

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

AUGUST/SEPTEMBER 2015

FREI ERHÄLTLICH

KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



Aus Liebe zum Leben

Thomas Hohensee: Gelassenheit beginnt im Kopf

Anselm Grün: Ich wünsch dir einen Freund

Elma van Vliet: Wie wichtig eine Mutter sein kann

Louise L. Hay: Beginnen Sie Ihre eigene Liebesgeschichte

Sylvia Wetzel: Freude als Weg

Der Dalai Lama: Appell für eine säkulare Ethik



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.

Das Leben soll gelingen
und nicht bewägt werden.

Dr. med. Claudia Croos-Müller



Titelthema: Aus Liebe zum Leben

Gelassenheit beginnt im Kopf 5

Text: Thomas Hohensee

Ich wünsch dir einen Freund 9

Text: Anselm Grün

Elma van Vliet: Wie wichtig eine Mutter sein kann 13

Text und Zitate aus "Danke, dass du meine Mama bist"

Beginnen Sie Ihre eigene Liebesgeschichte 15

Text: Louise Hay

Freude als Weg 17

Text: Sylvia Wetzel

"Gibt es eine Mutter" 22

fiktiver Dialog eines Zwillingsspärchens im Mutterleib

Der Dalai Lama: Appell für eine säkulare Ethik 24

TCM-Tipp: Beinwell 26

Text: Nathali Winckler

Ständige Rubriken

Sehen • Hören • Erleben 30

Wer macht Was - Im Internet 36

Kalender 38

Forum - Visitenkarten 44

Termine 52

Wer macht Was (ohne Termine) 55

Kleinanzeigen (mit Terminen) 60

Impressum 62

Bildnachweise: Titelmotiv © MNStudio / Seite 3 © Dirk Petersen / Seite 5 © Smileus / Seite 6: oben © Romolo Tavani / unten: © Laurent Hamels / Seite 7 © detailblick-foto / Seite 9 © patrick / Seite 10 und Seite 11 oben © contrastwerkstatt / Seite 11 unten © 9peaks / Seite 12 © dayves / Seite 13: oben © absolutimages / unten © Melpomene / Seite 15 © dusk / Seite 16 © lily / Seite 17 © ulkas / Seite 18: oben © Thaut Images / unten: © Focus Pocus LTD / Seite 19: oben © famveldman / unten: © laszlolorik / Seite 21: oben © ExQuisine / mitte © Bury / unten © Dionisvera / Seite 22 © CLIPAREA.com / Seite 24 © psdesign1 / Seite 25 © Sunny studio / Seite 27 Beinwell © Ruud Morijn / Mittelbild © anyaberkut / Seite 58 © denis_333 / Seite 62 © DoraZett

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

Editorial

Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser,

wenn die Sonne scheint,
wenn alles grünt und blüht,
der Urlaub beginnt und vieles
andere auch gerade ‚im Lot‘ ist,
ist es leicht, das Leben zu lieben.

Gelassenheit, Dankbarkeit und
bewusst gewählte Wege, die in ein
friedliches, liebevolles Miteinander
führen und die Lebensfreude fördern,
tragen dazu bei, dass wir die Liebe zum
Leben auch im Alltag spüren.

Nutzen wir die freien Tage,
die kurzen oder längeren Auszeiten,
um uns zu stärken und uns darauf zu
besinnen, was uns wirklich wichtig ist,
welche Vorhaben, welche Ziele, welche
Werte - und mit welcher Haltung
wir sie am ehesten verwirklichen
können ...
... nicht zuletzt aus Liebe zum Leben.

Einen wunderschönen Sommer
wünschen Ihnen

Ingrid Antons & Ruth Haselwander

Nächste Ausgabe: Oktober/November 2015

Redaktionsschluss: 30. August 2015

Anzeigenschluss: 7. September 2015

Tel: 0 44 08 - 80 91 92 0

www.kgsbremen.de

MEIN WOHLFÜHL-COACH



NEUE REIHE



Je 128 Seiten | € 12,99 (D)
Broschur in Moleskine-Optik

Mehr Wohlbefinden und Lebensfreude – wer wünscht sich das nicht? Die neue Reihe **Mein Wohlfühl-Coach** überzeugt durch starke Trendthemen in jungem, frischem Magazin-Look: witzige Illustrationen, Farbleitsystem, abwechslungsreiche Mitmach-Seiten und angesagte Moleskine-Optik. Einsteigerfreundliche kurze Übungen, Selbsttests und Checklisten machen Lust, sofort loszulegen!

TRINITY HEILUNG - SPIRITUALITÄT
BEWUSSTER LEBEN

SCHÜTZT DIE ARKTIS!

www.greenpeace.de/arktis

GREENPEACE

DEN EIGENEN WEG IN FREIHEIT GEHEN



Soname Yangchen
KLANG DER WOLKEN
Mein Weg aus Tibet zu mir selbst
208 Seiten • € 16,99 [D]
ISBN 978-3-7787-9258-2
Auch als E-Book erhältlich

Eine bewegende Lebenserzählung über die Suche nach Glück und Freiheit. Die Tibeterin Soname Yangchen lässt uns die Schönheit erkennen, die selbst in den alltäglichsten Dingen verborgen liegt.

INTEGRAL
www.integral-verlag.de



Das Leben als Schule der Gelassenheit

- Gelassenheit beginnt im Kopf -

Text: Thomas Hohensee

Gelassenheit in schwierigen Zeiten zu bewahren, das ist eine echte Herausforderung. Sie können sich jedoch einen Sport daraus machen und die widrigen Ereignisse im Leben als gute Trainer begreifen, die versuchen, Sie aus der Bahn zu werfen. Ihre Aufgabe ist es, trotz aller Probleme das innere Gleichgewicht zu halten und durch dieses Training immer stärker und stärker zu werden.

Ohne es zu wissen, sind wir immer nur ein paar Gedanken vom inneren Frieden entfernt. Wir können uns mit unseren Überlegungen und Fantasien Stress bereiten. Aber ebenso sind wir in der Lage, mit Hilfe der Gedanken innere Gelassenheit zu schaffen.

Diese Erkenntnis hatte bereits der Philosoph Epiktet vor 2000 Jahren: »Nicht die Dinge selbst, sondern ihre Vorstellung von den Dingen beunruhigt die Menschen.«

Gelassenheit zu entwickeln, das ist ein ehrgeiziges, aber kein unmögliches Vorhaben. Das Leben kann

mit diesem Ziel vor Augen eine neue Bedeutung bekommen. Der Alltag wird nun zur Übung.

Es ist ein wunderbares Konzept, SchülerIn des Lebens und eines entspannten Lebensstils zu sein, weil alle schwierigen Situationen damit einen Sinn bekommen. Überlegen Sie es sich einmal genau: Worauf kommt es im Leben an? Geht es darum, viel Geld zu verdienen und so viele Dinge wie möglich zu sammeln? Ist die Ausbildung auf einer Eliteschule wichtig? Zählen das Alter, die Herkunft, das Geschlecht oder die Hautfarbe?

Was nützt das eine oder das andere, wenn man mit seinen Gefühlen nicht umgehen kann? Weder die Natur noch das Zusammensein mit anderen Menschen genießen kann? Weder Trauer, Ärger, Angst noch Glück und Ruhe ertragen kann? Wenn man seine Fantasien und verrückten Ideen nicht aushält? Unfähig ist, die eigene Unvollkommenheit und die der anderen Menschen gelassen hinzunehmen?



Unsere Fähigkeit, uns zu freuen, ist ständig in Gefahr, wenn wir nicht auch lernen, Gleichmut zu entwickeln. Lernen braucht Zeit ... Gelassenheit ist eine Lebensaufgabe, die man nicht in ein paar Minuten, Tagen oder Wochen hinter sich bringen kann. Lassen Sie sich Zeit.

Rechnen Sie mit Rückschlägen. Sie werden immer mal wieder in Ihre alten Stressmuster zurückfallen.

Wir neigen zum Dramatisieren

Am häufigsten bringen wir uns dadurch aus dem inneren Gleichgewicht, dass wir die Dinge übertrieben bewerten. Anstatt uns einfach an die Tatsachen zu halten, dramatisieren wir die Gegenwart, die Vergangenheit und die Zukunft.

Auch unsere Fantasie geht häufig mit uns durch. Wir schwelgen in Untergangsszenarien oder malen uns Paradiese aus. Die Wirklichkeit liegt irgendwo dazwischen.

Was ist auf dieser Erde schon vollkommen? Nicht einmal die Katastrophen, und das ist unser Glück.

Menschen neigen offensichtlich dazu, alles ein bisschen größer erscheinen zu lassen, als es in Wirklichkeit ist. Das Ganze hat allerdings eine Kehrseite. Durch unsere übertriebene Denkweise leiden wir dann auch mehr als nötig. Ob die euphorischen Ausbrüche, die ebenfalls auf Übertreibungen beruhen, dafür entschädigen, das muss jeder selbst beurteilen. Wolke sieben ist kein sicherer Aufenthaltsort.

Irgendwann erkennt man, dass auch die maßlosen positiven Bewertungen der Realität nicht standhalten. Täuschungen müssen notwendigerweise zu Enttäuschungen führen ... Was anfangs wunderbar war,

erscheint einem jetzt grauenhaft. Dabei ist beides gleich weit von der Realität entfernt.

Im Kern geht es darum, Dramatisierungen und Übertreibungen zu vermeiden. Man muss nicht jedes Geschehen extrem ernst und wichtig nehmen.

Leider benutzen wir in vielen Fällen .. keinen vernünftigen Maßstab, um die Widrigkeiten, mit denen wir täglich zu tun haben, richtig einzuschätzen. Das ist auch der Grund, weshalb Menschen, die eine echte Katastrophe überstanden haben, manchmal für den Rest ihres Lebens so gelassen bleiben; denn im Vergleich zu dem, was sie erlebt haben, sind die kleinen und großen Mühen des Alltags für sie ohne weiteres zu meistern.

Der Vergleich mit dem Schlimmstmöglichen setzt das, was wir täglich erleben, ins richtige Verhältnis.



»Nicht die Dinge selbst,
sondern ihre Vorstellung von den Dingen
beunruhigt die Menschen.«
Epiktet

Mit drei einfachen Gedanken können wir unsere innere Ruhe und Gelassenheit wiederherstellen:

- X ist unangenehm.
- Ich kann X aushalten.
- Es geht auch so.

Diese beruhigenden Gedanken hindern uns nicht, X zu ändern, wenn wir dies wollen und können. Aber unsere innere Einstellung ist dann eine andere. Während wir unter Stressgedanken entweder die widrigen Umstände ohnmächtig hinnehmen oder verzweifelt dagegen ankämpfen, könnten wir mit entspannten Gedanken ruhig und besonnen viel effektiver das Erforderliche tun. Wir vergeuden keine Energie dadurch, dass wir uns an den Verhältnissen reiben.

Unsere innere Freiheit ist bei einer ruhigen Einstellung nicht beeinträchtigt.

Wir können uns in Gedanken und tatsächlich in alle Richtungen frei bewegen, während wir unter der Last von Stressgedanken verkrampfen und unser Denken sich verengt ... die meisten Änderungen brauchen Zeit. Diese Zeit können Sie nun entweder erleiden oder aber in aller Gelassenheit das tun, was nötig ist, um zu erreichen, was Sie für erforderlich und wünschenswert halten.

»Ich kann es aushalten«

Sie könnten sich zum Beispiel vergegenwärtigen, was Sie in der Vergangenheit schon alles ertragen haben: Krankheiten, Prüfungen, Verluste und anderes mehr ... Warum sollte es diesmal anders sein?

Sie könnten außerdem annehmen, dass Sie dasselbe bewältigen können, wozu andere imstande sind. Wenn andere es schaffen, dann werden Sie aller Wahrscheinlichkeit nach auch dazu in der Lage sein. Sie könnten weiter überlegen, was Ihnen helfen könnte, X zu ertragen.

Was könnte es Ihnen leichter machen? Wer wird Sie möglicherweise unterstützen? Wer und was hat anderen in einer ähnlichen Lage geholfen, damit fertig zu werden?

Innere Freiheit

Aufgrund unserer Fähigkeit zu denken sind wir erstaunlich unabhängig von äußeren Umständen. Nur starke Müdigkeit, Drogen und bestimmte Krankheiten können die Freiheit unseres Denkens beeinträchtigen. Davon abgesehen sind wir in der glücklichen Lage, unsere Aufmerksamkeit zu lenken, wohin wir wollen, können die Dinge bewerten, wie es uns beliebt, und jedes Thema nach Lust und Laune





**Ihre Weiterbildung zum/zur
Wellnesspraktiker/-in**

Die Weiterbildung Wellnesspraktiker/-in ist aus jahrelanger praktischer Erfahrung entstanden und optimal auf die Bedürfnisse von Entspannungssuchenden abgestimmt. Als Wellnesspraktiker/-in können Sie aus den erlernten Modulen gezielte Kombinationsmöglichkeiten erstellen und so vielfältige Entspannungsangebote für Ihre Kunden präsentieren.

Sollten Sie aus keinem einschlägigen Bereich kommen, bietet Ihnen die Weiterbildung zum Wellnesspraktiker/-in eine solide Basis für ihre Teil-/Selbständigkeit in einem neuen beruflichen Umfeld außerhalb der Heilkunde.

Modulübersicht und Termine

Wellnessmassage	220 €
Sa. 15.08.15 - So. 16.08.15	
Klangmassage 1 Basis	220 €
Fr. 04.09.15 + Fr. 11.09.15	
Do. 22.10.15 + Do. 29.10.15	
Do. 19.11.15 - Fr. 20.11.15	
Hot Stone Massage	240 €
Sa. 12.09.15 - So. 13.09.15	
Öl-Klangmassage	240 €
Sa. 24.10.15 - So. 25.10.15	

Gongausbildung mit Olli Hess	220 €
Sa. 19.09.15 - So. 20.09.15	
Kursleiter/-in Fantasiereisen	290 €
Fr. 06.11.15 - So. 08.11.15	

Klangwelten erleben GmbH • Oldenburger Str. 249 • 26180 Rastede • Tel.: 04402 97 34 165
www.klangwelten-erleben.de



INSTITUT FÜR ENTSPANNUNG

in unserem Inneren festhalten oder loslassen. Wenn wir die Aufmerksamkeit immer nur auf Themen richten, die wir unerfreulich und beunruhigend finden, verdunkeln wir unser Seelenleben. Bewerten wir Menschen, Dinge und Ereignisse in übertriebener Weise, machen wir sie dadurch schlimmer, als sie in Wirklichkeit sind ... Dagegen machen wir einen guten Gebrauch von unserer inneren Freiheit, wenn wir

- auch das sehen, was angenehm und beruhigend ist
- uns und unsere Umgebung möglichst oft positiv bewerten
- mit unseren Bewertungen generell nicht übertreiben.

Es steht Ihnen frei, die Welt, so wie Sie sie wahrnehmen, nach Belieben zu beurteilen: Menschen, Tiere, Pflanzen, Sonne, Mond und Sterne, das Wetter, die Politik, Ihre Chefin, Ihre Angestellten, Ihre KollegInnen, Ihre Eltern, Ihren Ehemann, Ihre Ehefrau und Ihre Kinder. Auch Ihre Innenwelt können Sie bewerten, wie Sie wollen: Ihre Gedanken, Ihre Fantasien, Ihre Erinnerungen, Ihre Träume. Sie können dies alles großartig, gleichgültig oder schrecklich, angenehm oder unangenehm finden. Es ist Ihre Sache, ob Sie sich Sorgen machen, über etwas freuen oder ärgern. Ist solche Freiheit nicht wunderbar?

Falls Sie wirklich daran interessiert sind, ein entspanntes Leben zu führen, empfehle ich Ihnen,

- sich immer wieder bewusst zu machen, dass nichts und niemand Sie zwingen kann, auf eine bestimmte Weise zu denken, zu fühlen oder zu handeln, sondern dass Sie innerlich frei sind
- Ihr Denken so oft wie möglich zu entspannen, indem Sie sich selbst und Ihre Umwelt freundlich und mit Nachsicht bewerten
- innerlich alles loszulassen, worauf Sie regelmäßig mit Zorn, Angst oder Enttäuschung reagieren, und Ihre Aufmerksamkeit stattdessen häufiger auf das zu lenken, was Sie persönlich angenehm oder beruhigend finden.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Thomas Hohensee

Gelassenheit beginnt im Kopf

So entwickeln Sie einen entspannten Lebensstil
Knaur MensSana HC, 192 Seiten
auch als E-Book erhältlich





Liebe und Freundschaft:

Ich wünsch dir einen Freund

Text: Anselm Grün

Gute Freundschaften sind für uns heute wichtiger denn je.

Gibt es auch in der Soziologie kritische Stimmen zur Ehe, die Freundschaft stellt niemand in Frage. Sie ist für viele ein Halt in der Haltlosigkeit, ein Zuhause im Unbehaustsein, Heimat in der Heimatlosigkeit ... auch andere Beziehungen sind heute unsicher geworden, etwa die Gemeinschaft einer Firma, die heute aufgeweicht wird durch ständige Umstrukturierungen, sodass kaum mehr eine Abteilung über längere Zeit eine kontinuierliche Zusammensetzung aufweist.

In diesem Umfeld familiärer und beruflicher Unsicherheit halte ich es daher für an der Zeit, neu über die Freundschaft nachzudenken.

Die Menschen sind heute skeptisch gegenüber Institutionen wie Kirche und Staat, wie Familie und Verein. Die Freundschaft ist keine Institution. Sie ist eine freiwillige Beziehung, die jeder selbst wählt, ganz nach seinem Geschmack und so, wie es ihm guttut.

Wo gehe ich hin, wenn alle Stricke reißen, wenn alles über mir zusammenbricht? Wer mir da spontan

einfällt, der ist mein bester Freund und meine beste Freundin. Das Wissen, dass ich in jeder Situation und auch zu jeder Zeit zum Freund, zur Freundin gehen kann, ist ein wichtiger Halt. Vielen hilft dieses Wissen, sich nicht in der Depression zu verlieren und sich nicht aufzugeben. Es gibt ihnen Kraft, sich immer wieder neu für das Leben zu entscheiden und den inneren und äußeren Gefährdungen zu trotzen.

Für Goethe wird die Welt erst durch die Freundschaft zu einem bewohnten Garten.

Er schreibt: »Die Welt ist so leer, wenn man nur Berge, Flüsse und Städte darin denkt, – aber hie und da Jemand zu wissen, der mit uns übereinstimmt, mit dem auch wir stillschweigend fortleben, das macht uns dieses Erdenrund erst zu einem bewohnten Garten.«

Der Freund muss nicht immer bei mir und um mich sein. Es genügt, wenn ich um seine Freundschaft weiß. Das hilft mir, manchen Schmerz, manche Enttäuschung, manche Krankheit zu tragen, ohne zu verzweifeln. Ich muss nicht ständig mit dem Freund telefonieren. Doch ich weiß: wenn ich ihn brauche, dann wird er mir zuhören, dann wird er alles daran setzen, mir zu helfen.

Freundschaft bedeutet Freiheit

Das Wort Freundschaft hat die althochdeutsche Wurzel »frijja«, die »frei« bedeutet und gleichzeitig mit dem Wort »lieben« (frijon) verwandt ist. Freiheit und Liebe begegnen sich in der Freundschaft. Für die Germanen ist der Freund der, den man schützt und dem man beisteht, den man gerne hat und liebt. Der Freund ist frei. Er ist nicht durch das eheliche Band an den Ehepartner gebunden. Er lebt sein eigenes Leben. Und doch weiß er sich vom Freund oder von der Freundin geliebt.

Die Liebe engt ihn nicht ein. Sie verpflichtet ihn nicht, die Wohltaten des Freundes zurückzuzahlen.

Was er für den Freund tut, das tut er aus Liebe und aus freiem Willen. Und er bindet den Freund nicht durch seine Wohltaten und durch seine Liebe, sondern lässt ihn frei.

Die Germanen sprechen, wenn sie von einem Freund sprechen, auch vom »Gefährten«. In der Edda heißt es: »Jung war ich einst, einsam zog ich, rauh war mein Weg. Glücklich war ich, als den Gefährten ich fand. – Den Menschen freut der Mensch.« Wenn ich alleine meinen Weg ziehen muss, wird alles schwerer. Mit dem Gefährten an der Seite finde ich leichter meinen Weg, und ich erfahre Schutz und Geborgenheit. Doch der Gefährte engt mich nicht ein. Er geht ja mit mir auf Fahrt.

Er liebt wie ich die Freiheit. Wir kleben nicht aneinander, sondern erkunden die Welt. Wir gehen auf Fahrt, um erfahren zu werden.

Das rechte Miteinander von Liebe und Freiheit zu finden ist nicht einfach.

Unsere Liebe ist oft genug vermischt mit Besitzansprüchen, mit Eifersucht, mit Kontrolle, mit Festklammern, mit Erwartungen an den anderen. Und sie erhebt oft den Anspruch der Gegenseitigkeit.

Was ich für den anderen tue, das erwarte ich auch von ihm, dass er es mir vergilt. Doch dieses Rechnen macht wahre Freundschaft unmöglich. Es gibt Freunde, die sich jahrelang nicht sehen und nicht miteinander kommunizieren.

Doch sobald sie sich treffen, flammt die Freundschaft wieder auf. Die Liebe und das Verstehen strömen zwischen den beiden, als ob sie sich erst gestern getrennt hätten. Sie sind miteinander vertraut. Sie kommen in der Erzählung sofort zum Wesentlichen. Sie berühren einander. Sie werden eins in ihrem Herzen. Sie haben sich gegenseitig in die Freiheit



entlassen, ohne ihre Liebe zueinander zu verlieren. Echte Freundschaft zeichnet sich durch innere Freiheit aus. Ich darf sagen, was ich fühle, ohne alles berechnen zu müssen. Ich bin frei, den Weg zu gehen, den ich als richtig erkannt habe. Ich brauche keine falsche Rücksicht auf den Freund zu nehmen, wenn ich spüre, dass ich eine andere Aufgabe oder einen anderen Wohnort wählen sollte. Ich kann frei atmen.

Und ich lasse auch dem Freund den Freiraum, den er für sein Leben braucht. Zur Freiheit gehört auch, dass ich so frei bin, den anderen zu kritisieren, wenn mir sein Verhalten nicht passt oder wenn ich spüre, dass er etwas tut, das ihm selbst nicht guttut. Der romantische Dichter Christian Dietrich Grabbe hat diese Freiheit dem Freund mit folgenden Versen beschrieben:

Dein wahrer Freund ist nicht,
wer dir den Spiegel hält
der Schmeicheleï'n, worin dein Blick
sich selbst gefällt.
Dein wahrer Freund ist,
wer dich sehn lässt deine Flecken,
und sie dir tilgen hilft,
eh' Feinde sie entdecken.

Die Kritik am Freund ist immer Liebesdienst. Sie soll ihm helfen, seine eigenen Flecken abzuwaschen, bevor andere sie entdecken und sie missbrauchen. Um einen Freund kritisieren zu können, braucht es Vertrauen, dass er das Wort annimmt, aber auch die Freiheit ihm gegenüber.

Die deutsche Sprache kennt diese innere Verbindung von Vertrauen und Freiheit. Die Wurzel für frei ist verwandt mit dem gotischen Wort »freidjan« = »schonen« und dem althochdeutschen Wort »fridu« = »Schutz, Friede«. Nur im Schutzraum des



Dein wahrer Freund ist,
wer dich sehn lässt deine Flecken,
und sie dir tilgen hilft,
eh' Feinde sie entdecken.

Vertrauens fühle ich mich dem Freund gegenüber frei, ihm das zu sagen, wozu mein Herz mich drängt. Und nur durch ein tiefes Vertrauen geschützt kann der Freund die Kritik annehmen, ohne sich angegriffen zu fühlen.

Ohne Freundschaft stirbt die Liebe

Das Verliebtsein kann man nicht ein Leben lang durchhalten. Die Ehe wird nur dann auf Dauer Bestand haben, wenn sich die Eheleute auch als Freunde sehen können. Eheleute, die als gute Freunde miteinander leben, stützen sich gegenseitig ... vor allem geht es darum, treu zu sein, verlässlich zu ihm zu stehen und für ihn da zu sein und mit ihm alles durchzustehen, was einen anspringt.

Der Philosoph Ernst Bloch meint, dass viele Ehen nicht »an einem Mangel an Liebe scheitern, sondern an zu wenig beständiger und verbindlicher Freundschaft«. Für Ernst Bloch ist die Freundschaft »das wichtigste

Stück einer auf Dauer und Gewohnheit angelegten Liebe«. Man kann daher mit Harald Lemke »die Liebesbeziehung als eine gute Freundschaft mit Sexualität« bezeichnen.

Eheleute haben mir erzählt, dass der Ehepartner für sie auch der beste Freund ist, mit dem sie alles besprechen. Sie können sich auf ihn verlassen. Die gelebte Sexualität ist ein Teil ihrer Liebe und ihrer Freundschaft.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:



Anselm Grün

Ich wünsch dir einen Freund

Finden, was mich wirklich trägt
Vier-Türme-Verlag, 160 Seiten





Danke, dass du meine Mama bist.

Wie wichtig eine Mutter sein kann...

»Eine Mutter versteht auch,
was ein Kind nicht ausspricht.«

Jüdisches Sprichwort

»Zwei Dinge sollen Kinder von ihren
Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.«

Johann Wolfgang von Goethe

»Eine Mutter wäre fähig, das Glück zu erfinden,
um es ihren Kindern zu geben.«

Madeleine Delbrêl

»Meine Mutter ... Allein zu wissen, dass sie da ist,
gibt mir Halt, auch jetzt noch. Meine Mutter ist
für mich das, was ich unter Zuhause verstehe.«

Joanne Fedler

»Erfolgreiche Mütter sind nicht diejenigen,
die nie gekämpft haben. Es sind die,
die niemals aufgeben, trotz der Kämpfe.«

Sharon Jaynes

»Eine glückliche Mutter ist für die Kinder segensreicher
als hundert Lehrbücher über Erziehung.«

Johann Heinrich Pestalozzi



Meine Mutter

Wenn die Welt ihre Schultern zuckt,
Glaubst du an mich.

Wenn ich fast umfalle,
Stehst du.

Wenn ich Spaß habe,
Freust du dich mit.

Und wenn ich ernst bin,
Lachst du.

Wenn alle mir erzählen, wie es sein sollte,
Triffst du den Kern.

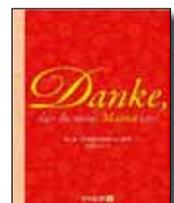
Wenn wieder jemand kommt und geht,
Bleibst du.

Wenn ich mir für die Welt etwas wünschen könnte,
Dann ist es eine Mutter wie du.

Elma van Vliet

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Elma van Vliet
Danke, dass du meine Mama bist
Mein Erinnerungsalbum für dich
Knauer Verlag, 96 Seiten



Dr. Stefan Siebrecht

Sanfte Medizin für Ihr Herz

Das Beste aus der Naturheilkunde – Wirkungskunde Selbsthilfe

Klappenbroschur, 200 Seiten, 25 farbige Fotos ISBN 978-3-86616-328-7 € 18,70



Joseph Fries/ Wolfgang Weigand

Erfüllende Liebe Die Erfahrung von tiefem Glück in Beziehungen

Hardcover, 224 Seiten ISBN 978-3-86616-313-3 € 18,95

Boris Pikula

Aufbruch zum Durchbruch Die 10 Prinzipien ganzheitlicher Lebensgestaltung

Hardcover, 192 Seiten ISBN 978-3-86616-314-0 € 17,95



Jutta Westphalen **Hilfe zur Selbsthilfe Emotionale Krisen meistern**

Paperback, 160 Seiten, ISBN 978-3-86616-318-8 € 14,95

Verlag VIA NOVA
Alte Landstr. 12, D-36100 Petersberg
Tel. (06 61) 6 29 73, E-Mail: info@verlag-vianova.de
Internet: www.verlag-vianova.de

Anzeige

Hand- und Fingermudra: Selbstliebe

In dem Maße, wie man sich selbst liebt, ist man in der Lage, andere zu lieben.

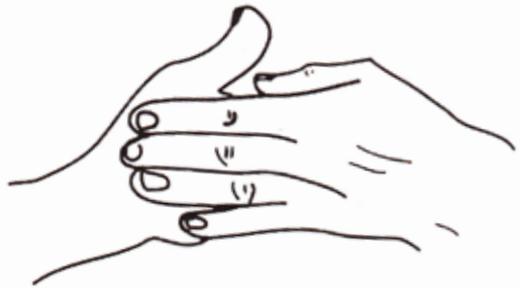
Mentale Ebene: Liebe ich mich selbst, so, wie ich bin?

Emotionale Ebene: Gibt es Gefühle in mir, die sich gegen mich selbst richten? Wie zum Beispiel Schuldgefühle?

Körperliche Ebene: Liebe ich meinen Körper so, wie er ist?

Ausgangsposition: Sitzend, Füße haben Bodenkontakt. Die linke Hand wird flächig über die rechte Hand gelegt. Die Finger weisen dabei nach rechts.

Position linke Hand:



Position rechte Hand:

Die rechte Hand wird flächig auf die Mitte des Brustbeins (Herzchakra) gelegt. Die Finger weisen nach links. Ein paarmal tief durch die Nase einatmen und durch den halb geschlossenen Mund ausatmen.

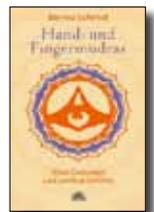
Die innere Geborgenheit genießen. Dann die Position lösen und nachspüren. Reflexionen vom Anfang wiederholen. Was hat sich verändert?

Die Übung kann beliebig oft oder bei Bedarf durchgeführt werden.

Die Anwendung hilft, die Selbstliebe zu aktivieren.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Berino Schmid
Hand- und Fingermudras
Klare Gedanken und positive Gefühle.
Via Nova Verlag, 95 Seiten





Beginnen Sie Ihre eigene Liebesgeschichte

Text: Louise L. Hay

Inzwischen bin ich 88 Jahre alt, und ich kann sagen, dass Gesundheit und Glückseligkeit die wichtigsten Grundsätze in meinem Leben sind. Meine Leserinnen und Leser wissen, dass ich keine einfache Kindheit hatte und während eines großen Teils meines Lebens nicht die Vorteile finanziellen Wohlstands und einer guten Ausbildung genossen habe.

Dann entdeckte ich die eine Sache, die meine Gesundheit und mein Leben veränderte: den Glauben, dass wir mit jedem Gedanken, den wir denken, unsere Zukunft erschaffen.

Diese eine kleine Idee gab meinem Leben eine neue Richtung. Ich fand heraus, dass ich dann, wenn ich Frieden, Gesundheit und geistige Harmonie in meinem Geist erzeugen konnte, auch in der Lage war, das Gleiche in meinem Körper und in meiner Welt zu erschaffen.

Es geht nicht um kurzlebige Trends und die neueste Mode. Es geht darum, wie Sie sich ein Leben erschaffen können, das Sie nährt und trägt. Es geht darum, wie Sie sich selbst mehr lieben können.

Und es geht darum, dass Sie Ihren Selbstwert erkennen. Irgendwo in all dem Stress, dem Lärm und den To-do-Listen gibt es immer noch Raum für Sie. Im Lauf der Jahre kristallisierten sich einige Schlüsselpunkte meiner Lebens-, Glücks- und Gesundheitsphilosophie heraus, die sich als zeitlos gültig erwiesen haben.

Was ich glaube

- Das Leben ist wirklich sehr einfach. Was wir geben, bekommen wir zurück. Mit jedem Gedanken, den wir denken, erschaffen wir unsere Zukunft.
- Es ist nur ein Gedanke, und Gedanken kann man ändern. Ich glaube, dass das auch für Ihre Gesundheit gilt.
- Wenn Sie nicht wissen, was Sie sonst tun sollen, konzentrieren Sie sich auf die Liebe. Sich selbst zu lieben bewirkt, dass Sie sich gut fühlen. Und bei guter Gesundheit geht es letztlich darum, sich gut zu fühlen.
- Wenn wir uns selbst wirklich lieben, funktioniert alles in unserem Leben, einschließlich unserer Gesundheit.

Selbstliebe bedeutet, gut für sich zu sorgen

Wenn Sie sich selbst lieben, sorgen Sie gut für Ihre Bedürfnisse. Doch heute glauben viele Menschen (Frauen vor allem), die Bedürfnisse anderer Menschen seien wichtiger als ihre eigenen.

Wir denken, dass es Ihr Immunsystem durcheinanderbringt, wenn Sie sich selbst an die letzte Stelle setzen.

Metaphysisch betrachtet glauben wir, dass eine Entzündung oder eine chronische Erkrankung ein Geschenk Ihres Körper ist. Er liebt Sie so sehr, dass er Ihnen ein Warnsignal, einen Weckruf schickt. Es ist eine Einladung, auf den eigenen Körper zu hören und in einen Zustand der Selbstliebe zurückzukehren. Wenn Kinder auf die Welt kommen, lieben sie alles an sich selbst. Sie sind von ihren Händen und Füßen fasziniert, sogar von ihren Ausscheidungen. Doch später bringt man uns bei, dass es an uns gute und schlechte Dinge gibt. Viel zu oft lernen wir, uns wegen unseres Körpers oder bestimmter Wesenszüge zu schämen. Und wir entwickeln das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Wir lernen, dass »die Regeln«, also die Erwartungen anderer, und vermeintlich unumstößliche Beweise und Fakten wichtiger sind als das, was wir selbst fühlen oder uns wünschen. Man bringt uns bei, ständig auf andere zu hören, sodass wir regelrecht verlernen, uns selbst zu vertrauen.

Da ist es nicht weiter verwunderlich, dass wir unter diesen Umständen den Kontakt zu unserem inneren Leitsystem verlieren, zu dem, was Louise den »inneren Ruf« nennt.

Wir alle haben diese innere Stimme oder Intuition, die uns führt.

Das Schönste an Ihrem Körper ist, dass er über ein tiefes Wissen darüber verfügt, was Sie wirklich brauchen, um gesund und glücklich zu sein.

Optimale Gesundheit geht weit über das Immunsystem hinaus. Sie beginnt mit einem wenig bekannten Geheimnis: Selbstliebe. Wenn Sie damit beginnen, liebevoll auf Ihre innere Führung zu hören, werden Ihr Immunsystem, Ihre Nieren und Ihr ganzer Körper sich geborgen und sicher fühlen. Wenn Ihr Körper sich sicher fühlt, wird Heilung möglich.

Denken Sie daran, Ihr Körper will gesund werden.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Louise L. Hay
Ahlea Khadro | Heather Dane

Ernährung
für Körper und Seele

Aus dem Englischen
übersetzt von Thomas Görden
L·E·O Verlag, 376 Seiten



Wunder geschehen plötzlich, aber in Wirklichkeit sind sie das Resultat eines verborgenen Prozesses, welcher sich eine lange Zeit unter der Oberfläche entwickelt hat.



Freude als Weg

- Resilienz und Vertrauen ins Leben -

Text: Sylvia Wetzel

Die moderne Resilienzforschung untersucht ... die Bedingungen, die uns helfen, schwierige Erfahrungen zu verarbeiten, ohne daran zu zerbrechen oder zu verzweifeln, und dazu gehört auch die Fähigkeit, sich mit einer Situation, für die es keine Lösung gibt, abzufinden. Der Begriff ist abgeleitet von lat. resilio, resiliare, zurückspringen oder abprallen, und weist darauf hin, dass wir mithilfe dieser Resilienzfaktoren auch nach sehr schwierigen Erfahrungen Körperspannungen, Emotionen und Gedanken regulieren und wieder in einen Zustand relativen Gleichgewichts gelangen können (Wetzel 2014, Reddemann 2006).

Freude, Beziehung und Sinn

Die Fähigkeit, sich an Sinneserfahrungen, Gefühlen und Gedanken, an Beziehungen und an der Natur erfreuen zu können, ist zentraler Bestandteil von Zuversicht und Selbstvertrauen.

Tragfähige Beziehungen mit Kontinuität sind Ausdruck von Vertrauen in andere, und sie wecken und fördern dieses Vertrauen immer und immer wieder. Und wir können das, was wir erleben und tun, nur dann sinnvoll finden, wenn wir ein gewisses Maß an Vertrauen ins Leben haben. Niemand kann ernsthaft behaupten, dass wir das, was wir tun und erleben, jemals völlig verstehen oder die Folgen unseres Handelns im Voraus genau erkennen könnten. Wir können sie nur ahnen und abschätzen, aber nie voraussagen, denn Leben ist sehr komplex und unsere Lebenserfahrung und unser Verstand sind und bleiben begrenzt.

»Es gibt keinen Weg zum Glück.
Glück ist der Weg.«

Buddhistisch



Freude als Weg: Mit allen Sinnen leben

Vor lauter Denken und Planen vergessen wir manchmal, dass wir einen Körper »haben«. Und wir reagieren eher auf Gedanken und Ansprüche, die uns antreiben, als auf körperliche Signale, die uns sagen, dass wir müde sind und eine Pause brauchen oder ein bisschen Bewegung, etwas zu trinken oder zu essen. Wir stopfen uns voll mit Informationen und Ansprüchen, mit Kaffee, Tee und ungesundem Essen, obwohl der Körper schon lange »Stopp« schreit. Das hat mit einer gewissen Leibfeindlichkeit zu tun. Schon die modernen Begriffe Körper und Geist suggerieren eine Trennung, die es in Wirklichkeit gar nicht gibt. Der Zen-Lehrer Graf Dürckheim sprach vom »Körper, den man hat« und vom »Leib, der man ist« (Dürckheim 1959). Die alten Begriffe »Leib und Seele« weisen noch auf die untrennbare Einheit von leiblichem und seelischem Spüren und Erleben, Imaginieren und Denken hin.

Ich gehe davon aus, dass Freude am Leben sehr viel damit zu tun hat, dass wir uns ganz spüren können, mit Leib und Seele.

Eine grundlegende buddhistische Übung lehrt uns, wach und entspannt den ganzen Körper, besser Leib, zu spüren. Im buddhistischen Neudeutsch nennt man das »Body-Scan«. Schon allein das Spüren von Anspannung kann sie lockern. Wenn wir diese Übung aber als saure Pflicht begreifen und uns dabei zu sehr anstrengen, verstärken wir eher noch eine gewisse herrische Haltung dem Körper gegenüber.

Ein einfacher und allen zugänglicher Weg ist Freude, und daher können wir »Freude als Weg« nehmen.

Wir alle kennen unterschiedliche Arten der Freude: Sinnesfreuden, ein offenes Herz, Sammlung und Einsicht (Ayya Khema 1997). Sinnesfreuden und die Fähigkeit zur Sammlung stärken unser Selbstvertrauen, ein offenes Herz erleichtert Beziehungen und damit das Vertrauen in andere, und tiefes Verstehen fördert unser Vertrauen ins Leben.

Wir können gezielt Bedingungen suchen und auch schaffen, die Momente des Wohlbefindens fördern. Innehalten ist der Schlüssel, denn es holt uns aus unserem eingefahrenen Trott des Planens, Müssens und Denkens heraus und lässt uns für Momente staunen. Ich möchte das kurz anhand unterschiedlicher Arten des Glücks – Sinnesfreuden, ein offenes Herz, Sammlung und Einsicht – erläutern, denn wir erleben sie jeden Tag, und wenn wir darauf achten, schätzen und genießen wir sie mehr, und auch das stärkt unser Vertrauen ins Leben.



Ich gehe davon aus,
dass Freude am Leben
sehr viel damit zu tun hat, dass
wir uns ganz spüren können,
mit Leib und Seele.



Sinnesfreuden

Wir können einen Augenblick auf den Gesang eines Vogels hören oder auf das Rauschen der Bäume. In einem buddhistischen Zentrum gibt es ein Kopiergerät, das wunderschön rhythmisch rauscht und mich zu einem kleinen Tänzchen animiert.

Ich genieße das Ram-ta-tam-ta-ram-ta-tamta dieses Geräts jedes Mal, und selbst jetzt, wenn ich mich daran erinnere, muss ich lächeln. Wir können uns vornehmen, ab und zu für einige Momente auf einen der fünf Sinne zu achten.

Manchmal wird empfohlen, »achtsam« zu gehen, zu essen oder zu trinken, aber oft finde ich diesen Ansatz zu streng. Ich denke dann: »Schon wieder soll ich etwas tun. Nein. Keine Lust.« Wenn ich mir aber sage: »Genieße die nächsten Schritte oder den Schluck Tee«, bin ich gerne achtsam, und zwar ganz ohne Druck.

Freude hat schon per se viel mit Sammlung zu tun, mit der Ausrichtung auf das, was wir gerade tun.

Freude am Tun geschieht von ganz alleine, wenn wir uns dem Tun – hören, riechen, schmecken, spüren, sehen – für einen Moment ganz hingeben.

Freude entsteht durch die Ausrichtung auf das, was wir tun. Sie entsteht, wenn wir mit dem Herzen ganz bei der Sache sind. Das ist eine Umschreibung für Sammlung.

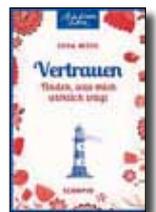
Mein tibetischer Lehrer Lama Thubten Yeshe riet uns Ende der 1970er-Jahre, die Übung zu wählen, die wir gerne machen, denn dann ist die Chance am größten, dass wir tatsächlich üben. Und er sagte, Meditation solle sein wie das Anziehen der Hausschuhe. Wenn wir unsere Straßenschuhe ausziehen, sind die Füße noch nicht völlig entspannt, aber wir spüren und wissen schon, wenn wir in die Hausschuhe schlüpfen, dass wir jetzt entspannen können. Mit dieser Haltung fällt es uns leicht, das zu üben, was wir gerne tun: den Atem spüren, den ganzen Körper Stück für Stück spüren, uns auf ein inneres Bild ausrichten, unser Lieblingsmantra singen. Und zwar immer und immer wieder. Auch die Vertrautheit mit einer Übung weckt Vertrauen; zu uns, weil wir wissen, wie sie geht, zum Üben selbst und zu den Menschen, die sie uns beigebracht haben.



© Textauszüge mit
freundlicher Genehmigung aus:

Sylvia Wetzel

Vertrauen - Achtsam leben
Finden, was mich wirklich trägt
Scorpio Verlag, 112 Seiten





ALMA

CAFÉ · RESTAURANT

Internationale Vegetarische und Vegane Küche

- Betriebsfeiern und Familienfeiern
- Hochzeiten
- Full Catering
- Event Location
- Tagungen und Seminare
- Frische Küche mit besten Zutaten
- Entspanntes Ambiente im Grünen, direkt an der Lesum

Lesumbroker Landstr. 95
28719 Bremen

Reservierungen und Info:
Telefon: 0421 - 692 175 02
Email: info@alma-bremen.de
www.alma-bremen.de

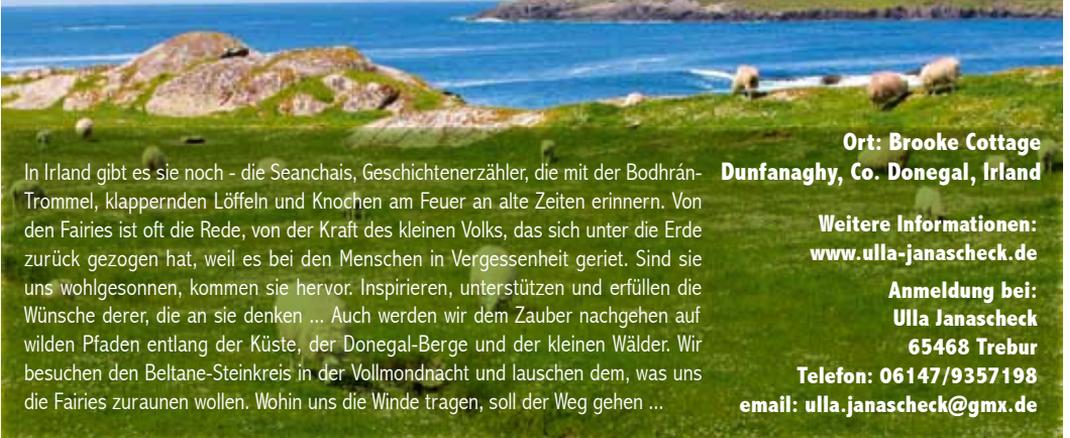


Von Feen & Feuern

Kraft & Magie der Auszeit

Eine zauberhafte Irlandreise
mit Ulla Janascheck

11. - 20.09.15 (für Frauen)



**Ort: Brooke Cottage
Dunfanaghy, Co. Donegal, Irland**

**Weitere Informationen:
www.ulla-janascheck.de**

**Anmeldung bei:
Ulla Janascheck
65468 Trebur**

**Telefon: 06147/9357198
email: ulla.janascheck@gmx.de**

Anzeigen



Bio-Hofladen Schohusen

Hofladen-Kooperative und Abokiste:

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 wirken gegen weltweite Monopolisierung von Gemeingütern, die Macht von Konzernen und Monopolen, die die Vielfalt und Verbundenheit mit der Natur aufgeben wollen, Ausbeutung und Abhängigkeit schaffen. Es geht darum Erzeuger und Verbraucher zusammen zu bringen, um den Bezug zu den Lebensmitteln und Konsumgütern kennen zu lernen und Zusammenhänge gemeinsam verstehen zu können. Diese Bewegung stärkt kleine Strukturen in ihrer Vielfaltigkeit. Damit wollen wir einen Beitrag leisten gegen die beschriebenen Entwicklungen, die die wir alle kennen, denen wir jedoch oft ohnmächtig gegenüberstehen. Die Hofladen-Kooperative Schohusen besteht seit ca. 6 Monaten. Durch den Beitrag der Mitglieder werden die Kosten gedeckt. Dadurch kann die Ware „fließen“ und muss nicht durch Krisen und wirtschaftliche Nöte immer teurer werden. Das Sortiment des Bio-Hofladens ist nach den Wünschen der Kunden bestückt. Der Verfall von Lebensmitteln soll so gering wie möglich gehalten werden. Das Sortiment bleibt somit überschaubar. Die Kooperative-Mitglieder erhalten Rabatt auf alle Hofladenprodukte. Für die Abokiste kommen Fahrkosten dazu, die wir durch die belieferten Kunden teilen und gleichzeitig das Auto zur Kostensenkung zum Carsharing anbieten.

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,
Osttritumer Straße 18, 26209 Sandhatten.



Smoothies

Sommer-Smoothie

3 reife Pfirsiche (alternativ auch ca. 9 Aprikosen), 200 gr Himbeeren oder andere Beeren (frisch oder gefroren), 1 Stück Zitrone mit Schale, 100 g Blattgrün, 2-3 TL Grünpulver, 1 Handvoll Maulbeeren oder Goji-Beeren, 500 ml Wasser oder Kokoswasser.



Mango Twister

3 Orangen, 1 Banane oder 1 kleine reife Avocado, 5 Stück getr. Mango (alternativ andere getr. Früchte), 100 g Blattgrün, 250 ml Wasser oder Kokoswasser, evtl. 2 TL Spirulina und 1 EL Kokosöl oder Kokosmus. Gut zu wissen: Kokosöl oder Kokosmus gibt einen sehr intensiven Kokosgeschmack. Wer es lieber fruchtiger mag, sollte es vorsichtig dosieren.



© Textauszüge/Rezepte mit freundlicher Genehmigung aus:



Boris Lauser

Go raw - be alive!

So schmeckt gesund

Kosmos Verlag, 160 Seiten





“Gibt es eine Mutter?”

fiktiver Dialog eines Zwillingspärchens im Mutterleib

“Sag mal, glaubst du eigentlich an ein Leben nach der Geburt?” fragt der eine Zwilling.

“Ja auf jeden Fall! Hier drinnen wachsen wir und werden stark für das was draußen kommen wird“, antwortet der andere Zwilling.

“Ich glaube, das ist Blödsinn!“, sagt der erste. “Es kann kein Leben nach der Geburt geben – wie sollte das denn bitteschön aussehen?”

“So ganz genau weiß ich das auch nicht. Aber es wird sicher viel heller als hier sein. Und vielleicht werden wir herumlaufen und mit dem Mund essen.“

“So einen Unsinn habe ich ja noch nie gehört! Mit dem Mund essen, was für eine verrückte Idee. Es gibt doch die Nabelschnur, die uns ernährt. Und wie willst du herumlaufen? Dafür ist die Nabelschnur viel zu kurz.“

“Doch, es geht ganz bestimmt. Es wird eben alles nur ein bisschen anders.“

“Du spinnst! Es ist noch nie einer zurückgekommen von ‘nach der Geburt’. Mit der Geburt ist das Leben zu Ende. Punktum.“

“Ich gebe ja zu, dass keiner weiß, wie das Leben nach der Geburt aussehen wird. Aber ich weiß, dass wir dann unsere Mutter sehen werden und sie wird für uns sorgen.“

“Mutter? Du glaubst doch wohl nicht an eine Mutter? Wo ist sie denn bitte?”

“Na hier – überall um uns herum. Wir sind und leben in ihr und durch sie. Ohne sie könnten wir gar nicht sein!”

“Quatsch! Von einer Mutter habe ich noch nie etwas bemerkt, also gibt es sie auch nicht.“

“Doch, manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst du sie singen hören. Oder spüren, wenn sie unsere Welt streichelt...“

»Ich denke an manchen Tagen, dass es besser wäre,
wenn wir gar keine Religionen mehr hätten.
Alle Religionen und alle Heiligen Schriften bergen ein Gewaltpotenzial in sich.
Deshalb brauchen wir eine säkulare Ethik jenseits aller Religionen.«

Dalai Lama

Der Dalai Lama: Appell für eine säkulare Ethik



Seit Jahrtausenden wird Gewalt im Namen von Religionen eingesetzt und gerechtfertigt. Religionen waren und sind oft intolerant. Um politische oder wirtschaftliche Interessen durchzusetzen, wird Religion oft missbraucht oder instrumentalisiert – auch von religiösen Führern. Deshalb sage ich,

dass wir im 21. Jahrhundert eine neue Ethik jenseits aller Religionen brauchen. Ich spreche von einer säkularen Ethik, die auch für über eine Milliarde Atheisten und für zunehmend mehr Agnostiker hilfreich und brauchbar ist. Wesentlicher als Religion ist unsere elementare menschliche Spiritualität.

Das ist eine in uns Menschen angelegte Neigung zur Liebe, Güte und Zuneigung – unabhängig davon, welcher Religion wir angehören.

Nach meiner Überzeugung können Menschen zwar ohne Religion auskommen, aber nicht ohne innere Werte, nicht ohne Ethik. Der Unterschied zwischen Ethik und Religion ähnelt dem Unterschied zwischen Wasser und Tee. Ethik und innere Werte, die sich auf einen religiösen Kontext stützen, sind eher wie Tee. Der Tee, den wir trinken, besteht zum größten Teil aus Wasser, aber er enthält noch weitere Zutaten – Teeblätter, Gewürze ... und das macht ihn gehaltvoller, nachhaltiger und zu etwas, das wir jeden Tag haben möchten. Aber unabhängig davon, wie der Tee zubereitet wird: Sein Hauptbestandteil ist immer Wasser. Wir können ohne Tee leben, aber nicht ohne Wasser. Und genau so werden wir zwar ohne Religion geboren, aber nicht ohne das Grundbedürfnis nach Mitgefühl – und nicht ohne das Grundbedürfnis nach Wasser.

Ich sehe immer deutlicher, dass unser spirituelles Wohl nicht von der Religion abhängig ist, sondern der uns angeborenen menschlichen Natur, unserer natürlichen Veranlagung zu Güte, Mitgefühl und Fürsorge für andere entspringt. Unabhängig davon, ob wir einer Religion angehören oder nicht, haben wir alle eine elementare und menschliche ethische Urquelle in uns. Das Mitfühlen ist die Basis des menschlichen Zusammenlebens. Es ist meine Überzeugung, dass die menschliche Entwicklung auf Kooperation und nicht auf Wettbewerb beruht ... wir legen den Fokus noch viel zu sehr auf unsere Differenzen anstatt auf das, was uns verbindet.

Dabei sind wir doch alle auf dieselbe Weise geboren und sterben auf dieselbe Weise. Es ergibt wenig Sinn, mit Stolz auf Nation und Religion auf dem Friedhof zu landen!

Auch der Klimawandel ist nur global zu lösen. Ich hoffe und bete, dass diese Erkenntnis auf dem

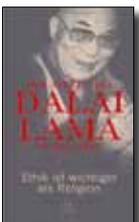
nächsten Klimagipfel in Paris Ende 2015 endlich zu konkreten Ergebnissen führt. Egoismus, Nationalismus und Gewalt sind der grundsätzlich falsche Weg. Wirkliche Gleichwertigkeit und Gleichberechtigung von Frau und Mann sind eine wichtige Voraussetzung für eine bessere Welt. Auch hier haben alle Religionen Nachholbedarf. Das ist ein wesentlicher Aspekt einer säkularen Ethik. Und zudem eine Frage der Gerechtigkeit und des Mitgefühls. Viele Frauen sind uns Männern bei der Entwicklung innerer Werte etwas voraus.

Das Wesen des Mitgefühls besteht in dem Wunsch, das Leid anderer zu lindern und ihr Wohlergehen zu fördern. Frauen sind bei der Entwicklung dieser inneren Werte wie Güte, Geduld, Versöhnlichkeit, Großzügigkeit und Toleranz etwas besser als wir Männer. Große Probleme wie Kriege und Umweltzerstörung oder Verschwendung von Ressourcen sind weitgehend männliche Probleme. Sie sind das Ergebnis von Ungleichgültigkeit. Dabei haben wir doch alle eine Grundveranlagung zur Entwicklung von inneren Werten wie Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Ich will niemand bekehren, aber mich treibt vor allem der Wunsch um, zum Wohle der Menschheit beizutragen.

Unabhängig davon, ob wir einer Religion angehören oder nicht, haben wir alle eine elementare und menschliche ethische Urquelle in uns.



© Textauszüge/Rezepte mit freundlicher Genehmigung aus:



Der Appell des Dalai Lama an die Welt:
Ethik ist wichtiger als Religion
 von Franz Alt (Herausgeber)
 erschienen bei Benevento, 56 Seiten
 Als Ebook (kostenfrei) zum Download
 unter www.beneventobooks.com

Kräutertipps aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Beinwell

für ein beinstarkes Yin



Mit weißen und lila Blüten findet sich Beinwell (*Symphytum officinale*) gern an feuchten, humusreichen Stellen. Die Blüten können roh gegessen werden. Die Blätter können zu einem mineralstoffreichen Infus verarbeitet werden, indem sie mehrere Stunden mit kochend heißem Wasser überbrüht in einem geschlossenen Weckglas ziehen. Diese Zubereitung enthält sogar Vitamine aus dem B-Komplex und Aminosäuren, die für den Muskel- und Blutaufbau wichtig sind. Die Wurzel wird äußerlich verwendet, wenn Sie auf der sicheren Seite sein wollen. Zur inneren Anwendung ist sie wegen ihrem Gehalt an Pyrrolizidinalkaloiden nicht mehr freigegeben. Das in der Wurzel enthaltene Allantoin kann verarbeitet zu einer Salbe eine schnellere Regeneration von Hautzellen und somit die Wundheilung fördern. Die Pflanze ist ein Schatz für die Schwangerschaft, die Geburt und das Wochenbett.

Der Beinwell mit seinen kräftigen Blättern und seiner dicken Wurzel hat eine große Affinität zum Bindegewebe. Aus den frischen Blättern lassen sich Breiumschläge bei allen Arten von Bindegewebsverletzungen herstellen. Bei Dammrissen sollen Umschläge aus frischen Blättern 5 Minuten aufgelegt werden. Als homöopathisches Mittel (*Symphytum*) fördert er die Knochenheilung und das Abheilen stumpfer

Verletzungen. Beinwell macht das Gewebe geschmeidig und hat sich zur Geburtsvorbereitung nicht nur für Frauen um die 40 bewährt. Er fördert als Infus innerlich die Milchbildung, das Heilen von Dammrissen und stärkt nicht nur Mamas mit Mineralien. Er kann Rückenschmerzen vorbeugen in Kombination mit Yoga und heißem Wasser mit Zitrone. Adjudativ zu einer schulmedizinischen Krebstherapie kann er aufbauend gerade für Lunge und Haut wirken. Sein hoher Gehalt an Antioxidanzien kann ein Krebsgeschehen hemmen. Aber Beinwell kann laut der Chinesischen Medizin noch mehr: Als stark Yin-haltige Pflanze vermehrt er die Substanz beispielsweise Knochen, Bänder und Sehnen. Sie stärkt das Yin auch von Lunge und Magen und gleicht trockene, heiße Zustände wie Magenbrennen, Halsentzündung und Keuchhusten aus. Bei Kälte-Mustern ist sie durch Alant zu ersetzen.

Immer einen wohlthuenden Ausgleich zwischen Stabilität und Beweglichkeit wünscht Ihnen mit dem Beinwell

Nathali Winckler

Nathali Winckler, Heilpraktikerin,
www.winckler-tcm.de

foodwatch[®]
die essensretter

Damit drin ist, was
draufsteht!



Jetzt
foodwatch
fördern!

www.foodwatch.de/mitglied-werden

Foto: Holzkron, Zoller, Wenzel, Foodwatch

integral

Leben mit Sinn

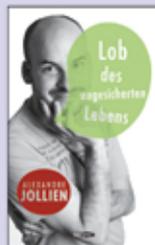


20 Menschen, die in die Zukunft weisen

integral
Leben mit Sinn
20 Porträts,
Grossformat,
135 Seiten, € 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. Mit Porträts von: Jürg Theiler (Bewusstheit), Natalie Knapp (Anders denken lernen), Oliver Rizzi Carlson (Friedensförderung), Doris Christinger & Peter A. Schröter (Beziehung und Sexualität), Sundar Robert Dreyfuss (Spiritualität), Kosha Anja Joubert (Gemeinschaft), Charly Rainer Ehrenpreis (Schenkökonomie), Frieda Julia Radford (Nachhaltige Projekte), Samuel Neuenschwander (Innovationen für die Armen), Monique Centeno (Integrale Politik), Christian Felber (Gemeinwohlökonomie), Franziska Pollack (Humanistische Konfliktberatung), Ralf Fauser (Medizin zur Potenzialentfaltung), Susanne Tobler (Bildung neu gedacht), Theodor Hundhammer (Heileurythmie), Cécille Cassini (Integrale Leben), Karin Jana Beck & Matthias Gerber (Singend Brücken bauen), Paramiyoti (Tanz des Herzens)



Alexandre Jollien
Lob des ungesicherten Lebens

155 Seiten, € 18

Hingabe, Dankbarkeit, bedingungslose Liebe – Alexandre Jollien scheut sich nicht vor großen Themen. Der behinderte Schweizer Philosoph entwirft eine Lebenskunst der leisen Töne.

EDITION SPUREN

Edition Spuren CH-8400 Winterthur
www.spuren.ch

M-K Europa
**Die Kraft der Fermente
Man-Koso**



für die ganze Familie

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

Anzeigen

Starke Abwehrkräfte halten fit

Das Immunsystem auf Trab bringen mit der Kraft der Fermente

Relativ neu ist diese ernährungswissenschaftliche Erkenntnis: Fermentierte Rohkostkonzentrate eignen sich zur optimalen Ankurbelung des Immunsystems.

Wer über starke Abwehrkräfte verfügt, senkt damit automatisch das Risiko für eine Reihe von Erkrankungen.

Wenn die Immunabwehr reibungslos funktioniert, sind die Selbstheilungskräfte des Körpers automatisch in Hochform. Energie fließt durch die Regulationskreisläufe sobald die „Biochemie“ stimmt und so verschwinden die

unterschiedlichsten Symptome. „Bei der Fermentation von Obst, Gemüse, Getreide und Reis entstehen alle Kleinbausteine für die biochemische Balance im Körper. Die gewonnenen Aminosäuren, Phytonährstoffe und Mineralien zeichnen sich durch extrem hohe Enzymaktivität und sehr gute Bekömmlichkeit aus“, so die Heilpraktikerin A. M. Westphal aus Appel: „Und das wiederum wirkt wie ein Power-Motor auf das Immunsystem. Mit der Kraft der Fermente gelang es mir, meine wiederkehrenden Lungenentzündungen nachhaltig zu beseitigen. Anscheinend genügte es meinem Körper, die eigenen Depots mit den fehlenden Aminosäuren und Enzymen einmalig wieder aufzufüllen, um die Immunantwort zu korrigieren, das finde ich schon erstaunlich.“

Die Erfahrungen der Schweizer Ärztin C. Nadjafi ergänzen dieses positive Bild: Neurodermitis beispielsweise gilt heute als immun bedingte Störung, die durch einen Mangel an bestimmten Enzymen ausgelöst wird.

Dieser Mangel kann angeboren sein oder infolge von Altersdefiziten auftreten. „Über eine gezielte Nahrungsergänzung, die dem Körper die fehlenden Enzyme bereitstellt, lässt sich die Immunkraft sehr schnell so aufbauen, dass sich der Krankheitsverlauf (und das nicht nur bei Neurodermitis) deutlich verbessert. Das ist möglich, indem man dem Organismus alle 16 essentiellen Aminosäuren anbietet, denn aus diesem werden die Enzyme gebildet. Wichtig ist hierbei, dass jene in natürlicher Zusammensetzung zugeführt



So wird beispielsweise in Asien per Hand fermentiert: Bio-Rohkost, Getreide und Nüsse durchlaufen unter Zusatz von Milchsäure- und Hefebakterien über Jahre hinweg mehrstufige Gärprozesse, um die benötigte hohe Konzentration der erwünschten Mikroorganismen zu gewinnen. So entstehen naturidentische Reinsubstanzen für die biochemische Balance im Körper.

werden, isolierte künstliche Präparate führen nicht zum gewünschten Ziel.“

Besonders hohe Konzentrationen an essentiellen Aminosäuren entstehen bei der mehrstufigen Fermentation vegetarischer Zutaten. Dabei gilt: Je länger der Fermentationsprozess andauert, desto reichhaltiger die gewünschten Mikronährstoffe. Ein Gramm eines solcherart fermentierten Frucht- und Gemüsekonzentrats enthält mehr essentielle Aminosäuren als ein ganzer Korb voller Bio-Rohkost. Diese freigesetzten

Vitalstoffe dringen in das Gewebe ein, bilden die vom Körper benötigten Enzyme und übernehmen ihre sehr spezifischen Aufgaben: Sie transportieren Elektronen für die Zellatmung, bringen fehlende Bausteine in die Enzyme, ersetzen Teile der Molekülketten, zerlegen energiereiche Enzyme zur Freisetzung von Energie für andere Biosynthesen, zerlegen Substrate und bringen Wasser in ein kombiniertes Substrat. Auf diese Weise können Reparaturprozesse wieder ablaufen.

„Störungen im Körper, die sich über eine längere Zeit entwickelt haben, brauchen natürlich dann auch eine gewisse Zeit bis alles wieder im Lot ist“, so die Ärztin Nadjafi: „Eine meiner älteren Neurodermitis-Patientinnen hielt durch und setzte das Präparat zum Glück nicht bei einer Erstverschlimmerung nach 2-3 Wochen ab. Nach drei Monaten war sie Beschwerde frei und hatte wieder eine glatte Haut. Eine über 10-jährige schulmedizinische Behandlung hatte ihr zuvor nicht helfen können.“

Und anscheinend lässt es sich mit der Kraft der Fermente auch richtig lospower: Die Heilpraktikerin Beate Geiben aus Konz empfiehlt sie bei akuter Schwäche sowie zur Leistungssteigerung und Immunabwehr beim Sport und Hochleistungssport.

Ulla Janascheck

Groß-Gerauer Str. 9, 65468 Trebur

Tel.: 06147 / 9357198

ulla.janascheck@gmx.de

„Ich bin nicht gut genug – Ist das wahr?“

The Work of Byron Katie mit Ralf Heske



„Ich bin nicht gut genug. Mit mir stimmt etwas nicht. Ich sollte anders sein.“ Kennst du diese oder ähnliche Gedanken? Jetzt kannst du die Chance nutzen, dich davon zu befreien!

The Work ist ein Weg, all die Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die die Ursache dafür sind, dass wir uns nicht so gut, frei und friedvoll fühlen, wie wir es könnten. Erlebe das Glücksgefühl, diese Gedanken mit *The Work* aufzulösen!

Wir leiden immer nur dann, wenn wir einen Gedanken glauben. Wenn wir den jeweiligen Gedanken nicht glauben, dann können wir gar nicht mehr leiden. *The Work* ist ein radikaler aber sanfter Weg, unsere Gedanken nicht mehr glauben zu müssen.

Erlebnis-Abende

An diesen Abenden kannst du *The Work* kennenlernen und ihre Wirkung direkt erleben!

Seminar „Ich bin nicht gut genug – Ist das wahr?“

An diesem Wochenende identifizieren und hinterfragen wir die Glaubenssätze, die unser Leben meist schon seit der Kindheit so sehr eingeschränkt haben. Gib diesen Glaubenssätzen die Chance, von dir zu gehen und erlaube dir, frei und glücklich dein Potenzial zu leben!

Intensiv-Seminare

„Wer bist du ohne deine Geschichte?“

In diesen Seminaren kannst du mit den Kernthemen deines Lebens aufräumen! Erlebe eine Woche tiefgreifender Transformation in schöner Atmosphäre! Themen, die wir in dieser Woche anschauen und auflösen können sind u.a.: Beziehungen, Kommunikation, Ängste, Selbstzweifel, innere und äußere Blockaden, Scham und Schuld, Süchte und Körper. Bisherige Teilnehmer berichten begeistert von einem Start in ein freudvolleres Leben!

Ausbildung zum „Coach für *The Work*“

Die Ausbildung kann eine Gelegenheit sein, *The Work* für dich zu vertiefen und dabei zu lernen, wie du auch andere Menschen professionell begleiten kannst. Sie besteht aus zwei siebentägigen Teilen, die unabhängig voneinander gebucht werden können.

Über Ralf

Ich praktiziere *The Work* seit über 16 Jahren und bin Certified Facilitator in Byron Katies „Institute for *The Work*“ und Lehrcoach im „Verband für *The Work* (vtw)“. Ich habe mich mithilfe der *Work* aus meinem eigenen Sumpf befreit – und liebe es, diese Möglichkeit mit anderen zu teilen. Ich komme aus Hamburg und biete Seminare und anerkannte Ausbildungen in ganz Deutschland an sowie Einzel-Coachings in Hamburg oder per Telefon oder Skype. In Bremen sind Einzel-Coachings vor den beiden Erlebnis-Abenden möglich.

Termine:

Bremen:

5.9.15 (Sa) Erlebnisabend:

„Ich bin nicht gut genug – Ist das wahr?“

15.10.15 (Do) Erlebnisabend:

„Erlebe die befreiende Kraft der 4 Fragen!“
Jeweils 19–21 Uhr, Ort: Akademie Steinreich, Schwachhauser Heerstr. 2a, Bremen
Eintritt: 12 EUR VVK; 15 EUR AK

Hamburg:

19.–20.9.15 Seminar:

„Ich bin nicht gut genug – Ist das wahr?“

25.–28. 3.16 (Ostern) und 5.–8. 5.16 (Pfingsten)

Intensiv-Seminar: „Wer bist du ohne deine Geschichte?“

Hof Oberlethe bei Oldenburg:

22.–29.11.15 Intensiv-Seminar:

„Wer bin ich ohne meine Geschichte?“

MaRaH zwischen Bremen und Bielefeld:

3.–10. 6.16: Ausbildung zum Coach für *The Work*

Infos & Anmeldung:

Ralf Heske

Tel: 040 88 16 79 30 / Neu ab 1.8.:

Tel: 04101 8 55 99 88 / mail@ralf-heske.de

www.ralf-heske.de

Claudia Croos-Müller

Kraft

Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining

Kösel Verlag, 240 Seiten, 19,99 €



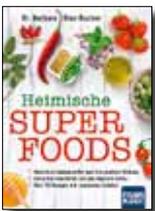
Claudia Croos-Müller, Neurologin und Bestsellerautorin, hat eine Methode entwickelt, mit deren Hilfe wir die innere Widerstandskraft, auch Resilienz genannt, trainieren können: Body-2Brain. Gezielte Körperübungen, mit denen wir Einfluss nehmen können auf die Gehirnstrukturen – und so unsere Gefühle und unsere Haltung zum Leben verändern. In ihrem neuen Buch stellt sie diese Methode vor. Mit einem Ausflug in die Neurologie, hilfreichen Hintergrundwissen, Fallbeispielen und praktischen Übungen eröffnet sie einen Weg zu Kraftquellen...

Dr. Barbara Rias-Bucher

Heimische Superfoods

- Natürliche Lebensmittel und ihre positive Wirkung
- Gesundes vom Markt und aus eigenem Anbau
- Über 90 Rezepte mit regionalen Zutaten

Mankau Verlag, ca. 220 Seiten, 17,95 €



Immer häufiger tauchen in den Medien oder im Supermarkt exotische Lebensmittel auf, die über wahre Wunderkräfte verfügen sollen. Sogenannte „Superfoods“ gelten als besonders nährstoffreich und kommen meist von weit her. Doch wertvolle Geschenke der Natur, die nachweisbar positiv im Organismus wirken, gibt es auch direkt vor der eigenen Haustür! Aufgrund des hohen Gehalts an sekundären Pflanzenstoffen, Mineralstoffen, Vitaminen, Fettsäuren und Ballaststoffen sorgen sie für unser tägliches Wohlbefinden, stärken unser Immunsystem, helfen bei der Entgiftung des Körpers und entfalten Heilwirkung bei zahlreichen Beschwerden. Dieser Ratgeber erklärt Ihnen, was Sie über Superfoods wissen müssen, und konzentriert sich dabei auf Produkte, die bei uns wachsen und daher leicht zu beschaffen sind oder selbst angepflanzt werden können. Neben reich bebilderten Porträts der pflanzlichen „Stars“ sowie vielen praktischen Tipps für die gesunde und natürliche Ernährung laden zahlreiche schmackhafte Rezepte zum Nachkochen und Probieren ein. Eine moderne, leichte Küche für Gesundheit und für mehr Energie und eine gute Figur!

Felicia Molenkamp

Kräuter-Biotika

Essbare Wildpflanzen und ihre antibiotische Wirkung

AT Verlag, 174 Seiten, 24,90 €



Medizinisches Wissen und kulinarischer Genuss! - Antibiotisch wirksame Pflanzenstoffe: Auch die Natur selbst stellt uns antibiotisch wirksame Stoffe zur Verfügung. Ätherische Öle, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Harze und Glykoside können es mit den pharmazeutisch hergestellten, synthetischen Stoffen durchaus aufnehmen oder sie sogar übertreffen: Sie hemmen spezifisch schädliche Bakterien, ohne die erwünschten zu schädigen, und wirken grösstenteils auch gegen Viren, Pilze und andere Krankheitserreger. Aufschlussreich und auf unterhaltsame Art stellt die Autorin die Naturstoffe den chemischen vergleichend gegenüber, beschreibt ihre Eigenschaften und ihre Wirkungsweise und verbindet medizinisches Wissen mit praktischer Anwendung. Mit vielen Tipps, wie die pflanzlichen Zutaten einfach und schmackhaft in der Küche verwendet werden können.

Gunnar Brand / Ulrike Bron

Genuss trotz Verzicht

Aurum Verlag, 200 Seiten, 19,95 €



Seit Jahren steigt die Zahl der Menschen, die unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden an. Nicht nur Gluten und Laktose machen den Betroffenen das Leben schwer, auch andere Unverträglichkeiten haben häufig massive Auswirkungen auf die Lebensqualität. Einer dieser Menschen ist Gunnar Brand, der Rat bei der Heilpraktikerin Ulrike Bron suchte. Sie stellt zahlreiche Unverträglichkeiten bei ihm fest. Er nimmt die Herausforderung an und entwickelt auf Grundlage der Rotationsdiät neue Rezepte um auch weiterhin gut und lecker zu essen. Gemeinsam haben sie ein Buch geschrieben um zu zeigen: Genießen ist möglich – auch mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Das Praxisbuch „Genuss trotz Verzicht“ ist ein alltagstauglicher Leitfaden für alle, die auf Weizen & Co verzichten müssen und trotzdem fit, leistungsfähig und glücklich bleiben wollen. Denn am Glück sind nicht nur Kopf und Herz, sondern auch Magen und Darm beteiligt.



Zur Person:

Mutter von 3 Söhnen,
Heilpraktikerin für
Psychotherapie,
Psychotherapeutin,
Autorin, Schamanische
Heilerin, seit 35 Jahren
Primärtherapeutin und
Gruppentrainerin.



An alle Klienten, Freunde und Interessierten:
Ab Juli 2015 lebe und arbeite ich nun in der Gemeinschaft
Clan B (www.clan-b.eu) in Sandhatten nahe Oldenburg.
Ich bin jetzt wieder Teil eines größeren ganzheitlichen und
ökologischen Lebensprojektes.

- Gabriela Luft -

JETZT in Sandhatten:

Praxis Gabriela Luft

Meine Arbeit ist für Menschen

- die im Sozialbereich tätig sind
- die sich in einer Krise befinden
- die die Antworten auf ihre Fragen und die
Lösungen für ihre Probleme in sich selbst suchen.

Ich verbinde uralte Heilmethoden mit den modernen Methoden der Humanistischen und Transpersonalen Psychologie.

Einige Schwerpunkte: Aufarbeitung von Traumatisierung
in der Kindheit, Integrative Gefühlsarbeit (Wut, Trauer,
Angst), Heilung von Scham und Schuld, Finden der eigenen
Männlichkeit und Weiblichkeit, Heilrituale.

Terminvereinbarungen: Gabriela Luft, Wöschweg 28,
26209 Hatten/Sandhatten, Tel. 04482-9082573

Mail: Gabriela@sternenhaus.de

www.primaertherapie-luft.de



Bewusstwerdung
Heilung
Integration



5 Jahre made-in-scheune!
Happy Birthday!



Erlebe mit unserem Shop eine kleine Zeitreise!

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

Kleine Unikate sind unsere Spezialität:

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



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

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

Neuigkeiten & Innovationen auf facebook, like us!



*Und dann muss man ja auch noch Zeit haben,
einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen.*

Astrid Lindgren



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

Nächster Beginn am 19.09.2015 !

Coching Kompakt - Praxistag
in Hamburg am 6.9.2015

Coaching-Werkzeuge: Heute lernen, morgen anwenden
Anmeldung bis 28.08.: € 89,- / danach € 149,-
Zusätzl. Fahrtkostenbeitrag ab 100 km Anreise: € 40,-

Sonderworkshop in Bremen am 31.8.2015
„Impulse für systemisches Denken und Handeln in
Beratung und Therapie“ von 18-21/21:30 Uhr, 35,- €

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

Filme mit Spirit!

Um die größtmögliche Verbreitung solcher Filme zu ermöglichen, haben wir die Preise gesenkt.

Jeder Film
9,99
Euro

Zu bestellen unter <https://shop.horizonworld.de>

SHOP.HORIZONWORLD.DE

Anzeigen

Anne Heintze

Seelenpartner - Liebe ohne Limit

Bedingungslose Liebe finden und schenken

Integral Verlag, 336 Seiten, 18,99 €



Gibt es einen Menschen, der für mich bestimmt ist? Dem ich uneingeschränkt vertrauen und mit dem ich eine Partnerschaft ganz ohne Besitzdenken und Machtspiele führen kann? Und wenn ja – wie finde ich ihn? Die Autorin erklärt: Seelenliebe gibt es tatsächlich. Wer die richtigen inneren Qualitäten entwickelt, wird über kurz oder lang auch seinem Seelenpartner begegnen – oder auch mehreren! Denn entscheidend ist nicht die Dauer der Beziehung, sondern die ungeheure Intensität, die es den Partnern ermöglicht, innerlich zu wachsen, die Liebesfähigkeit zu entfalten und wahre Liebe ins Leben zu bringen. Der Leitfaden für neue, lebensverändernde Liebesbegegnungen – aber auch für die intensive Wiederentdeckung des Wunderbaren im »alten« Partner.

Amy Stewart

Der Regenwurm ist immer der Gärtner

oekom verlag München, 256 Seiten, ET: 24.08.2015, 19,95 €



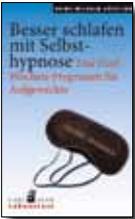
Er bohrt, gräbt und mischt - und hält damit im buchstäblichen Sinne die Welt zusammen. Kaum einem anderen der Tiere verdanken wir Menschen so viel - ohne den Regenwurm wäre unsere Welt ein eintöniger, grauer Ort. Denn erst reiche, lockere Erde ermöglicht das so üppig wuchernde Grün unseres Gartens und der Felder und Fluren. Die amerikanische Bestsellerautorin und leidenschaftliche Gärtnerin Amy Stewart öffnet uns die Augen für ungeahnte Zusammenhänge. Sie lässt ihrer Entdeckerfreude freien Lauf, buddelt und experimentiert, sucht Experten auf und stattet dem weltweit einzigen Wurmuseum einen Besuch ab. Ihr Buch ist eine Liebeserklärung an das Leben unter unseren Füßen, eine faszinierende Reise zu den Geschöpfen im lichtlosen Dunkel, den Regenwürmern - und eine Hommage an Charles Darwin, der lange bevor er seine Evolutionstheorie nur errahnen konnte, dem Gemeinen Regenwurm Lumbricus terrestris einen Großteil seines Forscherlebens widmete. Ein Stück lebendig erzählte Natur- und Kulturgeschichte, mal hinreißend humorvoll, mal voller Ehrfurcht vor den Grundlagen unseres Lebens - ein Buch zum Schmökern im Garten und als Geschenk für den Gartenfreund!

Heinz-Wilhelm Göbbling

Besser schlafen mit Selbsthypnose

Das Fünf-Wochen-Programm für Aufgeweckte

Carl-Auer LebensLust, ca. 143 Seiten, 17,95 €



Besser schlafen in fünf Wochen? Wie soll das gehen, wenn man schon seit Monaten keine Nacht mehr durchgeschlafen hat?! Sicher ist: Mit ein paar Schlaftipps alleine ist es nicht getan. Der Psychiater, Coach und Mentaltrainer Dr. Heinz-Wilhelm Göbbling stellt in diesem Buch ein verständlich und unterhaltsam geschriebenes Übungsprogramm vor. Es vermittelt ein tieferes Verständnis dafür, wie unsere innere Tag-Nacht-Uhr funktioniert und welche psychologischen Hintergründe einen guten Schlaf ausmachen. Herzstück des Programms sind Anleitungen zu verschiedenen Formen bewährter, schnell erlernbarer Selbsthypnose. Die fünf Wochenetappen des Programms greifen die wichtigsten Aspekte von Schlafstörungen auf. In der ersten Woche lernen Sie, wie Sie kreisende Gedanken abschalten, die Sie am (Wieder-)Einschlafen hindern. Auf welche Weise Sie Ihren natürlichen Biorhythmus für einen erholsamen Schlaf nutzen können, wird in der zweiten Woche erläutert. Woche drei widmet

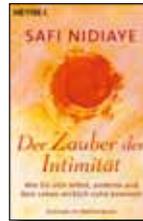
sich dem „inneren Konto“ und der Frage, wie Sie es ins Plus bringen, um abends unbeschwert ins Bett zu gehen. Die vierte Woche zeigt drei verschiedene Imaginationen zur Verbesserung des Tiefschlafs, und in der fünften Woche lernen Sie eine Methode, mit der Sie schon tagsüber den Kopf frei bekommen, um nachts traumhaft schlafen zu können...

Safi Nidiaye

Der Zauber der Intimität

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

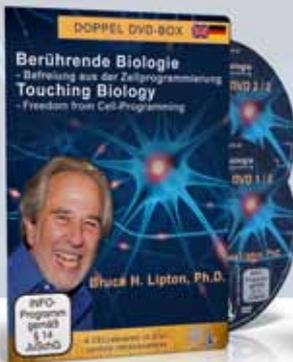
Heyne Verlag, 224 Seiten, 8,99 €



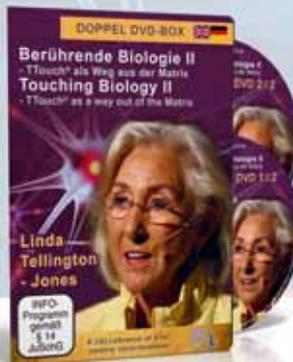
Intimität bedeutet: Nähe spüren. Nähe zum eigenen innersten Wesenskern, zu Herz, Seele und Körper, zu den Menschen, Tieren, Pflanzen und Elementen der Natur, die die Welt bilden. Ein beglückender Seelenzustand, der uns das Gefühl gibt, zu Hause zu sein – der jedoch den meisten von uns verloren gegangen ist: Wir leben an uns selbst, aneinander und an der Wirklichkeit vorbei. Safi Nidiaye zeigt, wie wir den Zauber der Verschmelzung mit allem, was ist, wiederfinden und das Leben völlig neu entdecken.

10% GUTSCHEIN FÜR NEUKUNDEN Code "kgsbremen15" im Warenkorb eingeben.

Gültig bis zum 31.10.2015



Dr. Bruce Lipton: Berührende Biologie - Befreiung aus der Zellprogrammierung
EAN: 4260155681547



Linda Tellington-Jones: Berührende Biologie 2 TTouch® als Weg aus der Matrix
EAN: 4260155681578



Veit Lindau: Game of Happiness
Glück ist kein Zufall
EAN: 4260155681592

NEUE
WELT
SICHT

Versandkostenfrei ab 19,90 EUR
im Shop unter www.neue-weltsicht.de

JETZT den "Spirituelle Filme Newsletter" abonnieren
unter: www.neue-weltsicht.de/newsletter

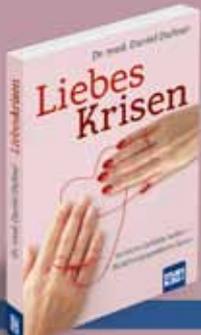
Neue Wetsicht Filmverlag
Leander von Kraft und Jörg Röttger
Schleickstrasse 7
78713 Schramberg
Tel.: +49 (0) 7422 - 25 79 717
Fax: +49 (0) 7422 - 25 79 850
info@neue-weltsicht.de

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
Abschied Bestattungen Silke Ahrens	www.abschied-und-bestattungen.de
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
Ausbildungsinstitut – dielichtbruecke	www.dielichtbruecke.com
Ausbildung z. Achtsamkeits-Stresstrainer	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de
Channeling - Clearing - Reinkarnationstherapie	www.praxis-mediales-heilen.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.pрана-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
Heilerin - Heilerausbildung - Sol'Al'Vana-Schritte	www.heilerin-in-bremen.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

Lamat-Institut - Massagen, Energie/Körperarbeit	www.lamat-massagen.de
Magie des Tanzes	www.gespraechе-mit-der-seele.de
Massage-Praxis, Ganzkörpermassagen und mehr	www.massage-praxis-steintor.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
Microkinesitherapie - Homöopathie mit den Händen	www.silvia-eisen.de
Paartherapie und Familienaufstellungen	www.insel-institut.de
Praxis für mehr Lebensqualität	www.healingjourney.de
Reinkarnationstherapie (Münchener Schule)	Tantra www.mita-transzendenz.de
Qigong - Silke Schmidt	www.silke-schmidt.net
QuantumTouch und Reiki - Kurse und Anwendungen	www.reiki-heilung-entspannung.de
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier	www.Schamanische-Heilsitzungen.de
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, Seminare und Coachings	www.berufe-hannover.de
Therapeutin für KBT und Psychotherapie Christa Rabe-Balz	www.kbt-oldenburg.de
The Work of Byron Katie	www.ralf-heske.de
Trager® – ganzheitliche Körper- und Bewegungswahrnehmung	www.bodywaves.eu
Universelle Lebensgesetze n. Hermes Trismegistos	www.universelle-lebensgesetze.de
Vinya Loft - Power Yoga Studio	www.vinaloft.de
Wingwave-coaching für ein gutes Leben	www.living-in-flow.de
Wirbelsäulenaufrichtung, Reiki, Seminare, Brigitte Marx	www.lichtpunkt-syke.de
Yoga Vidya Zentrum Bremen, Sigrid Küttner	www.yoga-vidya.de/bremen



Die Liebe zu sich selbst und zum Partner heilen

Angst vor dem Alleinseln oder vor der Bindung, seelische und sexuelle Abhängigkeit, rasende Eifersucht oder unterdrückte Emotionen – für manche Menschen sind Beziehungsprobleme geradezu vorherbestimmt. Grund dafür sind unbewusste Gefühlsverletzungen aus der Kindheit, die von der Erfahrung des Verlassenwordens herrühren. Daniel Dufour zeigt einmal mehr, wie wichtig es ist, die seit der Kindheit unterdrückten, übermächtigen Emotionen zum Ausdruck zu bringen, wenn man sich und andere wirklich lieben will. Nur wer sich selbst und seine Emotionen annimmt, ist bereit für die Liebe des Partners.

Dr. med. Daniel Dufour | Liebeskrisen | ISBN 978-3-80374-321-9 | 14,95 € (D) / 15,40 € (A)

Leseprobe und Internetforum mit dem Autor: www.mankau-verlag.de

man kau:

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 Tel: 0 44 08 - 80 91 92 0

Tiere als magische Helferwesen

Erlebnisabend und Workshop mit der bekannten 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.

Freitag, 13. November 2015, Workshop: 14:00-18:00 Uhr, 60 EUR / Erm. 50 EUR, Erlebnisabend: 19:00 Uhr, 15 EUR / Erm. 12 EUR.

Ort: Beletage der Akademie SteinReich, Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen.

Info & Anmeldung: SteinReich, Am Dobben 78, Tel: 0421-49 87 303,

Mail: steinreichbremen@gmx.de, www.SteinReich-Bremen.de

Wolf-Dieter Storl auf Lesereise

Am 26. Oktober 2015 zu Gast in Bremen



Die Freude ist groß, daß der bekannte Ethnobotaniker Dr. Wolf-Dieter Storl uns in Bremen auf seiner Lesereise besuchen wird, um sein neues Buch „Wort und Wurz – Die wahren Ursprünge unserer Volksheilkunde“ vorzustellen.

Storl erzählt frei und auf seine unvergleichlich tiefgründige und stimmungsvolle 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 in Bremen, Karten auch im Vvk 15,- EUR / 13,- EUR erm.; Veranstaltungsort wird in Kürze bekannt gegeben: www.storl.de

und Info: Sibylle Michaela Balkow, Tel.: 0421-591934, Storl_Lesereise.Bremen@gmx.de

Aura-Heilung der Apachen



Die "Operación Áurica" ist eine energetisch-spirituelle Heilung, die von den Schamanen/Medizinmännern Zentral- und Nordamerikas praktiziert wird. Bei der Auararbeit werden alle energetischen und spirituellen Blockierungen beseitigt. - Durch die Beseitigung der Blockaden löst sich angestaute Energie. Die negativen Folgen für unsere Gesundheit, innere Ruhe, Ökonomie, Beziehungen, Arbeit und Konfliktsituationen können beseitigt werden. Physische Schmerzen, Angstzustände, Schlafstörungen, schlechte Stimmung, fehlende Energie und Vertrauen, Trauer, Depression, Apathie, Entmutigung, mentale und emotionale Verwirrung, fehlendes Selbstbewusstsein, Frustration, Alpträume und negative Lebenseinstellung können behoben oder gelindert werden.

Aktueller Termin ist der 13. September ab 16.00 Uhr in der Akademie Steinreich, Bremen. 75,- EUR pro Sitzung.

Vorab findet kostenfrei, eine Informationsstunde zum Thema Aura-Operation statt.

Kontakt: Frankito Magma (Facebook). Tel.: 04403 8109972, Frankito@gmx.de

Echtzeit – Outside

Der Weg zu mir im Spiegel der Natur



Wie schnell bist Du unterwegs auf Deiner Alltagsautobahn und dabei noch beständig mit großen wie kleinen Entscheidungen konfrontiert? Vielleicht spürst Du auch eine Unzufriedenheit in Deinem Leben und willst genauer wissen, was jetzt wirklich wichtig ist. Manchmal fragst Du Dich aber auch, ob Dein Tun und Handeln so wirklich sinnvoll ist. Unser Wochenende „Echtzeit – Outside“ bietet Dir die wunderbare Möglichkeit, im Spiegel der Natur neue Erkenntnisse über ausstehende Bedürfnisse, anstehende Entscheidungen oder feststeckende Themen zu erlangen. Naturcoaching ist eine fundierte Methode, mit den natürlichen Gesetzmäßigkeiten

des Lebens stärker in Kontakt zu treten und dabei den eigenen inneren Kompass zu aktivieren.

Termin: 26. -27.9. 2015 - Infos: www.nicole-kahrs.de und www.dorothe-bergler.de

Guruji Mohan

im Oktober 2015 zu Gast in Bremen



Seit über 20 Jahren kommt der indische spirituelle Lehrer Guruji Mohan aus Indien nach Bremen. Er hat hier in Deutschland schon unzählig viele Menschen unterstützt bei der Überwindung ihrer körperlichen, seelischen und geistigen Probleme. Besuchertage: Auf Besuchertagen besteht in Bremen und anderen Städten in Deutschland wieder die Möglichkeit, Fragen und Probleme vorzutragen oder einfach Gurujis Segen zu empfangen. Die Besuche sind kostenfrei. Guruji führt auch ein Seminar durch - Freiheit, Selbsterkenntnis und „die Suche nach Wahrheit“ sind seine Themen. Er wechselt zwischen Vortrag, kleinen meditativen Übungen und Frage-Antwort im Seminar. Anmeldung zum Seminar unter: www.guruji-mohan.de

Info-Flyer unter www.Guruji-Mohan.de/flyer zum Download und auch im Steinreich, Am Dobben 78, Bremen.

Kontakt: Christiane Tel. 0421 413396 • Su Mobil: 0172 4155561 • Besuchertage: 13. - 15. Oktober 2015,

Zeiten: 13:00 Uhr bis 18:00, Ort: Am Dobben 39-40, Bremen, (Besuchertage sind kostenfrei, ohne Anmeldung,

bitte Frucht mitbringen). Seminar: 17. - 18. Oktober 2015. Ort: Bürgerhaus Oslebshausen, Anmeldung zum

Seminar unter: www.guruji-mohan.de

Mit Kundalini Yoga den bewussten Weg gehen



Täglich treffen wir unzählige Entscheidungen, - niemals zuvor konnten wir so viel entscheiden wie heute. Wer aber hat die Entscheidungshoheit in unserem Leben?

Die meisten Entscheidungen, die wir treffen, fallen unbewusst, und diejenigen, die wir bewusst treffen wollen, sind oft schon durch frühere Entscheidungen vorab entschieden. Voraussetzung dafür, authentische Entscheidungen zu treffen, ist die Verbundenheit mit sich selbst. Doch viele Menschen fühlen sich „abgeschnitten“, innerlich isoliert, orientierungslos, entwurzelt, erschöpft und geistig leer. Wenn wir uns in diesem Zustand selbst befragen, sind wir nicht instande, die Antwort unseres wahren Selbst zu hören.

Mit Hilfe der alten Erfahrungs-Wissenschaft des Kundalini Yoga biete ich Techniken, die Sie unterstützen, Ihren persönlichen Weg zu gehen. Kraftvolle Kriyas balancieren, entgiften und stärken den Körper. Meditationen reinigen den Geist und schenken innere Stärke und Gelassenheit. Regelmäßiges Praktizieren des Kundalini Yoga stärkt das Selbstwahrnehmungssystem, schult die Intuition, bringt Selbst-Bewusstsein und macht strahlend schön. Das „Yoga des Bewusstseins“ verhilft uns, mit uns selbst in Verbindung zu treten und ist eine Antwort auf die Herausforderungen der heutigen Zeit. Es führt uns zu persönlicher Freiheit.

Gelassenheit. Regelmäßiges Praktizieren des Kundalini Yoga stärkt das Selbstwahrnehmungssystem, schult die Intuition, bringt Selbst-Bewusstsein und macht strahlend schön. Das „Yoga des Bewusstseins“ verhilft uns, mit uns selbst in Verbindung zu treten und ist eine Antwort auf die Herausforderungen der heutigen Zeit. Es führt uns zu persönlicher Freiheit.

Kundalini Yoga, so wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde, mit Sat Pavan Singh: Der bewusste Weg für alle -

Jeden Mittwohabend um 20 Uhr im YogaGarten Bremen www.yogagarten-plantage13.de

Mehr Informationen zum Prozess der Freiheitsfindung unter www.der-bewusste-weg.de

Workshop: Impulse für systemisches Denken und Handeln

in Beratung und Therapie in Bremen am 31.8.2015 mit Johannes Steilmann und Dag Werner



Der Workshop vermittelt praxisorientierte Erfahrungen in der Anwendung systemischer Methoden und gibt einen lebendigen Überblick über aktuelle systemische, humanistisch-psychologisch fundierte Haltungen, Verfahren, Methoden und Tools. Es werden systemisch psychologische Coachingmethoden und Fragetechniken vorgestellt und die Arbeit mit Ressourcen und Konfliktlösungstechniken demonstriert. Die beiden Referenten Johannes Steilmann



und Dag Werner haben zusammen über 50 Jahre Berufserfahrung in systemisch psychologischer Beratungs- und Therapiearbeit. Sie leiten gemeinsam seit über 15 Jahren das Hamburger Institut für systemische Lösungen HISL. Wer sich systemisch psychologisch weiterbilden möchte, der hat hier die einmalige Gelegenheit zwei erfahrene systemische Beratungs-Füchse zu erleben. Im Anschluss an den Workshop nach 21 Uhr können interessierte Teilnehmer noch Fragen zu zertifizierten Weiterbildungsmöglichkeiten am HISL stellen. Im Einzelnen werden Weiterbildungswege vom systemischen psychologischen Berater, Coach und Mediator bis zum Beziehungstherapeuten sowie systemischen Paartherapeuten vorgestellt.

Workshop am 31. August in Bremen, Uhrzeit: 18:00 – 21/21:30 Uhr, Kosten 35,- Euro; von unseren Einnahmen werden hier 200,- Euro an Greenpeace gespendet. Am 6. September 2015 von 10 – 17 Uhr findet in Hamburg auch der praxisorientierte Coaching-Kompakt-Tag statt, der sich für alle eignet, die sich für professionelles Coaching und Weiterbildungen in diesem Bereich interessieren. Kosten für den Coaching-Kompakt-Tag: 149,- Euro. Frühbucherrabatt bis 20. August 2015: 89,- Euro. Anmeldung bitte per Email an das HISL-Büro: KLDrews@gmx.de oder Telefon: 040- 572 011 63; www.systemloesungen-hisl.de Der Ort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.

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

Der Weisheitslehrer OM C. Parkin in Oldenburg (www.om-c-parkin.de)

Vortrag: „Die Drei Geistesgifte und ihre Überwindung auf dem Weg zum Selbst.“



Warum ist es sinnvoll, sich mit „Geistesgiften“ zu beschäftigen? - Der spirituelle Meister OM C. Parkin sagt dazu: „Das stärkste Gift ist auch das stärkste Heilmittel“. Der Mensch ist mit einem Geist identifiziert, der sich „ICH“ nennt. Und wer an wirklicher Freiheit, innerem Frieden und wahren Glück interessiert ist, kommt nicht umhin, diese geistigen Bewegungen zu erkennen, die uns vom SEIN trennen. An diesem Abend stellt OM das buddhistische Konzept der Drei Geistesgifte, sowie die Drei Geistesbewegungen, wie sie das spirituelle Enneagramm beschreibt, vor. Die von ihm eingeführte Vierte Bewegung ist dabei das Heilmittel auf dem Weg zum Selbst.

Vortrag 4. September 2015, 19:00-22:00 Uhr, 30,- EUR. Veranstaltungsort: Kulturzentrum PFL, Peterstr. 3, Oldenburg. Info: Joachim Barteit, Tel: 0441-68 36 55 und Gut Saunstorf - Ort der Stille; Email: info@gut-saunstorf.de, www.bornstobe.de

Liebesglück und Paarkultur

Vortrag und Workshops mit Monika Entmayr und Reiner Kaminski



Die Liebe im Paar braucht - um zu wachsen und zu gedeihen - achtsamen Umgang miteinander, Zeit füreinander, Einlassen, Selbstverantwortung und die Bereitschaft, sich gemeinsam zu entwickeln.

In unseren Workshops können sich Paare der Entfaltung ihrer Liebeskultur und dem persönlichen Wachstum widmen. Tantrische Liebeslehren sowie Erkenntnissen der Beziehungs- und Sexualforschung fließen in unsere Arbeit ein.

Vortrag „Liebesglück und Paarkultur“ am 1. Oktober 2015 in Bremen, am 2. Oktober 2015 in Oldenburg • Kommunikations-Workshop: „Sprache

der Liebe“ 18.-20. September 2015 • Beziehungs-Workshop „Im Fluss der Liebe“ 16.-18. Oktober 2015

• Basis-Workshop „Erwecken der Sinne“ 27.-29. November 2015 • Infos: www.liebeskultur.de,

Mail: info@liebeskultur.de und Telefon: 04487-9204277

Das Zeitlose Wunder

OnenessTalks mit Andreas Müller



Befreiung ist das energetische Ende des Ich-Erlebens und damit des energetischen Erlebens von Realität und Trennung. Befreiung ist keine Erfahrung. Sie ist das scheinbare Ende der scheinbaren Person. Befreiung ist nicht der erfolgreiche Abschluß eines langen und mühevollen spirituellen Weges. Sie geschieht ohne Grund und ohne Bedingung. Einfach so. Niemand kann sich ihr annähern, niemand kann sie begreifen, niemand kann sie sich zu eigen machen. Außerhalb von Zeit und außerhalb von Raum offenbart sich Freiheit als die (einzige) Realität. Natürlich niemandem.

Termine in Bremen: 19.9.2015, 1. Talk: 15:00 Uhr -16:30 Uhr und

2. Talk: 17:00 Uhr -18:30 Uhr; 20.9.2015: 1. Talk: 13:00 Uhr -14:30 Uhr und

2. Talk: 15:00 Uhr-16:30, empf. 15,- EUR p. Talk, Veranstaltungsort: Goethestrasse 25, Bremen.

Weitere Informationen: Hermann Rhiel, 0176-47340198 und www.thetimelesswonder.com

Nächste Ausgabe: Oktober / November 2015

Redaktionsschluss: 30. August 2015 • Anzeigenschluss: 7. September 2015

Email: anzeigen@kgsbremen.de und Tel: 0 44 08 - 80 91 92 0

www.kgsbremen.de

Qigong, Yoga, Wandern in Griechenland



Ruhig werden, den Wellen lauschen, Sonne tanken, Freude spüren ... Bei „Iliochoos – der Schule des einfachen Lebens“ auf Pllion erwartet Sie nicht nur Urlaub vom Alltag, sondern vielmehr die Rückbesinnung aufs Wesentliche und die einfachen Dinge. Lina und Jorgos, die ihre Workshops seit bald 20 Jahren auf der grünen Halbinsel abhalten, gewähren Einblicke ins griechische Leben und führen zu den schönsten Plätzen und Badebuchten. In den Übungsstunden finden Sie zu neuer Vitalität. Tauchen Sie ein in die unberührte Natur, genießen Sie Sonne und Meer sowie die Begegnung in der Gruppe!

Workshoptermine: 27.08.-10.09., 10.09.-24.09., 24.09.-08.10., 08.10.-22.10.2015. Infos: Petra Greiner-Senft, Tel. 089 26019446, iliochoos@web.de, www.iliochoos.gr

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 helfenden 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 Emtinghausen, Telefon: 04295-6690133 Mail: sylvia.loeschner@t-online.de

Großes buddhistisches Sommercamp in der Lüneburger Heide

Foto: Geshe Pema Samten



Sommerferien! Zeit für das beliebte Sommercamp des Tibetischen Zentrums: Dharma-Freunde treffen, meditieren, buddhistische Unterweisungen hören und abends gemeinsam am Lagerfeuer sitzen. „Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit unseren Gästen aus den letzten beiden Jahren und auf viele neue Gesichter, insbesondere auch auf Familien. Unser Wunsch ist es, dass sie die Zeit in unserem Meditationshaus Semkye Ling in der Lüneburger Heide gemeinsam mit uns genießen“, so Geshe Pema Samten. Vom 13. bis 23. August gibt der Abt des Klosters Tashi Dargye in Ost-Tibet und ständige Lehrer im Tibetischen Zentrum

Hamburg traditionelle Unterweisungen und leitet Meditationen an. Gäste können sich auf die 24 Verse des Wunschgebetes von Maitreya und die Einweihung in diesen Buddha freuen. Die Bereinigung negativer geistiger Anlagen, das Sammeln heilsamer Anlagen sowie die Entwicklung von Weisheit, Ethik und Mitgefühl gehören zu den Themen dieses Textes. Geshe Pema Samtens besonderes Talent ist es, klassische buddhistische Texte so zu erklären, dass sie für jeden, ob Buddhist oder nicht, im Alltag anwendbar sind. Mit seinem tiefgründigen Humor berührt er unsere Herzen. Semkye Ling und der idyllische Garten versprechen entspannte Sommertage für die ganze Familie, inklusive einer erlebnisreichen und professionellen Kinderbetreuung. Ein ganz besonderes Highlight ist das Sandmandala des Buddhas Maitreya. Fünf Mönche des tibetischen Exil-Klosters Sera Dsche streuen es aus buntem Sand. Am Ende der Veranstaltung wird es aufgelöst und unter Begleitung traditioneller Rituale in einen nahegelegenen Fluss gestreut. Das große Tempelzelt im idyllischen Garten bietet Platz für etwa 200 Besucherinnen und Besucher. Die Teilnahme ist auch tageweise möglich. Zur Einstimmung finden Sie auf der Website des Tibetischen Zentrums einen Film zum Sommercamp 2013: <http://www.tibet.de/programm/lehren-des-buddhismus/sommerncamp-film.html>.

Veranstaltung: Dharma-Sommerncamp in der Lüneburger Heide. Ort: Buddhistisches Meditationshaus Semkye Ling, Lünzener Str. 4, 29640 Schneverdingen. Beitrag: 290 EUR | ermäßigt: 232 EUR (10 Tage inkl. Einweihung), 260 EUR | ermäßigt: 208 EUR (10 Tage ohne Einweihung), 30 EUR | ermäßigt: 24 EUR (Tageskasse). Anmeldung und Information: Tel. 05193-9821809 oder 05193-52511, sommerncamp@tibet.de

Stark Institut Ausbildung Familienstellen

mit den Lehrtherapeuten (DGfS) Heinz Stark und Heinrich Breuer



Am 9. September 2015 beginnt der 11. Ausbildungszyklus in phänomenologisch-systemischer Aufstellungsarbeit im Seminar- und Retreathaus in der Göhrde (bei Lüneburg). Beide Trainer sind erfahrene Therapeuten (Körperpsychotherapie, Hypnotherapie...) und inter-

national bekannte System- u. Familienaufsteller. Das Ausbildungs-Curriculum ist ebenfalls von der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellung als Fortbildung anerkannt. Das Stark Institut kooperiert mit der staatlich anerkannten Weiterbildungseinrichtung »Bildungs-Werk für Friedensarbeit« in Minden (NRW). Das ermöglicht den Teilnehmenden, je nach Bundesland ihres Wohnortes Aus- und Fortbildungszuschüsse zu beantragen.

www.starkinstitute.com; Stark Institut für systemisch integrative Therapie (SYIN)®; Telefon: 05855/978233.

AMOR - das Paarprojekt nicht nur für Singles

Reif werden für die Partnerschaft



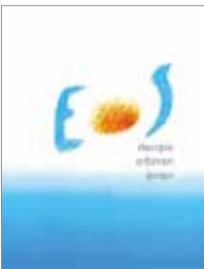
Sie sehnen sich nach einer erfüllenden Liebesbeziehung und ahnen, dass Ihre vergeblichen Bemühungen nicht nur mit dem Außen zu tun haben, sondern mit Ihnen selbst. Das Paarprojekt ist ein transformierender Prozess der Lebens- und Selbstbejahung. Es unterstützt Sie dabei, sich wiederholende Beziehungsmuster zu durchbrechen, und gibt Werkzeuge an die Hand, die eigenen Ressourcen zu nutzen und nahe zu sein, ohne sich zu verlieren.

Info-Abende Sa. 5.9. Bremen, Fr. 11.9. Lilienthal. Kontakt-Workshop „Die Kunst, nahe zu sein, ohne sich zu verlieren“ So. 6.9. Lilienthal. Alle Termine auf www.amor-paarprojekt.de - Neue Jahresgruppe: 8 Tagesseminare & 1 WE, monatlich in Lilienthal, ab

September 2015. Leitung: Silvia Meyer & Raymond Fismer, T. 04298-4392, fismer@gmx.de

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) • 29.08.'15 Klarheit und Gelassenheit durch homöopathische Prüfungsmittel • 02.09.'15 Prüfungsvorbereitung für die schriftliche HP-Prüfung • 07.09.'15 HP-Ausbildung| ohne med. Vorkenntnisse - lauf. Einstieg mögl. • 09.09.'15 Ambulatorium| die Lehrpraxis – lauf. Einstieg mögl. • 12.09.'15 Ohr-Akupunktur | Basiskurs • 16.09.'15 Ausbildung HP-Psych - laufender Einstieg möglich • 26.09.'15 Fußreflexzonen-Therapie | Zertifikatskurs – Teil 1 • 30.09.'15 InfoAbend Heilpraktik – ein modernes Berufsbild • 03.10.'15 Homöopathische Milchmittel • 10.10.'15 Irisdiagnostik | Basiskurs • 17.10.'15 Enderlein-Sanum-Therapie.
- 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

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 Tel. 0 44 08 - 80 91 92 0

Access Bars® Therapeutin und Lebensberatung



Diplomierte Spezialistin bietet Hilfestellung

- Stimulierung der 32 Energiepunkte am Kopf nach Access Consciousness®
- Engeltherapie / Engelberatung
- Individueller Beratung zur Entwicklung
- Lebensberatung

versch. Seminare auf Anfrage

Anna Przybyłek
Dipl. Lebensberater und
Access Bars Facilitator

Korbmacherstr. 8
28816 Stuhr
Tel.: 0421 175 26 081
anna.przybylek@kristallberatung.com
www.kristallberatung.com

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: dr.e.bruegger@t-online.de
Tel. 040-456155 (12-13 Uhr oder AB)

Astrologie-Schule Bremen



Persönliche Beratung

- Geburtshoroskop
- Berufsberatung, Paarberatung
- Terminplanung

Professionelle Astrologie-Ausbildung

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

Christine Keidel-Joura

Delmestraße 74
28199 Bremen
Tel. 0421 – 7 29 29

www.astrologie-schule-bremen.de

Atempause



Selbstfindung, Inspiration, Regeneration

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

**Atempausen schaffen neue Lebenskräfte
für Körper, Geist und Seele**

Sanatha Hannig

Atem- und Körpertherapeutin, AFA
Erlenstraße 76
28199 Bremen/Neustadt
Tel./Fax 0421 - 54 86 912
www.atempause-bremen.de

Aura-Soma® 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
Bürgeschstraße 27

26123 Oldenburg

Tel.: 0441-82118

Mail: bauerregina@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

mobit: 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

Diplomsozialpädagogin (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

Psychozialer 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

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

Oslebshauser 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: 0173/5601748
www.spirit-lilienthal.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

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

Schamanismus



Schamanische Energiearbeit

u.a. Schwerpunkte:

- Beziehungsprobleme
- Lebensfragen
- Frauenrituale und
- für Krisensituationen

Ich bediene mich u.a. folgender Technik:
Seelenrückholung & Extraktion nach
Dr. Alberto Villoldo und der Inka Tradition.

Annette Assmy

mobil 0176 61315306
a.assmy@gmx.net
www.chaskawisdom.com

Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof



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

Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof

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

Seminarraumvermietung



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

Seminarraum Martfeld

zvw. 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 • Zauberpampel
- Kristallsalz • Feng-Shui • Räucherwerk
- Primavera-Duftöl • Kugelspiralen
- Beratungen • Bücher • DVDs • CDs

SteinReich der Erlebnisläden

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

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
- Kräuterlehreurse

Nathali Winckler
Heilpraktikerin

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

Wellness & Gesundheit



**Gesundheit:
Vorsorge - Regeneration - Erhaltung**

- Dorn-Breuss - Rückengesundheit
- Kinesiologie - Harmonisierung der Meridiane
- Facial Harmony - Über das Gesicht den Körper erreichen und die Seele streicheln
- TCM (Traditionelle Chinesische Medizin)
- Workshops rund um die Erhaltung der Gesundheit

C.- Andrea Lippert

Entspannungstherapeutin, Dozentin,
Zhineng Qigong Master

23795 Bad Segeberg, An der Trave 158
Tel: 04551 / 99 308 95

und in: 27798 Hude, Breslauer Str. 36
(Zweitpraxis) Tel: 04408 / 98 23 70
info@wellnessundgesundheit.com

WindWeiteWattenmeer



**Eine Oase der Erholung, an der Nordsee
300 m hinterm Deich, Ganzjährig geöffnet**

12 Ferienwohnungen und ein Ferienhaus modern und komfortabel eingerichtet, Für Familien und Gruppen, Gruppenraum und Kinderspielraum, Großer Innenhof mit Grill gemütlichen, Sitzcken und Spielmöglichkeiten

WindWeiteWattenmeer

Ferien in Tossens

Meidgrodenweg 1,
26969 Tossens / Butjadingen
Stefanie Schuck, 0173 – 3 95 4 59 4
info@windweitewattenmeer.de
www.windweitewattenmeer.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

Zhineng Qigong Zentrum ZQ4U



**Workshops & Seminare -
Aus- und Fortbildungen**

- das Immunsystem stärken • körperliche Beschwerden lindern - Vertrauen finden
- Wohlbefinden fördern - das Selbstwertgefühl steigern • Stress reduzieren - Emotionen harmonisieren • Achtsamkeit entwickeln - das Bewusstsein kultivieren

C.- Andrea Lippert

Entspannungstherapeutin, Dozentin,
Zhineng Qigong Master

23795 Bad Segeberg, An der Trave 158
Tel: 04551 / 99 308 95

und in: 27798 Hude, Breslauer Str. 36
(Zweitpraxis) Tel: 04408 / 98 23 70
info@wellnessundgesundheit.com

OASE FIRST CLASS DAY SPA/BEAUTYFARM

Sie stellt einen in sich geschlossenen exklusiven Neubau auf über 1000 m² Erholungsfläche dar. Das Angebot richtet sich an Kundinnen und Kunden, deren Anspruch jenseits bekannt hoher Standards liegt, sowie an Genießer, die den exklusiven Augenblick in einem Day Spa suchen, mit einer gemütlichen Lobby und großzügigem Ruheraum, einem Hamam sowie Massage- und Beautykabinen. Finnische Saunen und Dampfbäder laden zum entspannten Genießen ein, auch im separaten Damen Wellness-Bereich. Hier bestimmen Ruhe und Ungestörtheit die besondere Atmosphäre. Großzügige Räumlichkeiten vermitteln das Gefühl einer eigenen Welt.

Damit das Versprechen der Ungestörtheit gehalten werden kann, hat sich die OASE eine Beschränkung der Besucherzahl für die Wellness Lounge auferlegt.

Das Ambiente der Wellness Lounge zeichnet sich aus durch eine nachhaltig zeitlose Gestaltung, die auf alles Überflüssige verzichtet und dennoch atmosphärische Fülle vermittelt. Subtil prägende Elemente sind Naturbaustoffe, beispielsweise natürlicher Lehmputz an allen Wandflächen. Er sorgt für ein angenehmes Raumklima, dämpft Geräusche und bildet die optische Klammer für ein durchdachtes Einrichtungskonzept, das höchsten Ansprüchen an Natürlichkeit und authentischem Design gerecht wird.

Persönlicher Service wird für das OASE-Team großgeschrieben, aufmerksame Dienstleister kümmern sich in der Wellness Lounge um die Wünsche ihrer Gäste, die sich unbeschwert verwöhnen lassen wollen. Sei es bei einer wahltu-

den Ganzkörper-Öl-Massage oder mit pflegenden Beautyanwendungen im OASE Kosmetik Institut, bis hin zu reinigenden Zeremonien im Dampfbad.



Detaillierte Informationen zum OASE Wellness Lounge Club und zu allen Angeboten werden unter www.oase-weserpark.de bereitgestellt.

OASE im Weserpark
Hans-Bredow-Str. 17 · 28307 Bremen
Telefon 0421 427 47 14

Dem Himmel ganz nah!
Die brandneue OASE Wellness Lounge
lädt zu einem einzigartigen Erlebnis ein.



OASE WELLNESS LOUNGE

First Class Spa

DAY SPA / BEAUTY FARM

www.oase-weserpark.de



OASE Wellness Lounge · Hans-Bredow-Str. 17 · 28307 Bremen
Telefon 0421 427 47 14 · www.oase-weserpark.de



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 Oktober/November 2015 - Ausgabe ist der 7. September 2015. Termine und Kleinanzeigen sind direkt über unsere Online-Formulare auf unserer Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

AUGUST 2015

2. Sonntag

11:00-14:00 Uhr: Come Dance And Be - 5 Rhythmen Tanzen. 16 EUR, Ort: Mitas ZeiTRäume, Bremen, Anmeldung Tel: 0421-98503731

17:00-18:00 Uhr: Der Fremde in uns (Arno Gruen), Wdh. am 9.8., Radio Weser 92,5/101,85

5. Mittwoch

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

16. Sonntag

11:00 Uhr: Auflösung von Seelenverträgen - mit Luna'Him, 35 EUR,



Yoga für Schwangere

Di, 01.09.15, 17:30-19:00 h

Yoga für Anfänger

Di, 08.09.15, 17:45-19:15 h

Yoga für den Rücken

Do, 03.09.15, 18:15-19:45 h

Ayurveda Workshop

Sa, 12.09. & 26.09., 10:30-15:30 h

Sigrid Küttner

Yogalehrerin und Heilpraktikerin

Yoga Vidya Zentrum Bremen

Bahnhofstraße 3/4

28195 Bremen,

Tel. 0421 - 2239472

email: sigridkuettnr@gmail.com

www.yoga-vidya.de/bremen



Utbremer Ring 4, Tel. 0421-255350, www.heilerin-in-bremen.de

17:00-18:00 Uhr: Bin ich, wenn ich nicht mehr bin? (Markolf Niemz), Wdh. am 23.8., RadioWeser 92,5/101,85

23. Sonntag

11:00-17:00 Uhr: Selbsterkenntnis durch Zahlen und Buchstaben - Sigrid Peinemann, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106, 70,- EUR, Tel. 0421 808325

30. Sonntag

10:00-17:00 Uhr: Wildkräuterführung mit veganem rohköstlichem Menü in Syke, Kosten 75,- EUR, Voranm. Heike König, www.die-wilde-Kost.de, Tel. 04242-577840

17:00-18:00 Uhr: Anders denken - anders sein. Der Weg zum inneren Frieden. (Ayya Khema), Wdh.6.9., Radio Weser 92,5/101,85

SEPTEMBER 2015

2. Mittwoch

19:30 Uhr: Aufstellungsarbeit und Kurzvortrag, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106, 15,- EUR, Tel. 0421 80325

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

3. Donnerstag

20:00-22:00 Uhr: Hier in mir - offene Abendgruppe mit Joachim Goerke, Singen- Stille- Sein, Bio Biss Bremen, A. d. Kühlen 1, Bremen.

5. Samstag

10:00-18:00 Uhr: "Familien- u. Systemaufstellung - Wochenende" 2 Tage mit Claudia Budelmann. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

16:00 Uhr: AMOR - Das Paarprojekt, Info-Nachmittag. Akad. Steinreich, Schw. Heerstr. 2A, Bremen. Eintritt frei. Tel. 04298-4392

6. Sonntag

15:00 Uhr: QLB Atem Meditation, Meditationscenter Außer der Schleifmühle 76, HB, 3,- EUR, Tel: 0421-8408566

8. Dienstag

20:00 Uhr: SKAN Atemgruppe, Markus Koch, Alleins Bremen, 16 EUR, www.skanforyou.de, Mobil: 0177 6203831

9. Mittwoch

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

10. Donnerstag

19:-20:30 Uhr: Wenn alle Menschen Freunde wären ... Abendvortrag nach Dr. Chuck Spezzano, Beletage Steinreich HB, kostenlos

11. Freitag

19:30 Uhr: AMOR - Das Paarprojekt Infoabend. Centrum f. Partnerschaft, Lüdemannweg 30, Lilienthal. Eintritt frei. Tel. 04298-4392

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

12. Samstag

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

10:00-17:00 Uhr: Wildkräuterführung in Syke mit veganem rohköstlichen Menü von Kosten: EUR 75,-, Voranm. H. König, www.die-wilde-Kost.de, Tel. 04242-577840

14. KONGRESS GEISTIGES HEILEN

02. - 04. OKTOBER 2015 ROTENBURG A. D. FULDA

ÜBER 30 REFERENTEN

Uwe Albrecht, Prof. Wildor Hollman, Dr. med. György Irmey,
Dr. med. Ute-Heide Kleppik, Harald Knauss, Thomas Künne, Francesca Pedone,
Jessica Sánchez-Palencia, Graziella Schmidt, Dr. Rosina Sonnenschmidt,
Sabine van Baaren, Dr. Ulrich Warnke und viele andere

WWW.DGH-EV.DE

Dachverband Geistiges Heilen e. V. · Winterhalterstr. 9 · 76530 Baden-Baden
Tel.: 07221-9737901 · Fax: 07221-9737902 · www.dgh-ev.de · info@dgh-ev.de



20 Jahre DGH e. V.

15:00-18:00 Uhr: Lachyoga-Workshop "Lach mal wieder", Goethestr. 25, Bremen, Tel. 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

13. Sonntag

12:00-18:00 Uhr: „Tag der offenen Tür“ mit dem Integralis Team. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

17:00-18:00 Uhr: Partnerschaft respektvoll leben (Theo Schoenaker), Wdh. am 20.9.15, RadioWeser 92,5/101,85

14. Dienstag

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

16. Mittwoch

19:30 Uhr: Aufstellungsarbeit und Kurzvortrag, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106, 15,- EUR, Tel. 0421 - 808325

18. Freitag

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

19. Samstag

15:00-16:30 Uhr: "Oneness Talks" mit Andreas Müller, Zweiter Talk von 17:00-18:30 Uhr, Ort: Raum für Zeit, Goethestr. 25, HB, empf. Beitrag: 15,- EUR per Talk, Weitere Informationen: Hermann Rhiel, Tel. 0176-47340198, www.thetimelesswonder.com

20. Sonntag

13:00-14:30 Uhr: "Oneness Talks" mit Andreas Müller, Zweiter Talk: 15:00-16:30 Uhr, Ort: Raum für Zeit, Goethestr. 25, HB, empf. Beitrag 15,- EUR p. Talk, Info: Info: Hermann Rhiel, Tel. 0176-47340198, www.thetimelesswonder.com

15:30-17:30 Uhr: Träume, Spiegel der Seele (offene Arbeitsgruppe), Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; 25,- EUR, Tel. 0421-808325

25. Freitag

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

19:00 Uhr: Das 7. Haus im Horoskop. Themenabend der Astrologie-Schule Bremen, Delmestr. 74. Anmeldung: 0421-72929

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

27. Sonntag

10:00-14:00 Uhr: Visualisation und Affirmation - Heike Maschmann, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106, EUR 60,-, Tel. 0421 808325

17:00-18:00 Uhr: Frauen denken anders - Wider den hierarchischen Dualismus in der abendländ. Philosophie (Marit Rullmann), Wdh. am 4.10., RadioWeser 92,5/101,85

30. Mittwoch

19:30 Uhr: Aufstellungsarbeit und Kurzvortrag, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106, 15,- EUR, Tel. 0421-808325

REGELMÄSSIGE TERMINE

Lachyoga: Don.17-18 Uhr; Don. 15-16 Uhr krebsbetr. Frauen; Dien. 18.30-19.30 Uhr / Neustadt; Workshop 12.09. Tel. 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

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

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

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

Abendmeditation auf dem Lande, dienstags, 19,00 - 20.30 Uhr, Ort: Meditationshaus Semkye Ling, Lünzener Str. 4, 29640 Schneverdingen

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

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

ÖkoMarkt im Ostertor: Diens-tags 14.00-18.30 Uhr Freitags 14.00-18.30 Uhr: ÖkoMarkt Wulwesstraße (Ulrichsplatz)

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

Gilded Reverie
Das Kult-Lenormand

36 Karten mit Goldschnitt
EAN 42503751-0189-5 • € 16,99

KÖNIGSFURT
URANIA

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 Oktober/November 2015 - Ausgabe ist der 7. September 2015 • Kleinanzeigen sind direkt über unsere Online-Formulare auf unserer Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

Abnehmen

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

Astrologie

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

Atemarbeit

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

Aufstellungsarbeit

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

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 einfühlbare 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

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

Bioläden / Biomärkte

Naturkost Kontor Bremen, im Frischezentrum (Großmarkt Bremen, Spezialitätenhalle Tor 14, Am Waller Freihafen 1, 28217 Bremen

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



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 Gartentage, Bremen**

Telefon: 0421/72995

Mobil: 01745329210

maritazimmer@aol.com



Anzeige

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

Alternative Lebensberatung, Dr. Elfriede Brümmer, spezialisiert auf Beziehungsthemen, Termine und Anmeldung: dre.bruegger@t-online.de und Tel. 040-456155 (12-13 Uhr oder AB)

Kirsten Kampmann-Aydogan, Psychozialer 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

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

Engel

Anna Przybyłek, Dipl. Lebensberater und Access Bars Facilitator, Korbmacherstr. 8, 28816 Stuhr, Telefon: 0421-175 26 081, email: anna.przybylek@kristalleratung.com, www.kristallberatung.com

Faszien

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

Feng Shui

Klaus Römer + Feng Shui Meisterschule: Tel: 04256-720 und www.feng-shui-meisterschulen.net

Frauen

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

Frequenzen

Frequenztraining : Schule der Frequenzen: Workshops – Fernseminare (jederzeit) – Frequenzcoaching, EINS werden mit dem „Hohen Selbst“ & „Der weibliche Aspekt der Schöpfung“. www.Transformation-ins-Licht.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 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

SELBSTHeilung: "Verschmelzung mit dem SeelenSelbst." Workshops-Retreats-Einzeltermine A. Genja Eickhoff / (Frequenzmedium), Telefon: 05161-603034, www.Transformation-ins-Licht.de

Heilpraktiker für Psychotherapie

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

Heilkunde

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

Homöopathie

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

Human Design System

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

Humor

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

Kabbalistische Lebensberatung

Lebensberatung auf Basis der kabbalistischen Geburtsanalyse. www.praxisuerselbstheilung.de / Rechtsanwält 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

Körperarbeit

Körpertherapie: Die KiTE® - Methode kann helfen wenn die Selbstregulation Ihres Körpers überlastet ist. Xenia Gerdes, Oldbg., Tel: 0174 982 1144, Info: www.wifaki.de

Sehnsucht nach Veränderung? Skan-Körpertherapie, ein Weg zu mehr Lebendigkeit! - Markus Koch, Tel: 04298 466493, www.skanforyou.de

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

Klangmassage nach Peter Hess, Kennenlernkurse, Gongreisen, Wohlfühl-abende, www.monika-moellers.de / Tel. 0421-9884980

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-lebengestaltung.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

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

Lichtarbeit

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

Männer

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

Massage

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

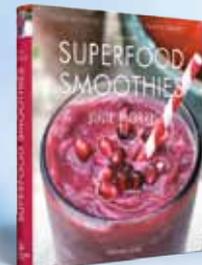
MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

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

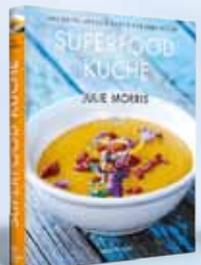
Meditation

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

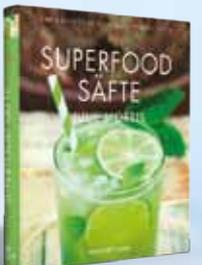
Anzeige



Superfood Smoothies
100 leckere Powerdrinks
€ 19,99



Superfood Küche
Das Beste aus der Natur
€ 24,99



Superfood Säfte
100 leckere Powersäfte
€ 19,99

Julie Morris: Superfood



www.koenigsfurt-urania.com

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

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 Lippert, Entspannungstherapeutin, Dozentin, Zhineng Qigong Master, 23795 Bad Segeberg, Tel: 04551 / 99 308 95 und in: 27798 Hude, Breslauer Str. 36 (Zweitpraxis) Tel: 04408 / 98 23 70, Mail: info@wellnessundgesundheit.com, www.zq4u.com

Reconnection® /

Reconnective Healing®

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

Sandra Heuschmann, Reconnective Healing® Practitioner Level I,II,III; 27283 Verden, Tel. 0160-8466603, Mail: [\(info@\)dein-raum-berlin.de](mailto:(info@)dein-raum-berlin.de)

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





Heilpraktikerschule
www.eos-institut.de

Schamanische Energiearbeit, Annette Assmy, Bremen, Mobil 0176-61315306, a.assmy@gmx.net, www.chaskawisdom.com

Seminar- / Retreathäuser

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

Ferienwohnung, Zimmer, Mehrzweck- / Seminarraum für bis zu 50 Personen. Stefanie Schuck, Meidgrodenweg 1, 26969 Tossens / Butjadingen, Ganzjährig geöffnet, Tel. 0173 – 3 954594, info@windweitewattenmeer.de, www.windweitewattenmeer.de

Heil-Haus-Ohlenbusch, Christine Ohlenbusch, Bewusstseinsweiterung, Homöopathie, Ärztin, Viehlander Str. 5, 27726 Worspwede, christine.ohlenbusch@web.de, www.christine-ohlenbusch.de, Telefon: 04791-9319433, www.seminarhaus-ohlenbusch.de

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

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

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

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

Vegan

Veggiemaid, Lebensmittelgeschäft mit rein veganem Vollsortiment, Stefanie Coors, Gartenstraße 15, 26122 Oldenburg, Tel. 0441 / 68 31 21 79, E-Mail: info@veggiemaid.de, www.veggiemaid.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: sigridkuettnert@gmail.com, www.yoga-vidya.de/bremen

Wellness

Vorsorge - Regeneration - Erhaltung. Dorn-Breuss, Kinesiologie, Facial Harmony, TCM, u.a. C.- Andrea Lippert, Tel: 04551-99 308 95 u. 04408-98 23 70, info@wellnessundgesundheit.com



Leuchtturmfabrik Bremen

Ein Ort der Vielfältigkeit
und guten Ideen.

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

(Mahatma Gandhi)

www.leuchtturmfabrik.de

Unter den „Kleinanzeigen“ stehen Ihnen **REGELMÄßIGE RUBRIKEN** zur Auswahl. Hier sind Informationen inklusive Terminankündigung möglich. Folgende Rubriken stehen Ihnen in dieser Rubrik zur Verfügung: • Workshops/Seminare • Ausbildung • Therapie • Vermietung / Räume • Jobs • Reisen • An- & Verkauf • Kontakte • Dies und Das. Pro Einheit: 3,- € (1 Einheit = 30 Zeichen). Mindestpreis: 12,- €. Nächster Anzeigenschluss für die Oktober/November 2015 - Ausgabe ist der 7. September 2015. Kleinanzeigen sind über die Online-Formulare direkt auf unserer Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

Workshops / Seminare

Intuitives Malen von Körperbildern: ein Weg Körper & Seele zu entspannen und zu nähren. 8 Termine, Sonntag, 9.8.-27.9.15, Kleingruppe, inkl. Material. Mit Voranmeldung. Info: N. Albrecht, 0421-6991786; www.innere-mitte.info

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

Für Frauen: Entdeckungsreise Stimme, Bogenschießen, Tibet. Heilyoga, Dein Lebensbaum. Außerdem div. Bildungsurlaube; www.altenbuecken.de, Telefon: 04251-7899

Verjüngung, Seminarwochenende, Neuausrichtung des Bewusstseins, Grundbausteine zum Verjüngungsprozess, Zellenarbeit u.a., 19.09.15, Info www.christine.ohlenbusch.de, Tel: 04791-9319433

Einführungsseminar - Gewaltfreie Kommunikation 04.-06.09. und GFK-Ausbildung ab Okt. 15 in Bremen mit Anja Kenzler, Trainerin CNVC. Info: a.k.demie für Mediation und Training, Tel. 0421/5578899, www.a-k.demie.de

Die Kunst, nahe zu sein, ohne sich zu verlieren. Workshop mit Übungen zu Kontakt und Grenze, mit Silvia Meyer & Raymond Fisser. So. 6.9. in Lilienthal. Dauer 3 h, 45 EUR. www.amor-paarprojekt.de, Tel. 04298-4392

Schnupperkurs Craniosacrale Therapie am 10./11.10.2015 in Fischerhude, Übernachtungsmöglichkeit, Mittagessen, 160,- EUR p/Pers. Info: Silke Hünermann, Telefon: 0421-67358787, www.feinfuehlung-bremen.de

Seelenverträge auflösen in der Gruppe, mit Luna/Him, Informationen unter Telefon: 0421-255350 oder www.heilerin-in-bremen.de

27.-29.11.2015: Schamanischer Workshop in Bremen, "Hier und Jetzt - Schamanisch(es)erLeben", Wissen erLEBEN, www.schamanin.es

Ausbildung

Astrologie-Schule Bremen: Von den Grundlagen der Astrologie bis zur Beratung. Neue Kurse mit Christine Keidel-Joura ab September 2015. Info und Anmeldung: 0421-72929

Stark Institut für Systemisch Integrative Therapie. Der nächste Ausbildungszyklus in systemischer Aufstellungsarbeit (Familienstellen) beginnt am 9. September 2015. www.starkinstitute.com

Einführungsseminar Gewaltfreie Kommunikation 04.-06.09.15 und GFK-Ausbildung ab Okt. 15 in Bremen mit Anja Kenzler, Trainerin CNVC. Info: a.k.demie für Mediation und Training, Tel. 0421/5578899, www.a-k.demie.de

8-monatige Heiler-Ausbildung - Werde HEILER, glücklich & zufrieden ab 19.09.15 in Wardenburg-Littel, Ursula Wagener, Tel. 04454-97 97 460, www.spirithos.com

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

1. Qigong-KursleiterInnen-Ausbildung der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. mit Asta Eichhorst und Gise Schöller. Informations- und Einführungstag in Bremen am 15.11.2015. Der Ausbildungsbeginn ist der 12./13. Dezember 2015. Ort: "Centrum für Gesundheit und Bewegung", Gertruden Str. 30 in 28203 Bremen. Einführungstag: 60,- EUR. Info & Anmeldung: Gise Schöller, Tel: 0176-79069906, Mail: gise@trans-zendenz.de, www.tranzzendenz.de; Asta Eichhorst, Tel: 05828-979837, Mail: info@asta-eichhorst.de

Urlaub / Reisen

Ferien in Tossens – ganzjährig geöffnet. Ferienwohnungen 300 m hinterm Deich, Mobil: 0173 – 395 45 94; www.windweitewattenmeer.de

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

Bewusstsein Retreat - Lebe die Freude aus dem SEIN. Löse dich von Ängsten & Glaubenssätzen. Leiter: Manfred Binder (Spirituelle Lehrer) www.yogaila/reisen/sein oder 0151/53529344

An- und Verkauf

Sehr gut eingeführte Physiotherapie mit großem Patientenstamm - Kasse und Privat in Bremen zu verkaufen. Tel. 0421/513917

Vermietung / Räume/ Wohnen

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

Wohnen im Grünen, ruhig und zentral in Bremen-Lesum. 2 Frauen bieten Mitwohngelegenheit in einem großen Haus. Es stehen 1-2 Räume zur Einzel- oder Gesamtvermietung zur Verfügung. Infos: 176-84552513.

Schöner, ruhiger gut ausgestatteter **Praxisraum für Psychotherapie** o.ä. ca. 37 m², in Bremen-Lesum (gute Verkehrsanbindung) zur Mitbenutzung ab August 2015 zu vermieten. Gut geeignet für Yoga, Gruppenarbeit, Einzelarbeit, etc.; Infos unter 0179.1375833.

Ferienwohnung, Zimmer, Mehrzweck- / Seminarraum für bis zu 50 Personen. Stefanie Schuck, Meidgrodenweg 1, 26969 Tossens / Butjadingen, Ganzjährig geöffnet, Tel. 0173 – 3 95 4 59 4, info@windweitewattenmeer.de, www.windweitewattenmeer.de

Zhineng Qigong Übungsleiter-Intensiv-Ausbildung bei Paracelsusschule Oldenburg

Dozentin C.-Andrea Lippert

Entspannungstherapeutin, TCM- und Zhineng Qigong-Master



Qigong ist eine inhaltsreiche Übungslehre, die auf dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin basiert. Es ist eine ganzheitliche, traditionelle stets weiterentwickelte Methode, die den Körper stärkt, die Gesundheit fördert, die Beweglichkeit erhält, bzw. auch wiederherstellt, den Umgang mit den Emotionen lehrt und die Lebensfreude, das Wohlbefinden steigert. Eine der effektivsten Formen ist das Zhineng-Qigong, welches daher auch als "medizinisches Qigong" bezeichnet wird, und immer populärer wird. Die Form wirkt sich positiv auf sämtliche Prozesse im Menschen aus und unterstützt die notwendige Achtsamkeit für den eigenen Körper. In der Ausbildung, die in 3 Blöcken verläuft, lernen Sie, Zhineng Qigong sowohl für sich selber zu nutzen als auch, wie Sie es kompetent weitergeben können. Grundsteine hierfür sind die erworbenen Grundlagen des Zhineng Qigong in Theorie, Hintergrund und Praxis. In dieser Ausbildung wird ein umfangreiches Fundament für die unterrichtende Praxis erworben. Dabei erfahren Sie einige Tiefen des Qigong und können sie auch direkt anwenden.

**Ausbildungsbeginn: Do. der 03.09.15. Jeweils donnerstags bis einschl. samstags:
Sept.: 03.-05.09.15 / Okt.: 01.-03.10.15 / Nov.: 12.-14.11.15. Nähere Details bei: Paracelsusschule Oldenburg,
Frau Gedik, Tel. 0441/ 925 02 60 oder bei Frau Lippert unter: Tel. 04551/ 99 308 95.
Sämtliche Monatskurs-Termine finden Interessenten unter: www.zq4u.com**

www.medizinundbewusstsein.de

Liebe leben

Kongress MEDIZIN und BEWUSSTSEIN vom 13. bis zum 15. November 2015 in Königstein bei Frankfurt am Main im Haus der Begegnung

Buchen Sie unter www.medizinundbewusstsein.de,
info@medizin-bewusstsein.de oder unter Tel. 06174-203811

Veranstalter:



Sponsoren:



Dies und Das

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

Alternative Lebensberatung, Dr. Elfriede Brümmer, spezialisiert auf Beziehungsthemen, Termine und Anmeldung: email: dre.bruemmer@t-online.de und Tel. 040-456155 (12-13 Uhr oder AB)

Wellness & Gesundheit: Vorsorge - Regeneration - Erhaltung. Dorn-Breuss, Kinesiologie, Facial Harmony, TCM), u.a. C.- Andrea Lippert, Bad Segeberg, Tel: 04551 / 99 308 95 und in 27798 Hude, Tel: 04408 / 98 23 70, info@wellnessundgesundheit.com

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 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.

Chuck Spezzano im September zu Gast in Hamburg: • „Partnerschaft und spirituelles Leben“, Vortrag am 24. September 2015, 19-22 Uhr, Eintritt: Vvk. 30 EUR, Ak. 35 EUR. • „Gemeinsam in ein höheres Bewusstsein“, Seminar, 25.-27. September 2015, Fr/Sa jeweils 10-18 Uhr, So 10-17 Uhr, Teilnehmerbeitrag: Frühbucher (bis 13. August 2015) 390 EUR, Paare 360 EUR p. P., regulär 450 EUR, Paare 390 EUR p. P., Ort: Baseler Hof Säle, Esplanade 11, nahe Bhf. Stephansplatz • Information und Anmeldung zu Vortrag und Seminar mit Chuck Spezzano: Wrage Seminar Service, Schlüterstraße 4, Hamburg, Tel. 040-413297-15, seminarservice@wrage.de, www.wrage.de



Nächste Ausgabe: Oktober/November 2015

Redaktionsschluss: 30. August 2015

Anzeigenschluss: 7. September 2015

Email: anzeigen@kgsbremen.de • Tel: 0 44 08 - 80 91 92 0

www.kgsbremen.de

Impressum

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

KGS Bremen

Körper, Geist und Seele Magazin

Tel.: 0 44 08 - 80 91 92 0

www.kgsbremen.de

Postadresse:

Von-Witzleben-Allee 1 c
27798 Hude

Herausgeberin

Ruth Haselwander

ruth.haselwander@kgsbremen.de

Von-Witzleben-Allee 1 c
27798 Hude

Redaktion

Ruth Haselwander

redaktion@kgsbremen.de

Freie Mitarbeiterin: Ingrid Antons

Anzeigen / Kleinanzeigen

anzeigen@kgsbremen.de

kleinanzeigen@kgsbremen.de

Tel. 0 44 08 - 80 91 92 0

Druck

Humburg Media Group, Bremen

Alle Rechte sind vorbehalten. Im Sinne des Copyrights sind Weiterverwendung und Vervielfältigung der Texte und Fotos untersagt.

Nachdruck der Inhalte dieser Ausgabe - auch Auszüge davon - nur mit der schriftlichen Genehmigung der Herausgeberin. Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und geben nicht die Meinung der Redaktion wieder noch ist diese für deren Inhalte verantwortlich. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen.

Unsere aktuellen Mediadaten finden Sie auf www.kgsbremen.de



Ausbildung in der Peter Hess-Klangmassage Das Highlight der Entspannung



- Neue Kraft schöpfen
 - Den Stress des Alltags vergessen
 - Eine gesunde Lebensbalance finden
-
- **02.-09.08.2015** Ayur-Yogatherapie, Klang und Yogaklangmassage (Klik) in Schweringen b. Nienburg mit *Emily Hess und Remo Rittiner* · Kursgebühr: 880 €
 - **28.-30.08.2015** Klang in Verbindung mit Yoga in Schweringen b. Nienburg mit *Emily Hess* · Kursgebühr: 220 €
 - **19.-27.09.2015** Intensivausbildung auf der Nordseeinsel Langeoog mit *Friederike Depping* · Kursgebühr: 860 €

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

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



hess klangkonzepte
seit 1989

Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage

In unserem liebevoll gestalteten Laden Varadas in Uenzen finden Sie auf drei Etagen alles rund um Klangschalen, Gongs und Schlägel sowie Zubehör für die Klangmassage.

Gerne beraten wir Sie auch telefonisch.

Ladenöffnungszeiten: Mo.-Mi., Fr. 9-12 Uhr

Do. 9-18 Uhr · Sa. 10-15 Uhr



Fordern Sie gerne unseren aktuellen kostenlosen Katalog an.

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

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

Selbstliebe als Lebenskunst

Carl-Auer LebensLust – Bücher für ein schönes Leben



Neu

ca. 141 Seiten, Kt, 2015
ca. € (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-8497-0084-3



Neu

ca. 140 Seiten, Kt, 2015
ca. € (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-8497-0085-0



184 Seiten, Kt, 2014
€ (D) 19,95/€ (A) 20,60
ISBN 978-3-8497-0001-0



159 Seiten, Kt, 2015
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-8497-0065-2



342 Seiten, Kt
11. Aufl. 2015
€ (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-89670-592-1



232 Seiten, Kt
2., überarb. Aufl. 2013
€ (D) 24,95/€ (A) 25,70
ISBN 978-3-89670-887-8



Carl-Auer Verlag • www.carl-auer.de

Auf www.carl-auer.de bestellt – deutschlandweit portofrei geliefert!