

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

OKTOBER/NOVEMBER 2015

FREI ERHÄLTlich

KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



Wertschätzung

Niko Paech: Wertschätzung und Zeit

Gerald Hüther über lebendige Beziehungen

Carlo Petrini & Luis Sepúlveda: Eine Idee von Glück

Daniel Dufour über die Liebe zu sich selbst

Diane Musho Hamilton: Innerer Friede - äußerer Friede

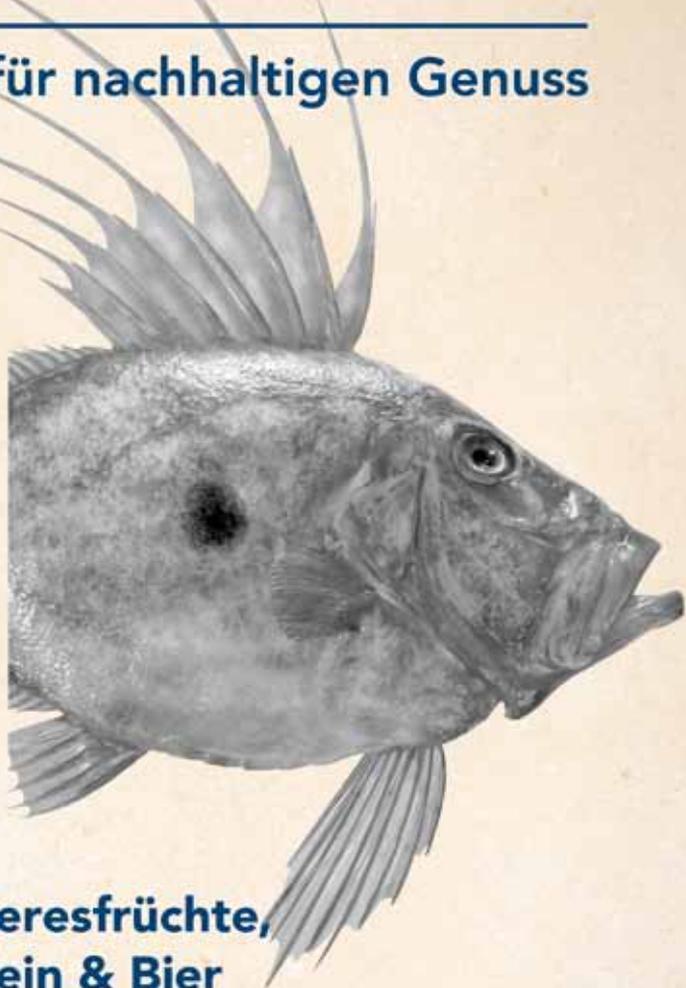
Gebäudekonzept Earthship

Fisch & Feines

Die Messe für nachhaltigen Genuss

6. - 8.
NOV.
2015

MESSE
BREMEN



**Delikatessen, Meeresfrüchte,
Kaffee, Süßes, Wein & Bier**

Garantiert 100% Natur!

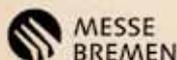
- Produkte direkt verkosten und probieren
- regionale Besonderheiten kennenlernen
- regionale Spezialitäten bewahren
- sich mit Gleichgesinnten austauschen und einfach genießen ...

1 Ticket = 4 Messen

Zahlen Sie nur 1x Eintritt und erleben Sie gleich 4 Messen:
Fisch & Feines – BESSERESSER –
ReiseLust – CARAVAN Bremen 2015.



Veranstalter:



Partner:

GENUSS IM NORDWESTEN e. V.
Verein zur Förderung und Pflege der regionalen Ernährung

Medienpartner:



www.fisch-feines.de

Alles hat den Wert,
den man ihm gibt.
Seneca



Titelthema: Wertschätzung

Wertschätzung und Zeit

Text: Niko Paech

Lebendige Beziehungen

Text: Dr. Gerald Hüther

Eine Idee von Glück

Ein Gespräch zwischen Carlo Petrini
und Luis Sepúlveda

Deutschlands erstes Earthship landet

Text: Gemeinschaft Schloss Tempelhof

Liebe zu sich selbst

Gespräch mit Dr. med. Daniel Dufour

TCM-Tipp: Der Apfel

Text: Nathali Winckler

Innerer Friede, äußerer Friede

Text: Diane Musho Hamilton

| | | |
|----|--|----|
| 4 | <u>Ständige Rubriken</u> | |
| | Sehen • Hören • Erleben | 34 |
| 8 | Wer macht Was - Im Internet | 36 |
| | Kalender | 38 |
| 14 | Forum - Visitenkarten | 46 |
| | Termine | 53 |
| 19 | Wer macht Was (ohne Termine) | 56 |
| | Kleinanzeigen (mit Terminen) | 61 |
| 22 | Impressum | 62 |
| 28 | | |
| 30 | Ein besonderer Dank an alle Helfer und Förderer, für ihre Unterstützung bei der Produktion des KGS Bremen. | |

Bildnachweise: Titel © B. Wylezich / Seite 3 © rubberball / Seite 4 oben © BillionPhotos.com / Seite 4 © Jürgen Fälchle / Seite 7 © Olesia Bilkei / Seite 8 © Trueffelpix / Seite 10 © motorradcbr / Seite 11 © nmarques74 / Seite 14/15 © viperagp / Seite 16 © corbis_fancy / Seite 16 unten © mylu / Seite 17 © Slow Food International Archive - Paola Viesi, www.slowfood.com / Seite 18 © Slow Food International Archive, www.slowfood.com / Seite 19/20 © Earthship Bioteecture www.earthship.com / Seite 22 oben © drubig-photo / Seite 22 © detailblick-foto / Seite 23 © drubig-photo / Seite 28 © Dionisvera / Seite 30/31 © Vera Kuttelvaserova / Mittelbild © Gajus / Seite 62 © Sunny studio

Nächste Ausgabe: Dezember / Januar 2016

Redaktionsschluss: 30. Oktober 2015 • Anzeigenschluss: 9. November 2015

NEUE Telefonnummer: 0421 - 69 89 77 90

www.kgsbremen.de



Wertschätzung und Zeit

Text: Niko Paech

Beschleunigung, Stress, Orientierungslosigkeit und ein zunehmender Konsum-Burn-Out charakterisieren den Normalzustand moderner Bequemokratien.

Während des letzten Jahrzehnts hat sich die Menge an Antidepressiva-Verschreibungen in Deutschland verdoppelt. Kein Wunder: Unser Leben ist vollgepfropft mit Produkten, Dienstleistungen, Mobilität, Ereignissen und Kommunikationstechnologien. Es fehlt die Zeit, dies alles so „abzuarbeiten“, dass es einen spürbaren Nutzen erzeugt. Damit nämlich Konsumaktivitäten überhaupt Glücksgefühle verur-

sachen oder die Zufriedenheit steigern können, muss ihnen ein Minimum an Aufmerksamkeit gewidmet werden. Und das geht nicht, ohne eigene Zeit zu investieren, denn Empfindungen lassen sich weder automatisieren noch an jemanden delegieren, sondern erfordert eigene Wahrnehmung. Die hierzu unabdingbare Zeit ist die knappste Ressource, über die wir verfügen. Trotz aller Fortschrittsorgien und technischer Effizienz, durch die wir glauben, jegliche für uns wichtigen Vorgänge beschleunigen zu können, ist Zeit nicht vermehrbar, sondern nach jeder Verwendung unwiederbringlich verloren. Knappheit an individueller Zeit durch „menschliches Multitasking“ zu überlisten – also verschiedene Dinge gleichzeitig zu verrichten –, bleibt eine Illusion.

Neurologen konnten längst beweisen, dass wir uns bestenfalls auf zwei Dinge gleichzeitig konzentrieren können.

Da der Tag nach wie vor nur 24 Stunden hat, die Anzahl, der Dinge und Erlebnisse, die wir uns durch Konsum, entgrenzte Mobilität oder digitale Vernetzung aneignen können, jedoch geradezu explodiert, konkurrieren diese Aktivitäten und Objekte



In der Kunst des Reduzierens
auf das Wesentliche
liegt der Schlüssel zur wahren
Wertschätzung der Dinge,
die uns umgeben.

um die knappe, nicht vermehrbare Aufmerksamkeit. Folglich wird jeder Sache und Handlung eine zusehends geringere durchschnittliche Zeitdosis zuteil. Gleichzeitig sitzt uns die Angst im Nacken, etwas zu versäumen, wenn wir uns zu lange mit einer Handlung aufhalten. So wird Mobilitäts- und Konsumwohlstand zur Strapaze, erst recht wenn wir überall mit neuen Optionen konfrontiert werden, die wir zeitaufwändig zur Kenntnis nehmen und über die wir entscheiden müssen. Die Freiheit, sich zwischen möglichst vielen Möglichkeiten entscheiden zu können, gilt als Inbegriff modernen Fortschritts – was aber, wenn daraus stressiger Entscheidungszwang wird? Sogar die Entscheidung, etwas nicht in Anspruch zu nehmen, ist in einer reizüberfluteten Sphäre zeitraubend.

Hilfe verspricht allein die Rückkehr zum „menschlichen Maß“. So drückte sich seinerzeit Friedrich Ernst Schumacher, der Autor von „Small is beautiful“, aus. In diesem Fall hieße das, sich auf eine überschaubare Anzahl von Optionen zu konzentrieren, sodass die knappe menschliche Aufmerksamkeit reicht, um diese Dinge lustvoll genießen zu können. Wer sich elegant eines ausufernden Konsum- und Mobilitätsballastes entledigt, ist davor geschützt, im Hamsterrad der käuflichen Selbstverwirklichung orientierungslos zu werden. Die Befähigung zum eleganten und Glück stiftenden Konsumieren bestünde also darin, Wohlstandsballast abzuwerfen, der nur unser Leben verstopft. Elegante Genügsamkeit konfrontiert die verzweifelte Suche nach weiteren Steigerungen von Güterbesitz und Bequemlichkeit mit einer

simplem Gegenfrage: Von welchen Energiesklaven, Konsum- und Komfortkrücken ließen sich überbordende Lebensstile und schließlich die gesamte Gesellschaft befreien?

Wer in materieller Opulenz zu versinken droht, verzichtet nicht, wenn er oder sie sich auf das Wichtige beschränkt sondern befreit sich von Überflüssigem. In der Kunst des Reduzierens auf das Wesentliche liegt der Schlüssel zur wahren Wertschätzung der Dinge, die uns umgeben. Wenn der Effekt, den eine Sache oder eine Handlung bei uns auslöst, von der Zeit abhängt, die wir ihr widmen – denn nur so können wir uns in deren Eigenschaften versenken und ihren Nutzen überhaupt wahrnehmen –, eröffnet sich eine neue ökonomische Perspektive, die uns erkennen lässt, was zu einem gelungenen Leben beitragen könnte. Nicht der Preis, nicht der materielle Gehalt oder die innovativen Eigenschaften einer Ware bestimmen ihren maßgeblichen Wert, sondern die Aufmerksamkeit und folglich das Quantum an individueller Zeit, die wir bereit und fähig sind, ihr zu widmen. Es entspricht überkommenem ökonomischem Denken, dass einer Sache oder Handlung per se ein Wert innewohnt. Die wertstiftende oder -schöpfende Wirkung einer Sache setzt voraus, dass ihre Wahrnehmung oder Handhabung eine Qualität aufweist, die außerhalb ihrer selbst liegt, nämlich vom Betrachter und Nutzer selbst aufzubringen ist. Damit wird jede Betrachtung, jede Verwendung und jeder Konsum zu einer virtuoson Handlung. Wer einem einzelnen Objekt oder Erlebnis mehr Sinnstiftung zu entringen vermag, lebt genügsamer. Selbstbegrenzung und Lebensqualität bilden also keinen Widerspruch – ganz im Gegenteil. Wer ständig auf der Flucht davor ist, mit den vorhandenen Möglichkeiten keinen Frieden schließen zu können, flieht nur vor sich selbst.

Niko Paech arbeitet als außerplanmäßiger Professor an der Carl von Ossietzky Universität Oldenburg im Bereich des nachhaltigen Wertschöpfungsmanagements.

Neu! Machen uns unsere
Emotionen krank?

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

ISBN 404-2-564-15498-6

www.HORIZONWORLD.DE

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

Neue Wege - Neue Chancen



Praxisorientierte
nebenberufliche
Weiterbildungen



Bis 750 € Förderung durch Bildungsprämie

- Systemischer Beziehungstherapeut
- Systemischer psychologischer Mediator
- Systemischer psychologischer Coach
- Systemischer psychologischer Berater



Systemischer psychologischer Berater
jetzt auch als
staatlich zertifizierter Kombi-Fernlehrgang
Beginn jederzeit!

Verschiedene Workshops

- Familienaufstellen in der Einzelberatung 17.-18.10.2015
- Professionelles Konfliktlösungstraining 17.10.2015
- Organisationsstellen im Einzelcoaching 01.-02.11.2015
- Umgang mit dem inneren Kritiker 27.-29.11.2015

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

Endlich gelassen –
der kleine Panda zeigt,
wie's geht



Ronald Schwappe und Aljoscha Long
**BAO, DER WEISE PANDA, UND
DAS GEHEIMNIS DER GELASSENHEIT**
256 Seiten • € 16,99 [D]
ISBN 978-3-7787-8255-2

Der kleine Panda Bao begibt sich auf die Suche nach innerem Frieden. Mit überraschenden Erkenntnissen und einfachen Anleitungen wird Baos Reise zu Glück und Gelassenheit ganz leicht zu Ihrer eigenen. Folgen Sie einfach der Spur des Pandas ...

Ein Buch voller Witz und Weisheit, mit spannenden Geschichten und wirksamen Übungen.

L o t o s

ansata-integral-lotos.de

Anzeigen



Viel zu oft unterschätzen wir die Kraft
einer Berührung,
eines Lächelns,
eines netten Wortes,
eines zuhörenden Ohres,
eines aufrichtigen Kompliments
oder den kleinsten Taten der Warmherzigkeit,
alles Dinge die das Potential haben
unsere Leben zu bereichern.

Leo Buscaglia

Lebendige Beziehungen

Gespräch mit dem Neurobiologen und Autor Dr. Gerald Hüther

Wenn Sie von einer neuen Beziehungskultur sprechen – was meinen Sie damit?

Wie sieht denn unsere bisherige Beziehungskultur aus? An der Arbeit, in unseren Bildungseinrichtungen, an unseren Wohnorten, ja oft genug sogar zu Hause erleben die meisten Menschen, dass sie von anderen zu Objekten gemacht werden. Zu Objekten von Bewertungen, Belehrungen, von Erwartungen und Vorstellungen anderer Personen, oft sogar zu Objekten von Maßnahmen und Anordnungen.

...Aber wie kann jemand die in ihm angelegten Potentiale entfalten, sich für irgendetwas interessieren oder gar begeistern, wenn er ständig erleben muss, dass er von anderen und dann ja meist auch von sich selbst unter Druck gesetzt wird und sich ständig verbiegen muss, um es den anderen recht zu machen? Wieso ist es nicht möglich, dass wir einander als Subjekte begegnen, unser Wissen und unsere Erfahrungen, unser Können und unsere Fertigkeiten teilen, einander einladen, ermutigen und inspirieren, über uns selbst hinauswachsen statt uns gegenseitig zu frustrieren und unglücklich zu machen? - Für unsere Gehirne wäre das allemal besser. Wenn sich nur zwei in dieser Weise zusammentun, hat jeder gleich doppelt so viel Wissen und Kompetenzen wie jeder allein.

Ihre »Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten«, setzt im Grunde ja eines voraus: Die Bereitschaft zur Selbstkritik. Ist ein Klima dafür da?

Um Selbstkritik geht es nicht. Was ich ... versuche, ist eine Hinterfragung der Ideen und Vorstellungen, aber auch der Art und Weise, wie wir bisher unterwegs waren. Vielleicht passt dafür der Begriff »Selbsterkenntnis«. Und zu dieser Selbsterkenntnis gehört vor allem die Erkenntnis, dass wir uns mit der Art und Weise unseres gegenwärtigen Umganges miteinander nicht glücklich machen. Im Gegenteil. Vielleicht ist es ein brauchbarerer Ansatz, wenn wir uns zu

fragen beginnen, was wir brauchen, um glücklich zu sein.

Sie werben für eine neue Beziehungskultur und dafür, bei sich selbst und in seinen eigenen kleinen Gemeinschaften damit anzufangen. Gibt es schon Erfolgsgeschichten?

Wenn es keine solchen ermutigenden Beispiele gäbe, hätte ich dieses Buch nicht schreiben können. Die Deutsche Kammerphilharmonie Bremen beispielsweise hat es geschafft, sich zu solch einer Potentialentfaltungsgemeinschaft zu entwickeln. Sie machen nicht nur weltweit ausgezeichnete Beethoven-Einspielungen. Sie können auch ohne Dirigenten sehr gut zusammenspielen und sie kümmern sich auch noch um benachteiligte Schulen und Stadtteile, betreiben sogar ein Zukunftslabor für innovative Bildungsprojekte.

Text: Gerald Hüther / Auszüge aus "Etwas mehr Hirn, bitte"

Die Art unseres gegenwärtigen Zusammenlebens ist nicht so, wie es sein müsste, um die in uns angelegten Potentiale so entfalten zu können, wie es die biologische Beschaffenheit unseres Gehirns ermöglicht. Um das zu erkennen, reicht ein Blick auf das, was sich in Familien, an Schulen und Universitäten, in Betrieben, im Bundestag, im Europarat oder den Vereinten Nationen abspielt. Überall prallen unterschiedliche Meinungen aufeinander, wird gestritten und um die Durchsetzung der jeweiligen Interessen gekämpft. Entscheidend ist aber nicht die Frage, wie es ist, sondern *weshalb* das so ist. Weshalb ist es möglich, dass so viele Menschen auf eine Weise zusammen leben, die sie nicht glücklich macht, die weder





Das hatten wir ja als Grundprinzip der Selbstorganisation lebender Systeme herausgearbeitet: Je schlechter in so einem System alles zusammenpasst, also je größer das Ausmaß von Inkohärenz wird, desto stärker steigt der zur Aufrechterhaltung des ganzen Gebildes erforderliche Energiebedarf.

konstruktiv noch zukunftsfähig ist?

... Vielleicht versuchen wir uns diesem Problem aus einer anderen Perspektive zu nähern, indem wir uns fragen, wie viel Durcheinander ein Gehirn verträgt.

Wann wird das Ausmaß an Inkohärenz so groß, dass alle Sicherungen durchbrennen und – weil nun nichts mehr geht – sein Besitzer mit der Diagnose Psychose oder Burnout nach Hause geschickt wird?

...Das Gehirn kann so einen sehr inkohärenten Zustand nicht allzu lange aushalten. Es ist in punkto Energieversorgung auf das angewiesen, was über die Halsschlagader in Form von Glucose und Sauerstoff angeliefert wird. Weil das begrenzt ist, geht dem Gehirn also schnell die Puste aus, wenn dort nichts mehr so recht zusammenpasst. Wir bekommen das dann in Form unangenehmer Gefühle zu spüren und versuchen deshalb ja auch unser Bestes, damit dort oben alles wieder etwas kohärenter wird.

...Wie also schaffen es manche Ehepartner, ihre ständigen Streitereien jahrelang auszuhalten? Oder eine Hausgemeinschaft oder ein Lehrerteam in der Schule oder die Mitarbeiter einer Abteilung oder die Mitglieder einer Regierung? Woher nehmen die ihre dazu notwendige Energie? Genau hier wird nun der entscheidende Unterschied zwischen einem Gehirn und einer menschlichen Gemeinschaft deutlich: Im Gehirn ist es nicht möglich, dass sich einzelne Bereiche auf Kosten anderer mit mehr Energieträgern versorgen. Aber in einer Gesellschaft geht das schon. Diejenigen, deren Zusammenleben nicht so recht klappt,

können durchaus versuchen, ihren durch diese Reibungsverluste erhöhten Energieverbrauch auf Kosten anderer zu decken.

...Wenn es in einem Land sehr viele Menschen gibt, die sich weder in ihren privaten noch in ihren beruflichen Beziehungen besonders wohl fühlen und die diesen Zustand nur aushalten, indem sie den damit einhergehenden Frust zumindest vorübergehend durch etwas kompensieren, was sich in Kaufhäusern, im Internet oder sonst woher beschaffen lässt, dann entsteht ein großer Markt für ungestillte Bedürfnisse. Solange die Kaufkraft ausreicht, wird dieser Markt dann auch mit entsprechenden Angeboten gefüllt.

Damit sich all diese Produkte auch möglichst viele leisten können, verlagern die Unternehmen ihre Produktion in Billiglohnländer. Und dann können die Bewohner dieser reichen, hochentwickelten Länder ihre gestörten Familien-, Arbeits- und Nachbarschaftsbeziehungen weiter aushalten und ihren jeweiligen Ersatzbefriedigungen nachgehen – auf Kosten derjenigen, die in den sogenannten Entwicklungsländern zur Welt gekommen und aufgewachsen sind.

So schwer ist das alles nicht zu durchschauen. Es tut nur etwas weh, es sich in dieser Weise bewusst zu machen. Deshalb verspüren die meisten Menschen in den wirtschaftlich führenden Ländern auch nur wenig Lust, darüber nachzudenken, weshalb sie so viel brauchen und verbrauchen. Leichter fällt es ihnen, die eigenen Konsumententscheidungen als ihren persönlichen Beitrag zur Ankurbelung des Binnenmarktes, zur Verbesserung des Wirtschaftswachstums und zur Sicherung der Arbeitsplätze zu begründen.

Das eigene Konsumbedürfnis als Ausdruck der unbefriedigenden, frustrierenden und energieraubenden Beziehungen zu verstehen, die ihr Zusammenleben mit anderen zu Hause, in Schulen und Universitäten, in Unternehmen und Organisationen bestimmen,

Eine lebendige, sich selbst verstärkende und immer wechselseitiger werdende Beziehung ... die braucht jedes Kind. Nicht nur mit der Mutter, sondern auch mit allen anderen Personen. Sonst kann es sich weder selbst als lebendiges, selbstwirksames Subjekt erleben noch sich den anderen zugehörig und mit ihnen verbunden fühlen.

erzeugt in den Gehirnen der meisten Menschen ein zu großes Durcheinander.

...Und spätestens dann, wenn die Suche nach einer Erklärung zu einer Erkenntnis führt, die eine Person selbst betrifft, steigen die meisten aus und hören auf, weiter darüber nachzudenken. Zumindest vorübergehend lässt sich so ein allzu starker Anstieg des Energieverbrauches im eigenen Gehirn vermeiden.

...Was also ist es, was ein konstruktives, lustvolles und beglückendes Zusammenleben von Menschen immer wieder stört und untergräbt? Nein, es sind nicht die vielen Probleme, die wir haben, und es ist auch kein Naturgesetz, auch keine biologische Veranlagung dafür verantwortlich. Es ist viel einfacher: Wir begegnen einander allzu oft nicht mehr als Subjekte sondern wir benutzen einander in der Mehrzahl der Beziehungen, die wir miteinander eingehen, als Objekte.

...Das Fatale an solchen Objektbeziehungen ist, dass wir damit in eine Situation geraten, in der wir glauben, wir seien reine Beobachter, die den anderen betrachten, beurteilen und bewerten könnten. Oder dass wir unser Gegenüber sogar lenken, steuern und über das, was sie oder er tut, bestimmen wollen.

Auf diese Weise erzeugen wir eine Trennung zwischen uns und der anderen Person. Wir sind mit ihr nicht mehr in einer wechselseitigen Beziehung. Deshalb kann aus solchen Beziehungen auch nichts anderes entstehen als Leid und das Gefühl, nicht gesehen, nicht gehört und immer nur benutzt zu

werden. Menschen, die mit anderen eine Subjekt-Subjekt-Beziehung eingehen, die also bereit sind, ihrem Gegenüber als Mensch und nicht in irgendeiner Rolle oder Funktion zu begegnen, erleben dieses Getrenntsein nicht. Sie betrachten sich selbst als Teil der Beziehung ... Nur in solchen Ich-Du-Beziehungen können sich beide Partner weiterentwickeln. In den Ich-Es-Beziehungen, in denen der eine den anderen zum Objekt macht, bleiben beide in ihren jeweiligen Rollen und Zuschreibungen gefangen.

...Wir alle sind durch diese schwierige Erfahrung gegangen und haben dabei mehr oder weniger gut gelernt, uns selbst oder andere zum Objekt unserer Bewertungen zu machen und die jeweiligen Rollen, die aus diesen Selbst- und Fremdzuschreibungen erwachsen sind, nicht nur anzunehmen, sondern auch immer besser auszufüllen.

...Womöglich identifizieren sie sich sogar mit der Rolle und dem Rollenbild ... Auf die Frage, wer sie sind, antworten sie nicht mehr mit ihrem Namen, sondern mit ihrer Berufsbezeichnung »Ich bin Mechaniker, Chefredakteur oder Hirnforscher«. Manche verwechseln sich auch mit ihrer Stellung: »Ich bin der Chef, der Spaßmacher oder arbeitslos«.

...Die Auswirkungen sind überall gleich. Aufgrund dieser gestörten Beziehungen kommt es zu enormen Reibungsverlusten und der zur Aufrechterhaltung derartiger Gemeinschaften erforderliche Bedarf an Energie kann dann auch nur noch durch die verstärkte Erschließung und Nutzung von »externen« Ressourcen, also auf Kosten Dritter (deshalb heißt es wohl auch »Dritte Welt«) gedeckt werden.

Könnten wir auch anders zusammen leben?

... die Frage dieser Überschrift lautet: Nicht wie unser *Leben*, sondern wie unser *Zusammenleben* künftig aussehen könnte. Und genau das macht diese Frage so spannend. Sonderbarerweise bekommen wir sie in dieser Form nur selten vorgelegt, weder in den Medien noch von Wissenschaftlern, geschweige denn von Technikern. ... Darüber, wie wir in Zukunft zusammen leben wollen, haben wir angesichts der vielen Probleme, die uns tagtäglich zu schaffen



machen, noch gar nicht so recht nachgedacht. ...Als lebendes System können wir jetzt doch nur selbst herausfinden, wie es uns gelingen kann, unsere Beziehungen so zu gestalten, dass die Probleme, die wir haben, nicht immer größer, sondern allmählich geringer und immer besser lösbar werden.

... Wer als Objekt behandelt wird, fühlt sich aber nicht gesehen. ...erlebt sich womöglich sogar als Opfer der an ihm vorgenommenen Untersuchungen und Behandlungen.

... Einer solchen Person geht es nicht gut. Was sie erlebt, passt nicht zu ihren Erwartungen und Bedürfnissen und erzeugt in ihrem Gehirn eine sich ausbreitende unspezifische Erregung, also Inkohärenz.

Wenn dieses Durcheinander stark genug wird, erreicht es auch die tiefer liegenden Bereiche, die für die Regulation der im Körper ablaufenden Prozesse zuständig sind. Der Blutdruck steigt, eine Stressreaktion wird ausgelöst und die unterdrückt dann auch noch das Immunsystem.

Unter diesen Bedingungen können die im Dienst der Selbstheilung im Körper normalerweise gut funktionierenden Regulationsmechanismen nicht optimal wirksam werden. So wird niemand schnell wieder gesund.

...Es ist auch nicht verwunderlich, dass in Metaanalysen immer häufiger festgestellt wird, dass die Qualität der Arzt-Patient-Beziehung einen entscheidenden Einfluss auf den Verlauf einer Erkrankung hat. Wenn Patienten von ihrem Arzt nicht als Objekte behandelt werden, wenn sie das Gefühl haben, dass der Arzt oder Therapeut sie als Person ernst nimmt, mit ihnen redet, ihnen erklärt, was er bei seinen Untersuchungen herausgefunden hat, was ihnen hilft und wie sie dabei selbst mitwirken können, werden sie auch schneller wieder gesund.

...Anstatt einander zu Objekten ihrer Maßnahmen zu machen, beginnen die in diesen Einrichtungen Tätigen, einander als Subjekte, also als lebendige Wesen zu begegnen.

Noch lange nicht überall. Aber überall dort, wo sie es wagen, wird das Lernen, das Arbeiten, das Gesundwerden, also all das, worum sich die Mitarbeiter solcher Einrichtungen bemühen, leichter,

effektiver, ja sogar wirtschaftlicher. Und es geht allen Beteiligten besser.

...Wir könnten deshalb sehr gut von dem Leben, was sich einsparen ließe und was wir nicht mehr länger bezahlen müssten, wenn es uns gelänge, anders als bisher zusammen zu leben. Weshalb also fangen wir nicht damit an?

...Der sechste Kondratjew-Zyklus* soll nun von einer verbesserten Produktivität im Umgang mit Gesundheit und Krankheit getragen werden.

In diesem Bereich wird jetzt auch kräftig investiert, in Medizintechnik, Molekularbiologie, Wellness und was die betreffenden Investoren noch so alles für gesundheitsrelevant halten.



Vielleicht sind mehr Gesundheit, mehr Wohlbefinden und mehr Produktivität aber auch gar nicht durch noch mehr Diagnostik, Medizintechnik, Fitnessgeräte und Gesundheitskliniken erreichbar.

Vielleicht kommt es dafür, dass Menschen gesund bleiben, sich wohl fühlen, lebenslang lernen und produktiv bleiben, auf etwas an, das sich mit solchen Strategien und Verfahren gar nicht erreichen lässt. Zum Beispiel darauf, dass Menschen ihre Freude am eigenen Denken und am gemeinsamen Gestalten nicht verlieren.

Dafür müssten dann allerdings nicht diese Technologien verbessert, sondern das Zusammenleben der Menschen so gestaltet werden, dass jeder Einzelne sich eingeladen, ermutigt und inspiriert fühlt, seine Talente und Begabungen, seine Potentiale zu entfalten. Dann freilich wäre die entscheidende Basisinnovation, die unser Leben in den nächsten Jahrzehnten bestimmt, nicht eine neue Entdeckung oder Erfindung, sondern eine andere innere Einstellung ...
...Dann würde Wachstum durch die Vermeidung

*Anm d. Red.: *Die Kondratjew-Zyklen beschreiben den Kern einer Theorie zur zyklischen Wirtschaftsentwicklung, die Theorie der Langen Wellen. Ausgangspunkt für die Langen Wellen sind Paradigmenwechsel und die damit verbundenen innovationsinduzierten Investitionen: Es wird massenhaft in eine neue Technik investiert und damit ein Aufschwung hervorgerufen. Quelle: Wikipedia*

all der vielen Reibungsverluste ermöglicht. So wie es uns unser eigenes Gehirn vormacht: durch die Verbesserung und den Ausbau der Beziehungen zwischen allen Beteiligten.

Wann fangen wir an, uns gemeinsam auf den Weg zu machen?

...Besonders eindringlich machen uns die Entwicklungen im Bereich der Wirtschaft deutlich, wie sehr uns das, was wir mit unseren bisherigen Vorstellungen geschaffen haben, aus dem Ruder zu laufen und sich zu verselbständigen droht. Die ursprüngliche Aufgabe der Ökonomie bestand in der Produktion und dem Handel von Waren.

Sie war ein Instrument, um all das verfügbar zu machen, was die Menschen einer bestimmten Region oder eines gewissen Kulturkreises nicht allein heranschaffen oder herstellen konnten. Die Wirtschaft stand also ursprünglich im Dienst des Menschen.

Die Einführung des Geldes erleichterte diese wirtschaftlichen Austauschprozesse beträchtlich. Das Geld diente also ursprünglich der Wirtschaft. Inzwischen haben sich diese Verhältnisse grundlegend ins Gegenteil verkehrt.

...Jede soziale Bewegung verliert ihre Kraft und führt womöglich sogar zum Gegenteil dessen, was ihr ursprüngliches Anliegen war, wenn es nicht gelingt, auch das Zusammenleben, Zusammenlernen und Zusammenarbeiten der Menschen so zu verändern, dass sie einander als Subjekte begegnen und sich nicht länger als Objekte zu betrachten und zu behandeln bereit sind.

...Wer gern selber denkt, braucht niemanden mehr, der ihm sagt, wo es lang geht.

Je mehr Menschen sich gemeinsam mit anderen auf den Weg machen, die genauso gern selbst – und deshalb auch nicht alle das Gleiche – denken, desto geringer wird die Gefahr, dass sie sich verirren. Es sind schon viele und es werden immer mehr, überall auf der Welt, auch hier bei uns.

Beim Schreiben ist mir nun auch endlich klar geworden, was Menschen brauchen, damit sie den Mut finden, sich selbst auf den Weg zu machen, um all das, was in ihnen an Potential verborgen ist, schrittweise entfalten zu können: Sie brauchen dazu andere Menschen und zwar in Form kleiner Gemeinschaften, entweder zu Hause, in der Nachbarschaft oder an ihren Ausbildungs- und Arbeitsstätten.

...Das wären dann Gemeinschaften, deren Mitglieder einander als autonom denkende Subjekte begegnen. Die ihre Erkenntnisse, zu denen sie als Einzelne gelangt sind, miteinander teilen und sich anschließend auf den Weg machen, um das, was ihnen allen am Herzen liegt und worauf sie sich geeinigt haben, gemeinsam umzusetzen. Mutig und entschlossen, ohne Angst vor Ausgrenzung und Abwertung durch andere und ohne selbst andere Menschen zu Objekten ihrer Absichten, Bewertungen und Erwartungen oder gar ihrer Maßnahmen zu machen. Möglicherweise gibt es viele Menschen, die gern in solchen Gemeinschaften verbunden wären.

Deshalb habe ich mich entschlossen, eine Akademie zu gründen, die sie beim Aufbau derartiger Potentialentfaltungsgemeinschaften unterstützt. Sie heißt »Akademie für Potentialentfaltung« (www.potentialentfaltungsgemeinschaft.eu) und ist als gemeinnützige Genossenschaft organisiert.

... seit einiger Zeit suche ich in der Universität, in der Stadt oder wo immer ich unterwegs bin, auch immer wieder nach Menschen, die wirklich glücklich sind. Ich erkenne sie an einem besonderen Leuchten in ihren Augen.

... Manchmal frage ich Freunde und Bekannte, ob auch sie das erkennen können. Zu meiner Überraschung scheinen sie zu wissen, was ich meine.

... Offenbar sind wir alle in der Lage, einem anderen Menschen anzusehen, ob er sich nicht einfach nur zufrieden, froh, gutgelaunt oder in gehobener Stimmung fühlt, sondern ob er in seinem tiefsten Inneren wirklich glücklich ist.

... Sie scheinen das Geheimnis zu kennen, wie es gelingen kann, mit sich selbst und mit der Welt in Einklang, in Kohärenz zu kommen.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Gerald Hüther

Etwas mehr Hirn, bitte

Eine Einladung zur Wiederentdeckung
der Freude am eigenen Denken und der
Lust am gemeinsamen Gestalten
Vandenhoeck & Ruprecht, 187 Seiten
auch als E-Book erhältlich



Gespräch mit Gerald Hüther © Vandenhoeck & Ruprecht

Setz die Segel, da draußen
warten deine Träume



Die Frage ist nicht, ob wir Träume haben.
Die Frage ist, ob wir unseren Mut zusammen-
nehmen, unsere Träume zu leben!

Beatrice Reszat, erfolgreiche Songtexterin für
Udo Lindenberg und Peter Maffay, macht Mut
und beflügelt. Und zeigt ganz praktische Tipps,
wie wir erkennen und erreichen, was wir
wirklich wollen.

»Bea ist eine ganz spezielle Text-Expertin!
Mit Gefühls-Tieftaucher-Lizenz!«
Udo Lindenberg

SCORPIO NEUES DENKEN
PSYCHOLOGIE
PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG

www.scorpio-verlag.de

**SCHÜTZT
DIE ARKTIS!**

www.greenpeace.de/arktis

GREENPEACE

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 Glück noch von dieser Welt? Wo ist in dieser Epoche der unnatürlichen Lebens- und Arbeitsrhythmen die Zeit zum Leben geblieben, die Zeit für die Menschen und für das Miteinander? Es gibt sie noch, behaupten der Slow Food-Gründer und Gastronom Carlo Petrini und der weltbekannte Schriftsteller Luis Sepúlveda in ihrem neuen Buch "Eine Idee von Glück" – wir müssen sie nur wiederfinden.

Eine Idee von Glück



Genuss und sich am Augenblick, den kleinen Dingen und Geschehnissen zu erfreuen, das fällt manchem heutzutage schwer. Um in den Genuss eines augenscheinlich so simplen Gefühls wie Glück zu kommen, sagt Luis Sepúlveda, haben wir eine schwere Prüfung zu bestehen: Wir müssen das Recht auf unseren eigenen Lebensrhythmus einfordern. Und dazu gehört auch das Recht auf Langsamkeit. "Die Welt hat die Fähigkeit verloren, die wichtigsten und bedeutendsten Dinge zu erkennen, weil sie nicht innehält, um sie zu betrachten."

Ein Gespräch zwischen Carlo Petrini und Luis Sepúlveda

Carlo Petrini: Luis, dein letztes Buch »Der langsame Weg zum Glück. Ein Schneckenabenteuer« hat mich sehr berührt, weil es von einem grundlegenden Thema für Slow Food und von unserem Symboltier handelt. Du hast erzählt, dass eine Frage deines Enkels dich dazu gebracht hat, das Buch zu schreiben ...

Luis Sepúlveda: Kinder brauchen poetische Antworten. Mein Enkel beschäftigte sich mit Langsamkeit, also erwiderte ich, dass ich ein bisschen Zeit für die Antwort brauchte. So ist die Geschichte mit der

Schnecke entstanden. Und bei meinen Recherchen fand ich heraus, dass die Schnecke für ganz viele Völker auch ein Symbol für Gleichgewicht ist. Die Schnecke besitzt exakt, was sie braucht, nicht mehr und nicht weniger. Ihr Schneckenhaus ist genau so groß, wie sie es zum Leben braucht: Wenn sie zwei Zentimeter wächst, wächst ihr Haus zwei Zentimeter mit, kein bisschen mehr.

Carlo Petrini: Besonders gut gefällt mir die Stelle, bei der die Schnecke der Schildkröte auf den Panzer klettert und sagt: »Du bist aber schnell!« Alles ist relativ. ... In unserem Slow Food Gründungsmanifest stand: »Dem dynamischen Leben setzen wir das gemächliche Leben entgegen. Zum Schutz vor denjenigen, die Effizienz mit Hektik verwechseln – und das sind die meisten –, schlagen wir eine Impfung mit einem rechten Maß an verlässlichen Sinnesfreuden vor, die genussvoll und langsam auskosten werden.« Denn eine weitere Säule von Slow Food ist das Recht auf Genuss, er ist mit der Langsamkeit untrennbar verbunden... Aber leider war diese vehemente Forderung nach Genuss schon immer Fluch und Segen für uns. Ein Fluch, weil wir dadurch sofort in der Kategorie von Menschen gelandet sind, die sich, verglichen mit



Essen und Glück sind Netzwerke. Heute wird die einflussreichste, die mächtigste Politik auf dem Acker gemacht – mit dem, was dort angebaut wird und auf unseren Tisch kommt.

Carlo Petrini

... solange noch Menschen verhungern, kann man gar nicht über Ernährung sprechen. Wenn man die Dinge beim Namen nennt, macht man deutlich, ...dass *Genuss für jedermann* auch mit diesen großen zivilisatorischen Aufgaben zusammenhängt. Die Tatsache, dass es heutzutage immer noch Hunger und Unterernährung auf der Welt gibt, ist skandalös. ...Niemand stellt das Recht auf Nahrung in Zweifel, gleichzeitig leben wir mit dieser Wunde der Hungertoten. ...Wie uns die FAO, die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen, vorrechnet, würden 34 Milliarden Dollar jährlich genügen, um das Problem aus der Welt zu schaffen.

...In unseren afrikanischen Gemeinschaften, in den Afrikaprojekten von *Terra Madre** gibt es zum Beispiel keine Missionare, keine Funktionäre, keine Koordinatoren oder bezahlte Mitarbeiter aus dem Ausland. Es gibt nur afrikanische Bürger. Weil wir den Afrikanern dazu verhelfen müssen, sich selbst aus dieser demütigenden Lage zu befreien.

Denn mit unseren unterschiedlich abscheulichen Formen von Kolonialismus und Neokolonialismus haben wir Industrienationen bisher nur verstanden, sie auszurauben. Jetzt ist es an der Zeit, ihnen etwas zurückzugeben.

Wenn man mich nach den Grundpfeilern von Terra Madre fragt, nenne ich immer zwei: Der erste ist das, was ich »Emotionale Intelligenz« nenne. Ich hoffe, ich schaffe es auch das nächste Mal wieder zum *Markt des guten Geschmacks* (Salone Internazionale del Gusto) und bald auch wieder nach Afrika, wo ich diesen zehntausend Bauern aus aller Herren Länder und mit den verschiedensten Religionen dabei zu sehen kann, wie sie miteinander interagieren.

Bei solchen Gelegenheiten ist diese Art der Intelligenz zu spüren, die so ganz anders ist als die rein rationale, weil sie aus uraltem Wissen und auch aus ganz viel Menschlichkeit besteht. Sie beinhaltet die

anderen, gutes Essen überhaupt leisten können. Und ein Segen, weil ich denke, dass das Recht auf Genuss ein Recht der gesamten Menschheit ist, nicht nur der Reichen.

Luis Sepúlveda: Ja, das wäre das Beste. ...Und damit meine ich keinen Luxus, sondern eine Form der Freiheit, die kleine Freuden schenkt, und sei es nur ein Stadtspaziergang, bei dem man über das Leben nachdenken, sich umschaun und kleine Dinge entdecken kann, die glücklich machen.

...jeder hat das Recht, glücklich zu sein. Das bedeutet aber nicht, dass jedem das Recht zustünde, reich zu werden oder andere zu unterwerfen. Man darf das nicht verwechseln. Hier geht es um ein anderes Glück. Es geht um die kleinen Freuden, die doch so kostbar sind.

Carlo Petrini: Ganz genau, jeder hat ein Recht auf Genuss, und zwar hier auf dieser Welt und nicht erst im Jenseits. Deshalb ist es umso wichtiger, darauf zu achten, es nicht zu übertreiben – genau wie die Schnecke. Genussvolles Essen hat nämlich nichts mit Völlerei zu tun, nichts mit Überfluss oder damit, dass jeder nur an sich denkt und nichts abgibt.

* *Frei organisiertes internationales Netzwerk für nachhaltige Ernährung, das 2004 auf Initiative von Slow Food entstand, siehe www.terramadre.org*



Fähigkeit, einander zu mögen, sich auf das Existenzielle zu konzentrieren und die Bereitschaft, mit anderen zu teilen.

Der zweite Grundpfeiler ist das, was ich »selbstversorgende Anarchie« nenne: In seinem eigenen Land darf jeder machen, was er will. Ich kann als Italiener doch nicht nach Lateinamerika gehen und den Leuten dort vorschreiben, was sie anpflanzen sollen.

Und ein Netzwerk, wenn es denn ein Netzwerk ist, darf nicht hierarchisch organisiert sein, man muss es in Ruhe lassen. Das klingt schwierig, ich weiß, aber anders geht es nicht. Und ich sehe, dass unsere Gemeinschaften den Boden mit einer Kreativität und einem Wissen erschließen, die ihnen keine Organisation der Welt bieten konnte. Überhaupt keine.

Ich komme gerade aus Brasilien, wo wir für Mädchen und Jungen aus den Favelas Kochschulen gründen. Eine davon wird von der Köchin Regina Tchelly geleitet und trägt den Namen Favela Orgânica: Jeder Haushalt legt ein kleines Beet an, ungefähr so groß wie ein Sofa, damit die Familien sich selbst versorgen und die Kultur des Anbaus wiederentdecken können. Der Wandel geht von den Gemeinschaften aus!

...Und unsere Hoffnung ist, dass diese komplexe und facettenreiche Realität immer mehr zum Vorbild wird, dass man von ihr lernt, dass sie immer mehr Menschen dazu bewegt, immer mehr Projekte auf die Beine zu stellen.

...Aber der Schlüssel dazu ist das Recht auf Glück, das muss eingefordert werden, im Hier und Jetzt,

ausgehend von den scheinbar kleinen Dingen, wie beispielsweise dem Saatgut, das allen gehören muss und nicht nur denen, die es patentieren lassen. Von den kleinen Dingen, die doch so groß sind.

Luis Sepúlveda: ... Sich zusammen an den Tisch setzen, wie es auf der ganzen Welt gemacht wird, besonders bei ganz schlichten Menschen, und Brot, einfach nur Brot miteinander essen, das hat mich immer schon sehr berührt. Für mich hat das etwas Heiliges.

Zehn Jahre lang habe ich in Hamburg als Korrespondent für den Spiegel gearbeitet, für den ich unter anderem in Angola, Mosambik, El Salvador war. Ich wohnte damals in der Nähe des Hafens, in St. Pauli, dem Stadtteil der Kriminellen und Prostituierten, und wie so oft, lebten dort auch die aufrichtigsten, authentischsten, die menschlichsten Menschen. ...Einer meiner Kumpels hieß Hans. Er ging auf die siebzig zu und besaß eine kleine Backerei. Ich ging sehr gerne morgens um fünf zu ihm in den Laden und sah ihm bei der Arbeit zu, mit wie viel Liebe er das Brot für das ganze Viertel backte. Er erklärte mir die verschiedenen Getreide- und Teigarten, die Zubereitungs- und Ruhezeiten, und dabei arbeitete er ... um sechs gab es frisches, knuspriges Brot für alle. Die Leute nahmen es mit nach Hause, zur Arbeit, es war wie eine Einladung, den Tag mit einem Stück Liebe und Erfahrung zu beginnen.



Was wichtig ist, ist das Miteinander, das Zusammensitzen am Tisch, das Verweben der Erzählungen ihres Tages beim Essen. In allen alten Kulturen war das gemeinsame Sitzen ums Feuer schon immer der kostbarste Moment. Ein Ritual, das in der zersplitterten Gesellschaft von heute verloren gegangen ist und unbedingt wiederhergestellt werden muss. Wir müssen wieder miteinander reden. Gemeinsam Entscheidungen treffen. Luis Sepúlveda

Eine Idee von Fortschritt:

Wenn ich eine Gesellschaft nennen sollte, die man meiner Ansicht nach als »entschleunigt« bezeichnen kann, würde ich die eines Landes wählen, das mir heute sehr ans Herz gewachsen ist, und das ist Uruguay. Für die Länder dieser Region, aber auch anderswo war es sehr lange charakteristisch, dem Fortschrittsgedanken hinterherzurennen, fast konnte man sagen, dem Mythos des Fortschritts. ... Aber die Menschen in Uruguay entschieden sich zu einer Denkpause: anhalten, sorgfältig überlegen, was zu tun ist, und erst dann grundlegende Entscheidungen treffen. Während also die Nationen ringsumher dem Traum hinterher gerannt sind, ein Erste-Welt-Land zu werden – ohne wirklich zu wissen, was ein Erste-Welt-Land überhaupt sein soll –, haben die Uruguayer gesagt: »Unser Land soll ein Land ohne Armut werden. Unser einziges Ziel für die nächsten zehn Jahre ist, der Armut ein Ende zu setzen. Wir wollen allen Einwohnern unserer Nation ein würdiges Dasein garantieren. Das ist der erste Schritt, um in Zukunft allen ein erfülltes und damit auch glückliches Leben zu ermöglichen.« ...Eine Gesellschaft, die zu einer solchen Schlussfolgerung in der Lage ist, würde ich auch in einem psychologischen Sinn als gesund bezeichnen, als geistig gesund.

Es ist ein außerordentlicher Beweis von Im-Gleichgewicht-Sein, den Schnelligkeitsmythos aufgeben zu können, also dieses rasende Streben nach Fortschritt, ohne zu hinterfragen, was er eigentlich impliziert. Im gleichen Maß, wie ich die Wahl der Langsamkeit der uruguayischen Gesellschaft schätzte, wurde sie von den Ländern der Umgebung kritisiert. »Für Uruguay ist der Zug abgefahren«, war zu hören. Der Zug wohin? Keine Ahnung. Ein Zug ins Nirgendwo. Den haben sie vielleicht verpasst, die Uruguayer. ...Beispielsweise haben die Menschen in Uruguay beschlossen, dass der Beruf, der die größte Wertschätzung und eine anständige Entlohnung verdient hat, der des Lehrers ist. Es gibt einen Gesetzesentwurf, nach dem kein Parlamentsmitglied in Uruguay, kein Minister, nicht einmal der Präsident, mehr verdienen darf als ein Grundschullehrer. Die Anerkennung einer Berufsgruppe, die mit der wichtigen Aufgabe betraut ist, den kommenden Generationen Inhalte, Kultur und Tradition, also ein umfassendes Wissenssystem, zu übermitteln, ist ein grundlegender Schritt in die Normalität ...

Carlo Petrini: Die längste Zeit meines Lebens ist es mir wirklich schwergefallen, und das nicht ohne eine gewisse Verlegenheit, die Frage zu beantworten, was Glück ist. Leicht fällt es wahrscheinlich niemandem, obwohl Glück das ist, wonach wir alle suchen, wofür wir im Grunde genommen leben: wenn nicht für das ganz große Glück, dann doch zumindest für ein paar glückliche Momente. ... Aber was bedeutet das? ... eines ist mir in meinem eigenartigen Beruf als Gastronom über die Jahre klar geworden: Glück ist ein Netzwerk. Unsere Beziehungen zu anderen und zu dem, was uns umgibt, sind darin verwoben; Glück besteht aus unserem Verhältnis zu den Menschen, zur Natur, zu den Dingen.

Im Februar 2014 haben wir im Mailander Teatro San Fedele dem Direktor der FAO (Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen), Jose Graziano da Silva, unsere neue Afrikastrategie präsentiert - das Projekt 10.000 Obst- und Gemüsegärten für Afrika - die man zusammenfassend als Fortsetzung des Gartenprojekts bezeichnen konnte.



Tausend Gärten haben wir schon realisiert, in den kommenden drei Jahren wollen wir weitere zehntausend umsetzen. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass diese kleinen Projekte (keines davon kostet über 900 Euro) das Leben der gesamten Gemeinschaft wirklich verändern. In einigen Gebieten konnte damit der Unterernährung ganz konkret entgegengewirkt werden. Es wurde gastronomische und landwirtschaftliche Erziehung geleistet: Die Beteiligten haben viel über lokale Pflanzenarten, biologischen Anbau und auch über die Möglichkeiten der Zubereitung gelernt. ...Wenn ich sage, dass *wir* die Gärten machen, bedeutet das natürlich, dass die Afrikaner sie machen, und das ist die schönste Nachricht überhaupt, denn nur so kann eine Generation von lokalen Leitfiguren mit



einer völlig neuen Sensibilität, mit Entschlossenheit und internationalen Beziehungen entstehen, mit deren Hilfe sie ihre Gemeinschaften in eine bessere Zukunft führen können. Das alles geschieht mithilfe der Gastronomie und nicht mit der irrigen Vorstellung, dass kostbare Ressourcen investiert werden müssen, um damit Personal von außerhalb zu bezahlen, das etwas erreichen soll. ... Nein, der Wandel wird direkt vor Ort von der Bevölkerung selbst vollzogen.

...Wenn das Essen wieder in die Mitte unseres Lebens zurückkehren soll, weil es Genuss, Miteinander, Teilen, Kultur, gerechte Ökonomie und Glück ist, dann muss es in den Mittelpunkt des Lebens aller zurückkehren, auch derjenigen, die heute nichts haben und aus dem Zustand des Mangels befreit werden müssen.

... Heute ist die Ursache für den Hunger nicht mehr in erster Linie der Mangel an Nahrungsmitteln, sondern die Tatsache, dass arme Bevölkerungsgruppen sich den Erwerb nicht leisten können oder keinen Zugang zu den notwendigen Produktionsmitteln, den Ressourcen oder dem Know-how haben, um sie selbst herzustellen.

Wir brauchen eine neue, eine zweifach grüne Revolution, mit der die Produktion gesteigert wird, die Umwelt aber gleichzeitig erhalten bleibt. Die familiäre Landwirtschaft kann uns dabei eine große Unterstützung sein. Früher hielt man die Familienbetriebe für einen Teil des weltweiten Hungerproblems, dabei

sind sie in Wirklichkeit Teil der Lösung für Nahrungsmittelsicherheit und nachhaltigen Fortschritt.

Eine Idee von Natur

Es heißt, dass Nahrungsmittel durch die Zubereitung von Natur in Kultur verwandelt werden...

Wenn ich auf Reisen bin, kann ich es nicht abwarten, die örtlichen Gerichte und Zubereitungsarten auszuprobieren. ...Wenn man eine Stadt begreifen will, sollte man zuallererst ihre Märkte besuchen, mit den Leuten sprechen, die dort Lebensmittel verkaufen, sich kundig machen... Was wir essen, ist eine unserer höchsten und unmittelbarsten kulturellen Ausdrucksformen: hoch deshalb, weil es das Resultat aus Verstand, Kreativität, Arbeit und Wissen ist; unmittelbar, weil wir es uns einverleiben.

Es wird sofort Bestandteil unserer selbst, man kann es ungefiltert erleben, und – das ist besonders wichtig – über das Essen sind wir direkt mit der Natur verbunden, deren Bestandteil wir schon allein deshalb sind, weil wir existieren.

Unsere Aufgabe ist es, das Bewusstsein und Wissen dahingehend zu lenken, dass Natur wieder so aufgefasst wird, dass sie sich selbst erhalten und über die Zeit bestehen kann (was als »Nachhaltigkeit« bezeichnet wird). Wir müssen also einen ständigen Balanceakt vollführen aus dem, was wir von den verfügbaren Ressourcen verbrauchen, wie viel wir davon übrig lassen und was wir wieder zurückgeben.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Carlo Petrini & Luis Sepúlveda

Eine Idee von Glück

oekom Verlag, 176 Seiten

Auch als E-Book erhältlich.





Die Kunst der Meditation – für jeden und jederzeit!

In einer Welt, die immer komplizierter und hektischer wird, gewinnt die Kunst zu meditieren wachsende Bedeutung. Denn Meditation heißt innehalten und zu sich selbst finden. Dieses Buch ermöglicht Ihnen einen gelungenen Einstieg in die Meditationspraxis. Es erläutert die positiven Auswirkungen der Meditation auf Körper, Geist und Seele, belegt durch die neuesten Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, und bietet praktische Anleitungen für das tägliche Meditieren in vier Schritten: vom einfachen und leicht nachvollziehbaren Basisprogramm für jeden bis hin zu anspruchsvollen Konzentrationsübungen und der Meditation mit Gegenständen und Bildern. Mit beiliegender Audio-CD!

Anne Elisabeth Böcker | Meditation für alle | ISBN 978-3-86274-220-0 | 18,90 € (B) / 23,90 € (A)

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



NEU!

Anzeige



© Earthship Biotecture www.earthship.com

Deutschlands erstes Earthship landet

8.8.2015 - In Schloss Tempelhof bei Kreßberg entsteht das erste genehmigte „Earthship“ in Deutschland. Das in den USA entwickelte Gebäudekonzept zeichnet sich durch geschlossene Energie- und Versorgungskreisläufe aus, das Gebäude besteht im Wesentlichen aus lokal verfügbaren, wieder verwerteten oder natürlichen Baumaterialien. Ende September 2015 startet die Gemeinschaft Schloss Tempelhof den Bau in Zusammenarbeit mit dem Earthship-Gründer Michael Reynolds. Das „Earthship“ soll Inspiration für alternative, ökologische Bauprojekte in Deutschland sein.

Weltweit wurden bereits hunderte Earthships gebaut. Eine Realisierung in Deutschland war bisher am Bau recht gescheitert. Durch eine intensive Zusammenarbeit mit den örtlichen Behörden konnte die Gemeinschaft Tempelhof in diesem Jahr eine Genehmigung erwirken, so dass die Pionierarbeit beginnen kann. „Mit energetischer Autarkie und radikal nachhaltigem Bauen setzt das Projekt Maßstäbe“, so Roman Huber, Vorstand der Stiftung Schloss Tempelhof und Bauherr. „Wir wollen Leben und Lernen verbinden.“

Das lehmverputzte Haus wird passiv durch Solarwärme geheizt. Gebrauchte Autoreifen dienen, aufgeschichtet und mit Erde gefüllt, als Wand und thermaler Speicher. Die elektrische Energie wird durch Photovoltaik erzeugt und der Strom in Batterien gespeichert. Die Räume werden im Sommer durch Kamineffekte mit Lüftungsfenstern und Ventilations-schächten klimatisiert. Die der Sonne zugewandte Fassade des Earthships ist vollständig verglast und beherbergt das innen liegende Gewächshaus, das die Luft mit Sauerstoff und Wasserdampf anreichert. Gleichzeitig wird hier das Grauwasser gefiltert. Gedacht ist hier an den Anbau von Kräutern, Gemüse und Obst.

Geplant ist das Earthship als Teil eines Wohnkomplexes. Es soll Küche, Duschen, Toiletten und Wohn- und Esszimmer für 25 Menschen bieten. Deren individuelle „Zimmer“ werden als Bauwagen und Jurten hufeisenförmig um das Earthship als Haupthaus stehen. Die Kosten belaufen sich auf 298.500 Euro. Zwei Drittel bringt die Gemeinschaft Tempelhof

Die Gemeinschaft Schloss Tempelhof - Gegründet 2010, ist die Gemeinschaft Schloss Tempelhof ein sich weitgehend selbstversorgendes Dorf. Mehr als 140 Menschen verfolgen hier das Ziel, neue Formen des Zusammenlebens auf dem Weg in eine ökologische, sozial gerechte und sinnerfüllte Gesellschaft zu erforschen. Durch das Zusammenwirken des Earthship-Visionärs Michael Reynolds, Earthship Biotecture USA, wird Schloss Tempelhof nun zum „Reallabor“ für ökologisches Bauen.



© Earthship Biotecture www.earthship.com



© Earthship Biotecture www.earthship.com

auf, ein Drittel soll aus Spenden finanziert werden. Die Entstehung des Earthships soll durch Vorträge, Blogs und Schulungen für interessierte Bauherren und Handwerker während des Bauprozesses begleitet werden. Später soll das Earthship für die Öffentlichkeit zugänglich sein.

Das Projekt wird wissenschaftlich von der Universität Stuttgart und dem Fraunhofer Institut begleitet. Die gesammelten Daten über die Erstellung und den Betrieb des Gebäudes sollen in den Bau weiter entwickelter, vollautarker und auf mitteleuropäische Verhältnisse angepasster Earthships einfließen und frei verfügbar gemacht werden.

www.earthship-tempelhof.de
www.facebook.com/pages/Earthship-Tempelhof
www.schloss-tempelhof.de



© Earthship Biotecture www.earthship.com



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.

Sie möchte gegen weltweite Monopolisierung von Gemeingütern wirken, die Macht von Konzernen und Monopolen, die die Vielfalt und Verbundenheit mit der Natur aufgeben wollen, brechen und Ausbeutung und Abhängigkeit verhindern. 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 Vielfältigkeit. 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 über Ihr Interesse.
 Tel.: 04482-927115 und e-mail: abokiste@web.de

*viele Grüße von Cäcilia Gerber,
 Sandra Wöbse, Regina Nienhaber*

Öffnungszeiten des Bio-Hofladens Schohusen:

DI: 16 - 19 Uhr • FR: 15 - 18 Uhr • SA: 9 - 13 Uhr,
 Ostrittrumer Straße 18, 26209 Sandhatten.

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

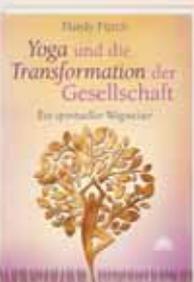
Spiraldynamik®

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

WOLF DIETER STORL UND DAS HEILWISSEN DES ALTEN EUROPA



Ur-Medizin

Die wahren Ursprünge unserer Volksheilkunde

304 Seiten, Gebunden
978-3-03800-872-9
€ 24,95

 **AT VERLAG**

Jetzt in Ihrer
Buchhandlung

www.at-verlag.ch



Wir müssen (wieder) lernen,
uns selbst zu lieben – kein anderer
kann das an unserer Stelle tun.

Über die Liebe zu sich selbst

Gespräch mit dem Schweizer Arzt und Autor Dr. med. Daniel Dufour

Daniel Dufour: Wenn ein Paar eine Krise durchlebt, machen beide Partner sich sehr häufig gegenseitig für das Problem verantwortlich. Außerdem erwartet jeder, vom anderen geliebt zu werden, ohne sich über die eigenen Unzulänglichkeiten Gedanken zu machen. Keiner stellt sich die Frage, ob er nicht selbst die Ursache des Problems ist. Die Wut ob der erlebten Frustration wird meist unterdrückt oder äußert sich in heftigem Zorn. Dadurch verschließt sich der Betroffene gegen sich selbst und folglich gegen jeden echten Austausch mit dem Partner. Es gilt also zuerst einmal, die eigenen Emotionen vor sich selbst zum Ausdruck zu bringen, um anschließend mit dem Partner reden zu können. Das hat zwei Vorteile: Man

begegnet sich selbst ruhig und respektvoll und kann offen und von Herzen kommend reden und man erwartet vom Partner nicht mehr, dass er uns an unserer Stelle liebt.

Wer sich selbst nicht liebt, kann auch keinen anderen lieben, lautet, vereinfacht gesagt, eine These Ihres Ansatzes. Wie kann es gelingen, zur Selbstliebe zurückzufinden und sich damit auch gegenüber dem Partner zu öffnen?

Daniel Dufour: Wer sich selbst nicht liebt, sucht bei anderen die Liebe, die ihm abgeht. Diese Suche wird immer erfolglos bleiben, denn niemand kann uns an unserer Stelle lieben. Wie schaffen wir es, uns selbst zu lieben? Indem man sich der eigenen Person zuwendet und die Anspannung (die ein Zeichen für die Macht der Denke ist) durch Entspannung ersetzt! Das bedeutet, dass wir im Hier und Jetzt leben müssen, was leichter gesagt als getan ist... Wir leben unsere Emotionen aus und finden uns selbst wieder, mit all unseren Vorzügen und auch mit der Fähigkeit, die Existenz zu erschaffen, die wir uns wünschen, statt eine andere nur zu ertragen... Dann sind wir auch in der Lage, offen mit unserem Partner zu kommunizieren. Wir können seine Liebe annehmen, denn wir sind ihrer würdig, und wir können ihm unsere Liebe schenken, denn jetzt wissen wir, was es heißt zu lieben!



Auch in der modernen Gesellschaft stehen Liebe und Partnerschaft unangefochten an der Spitze der persönlichen Werteskala. Sind es hier nicht auch Erfolgsdruck und überzogene Leistungsansprüche, die Beziehungen scheitern lassen?

Daniel Dufour: Die moderne Gesellschaft neigt in meinen Augen dazu, Leistungsdenken, Mühsal und den schönen Schein aufzuwerten. So räumt sie dem Ego und damit der Denke einen sehr großen Platz ein. Nur zu gern normt sie die Menschen, aus denen sie besteht, nach ihren Vorstellungen, damit sie ihr besser dienen... Aber vergessen wir nicht, dass die Gesellschaft für uns da ist und nicht um ihrer selbst willen besteht, denn sie besteht ja aus jedem und jeder von uns! Kann es sein, dass wir unserer Denke zu viel Platz einräumen, obwohl sie der Inbegriff der Nicht-Liebe ist? Die Antwort ist offensichtlich, genau wie die Schlussfolgerung: Sorgen wir dafür, dass jeder sich bedingungslos liebt, wie er es verdient. Dann werden wir nicht nur in der Lage sein zu LEBEN, sondern auch, die Gesellschaft mitzugestalten.

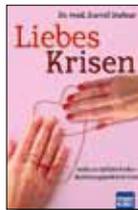
*Das Gespräch wurde im Juni 2015 geführt.
© Mankau Verlag*

Buchhinweis:

Dr. med. Daniel Dufour

Liebeskrisen

Verletzte Gefühle heilen
– Beziehungsprobleme lösen
Mankau Verlag, 190 Seiten



Drei außergewöhnliche
Geschenkbände
mit den Kernbotschaften von
Bestseller-Autor **Eckhart Tolle.**

Eckhart Tolle
*Eintauchen in
die innere Stille*

Eintauchen in die innere Stille
ISBN 978-3-95883-007-3

Eckhart Tolle
*JA zum
gegenwärtigen
Augenblick*

JA zum gegenwärtigen Augenblick
ISBN 978-3-95883-008-0

Eckhart Tolle
*wegweiser in
die Freiheit*

Wegweiser in die Freiheit
ISBN 978-3-95883-009-7

*Eckhart Tolle
Geschenkbücher je €9,90*

weltinnenraum.de
I.Kamphausen | Mediengruppe

Erleben Sie eine entspannende *Peter Hess-Klangmassage* in Ihrer Nähe

KLANGSCHALEN *massage*

M O N I K A M Ö L L E R S

Richard-Dehmel-Str. 65 • 28211 Bremen
Fon: 0421-98 84 980 • www.monika-moellers.de

Klangmassagepraxis Angelika Meisner

- Peter Hess-Klangmassage
- Reisen auf der Klangwelle
- Verkauf von Klangmaterialien
- Ausbildung und Workshops



Ostendorfer Str. 73 • 27726 Worpswede
Telefon: 04792-1854

www.ameisklang.de

YOGA & Klangmassage

LilaMata ~ Gabriele Cordes

- Klang-Yoga-Kurse/-PT
- Yoga-Events
- Yin-Yoga-Faszientraining
- Peter Hess-Klangmassage

Am Tinzenberg 3a
27711-Osterholz-Scharmbeck
Telefon: 04791-98 29 128
www.yoga-klangmassage-ohz.de



Klangmassage Tanja Miesner

Physiotherapeutin

Delbrückstraße 2
28209 Bremen

Telefon: 0421 6969 5337
Mobil: 01525 620 6351

Online Shop und aktuelle
Infos unter:

www.hess-klangkonzepte.de



hess klangkonzepte
seit 1989

Peter Hess® Klangschaalen und alles für die Klangmassage

In unserem liebevoll gestalteten Laden Varadas in Uenzen sowie in unserem Online-Shop finden Sie alles rund um Klangschaalen, Gongs und Schlägel sowie Zubehör für die Klangmassage.



Sendern Sie gerne unseren kostenlosen Katalog an.

Nepal Importe / hess klangkonzepte seit 1989 / Varadas
Uenzer Dorfstr. 71 • 27305 Uenzen
Tel.: 04252-2411 • bestellung@hess-klangkonzepte.de

Professionell mit Klang arbeiten



Das Highlight der Entspannung Peter Hess-Klangmassage

- Neue Kraft schöpfen
- Den Stress des Alltags vergessen
- Eine gesunde Lebensbalance finden
- Fähigkeiten der Kinder stärken
- Intensivausbildung
15.-22.11.2015 mit Peter Hess
in Schweringen b. Nienburg

Weitere Termine und Infos unter
www.peter-hess-institut.de

Die Peter Hess-Klangpädagogik

Kinder in ihrer Entwicklung mit Klang unterstützen

Wer wünscht sich nicht, dass sein Kind sich zu einer kreativen, selbstbewussten und sozial-emotionalen Persönlichkeit entwickelt.

Kinder mit Sprache und Klang begeistern; Berührung, Förderung und Entwicklung aller Sinne und eine bewusste Körperwahrnehmung sind elementare Bestandteile der Peter Hess-Klangpädagogik. Entspannte Kinder können uns mit ihrer Kraft, Kreativität und Lern- und Lebensfreude in Erstaunen versetzen. Kinder in Achtsamkeit und Wertschätzung begleiten und ihre Selbstwahrnehmung stärken, ihnen die Möglichkeit geben, ein Bewusstsein für die eigenen Gedanken und deren Wichtigkeit zu entwickeln.

Die Klänge der Klangschalen führen die Kinder in eine wohltuende Ruhe und steigern somit ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit.

Außerdem regen sie bei den Kindern die Fantasie und Erzählfreude an. Hierdurch können Kinder gleichzeitig innere Spannungen, Ängste und Erlebnisse besser für sich verarbeiten.

Die Klangpädagogik unterstützt bei der täglichen Umsetzung dieser Ziele. Die Erfahrungen haben gezeigt, wie der Klang mit seinen Schwingungen die Kinder erreicht und sie in ihrem Handeln positiv unterstützen, motivieren, aktivieren und fördern kann. Die Kinder lieben aktiven Klanggeschichten und Klangreisen, weil sie sich selber mit in die Geschichte einbringen können. Sie haben hier die Möglichkeit, die Klanggeschichte selber zu erzählen und weiter zu entwickeln. Ihre Fantasie, ihr Sprachverständnis und ihre Sprachbereitschaft werden bei diesen Klanggeschichten positiv beeinflusst. Dadurch, dass ihre Beiträge im Fortlauf der Geschichte berücksichtigt werden, fühlen sie sich ernst genommen und werden selbstbewusster.

Zudem werden die Kinder aber auch zu empathischen Zuhörern, weil sie innerhalb der Gruppe aufeinander achtgeben. Sie helfen sich gegenseitig, Schwierigkeiten und Herausforderungen (bei der Fortführung der Klanggeschichte) zu bewältigen. Hier lernen sie eine Handlungskompetenz, die für ihr späteres Leben wichtig ist.



**Entspannungstrainer
für Fantasie- und Klangreisen
nach Emily Hess u. Peter Hess®**

Fantasiereisen sind besonders zur Entspannung, Lernförderung und Persönlichkeitsentwicklung geeignet. Die Vertiefung der Trance und somit der Wirkung der inneren Bilder durch den professionellen Einsatz

von Klangschalen und Gongs besonderer Qualität ist das Besondere dieser Ausbildung. Durch den Klang in der speziellen Art und Weise der Entwickler dieser Seminarreihe eingesetzt, kommen die Zuhörer schneller in die Entspannung und können so ihre Vorstellungskraft stärken und die Konzentration fördern. Die Ausbildung in Fantasiereisen wird in 2 Seminaren, Fantasiereisen I + II, angeboten.

Die Peter Hess® Klangmassage zur vertiefenden Wirkung der Fantasie- und Klangreisen einsetzen zu lernen, ist ein wichtiger Teil der Ausbildung.

In dem Seminar Peter Hess® Klangmassage I lernen sie grundlegendes Basiswissen über die Wirkung von Klängen auf den Körper und einen achtsamen Umgang mit den Menschen in der Einzel- und Gruppenarbeit.

Die Peter Hess-Klangpädagogik hat in der Praxis bewährte Workshops und Seminare für Erzieher/ Erzieherinnen, Pädagogen, Eltern und Großeltern. Die Seminare sind durch die Steinbeis Hochschule-Berlin zertifiziert und entsprechen den Qualitäts- und Ethikrichtlinien der Freien und beratenden Gesundheitsberufe.

Die Peter Hess-Klangpädagogik hat in der Praxis bewährte Workshops und Seminare für Erzieher/ Erzieherinnen, Pädagogen, Eltern und Großeltern. Die Seminare sind durch die Steinbeis Hochschule-Berlin zertifiziert und entsprechen den Qualitäts- und Ethikrichtlinien der Freien und beratenden Gesundheitsberufe.

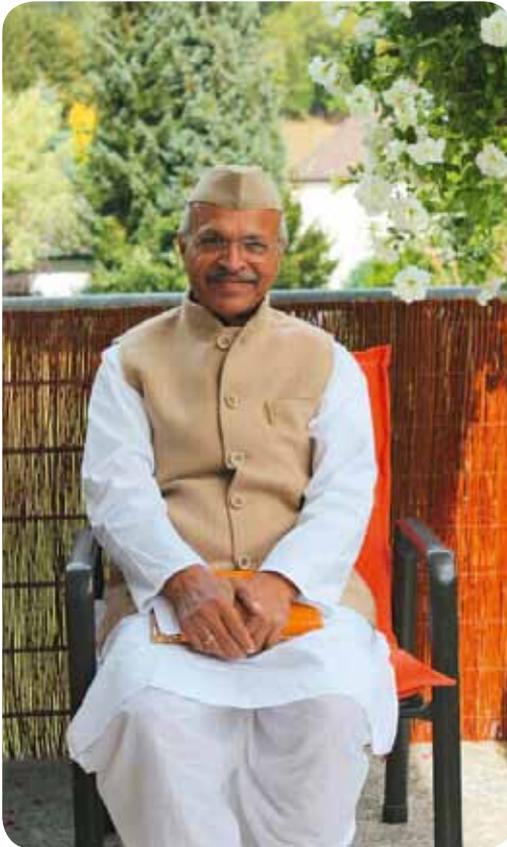
Autor: Ulrich Krause

Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Peter Hess Institut

www.peter-hess-institut.de
www.klangpaedagogik.de
www.dieweltdesklangs.com

Guruji Mohan

im Oktober 2015 zu Gast in Bremen und Hamburg



Guruji Mohan aus Indien ist 2015 wieder in Bremen und Hamburg zu Gast. In Indien wird Guruji als Heiler und weiser Mann hoch verehrt und tausende von Menschen suchen ihn dort regelmäßig auf und bitten um Unterstützung.

In Deutschland besuchen Guruji seit mehr als 20 Jahren Heilsuchende um seine wohltuende Energie zu empfangen und seine Weisheit zu erfahren. Körper, Geist und Seele sind die Themen mit denen die meisten Menschen zu ihm kommen.

Gurujis klare Vorträge u.a. über Themen wie Bewusstsein, Yoga, Meditation haben viele Menschen zu mehr Selbsterkenntnis und Freiheit geführt. Wenn Sie Guruji Mohan begegnen möchten, kommen Sie zu einem Besuchertag oder Seminar.

Besuchertage Bremen

Termine: 13.-15.10. 2015

täglich von 13.00-18.00 Uhr

Ort: am Dobben 39, 28203 Bremen (direkt neben Stoffladen, Fahrstuhl für Behinderte)

Bitte einfach ohne Anmeldung zu den kurzen Begegnungen mit Guruji kommen.
 Kranke werden vorrangig von anwesenden ehrenamtlichen Helfern zu Guruji gelassen.

Seminar Bremen

Termine: 17.-18.10. 2015

von 10.00-16.00 Uhr

Ort: Bürgerhaus Oslebshausen,
 Am Nonnenberg 40, 28239 Bremen

Für das Seminar bitte anmelden unter
www.guruji-mohan.de

(Organisationspauschale vor Ort zahlbar
 50 EUR / ermässigt 40 EUR)

Kontakt Bremen:

Susanne 0172 4155561 und
 Christiane 0421 413396

Besuchertag Hamburg

Termin: 20.10.2015

von 13.00-18.00 Uhr

Ort: Wrage Seminarzentrum
 Schlüterstr. 4, 20146 Hamburg

**Weitere Informationen und
 Veranstaltungen in Deutschland siehe:**

www.Guruji-Mohan.de
www.Abhimanyu.de

Eine Kur in jeder Hinsicht

Flüssigfermente schützen Herz, Kreislauf, Immunabwehr & stärken den Energiehaushalt

Neueste Ergebnisse aus der Orthomolekularen Medizin zeigen auf: Wer seinem Körper eine stärkende Aufbau-Kur zukommen lassen oder bereits bestehende Probleme lindern will, sollte es mit einem Tonikum, das ein reichhaltiges Angebot an Flüssigfermenten bietet, versuchen. Diese vitalen Mikronährstoffe sind bekannt dafür, dass sie das Säure-Basenverhältnis im Körper ausgleichen, überschüssige Säure ausleiten und im Zusammenwirken mit sekundären Pflanzenstoffen starke antioxidative Eigenschaften aufweisen.

Das senkt den Stress, reinigt Blut und Gefäße, stärkt das Immunsystem und verbessert die Fließfähigkeit des Blutes sowie die Blutwerte. Sobald sich mithilfe der Flüssigferment das biochemische Gleichgewicht wieder stimmt, verschwinden anscheinend viele Symptome, die das Herz-Kreislauf- und Nervensystem, Immunität und schwindende Lebenskraft betreffen.

Ein Beispiel liefert Herr F. Er ist 60 Jahre alt und leidet an den Nebenwirkungen von Simvastatin. Seit 6 Monaten nimmt er das Statin zur Senkung seines Blutdrucks und mittlerweile hat sich eine periphere Neuropathie eingestellt, Schwindel und Nervenschmerzen nehmen zu. Leider sind diese Symptome keine Seltenheit und werden oft nicht gleich in direkten Zusammenhang mit dem Mittel gebracht. Er setzt das Simvastatin ab und nimmt auf Empfehlung eines naturheilkundlichen Arztes kurmäßig Flüssigfermente zu sich. Nach zwei Monaten geht es ihm besser. Seine Blutwerte haben sich beruhigt, Nervenschmerzen und Schwindel lassen nach. Der Arzt empfiehlt ihm, das Tonikum unbedingt weiter zu nehmen. „Da es auch eine stark entgiftende Wirkung zeigt und mein Magen kurze Zeit empfindlich darauf reagierte, nehme ich die Flüssigfermente heute mit Wasser verdünnt zu mir. Das vertrage ich prima und hat den Vorteil, dass eine Flasche wesentlich länger hält“, freut sich Herr F.

Dass Herr F. kein Einzelfall ist, bestätigen weitere ernährungswissenschaftliche Forschungen. Demnach baut die gezielte Einnahme von Fermenten die Verdauung auf und versorgt das Blut optimal mit allen lebenswichtigen Bausteinen, die es braucht. „Flüssigfermente sind in der Lage, direkt in den Blutkreislauf



einzudringen. Von dort aus werden sie in den Darm und die anderen Organe transportiert. Aufgrund ihrer basischen Eigenschaften und starken enzymatischen Wirkungen verbessern sie das Zellmilieu und unterstützen die Energieproduktion in den Mitochondrien der Zellkerne. Fließt diese Kraft frei und ungehindert durch die Energiebahnen des Organismus, resultiert das in einer starken Immunabwehr und Regenerations- und Leistungskraft des Körpers“, so die Experten.

Weil Flüssigfermente auf ganz natürliche Weise mithilfe der mehrstufigen milchsäuren Gärung von Bio-Rohkost, Reis, Soja und Getreide gewonnen werden, ist ein solches Tonikum auch frei von unerwünschten Nebenwirkungen. Eine Kur mit frischen, lebendigen Mikronährstoffen zahlt sich aus. Anscheinend altern wir auch langsamer unter dem Einfluss von Flüssigfermenten.

„Alle degenerativen Prozesse hängen mit der nachlassenden Ezymaktivität im Körper zusammen. Spätestens ab 40 sollte jeder Mensch dafür sorgen, dass er diese in Form von Lebendkulturen zu sich nimmt. In diesem Zusammenhang kommt besonders fermentierten vegetarischen Produkten Bedeutung zu, die einen mehrmonatigen Reifungsprozess hinter sich haben. Denn nur so entsteht die benötigte Menge an enzymaktiven Mikronährstoffen“, erklärt die OM.



Miriam Meerfeld
Miriam.Meerfeld@gmx.de
Prophet Verlag, Schweiz
Tel. Deutschland: 0941-280 9 280 20

Kräutertipps aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)



Der Apfel

Vor langer Zeit kam der Apfel (*Malus sylvestris fructus*) aus der Gegend des heutigen Chinas nach Europa. Er zeigt, dass in der Chinesischen Medizin Nahrung als Medizin geschätzt und verwendet wird. Ob als Bratapfel, Apfelringe, Tee oder roh – je nach Zubereitung zeigt er verschiedene Wirkungen.

Geriebener Apfel war die Medizin meiner Mutter bei allen Kinderkrankheiten, bei Fieber und insbesondere bei Durchfall. Heute weiß ich, dass dafür die Pektine hilfreich sind, die beim feinen Reiben freigesetzt werden. Sie absorbieren Gifte und hemmen das Wachsen von pathogenen Keimen im Darm. So kann er auch zum Aufbau einer gesunden Darmflora und einer regelmäßigen Verdauung beitragen. Gut auch bei Darmpilzen!

Nach der Chinesischen Medizin haben Äpfel eine große Affinität zur Wandlungsphase Holz. Sie erfrischen und machen munter. Also der ideale Pausensnack! Und sie beugen Kopfschmerzen vor, da sie sacht die Leber entlasten und wirken sich positiv auf einen hohen Cholesterinspiegel aus. Da ein zu starkes Holz die Erde attackieren kann, werden Äpfel durch sanftes Dünsten bekömmlicher. Apfelmus ist prima als erstes Obst für Kleinkinder mit ihren Vitaminen A, B1, B6 und C.

Der Apfel reguliert die Magen-Energie und den Appetit: Durch Stress, schlechte Nachrichten, hektisches und fettes Essen, scharfe Gewürze und Alkohol – und noch eine Zigarette hinterher – kann im Magen Hitze entstehen. Das äußert sich in Brennen und Kneifen, Zahnfleischbluten und auch Heißhunger. Weiter verstärkt viel Essen die Thematik und ist eine Ursache von Übergewicht. Der leicht kühlende Apfel stellt eine gute Alternative zu Chips und Aspirin da. Je saurer, desto kühlender das Temperaturverhalten der Äpfel. Hat es uns den Appetit verschlagen (auch in der Schwangerschaft), können uns Apfelstückchen als Apéritif wieder den Magen öffnen.

Leckere Äpfel und einen offenen Blick
wünscht Ihnen

Nathali Winckler

*Nathali Winckler, Heilpraktikerin,
www.wir-machen-tcm.de
Ausführlichere Rezepte demnächst in meinem
blog: winckler-tcm.de/blog*



ALMA

CAFÉ • RESTAURANT

Weihnachtsfeiern für Betriebe und Familien

Reservierungen & Angebote:
Telefon: 0421 - 692 175 02
Email: info@alma-bremen.de

Vegetarische und Vegane Küche

- Menü-Service • Hochzeiten • Candlelight-Dinner
- Full Catering • Event Location • Tagungen und Seminare

Frische Küche mit besten Zutaten
Entspanntes Ambiente,
direkt an der Lesum

Lesumbroker Landstr. 95 • 28719 Bremen
www.alma-bremen.de



**SIEBEN-SCHLÜSSEL
KUR
Flüssig-Ferment**



Thymos elvau

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

www.sieben-schluesel-kur.de

foodwatch
die essensretter

Damit **drin** ist, was **draufsteht!**



Jetzt **foodwatch** fördern!

www.foodwatch.de/mitglied-werden



Innerer Friede, äußerer Friede

Ohne inneren Frieden ist äußerer Frieden unmöglich. Wir alle wünschen uns Frieden in der Welt, aber wir werden ihn nicht verwirklichen, bevor wir nicht zuerst unseren eigenen Geist befriedet haben.

Geshe Kelsang Gyatso

Text: Diane Musho Hamilton

Geshe Kelsang Gyatso spricht hier eine fundamentale Wahrheit aus, etwas, das wir alle intuitiv spüren. Wenn wir an die zeitgenössischen Vertreter des Weltfriedens denken – den bereits verstorbenen Nelson Mandela, Desmond Tutu, Seine Heiligkeit den Dalai Lama, Thich Nhat Hanh, Aung San Suu Kyi –, erkennen wir, dass sie alle einen tiefen inneren Frieden ausstrahlen. Die Kraft ihrer Präsenz ist der überzeugendste Aspekt ihrer Botschaft von sozialer Harmonie und Gerechtigkeit. Sie sind lebendige Beispiele persönlicher Tiefe, Widerstandskraft und Harmonie, obwohl sie schreckliche soziale Spannungen und politische Konflikte am eigenen Leib erlebt haben, Bedingungen, die sie mutig ertragen und zu deren Veränderung sie sich mit großer Hingabe in diesem Leben verpflichtet haben. Wenn Seine Heiligkeit trotz eines 60-jährigen Exils außerhalb Tibets wahrhaften Frieden ausstrahlt, wenn Nelson Mandela selbst nach 25-jähriger Gefangenschaft in Südafrika breit und mit einer ungekünstelten Aufrichtigkeit lächeln konnte, wenn Aung San Suu Kyi

in Burma auch nach 20 Jahren Hausarrest Anmut und Zuversicht verbreitet, so können uns diese Beispiele ermutigen, eine Quelle des Wohlergehens zu finden, die nicht von unseren Konflikten und alltäglichen Herausforderungen abhängt.

Intuitiv spüren wir bereits, dass die wahrhafte Quelle des Friedens genau dort zu finden ist, wo wir sind. Wie der Zen-Meister Dogen es ausdrückte: »Wenn ihr die Wahrheit nicht genau dort finden könnt, wo ihr seid, wo erwartet ihr sie dann zu finden?«

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Diane Musho Hamilton

Eine gute Lösung finden

Neue Wege der
Konfliktbewältigung
durch Zen

Theseus Verlag, 288 Seiten





Wer einen Grund für den Frieden sucht, wird ihn finden.

Daniel Mühlemann

Wenn die Macht der Liebe über die Liebe zur
Macht siegt, wird die Welt Frieden finden.

Jimi Hendrix

Nicht außerhalb,
nur in sich selbst soll man den
Frieden suchen. Wer die innere Stille gefunden hat, der
greift nach nichts, und er verwirft auch nichts.

Buddha

Der Friede beginnt im eigenen Haus.

Karl Jaspers

Wenn wir wahren Frieden in der Welt erlangen wollen,
müssen wir bei den Kindern anfangen.

Mahatma Gandhi

Die Liebe und das Mitgefühl
sind die Grundlagen
für den Weltfrieden – auf allen Ebenen.

Dalai Lama

Dem Friedlichen gewährt man gern den Frieden.

Friedrich Schiller

Stell dir vor es gibt Frieden, und jeder macht mit ...





Panache Desai

Die Signatur der Seele

33 Tage, die dein Leben verändern: Entfalte die Kraft deiner wahren Bestimmung

Ansata Verlag, 256 Seiten, 17,99 €



Der intuitive Zugang zur heilenden Kraft der Seele: Jeder Mensch besitzt eine ganz eigene Seelensignatur. Sie ist unsere spirituelle DNS, unser wahres Selbst, mit all seinen unbegrenzten Möglichkeiten. Panache Desai führt Sie in dieses mächtige innere Potenzial. Schritt für Schritt klären sich Ängste, Selbstzweifel und andere negative Energien und es öffnet sich der Zugang zur Signatur der Seele. Wachsen Sie in sie hinein, und werden Sie wieder vollständig. Nehmen Sie sich an mit all dem, was Sie sind. Entdecken Sie Ihre wahre Bestimmung und finden Sie in Ihre ureigene Kraft.

Vaughan-Lee, LLeWellyn

Spirituelle Ökologie

Der Ruf der Erde

Neue Erde Verlag, 288 Seiten, 14,90 €



»Spirituell« leitet sich ab von »spirare«, atmen. Bei der Spirituellen Ökologie geht es darum, nicht nur zu wissen, sondern leiblich zu erfahren, dass wir als Menschen den einen großen Atem der Natur mit allen Lebewesen auf dieser Erde teilen. - Diese brandaktuelle Sammlung von Essays, geschrieben von Leitfiguren der Spiritualität und des

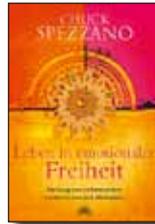
Umweltschutzes rund um die Welt, beleuchtet den grundlegenden Zusammenhang unserer gegenwärtigen ökologischen Krise mit unserem fehlenden Bewusstsein für die Heiligkeit der Schöpfung. Alle zusammen ergeben ein rundes Bild: Der Mensch muss sich wieder mit der Erde verbinden, ganz gleich, aus welcher spirituellen Tradition er kommt.

Chuck Spezzano

Leben in emotionaler Freiheit

Heilung von unbewussten Hindernissen und Blockaden

Via Nova Verlag, 224 Seiten, 19,95 €



Nichts bewegt und belastet uns und unsere Beziehungen mehr als unerlöste, unbewusste Emotionen. Über sie Meisterschaft zu erlangen, sie zu verwandeln und zu nutzen auf dem Pfad der eigenen Transformation, ist wahre Heilung – nicht nur für uns selbst, sondern auch für all unsere Mitmenschen. Mit seinem neuesten Werk, dem 3. Band zur emotionalen Reife, reicht Chuck Spezzano allen die Hand, die den Weg der inneren Verantwortung und Reife zu Ende gehen möchten. Es öffnet uns Augen und Herz für den nächsten notwendigen Schritt der inneren Entwicklung hin zu wahrhaft erfüllenden Beziehungen, in der gelebte Liebe und Freiheit Wirklichkeit werden.

Von: Esther Rätz (Hrsg),

Fredy Kradolfer (Text), Raul Surace (Foto)

Integral – Leben mit Sinn

Edition Spuren, ca. 140 Seiten, zahlreiche farbige Bilder, 29,- €



«Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt» (Mahatma Gandhi). Dieses Buch porträtiert zwanzig Menschen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen der Forderung Gandhis nachzuleben. In den vielfältigsten

Themengebieten – Wirtschaft, Beziehung, Gesundheit, Politik, Recht oder Bildung, um nur einige zu nennen – wird die Aufmerksamkeit auf Persönlichkeiten gelenkt, die mit ihrem Denken und Handeln jenen Wandel leben, der für die Gesellschaft als Ganzes ansteht. Diese Porträts zeigen: Jede und jeder hat die Möglichkeit, täglich und in seinem ganz persönlichen Bereich die Veränderung zu leben und dadurch dazu beizutragen, dass der Gedanke des Friedens als heilende Kraft wachsenden Raum gewinnt.

Was kommt nach dem Sterben?

Zwölf Verstorbene berichten über ihre Heimkehr in die jenseitige Welt. Diese Berichte sind auf ungewöhnliche, aber doch erklärbare Weise zustande gekommen. Ein eindrucksvolles Dokument und Zeugnis.



Was uns erwartet

Beatrice Brunner

297 Seiten, € 9,50

ABZ Verlag Zürich

ISBN 978-3-85516-010-5



MIT
**Robert
Betz**



Vorträge & Seminare zum Aufwachen!

VORTRAG

14.10.15 OLDENBURG
**Aus Ärger und Konflikten zu
Frieden und Harmonie gelangen**

Ticketvorverkauf unter robert-betz.com

TAGESSEMINAR

18.10.15 BREMEN
Zum Frieden finden mit meinen »Arsch-Engeln«
Die Ursachen von Konflikten, Wut und Ärger
erkennen und auflösen

robert-betz.com

RobertBETZ
TRANSFORMATION

NEU: 17 Online Seminare mit Robert Betz

GRATIS unter online-seminare.robert-betz.com



White Bull/Ian Graham
**Nichts ist
verwunderlich
an Wunders**
White Bull –
die Quintessenz

Ewig gültige Weisheiten
für den Weg zu sich selbst-
pflügig und zeitgemäß
präsentiert von White Bull.
ISBN 978-3-89568-270-4
Pb. / 168 Seiten / € 18,50
September 2015



White Bull/P. Tiller
**Die Heilung der
gefallenen Engel –
Rückkehr ins Licht**

Dies ist ein Buch über
Freiheit, die dann kommt,
wenn wir uns von alten
Glaubenssätzen befreien
haben.
ISBN 978-3-89568-265-0
Pb. / ca. 352 S. / ca. € 19,80
erscheint November 2015

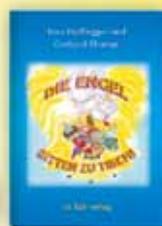
Neuerscheinungen Herbst 2015



Hans Deubert
Lebe die Fülle
Manifestiere für dich
privat und im Beruf
und ermächtige dich,
heil zu werden
ISBN 978-3-89568-269-8
Pb. / 56 Seiten / € 12,90
September 2015



Annathas
durch Ursula Frenzel
**Eröffnung und
Aktivierung
der 13. DNS-Spirale**
ISBN 978-3-89568-272-8
CD ca. 60 min. / ca. € 19,00
erscheint September 2015



Gerhard Thomas
und Ines Holfregger
**Die Engel
bitten zu Tisch**
Kartenspiel mit Buch über
die energetischen Auswirkun-
gen unserer Nahrung
auf Körper und Seele
ISBN 978-3-89568-271-1
Buch (ca. 160 S.) und
32 Karten / ca. € 26,00
erscheint Oktober 2015

ch. falk-verlag · Ischl 11 · 83370 Seecoo
Telefon 08667-1413 · Fax 08667-1417
email@chfalk-verlag.de · www.chfalk-verlag.de

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 |
| 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 |
| 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.gespraechе-mit-der-seele.de |
| MBSR-Kurse – Stressbewältigung durch Achtsamkeit | www.dfme.de |
| MBSR-Lehrer-Ausbildung | www.mbsr-ausbildung-dfme.de |
| MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Bremen | www.kirsten-bung.de |
| Paartherapie und Familienaufstellungen | www.insel-institut.de |

| | |
|---|--|
| Reinkarnationstherapie (Münchner Schule) | Tantra www.mita-transzendenz.de |
| Qigong - Silke Schmidt | www.silke-schmidt.net |
| QuantumTouch und Reiki - Kurse und Anwendungen | www.reiki-heilung-entspannung.de |
| Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier | www.Schamanische-Heilsitzungen.de |
| Somatic Experiencing, Heiko Hinrichs | www.familyaffair.de |
| Spirit. Sterbebegleitung, DreamWalks, DreamWalker-Schule | www.sigrid-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 |
| Träger® – ganzheitliche Körper- und Bewegungswahrnehmung | www.bodywaves.eu |
| Universelle Lebensgesetze n. Hermes Trismegistos | www.universelle-lebensgesetze.de |
| Vinya Loft - Power Yoga Studio | www.vinyaloft.de |
| Wahre Erkenntnis und die Unterstützung der guten Lehrenden | www.weg-arbeit.de |
| Wirbelsäulenaufriechung, Reiki, Seminare, Brigitte Marx | www.lichtpunkt-syke.de |
| Yoga Vidya Zentrum Bremen, Sigrid Küttner | www.yoga-vidya.de/bremen |

KONZERTTOURNEE
Wie im Himmel
2015

Seelennahrung pur! „Eine neue Bewusstseinsdimension in der Musik“

15.11. Bremen, Die Glocke, kleiner Saal
VVK: SteinReich im Atrium, Am Dobben 78, 28203 Bremen

14.11. Hamburg, Kulturkirche Altona
VVK: Buchhandlung Wirage, Schlüterstr. 4, 20146 Hamburg // Klang im Raum, Heidberg 43, 22301 Hamburg

12.11. Hannover, Markuskirche
VVK: TAO Buchhandlung, Lister Meile 19, 30161 Hannover

Konzertbeginn: 19 Uhr · Neues Programm · Neue Musik · Neue CD

TICKETS: 07223-806650

www.someren.de

LEX VAN SOMEREN
TRAUMHAFTHE MUSIK FÜR DIE NEUE ZEIT

Konzertbesucher berichten:
„Lex bewegt nicht nur die Herzen, sondern zeigt vor allem, was stimmlich und musikalisch möglich ist mit unserem unerschöpflichen Potential. Eine große Inspiration.“
„Unbeschreiblich!!!
Schön, dass es diese Künstler gibt.“
„Noch nie zuvor habe ich intensivere Kunst und Musik erlebt.“

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

Neue Qigong-Kursleiterausbildung und Seminare mit Prof. Hu Xiaofei

Leiter des „Institute for Health-Prevention“ an der Sportuniversität Peking



Die zwei Seminare mit Prof. Hu Xiaofei im November 2015 eignen sich für Anfänger und für Fortgeschrittene. Das erste Seminar beinhaltet den „Schatz“ der neuen „Acht Aufwärmübungen für Taijiquan und Qigong“ – von Professor Hu entwickelt.

Darüber hinaus bietet es mit den Basisübungen Qigong die Möglichkeit, die Wurzeln des eigenen Übens zu klären. Zur Teilnahme am Basisseminar sind zusätzlich alle Interessenten unserer neuen Kursleiterausbildung (Beginn: April 2016) eingeladen. Hier können Sie einen guten Einblick in Qigong gewinnen und einen wichtigen Lehrer unserer Ausbildung, Professor Hu Xiaofei, kennenlernen.

1. Basisübungen für Einsteiger und Meisterschüler/innen: Do., 12.11. und Fr., 13.11.15
2. Zwölf Übungen – die Krone des Daoyin Yangsheng Gong: Sa., 14.11. und So., 15.11.15

Anmeldung und Information: wudang-Zentrum Bremen, Lüer Mehrstens, Telefon: 0421-702427, Email: mehr@wudang-bremen.de und auf der Homepage www.wudang-bremen.de

Ausbildung Hawaiianische Heilmassagen 2016 - 2017



Basis-Seminar I „Lomi Lomi & Kahi Loa“ 31. März - 03. April 2016 in Hannover: ALOHA – Erlerne die Hawaiianische Heilmassage Lomi Lomi Nui, die Elementarmassage 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.

Basis-Seminar II „HUNA-Weisheit & Hawaiimassage“ 21. - 24. Juli 2016 in Hamburg: KALANA – Loslassen durch Hawaiimassage: Erlerne hawaiianische 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 Hawaiianischen Heilmassagen aus. Tel. 0176- 80007703, www.angelasimon.de

SteinReich's Erlebnistag – an 2 Orten!

Mitmachen, erleben & genießen



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

So 15. November 2015, 12:00 - 19:00 Uhr • Eintritt 5 EUR • Ort: Beletage der Akademie SteinReich, Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen und SteinReich, Am Dobben 78, 28203 Bremen • Tel: 0421 - 49 87 303 Email: steinreichbremen@gmx.de • www.SteinReich-Bremen.de

Kraftquellen-Visionsreise

mit Nora Römer



ein besonderes Seminar unter einer tief gehenden Leitung an einem wunderschönen Ort. Du sitzt auf einem Hügel, um dich herum soweit deine Augen schauen können: Stein, Sand, nichts, was dir vertraut wäre, Leere, Stille. Was hat das Leben noch mit dir vor? Wer bist du in diesem großen Weltengeschehen? In welche Richtung möchtest du dich drehen? Du liegst auf dem salzigen Wasser, schaust in diese



bunte Vielfalt, wirst Teil davon, spürst deinen Körper ohne den vertrauten Halt und dennoch sicher eingebettet. Wer bist du in all den Möglichkeiten? - Welcher Faszination möchtest du folgen? - Wüste und Meer - Leere und Fülle - Loslassen und Aufnehmen. Eine Kraft-Quellen-Reise zu Dir Selbst - eine Visions-Reise in Dein weiteres Leben.

**09. Februar - 14. Februar 2016 in Ägypten, Vor- & Nachbereitungstreffen in Magelsen/Verden;
Informationen: www.roemer-therapie.de**

Großmeister Wei Ling Yi in Bremen

Wissen, Weisheit, Methoden ganzheitlicher Bewusstseinsentwicklung



Wei Ling Yi ist ein Pionier ganzheitlicher Bewusstseinsentwicklung in Europa und USA. In einer modernen und zugleich zeitlosen Form entwickelte der chinesische Gesundheits- und Weisheitslehrer eine holistische Schulung für Erwachsene und Kinder: die YiXue-Kultur, www.yixue.de. Gesundheit, die Entwicklung der Seele, das Öffnen des Herzens und ein neues, globales Bewusstsein sind bedeutsame Inhalte in seinen Vorträgen. Seine Präsenz und Kraft, sein Mitgefühl und Humor berühren die Menschen auf einzigartige Weise.

"Der Selbstkultivierungsweg der Seele", Freitag, 27. November 2015 von 18:30 - 21:30 Uhr • YiXue Schule für Schulkinder aller Altersstufen am 28. November von 10:00 - 12:30 Uhr • Vortrag mit Energiearbeit, Mantrn und Meditation von 13.00 - 18.00 Uhr, Ort: Bürgerhaus Oslebshausen, Am Nonnenberg 40, 28239 Bremen • Veranstalter: YiXue Bildungszentrum gGmbH & YiXue Akademie e.V. www.yixue.de • Infos & Anmeldung: yixuehb@yahoo.com, Mobil 0163.7167175 und YiXue-Schule: gregorkiewicz@emailn.de, Telefon: 04205/395747.

YiXue Schule

Übungen aus der YiXue Kultur mit Wei Ling Yi für Kinder



Heutzutage sind wir durch den technischen Fortschritt bedingt, einer riesigen Informationsflut ausgesetzt. Neben den Informationen, die unser Gehirn täglich verarbeiten muss, belasten unseren Körper eine Vielzahl von elektromagnetischen Schwingungen. Die heutige Kindheit wird von Fernsehern und Computern dominiert, jedoch fehlt es häufig an Bewegung, freiem Spiel und Ruhephasen. Häufig begegnen uns Kinder mit übermäßigen Bewegungsdrang, Konzentrationsschwäche, Überforderungsgefühlen, Ängsten und anderen psychischen Problemen. Um die Nervenbahnen wieder durchgängig zu machen, entwickelte Wei Ling Yi ein spezielles Übungsprogramm für Kinder. Im Alter von 6 - 16 Jahren lassen sich die Nervenbahnen sehr leicht wieder öffnen.

Wenn Kinder entsprechende Methoden erlernen und regelmäßig verwenden, sind sie in der Lage ihr emotionales Gleichgewicht innerhalb kürzester Zeit wieder herzustellen.

Wei Ling Yi, YiXue Schule, Leicht zu erlernende Übungen für Kinder ab 6 Jahren. Die Veranstaltung findet am Samstag, 28.11.2015 von 10:00 bis 12:30 Uhr in Bremen im Bürgerhaus Oslebshausen statt. Kontakt und Anmeldung: Thomas Gregorkiewicz, Tel.: 04205 395747, E-Mail: gregorkiewicz@emailn.de

Die 5 Rhythmen® Tanzmeditation

Im Tanz ist alles möglich



Wenn wir zulassen, dass der Tanz uns wirklich berührt, ist alles möglich. Plötzlich fühlen wir, wie gut es ist, wach und lebendig im Körper zu sein und die Kraft unseres pochenden Herzens zu spüren. Das Leben erscheint nicht mehr so kompliziert, weil wir aus der Enge unserer Gedankenwelt und der Verstrickung in unsere Emotionen in einen weiten Raum von Möglichkeiten tanzen. Es ist, als würde der Tanz uns Flügel verleihen und uns schließlich in einer großen, lebendigen Stille zurücklassen. Damit dies geschehen kann, braucht es Wurzeln: Füße, die sich ihrer Verbindung zum Boden bewusst sind, entspannte, wache Körper und die Sicherheit, dass jeder Tanz willkommen ist, ob groß, weit und wild oder fein, zart und süß. Das ist der Raum, den wir mit der 5 Rhythmen Tanzmeditation schaffen.

Leitung: Gabriela und Michael Kühn, seit 2001 von Gabrielle Roth, der Begründerin der „5 Rhythms Movement Meditation“, persönlich ausgebildet und autorisiert. Tanztage am 28. November 2015 und 12. März 2016 jeweils 11-17 Uhr, 60 EUR. Abendtermine: 10. Oktober 15 / 12. Dezember 15 / 9. Januar 16 / 6. Februar 16, jeweils 20.00 - 22.30 Uhr, 15 EUR; Ort: Etage®, Bahnhofstr. 12, Bremen. Information: gabriela@die-tanzpraxis.de; Tel.: 04161-850 38; www.die-tanzpraxis.de.

Die Heilkunst Sat Nam Rasayan

Infonachmittag in Bremen



Sat Nam Rasayan ist eine natürliche Heilkunst aus der Tradition des Yoga. Sie stärkt die Selbstheilungskräfte und ermöglicht es, einen anderen Menschen tief zu entspannen. Es ist eine angenehme Form meditativer Stille, die mit etwas Geduld leicht zu erlernen ist und erstaunliche Wirkung hat. Es wird abwechselnd mit einem Partner aus der Gruppe geübt, so daß man auch selbst in den Genuß der Behandlungen kommt. Die Wirkung ist von Anfang an spürbar! Um diese speziellen Form der meditativen Präsenz zu erlernen, nutzen wir Übungen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga. Die Ausbildung beginnt am 21. November in Bremen und dauert ein Jahr. Mit Fateh Singh und Seva Kaur Becker aus Hamburg

Kostenloser Info-Nachmittag: Sonntag, dem 18. Oktober 2015 von 16h bis ca. 17:30h, Ort: Im "Yogagarten" in der Plantage 13, Bremen-Findorff. Kontakt: Seva Kaur Becker Telefon: 040 55570206, www.sat-nam-rasayan.de/bremen

Wilde Herzen Festival

Ein Fest der Fülle – Vier Tage das Leben feiern & Fülle genießen.



Mit einer bunten Mischung aus Bewegungs- & Berührungskunst, Begegnung & Bewusstseinsarbeit erschaffen wir gemeinsam ein Feld des wertschätzenden Miteinanders und genießen die Gaben, die das Leben uns schenkt.

Mit Biodanza, Wilde-Hezren-Sessions, Trance-Tanz, Massage, Tantra, Meditation, Emowalk, Gewaltfreie Kommunikation, Body Talk, Austausch über Liebe, Mann- & Frausein, Erotik & Sex... und zur Krönung ein dionysisches Fest! - In Wilde Herzen Projekten lernst Du:

- zu lieben & erfüllende Beziehungen zu gestalten
- dem Ruf Deines Herzens zu folgen
- erfolgreich zu tun was Du liebst und zu lieben was Du tust.

• **Wilde Herzen Festival: 15.-18. Oktober 2015 (mit Kinderbetreuung),**

**Ort: Hof Oberflethe bei Oldenburg, Kosten: 169 EUR + U/V. Workshops: • Krieger & Amazone des Herzens: 27.-29. November 2015 in Bremen • Liebe in Bewegung – Tanz des Eros mit Aphrodite: 28.-31. Januar 2016 bei Cuxhaven. Anmeldung: Antje Koolen-Polzin & Helge Polzin, Tel. 0421.69219632
Mail: info@biodanza-bremen.de, www.biodanza-bremen.de**

RECONNECTIVE HEALING®

Heilung durch Rückverbindung

Erlebnisreicher Vortrag

Freitag, 16. Oktober 2015

19:00 - 20:30 Uhr

mit Miriam Wender sowie vielen
Praktizierenden aus Bremen und Niedersachsen
Akademie SteinReich, Eintritt: 5,- Euro
Schwachhauser Heerstraße 2a, Bremen

Bei einem informativen und interaktiven
Abend erfahren Sie mehr über die Geschichte,
die Philosophie, die Frequenzen, die
wissenschaftlichen Forschungsergebnisse
und den Ablauf einer Sitzung.

Es wird Gelegenheit geben, die
Reconnective Healing-Frequenzen
selbst zu erleben.

Erfahrungsberichte aus dem
Praxisalltag runden den Abend ab.



SUSANNE RIEKERS
Langenstr. 25
28816 Stuhr

Tel. 0421-809 1212



MIRIAM WENDER
Contrescarpe 9
28203 Bremen

Tel. 0421-1610 0004



ELISABETH AHLERS
Würzburger Str. 69
28215 Bremen

Tel. 0421-347 8118



RAPHAËLLE MELLET
c/o Yoga Studio 108
Besselstr. 45
28203 Bremen
Tel. 0171-270 7808



NICOLE HENZE
Buddestr. 28
28215 Bremen

Tel. 0421-6843 9657



BARBARA KÜHN
Kirchhuchtinger
Landstr. 97
28259 Bremen
Tel. 0421-569 6663



INDIRA BRÜNJES
Am Hochzeitswald 28
27711 Osterholz-
Scharmbeck
Tel. 04791-502 2890



C. BRAUNSCHWEIGER
Hinter den Führen 49
28790 Schwanewede/
Löhnhorst
Tel. 0421-658 8393



RENÉE ALLEN
Twistringerstr. 18
28217 Bremen

Tel. 0421-8394 7770

MEHR INFORMATIONEN IM INTERNET UNTER: www.reconnection-verband.de

Kristall - Klangschalen

- ❖ Kristallklangschalen - Verkauf
- ❖ Kristallklangschalen-Behandlung
- ❖ Kristallklang-Gabel Behandlung

Praxis **unicus**
Klosterstr. 3 | 61462 Königstein
Termin nach Vereinbarung
Tel.: 0 61 74 / 99 88 696
praxisunicus@arcor.de
www.praxis-unicus.de

Wolf-Dieter Storl auf Lesereise in Bremen

26. Oktober 2015 - "Ur-Medizin"



Der bekannte Ethnobotaniker und Bestsellerautor Dr. Wolf-Dieter Storl besucht uns auf seiner Lesereise, zur Vorstellung seines neuen Buches "Ur-Medizin" – Die wahren Ursprünge unserer Volksheilkunde". Storl erzählt frei und auf seine unvergleichlich tiefgründige und stimmungs-volle Weise von Europas vergessenen Wurzeln, dem überlieferten Heilwissen der europäischen Waldvölker, welches ihre nachweislichen Wurzeln in der alten Steinzeit und dem Schamanentum hat - verbunden mit einem tiefen Wissen über die Heilkraft der Kräuter.



Montag, 26. Oktober 2015 um 19.30 Uhr, Vvk im SteinReich/Bremen
Veranstaltungsort: Schuppen2, Bremen/Überseestadt,

Eintrittspreis: EUR 15,- / EUR 13,- erm. / AK: EUR 17,-; Weitere Informationen unter: www.storl.de und bei Sibylle Michaela Balkow, Tel.: 0421-591934, Storl_Lesereise.Bremen@gmx.de

Tiere als magische Helferwesen

Erlebnisabend und Workshop mit der Bekannte Buchautorin Luisa Francia



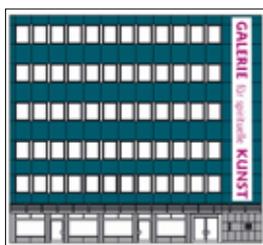
Luisa Francia erklärt die wichtigsten Tierverbündeten in magischen und schamanischen Traditionen, wie uns Tiere mit ihren erstaunlichen Fähigkeiten im Alltag begleiten, ihren mythischen Bezug zu Göttinnen, Göttern und Geistern und wie wir Tiere als Helferwesen entdecken und gewinnen können. Luisa Francia beschreibt Rituale und Tipps, um mit den magischen Helferwesen aus dem Tierreich in Kontakt zu kommen. Die wichtigsten schamanischen Tierverbündeten werden benannt, vor allem auch die mit ihnen verbundenen Energien, mit denen man bewusst und behutsam umgehen sollte. Viele praktische Beispiele aus Luisa Francias langjähriger Erfahrung als Wanderin zwischen den Welten öffnen den Raum in das Universum der Krafttiere.

Fr, 13. November 2015: Workshop 14:00 – 18:00, Erlebnisabend 19:00 Uhr.

Ort: Beletage der Akademie SteinReich – Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen. Info & Anmeldung: SteinReich, Am Dobben 78, Tel: 49 87 303HB, steinreichbremen@gmx.de, www.SteinReich-Bremen.de

Galerie für spirituelle Kunst

Neueröffnung & Vernissage am 10. Oktober 2015



Am Samstag den 10. Oktober 2015 eröffnet um 19 Uhr in Bremen Deutschlands erste Galerie, welche ausschließlich „spirituelle Kunst“ ausstellt. Auf über 250 qm Ausstellungsfläche, werden vielfältige spirituelle Künstler und ihre Werke präsentiert. Die erste Ausstellung zeigt Werke von: Barkati Jutta Kruck (Stille Kunst), Claus Kohr (Zyklus 12/ Pietät) und Brigitte Bertisch (Licht-Malerei). Begleitet vom Spiel der Harfenistin Jennifer Lang wird der interessierte Besucher in eine andere (Kunst)Welt begleitet. Die Besucher erfahren an diesem Abend die heilende und transformierende Wirkung der Bilder. Diese sind aus tiefen spirituellen Erfahrungen und heilerischen Fähigkeiten entstanden und besitzen zudem eine hohe künstlerische Qualität.

Vernissage am 10.10.2015 um 19 Uhr Anmeldung erbeten unter: Telefon: 0174-8855243 oder E-Mail: post@galerie-spirituelle-kunst.de / Galerie für spirituelle Kunst, Martinistr. 60, 28195 Bremen. Öffnungszeiten: Mi: 18-22, Fr: 16-20, Sa: 11-17 und nach Vereinbarung. www.galerie-spirituelle-kunst.de



1. Qigong-KursleiterInnen-Ausbildung der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

mit Asta Eichhorst und Gise Schöller



Informations- und Einführungstag in Bremen am 15. November 2015. - Am 15.11.2015 stellen wir uns und die Ausbildung im Rahmen eines Einführungstages von 10.00 – 16.30 Uhr vor. Wir geben einen Überblick über die Ausbildungsinhalte und Methoden, die in der Ausbildung unterrichtet werden, mit praktischen Übungen. Nach dem Abschluss der Ausbildung ist eine Anerkennung im Rahmen der Prävention durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich. Der Ausbildungsbeginn ist der 12./13. Dezember 2015.

Informations- und Einführungstag in Bremen am 15. November 2015. Ort: „Centrum für Gesundheit und Bewegung“, Gertrauden Str. 30 in 28203 Bremen. Gebühr für den Einführungstag 60,- EUR.

Info und Anmeldung: Gise Schöller, Tel: 0176-79069906, Mail: gise@trans-zendenz.de, www.trans-zendenz.de; Asta Eichhorst, Tel.: 05828-979837, Mail: info@ asta-eichhorst.de

Gesundheitsprävention mit Klangschaalen



Unabhängig vom Alter ziehen Klangschaalen viele Menschen augenblicklich in ihren Bann. Fasziniert lauschen sie den harmonischen Klängen und lassen sich von ihnen in die Stille und innere Ruhe führen – Regeneration kann geschehen.

Es gibt viele Klangübungen, die zu wertvollen Begleitern Ihres Alltages werden können und Ihnen schon nach wenigen Minuten Energie und Vitalität schenken. In einem Workshop können die Teilnehmer lernen, wie sie sich mit der Unterstützung von Klangschaalen auf der körperlichen und auf der mentalen Ebene unterstützen können. Sie erlernen den gezielten Einsatz der Klangschaalen bei körperlichen Problemen

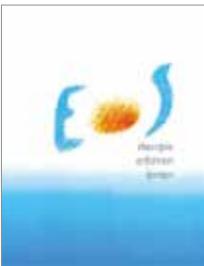
wie Gelenkschmerzen, Verspannungen oder Schulter-, Nacken- und Rückenbeschwerden. Dabei geht es nicht ums „Wegmachen“ sondern um Unterstützung und vor allem um Entspannung.

Termine: Sa. 31. Oktober 2015, 10:00 – 13:00 Uhr und Fr. 13. November 2015 18:00 - 21:00 Uhr.

Kosten: 25,00 EUR. Anmeldung und Infos unter: www.klangwelten-erleben.de oder Tel.: 04402 86 35 144

therapie | erfahren | lernen

Heilpraktikerausbildung, naturheilkundliche Fortbildung



Seit 2012 haben angehende und auch bereits tätige HeilpraktikerInnen die Möglichkeit in einem Lehr-Ambulatorium unter Anleitung direkt am Patienten zu arbeiten. Nähere Informationen beziehen Sie bitte über das eos-Institut. Der Wandel im Gesundheitswesen greift zunehmend auf den Heilpraktiker zurück. Einst mehr begnadete Heiler finden Heilpraktiker zunehmend Platz in Großpraxen und Kliniken. Gestiegene Verantwortlichkeit in Diagnose und Therapie („first contact“) spiegelt sich in den Anforderungen der Erlaubniserteilung durch die Gesundheitsämter wieder. Unsere Ausbildungsmodule kommen den unterschiedlichen Anforderungen und Vorkenntnissen der Teilnehmer entgegen und ermöglichen eine flexible Gestaltung des zeitlichen Aufwandes: berufsbegleitende Vormittags- bzw. Abendkurse, Vollzeitkurse etc. In weiterführenden naturheilkundlichen Ausbildungen wird praxisnah medizinisches Fachwissen,

klinische Untersuchungsmethoden und Diagnostik fachübergreifend vernetzt.

- Ambulatorium – die Ausbildungspraxis für HPs • laufende Einstiegsmöglichkeiten in Heilpraktik-Ausbildungen (HP. allg, HP. psych, HP. physio) • 03.10.'15 Homöopathische Milchmittel • 05.10.'15 HP-Ausbildung ohne med. Vorkenntnisse - lauf. Einstieg mögl. • 10.10.'15 Irisdiagnostik | Basiskurs • 14.10.'15 Ambulatorium | die Lehrpraxis für HPA's – lauf. Einstieg mögl. • 14.10.'15 Ausbildung HP-Psych - laufender Einstieg möglich • 17.10.'15 Enderlein-Sanum-Therapie • 31.10.'15 Fußreflexzonen-Therapie • 31.10.'15 Homöopath. Seminar zum Thema Ahnen & Heimat • 14.11.'15 Schröpfen • 14.11.'15 Wickel und Auflagen • 15.11.'15 Säure-Basen-Balance • 18.11.'15 Abrechnungsmöglichkeiten für HP's • 21.11.'15 Homöopath. ‚Weihnachtsdesaster‘ - Prävention • 28.11.'15 Ohrakupunktur
- Weitere Info's und Anmeldung bei: eos-Institut, Heilpraktikerschule, 28211 Bremen, Schwachhauser Heerstr. 55
 • Fon: 0421.30399.77 • Fax: 0421.30399.35 • Mail: info@eos-institut.de • www.eos-institut.de

Jahresgruppe Schamanismus

Kostenlose Informationsabende zur Kursreihe Winter 2016 bis Sommer 2017



Eine Gruppe von Menschen, ein gemeinsames Ziel: in eine beseelte, lebendige Welt zurück-zukehren, die Dich in die Mitte nimmt, in der Du zu Hause bist. Ein Abenteuer, eine tiefe Reise in den Schamanismus: Rituale der Kraft, das Schließen von Freundschaften in und mit allen vier Völkern – Steine, Pflanzen, Tiere, Menschen. Sich selbst wahrnehmen als Teil des Ganzen, Grenzen ziehen: Stärkung des Selbst – verschmelzen lernen: tiefstes Wissen erlangen. Hei-mische und indigene Überlieferungen als Schätze heben, in Respekt, Achtsamkeit und Mitge-fühl für das Leben auf diesem Planeten.

Do 15.10., Do 19.11., Do 17.12. Jeweils von 19 bis ca. 21 Uhr. Kontakt: andreas-wese-mann@web.de oder 0421 62 73 46

Robert Betz am 14. Oktober 2015 zu Gast in Oldenburg

Vortrag: Aus Ärger und Konflikten zu Frieden und Harmonie gelangen



Warum Menschen und Situationen uns weiterbringen, die in uns Ärger, Wut und Enttäuschung auslösen: Wir ärgern uns im Alltag über nichts häufiger als über unsere Mitmenschen, ob in der eigenen Familie oder über Ex-Partner, Nachbarn, Kolleg/innen, Chef, Vermieter oder andere. Würden sich die anderen nur anders verhalten, ginge es uns besser, denken wir. Wer sich mehr Frieden und Harmonie in seinem Leben wünscht, der ist in diesem Vortrag richtig. Denn er begreift, dass nichts im Leben auf Zufall beruht und welche Ursachen und welchen Sinn Konflikte im Leben haben, und wie wir sie als segensreiches Geschenk an uns nutzen können.

Termin: 14.10.2015, Ort: Oldenburg, Weser-Ems Halle. 28,00 EUR zzgl. VVK-Gebühr, Tickets unter www.robert-betz.com und beim VMS - Ticket Center in der Weser-Ems-Halle.

Konzert "Wie im Himmel" mit Lex van Someren & Band



Traumhafte Musik für die Neue Zeit! - Jeder, der mal ein Konzert mit Lex van Someren erlebt hat, weiß, dass dieser Klangkünstler es versteht, die Dimension der Seele in seiner Musik und Bühnenkunst zu verkörpern. Sein Gesang wirkt wie eine poetische Sprache des Herzens, welche die tieferen Seiten der Menschen berührt. Unter dem Motto "Wie im Himmel" entführt der Klang- und Performancekünstler zusammen mit seiner Band seine Gäste auf eine musikalische Reise in außergewöhnliche Klangwelten. Die Gesänge und die Musik verwandeln den Konzertraum in einen lebendigen und andächtigen Raum der Stille, wo man die Seele baumeln lassen kann ... Seelennahrung pur!

• 15. November 2015: Bremen, Glocke • 12. November: Hannover • 14. November: Hamburg / VVK: EUR 29,50 bei Sekretariat Lex van Someren, Tel. 07223-806650, music@someren.de, www.konzerte.someren.de

Lieben was ist - The Work of Byron Katie mit Ralf Heske



Wir alle haben das Glück da gesucht, wo es letztlich nicht zu finden ist: in der Außenwelt. Mit The Work kannst du die Quelle des Glücks da finden, wo es dir immer zur Verfügung steht: in dir selbst. Wir sind bereits das, was wir suchen. Unsere wahre Natur ist Glückseligkeit. Wenn wir allerdings Gedanken glauben, die gegen die Realität ankämpfen, empfinden wir stattdessen Ärger, Stress oder Frustration. The Work ermöglicht es dir, diese Gedanken zu identifizieren und aufzulösen – und so zu deiner wahren Natur zurückkehren.

• Erlebnis-Abend Bremen: „Erlebe die befreiende Kraft der 4 Fragen!“, 15.10. (Do) 19–21h Akademie Steinreich, Schwachhauser Heerstr. 2a. Eintritt: 10 EUR VVK; 15 EUR AK
• Intensiv-Seminar: „Wer bist du ohne deine Geschichte?“, 22.–29.11 (bei Oldenburg)
• Wochenend-Seminar: „Lieben was ist“, 23.–24.1.16 (Hamburg) • Ausbildung im Norden: 3.–10.6.16 • Infos & Anmeld.: Tel. 04101 8 55 99 88, mail@ralf-heske.de, www.ralf-heske.de

Heiler & Schamanentage der Neuen Zeit vom 13. – 15. November 2015

Im Schützenhaus Henstedt, Henstedter Str. 13, 28857 Syke-Henstedt



Spirt Bear- Phillip Kansa aus USA und Elke Kirchner in Zusammenarbeit mit Lichtpunkt Syke, Brigitte Marx führen durch dieses heilsame Wochenende mit Schamanen und Heilern aus USA, Tschechien, Polen und Deutschland. Sie erleben Phillip Kansa in Ritualen, Elke Kirchner als Engelmedium, Brigitte Marx mit der Wirbelsäulenaufriechung sowie weitere Heiler mit Workshops, Meditationen und Vorträgen.

Ein abwechslungsreiches Programm von Freitag 18.00 Uhr bis Sonntag ca.18.00 Uhr.
Tageskarte: Fr. 20,- EUR, Samstag 70,- EUR, Sonntag 60,- EUR incl. vegetarischer Imbiss mittags / Wochenendkarte: Sa + So. 110,- EUR, Fr-So. 130,- EUR incl. vegetarischer Imbiss mittags. Das Programm finden Sie unter www.lichtpunkt-syke.de

sowie unter www.seminarhaus-lichthof.de / Für Fragen und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Lichtpunkt Syke, Brigitte Marx, 28857 Syke, Tel. 04240-317

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

AMOR - das Paarprojekt

Reif werden für die Partnerschaft



Sie sehnen sich nach einer erfüllenden Liebesbeziehung und ahnen, dass Ihre vergebliche Suche oder Ihre Unzufriedenheit in der Partnerschaft nicht nur mit dem Außen zu tun hat, sondern mit Ihnen selbst. Das Paarprojekt ist ein transformierender Prozess der Lebens- und Selbstbejahung für Singles wie für Menschen in Partnerschaft. Es unterstützt Sie dabei, sich wiederholende Beziehungsmuster zu durchbrechen, und gibt Werkzeuge an die Hand, die eigenen Ressourcen zu stärken und nahe zu sein, ohne sich zu verlieren.

Aufstellungs-Workshop „Damit die Liebe wieder fließen kann“ Sa 21.11.2015.

Eine Reihe von Tagesseminaren zu Partnerschaftsthemen in Lilienthal, alle Termine auf www.amor-paarprojekt.de Leitung: Silvia Meyer & Raymond Fismer, Tel. 04298-4392, fismer@gmx.de

Nächste Ausgabe: Dezember / Januar 2016

Redaktionsschluss: 30. Oktober 2015 • Anzeigenschluss: 9. November 2015

Email: anzeigen@kgsbremen.de und Tel: 0 421 - 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.bruemmer@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® Farbpflegesystem



- 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)
- Jahresgruppe, 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
mobil: 0176 - 63004582
info@biodanza-bremen.de
www.biodanza-bremen.de

Coaching Beratung Training



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

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

Christel Preuss



„Emotional frei ist nicht, wer schmerzvolle
Erinnerungen verdrängt, sondern wer
Schmerz und Erinnerung trennt.“

- Einzeltherapie • Traumatherapie (PITT®)
- Systemische Familienberatung
- Fortbildungen zur Klopfakupressur (EFT) mit Abschlusszertifikat seit 2002
- Autorin „Klopfakupressur – Mit EFT Energieblockaden lösen“

Christel Preuß
Heilpraktikerin für Psychotherapie
28879 Grasberg
Tel.: 0172-2743182
www.christelpreuss.de

Coaching für Hochbegabte und Hochsensible



Total *normal* aber ein wenig *anders*

Inneres Gleichgewicht und Selbstwert
sind die Grundvoraussetzungen zur
Entfaltung Deiner Begabungen.

Mein Ziel ist es Dich zu unterstützen
Dein volles Potenzial zu **leben**.

Kirsten Kampmann-Aydogan
Psychosozialer Coach für
Hochbegabte und Hochsensible

Telefon +49 (0) 421 25 7654 7
Mobil +49 (0) 173 37 01 112
info@life-coach-bremen.de
www.life-coach-bremen.de

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 Einzelberatung
- Heilungsrituale
- Jahreskreisfeste
- Erzählkreis
- Mantras singen
- 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

Institut 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

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

Mit Krankenkassenerstattung

Dr. Anand Martina Seitz

ANAND NIVAS

Institut für Yoga, Beratung u. Training

Goethestr. 25
28203 Bremen

Tel. 04242 / 597169
yoga@AnandNivas.de

www.AnandNivas.de

Massage

Norddeutsche Massageschule



Süddeutsche Massageschule

Ganzheitlich Energetische Massage lernen und genießen

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

Norddeutsche Massageschule

Bremen, Tel. 0421-3477349
www.NorddeutscheMassageschule.de

Süddeutsche Massageschule

Fürth, Erlangen, Tel. 0911-9376764
www.SueddeutscheMassageschule.de

Medium



Spirituelles Heilen & Jenseitskontakte

- Lebensberatung, Persönlichkeitsentwicklung
- Standortbestimmung, Trauerarbeit
- Individuelle Meditationen
- Regelmäßige Demonstration von Jenseitskontakten
- Workshops zu Intuition und Medialität

Undine Zeidler

Medium

Bismarckstraße 48
28203 Bremen
Mobil: 01 73/5601748
www.spirit-lilienthal.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 Weserrad-
wanderweg, 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 • Zauberampel
- Kristallsalz • Feng-Shui • Räucherwerk
- Primavera-Duftöl • Kugelspiralen
- Beratungen • Bücher • DVDs • CDs

SteinReich der Erlebnisladen

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

Tanz, Meditation und Energiearbeit

**TANZ & STILLE****Eine Reise durch die sieben Chakren**

- Offene Jahresgruppe
- 14-tägige Gruppe (für Frauen)
- Afrikanischer Tanz
in Bremen und Bremen-Nord

Katrin Sack

Tanz- und Rhythmuspädagogin
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
- Kräuterlehkurse

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

Fisch & Feines

Die Messe für nachhaltigen Genuss

AM 6.-8. NOVEMBER 2015
 verwöhnt die Messe "Fisch & Feines"
 mit ausgesuchten Produkten.

Im November 2015 verwöhnt die Fisch & Feines die Gaumen der Besucher. Kinder kochen und probieren derweil gesunde Snacks bei den BESSERESSER – Aktionstagen Kinder- und Jugendernährung im Foyer der Halle 1. „Wir setzen aber jedes Jahr auch neue Schwerpunkte“, sagt Projektleiter Jürgen Fricke. So veranstalten renommierte Köche aus Bremen und der Umgebung erstmals an allen Messetagen ein Showkochen. Das Motto lautet: „Traditionelles neu interpretiert“. Auch sitzt diesmal die Biostadt Bremen samt Partnern mit im Boot. Sie will auf der Messe dafür werben, mehr Bioprodukte in der Region zu erzeugen, zu handeln und zu verzehren. „Unsere Messe steht für nachhaltigen Genuss“, erläutert Jürgen Fricke. Zur Einstimmung bitten die Organisatoren und manche Aussteller ab September bis kurz vor der "Fisch & Feines" in die „Foodmanufaktur“: An 16 Terminen lernen Teilnehmende Brotbacken, Pralinenmachen, Bierbrauen, Räuchern und mehr (Anmeldungsinformationen auf der Website der Fisch & Feines / Aktionen).

Täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Ticketpreis: 9,- EUR, am Freitag ab 15 Uhr 5,- EUR. Ticket gewährt auch Eintritt zu den zeitgleichen Messen ReiseLust und CARAVAN Bremen. Weitere Informationen: www.fisch-feines.de



© Michael Balho

Anzeige

Veröffentlicht werden • EINZELTERMINE (z.B. 3. Dez. 15), 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 Dezember/Januar 2016 - Ausgabe ist der 9. November 2015. Termine und Kleinanzeigen sind direkt über unsere Online-Formulare auf unserer Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

OKTOBER 2015

4. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Frauen denken anders. Über Philosophinnen (Marit Rullmann), RadioWeser, 92,5/101,85MHz

5. Montag

19:00-21:00 Uhr: 5-Tibeter Körperübungen, Katja Baumgarten, Kreativraum, Kirchheide 24, HB, 20,- EUR, Tel. 016098100748

7. Mittwoch

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

9. Freitag

20:00-22:00 Uhr: "Come Dance And Be" - Tanzmeditation, 12 EUR, Ort: Mitas ZeiTRäume, Feuerkuhle 61, Bremen. Tel: 0421-985037

10. Samstag

8:30 Uhr: OSHO Meditationstag, Außer der Schleifmühle 76, HB, 30 EUR inkl. Frühstück, Tel: 0421-8408566

19:00 Uhr: Galerie-Eröffnung und Vernissage „Spirituelle Kunst“. Galerie für spirituelle Kunst, Martinistr. 60, 28195 Bremen. Anmeldung erbeten: Telefon 0174-8855243 oder post@galerie-spirituelle-kunst.de

11. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: German Angst - was vom Krieg übrig blieb (Sabine Bode), Wdh.18.10.2015, RadioWeser 92,5/101,85MHz

11:00-14:00 Uhr: Meine Lebensaufgabe kennen lernen, offene Seminargruppe, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; 45,-EUR, Tel. 0421-808325

12. Montag

18:00-19:30 Uhr: Craniosacrale Therapie Infoabend, Craniosacral-Schule Bremen, Hollerstr. 14, HollerHaus (bitte anmelden)

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

17. Samstag

14:00-18:00 Uhr: Humortraining - Mit Humor geht alles besser, Goethestr. 25, Tel. 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

21. Mittwoch

19:30 Uhr: offener Aufstellungsabend/Kurzvortrag Seminarhaus Sigrid Peinemann, Flatterdamm 106, 28844 Weyhe

19:30 Uhr: Wertimagination zum Lebenskünstler, Praxis "Sinn und Werte", www.sinn-werte.de, Lidia Schladt, Tel: 0421-69661335

23. Freitag

20:00-22:00 Uhr: "Come Dance And Be" - Tanzmeditation, 12 EUR, Ort: Mitas ZeiTRäume, Feuerkuhle 61, Bremen. Tel: 0421-985037

24. Samstag

14:00-17:00 Uhr: Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung. (2. Teil So), Elsa-Brändström-Str. 32, Bremen, Info: 0421-69318481, www.aundbe.de

25. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Bewusstheit als Bewusstseinskultur (Michael von Brück). Wdh. 1.11., RadioWeser 92,5/101,85MHz

26. Montag

19:30 Uhr: Wolf-Dieter Storl Vortrag und Buchvorstellung "Ur-Medizin" - Die wahren Ursprünge unserer Volksheilkunde Schuppen2, Hoerneckstr. 23, Bremen/Überseestadt. Info: Sibylle Michaela Balkow Tel. 0421-591934 und www.storl.de und Vorverkauf bei Steinreich/Bremen

30. Freitag

18:00-19:30 Uhr: Humortraining - Mit Humor geht alles besser, Goethestr. 25, Bremen. Tel. 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

18:00-22:00 Uhr: „Familien- u. Systemaufstellung - Aufstellungsabend“ mit Claudia Budelmann. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel.

Superfood Starterset

Chia-Samen Roh-Kakao Hanf-Samen Baobab

4 Superfood in Gläsern • mit Rezeptbuch

KÖNIGSFURT URANIA

Superfood Starterset
ISBN 978-3-86826-137-0, € 19,99

0421/1686815 und www.integralis-bremen.de

31. Samstag

14:00-17:00 Uhr: Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung (2. T. So), Vege-sack, A., Hafenstr. 58, Bremen. Info: Tel. 0421-69318481, www.aundbe.de

NOVEMBER 2015

2. Montag

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

4. Mittwoch

19:30 Uhr: Offener Aufstellungs-abend/Kurzvortrag Seminarhaus Sigrid Peinemann, Flatterdamm 106, 28844 Weyhe

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

6. Freitag

10:00-16:00 Uhr: „BoxCoaching als Workshop“ Fortbildung zum Thema Aggression. 2 Tage mit Jörg Kothe. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

20:00-22:00 Uhr: "Come Dance And Be" - Tanzmeditation, 12 EUR, Ort: Mitas ZeiTRäume, Feuerkuhle 61, Bremen. Tel: 0421-98503731

7. Samstag

8:30 Uhr: OSHO Meditationstag, Außer der Schleifmühle 76, 28203 HB, 30 EUR inkl. Frühstück, Tel: 0421-8408566

8. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Fühlen fördert die Entfaltung unserer Potentiale (Wolf Büntig). Wdh. 15.11.15, RadioWeser.



Anzeige

9. Montag

19:00 Uhr: Reiki Vortrag mit Susanne Dölvers, SOS Kinderdorfzentrum, Friedrich-Ebert-Str.101, HB, Eintritt frei

13. Freitag

14:00-18:00 Uhr: „Tiere als magische Helferwesen“ Workshop mit der bekannten Buchautorin Luisa Francia, Eintritt 60 EUR /erm. 50 EUR, Ort: Beletage der Akademie SteinReich – Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen. Info & Anmeldung SteinReich, Am Dobben 78, Tel: 49 87 303HB, www.SteinReich-Bremen.de

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

19:00 Uhr: „Tiere als magische Helfer-wesen“ Erlebnisabend mit der bekannten Buchautorin Luisa Francia, Eintritt 15 EUR / erm. 12 EUR, Ort: Beletage der Akademie SteinReich – Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen. Info & Anmeldung SteinReich, Am Dobben 78, Tel: 49 87 303HB, www.SteinReich-Bremen.de

14. Samstag

15:00-18:00 Uhr: Lachyoga-Workshop: "Lachen gegen den November-blues", Ort: Goethestr. 25, Bremen, Telefon: 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

15. Sonntag

11:00–19:00 Uhr: „Mitmachen, erleben und genießen,...“ Der immer wiederkehrende Erlebnisntag - SteinReich's Hausmesse - Eintritt 5,- EUR, Ort: Beletage der Akademie SteinReich – Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen & SteinReich, Am Dobben 78, Tel: 49 87 303 HB, www.SteinReich-Bremen.de

17. Dienstag

14:00-17:00 Uhr: Achtsamkeit, Bewe-gung, Entspannung (2. Teil So). Praxis Parkallee 25, Bremen. Info: Tel. 0421-69318481, www.aundbe.de

18. Mittwoch

19:30 Uhr: Wertimagination zum Ort des Selbstvertrauens, "Sinn und

Werte", www.sinn-werte.de / Lidia Schladt, Tel: 0421-696613

21. Samstag

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

22. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Von der Schönheit des Alters (Sylvia Wetzel), Wdh. 29.11., RadioWeser 92,5/101,85 MHz

27. Freitag

18:00-19:30 Uhr: Humortraining - Mit Humor geht alles besser, Goethe-str. 25, Tel. 0421/69644307 / www.lachschule-bremen.de

20:00-22:00 Uhr: "Come Dance And Be" - Tanzmeditation, 12 EUR, Ort: Mitas ZeiTRäume, Feuerkuhle 61, Bremen. Tel: 0421-98503731

REGELMÄSSIGE TERMINE

„Schnuppertermine“ - Dunkel-feldmikroskopie jeden 2. Donners-tag im Monat. HP Antje Böttjer. Tel. 0421/49156256

Lachyoga: Don.17-18 Uhr; Don. 15:00-16:00 Uhr, krebsbetr. Frauen; Dien.18.30-19.30 Uhr/Neustadt; Workshop: 14.11. Tel. 0421/69644307 www.lachschule-bremen.de

Lachen: jeden Samstag die beson-dere Gelegenheit für Lachlieb-haberInnen. 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. Donners-tag, Abendgruppe für Männer mit Jörg Kothe. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

Tanz & Stille - Tanz, Meditation, und Energiearbeit- Offene Jahresgruppe und 14-tägige Gruppe (für Frauen), www.katrin-sack.de

WELLNESS Holidays

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



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

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 Dezember/Januar 2016 - Ausgabe ist der 9. November 2015 • Kleinanzeigen sind direkt über unsere Online-Formulare auf unserer Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

Anzeige



Craniosacrale
Osteopathie
Silke Hünemann, HP
www.feinfuehlung-bremen.de
Tel. 0421 67 35 87 87

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

Spirituelle Aufstellungsarbeit: Geistige Pranaheilung mit Nepal Lodh, Tel. 0421-239399

Aura Soma

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

Auszeit

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

Schweige Retreats, Meditations Workshops,... 27628 Harrendorf, www.SwahaLoka.com; Tel. 0151-75095451

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, Jennifer Knaak, Tel.: 0421/79277748, www.poetry-of-life.de

Bioläden / Biomärkte

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

Naturkost Abakus, der 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: 8.00 - 20.00, Tel: 0421 - 57705628

Bioresonanz

Bioresonanztherapie, haw. Körperarbeit, Dr. med. Barbara Baum, Telefon: 0421-16105619, www.barbarabaum.de

Bindungsenergetik

Bindungsenergetik, die herzgeleitete Psychotherapie, Maria Schweigstill, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Telefon: 0421 - 46 888 34, www.herzimpulse.de

Einfach schön: die Bindungsenergetik ist eine gesundheitsgeleitete und bindungsorientierte Psychotherapie - zum Stärken, Wohlfühlen und Vertrauen. Sabine Roemelt, Psychotherapeutische Heilpraktikerin, Telefon: 0421-7901894, www.sabine-roemelt.de

Boxen

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

Bücher, CDs, DVDs

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

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

Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57, Oldenburg

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

Clearing

Clearing, Rückführung und Bodytalk: www.anja-schubert@t-online.de, Tel. 04723-3649

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

Kirsten Kampmann-Aydogan, Psycho-sozialer Coach für Hochbegabte und Hochsensible, Tel. 0421-25 7654 7, Mail: info@life-coach-bremen.de, www.life-coach-bremen.de

Vesseling - Energetisches Coaching. Was funktioniert gut? In welche Richtung sollten wir gehen? Welche Talente entfalten? Welche Visionen gestalten? Renée Noçon, Vesseling-practitioner; www.zurueck-zum-leben.de, Tel. 04221-6896291

Coaching - Beratung - Training: Marita Zimmer, Diplomsozialpädagogin (Uni), systemische Beraterin, Mediatorin, Sozialmanagerin, Tel.: 0421/72995, mail.maritazimmer@aol.com

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

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

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

EFT/ Klopfakupressur

EFT/Klopfakupressur, Einzelbehandlung und Fortbildung für höchste Ansprüche!, Christel Preuß/ EFT-Trainerin, Telefon: 0172-2743182, www.christelpreuss.de

EMF Balancing Technique

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

Faszien

Faszientraining in Ottersberg, Einzel- u. Gruppentraining, weitere Infos u. www.stube50.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

Gruppen

Spirituelle Gruppe: In Bremen entsteht eine bodenständige Gruppe, in der es um die Entwicklung des eigenen Bewusstseins geht. Einleitung und Unterbrechungen für die Konzentration auf den Atem, den Körper und



Natürliches Heilen im Medizinrad

Jahrestraining 2016

**4 Wochenenden & Abschlusstag im Seminarhaus Lichtblick in Hude.
Ausbildungsbeginn am 29. Januar 2016**

Weitere Informationen: www.munay-medicine.de
Madita Böer: 0179-8210094

die z. Z. anwesenden Gefühle, sollen das Halten der Energie im Jetzt unterstützen. Mehr Infos (ab 17:00 Uhr) von Michael Hengst, Tel. 0172 406 1773, ich rufe auch gerne zurück.

Heilarbeit

Prana Heilung nach Master Cho 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

Heilpraktiker für Psychotherapie

Christel Preuß, Heilpraktikerin für Psychotherapie, 28879 Grasberg, Tel.: 0172-2743182, www.christel-preuss.de

Heilkunde

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



Leuchtturmfabrik Bremen

Ein Ort der Vielfältigkeit und guten Ideen.

*"Séi Du selbst das Licht,
das Du Dir wünschst."*

(Mahatma Gandhi)

www.leuchtturmfabrik.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](https://www.skype.com/user/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 / Rechtsanwalt und Heiler (DGH) Markus Mollet, Tel.: 0173/2409601

Kartenlegen

Lebensberatung seit 4 Jahrzehnten. Auch für Sie! Skat, Lenormand, Tarot, Zigeunerblatt, Engelkarten und Numerologie. Tel. 04795-1052

Klangmassage

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

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

K-Vita - Praxis für Klangmassage und Klangtherapie, Angelika Blauert, Klangtherapeutin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Am Hulsberg 11, 28205 Bremen, www.k-vita.com, Tel. 0421-699 64 05

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-Schierbrok, Dietmar Gagesch, Tel. 04221-6898311

Lachen

Lachyoga: HB-Mitte Do 17-18 Uhr; Krebsbetr. Frauen Do 15-16 Uhr; HB-Neustadt Dienst. 18.30-19.30 Uhr, Info: Tel. 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

Lebensberatung

Dr. Elfriede Brümmer, spezialisiert auf Beziehungsthemen, email: dre.brueemmer@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

Jahrestraining in Ganzheitlich Energetischer Massage an 11 Wochenenden, www.norddeutschemassageschule.de

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

Matrix-Arbeit

Mit neuesten Erkenntnissen aus der Quantenphysik erfolgreiche Alternativen zur Schulmedizin schaffen - Bewusstsein erschafft Realität, die Energie folgt der Aufmerksamkeit. www.matrix-reload.de

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Innerhalb eins 8-Wochen-Kurses lernen Sie Stress zu vermindern und gewinnen Gelassenheit, Gesundheit und Lebensfreude zurück. Info: Kirsten Bung, Tel. 0157-75076239, www.kirsten-bung.de

Meditation

Meditation: Individuelle Meditationsanweisung mit Übernachtung. Nepal Lodh. Tel. 0421-239399

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

Medium

Jenseitskontakte, Spirituelles Heilen, Lebensberatung, individuelle Meditationen: Undine Zeidler, Mobil: 0173/5601748 und mail: www.spirit-lilienthal.de

Nachsorgegruppe

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

Persönlichkeitstraining

Bewusstseins Akademie, Erfolgstrainerin und Coach Sabine Abdel-Zaher, Telefon: 04202-766111, Mobil: 0172-1364942, mail: Bewusstseins-Akademie@web.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, Wöschweg 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 Mehrstens, Taijiquan- und Qigong-Kurse: wudang-Zentrum für Taijiquan- und Qigong, Tel. 0421-702427, mehr@wudang-bremen.de, www.wudang-bremen.de

Zhineng Qigong Zentrum ZQ4U, Workshops & Seminare, Aus- und Fortbildungen. C.- Andrea Lipfert, Entspannungstherapeutin, Dozentin, Zhineng Qigong Master, Tel: 04551 / 99 308 95 und Tel: 04408 / 98 23 70, Mail: info@wellnessundgesundheit.com, www.zq4u.com

Reconnection® / Reconnective Healing®

Elisabeth Ahlers, Heilerin (DGH), Reconnection® Certified Practitioner, Tel. 0421-3478118, elisabeth-ahlers@web.de, www.elisabeth-ahlers.de

Brigitte Hertel Reconnective Healing® Practitioner Level 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

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

Sauna

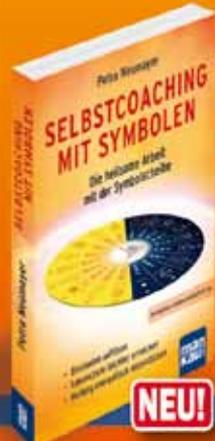
Die Sauna im Viertel - Sauna, Meditation, Massagen. Außer der Schleifmühle 76, 28203 Bremen, Tel: 0421/ 840 85 66, Mail: info@diesaunaimviertel.de, www.diesaunaimviertel.de

Schamanismus

Schamanisch Heilen: Seelenrückholung, Heilrituale, Trainings, Gabriela Luft, Wöschweg 28, 26209 Hatten/Sandhatten, Tel. 04482-9082573, Mail: Gabriela@sternenhaus.de, www.primaertherapie-luft.de

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

Vesseling - leichtes Leben leben! Blockaden lösen, Altes loslassen, Neues empfangen, Talente entfalten und Visionen gestalten; Renée Noçon, Heilpraktikerin, Tel.: 04221-6896291



Symbole sind die Sprache der Seele

Selbstcoaching mit Symbolen ist eine einfache und effektive Möglichkeit, wie wir uns selbst auf den Weg zu Erfolg und Glück begeben können. Die neue und einzigartige Symbolscheibe, die dem Ratgeber beiliegt, unterstützt uns bei der Reflexion unserer negativen Glaubenssätze: Die Symbole auf der „Mondseite“ helfen, Blockaden aufzulösen, um unsere Ziele zu erreichen. Die Symbole auf der „Sonnenseite“ unterstützen uns dabei mit ihren hilfreichen Eigenschaften und Tugenden. So können wir unser Leben positiv verändern. Nutzen Sie die heilsame Kraft der Symbole als Schlüssel zu sich selbst!

Petra Neumeyer | Selbstcoaching mit Symbolen
ISBN 978-3-86374-243-0 | 16,95 € (D) / 17,50 € (A)

Leseprobe und Bestellmöglichkeit: mankau-verlag.de

Bücher, die den Horizont erweitern

**man
kau:**

NEU!



Yoga Anfängerkurs

Mo., 26.10., 20:00-21:30 h

Yoga für den Rücken

Do., 29.10., 18:15-19:45 h

Yoga für Schwangere

Di., 27.10., 17:30-19:00 h

2-jhr. Yogalehrerausbildung

ab Mi., 20.01.16

Sigrid Küttner

Yogalehrerin und Heilpraktikerin

Yoga Vidya Zentrum Bremen

Bahnhofstraße 3/4

28195 Bremen,

Tel. 0421 - 2239472

email: sigridkuettner@gmail.com

www.yoga-vidya.de/bremen



Anzeige



Training • Coaching • Beratung

Achtsames

Einzel- & Teamcoaching

Marita Zimmer

Diplom Sozialpädagogin (Uni)
systemische Beraterin & Coach

Einführung in die GFK:

27. - 29. November 2015

Ort: Meditationshaus
in der Gartenetage, Bremen

Telefon: 0421/72995

Mobil: 01745329210

maritazimmer@aol.com

Anzeige

Seminar- / Retreathäuser

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

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

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

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

Tantra

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

Einladung zur Sinnlichkeit, einfühlsame Tantralehrerin, Jutta Kischkat-Camara: Tantra-Massage-Kurse, Tantra-Frauengruppe, Tantra-Massagen, Tantra-Gruppen für geistig und seelisch behinderte Menschen. www.jukica.de, Tel. 0170 301 2962

Tanz

Institut HKIT - Tanzausbildungen, Elke Wagner, 21256 Inzmühlen: Tel: 05198-9811104 und www.heilende-kraefte-im-tanz.de

Katrin Sack, Tanz- und Rhythmuspädagogin, Körperpsychotherapeutin (HPG), 28215 Bremen, Tel. 0421 - 3498912, Tanz & Stille - Tanz, Meditation, und Energiearbeit- Offene Jahresgruppe und 14-tägige Gruppe (für Frauen), www.katrin-sack.de

"Come Dance And Be" - Tanzmeditation nach Gabrielle Roth in HB und OL. Info: Silke Amritha Schreiner, Tel: 0421-98503731, 5-rhythmen-bremen@gmx.de

The Work

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

Tiere

Energie-Heilkunde und Kinesiologische Balancen für Tiere. Sybille Seifried, Oldenburg, www.sybille-seifried.de

Trauma

Trauma-Therapie: Ich unterstütze Sie bei der Lösung der traumatischen Erfahrungen durch den Einsatz von systemischer Psychotherapie, EFT und PITT®, Christel Preuß, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Tel.: 0172-2743182, www.christelpreuss.de

Veränderungen

Wechsel, Wandel, Wunder: Astrologische telefonische Beratung zur aktuellen Lebenssituation. Ulla Janascheck, Telefon: 06147 / 9357198, 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

Wellness

Vorsorge - Regeneration - Erhaltung. Dorn-Breuss, Kinesiologie, Facial Harmony, TCM, Workshops rund um die Erhaltung der Gesundheit. C- Andrea Lippert, Entspannungstherapeutin, Dozentin, Zhineng Qigong Master, Tel: 04551-9 93 08 95 und Tel: 4408-98 23 70 und Mail: info@wellnessundgesundheit.com

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 Dezember/Januar 2016 - Ausgabe ist der 9. November 2015. Kleinanzeigen sind über die Online-Formulare direkt auf unserer Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

Workshops / Seminare

Urklang. Rahmentrommelbau-seminare Medizinrad, Frauen-Schwitzhütte, "Trommeln, Singen, Tönen," www.schamanen-trommel.net

Für Frauen: System. Aufstellung, Lust jenseits der Gewalt, Balance statt Burn-out (BU), Trauer (BU). 2-Jahres-Training Chan Mi Qi Gong. Atemarbeit und Meditation über Weihnachten. www.altenbuecken.de. 04251-7899

Heilsames-Lauschendes-Singen und QiGong nach Adamek / Eckes / Kersting (www.karladamek.de) mit Elke 7./21.10. 20.15-22.00 Uhr, HB-Neustadt, 1./15./29.10. und 12./26.11. 19.00-21.00 Uhr, HB-Findorff. 29.11. Tageskurs mit Carina Eckes. Info: E. Leveloh, 0176-56008091

Schnupperkurs Craniosacrale Therapie am 10./11.10.2015 in Fischerhude, Übernachtungsmöglichkeit, Mittagessen, 160 EUR p/Pers. Info: Silke Hünermann, Tel. 67358787, www.feinfuehlung-bremen.de

Träumen, Seelenverträge, Ahnenreihe, Seelenanteile.... Gruppen- und Einzeltermine mit Luna'Him, T. 0421-255350, www.heilerin-in-bremen.de

24./25.10.2015: **Basiskurs "Im Gespräch mit Deinem Tier"** - Tierkommunikation: Workshop zum telepathischen Kontakt zu Tieren und Entspannungsübungen, Tel. 04202-956 04 88, www.tierischinbalance.de

7.11.2015: **The-Work-Einführungseminar** zum Kennenlernen u. Vertiefen von The Work im Lebensgarten, Steyerberg, Info: www.lebensgarten.de, oder bei Karin Weyler, Tel. 05139-893925

The Work of Byron Katie. "Lieben was ist." Einführungseminar 7.+8.11.15 im Lebensgarten 31595 Steyerberg. Info: www.lebensgarten.de

Entsäuern-Entgiften-Darm gesunden-Gewicht normalisieren 7 tages Kursseminar im Lebensgarten Steyerberg 09.-15.11. Tel.05764-941611 www.naturheilpraxis-wuttke.de

Entspannen - Kraft tanken: Yoga- und Tanzworkshop vom 13.-15.11. im Lebensgarten Steyerberg. www.yoga-und-tanzjimdo.com

The Work of Byron Katie: 2tägige Fortbildung am 26./27. Nov. in Bremen. Infos & Anmeldung unter www.nadja-plothe.de

Spiel der Wandlung - Das Spiel, das Ihr Leben verändern kann, am 27./28.11.2015 in HB, Infos Naturheilpraxis Adriana Schweiger, HP, Tel.: 0421-7081872, www.adriana-schweiger.de

27-29.11, Schamanischer Workshop in Bremen, "Hier und Jetzt - Schamanisch(es)erLeben", Wissen erLEBEN, www.schamanin.es

28.11.2015: **Akademie Logotherapie** nach Viktor E. Frankl Coach für Logotherapie Ausbildung u. Seminare in Bremen u. Oldenburg für PsyBer/ HPpsy/ helfende Berufe. Start der modularen Ausbildung 28/29.11.2015, weitere Termine: www.logotherapie-coach.com

"Meditation und Schreiben" in Worpsswede - Kreative Selbsterfahrung - 28.11.15 von 10 bis 12 Uhr, www.kreativesonne.de

AundBE: Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung. Einführungswochenenden in Bremen Mitte, Horn und Vegesack, anschließend wöch. Kurs. Anette Kölling, Telefon: 0421/69318481, www.aundbe.de

Einführungswochenende in die Ganzheitlich Energetische Massage am 19.+20.12.2015, Voraussetzung für die Teilnahme am Jahrestaining. www.NorddeutscheMassageschule.de Bremen, Tel. 0421-34 77 34 9



Heilpraktikerschule
www.eos-institut.de

Anzeige

Silvester Seminar bei HB im Wald, 30.12.2015-1.1.2016 / Meditation, Tanzen, Rituale; Informationen: www.cc-lebenskunst.de

Ausbildung

Craniosacrale Therapie: Zertifizierte Fachausbildung Nov. 2015 bis Feb. 2018, Einführungsseminar 17.10.15. Fortbildungsangebote unter www.cranioschule-bremen.de

The Work of Byron Katie. Einführungseminar am 07.und 08.11. im Lebensgarten, Steyerberg. Info: 05139-893925

Ausbildungen: Gewaltfreie Kommunikation ab Okt. 15, Wingwave-Coaching ab Febr. 16, Mediation ab März 16. Info: a.k.demie für Mediation und Training, Tel. 0421-5578899, www.a-k-demie.de

Urlaub / Reisen

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

Kontakte

Ich möchte Menschen begegnen, die sich auch mit der **Körperzentrierten Herzensarbeit nach Safi Nidiaye** beschäftigen. Austausch, Üben, wechselseitige Inspiration. Christiane, Kontakt: Herzesschluessel@gmx.de

Opportunity: Engagierter businesspartner für vegetarisch - veganes Restaurant in Bremen gesucht. Chiffre: KGS 10/11/2015 - 01

“Meditation und Schreiben“ in
 Worpswede - Kreative Selbsterfah-
 rung - 28.11.15 von 10 bis 12 Uhr,
www.kreativesonne.de

Jobs

Für unser vegetarisch - veganes
 Restaurant möchten wir, gerne
 ab sofort, eine(n) **passionierte(n)**
 Köchin/Koch finden. Chiffre: KGS
 10/11/2015 - 02

Vermietung / Räume/Wohnen

Magelsen(Verden), Freundl. 2 Zimmer
 Whg. 55qm K/D/B, in ehem. Guts-
 hof, heutigem Gesundheitszentr.,
 Garten, Wald, Weide, Tiere, Mitnutzq.
 div. Nebenräume, Achtsames Leben,
 Hofgemeinschaft, [www.roemer-
 therapie.de](http://www.roemer-

 therapie.de) / Tel. 04256-580

Vermiete zwei Zimmer auf Resthof
 in wunderschöner Alleinlage in der
 Nähe vom Bullensee. Es gibt Platz für
 eine Werkstatt, Lagermöglichkeit und
 Ideen. Gemeinsame Küchen, Bad und
 Gartennutzung(WG). Möglich ist auch
 Kurzzeit, Zwischenmiete, WE Fahrer.
 Oder einfach mal Stille genießen.
 Mail: wald-u.wiese@web.de

Schöner, ruhiger gut ausgestatteter
Praxisraum für Psychotherapie o.ä.
 ca. 37 m², in Bremen-Lesum (gute Ver-
 kehrsanbindung) zur Mitbenutzung ab
 August 2015 zu vermieten. Gut geeig-
 net für Yoga, Gruppenarbeit, Einzel-
 arbeit, etc.; Infos unter 0179.1375833.

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

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 Familien-
 feiern, Tagungen und Seminare.
 - Info: Cafe Restaurant ALMA, Tel:
 0421/69217502

Vegetarisch-Veganer Genuß: Event
 Location mit vegetarischer und vega-
 nener Küche für Tagungen und Semi-
 nare, Menü-Service auch tage- oder
 wochenweise. Info: Cafe Restaurant
 ALMA, Tel: 0421/69217502

Impressum

Das KGS Bremen – Körper, Geist und Seele Magazin ist ein zwei-
 monatlich erscheinendes Medium mit
 Förderung von Gesundheit und ganz-
 heitlicher 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 (NEU ab 1.10.2015):
 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 Mitarbeiter: Ingrid Antons,
 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 Weiterverwen-
 dung 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 sol-
 che gekennzeichnet und geben nicht
 die Meinung der Redaktion wieder
 noch ist diese für deren Inhalte ver-
 antwortlich. Für unverlangt eingesand-
 te Manuskripte und Bilder wird keine
 Haftung übernommen.

Unsere aktuellen Mediadaten finden
 Sie auf www.kgsbremen.de



Nächste Ausgabe: Dezember/Januar 2016

Redaktionsschluss: 30. Oktober 2015

Anzeigenschluss: 9. November 2015

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

www.kgsbremen.de





Die nächsten Jahreskurse
beginnen am 10. Januar 2016.

FIELDS OF UNDERSTANDING

School of Principled Consciousness...

...steht für innovative, einjährige Fernlernkurse für Menschen, die die Herausforderung annehmen möchten, ihre persönliche Entwicklung durch ein selbst definiertes, praxisorientiertes Projekt zu fördern.

Mit monatlicher Unterstützung von zwölf informativen E-Books und mp3-Audio-Dateien für eine wirkungsvolle kreative Entfaltung verfolgen Studierende und ihr Prozessbegleiter ihren Fortschritt. Regelmäßige Konsultationen mit der Gründungsdirektorin Sue Gurnee und periodische Zusammenkünfte in Gruppenforum-Settings festigen und verdichten das Projekt eines jeden Studierenden von der ätherischen Idee bis zur Fertigstellung.

Zusätzlich zu den vier einjährigen Kursen zur persönlichen Entwicklung mit projektorientiertem Lernen werden weiterführende Jahreskurse angeboten. Studierende, die ein Studienjahr erfolgreich abgeschlossen haben, haben die Möglichkeit, diese thematisch ausgelegten Kurse zu belegen. Das umfassende „Teacher Training“ kann mit E-Books in Englisch und Deutsch in einem oder zwei Jahren studiert werden. Des Weiteren, ebenfalls mit Unterlagen auf Englisch und Deutsch, werden Ein- oder Zweijahres-Kurse zu den von Sue Gurnee entwickelten „Mutuality Keys“ angeboten, die die Verbesserung von beruflichem, gemeinschaftlichem und persönlichem Leben unterstützen.

Weiterführende Informationen,
sowie Möglichkeit zur Anmeldung unter:

www.fieldsofunderstanding.com

Die Teilnehmer lernen systematisierte Methoden zur Anwendung von universellen Prinzipien und stärken ihr von Prinzipien geleitetes Bewusstsein mittels der Kraft der Energetik in ihren Handlungen. Den Studierenden werden evolutionäre Wege vermittelt, wie sie kreative Erkenntnisse mit der unterstützenden Verwendung von Energetik verbinden, um ihre gewünschten Ziele zu erreichen.

Die selbst gewählten
Projekte unterstützen
die Lernenden dabei:

- ihre Fähigkeit zu entwickeln, sich in neuen Situationen sicher und geschützt zu fühlen
- selbstbewusst, fürsorglich und liebenswürdig zu werden
- die Bandbreite und Tiefe ihrer persönlichen Schaffenskraft zu erfahren
- auf selbst-bestimmte Art und Weise Lösungen zu formulieren, die das Wohlbefinden von Anderen mit berücksichtigen.



SUE GURNEE

IN DEUTSCHLAND UND DER SCHWEIZ

HAMBURG: 10. / 11. OKTOBER 2015 - SEMINAR

Was will ich wirklich?

In unserem Leben gibt es viele innere und äußere Erwartungen und Verpflichtungen von Seiten der Familie, der Arbeit, der Gesellschaft, der Kultur und der Massenmedien, die allesamt durchtränkt sind von Reaktionen auf vielerlei Arten der Verschmutzung. Wie oft beruhen unsere Bewegungen und Handlungen auf unserer reinen Absicht und sind im Einklang mit unserer inneren Sehnsucht? Wann und warum kommen wir davon ab, unsere authentischen Bedürfnisse und Wünsche mitzuteilen? Warum sind wir oft gelangweilt, nachdem wir ein heißersehntes Ziel erreicht haben? - Kreativität, Widerstandsfähigkeit (Resilienz), Intuition und Gegenseitigkeit sind der Inhalt eines Werkzeugkastens, mit dem wir arbeiten können. Die kosmische Kraft steht uns immer zur Verfügung. Mit den oben erwähnten Werkzeugen können wir mehr sein als bloße Gefäße oder „Draht“ für die Universelle Macht. Sobald Sie einen ausgeglichenen Willen und genügend Mut erlangt haben, um sich durch die Versuchungen kurzfristiger Gratifikationen zu navigieren, lernen Sie, Aspekte grenzenloser Potentiale in die Wirklichkeit umzusetzen. Durch die Klärung unserer Entscheidungen und die Nutzung systematisierter Muster, die im Seminar vermittelt werden, können Wünsche und Bedürfnisse anmutig und leicht erfüllt werden.

CH-ZÜRICH: 17. / 18. OKTOBER 2015 - 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.

CH-BERN: 24. / 25. OKTOBER 2015 - SEMINAR

Selbstaussdruck ohne Angst

In diesem Seminar wird Sue auf die strukturelle Dynamik von Talent eingehen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre kreativen Fähigkeiten klein gehalten oder Ihre schöpferischen Kräfte untergraben wurden, nehmen Sie an diesem spielerischen und transformativen Seminar teil!

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, Griechenland und in den USA in fortgeschrittenen diagnostischen Beobachtungsverfahren ausgebildet.

INFORMATIONEN & ANMELDUNG:

SEMINAR IN D-HAMBURG:

Anmeldungen bitte an
Claudius Brenneisen unter
c.brenneisen@yahoo.de

SEMINAR IN CH-ZÜRICH:

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

SEMINAR IN CH-BERN:

Veranstaltungsort: Die Quelle,
Museumsstrasse 10, CH-3005 Bern
Telefon: +41 31 333 99 09

Diese Seminare sind für neu Hinzukommende ebenso geeignet wie für Menschen, die schon mit Sue gearbeitet haben. Die Seminare und Trainingskurse in Deutschland und in der Schweiz sind in englischer Sprache und werden ins Deutsche übersetzt.