intuition für Beruf Gesundheit Erfüllung Tel. 0421-4350274

Urlaub / Reisen

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

Kraft aus der Stille-Meditation in der Wüste vom 22.3.-5.4. und 5.4.-19.4.2016. Jetzt anmelden! www.mysticjourney.de

Pyramiden in Bosnien: Spirituelle Reise vom 22.-30. April, 21.-29. Mai, 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

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

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

FrauenReise auf die grüne Insel Gozo/ Malta! Mit Klangabenteuern in Höhlen, in den alten Tempeln, mit Meditationen an Naturschauplätzen und Schnorcheln im glasklaren warmen Wasser! - 14.-22. Mai 16! Max. 15 TN! Simone Theobald & Isa Roth: 04262-958359; glueck@srtheobald.de

Kontakte

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

"SpiritLabor" für die Arbeit mit Bewusstsein, Informationsmedizin, buddhistische meditative Übungen. aronia4900@fastmail.fm

Vermietung / Räume/ Wohnen

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

Bewegungsraum-Berlin: Lichtdurchfluteter, 80qm großer Bewegungsraum mit Eichenparkettboden 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

Wir suchen sonnige 3 Zimmerwhg. mit Balkon o. Terasse am Rande der Stadt Oldenburg o. Umgebung zur Miete o. Kauf. Die Whg. sollte elektrosmogfrei sein, d.h. der nächste Sendemast mögl. 800m entfernt, keine Power-Line Technik, WLAN nur per Kabel genutzt u. nachts ausgeschaltet sein. Wir (Paar 41+46) freuen uns auf Ihre Nachricht, Tel. 0441/93654136 Wir rufen auch gerne zurück.

Jobs

BFD-Stelle ab sofort oder später frei für ökologisch und sozial interessierte Menschen auf heilpäd. Ponyhof mit Schwerpunkt emotionale u. soziale Kompetenzvermittlung. Info: www.luettnpeerhoff.de; Tel: 04298-30853

FUSSDIAGNOSE
Der Schlüssel zu unserer Persönlichkeit

Unsere Füße spiegeln Körper, Verstand und Seele. Sie haben alles gespeichert, was unsere Persönlichkeit betrifft, und sind grundehrlich. Wer die Fußdiagnose nutzt, wird staunen - und sein ganzes Potential entdecken!

NEU von den Bestseller-Autoren Rita Fasel und Ruediger Dahlke

Set mit 112-seitigem Buch und 49 Karten
ISBN 978-3-86826-131-8 - € 24,99

KÖNIGSFURT URANIA
www.koenigsfurt-urania.de

Anzeige

Die Kraft der Imagination

1,5-jähriges Training zum integralen Imaginationscoach/-begleiter

Ausbildungsbeginn am 2. April 2016

Weitere Informationen: Lidia Schladt . www.sinn-werte.de . Telefon: (0421) 69 66 13 35

Anzeige



2-jhr. Yogalehrer Ausbildung
ab 20.01.16, 08:30 h oder 18:00 h
Einstieg bis Anfang März möglich

1,5-jhr. Yogatherapieausbildung
Infotermin 13.02.16, 16:00 h
Startwochenende 15.-17.04.16

NEU: Yoga für Fortgeschrittene
Mo., 14.03.16, 18:00-19:30 h

Tolle Workshop, Events, Feste!!

Sigrid Küttner

Yogalehrerin und Heilpraktikerin

Yoga Vidya Zentrum Bremen

Bahnhofstraße 3/4

28195 Bremen,

Tel. 0421 - 2239472

email: sigridkueettner@ymail.com

www.yoga-vidya.de/bremen



Anzeige



Nächste Ausgabe: April/Mai 2016

Redaktionsschluss: 28. Februar 2016

Anzeigenschluss: 7. März 2016

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

www.kgsbremen.de

Dies und Das

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

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

Integrative Primärtherapie, Der Weg des Fühlens. Das Fühlen des Schmerzes beendet das Leiden. Gabriela Luft, 26209 Hatten/Sandhatten, Tel. 04482-9082573, Gabriela@sternenhaus.de, www.primaertherapie-luft.de

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

Lachyoga: Don.17-18 Uhr; Don 15-16 Uhr krebsbetr. Frauen; Dien. 18.30-19.30 Uhr Neustadt ab 12.1. neuer Kurs; Workshop 23.01. Tel. 0421/69644307 www.lachschule-bremen.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:

Christa Tietjen, 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



SUE GURNEE

IN DEUTSCHLAND UND DER SCHWEIZ

CH-ZÜRICH: 27. / 28. FEBRUAR 2016 - SEMINAR

Das Gehirn füttern und den Geist nähren

In diesem zweitägigen Prozess werden die Teilnehmer systematisch durch eine Reihe von Schritten geführt, die ein zielgerichtetes Handeln durch die Nutzung der Kraft der Energetik sowie der Psychopharmakologie in ihrer reinsten Form verbessern. Wenn Sie gesund und fit sind und Ihre kognitiven Fähigkeiten steigern möchten, werden Sie mit Sue eine höchst lebendige Erfahrung zur Verbesserung Ihres Gedächtnisses und Ihrer Verstandesleistung machen. Ziel dieses Kurses sind vielfältige Methoden der Informationsverarbeitung, des schnelleren Lernens und der anmutigen und leichten Sicherung neuer Informationen.

E-MALLORCA: 12. / 13. MÄRZ 2016 - SEMINAR

Die Gehirntätigkeit durch die Kraft der Energetik stärken

Lernen Sie mehr als 100 Dinge über Ihr Gehirn, die Ihnen dabei helfen werden, Gedächtnis und Konzentration zu stärken. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin wird durch ein schrittweises System geleitet werden, wobei die Kraft der Energetik angewendet wird, um die Funktionstüchtigkeit Ihres Gehirns zu steigern und damit Wahrnehmung, Konzentration und Gedächtnis zu erweitern.

D-WIESBADEN: 9./10. APRIL 2016 - SEMINAR

Sieben Säulen der Gesundheit errichten

In diesem zweitägigen schrittweisen Verfahren bringt Sue jeden Teilnehmer und jede Teilnehmerin zu einer Neudefinition von Gesundheit und Wohlergehen, indem ihre ursprüngliche Energie durch die Kraft der internen Programmierung re-integriert wird.

D-HAMBURG: 16./17. APRIL 2016 - SEMINAR

Begeistert an Dingen dran bleiben

Es ist nicht immer leicht, Zeiten der Exzellenz aufrechtzuerhalten. Oft wissen wir, was gut für uns ist, können aber die nötige Praxis nicht durchhalten. Begeben Sie sich mit Sue Gurnee in einen zweitägigen Prozess, um Gewohnheitsmuster zu überbrücken und die Kraft der Energetik zu nutzen, so dass Sie einen Zugang zu bleibender Exzellenz finden.

Diese Seminare sind für neu Hinzukommende ebenso geeignet wie für Menschen, die schon mit Sue gearbeitet haben.

SUE GURNEE ist weltweit als Quelle der Inspiration für Praktizierende und begeisterte Anhänger der alternativen Heilkunst bekannt. Seit ihrer Kindheit hat sie energetische Informationen im elektromagnetischen Feld von Menschen und Tieren beobachtet und identifiziert. Im letzten Jahrzehnt hat sie Ärzte, Zahnärzte und Angehörige von Pflegeberufen in der Schweiz, in Deutschland, Österreich, Spanien, Griechenland, und in den USA in fortgeschrittenen diagnostischen Beobachtungsverfahren ausgebildet.

INFORMATIONEN & ANMELDUNG:

SEMINAR IN D-HAMBURG:

Claudius Brenneisen unter
c.brenneisen@yahoo.de

SEMINAR IN CH-ZÜRICH:

Edith Bader unter
edith.bader@gmail.com oder
per Telefon: +41 79 404 24 34

SEMINAR AUF E-MALLORCA

Cornelia Bergmann unter
cornelia@proyectos-santanyi.com

SEMINAR IN D-WIESBADEN

Andrea Hillebrand unter
info@rolfingpraxis.com oder
per Telefon: +49-6131-839-009

Die Seminare und Trainingskurse in Deutschland, Spanien und in der Schweiz sind in englischer Sprache und werden ins Deutsche übersetzt.



Qi氣⁵⁵

Fitness, Yoga and more

ZWEI STUDIOS - EIN PRÄDIKAT:

DIE MISCHUNG MACHT DEN UNTERSCHIED

*Die Kombination aus Sport und Spa wird
Sie an Ihr Ziel und 2016 in Bestform bringen.
Freuen Sie sich auf ein besseres Körpergefühl
und Zeit für sich selbst.*

pürovel
sport

personal training
& spa by qi55

