

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

FEBRUAR / MÄRZ 2015

FREI ERHÄLTLICH

# KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



## LUST AUF ZUKUNFT!

Horst W. Opaschowski: So wollen wir leben!

Johanna Paul: Gemeinwohlökonomie

Stefan Schridde: Das können wir tun!

J. Fries & W. Weigand: Bewusst werden in der Beziehung

Fred Gratzon: Aus der Ruhe in das Ziel

Bärbel Wardetzki: Vom klugen Umgang  
mit selbstverliebten Chefs



Matt Galan Abend

## Den engen Käfig des Ego verlassen

Aufbruch in die Fülle des Lebens

Hardcover, 160 Seiten  
ISBN 978-3-86616-295-2 € 15,95

Joseph Fries & Wolfgang Weigand

## Kann denn Liebe Lüge sein?

Ein radikal neues Verständnis von Liebe und Beziehungen



Hardcover, 192 Seiten  
ISBN 978-3-86616-296-9 € 18,95



Marikka Schaechtlin

## Im Herzen sind wir alle eins

Heilende Bewusstseinsarbeit mit der Logos-Energie-Therapie

Hardcover, 160 Seiten  
ISBN 978-3-86616-299-0 € 15,95

Dr. med. Issac Mathai

## Ganzheitliche indische Heilmethoden

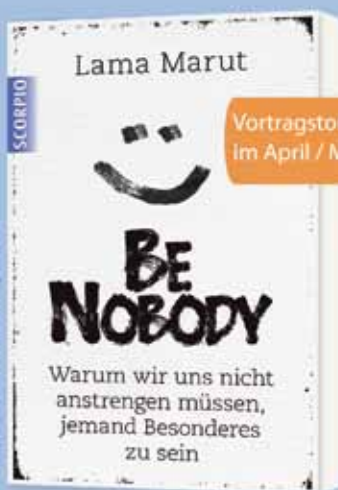
Ayurveda, Homöopathie, Hydrotherapie, Yoga



Hardcover, 216 Seiten,  
ISBN 978-3-86616-301-0 € 24,95

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

## DAS GEGENMITTEL FÜR DIE LEIDEN UNSERER WILDEN ZEIT



Vortragstournee  
Im April / Mai 2015

ca. 200 Seiten | Klappenbroschur  
€ 17,99 (D) | erscheint im April 2015

Wir alle versuchen angestrengt, etwas »Besonderes« zu sein. Jagen dem richtigen Image nach. Selbstoptimierung ist Trumpf. Aber vielleicht haben wir einfach etwas total missverstanden.

Lama Marut ruft zur ultimativen Revolution auf: zum Sturz unserer Obsession, jemand zu sein. Damit öffnet er uns die Tür zu unserer eigentlichen Bestimmung.

Radikale Ideen, die im Alltag direkt umsetzbar sind.

SCORPIO **NEUES DENKEN  
PSYCHOLOGIE**  
FRIEDRICH MÜLLER  
MÜNCHEN

[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)

# SCHÜTZT DIE ARKTIS!

[www.greenpeace.de/arktis](http://www.greenpeace.de/arktis)

**GREENPEACE**

Anzeigen

Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen,  
sondern möglich machen.

Antoine de Saint-Exupéry



## Titelthema: Lust auf Zukunft!

So wollen wir leben! 4

Text: Horst W. Opaschowski

Gemeinwohlökonomie 6

aus einem Interview mit Johanna Paul

Das können wir tun! 8

Damit die Dinge besser werden...

Text: Stefan Schridde

Regionale Repair-Cafés 10

Werkstatt Zukunft 12

Bewusst werden **in** der Beziehung  
und **durch** die Beziehung 15

Text: Joseph Fries & Wolfgang Weigand

Aus der Ruhe in das Ziel 19

Über den Wert mentaler Stille im Sport

Text: Fred Gratzon

Vom klugen Umgang mit 26

*selbstverliebten* Chefs und Kollegen

Text: Bärbel Wardetzki

TCM-Tipp: Rhabarber 29

von Nathali Winckler

### Ständige Rubriken

Sehen • Hören • Erleben 34

Wer macht Was - Im Internet 36

Kalender 40

Forum - Visitenkarten 45

Termine 53

Wer macht Was (ohne Termine) 55

Kleinanzeigen (mit Terminen) 61

Impressum 62

**Bildnachweise:** Titel © phloxii / Seite 3 © drubig-photo / Seite 4 © weseetheworld / Seite 5 © altanaka / Seite 6 © Rawpixel / Seite 7 © vitanovski / Seite 8 links © tigatelu / Seite 8 rechts © Baillou / Seite 9 © jamesbin / Seite 10 © Baillou / Seite 11 © Kanusommer / Seite 12 oben © Trueffelpix / Seite 15 "Who am I"-Spiegel © Iculig / Seite 16 oben © artisticco / Seite 16 unten © vectorfusionart / Seite 17 unten © Spectral-Design / Seite 18 © tashka2000 / Seite 19 © Mikael Damkier / Seite 20 oben © RA Studio / Seite 20 unten © Sergii Shalimov / Seite 21 © Kathleen Rekowski / Seite 26 oben © adam121 / Seite 26 unten © noppyviva / Seite 27 unten © Ivelin Radkov / Seite 28 © Carola Schubbel / Seite 29 © jimcloughlin / Mittelbild © pressmaster / Seite 62 © PANORAMO

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

den Herausforderungen des Lebens

**mit Lust,**  
mit offenen Augen  
und offenem Herzen  
zu begegnen,

den privaten,  
den beruflichen,  
den gesellschaftlichen,  
den ökologischen  
und vielen anderen,

**macht Lust**

darauf, eigene Ressourcen zu aktivieren,  
die Gegenwart und die Zukunft mitzugestalten,  
zu bewahren, was uns trägt und nährt,  
zu verändern, was Veränderung braucht,  
all das zu genießen, was einfach gut ist

und noch mehr

**Lust auf Zukunft...**

Viel Freude an ihrer Kreativität  
und allem, was Sie tun und erleben  
wünschen Ihnen

*Ingrid Antons & Ruth Haselwander*

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

**Nächste Ausgabe: April/Mai 2015**

Redaktionsschluss: 28. Februar 2015

Anzeigenschluss: 9. März 2015

Tel: 0 44 08 - 80 91 92 0

[www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)

# So wollen wir leben!



**Text: Horst W. Opaschowski**

Mehr Arbeitsplätze. Höhere Löhne und Renten. Expandierende Unternehmen. Die Wirtschaft wächst ... nur die persönliche und soziale Lebensqualität ist infrage gestellt und die Vorsorge für die nächste Generation droht auf der Strecke zu bleiben. Höherer Lebensstandard wird von Wirtschaft und Politik vor-schnell mit mehr Lebensqualität verwechselt ... »Immer mehr« bedeutet nicht »Immer besser«.



## Gemeinschaft mit anderen

In Krisenzeiten besinnen sich die Deutschen auf das, was ihnen Grundgeborgenheit im Leben gewährt und zum persönlichen und sozialen Wohlergehen beiträgt: das Zusammensein mit Freunden und Familie als nachhaltige Wohlstandsqualität ...

Das familiäre Beziehungsnetz lebt – auch unabhängig von der räumlichen Entfernung. Das Telefonnetz bildet dabei die wichtigste Kontaktbrücke: Nur 6 % der Bevölkerung telefonieren »nie« mit ihren Kindern, Eltern, Großeltern oder Enkeln.

Zwei Drittel der Bevölkerung telefonieren mehrmals im Monat oder in der Woche mit ihrer Familie.

Über den fernmündlichen Kontakt hinaus sorgen regelmäßige Besuche für eine Intensivierung der Familienbeziehungen.

Mehr als drei Viertel der Bevölkerung wissen von solchen Familienbesuchen zu berichten.

Dies alles deutet auf enge Familienbeziehungen hin, auch wenn Eltern und erwachsene Kinder nicht mehr im selben Haushalt leben. Sie fühlen sich dennoch »eng miteinander verbunden« ...

Die Generationensorge löst solidarisches Handeln aus: Helfen-Können geht mit positiven Gefühlen einher...

## SO WOLLEN WIR LEBEN!

### Zukunftshoffnungen der Deutschen

Die Deutschen setzen  
ihre persönlichen Hoffnungen auf:

#### 88 % Familie als wichtigster Lebensinhalt

„Was auch immer auf uns zukommt: Für mich ist und bleibt die Familie das Wichtigste im Leben.“

#### 86 % Mehr Wir-Gefühl als Ego-Kult

„Für Egoismus ist in unserer Gesellschaft weniger Platz. Wir müssen mehr zusammenhalten.“

#### 84 % Freundschaft zwischen den Generationen

„Der Generationenzusammenhalt von Enkeln, Kindern, Eltern und Großeltern wird immer wichtiger.“

#### 84 % Gemeinschaft auf Gegenseitigkeit

„Wer staatliche Sozialleistungen in Anspruch nimmt, sollte auch ein Mindestmaß an Gegenleistung für die Gesellschaft erbringen und gemeinnützige Aufgaben übernehmen.“

#### 81 % Zukunftsoptimismus als Lebenskonzept

„Bei mir überwiegt die positive Einstellung zum Leben. Ich blicke optimistisch in die Zukunft.“

#### 76 % Vertrauen als sozialer Kitt

„Vertrauen, Verantwortung und Verlässlichkeit zwischen den Menschen halten unsere Gesellschaft in Zukunft zusammen.“

Basis: Repräsentativbefragung des Ipsos-Instituts bei 1000 Personen ab 14 Jahren 2014 in Deutschland

## »No future« war gestern

Die Jugend blickt wieder optimistisch in die Zukunft. Auch wenn es der Jugend heute objektiv schlechter geht als ihrer Elterngeneration der Nach-68er-Jahre und eine alternde und schrumpfende Gesellschaft auf sie wartet: Die Jugend glaubt an sich und ihre Zukunft und hält wenig von Selbstmitleid.

Sie will das Beste aus dem Leben machen – auch unabhängig davon, ob die Zukunftssignale der Wirtschaft rosig oder düster sind. Die mentale Stärke überrascht. Die Grenzen zwischen »Ich will«, »Ich kann« und »Ich muss« sind fließender geworden.

Den größten Zukunftsoptimismus demonstrieren die 14- bis 19-Jährigen (94 %) ... Diese Hoffnung wird zur Energie- und Kraftquelle des Lebens und Handelns: »Jetzt helfe ich mir wieder selbst!« Die nächste Generation entwickelt Wohlfühlstrategien. Sie setzt auf positive Glücksgefühle. Sie lernt, das Glas halb voll und nicht halb leer zu sehen (Layard 2005, S. 207).

Besser leben (statt immer mehr haben) heißt ihre Agenda des Lebens. Wohlergehen wird wichtiger als wohlhabend zu sein.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Horst W. Opaschowski

**So wollen wir leben!**

Die 10 Zukunftshoffnungen  
der Deutschen

Gütersloher Verlagshaus, 219 Seiten





# Gemeinwohloökonomie

Auszüge aus einem Interview der AWO  
mit Johanna Paul, Gemeinwohloökonomie Berlin

Wie der Name schon nahelegt, geht es bei der Gemeinwohloökonomie darum, die Wirtschaft so zu gestalten, dass sie dem Wohl aller dient. Sie bringt ökonomische, ökologische und soziale Faktoren miteinander in Einklang und unterstützt Unternehmen dabei, sich im Sinne von Nachhaltigkeit, Sinnstiftung und Fairness aufzustellen.

Um diesen Prozess nach innen und außen transparent zu machen, bietet sie mit der Gemeinwohlobilanz die Möglichkeit, die eigene Gemeinwohlorientierung auch zu evaluieren.

Manches ist .. gar nicht so „neu“, wenn man bedenkt, dass bereits in der Bayerischen Verfassung steht: „Die gesamte wirtschaftliche Tätigkeit dient dem Gemeinwohl“ (Art. 151).

Die GWÖ ist das einzige mir bekannte Instrument, das alle Bereiche der Nachhaltigkeit abdeckt und eine sowohl qualitative als auch quantitative Bewertungsmöglichkeit bietet. Damit ist erstmalig sowohl eine

Dokumentation der Entwicklungsschritte innerhalb einer Organisation als auch eine branchenübergreifende Vergleichsmöglichkeit gegeben.

Gemeinwohlorientierung und Wirtschaftlichkeit widersprechen einander nicht – im Gegenteil. Ein Unternehmen muss wirtschaftlich gesund sein, um für die Gemeinschaft nützlich zu sein. Und ein Unternehmen muss einen Mehrwert für die Gemeinschaft schaffen, um langfristig wirtschaftlich erfolgreich sein zu können.

Immer mehr Verbraucher blicken bei Ihrem Konsumverhalten kritisch auf Aspekte wie Ressourcenverbrauch, Fairness und Sinnhaftigkeit.

Auch Mitarbeiter sind deutlich motivierter, wenn sie an ihrem Arbeitsplatz wertgeschätzt werden und sich entfalten und einbringen können.

Lieferanten und Partner schätzen langfristige, faire und transparente Beziehungen und „belohnen“ diese ihrerseits mit Verlässlichkeit und hoher Qualität.

Immer mehr Verbraucher blicken bei Ihrem Konsumverhalten kritisch auf Aspekte wie Ressourcenverbrauch, Fairness und Sinnhaftigkeit.

Langfristig zahlt sich die Gemeinwohlorientierung daher auch aus wirtschaftlicher Perspektive deutlich besser aus, als ein ausschließliches Fokussieren auf schnelle Profite.

... die Gemeinwohlökonomie ist erst 5 Jahre alt und hat inzwischen bereits über 1700 Unternehmen, die sie unterstützen. Auch in Deutschland hat sich die Idee schnell ausgebreitet und wächst weiter. Unternehmen wie Vaude und die Spardabank München gehören zu den Pionieren ... Inzwischen interessieren sich auch die ersten Gemeinden für das Modell und überlegen, gemeinwohlorientiertes Wirtschaften gezielt zu fördern und zu belohnen.

Die beteiligten Branchen sind sehr unterschiedlich ... Es lässt sich beobachten, dass in den ersten Jahren schwerpunktmäßig solche Unternehmen mit der Gemeinwohlökonomie arbeiten, die sich schon vorher für Themen wie Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit engagiert haben. Außerdem gibt es einige Unternehmensgründungen, die von vorne-

herein anders wirtschaften möchten und ihr Geschäftsmodell bereits mit der Gemeinwohlökonomie als Basis aufbauen.

Der sogenannte non-profit-Bereich fühlt sich vor allem durch die starke Werteorientierung und die Ausrichtung auf gesellschaftlichen Nutzen angesprochen. Zu den Pionierunternehmen zählen z.B. auch Kindertagesstätten und Altenpflegeeinrichtungen, die meisten hiervon bisher in Österreich.

Für Unternehmen, die sich eine begleitende Beratung nicht leisten können oder wollen, kann die Gemeinwohlökonomie auch in Eigenregie umgesetzt werden. Alle notwendigen Dokumente zur Erstellung eines Gemeinwohlberichtes stehen zum freien Download auf der Homepage der GWÖ unter [www.ecogood.org](http://www.ecogood.org) zur Verfügung. Dort findet sich auch die Vorlage für einen sogenannten Einstiegsbericht, der zeitlich weniger aufwändig ist und sich gut eignet, um sich zunächst intern mit dem Modell auseinanderzusetzen.

*Frau Paul ist seit längerem in der Gemeinwohlökonomie (GWÖ) Berlin aktiv und berät u.a. Unternehmen bei der Umsetzung der GWÖ. Weitere Informationen: [www.authentisch-wirtschaften.de](http://www.authentisch-wirtschaften.de)*

*Quelle: AVO Bundesverband e.V., Artikel vom 7. Februar 2014, Steffen Lembke. Weitere Informationen unter: [www.awo-informationsservice.org](http://www.awo-informationsservice.org)*



# Das können wir tun!

Damit die Dinge besser werden...



## Geplante Obsoleszenz

Strategien und Vorgehensweisen der Hersteller und des Handels, um durch Verkürzung von Nutzungszyklen den Neukauf von Produkten zu beschleunigen

Text: Stefan Schridde

## Ärger artikulieren über ‚geplante Obsoleszenz‘

Der beschleunigte Werteverzehr durch geplante Obsoleszenz und die sinnlose Bindung von Ressourcen in Müllhalden stärkt .. die Interessen von globalen Kapitalgebern und multinationalen Großkonzernen ... wir brauchen den öffentlichen Diskurs über Ursachen und Folgen, um geplante Obsoleszenz zu beenden.

Es ist gut, dass Menschen sich zu Wort melden, ihren Ärger artikulieren und aufbegehren.

Organisationen wie die Stiftung Warentest, die Verbraucherzentralen, die Zeitschrift »Öko-Test« und andere produktbezogene Fachzeitschriften, Organisationen wie Foodwatch und Greenpeace haben das Thema in all seinen Facetten aufgegriffen und tragen zum Diskurs bei.

Man ist sich bewusst geworden, dass der pflegliche Umgang mit Natur und Rohstoffen, dass nachhaltiges Wirtschaften und auch »Entschleunigung« sehr viel mehr zu Gesundheit und Glück beitragen können als vermutet. Wie alle Paradigmenwechsel kommt dieser Stimmungswandel nicht »von oben«, sondern hat zuerst die Menschen bewegt und zur Aktion gebracht.

## Regulierung ist möglich

Die geplante Obsoleszenz ... kann wie jede andere Fehlentwicklung reguliert werden. So wie die Kinderarbeit oder die Verwendung von Asbest untersagt werden können, könnte man auch die bewusste Nutzungsdauerbegrenzung bei Produkten untersagen oder nachhaltig regulieren.

Dazu sind allerdings ein Bewusstsein und Handeln auf allen Ebenen nötig. Angefangen bei der

## Was jeder JETZT schon tun kann:

- Informieren Sie sich und andere über die verschiedenen Formen geplanter Obsoleszenz und ihre Ursachen...
- Hören Sie auf, »Endverbraucher« zu sein ... Entwickeln Sie ein neues Selbstverständnis als »Erstzahler und Nutzer« in der Kreislaufgesellschaft ...
- Werden Sie zum Multiplikator/zur Multiplikatorin für gute Produkte. Empfehlen Sie diese Ihren Freunden und Bekannten.
- Melden Sie Ihre Murks-Erlebnisse auf [www.murks-neindanke.de](http://www.murks-neindanke.de) und machen diese so sichtbar.
- Achten Sie beim Einkauf auf leichte Reparierbarkeit, zugängliche Modularität, freie Ersatzteilverfügbarkeit und lange Nutzbarkeit. Es ist Ihr Geld, das Sie da investieren.
- Lassen Sie sich vor dem Kauf zeigen, wie sich das Gerät reparieren lässt.
- Hinterfragen Sie bitte Ihr eigenes Kaufverhalten (zum Beispiel: Warum kaufe ich überhaupt schon wieder? Warum nicht gebraucht? Warum nicht Vorhandenes erhalten, pflegen, wertschätzen, reparieren?).
- Zeigen Sie Menschen, die Dinge lange nutzen, Anerkennung ...
- Erproben Sie Formen gemeinschaftlichen Konsums ...
- Reparieren Sie mal wieder etwas. Nur keine Scheu, kaputt ist es ja schon.
- Nehmen Sie die Politik in die Verantwortung. Fordern Sie Konsumentenschutzrechte ein, und setzen Sie diese gemeinsam durch.



Gemeinschaftlich handeln,  
Regulierungen fordern,  
mitbestimmen.



Produktverantwortung der Hersteller, dem Kaufverhalten jedes Einzelnen über die gesellschaftliche Akzeptanz oder Achtung von Produkten und das Verhalten in der Produktion, im Handel, von Institutionen bis hin zur Politik.

Ich denke nicht, dass wir eine zusätzliche Regulierungsinstanz gegen geplante Obsoleszenz benötigen. Jedoch hat die Gesellschaft das Recht und die Verantwortung, Unternehmen einen Rahmen zu setzen.

Bisher stehen die Käufer einzeln den organisierten und wirtschaftlich stärkeren Verkäufern gegenüber, so, wie bis zur Gründung von Gewerkschaften die Arbeiter und Arbeiterinnen den Fabrikbesitzern alleine

»Wer der Natur Ressourcen entzieht,  
übernimmt die Verantwortung  
für deren Verwendung.«

### Thesen zur werdenden Kreislaufgesellschaft

- Die kaufende Gesellschaft erwartet zu Recht die Umsetzung nachhaltiger Produktqualität.
- In der werdenden Kreislaufgesellschaft gibt es keinen Endverbraucher.
- Haltbarkeit ist ein starker Hebel für Nachhaltigkeit.
- Wer der Natur Ressourcen entnimmt, trägt Verantwortung für deren Verwendung.
- Die Gesellschaft trägt keine Schuld, wohl aber die Verantwortung für das Regelwerk.

gegenüberstanden. Es geht darum, dass sich die kaufende Gesellschaft kraftvoll und organisiert ins Spiel bringt und mitredet.

Die Hersteller bekommen von ihren Zulieferern das, was sie bestellt und bestimmt haben, wie es auszusehen hat. Warum soll dieser Anspruch am Regal enden?

Nur weil es sich um Massenware handelt und der Käufer keine Macht hat? Wir brauchen zum Beispiel eine klare gesetzliche Abgrenzung im Gewährleistungsrecht für den Unterschied von Mangel zum Verschleiß. Wenn Schuhsohlen sich bereits in der Gewährleistungszeit abnutzen, so ist dies Mangel und kein Verschleiß. Dies muss in diesen und vergleichbaren Fällen allgemeinverbindlich klarer definiert werden. In unserer Gesellschaft regelt man solche Dinge zum Beispiel per Verordnung oder Gesetz und durch konkretes Handeln aller Menschen beim Kauf, durch Verzicht, durch gemeinschaftlich geschaffene Alternativen oder wegweisendes Unternehmertum.

Ebenso braucht es zum Beispiel erweiterte gesetzliche Regelungen gegen den festen Einbau von Akkumulatoren ... bis hin zu Kennzeichnungspflichten und Verboten für negative Konstruktions-eigenschaften.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Stefan Schridde  
**Murks? Nein danke!**

Was wir tun können,  
damit die Dinge besser werden  
oekom verlag München, 256 Seiten



## Repair-Cafés Bremen



### Die Bremer Repair-Cafés stellen sich vor.

Ein Repair-Cafe ist ein Ort, an dem sich Menschen zum gemeinsamen Reparieren oder Pflegen von Alltagsgegenständen treffen, wie z.B. Fahrräder, Porzellanvasen, Textilien, Spielzeug, Elektro-Kleingeräten, Handies, kleine Möbelstücke, Computer...

Menschen mit Fachwissen treffen hier auf Menschen mit Wertschätzung. Beiden gemeinsam ist der Wunsch, den Werterhalt zu fördern und der Wegwerf-Gesellschaft lebwohl zu sagen. Repair-Cafés werden vielfach von ehrenamtlichen Mitarbeitern organisiert, verstehen sich aber nicht als kostenlose Dienstleister. Die Vermittlung von Wissen beim gemeinsamen Reparieren ist oft sogar mehr wert als das reine Abgeben und Reparieren-Lassen.

Die Bremer Repair-Cafés haben sich im Dezember 2014 zusammengeschlossen, um zukünftig gemeinsam zu organisieren und sich gegenseitig zu unterstützen mit Know-How, Erfahrungen und auch eine Helfer-Datenbank ist geplant.

**Die aktuellen Termine dieser gemeinsamen Initiative gibt es zu sehen unter:**  
[www.repaircafe-bremen.de](http://www.repaircafe-bremen.de) und  
[www.bremen-repariert.de](http://www.bremen-repariert.de)

Wir freuen uns, wenn wir Ihnen/Dir beim Reparieren helfen können oder Sie/Du beim Reparieren hilft.

**Hier die nächsten Termine der Bremer Repair-Cafes:** • 14. Februar, 9:30-12 Uhr – Ort: Mehrgenerationen-Haus Stuhr, Bremer Str. 9 • 14. Februar, 10-16 Uhr – Ort: Leuchtturmfabrik – Münchener Str. 58 • 21. Februar, 12-16 Uhr – Ort: Karton – Am Deich 86 • 28. Februar, 9:30-12 Uhr



- Ort: Mehrgenerationen-Haus Stuhr, Bremer Str. 9 • 28. Februar, 10-16 Uhr – Ort: Leuchtturmfabrik – Münchener Str. 58 • 7. März, 10-16 Uhr – Ort: Leuchtturmfabrik – Münchener Str. 58 • 14. März, 9:30-12 Uhr – Ort: Mehrgenerationen-Haus Stuhr, Bremer Str. 9 • 21. März, 10-16 Uhr – Ort: Leuchtturmfabrik – Münchener Str. 58 • 22. März, 13:30-17:30 – Ort: Murkens Hof – Klosterstraße 25, Lilienthal • 28. März, 9:30-12 Uhr – Ort: Mehrgenerationen-Haus Stuhr, Bremer Str. 9

Für weitere Informationen: Marco Schöling,  
Leuchtturmfabrik e.V., [marco@leuchtturmfabrik.de](mailto:marco@leuchtturmfabrik.de),  
Telefon: 0421 – 22 10 567

## Repair-Café Oldenburg



Wir wenden uns gegen die Wegwerfgesellschaft und laden dazu ein, Teil der Reparatur-Revolution zu werden. Groß und Klein können im Repair-Café unter Anleitung Gegenstände reparieren oder aus Altem etwas Neues machen. Neben den Experten für Nähen, Flickern, Lötten und Schrauben geben

SchauspielerInnen aus dem Ensemble ihr Wissen weiter, als Spezialisten für Sprechen, Bewegung, Singen, Vorlesen ... Wechselnde Angebote: • IT/PC • Fahrrad • Haushalt und Elektronikgeräte • Nähen • Spinnen • Korbmacherei • Messer schärfen • Upcyclingprojekte • Tauschen • Spielzeug-Reparatur • und vieles mehr...

**Die kommenden Termine des Repair-Cafés in Oldenburg:** • 07. Februar 2015, • 07. Februar 2015 • 11. April 2015, jeweils von 14-18 Uhr. Ort: Baumgartenstr. 11-12, 26129 Oldenburg.





# Werkstatt Zukunft

kreativ – nachhaltig – solidarisch

Im Projekt „Werkstatt Zukunft“ arbeiten Akteur/innen zusammen, die sich in Oldenburg und in der Region für eine lebenswerte Zukunft einsetzen. Ihr Netzwerk entstand im Rahmen der Klima-Allianz Oldenburg, der Oldenburger Zukunftstage, des Deutschen Entwicklungstages, des Netzwerkes „KOSTBAR“ und bei vielen weiteren Gelegenheiten, unter Einbeziehung aller Generationen. Es soll in Zukunft noch weiter ausgebaut werden.

Das Motto des Projektes lautet:  
kreativ – nachhaltig – solidarisch.

Zu den Themen, mit denen sich die „Werkstatt Zukunft“ befasst, gehören:

- Postwachstumsökonomie
- Klima der Zukunft
- Klimagerechtigkeit
- Reparieren statt konsumieren
- Jugend gestaltet Zukunft
- Nachhaltig wirtschaften und leben
- Eine Welt – Fairer Handel – Frieden
- Soziales Miteinander
- Stadt- und Regionalentwicklung
- Jugend und Kultur



**Repair-Café in der Exerzierhalle des Oldenburgischen Staatstheaters | Foto Barthel Pester**

## Das Projekt umfasst:

- eine monatliche Veranstaltungsreihe in Zusammenarbeit mit dem Oldenburgischen Staatstheater, zunächst in Oldenburg, nach einigen Monaten auch an anderen Orten der Region
- eine monatliche TV-Sendereihe (s.u.)
- medienpädagogische Projekte mit Kindern und Jugendlichen in Zusammenarbeit mit Schulen und freien Trägern der Jugendhilfe, durch die diese in die Produktion aktiv einbezogen werden:
- die Oldenburger Zukunftstage 2016 (voraussichtlich im April) als Treffpunkt der ganzen Region zu den Themen des Projektes
- den weiteren Ausbau der Vernetzung der Zivilgesellschaft in der Region und des gemeinnützigen Projektes KOSTBAR, das Wirtschaftsunternehmen der Region unter dem Motto regional – bio – fair verbindet.

In der Veranstaltungsreihe sollen Menschen vorgestellt werden, die Ideen, Visionen und Projekte zu den genannten Zukunftsfragen haben. Eingeladen werden Vordenker/innen und regionale Akteur/innen. Die aktive Einbeziehung von Kindern und Jugendlichen ist den Veranstaltern ein besonderes Anliegen.

Im Zusammenhang mit der Veranstaltungsreihe wird eine TV-Sendereihe entstehen, die im Studio von Oldenburg Eins produziert wird. - Die Inhalte sollen aber auch über Social Media verbreitet und durch eine Mediathek über das Internet zur Verfügung gestellt werden.

Auch in der Pilotphase des Projektes (Beginn im April 2015) werden Kinder und Jugendliche in die Gestaltung des Projektes einbezogen. Eine intensive Zusammenarbeit mit Schulen und Mitarbeiterinnen der freien Jugendarbeit ist geplant.

Mehr Informationen über das Projekt „Werkstatt Zukunft“ und über das Netzwerk finden Sie unter:

[www.oldenburger-zukunftstage.de](http://www.oldenburger-zukunftstage.de)



## 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 Vielfältigkeit. 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](mailto:abokiste@web.de)

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

**Öffnungszeiten des Bio-Hofladens Schohusen:**  
DI: 16 - 19 Uhr • FR: 15 - 18 Uhr • SA: 9 - 13 Uhr,  
Ostrittrumer Straße 18, 26209 Sandhatten.



## Auszeit im Kloster

Ein besonderer Ort der Stille und Einkehr, der den Geist eines Klosters mit dem Komfort eines Hotels verbindet.

Nutzen Sie die dunkle Jahreszeit, um in bewegten Zeiten wieder zu sich selbst zu finden. Gönnen Sie sich diese stille Zeit auf Gut Saunstorf zum Beispiel mit täglichen Meditationen und Körperübungen zur Selbstfindung.

Nach Spaziergängen in der klaren, kühlen Winterluft lädt Sie der knisternde Kamin zum Verweilen und Besinnen ein. Zum Verwöhnen steht Ihnen unsere Heilpraxis mit ihren Angeboten zur Verfügung.

### Unser Winterangebot

z.B. 3 ÜN im DZ mit VP (100 % Bio) ab € 222,-  
im EZ ab € 282,- (Preise pro Person)  
Suiten auf Anfrage



Gut Saunstorf - Ort der Stille  
23996 Saunstorf  
038424-22 30 60  
info@gut-saunstorf.de

[www.gut-saunstorf.de](http://www.gut-saunstorf.de)



[www.VeggieFinder.de](http://www.VeggieFinder.de)

## Die geheime Botschaft unserer Beziehungen



Chuck Spezzano  
**DIE SPIEGEL DEINER SEELE**  
304 Seiten, € 16,99 [D]  
ISBN 978-3-7787-9245-2

*„Alles im Leben dreht sich um Beziehungen. Und nirgendwo sonst können wir so viel über uns und die Welt lernen.“*

Das neue Buch des weltberühmten Beziehungscoachs Chuck Spezzano – für ein Leben im Einklang mit unseren Mitmenschen und unserem wahren Selbst.

Erleben Sie Chuck Spezzano live! Infos unter  
[www.randomhouse.de/spezzano](http://www.randomhouse.de/spezzano)





## Bewusst werden in der Beziehung und durch die Beziehung

**Text: Joseph Fries & Wolfgang Weigand**

Wo und wie begegne ich dem Menschen, mit dem ich mein Leben teilen kann? Wo finde ich mein „Zuhause“? Was gibt mir Halt und Heimat? Wo fühle ich mich geborgen und angenommen? Und vor allem: Welcher Partner, welche Partnerin passt zu mir?

Liebe ist auf Platz eins der meisten persönlichen Wunschlisten – und ist doch so oft gefährdet, fragil ... Wenn die Liebe, ob mit oder ohne Trauschein, einem solchen zentralen Grundbedürfnis des Menschen entspricht, weshalb wird sie dann so oft aufs Spiel gesetzt? Aus Egoismus? Aus Unfähigkeit oder Verletztheit? Oder aus Unbewusstheit ... Warum können viele Paare zusammenbleiben, weshalb gehen andere auseinander?

Liebe weckt Illusionen, ... deckt Verstrickungen auf und rührt schmerzhaft an eigene tiefste Verletzungen. Und ebenso lässt sie uns bewusstwerden, wie beschenkt wir sind, wie bereichernd ein Augenblick und wie unzerstörbar ihre tiefe Kraft ist. Und sie setzt das in uns frei, was wirklich und wesentlich

ist, so wie es eine unbekannte Quelle formuliert: *„Ich wurde nicht frei, als ich tat, was ich wollte, sondern als ich liebte und wurde, was ich bin.“*

... es wäre wohl eine Illusion, zu glauben, zwei Menschen könnten, ohne jegliche unbewusste Erwartungen aneinander, ohne alte Verletzungen und Defizite, ohne Glaubenssätze und Verstrickungen, also sozusagen aus einer großen unbelasteten Fülle heraus, sich begegnen und sich verlieben.

Das, was sich zwischen zwei Menschen ereignet, die miteinander in eine Liebesbeziehung eintreten, ist .. ein meist unbewusst wirkendes Geflecht von inneren Energien bzw. seelischen Vorgängen.

Auch wenn auf der äußeren Ebene das „Beute-schema“ bestimmte Merkmale aufweist (Körpergröße, Figur, Haarfarbe, Zähne, Hände, Geruch, Style etc.) oder sich mit bestimmten Interessen oder Vorstellungen von Sozialstatus, Intelligenz, Umgangsformen etc. verbindet, so geht doch die innere Dynamik zweier sich „verliebender“ Menschen viel tiefer.



### Verstrickungen: alte Muster in Familiengeschichten

Jeder von uns ist in seine eigene, einzigartige Familie hineingeboren, die uns in unserem Wesen, im Verhalten und in unserer Persönlichkeit, in den Wertvorstellungen und in unserem späteren Beziehungsleben entscheidend formt.

Colene Sawyer, eine amerikanische Psychotherapeutin und Autorin, geht davon aus, dass es familiär

bedingt eine „verborgene Logik“ in der Partnerwahl gibt. Damit beschreibt sie die Tendenz, „alte Familiensituationen wiederherzustellen“.

Wenn Sie als jüngstes Kind „vergöttert“ wurden, suchen Sie sich vielleicht einen Menschen, der Ihnen anfänglich unterlegen ist und Sie idealisiert, um diese Komfortzone nicht verlassen zu müssen. Zwei Einzelkinder oder zwei jeweils älteste Kinder ihrer Ursprungsfamilien sind es z.B. gewohnt, Machtkämpfe auszutragen...

Auch Todesfälle in der Herkunftsfamilie und die Art und Weise, wie mit ihnen umgegangen wurde, prägen uns ... Wir sind niemals unbeschriebene Blätter, die innerlich völlig frei, unbelastet und vorbehaltlos aufeinander zugehen, sondern wir sind immer auch Kinder unserer eigenen Lebensgeschichte. Diese prägt uns und entscheidet unbewusst sehr stark darüber, welche anderen Lebensgeschichten wir nun anziehen oder für welchen anderen Menschen wir selber anziehend werden.

Vielleicht haben Sie zu wenig Beachtung gefunden und wurden als Kind in Ihren Bedürfnissen, aber auch in den Ängsten oder Unsicherheiten, zu wenig wahrgenommen. Vielleicht wurden Sie zu wenig berührt, erlebten selten Streicheleinheiten, haben Nähe und





Sicherheit im Körperkontakt vermisst. Oder Sie hatten zu wenig Unterstützung in Ihren Lernprozessen, in Ihrem Streben oder grundsätzlich in dem, was Ihnen wichtig war. In diesem Fall wurden Sie schon früh mit Abwertungen konfrontiert, die es Ihnen sehr schwer machen, die Fülle des Lebens, mehr Bewusstheit und eine innere Balance zu finden.

### Anerkennung und Lob ...

... ist übrigens eine der sogenannten „fünf Sprachen der Liebe“, die der amerikanische Paartherapeut Gary Chapman entwickelte. Seine Grundthese bzw. Grundfrage ist: Wenn eine Beziehung auseinandergeht, weshalb gehen viele Menschen einfach davon aus, dass die Liebe „erkaltet“ sei.

Warum fragen sie sich nicht, weshalb die Liebe beim Partner nicht angekommen ist?

Neben „Zärtlichkeit“, „Hilfsbereitschaft“, „Geschenke, die von Herzen kommen“ und „Zweisamkeit“ definiert Chapman eben *Anerkennung* als wesentliches Lebensspektrum einer Beziehung. Menschen mit dieser Beziehungssprache loben die Menschen in ihrem Umfeld für alle möglichen und unmöglichen Dinge.

Sie sehen oft tolle Leistungen bei anderen und haben auch die Gabe, dies auszusprechen.

Mit lobenden und anerkennenden Worten zeigen sie den Menschen, die sie schätzen, ihren Respekt, ihre Liebe und letztlich auch ihre Wertschätzung.

### Das Gegenüber – unser Spiegel

Begegnungen mit anderen Menschen sind wichtige Lektionen für Sie und für Ihren eigenen inneren Weg. Dies gilt umso mehr für die Liebesbeziehung.

In einer solchen Nähe ist es manchmal umso schwerer, zu erkennen bzw. sich dessen bewusst zu werden: Es gab einen bestimmten, tieferen Grund, weshalb Sie diesen Menschen kennengelernt haben! Die Beziehung ist möglicherweise genau das, was Sie „gewollt“ haben ...

Wir brauchen .. andere Menschen, die uns eigene falsche Denkkonzepte oder Projektionen aufzeigen, indem sie uns helfen, Unterdrücktes bewusst zu machen.

Vereinfacht gesagt: Wir ziehen das an, was wir für unsere Entwicklung brauchen!

.... Nicht nur die Ihnen selbst bewussten Anteile fließen in diese Anziehung mit hinein, sondern vor allem die unbewussten Aspekte Ihrer Persönlichkeit, die daran einen viel größeren Anteil als die bewussten haben.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Joseph Fries - Wolfgang Weigand  
**Kann denn Liebe Lüge sein?**

Ein neues Verständnis von  
Liebe und Beziehungen

Via Nova Verlag, 192 Seiten



# Sanfte Übungen mit starken Effekten



Dirk Bennewitz & Andrea Kubasch  
Faszientraining mit Yin-Yoga  
152 Seiten • € 16,99 [D] • ISBN 978-3-7787-8248-4

Das Yin-Yoga-Programm mit erstaunlicher Tiefenwirkung: Mit einfachen Übungen erfährt das Bindegewebe eine Straffung und Neubelebung, die sich positiv auf beinahe alle Körperfunktionen auswirkt – gegen Rückenschmerzen, Verspannungen, Cellulite, zur Stressreduktion und als Detox-Maßnahme.

L o t o s

[www.ansata-integral-lotos.de](http://www.ansata-integral-lotos.de)



## Rezept: Veganer Käsekuchen

### Boden:

160 g Mehl  
60 g Zucker  
1 Prise Salz  
1/2 Tüte Backpulver  
110 g weiche Margarine  
10 g Vanillezucker  
25 g Kakaopulver

Alle Zutaten verkneten und in eine gefettete Form geben. Dann eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

### Füllung:

400 g Seidentofu  
250 g Naturtofu  
80 g Zucker, bzw. Honig  
2 Zitronen (geriebene Schale und Saft)  
120 g Margarine  
50 g Stärke  
Erdbeeren, Himbeere,  
Orangestückchen, etc... (beliebig)

Alle Zutaten (bis auf die Früchte) pürieren und in die Form geben. Den Kuchen bei 180°C oder 160°C Umluft ca. 50min im vorgeheizten Ofen backen. Anschließend Früchte mit (Zucker)Glasur auf den Kuchen kleben. Zum Schluss mit Puderzucker bestreuen und kalt servieren.

Rezept: [www.greenpeace-hamburg.de](http://www.greenpeace-hamburg.de)



Über den Wert mentaler Stille im Sport

# Aus der Ruhe in das Ziel

**Text: Fred Gratzon**

Ich dachte immer, mein Problem läge darin, dass ich meinen Fähigkeiten nicht genug vertraue. Doch egal, wie viele tausend Golf- und Tennisstunden ich nehme, egal wie viel ich übe, ich verbessere mich einfach nicht besonders. Selbst wenn ich mich richtig in ein Spiel vertiefe, passiert es mir immer wieder, dass ich auf genau diese steife, schwächliche, defensive Weise spiele, die mich immer so ärgert.

Ich weiß, ich müsste lockerer werden und einfach Spaß haben – aber wenn ich versuche, freier zu spielen, spiele ich am Ende nur schlampig und mache noch mehr Fehler.

Bewegungsabläufe zu trainieren, um eine Muskel-erinnerung zu schaffen, genügt nicht, um einen Sportler auf den Wettkampf vorzubereiten. Viel wichtiger ist es, zu lernen, diese Muskelerinnerung auch im Wettkampf abrufen zu können.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie entspannt Roger Federer aussieht, wenn er völlig in ein Spiel vertieft ist?

**Auch die Hoffnung  
auf ein gutes Ergebnis  
ist ein störender Gedanke.**

Natürlich macht er manchmal plötzliche Bewegungen, wenn er von der einen Seite des Platzes zur anderen rennen muss, aber er wirkt dabei stets so entspannt, als mache er lediglich einen Spaziergang. Das hatte ich tatsächlich schon oft bei Federer beobachtet ... Der Grad der mentalen Stille und Ruhe beim Warten auf den Ball ist es, der einen Tennisspieler weit mehr auszeichnet als die Kraft seiner Schläge.

- ... Zähle zwischen den Schlägen, und zwar so, dass zwischen zwei aufeinanderfolgenden Zahlen stets eine Pause ist.
- Während des Zählens kommt es nicht darauf an, wie, wohin oder ob du den Ball schlägst. Es kommt ausschließlich darauf an, dass zwischen den Zahlen eine Pause ist. Das ist deine einzige Aufgabe. Wenn du die Pausen einhältst, hast du die Aufgabe erfolgreich gelöst.
- Die Zähltechnik hindert deinen Geist daran, in einem Durcheinander von Gedanken zu ersticken, während du auf den Ball wartest. Wenn du mit unbelastetem Geist spielst, vollführt dein Körper ganz von selbst die effizientesten und effektivsten Bewegungen.

Ihr Geist und Ihr Körper wissen bereits, was zu tun ist!

Je öfter man eine Sportart ausübt, desto vertrauter werden einem auch die damit verbundenen Abläufe und Bewegungen.



**Wenn du mit unbelastetem Geist spielst, vollführt dein Körper ganz von selbst die effizientesten und effektivsten Bewegungen.**

Sie müssen sich ja auch nicht daran erinnern, dass Sie den Ball mit Ihrem Schläger schlagen müssen, und ebenso wenig müssen Sie sich daran erinnern, wie Sie den Ball treffen oder wohin Sie ihn schlagen müssen. Sich derlei Dinge immer wieder zu sagen, ist nur nerviges Rauschen in der Leitung und wird am Ende nur Ihr Leistungsvermögen beeinträchtigen. Wenn Sie aufhören, sich diese Dinge zu sagen, kann sich Ihre natürliche Begabung ohne Hindernis einfach ihren Weg bahnen.

### Die Zeit verlangsamen

Körper und Geist sind eng miteinander verbunden. Geistige Aktivität führt immer auch zu einer entsprechenden körperlichen Aktivität.

Wenn du im Geiste über ein Ergebnis in der Zukunft nachdenkst, wird ein Teil deines Körpers darauf reagieren, indem er ebenfalls in die Zukunft voraus-eilt. Mit anderen Worten: Ein Teil deines Körpers wird versuchen, den Ball zu schlagen, bevor der richtige Moment dafür gekommen ist.

Wenn du während des Schlags auf ein bestimmtes Ergebnis hoffst, beschleunigst du dadurch die Zeit für einen Teil deines Körpers, wodurch dieser in Disharmonie gerät.

Ein Körper, der in Disharmonie ist, bringt fehlerhafte Bewegungen hervor und fehlerhafte Bewegungen führen fast immer zu einem enttäuschenden Schlag.

Das stetige Üben einer Bewegung bringt keinen Fortschritt, solange du auch nur an einem Punkt der Bewegung über ein Ergebnis in der Zukunft nachdenkst.

Wenn das mentale Durcheinander nachlässt, haben wir das Gefühl, die Zeit laufe langsamer. Je langsamer die Zeit für uns läuft, desto besser wird unser Spiel.

### Wettkampf in geistiger Stille

Ich habe ein paar Vorschläge für Sie ...

Erstens: Kümmern Sie sich nicht um das, was um Sie herum geschieht.

Wenn die Vögel zwitschern, lassen Sie sie zwitschern. Wenn der Platzwart nebenan den Rasen mäht, lassen Sie ihn mähen.

Versuchen Sie nicht, sich zu konzentrieren und die Ablenkungen auszublenden.

Zweitens: Stellen Sie sicher, dass sämtliche Ziele für Ihren Putt (\*) – ganz besonders jenes, dass der Ball im Loch landet – so tief begraben sind, dass Sie sich ihrer Existenz gar nicht mehr bewusst sind.

Und drittens: Wenn Sie feststellen, dass Sie mit Ihrem Geist kämpfen müssen, um ihn endlich zu beruhigen, machen Sie einen Schritt zurück, atmen Sie tief durch, erfreuen Sie sich an der Umgebung und vielleicht können Sie auch über die Situation lachen. Lassen Sie Ihren Geist ganz natürlich zur Ruhe kommen, bevor Sie sich über dem Ball positionieren.

Ist Ihr Geist dann ruhig und Sie denken nicht mehr darüber nach, wie der Putt ausgeht, beginnen Sie den Putt, indem Sie dafür sorgen, dass Ihr Denken von Beginn an bis zum Ende wirklich ruhig und entspannt bleibt.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Fred Gratzon

#### Dein Körper denkt schneller als du

J. Kamphausen, 160 Seiten  
auch als E-Book erhältlich



(\* Der Putt ist ein Golfschlag, bei dem der Ball nur rollt. d. Redaktion)



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**

Alle Studiengänge beginnen am 21.03.2015 !

### Systemaufstellungen

Grundkurs III: Struktur- und Organisationsaufstellungen  
3x3 Tage, Beginn am 13.-15.03.2015

### Coaching Kompakt - Praxistag am 22.2.2015

Coaching-Werkzeuge: Heute lernen, morgen anwenden  
Anmeldung bis 06.02.: € 89,- / danach € 149,-  
Zusätzl. Fahrtkostenbeitrag ab 100 km Anreise: € 40,-

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

# Notfallteam Mikronährstoffe

## Fermente klären und nähren das Blut

Mikronährstoffe, die aus mehrstufigen Gärprozessen von Obst, Getreide und Gemüse gewonnen werden, sind besonders in Zeiten der Schwäche und Not für den Körper extrem wichtig. Der Grund: Milchsäurebakterien reagieren zusammen mit Aminosäuren und Pflanzenstoffen so, dass starke Enzymaktivität stattfinden kann. „Enzymaktivität bedeutet Lebensenergie. Damit der Stoffwechsel funktionieren kann, die Regelkreisläufe ineinander greifen und die Blutwerte ausgeglichen sind, braucht es diese am besten aus Fermentation gewonnenen Mikronährstoffe in ausreichender

Konzentration“, so die Heilpraktikerin Beate Geiben aus Konz. Wie groß die Wirkung sein kann, schildern die folgenden Fälle aus ihrer Praxis:

Eine 66-jährige Patientin litt unter fortgeschrittener Diabetes. Aufgrund einer nicht heilenden Infektion des Hühnerauges sollte eine Zeh-Amputation stattfinden. Um das zu vermeiden, gab ich ihr ein fermentiertes Aminosäurekonzentrat, 3 x tgl. 1g. Nach drei Wochen begann sich die nässende Wunde zu schließen und es bildete sich eine neue Hautschicht. Ein weiterer positiver Effekt: die Insulinwerte der Patientin verbesserten sich, so dass acht Wochen später nicht mehr gespritzt werden musste.

Eine andere 81-jährige Patientin litt an Blutzuckerwerten, die zwischen 300 – 400 mg/dl schwankten. Sie nahm ebenfalls fermentierte Aminosäuren in gleicher Dosierung ein. Zwei Jahren später ergab die Kontrolluntersuchung beim Arzt, dass ihr Langzeitzucker mittlerweile in Ordnung ist. Die Werte sind seitdem stabil geblieben.

Mein jüngster Patient war ein 10-jähriger Junge mit unerklärlichen blutigen Durchfällen. Schulmedizinisch wurde keine Ursache gefunden, er galt bereits als „austherapiert“. Das fermentierte Aminosäurekonzentrat wirkte hier zunächst mit einer heftigen Erstverschlimmerung. Anschließend beruhigte sich sein gesamter Verdauungstrakt zusehends und heute ist der Junge kerngesund. Selbst der 15-jährige Kater Carlo profitierte von der Kraft der Fermente: Er litt an



**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.**

Diabetes, hatte Arthrose und einige Tumore im Wirbelsäulenbereich. 3 x täglich bekam er fortan eine winzige Gabe fermentierter Mikronährstoffe gemischt mit etwas Butter. Nach drei Wochen verbesserte sich sein Zustand. Er gewann an Vitalität und begann wieder zu laufen. Drei Monate später hatten sich sogar die Tumore komplett zurückgebildet.

Die moderne Ernährungsmedizin baut mittlerweile auf die gute Wirkung der Fermente und preist mehrstufig vergorene vegetarische Nahrungskonzentrate aufgrund ihrer enzymatischen Hochleistungskraft als Zellnahrung der Zukunft. Denn heute weiß man:

sobald der Körper an Enzymmangel leidet, verursacht das u.a. eine Überbelastung der endokrinen Drüsen. Das ruft ein Ungleichgewicht des Blutzuckergehalts sowie Fettleibigkeit hervor. Ohne das Zusammenspiel dieser blitz-intelligenten Proteine, Aminosäuren und Laktobazillen können Wunden nicht verheilen, geht die Altersdegeneration schneller voran, vermindert sich die Widerstands- und Leistungskraft.

Der Organismus kann nicht heilen und nicht regenerieren, die Zellen können nicht erneuert werden und es findet keine ausreichende Entgiftung statt.

Das ist der Grund, warum fermentierte Obst- und Gemüsekonzentrate nicht nur ganz oben auf der Liste der wirksamen „Notfall-Helfer“ und Therapiebegleiter stehen, sondern von Naturheilkundlern gerne als Kur zur Stärkung und zum Erhalt des guten Allgemeinzustands eingesetzt werden. „Fermenten wohnt die Lebensenergie inne, sie sind Träger von Licht und Sauerstoff“, so der Biophysiker N. Hertwig. Wenn sie ihre zentrale Schlüsselrolle im Körper einnehmen können, sind wir mit der Urkraft des Lebens verbunden.

Ulla Janascheck  
Telefon: 0941-464423  
[www.ulla-janascheck.de](http://www.ulla-janascheck.de)

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](http://www.mk-europa.de)

Heute in der KGS!

So. 29.03.15 von 10:00 bis 17:00 Uhr  
**TAG DER OFFENEN TÜR**  
Oldenburger Str. 249 • 26180 Rastede  
[www.klangwelten-erleben.de](http://www.klangwelten-erleben.de)

INSTITUT FÜR ENTSPANNUNG



Maria M. Kettenring  
**Hausapotheke  
Ätherische Öle**  
Schnelle Hilfe für jeden Tag  
128 Seiten, vierfarbig mit  
Fotografien  
€ 16,95  
ISBN 978-3-928554-86-2



Karola B. Schneider  
**KRAFT  
SUPPEN**  
nach der  
Chinesischen Heilkunde  
Wohltuende und stärkende  
5-Elemente-Suppen  
168 Seiten, vierfarbig mit  
Fotografien  
€ 18,95  
ISBN 978-3-928554-35-0



Elisabeth Reisch  
**Quellen  
innerer  
Heilung**  
Ein buddhistisch  
psychotherapeutischer  
Übungsweg  
168 Seiten  
€ 18,95  
ISBN 978-3-928554-90-9



weitere Informationen unter: [www.joy-verlag.de](http://www.joy-verlag.de)



## OASE Fitness Club

„Nachhaltig fit!“ lautet das Motto und steht zugleich für ein zentrales Erfolgsgeheimnis – denn gemeinsam bringt Sport einfach mehr Spaß und viel mehr Freude. Mitreißende Trainerinnen und Trainer motivieren in verschiedenen Kursen gleichzeitig 10, 20 oder gar 30 Sporttreibende. Für viele der Teilnehmer zählt zuallererst das Motto: Dabeisein ist alles! Regelmäßigkeit steigert dann die Trainingsfreude und natürlich auch ganz nebenbei die körperliche Fitness. Auch auf der Trainingsfläche und an den Kraftgeräten lassen sich ausgeklügelte Zirkeltrainings-Stationen bilden, an denen mehrere Personen oder Teams sich gleichzeitig sportlich betätigen können. Wichtig dabei ist eine qualifizierte Trainerbetreuung, damit der Erfolg jeden einzelnen Teilnehmer erreicht und so das motivierende Gemeinschaftsgefühl bei jedem ankommt. Im OASE Fitness Club kennt man die Wünsche der Kunden sehr genau, schließlich stellt das Trainerteam seit nunmehr 15 Jahren sein

Können in den Dienst von mehr als 2.000 Trainierenden. Petra Ziegler & Katrin Görlich leiten den Fitness Club der OASE, sie haben viele Fitness-trends rechtzeitig erkannt und auch umgesetzt. Besonderheiten: Das 'All inclusive'- Angebot der OASE im Weserpark fördert den modernen Wellness-Sport auf besondere Weise, denn den Aktiven stehen neben der mehr als 2.000 m<sup>2</sup> großen Clubarena auch 14 verschiedene Saunen, Dampf- und Wärmebäder zur Verfügung, in der bekannten OASE Wellness Welt. Philosophie: Sport muss einfach Spaß bereiten, dann erst ist auch Regelmäßigkeit garantiert. Zielgruppe: „Die Trainingsstationen begeistern Jugendliche ab dem 16. Lebensjahr genauso wie vitale Senioren, wobei ich gerne anmerke, dass sich bei gutem Trainingserfolg die Altersfrage für keinen der Trainierenden stellt, schließlich kann ein Sechzigjähriger genauso fit sein, wie ein Dreißigjähriger“ sagt Petra Ziegler, die OASE Fitness Club-Chefin.

**Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 9:00 - 22:00, Sa. 10:00 – 20:00, So. 10:00 – 19:00, Feiertage 10:00 -18:00 Uhr**  
**Adresse: Hans-Bredow-Straße 17, 28307 Bremen. Fon: 4274717, Internet: [www.oase-weserpark.de](http://www.oase-weserpark.de)**



## Ihrer Gesundheit und Ihrer Figur zuliebe

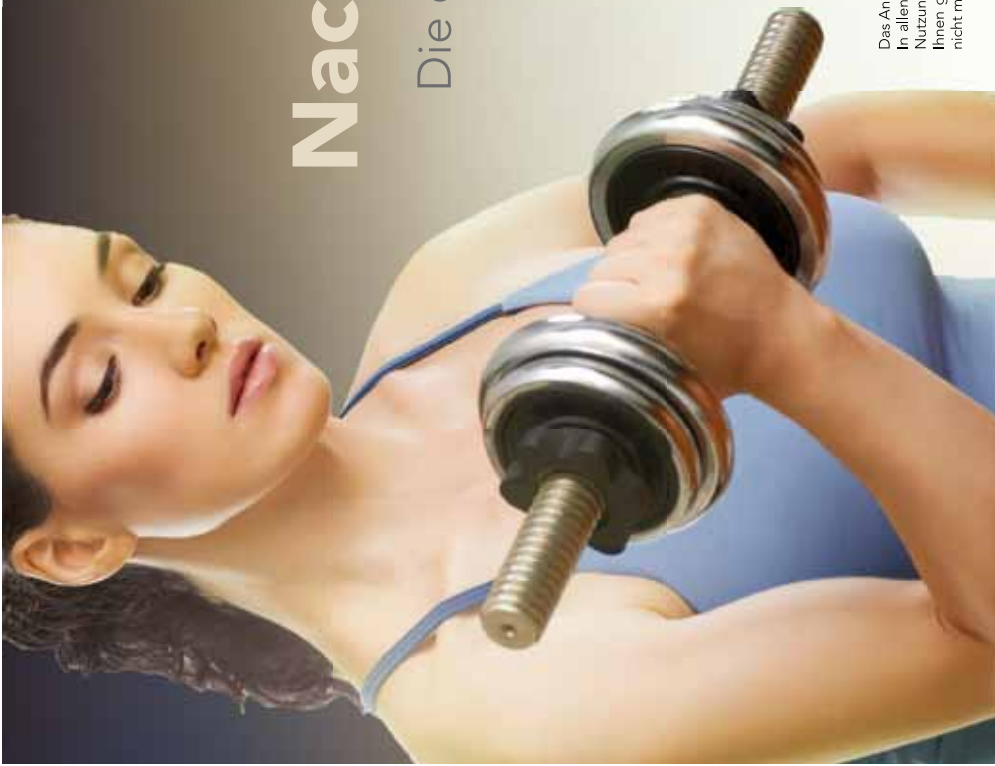
Die ganzheitliche und bewährte Trainingsmethode nach Joseph Hubert Pilates (1883 - 1967) spricht besonders die tiefer liegenden und meist schwächeren Muskelgruppen an und bewirkt eine gesunde Körperhaltung und gute Figur. Mit den leicht verständlichen und ausführlich bebilderten Übungen aus diesem Buch findet jeder – egal, ob Anfänger oder Fortgeschrittener – seinen ganz eigenen Trainingsrhythmus. Nutzen Sie die Chance für ein aktives und ausgeglichenes Leben!

Pilates | ISBN 978-3-86374-196-9 | 14,95 € (D) / 15,40 € (A)

Leseprobe und Internetforum mit den Autoren: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

man  
kau:





# Nachhaltig fit!

Die ersten **3 Monate**  
für nur **20,00 € p. M.**

- » Mitreißendes Trainerteam
- » Atemberaubende Trainingsatmosphäre
- » Begeisterte Kursvielfalt

Das Angebot gilt zzgl. Aufnahmegebühr bei Abschluss einer Mitgliedschaft von mind. 6 Monaten bis zum **31.03.2015**.  
In allen Mitgliedschaftstarifen sind die Nutzung der rd. 50 Fitnesskurse, 100 Kraft- und Ausdauerstationen sowie die Nutzung der gesamten Sauna- und Wellness-Landschaft der OASE enthalten. Unsere verschiedenen Tarife erläutern Ihnen gerne unsere qualifizierten Trainer/innen telefonisch oder persönlich im OASE Fitness Club. Die Aktion kann nicht mit anderen Vergünstigungen, wie z.B. Studenten-, Azubi- oder Juniortarifen kombiniert werden.

OASE im Weserpark • Hans-Bredow-Str. 17 • 28307 Bremen • Telefon 0421 42747-95 • [www.oase-weserpark.de](http://www.oase-weserpark.de) • 



## Vom klugen Umgang mit *selbstverliebten* Chefs und Kollegen

**Text: Bärbel Wardetzki**

### Blender in der Unternehmensleitung

Blender sind Menschen, die anderen etwas vorspielen und die Wahrheit verbergen. Es sind entweder Lügner, die Falsches behaupten oder Dinge versprechen, die sie nicht einhalten können und wollen ... Oder sie stellen die Dinge schöner, größer und erfolgversprechender dar als sie sind ... Das Drama in beiden Fällen ist der große Schaden ... für die Allgemeinheit: Entlassungen, die Insolvenz und negative Auswirkungen auf die Wirtschaft und die Anleger.

### Umgang mit Kritik und Kränkungen

Im Kontakt mit narzisstischen Vorgesetzten, Kollegen und Mitarbeitern sind wir immer wieder mit Kritik



Zum Selbstbewusstsein gehört auch die Gabe des Humors, über Dinge zu schmunzeln oder zu lachen, die in ihrer Absurdität unübertroffen sind.

und Kränkungen konfrontiert. Je schwerer wir diese verarbeiten können und je stärker unsere Kränkungsreaktion ausfällt, umso belastender ist der Kontakt.

Wie gehen Sie mit Kritik um? Können Sie davon profitieren im Sinne einer nützlichen Rückmeldung, kratzt sie Ihr Selbstwertgefühl an oder wird es dadurch sogar zerstört? Wenn Kritik für Sie schwer auszuhalten ist, dann erleben Sie sie als Kränkung Ihrer Kompetenz. Aber nicht nur Kritik kann Sie kränken, sondern jedwedes Verhalten, das Ihr Selbstwertgefühl schwächt oder verletzt.

Reagieren Sie mit Kampf und Rache, kann es zum offenen Streit kommen, bei dem Sie den Kürzeren ziehen, wenn der andere die Macht besitzt. Eine Veränderung kann nur in Gang kommen, wenn Ihnen Ihr Verhalten bewusst wird und Sie spüren, welche Gefühle hinter Ihrer Aggression stecken. Wut kann leicht zum sogenannten »Deckgefühl« werden.

Das bedeutet, dass Angst, Scham und Schmerz nicht gespürt werden, sondern nur die zerstörerische Kränkungs- wut. Lassen Sie beispielsweise Ihren Schmerz, dann reduziert sich die Wut, weil Ihre Spannung sich in

Tränen oder Trauer ausdrückt. Dasselbe gilt für Ihre Angst und Scham.

Wenn es Ihnen noch dazu gelingt, Ihre destruktive Kränkungs- wut durch eine konstruktive Wut zu ersetzen, können Sie die Kränkungs- situation besser meistern. Die konstruktive Wut dient dazu, sich abzugrenzen und die Kraft, die in der Aggression steckt, für sich einzusetzen. Statt sie vernichtend gegen den anderen zu richten, setzen Sie sie zu Ihrem Schutz ein.

So bleibt die Beziehung erhalten und Sie sind vor weiteren Anfeindungen gewappnet. Statt also zu wüten oder zu trotzen, verhalten Sie sich angemessen und erwachsen. Ein guter Umgang mit Kränkungen beinhaltet, dass wir Verantwortung für unser eigenes Verhalten übernehmen, aber auch für die Folgen, die unser Verhalten für andere hat. Verantwortlich zu handeln heißt, dem anderen keinen Schaden zuzufügen, auch wenn Sie sich durch ihn verletzt fühlen.

Ziehen Sie klare Grenzen und drücken Sie deutlich aus, was Ihnen missfällt und welches Verhalten Sie sich erwarten.



Sie werden es vermutlich nicht immer bekommen, aber gesagt haben Sie es. Und das tut gut, weil es Ihr Selbstvertrauen stärkt. Es kann dadurch aber auch zu einem Bruch in der Beziehung kommen, weil Sie sich erdreisten, autonom zu handeln. Sind Sie gezwungen, weiter mit dem narzisstischen Chef/Kollegen zusammenzuarbeiten, müssen Sie sich gut schützen.

### Autonom und selbstbewusst

Je autonomer und selbstbewusster Sie sich fühlen, desto besser können Sie narzisstischen Chefs/Kollegen entgegentreten ... Methoden, um das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl zu stärken, gibt es viele ... Was sofort hilft, ist, sich seiner Ressourcen bewusst zu sein: seiner Kompetenz, seiner bisherigen Erfolge im Beruf und seinem persönlichen Wert. Schauen Sie auf Ihre Fülle, nicht auf Ihre Defizite! Zum Selbstbewusstsein gehört auch die Gabe des Humors, über Dinge zu schmunzeln oder zu lachen, die in ihrer Absurdität unübertroffen sind. Und die erleben wir mit narzisstischen Chefs und Kollegen immer wieder. Seien es die überzogenen

Reaktionen auf Kränkungen, seien es kindische Neid- und Rivalitätsgefühle, die einem Erwachsenen nicht angemessen sind, sei es ein Kontaktabbruch aus heiterem Himmel.

Nehmen Sie das alles nicht so ernst! Betrachten Sie es aus einer gewissen Distanz mit Humor! Albert Camus hat einmal gesagt: »Die Fantasie tröstet die Menschen über das hinweg, was sie nicht sein können, und der Humor über das, was sie tatsächlich sind.«

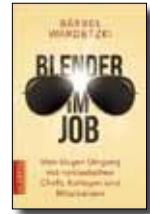
© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Bärbel Wardetzki

### Blender im Job

Vom klugen Umgang mit narzisstischen Chefs, Kollegen und Mitarbeitern

Scorpio Verlag, ca. 208 Seiten



Liebe und Mitgefühl sind hohe Formen von Intelligenz.

## Kräutertipps aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

# Rhabarber

treibt mit der Kraft des Frühlings



Im Garten gehört der Rhabarber (*Rheum officinale*) zu den ersten Pflanzen, die wir ernten können. Nicht nur manche Kinder lieben es, auf den sauren Stängeln herumzukauen. In der süßen Erdbeermarmelade gibt der Rhabarber eine delikate Geschmacksvariante. Und in der Traditionellen Chinesischen Medizin zählt seine Wurzel zu den stark wirksamen Pflanzen und soll mit Vorsicht dosiert werden. Die Rhabarberwurzel führt stark ab. Dabei nimmt sie hitzige Pathogene auf und leitet diese durch den Stuhl ab – eine Wohltat für Hitzköpfe und Pupsbäuche. Rhabarberwurzel hat eine stark bewegende Wirkung und eignet sich auch bei chronischer Verstopfung. Nur wenn die Verdauungsschwäche durch einen Energie- oder Blutmangel verursacht wird und der Stuhl sehr trocken ist, braucht es Pflanzen wie der Eibisch, der die Flüssigkeiten aufbaut. Das Verdauungssystem von Kindern und geschwächten Menschen benötigt eine sanfte Erwärmung und deshalb ist der stark abkühlende Rhabarber für sie kontraindiziert.

Wenn Menschen einen dicken klebrigen und gelben Zungenbelag haben, spricht dies für eine vorhandene Fülle-Hitze und die Rhabarberwurzel kann erleichtern. Der Körper sehnt sich quasi danach, etwas Druck und Ballast loszuwerden. Nicht, dass ein falsches Bild entsteht: Auch

sehr dünne Menschen können unter einer Fülle-Hitze leiden – gerade wenn hoher Alkohol- und Zigarettenkonsum im Spiel sind. Mensch neigt dann zu wechselnden Launen, Wutausbrüchen und Kopfschmerzen. Das eigene Unwohlsein bekommen leider zu oft die Mitmenschen zu spüren und die Einsicht, dass es gut wäre, etwas zu verändern, fehlt häufig. Wie wohltuend kann da ein Dekokt, ein mindestens 10 Minuten auf kleiner Flamme gekochter Tee, aus Rhabarberwurzeln sein! Auch auf Reisen in wärmere Länder mit scharfem Essen lohnt es sich ein Stück davon mitzunehmen. Wichtig ist während der Einnahme ausgiebig zu trinken, am besten leicht angewärmtes Wasser. Wenn die Wurzel zu stark war und sich Durchfall einstellen sollte, erhöhen Sie die Trinkmenge und geben einen viertel Teelöffel Traubenzucker in ein Glas Wasser / Tee.

Räumen Sie dem Rhabarber ein Platz in Ihrem Garten ein – für Marmeladenfans und erhitze Gemüter!

Frische und Gelassenheit wünscht Ihnen

*Nathali Winckler*

*Nathali Winckler, Heilpraktikerin,*

*Tel: 0761/15284759, [www.wir-machen-tcm.de](http://www.wir-machen-tcm.de)*



**Robert  
Betz  
TOUR 2015**

# Vorträge & Seminare zum Aufwachen!

**VORTRÄGE**

**BREMEN · 13.03.15**  
Musical Theater · Hör auf, dein Herz zu verraten und lebe deine Wahrheit!

**LÜNEBURG · 24.03.15**  
VAMOS! Kulturhalle · In Zeiten der Krise und Veränderung zu Vertrauen und Stabilität finden

**OLDENBURG · 14.10.15**  
Weser-Ems Halle · Aus Ärger und Konflikten zu Frieden und Harmonie gelangen

**HANNOVER · 15.10.15**  
HCC · Wieder richtig Bock auf den Job und das Leben!

**HAMBURG · 19.10.15**  
CCH · Eine glückliche Beziehung ist keine »Glückssache«

**TAGESSEMINARE**

**MÜNSTER · 19.04.15**  
Eine glückliche Beziehung zum Partner und zu mir selbst leben

**BREMEN · 18.10.15**  
Zum Frieden finden mit meinen »Arsch-Engeln«

**6-TAGE-INTENSIV-SEMINAR**

**Die Transformationswoche**  
Die Woche, in der Du Dein Leben veränderst

- 15.03. – 20.03.15  
TIMMEND. STRAND
- 26.04. – 01.05.15  
WERDER (bei Berlin)
- 31.05. – 05.06.15  
SAALFELDEN (AT)



Alle Tourtermine in Deutschland, Österreich und der Schweiz unter **robert-betz.com**

**RobertBETZ**  
TRANSFORMATION

*Dem Leben eine neue Richtung geben ...*

Anzeige



SteinReich der Erlebnisladen  
Neue Adresse:  
Am Dobben 78, 28203 Bremen  
Di - Fr: 11 - 19 Uhr, Sa: 11 - 17 Uhr  
Tel: 0421 49 87 303  
[www.SteinReich-Bremen.de](http://www.SteinReich-Bremen.de)



**Seit Januar 2015 ist das SteinReich am Dobben 78 !**



28. März 2015 ab 17:00 Uhr  
Einladung zum Erlebnisabend:

In die **neuen Veranstaltungsräume**  
der Akademie SteinReich in der  
Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen



Programm: Juwelen aus Worten & Klängen  
An diesem Abend laden wir Sie ein, unsere neuen Veranstaltungsräume der Akademie SteinReich kennen zu lernen. Zu diesem festlichen Anlass liest Wolfgang Hockenbrink Texte von Inge Müller aus dem Buch: "Wortjuwelen" mit musikalischer Begleitung von Klara Schärr. Eintritt frei.

*Herzlich Willkommen!*  
*Wir freuen uns auf Deinen/Ihren Besuch.*  
*Summona & Judah*



Die Zukunft gehört denen, die der nachfolgenden





Generation Grund zur Hoffnung geben.

Pierre Teilhard de Chardin



Mario Mantese  
**Der Taoist**  
Das geheime Leben  
211 Seiten, € 19

Gibt es eine Realität hinter der Wirklichkeit, die wir Tag für Tag durch die Sinne erfahren, ein Leben jenseits von Ursache und Wirkung, ein Sein, in dem das Nicht-Sein enthalten ist? Meister Wang lebt als Einsiedler unbestimmten Alters in einer Klause im Wald. Unversehens bekommt der taoistische Weise Besuch von einer jungen Frau. Es entwickelt sich eine Meister-Schüler-Beziehung, im Verborgenen tut sich ein Tor auf ins unvergängliche Leben.

**Weitere Werke von Mario Mantese:**



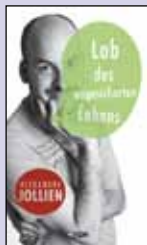
**Ein Weg aus den Sorgen**  
179 S., € 19



**Im Herzen der Welt**  
316 S., € 23



**Im Land der Stille**  
253 S., € 19



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 CH-8400 Winterthur  
www.spuren.ch

Sabrina Gundert

**Hab Mut und geh**  
Das Herzensweg-Praxisbuch

Irdana Verlag, Hardcover, 124 Seiten, mit geführten Meditationen und Visionsreisen zum Download, 23,90 €



»Hab Mut und geh« verbindet auf tiefgehende und zugleich praxisnahe Weise Impulstexte, Inspirationen und Übungen zu vielen Themen, denen wir auf dem eigenen Weg begegnen. Sehnsucht, Freude, Gegenwind, Wandlung und Stille sind nur einige von ihnen. Ein interaktives Buch zum Leben, nicht nur zum Lesen. Es ist nie zu spät, um die ersten Schritte auf unserem Herzensweg zu gehen! - »Lebe das Leben, von dem Du nicht gewagt hast zu träumen!«

Betken, Antje (Hg.)

**36 Superfoods - Wohlfühlkarten**

36 Wohlfühlkarten, 36 + 4 Karten Format 70 x 110 mm  
Booklet: 16 S., Schöne Faltschachtel, 6,99 €



Verwöhnen Sie sich, pflegen Sie sich, halten Sie sich gesund! 36 Karten mit kurzen knackigen Tipps für verschiedene Themen... So gelingt es auch in Hektik, einen Moment für sich zu gewinnen. Inhalt: Lebensmittel, die besonders reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Vitalstoffen und Proteinen sind. Informationen über Inhaltsstoffe, Rezepte und zahlreiche Anwendungen bieten diese Karten zu Amaranth, Brokkoli, Chili, Cranberrys, fettem Fisch (Wildlachs u. a.), Granatäpfeln, Hafer, Heidelbeeren, Himbeeren, Ingwer, Kakao, Kohl, Paprika, Rotwein, Shiitake, Spargel, Tomaten, Walnüsse, Zimt u.v.a.

Claire

**Magischer Hausputz**

So zauberst du positive Energie in deine Lebensräume

Ansata Verlag, 208 Seiten, 12,99 €



Was tun, wenn die eigenen vier Wänden plötzlich Unbehagen bereiten, obwohl doch eigentlich alles aufgeräumt und sauber ist? - Oft sind es verborgene negative Energien die dort ihr Unwesen treiben. Die Erfolgsautorin Claire zeigt, wie mit einfachen Ritualen und Techniken positive Schwingungen in alle Lebensräume gezaubert werden. Auf ihre authentische, humorvolle und völlig undogmatische Art macht sie das "Entrümpeln" zu einer leichten Übung und verhilft so zu einem entspannten und befreiten Wohnen und Leben. Ein Praxisbuch zum Thema energetische Hausreinigung.

Der Rote Salon im Speicher XI \* 28217 Bremen  
Ihre Gastgeber: Antje Koolen & Helge Polzin  
willkommen@roter-salon-bremen.de  
Telefon: 0421-69 21 96 32

Willkommen  
im  
Roten Salon!



*Veranstaltungsraum für besondere Momente ...*

**Vermietung für Veranstaltungen aller Art ...**

- Schlichte Eleganz & zauberhafter Übersee-Speicher-Charakter • optimal ausgestattet für Seminare, Workshops, Kurse, Konzerte, Hochzeiten, Geburtstage, Betriebsfeste, Versammlungen und Feiern bis 300 Personen • Küche, Tresen, Catering möglich • insgesamt 480 m<sup>2</sup> Raumfläche
- Vermietung auch für regelmäßige Kurse • Biodanza-Kurse & -Parties

[www.roter-salon-bremen.de](http://www.roter-salon-bremen.de)



Ihre Gastgeber

## Abenteurer?

Nein. Vom Kajak aus vermessen Wissenschaftler per Radar einen grönländischen Gletscher, um wichtige Daten über sein Schmelzen zu erhalten. Expeditionen wie diese sind nur durch die dauerhafte Unterstützung unserer Fördermitglieder möglich. Machen auch Sie mit unter [www.greenpeace.de/arktis](http://www.greenpeace.de/arktis)



**GREENPEACE**

# 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

Abnehmen - schlank für immer. Mentale Ressourcen + Kur: Ute Bries	<a href="http://www.voicing.de">www.voicing.de</a>
Abschied Bestattungen Silke Ahrens	<a href="http://www.abschied-und-bestattungen.de">www.abschied-und-bestattungen.de</a>
Astro- und Perspektivcoaching, Raumklärung, Energiearbeit.	<a href="http://www.antjediewerge.de">www.antjediewerge.de</a>
Astrologie-Aus- und Fortbildung (DAV), Beratung	<a href="http://www.astrologie-zentrum-bremen.de">www.astrologie-zentrum-bremen.de</a>
Astrologie: Beratung, Ausbildung, Supervision	<a href="http://www.astrologie-schule-bremen.de">www.astrologie-schule-bremen.de</a>
Atempause, Sanatha Hannig - Regeneration + Selbstfindung	<a href="http://www.atempause-bremen.de">www.atempause-bremen.de</a>
Aura Soma, Regina Bauer	<a href="http://www.licht-wege-land.de">www.licht-wege-land.de</a>
Ausbildungen in Tanzpädagogik und Tanztherapie.	<a href="http://www.heilende-kraefte-im-tanz.de">www.heilende-kraefte-im-tanz.de</a>
Ausbildungsinstitut – dielichtbruecke	<a href="http://www.dielichtbruecke.com">www.dielichtbruecke.com</a>
Ausbildung z. Achtsamkeits-Stresstrainer	<a href="http://www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de">www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de</a>
Channeling - Clearing - Reinkarnationstherapie	<a href="http://www.praxis-mediales-heilen.de">www.praxis-mediales-heilen.de</a>
Channeling Meister Engel LebensRaumHeilung Orte der Kraft	<a href="http://www.wege-der-liebe.eu">www.wege-der-liebe.eu</a>
Craniosacrale Balance f. Erwachsene/Kinder/Babys, Silke Hünermann	<a href="http://www.feinfuehlung-bremen.de">www.feinfuehlung-bremen.de</a>
Craniosacrale Therapie und Körperarbeit, HP A. Dele Idris	<a href="http://www.modernmassage.de">www.modernmassage.de</a>
Die Stimme im Körper wahrnehmen und nutzen, Heinz Stolze	<a href="http://www.voyom.de">www.voyom.de</a>
Ehe- und Singleberatung, Konfliktlösung leicht gemacht	<a href="http://www.lebensfreundin.de">www.lebensfreundin.de</a>
Ein Stück Freiheit an der Wand - Kunst schafft Raum	<a href="http://www.felixdohmen.de">www.felixdohmen.de</a>
Entspannend, Kreativ, mit Pinsel oder Pferd	<a href="http://www.urlaub-fuer-koerper-und-seele.de">www.urlaub-fuer-koerper-und-seele.de</a>
Entspannung - Energiearbeit - Stressabbau	<a href="http://www.prana-und-entspannung.de">www.prana-und-entspannung.de</a>
Es ist Zeit... für Deinen Neuanfang!	<a href="http://www.reiki-richter.de">www.reiki-richter.de</a>
Feldenkrais-LehrerInnen in Ihrer Nähe	<a href="http://www.feldenkrais-info-nordniedersachsen.de">www.feldenkrais-info-nordniedersachsen.de</a>
Feng Shui – Raumkraftverstärkung - Space Clearing	<a href="http://www.spaceclear.net">www.spaceclear.net</a>
Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung Doering	<a href="http://www.entwicklungsbegleitung.de">www.entwicklungsbegleitung.de</a>
Gesunder Rücken Dorn/Breuß, Cranio, Reiki, Seminare	<a href="http://www.ursula-goetzen.de">www.ursula-goetzen.de</a>
Gesundheitsberatung: Sascha Ehlers	<a href="http://www.Gesundheits-und-Lebensberater.de">www.Gesundheits-und-Lebensberater.de</a>
Hawai'ische Körperarbeit Beh.+ Trainings, Bioresonanztherapie	<a href="http://www.barbarabaum.de">www.barbarabaum.de</a>
Heilarbeit u. Spirituelle Sterbebegleitung	<a href="http://www.energiearbeit-ahlers.de">www.energiearbeit-ahlers.de</a>
Heilerin - Heilerausbildung - Sol'Al'Vana-Schritte	<a href="http://www.heilerin-in-bremen.de">www.heilerin-in-bremen.de</a>
Institut Family Affair Bremen Heiko Hinrichs	<a href="http://www.familyaffair.de">www.familyaffair.de</a>
InTouch® Massageschule Hamburg, Bremen und Hessen	<a href="http://www.intouch-massage.de">www.intouch-massage.de</a>
Kinesiologie und Psychologie, Seminare, Bärbel Lange	<a href="http://www.baerbel-lange.de">www.baerbel-lange.de</a>
Kinesiologie und Heilsames Singen, Babette Handke	<a href="http://www.handgefuehl.de">www.handgefuehl.de</a>
Lachschule Bremen - Lebensfreude durch Lachyoga	<a href="http://www.lachschule-bremen.de">www.lachschule-bremen.de</a>

Lamat-Institut - Massagen, Energie/Körperarbeit	<a href="http://www.lamat-massagen.de">www.lamat-massagen.de</a>
Magie des Tanzes	<a href="http://www.gespraechе-mit-der-seele.de">www.gespraechе-mit-der-seele.de</a>
Massage-Praxis, Ganzkörpermassagen und mehr	<a href="http://www.massage-praxis-steintor.de">www.massage-praxis-steintor.de</a>
MBSR-Kurse – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	<a href="http://www.dfme.de">www.dfme.de</a>
MBSR-Lehrer-Ausbildung	<a href="http://www.mbsr-ausbildung-dfme.de">www.mbsr-ausbildung-dfme.de</a>
MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Bremen	<a href="http://www.kirsten-bung.de">www.kirsten-bung.de</a>
Microkinesitherapie - Homöopathie mit den Händen	<a href="http://www.silvia-eisen.de">www.silvia-eisen.de</a>
Paartherapie und Familienaufstellungen	<a href="http://www.insel-institut.de">www.insel-institut.de</a>
Praxis für mehr Lebensqualität	<a href="http://www.healingjourney.de">www.healingjourney.de</a>
Reinkarnationstherapie (Münchner Schule)	Tantra <a href="http://www.mita-transzendenz.de">www.mita-transzendenz.de</a>
Qigong - Silke Schmidt	<a href="http://www.silke-schmidt.net">www.silke-schmidt.net</a>
QuantumTouch und Reiki - Kurse und Anwendungen	<a href="http://www.reiki-heilung-entspannung.de">www.reiki-heilung-entspannung.de</a>
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier	<a href="http://www.Schamanische-Heilsitzungen.de">www.Schamanische-Heilsitzungen.de</a>
Somatic Experiencing, Heiko Hinrichs	<a href="http://www.familyaffair.de">www.familyaffair.de</a>
Spirit. Sterbebegleitung, DreamWalks, DreamWalker-Schule	<a href="http://www.sigrid-nullmeyer.de">www.sigrid-nullmeyer.de</a>
Stark Institut, Heinz Stark	<a href="http://www.starkinstitute.com">www.starkinstitute.com</a>
The Reconnection(TM) Reconnective Healing(TM)	<a href="http://www.energiearbeit-ahlers.de">www.energiearbeit-ahlers.de</a>
The Reconnection, Reconnective Healing:	<a href="http://www.bewegtes-leben.net">www.bewegtes-leben.net</a>
The Work of Byron Katie, Seminare und Coachings	<a href="http://www.berufe-hannover.de">www.berufe-hannover.de</a>
Therapeutin für KBT und Psychotherapie Christa Rabe-Balz	<a href="http://www.kbt-oldenburg.de">www.kbt-oldenburg.de</a>
The Work of Byron Katie	<a href="http://www.ralf-heske.de">www.ralf-heske.de</a>
Trager® – ganzheitliche Körper- und Bewegungswahrnehmung	<a href="http://www.bodywaves.eu">www.bodywaves.eu</a>
Universelle Lebensgesetze n. Hermes Trismegistos	<a href="http://www.universelle-lebensgesetze.de">www.universelle-lebensgesetze.de</a>
Vinya Loft - Power Yoga Studio	<a href="http://www.vinaloft.de">www.vinaloft.de</a>
Wingwave-coaching für ein gutes Leben	<a href="http://www.living-in-flow.de">www.living-in-flow.de</a>
Wirbelsäulenaufrichtung, Reiki, Seminare, Brigitte Marx	<a href="http://www.lichtpunkt-syke.de">www.lichtpunkt-syke.de</a>
Yoga Vidya Zentrum Bremen, Sigrid Küttner	<a href="http://www.yoga-vidya.de/bremen">www.yoga-vidya.de/bremen</a>

**Para Vital Messe Bremen**  
**Samstag und Sonntag**  
**14. und 15. Februar 2015**

[www.para-vital.de](http://www.para-vital.de)

**Para Vital ist die Messe für Gesundheit, Entspannung und Erholung in Bremen mit interessanten Ausstellern, Vorträgen und vielem mehr... 14. und 15. Februar 2015 Bürgerhaus Weserterrassen, Osterdeich 70b, Bremen**

Im Rubrikanzeigenformat KALENDER ist es möglich Kurzanmeldungen 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](mailto:anzeigen@kgsbremen.de) und Tel: 0 44 08 - 80 91 92 0

## Jahrestraining im HEIL QI GONG („Fan Teng Gong“)

In Fischerhude ab 7. März 2015



Die Fan Teng Gong Methode ist ein altes Daoistisches System zur Entgiftung der inneren Organe bei chronischen Erkrankungen, sie bewirkt die Regeneration des gesamten Nervensystems, indem die Stressphänomene eliminiert werden. Die Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin sowie Meridianlehre und Erforschung einzelner Resonanzpunkte sind ebenso Inhalt dieser Fortbildung. Das Jahrestraining ist ideal für den eigenen Heilungsweg, für Menschen in helfenden Berufen, für Menschen mit „burn out“ und im Krebsgeschehen zur Prävention sowie zur Heilung als unterstützende Maßnahme.

**Beginn: 7. März 15, 1 Treffen monatlich, jeweils Samstags im Tagesseminar von 11 - 18 Uhr. Ende: 5. Februar 2016. Info und Anmeldung: Dagmar Eva Ruthenberg, Gesundheitspädagogin/HP/Qi Gongtrainerin seit 25 Jahren. Mail: [dagmar.ruthenberg@hamburg.de](mailto:dagmar.ruthenberg@hamburg.de) Tel.: 04293 - 7897833. Infoabend: Samstag, 14. Februar 18 Uhr in Fischerhude. Anmeldung ist erbeten.**

## AMOR - das Paarprojekt nicht nur für Singles

Reif werden für die Partnerschaft



Sie sehen 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 erfolgreich in Kontakt zu treten.

**Vorträge und Workshops zum Kennenlernen siehe Webseite: [www.amor-paarprojekt.de](http://www.amor-paarprojekt.de) / Neue Jahresgruppe: 8 Tagesseminare & 1 WE, monatlich in Lilienthal, ab September 2015. Leitung: Silvia Meyer & Raymond Fismer, Telefon: 04298-4392, Mail: [fismer@gmx.de](mailto:fismer@gmx.de)**

## Zeit für ein gutes Leben! - LIVING IN FLOW.



Innovatives Coaching für Schule, Beruf und Beziehungen. Wingwave-Coaching, EFT, Selbstmanagement nach dem Züricher Ressourcenmodell ZRM. Kompetente Psychotherapie bei Ängsten und Burn Out. Workshops in herzlicher Atmosphäre.

Im Flow sind unser Fühlen, unser Denken und unser Handeln im Einklang und glücklich. Das Leben fühlt sich einfach gut an und wir haben Freude am Sein und Tun.

Wünschen Sie sich eine harmonische Beziehung, herzliches Miteinander in der Familie oder mehr Freude im Beruf oder Schule? Oder einfach keine Angst mehr vor Prüfungen, Flügen, erfolglosen Diäten, Burnout? Oder einfach weniger Stress? - Gerne begleite ich Sie im Coaching oder Psychotherapie auf dem Weg zu mehr Zuversicht und Leichtigkeit.

**Coaching-Abende am 10.2. / 3.3. / 24.3. jeweils um 19.30 – 21.30 Uhr (20 EUR). Kostenlose Info-Abende am 4.3. und 11.2. jeweils um 19 Uhr. Ich freue mich über Anmeldungen: Tel. 0174 6060555 oder Mail: [kontakt@wiebke-klatt.de](mailto:kontakt@wiebke-klatt.de) / Wiebke Klatt, Psychotherapeutische Heilpraktikerin, Bismarckstr. 48, 28203 Bremen, [www.living-in-flow.de](http://www.living-in-flow.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.

**Infostunden: 13.03.15 und 19.06.15 / 1. Ausbildung: jeweils donnerstags bis einschl. samstags: Mai: 07.- 09.05.15 / Juni: 18.-20.06.15 / Juli 16.-18.07.15; 2. Ausbildung: 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. Ausbildungsteilnehmern wird die Möglichkeit angeboten, zusätzlich zu Übungszwecken an dem ZQ-Monatskurs bei der Dozentin in der "Praxis Sangena", Veilchenweg 1, in Hatten/Sandkrug teilzunehmen, der jeweils am Sonntag nach den einzelnen Ausbildungsblöcken von 11.30 bis 13.00h stattfindet - sämtliche Monatskurs-Termine finden Interessenten unter: [www.zq4u.com](http://www.zq4u.com)**

## Qigong, Yoga, Wandern in Griechenland



Ruhig werden, den Wellen lauschen, Sonne tanken, Freude spüren ... Bei „Iliochoos – der Schule des einfachen Lebens“ auf Pilion 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!

**TIPP: 3 % Frühbucherrabatt bis Ende Febr. 2015! - Workshoptermine: 07.05.-21.05, 21.05.-04.06., 04.06.-18.06., 18.06.-02.07., 02.07.-16.07., 27.08.-10.09., 10.09.-24.09., 24.09.-08.10., 08.10.-22.10.2015. Infos: Petra Greiner-Senf, Tel. 089 26019446, [iliochoos@web.de](mailto:iliochoos@web.de), [www.iliochoos.org](http://www.iliochoos.org)**

## Die 5 Rhythmen® Tanzmeditation

Im Tanz ist alles möglich



Wenn wir zulassen, dass der Tanz uns wirklich berührt, ist alles möglich. Plötzlich fühlen wir, wie gut es ist, wach und lebendig im Körper zu sein und die Kraft unseres pochenden Herzens zu spüren. Das Leben erscheint plötzlich viel weniger kompliziert, weil wir aus der Enge unserer Gedankenwelt in einen weiten Raum von Möglichkeiten tanzen, und der Tanz uns schließlich in einer großen, lebendigen Stille zurücklässt. Es ist, als würde der Tanz uns Flügel verleihen.

Damit dies geschehen kann, braucht es Wurzeln: Füße, die sich ihrer Verbindung zum Boden bewusst sind, entspannte, wache Körper und die Sicherheit, dass jeder Tanz willkommen ist, ob groß, weit und wild oder fein, zart und süß. Das ist der Raum, den wir mit der 5 Rhythmen Tanzmeditation schaffen.

**Leitung: Gabriela und Michael Kühn, seit 2001 von Gabrielle Roth, der Begründerin der „5 Rhythms Movement Meditation“, persönlich ausgebildet und autorisiert. Termine 2015: 31.1., 28.2., 18.4., 9.5., 13.6., 11.7., 5.9., 10.10., 12.12. jeweils 20.00 - 22.30 Uhr, 15 EUR; Tanztage am 14.3. und 28.11. jeweils 11-17 Uhr, 60 EUR, Ort: Etage®, Bahnhofstr. 12, Bremen. Information: [gabriela@die-tanzpraxis.de](mailto:gabriela@die-tanzpraxis.de); Tel.: 04161-850 38; [www.die-tanzpraxis.de](http://www.die-tanzpraxis.de)**

## Hospiz Horn e.V. ...wenn der Mensch den Menschen braucht...



- Ausbildung für ehrenamtliche Sterbebegleitung ab April 2015: Unser nächster Hospizkurs „Sterbende begleiten“ findet vom 18. April – 19. Juli 2015 statt. In diesem Kurs regen wir zur Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit an und vermitteln die Fähigkeit, schwerkranke und sterbende Menschen in ihrer letzten Lebenszeit zu verstehen und zu begleiten. Der Kurs umfasst 5 Wochenenden (Sa/So), einen zusätzlichen Samstag und 8 Themen-Abende. Ärzte und Psychotherapeuten bekommen Fortbildungspunkte.
- Ausbildung zur Trauerbegleitung ab März 2015. Der nächste Ausbildungskurs "Trauernde begleiten" vom 14. März - 25. April umfasst 5 Samstage und richtet sich an Menschen, die beruflich oder privat mit Trauernden arbeiten möchten.

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

## Drei Nonnen suchen Mitreisende



Auf eine meditative Reise durch tiefgründige Themen des Buddhismus laden drei Nonnen des Tibetischen Zentrums ein. "Mitreisende" können vom 20. bis 22. Februar gemeinsam mit den Bhikshunis Thubten Choedroen, Sönam Chökyi und Sönam Chötso verschiedene Themen des Buddhismus meditativ erfahren. Die ReiseStationen: Wie bewusst ist uns das allgegenwärtige Abhängige Entstehen und wie hilft uns das bei der Lösung unserer Probleme? Wie bringen wir die Meditation der Geistigen Ruhe in unserem Alltag unter? Und wie können wir Mitgefühl und Weisheit in unseren Beziehungen noch besser umsetzen? Dies sind nur einige wichtige Themen auf unserer gemeinsamen Reise.

**Es ist selten, dass die drei Bhikshunis gemeinsam unterrichten. Freuen Sie sich deshalb auf besonders inspirierende Tage im Buddhistischen Meditationshaus Semkye Ling in Schneverdingen. Seminar: Rad des Lebens - Meditieren mit den drei Nonnen des Tibetischen Zentrums. Seminarleitung: Bhikshunis Thubten Choedroen, Sönam Chökyi und Sönam Chötso. Termin: Freitag, 20. Februar, 18 Uhr bis Sonntag, 22. Februar, 14.00 Uhr. Ort: Buddhistisches Meditationshaus Semyke Ling, Lünzener Str. 4, 29640 Schneverdingen. Beitrag: EUR 110,- / erm. EUR 82,50 zzgl. Ü/V. Anmeldung und Beratung: Tel. 05193 52511, sl@tibet.de, www.tibet.de**

## Die Geschichtenerzählerin

Magie, Märchen, Mythos - Irlandreise für Frauen



In Irland gibt es sie noch - die Seanchais, Geschichtenerzähler, die mit der Bodhrán-Trommel, klappernden Löffeln und Knochen an alte Zeiten erinnern oder Kommendes herbei holen und Lebensmuster in all ihrer Farbigkeit aufzeichnen. Aus dem Schamanischen stammt die Tradition, in die eigene Lebensgeschichte hineinzusteigen, Erinnerungen herbeizurufen, umzuschreiben und in kraftvolle Bedeutungen umzuwandeln. Es wird damit die Vergangenheit mit der Gegenwart und Zukunft magisch verknüpft.

Wir wollen unsere Erinnerungen zu Geschichten verwirken und daraus Kraft, Glück und Erfüllung schöpfen. Die Kraftorte Donegals werden uns dazu inspirieren, dem Zauber unseres Lebensgewebes auf die Spur zu kommen.

**Irlandreise für Frauen: 9-tägiger Workshop vom 31.05 – 08.06.15,  
Ort: Haus Brooke Cottage, Weitere Infos: Ulla Janascheck, Telefon: 06147 / 9357198, Mail: ulla.janascheck@gmx.de, www.ulla-janascheck.de**





## Steps to Leadership

Grundlagentraining der spirituellen Psychologie ( 30 Module: März – Dez. 2015)



„Viele Probleme sind verwurzelt in unserer Ursprungsfamilie. Durch ein liebevolles Aufdecken und Anerkennen der Ursachen wird der Weg frei für ein glückliches Leben mit Freude, Erfolg und Liebe.“

Mit diesem Training bewegen wir uns durch unsere unterschiedlichen Entwicklungsstufen hin zur ebenbürtigen Partnerschaft, übernehmen Führung und Verantwortung. Dabei helfen Heilungswerkzeuge nach Dr. Chuck Spezzano und die dynamische Aufstellungsarbeit.

**Einführungsnachmittag am 07. Februar + 07. März 2015, 14 -17 Uhr (kostenlos)**

**Beginn des Trainings / 30 Module: 20. März 2015, 10.00-18.00 Uhr.**

**Kosten Gesamttraining: EUR 1.400,-. Info + Veranstaltung: Beratung zur Persönlichen Entwicklung, Renate E. Koopmann, HP (Psych), 28259 Bremen, Heidkruger Weg, Telefonkontakt 0421 6 200 555**

## Ihre Aura live erleben

Sehen, Erkennen, Verändern um in Balance zu kommen

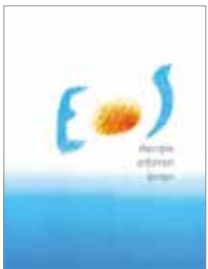


Sie kennen die Aura-Fotografie? - Diese Methode geht über "ein Momentbild" hinaus. Mit dieser Methode Aura IMAGING SYSTEMS werden ihre Finger mit einem Computer verbunden und über diesen "Direktkontakt" durch den Computer - live - übertragen und auf dem Monitor für sie sichtbar dargestellt. Hier können Sie, ihre "Energie" und ihre Gedanken wie bei einem Stimmungsbarometer live auf dem Monitor beobachten und Ihren emotionalen Zustand in Farben erleben. Emotionen drücken sich auf dieser visuellen Darstellung u.a. durch klare Farben und auch durch Farbtrübungen aus. Sind in der Aura Disharmonie sichtbar, kann der Prozess des Erkennens, und somit auch Veränderung eingeleitet werden. Nachdem die "Energiedefizite und eigenen Potentiale" wahrgenommen werden besteht die Möglichkeit den Energiehaushalt auszubalancieren. Eine Sitzung dauert in der Regel 30 Minuten bis zu einer Stunde. Für weitere Fragen und/oder Terminvereinbarungen melden Sie sich gerne bei mir!

**"Aura-Scanning " mit Karin Belger, Kreis Pinneberg - Appen. Termine auch in Bremen, bitte anfragen. E-Mail: karinabelger@online.de und Telefon 04101/56 91 457.**

## 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) • 02.02.'15 Teilzeitkurs - laufender Einstieg möglich • 04.02.'15 Ambulatorium/ Lehrpraxis • 04.02.'15 Ausbildung HP-Psych - laufender Einstieg möglich • 25.02.'15 InfoAbend Homöopathie | AMEA • 21.03.'15 Bewährte Therapiekonzepte • 28.03.'15 START Ausbildung | Prozessorientierte Homöopathie • 15.04.'15 HP-Info-Abend 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

## Die 21-Tage-Stoffwechselkur

Vortragsabende in Bremen



So können Fettdepots nachhaltig auf homöopathischer Basis abgebaut werden  
Präsentation der Grundlagen und der Vorgehensweise einer sehr erfolgreichen Kur:

- Ihr Stoffwechsel wird neu kalibriert
- Verlust von nur überschüssigen und teilweise gesundheitsgefährdeten Depotfetten
- Ihre Haut wird gleichzeitig gestrafft
- Kein Jo-Jo-Effekt
- Kein Hungergefühl.

**Jeden Montag (bei Feiertagen, den darauffolgenden Werktag) von 19:00 Uhr, Dauer ca. 90 Minuten. Ort: Sport Lounge Munte GmbH, Zur Munte 23/25, 28213 Bremen. Eintritt frei. Um Anmeldung wird gebeten: Tel. 0421 202444, Mail: [sportlounge@sportlounge-munte.de](mailto:sportlounge@sportlounge-munte.de)**

## Heilende Kräfte im Tanz®

Ausbildung zur Tanzpädagogin HKIT®



Nähe zu Dir selbst, Gemeinschaft, Spiritualität, Geborgenheit, Lebensfreude, Kreativität, Glück. Sich anbinden an die universelle Bewegung des Lebens. HEILENDE KRÄFTE IM TANZ®. Seit 29 Jahren schaffen sich Frauen mit den Ausbildungen HKIT® ein Standbein, mit dem sie den Tanz in ihren beruflichen Alltag in der Schule, im Kindergarten, in der Reha Klinik, als Psychotherapeutin, im Hospiz, in der Traumatherapie, als Hebamme ... integrieren. Die Ausbildungen sind für Menschen aus sozialen, pädagogischen, therapeutischen und künstlerischen Berufen konzipiert sowie für alle, die sich beruflich in Richtung Tanz orientieren wollen. Die nächste Ausbildung zur Tanzpädagogin HKIT® beginnt im Mai 2015, der Einführungsworkshop dazu findet vom 26. - 29. März 2015 in der Tanzheimat Inzmühlen im Herzen der Lüneburger Heide statt. Die Ausbildung ist in Hamburg und Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt und kann durch IWIN und die Bildungsprämie gefördert werden.

**Termin: 26. - 29. März 2015, Kosten: 294 Euro, Ort: Tanzheimat Inzmühlen, 21256 Handeloh, Anmeldung: Institut HKIT®, Vor den Höfen 12a, 29640 Schneverdingen, Tel. 05198-9811104, Mail: [info@heilende-kraefte-im-tanz.de](mailto:info@heilende-kraefte-im-tanz.de), [www.heilende-kraefte-im-tanz.de](http://www.heilende-kraefte-im-tanz.de)**

## Para Vital - Messen für Gesundheit, Entspannung und Erholung



Para Vital ist die Messe mit einer Skala an hochwertigen Ausstellern die sich hauptsächlich mit Gesundheit, Entspannung und Erholung beschäftigen. Einzelne Bereiche wie Sport, Coaching und Training, gesunde Ernährung, geistige Gesundheit, Wellnessprodukte und hochwertigen Geräten und Produkten stehen im



Fokus. Mediziner, Physiotherapeuten, Psychologen, Heilpraktiker, Anbieter von Krankenversicherungen, Apotheker und Naturheilpraxen, Logopäden, Tierheilpraktiker sowie weitere Anbieter aus dem Gesundheitswesen stellen ihre Arbeit auf der Para Vital Messe vor. In den Bereichen Entspannung und Erholung finden Sie Teilnehmer aus den Bereichen Yoga, Shiatsu, Reiki, Wohnen, Reisen und Kultur. Auf der Para Vital Messe haben die Besucher die Möglichkeit diverse Vorträge und Workshops zu besuchen die durchgehend in separaten Vortragsräumen gehalten werden. Die Zusammensetzung der Anbieter ist von Messe zu Messe unterschiedlich. Informieren Sie sich bitte über das genaue Programm und die teilnehmenden Aussteller auf [www.para-vital.de](http://www.para-vital.de).

**Para Vital Messe in Bremen: Am Samstag und Sonntag 14. und 15. Februar 2015, Öffnungszeiten: von 11.00 bis 18.00 Uhr, Ort: Bürgerhaus Weserterrassen, Ort: Osterdeich 70b, Bremen, Eintritt 8 EUR.**

## Einladung in die neue Veranstaltungsräume der Akademie SteinReich

Juwelen aus Worten & Klängen



An diesem Abend laden wir Sie ein, unsere neuen Veranstaltungsräume der Akademie SteinReich kennen zu lernen. Zu diesem festlichen Anlass liest Wolfgang Hockenbrink Texte von Inge Müller aus dem Buch: "Wortjuwelen" mit musikalischer Begleitung von Klara Schärr. Als Ehrengast erwarten wir „Gräfin Emma“.

**Sa 28.03., ab 17:00 Uhr Erlebnisabend in der Akademie SteinReich,  
Ort: Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen. Eintritt frei,  
Info: SteinReich, Am Dobben 78, Telefon: 0421-49 87 303,  
Mail: steinreichbremen@gmx.de, www.SteinReich-Bremen.de**

## Michael Barnett in Bremen

Entdecke deine Vollkommenheit und dein authentisches Leben



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

**Wochenendseminar mit Michael Barnett Freitag 27. Februar 15, 19:30 Uhr bis**

**Sonntag 01. März 2015, ca 16:00 Uhr, 250 EUR, Ort: Akademie SteinReich, Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen. Info & Anmeldung: SteinReich, Am Dobben 78, Tel: 49 87 303HB,  
Mail: steinreichbremen@gmx.de, www.SteinReich-Bremen.de**

## Vorschau April 2015: Angstfrei leben & Mythos Erotik

2 Vorträge mit dem berühmten Buchautor Ruediger Dahlke



- **Angstfrei leben:** Wenn wir Angst haben, wird alles eng – der Körper, unser Denken und unser Fühlen. Ruediger Dahlke leitet dazu an, unsere Angst zu verstehen und sich ihr behutsam zu nähern. Denn selten wird die Angst durch wirklich gefährliche Situationen ausgelöst, sie ist vielmehr Ausdruck der Enge in unserem Inneren. Tatsächlich gibt es einfache Wege mit Angst, im wahrsten Sinne des Wortes, fertig zu werden. Der Vortrag wird darauf eingehen und ein sehr einfaches Angst-Bewältigungs-Ritual in Theorie und Praxis vermitteln, das sich anschließend wundervoll in Eigenregie anwenden lässt.

- **Mythos Erotik:** Der zeitlose Mythos von Eros kann uns helfen, ein Lebensprinzip in seiner Tiefe zu verstehen, das uns heute oft mehr Ärger als Lust macht. Der Mythos kann uns erlösende Informationen vermitteln, wie wir mit der Liebe und ihren verschiedenen Spielarten zurecht kommen. Der Vortrag erklärt unsere heutigen Wünsche und Probleme im Hinblick auf Erotik und eröffnet Chancen und Auswege. So wird es möglich, Schuldgefühle zu durchschauen und aufzugeben und neue Freiheit zu gewinnen, um Sinnlichkeit und Sinn zu finden und neue (Lebens)Lust.

**Vortrag 1: Mi 15.04. - 18:30 Uhr: Angstfrei leben, Vortrag 2: Mi 15.04. - 20:30 Uhr: Mythos Erotik -- Einzel Vortrag im Vvk 12 EUR bis Sa 28.03. danach 20 EUR, Doppel-Vortrag im Vvk 15 EUR bis Sa 28.03. danach 25 EUR, Ort: Capella della Musica, Osterdeich 70A, 28205 Bremen, Info & Anmeldung im SteinReich, Am Dobben 78, 28203 Bremen, Tel: 0421 49 87 303, Mail: steinreichbremen@gmx.de, www.SteinReich-Bremen.de**

## Vortrag Robert Betz: Hör' auf, dein Herz zu verraten und lebe deine Wahrheit!



Es ist erstaunlich zu sehen, wie viele Menschen ein Leben führen, das sie ‚eigentlich‘ nicht leben wollten und ihr Herz seit Jahrzehnten verraten, so wie es ihre Eltern es ihnen fast immer vorlebten. Wir haben gelernt, es sei wichtig, es anderen Menschen Recht zu machen und ihre Erwartungen zu erfüllen, sich anzustrengen und viel zu tun, um Ziele zu erreichen. Dieser Verrat am eigenen Herzen, das Ignorieren der eigenen inneren Stimme, ist die Garantie für Menschen, die am Ende traurig, frustriert und unglücklich sind und an gebrochenem Herzen sterben. Dieser Vortrag macht Mut, aus Liebe zu sich den eigenen Herzensweg zu finden, ihn zu gehen und damit auch seinen Mitmenschen das Geschenk eines glücklichen Menschen zu machen. Denn unser Herz weiß um den Weg zu einem erfüllten, glücklichen Leben. Seine Stimme will uns wie ein Navigationssystem täglich auf einen Kurs führen, der von Freude, Liebe, Frieden und Erfüllung geprägt ist.“

**Vortrag mit Robert Betz in Bremen: 13. März 2015, Musical Theater Bremen, Tickets: [www.robert-betz.com](http://www.robert-betz.com) und an allen bekannten VVK-Stellen von [Ticketmaster.de](http://Ticketmaster.de)**

## Entspannung mit Klangschalen – auf [klangmassage.tv](http://klangmassage.tv)



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

Die Klangmassage versteht sich in erster Linie als ganzheitliche Entspannungsmethode. In der Hand einer entsprechend weitergebildeten Fachkraft kann sie aber auch in den Bereichen Pädagogik, Beratung, Therapie und Medizin gezielt und effektiv zum Einsatz kommen. Begeistert von der Wirkung der Klangmassage möchten viele Menschen sich selbst oder der Familie etwas Gutes tun. Veränderungen der eigenen Lebenssituation im beruflichen oder privaten Umfeld wie Jobwechsel oder Krankheit lassen die Menschen oft unter Druck geraten. Doch wie finden Sie eine Klangschale? Wie können Sie bereits mit nur einer Klangschale eine Selbstanwendung machen? Was versteht man unter Psychohygiene mit Klang? - „[klangmassage.tv](http://klangmassage.tv)“ hält zu diesen und vielen anderen Fragen Filme in der kostenlosen Mediathek für Sie bereit.

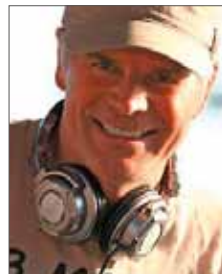
[www.klangmassage.tv](http://www.klangmassage.tv)

## Travelling Souls XL

Eine Reise in die Kraft Deiner Seele - mit Helge Polzin, Antje Koolen & DJ Vargo



Hast Du Lust auf eine besondere Erfahrung?  
- Travelling Souls ist eine gelungene Verbindung von Biodanza mit Trance Tanz. Biodanza lässt Dich genussvoll in Deinem Körper ankommen und bringt Dich spielerisch in Kontakt mit anderen Menschen. So wirst Du optimal vorbereitet, als Teil einer Gruppe auf eine tiefe Reise zu Dir selbst zu gehen. Die Trance -Tanz Session, eine bewusst-seinserweiternde Erfahrung, wird von DJ Vargo ([www.ambient-domain.de](http://www.ambient-domain.de)) musikalisch begleitet



und vom Biodanza Team geschützt. Mit Vargos Musik kannst Du eintauchen in tiefe Dimensionen Deiner Inneren Wirklichkeit und Antworten finden auf wichtige Lebensfragen. In der anschließenden Chill Out Angel Lounge kann das Erlebte nachwirken. Die Nachtruhe und eine zweite Biodanza Vivencia am Sonntag Vormittag geben dieser intensiven Reise einen heilsamen, bereichernden Abschluss.

**7.-8. Feb., Sa, 17:30 Uhr – So, 13:00 Uhr im Roten Salon, Speicher XI, 28217 Bremen.**

**Info / Anmeldung: Tel.: 0421-69219632; [info@biodanza-bremen.de](mailto:info@biodanza-bremen.de), [www.biodanza-bremen.de](http://www.biodanza-bremen.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 Schaltdauer von 3 Ausgaben

80,- EUR + MWST bei Schaltdauer 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](mailto:anzeigen@kgsbremen.de) und Tel. 0 44 08 - 80 91 92 0

## Abbau emotionaler Blockaden



Hilfe zu Lebensfreude und Aktivierung der Selbst-Heilung durch:

- MET (Meridian-Energie-Techniken)
- BSFF (Selbstheilungsprogramm) bei: z.B. Ängsten, Beziehungsproblemen, verletzter Sexualität, Trauer, Stress, emotionalem & körperl. Leiden
- Handauflegen: alle Leiden
- Energiemassagen

**Pierre Toborek**  
 MET – Therapeut  
 Anerkannter Heiler DGH  
 Coach Sport • Beruf • Privat  
 26122 Oldenburg  
 Bahnhofsplatz 4  
 Tel. 0441-88 2 888  
[www.pierre-sante.com](http://www.pierre-sante.com)

## Aktiv und Vital ins Altersmaximum



Präventologische Starthilfe, in ein gesundes Leben:

- Adipositas- und Ernährungsberatung
- Fitness- und Bewegungcoaching
- Stressbewältigung und Burnout-Prävention
- Vitalstoffversorgung / hHCG Stoffwechsellkur
- Rauchentwöhnung
- Anti Aging Beratung
- Gute Laune Training

**Tatjana Witt**  
 Präventologin  
 Beratung - Coaching - Training  
  
 fon: 0421 430 35 457  
 mobil: 0151 144 55 656  
[tatjana.witt@gmx.de](mailto:tatjana.witt@gmx.de)  
[www.anti-aging-witt.de](http://www.anti-aging-witt.de)

## Alternative Lebensberatung



Spezialisiert auf Beziehungsthemen

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

**Dr. Elfriede Brümmer**

**Termine und Anmeldung:**  
 email: [dre.bruemmmer@t-online.de](mailto:dre.bruemmmer@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](http://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](http://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: LTIOS® Lichtkristallberatung mit Licht-Lord Metatron

**Licht-Wege**

**Regina Bauer**

Aura-Soma® - Beratung und Ausbildungen und Samahita-Yoga  
 Bürgereschstraße 27  
 26123 Oldenburg  
 Tel.: 0441-82118  
 Mail: [bauer.regina@t-online.de](mailto:bauer.regina@t-online.de)  
[www.licht-wege-land.de](http://www.licht-wege-land.de)

Aura-Soma® & Massagen



- Aura-Soma®-Infoabende
- Verkauf von Aura-Soma®
- Einführungsseminare
- Einzelsitzungen
- Aura-Soma®-Ausbildung
- Ganzheitliche Massage
- Psychische Massage
- Hawaiianische Massage
- Biodynamische Massage

**Amida Koitka**

Aura-Soma®-Lehrerin  
 Körpertherapeutin  
 Gertrudenstr. 30  
 28203 Bremen  
 Email: [amidak@gmx.de](mailto:amidak@gmx.de)  
 Tel.: 0421-77842  
 Mobil: 0160 - 35 85 695

Biodanza® Schule Bremen



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

**Leitung: Dipl.-Psych. Antje Koolen**

Biodanza-Leiterin seit 1996;  
 Ausbilderin & Supervisorin

**Co-leitung/Assistenz: Helge Polzin**

Biodanza Leiter & GFK-Coach  
 Tel.: 0421 - 69 21 96 32  
 mobil: 0176 - 63004582  
[info@biodanza-bremen.de](mailto:info@biodanza-bremen.de)

[www.biodanza-bremen.de](http://www.biodanza-bremen.de)

Coaching Beratung Training



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

**Marita Zimmer**

Diplomsocialpädagogin (Uni)  
 systemische Beraterin  
 Mediatorin  
 Sozialmanagerin

Tel.:0421/72995  
[mail.maritazimmer@aol.com](mailto:mail.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](http://www.christelpreuss.de)

## Coaching für Hochbegabte und Hochsensible



Total *\*normal\** aber ein wenig *\*anders\**

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

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

**Kirsten Kampmann-Aydogan**  
Psychosozialer Coach für  
Hochbegabte und Hochsensible

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

[www.life-coach-bremen.de](http://www.life-coach-bremen.de)

## Dein Leben heilen



**In-Beziehung-Sein leben**

- für Singles, Paare, Eltern, Kinder, Chefs -

- Wie lebe ich dauerhaft Verbundenheit und Nähe? • Wie stehe ich für mich ein und sage was ich will? • Wie lerne ich mir zu vertrauen? • Wie geht es ohne Druck und Stress zu arbeiten? • Wie nehme ich dauerhaft ab und bleibe gesund?

**Voicing® & Coaching**  
**Ute Bries**

**Mental-Ressource-Trainer/Coach**

**Termine in Bassum und Bremen**  
Tel.: 0 42 41/80 48 796  
[ute.bries@voicing.de](mailto:ute.bries@voicing.de)

[www.voicing.de](http://www.voicing.de)

## Die Kunst der Berührung erlernen



**Die Kunst der Berührung erlernen**

- Ausbildung zum Massagetherapeuten
- Fortbildungen in div. Massagetechniken
- Regelmäßige Genießer-Workshops
- seit über 10 J. Ausbildungskompetenz
- Individuelle Einzelmassagen

**Kostenlose Broschüre anfordern!**

**InTouch® Massageschule**  
**Hamburg - Kassel**

[www.intouch-massage.de](http://www.intouch-massage.de)  
Organisationsbüro Bremen:  
Tel: 0421-0421-40897852  
[info@intouch-massage.de](mailto:info@intouch-massage.de)

## Access Bars® Therapeutin und Lebensberatung



**Diplomierte Spezialistin bietet Hilfestellung**

- Stimulierung der 32 Energiepunkte am Kopf nach Access Consciousness®
- Engeltherapie
- Individueller Beratung zur Entwicklung Chakren-Harmonisierung

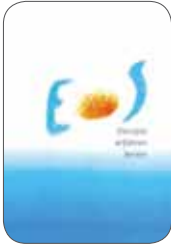
**versch. Seminare auf Anfrage**

**Anna Przybyłek**

Dipl. Spezialistin für  
Psychotronik & Engellehre

Korbmacherstr. 8  
28816 Stuhr  
Tel.: 0421 175 26 081  
[anna.przybylek@kristallberatung.com](mailto:anna.przybylek@kristallberatung.com)  
[www.kristallberatung.com](http://www.kristallberatung.com)

Heilpraktikerausbildung



therapie | erfahren | lernen  
Heilpraktikerausbildung &  
naturheilkundliche Fortbildung

- berufsbegleitende Prüfungsvorbereitung
- Vormittags-/ Abendskurse
- Vollzeitausbildung
- Förderungsmöglichkeit über Arbeitsagenturen, Bildungsprämie etc.

**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](http://www.eos-institut.de)

Hypnose-Praxis / -Ausbildung



**Behandlung in ärztlicher Praxis**

Kurzzeittherapieverfahren  
lösungsorientiert & selbstorganisatorisch  
Therapie & Coaching

**Ausbildung**

1-tägige Workshops  
fortlaufende, berufsbegleitende Ausbildung

**in trance - Praxis für medizinische und psychotherapeutische Hypnose**

**Thomas Kemmler-Kell - Arzt**

Ziegelhofstr. 66, 26121 Oldenburg  
Tel.: 0441-93925700  
service@in trance.info

[www.intrance.info](http://www.intrance.info)  
[www.intrance-hypnoseausbildung.info](http://www.intrance-hypnoseausbildung.info)

Impulse zu neuen Lösungen



**Impulse zu neuen Lösungen durch:**

- Meridianklopftechniken (MET, EFT)
- Energetische Wirbelsäulenaufriechung
- Seelenmeridianmassage
- Beratung z.B. bei BurnOut, Trennung, Mobbing, Raucherentwöhnung

**Gesundheitspraxis Steinwedel**

**Heike Steinwedel**  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Wachmannstr. 71  
28209 Bremen

Tel.: 0421-6200456  
[www.gesundheitspraxis-steinwedel.de](http://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](mailto:andreas-wesemann@web.de)  
[www.inipi-haus-der-seele.de](http://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](http://www.heilende-kraefte-im-tanz.de)



## Integralis Bremen

**Körperorientiert - Systemisch - Transpersonal**

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

**Integralis Bremen****Coaching - Beratung - Seminare**

Sögestr. 37-39  
28195 Bremen  
0421 - 168 68 15

info@integralis-bremen.de  
www.integralis-bremen.de

## Kabbalistische Geburtsanalyse

**Kabbalistische Geburtsanalyse**

Haben Sie Fragen zu Ihrem Leben?

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

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

Rechtsanwalt und Heiler (DGH)

**Markus Mollet**

Oslebshauer Heerstraße 33 c  
28239 Bremen

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

[www.praxisfuerselbsteilung.de](http://www.praxisfuerselbsteilung.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](http://www.AnandNivas.de)

## Lichtbahnen-Therapie nach Trudi Thali

**Spirituelle Meridianbehandlung**

- Lichtbahnen-Behandlung mit Beratung
- Ausbildung zum Lichtbahnen-Therapeuten
- Fernheilung
- Engel-Seminare, -Reading
- Behandlung für Kinder
- Seminarreise Patmos/Griechenland
- Meditationsabende

**Sabine Büsselmann**

Birkenweg 37a

26203 Tüngeln

Tel. 04407-2735

sabine-buesselmann@t-online.de

[www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de](http://www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de)

## Living in flow

**Zeit für ein gutes Leben!**

- Coaching für Beruf, Beziehungen und Schule
- Workshops:
  - Essen und Psyche,
  - Duftmeditationen mit ätherischen Ölen
  - Zeit für Veränderung mit Leichtigkeit
  - Kreatives Malen

**Wiebke Klatt**

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Wingwave coach, Eft Therapeutin

Bismarckstr. 48  
28203 Bremen

Mobil: 0174 60 60 555

[www.living-in-flow.de](http://www.living-in-flow.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**

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

Sauna - Meditation - Ayurveda Massage



**Die alternative Sauna in Bremen**

- Sauna - in harmonisch angenehmer Atmosphäre
- Dienstags Frauensauna
- OSHO – Kundalini Meditation
- QLB – Atem Meditation
- Ayurveda Massage
- Geschenkgutscheine: Massage / Sauna
- Vermietung: Sauna / Meditationsraum

**Die Sauna im Viertel**

Außer der Schleifmühle 76  
28203 Bremen  
Tel: 0421 / 840 85 66  
Mobil: 0174 / 768 75 85  
Email: info@diesaunaimviertel.de  
www.diesaunaimviertel.de

## Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof



- Seminarraum 80m<sup>2</sup> • 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](http://www.adelheidshof.de)

## Seminarraumvermietung



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

## Seminarraum Martfeld

zw. Bremen, Hamburg und Hannover Bettina und Edmund Traichel Kraft Dorfstr. 18, 27327 Martfeld  
Tel: 04255 - 350  
[www.seminarhaus-shiva-shakti.de](http://www.seminarhaus-shiva-shakti.de)

## SteinReich



- Edelsteine • Schmuck • Kunstobjekte
- Sitzkissen • Yogamatten • Hocker
- Engel • Elfen • Trolle • Buddhas • Taras
- Klangschalen • Ayurveda • Aura Soma
- Zimmerbrunnen • Reiki • Zauberpappel
- 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](http://www.SteinReich-Bremen.de)

## Tanz, Meditation und Energiearbeit



## TANZ &amp; 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](http://www.katrin-sack.de)

## Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) - Shiatsu



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

## Nathali Winckler

Heilpraktikerin  
Markgrafenstr. 20  
79115 Freiburg  
Email: nate-wi@web.de  
Tel: 0761/15284759  
[www.wir-machen-tcm.de](http://www.wir-machen-tcm.de)

Wellness & Gesundheit



**Gesundheit:  
Vorsorge - Regeneration - Erhaltung**

- Dom-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,  
Sitzecken 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](http://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](http://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](http://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

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. Anzeigenschluss für die April/Mai 2015 Ausgabe ist der 9. März 2015. Termine und Kleinanzeigen sind auf Online-Formularen direkt über unsere Homepage buchbar: [www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)

## FEBRUAR 2015

### 1. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Wie Beziehung gelingt - Über das Annehmen (Hans Jellouschek), Wdh. am 8.2., Radio Weser 92,5/101,85MHz

### 4. Mittwoch

20:15 Uhr: Mantra-Singen, Offener Singkreis mit A. v. Oppen im Stein-Reich, HB, Schwachhauser Heerstr. 3a Tel. 0421/76191

### 5. Donnerstag

20:00-22:30 Uhr: offener Biodanzaabend mit Jennifer Knaak Grundstr. 3, Bremen, 17 EUR.

### 6. Freitag

20:00 Uhr: Infoabend zum authentischen Kriya-Yoga mit Meditation. Leitung: Peter van Breukelen (Lehrreihe: Paramahansa Hariharananda, Paramahansa Yogananda, Sri Yuktewar, Lahiri Mahasaya, Babaji Maharaj). Für Infoabend: Eintritt frei. Ort: Dammweg 18-20, 28211 HB. Auftakt des Meditationsseminars: Sa 7.2. bis So 8.2.2015; Infos & Anmeldung (am 6.2. keine Anmeldung nötig): Tel. 0421-426659; Mail: [lutzroepcke@aol.com](mailto:lutzroepcke@aol.com); [www.kriya.eu](http://www.kriya.eu)

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

### 7. Samstag

14:00 Uhr-17:00 Uhr: Einführung in die spirituelle Psychologie nach Chuck Spezzano - eine Reise durch die persönlichen Entwicklungsstufen. Ort: 28259 Bremen, Heidkruger Weg 28.

### 8. Sonntag

15:00 Uhr: QLB Atem Meditation im OSHO Center, Außer der Schleifmühle 76, Bremen, 3 EUR, Tel: 0421-8408566

### 10. Dienstag

10:00 - 19:00 Uhr Frauen Sauna Tag, Sauna im Viertel, Außer der Schleifmühle 76, Bremen, 12,50 EUR, Tel: 0421-8408566

### 11. Mittwoch

19:30 Uhr: offener Aufstellungsabend/Kurzvortrag, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106, Tel. 0421-808325

### 14. Samstag

14:00-18:00 Uhr: Humortraining: "Mit Humor geht alles besser" Goethestr. 25, Bremen, Tel. 0421/69644307, [www.lachschule-bremen.de](http://www.lachschule-bremen.de)

### 15. Sonntag

17:00 -18:00 Uhr: Geist und Bewusstsein (Horst Schöll), Wdh. 22.2., Radio-Weser 92,5

### 17. Dienstag

18:00-22:00 Uhr: systemische Aufstellungen, HP Bärbel Zehnpfund, Katharinenstr. 12, Oldenburg, Tel: 0441/2048845, [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de)

### 18. Mittwoch

18:00-19.30 Uhr: Craniosacrale Therapie, Infoabend. Craniosacral-Schule Bremen, Hollerstr. 14, Tel. 0421- 3365081. (Bitte anmelden)

### 20. Freitag

19:00 Uhr: Saturn im Schützen. Themenabend der Astrologie-Schule Bremen, Delmestr. 74, Anmeldung Tel. 0421-72929

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

### 21. Samstag

10:00-17:00 Uhr: Workshop - Systemische Tierkommunikation Plus - was will mein Tier mir sagen? mit Sasja Metz, Tel. 04202-9560488, [www.tierischinbalance.de](http://www.tierischinbalance.de)

### 23. Montag

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

### 25. Mittwoch

19:30 Uhr offener Aufstellungsabend/Kurzvortrag, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106, Tel. 0421-808325

### 27. Freitag

19:30 Uhr: "What you are looking for..." WE-Seminar mit dem Energie-Meister & Therapeuten Michael Barnett - 250 EUR, Ort: Akademie SteinReich, Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen. Info & Anmeldung: SteinReich, Am Dobben 78, Tel: 0421-4987303, [steinreichbremen@gmx.de](mailto:steinreichbremen@gmx.de), [www.SteinReich-Bremen.de](http://www.SteinReich-Bremen.de)

### 28. Samstag

8:30 Uhr: MeditationsTag im OSHO Center, Außer der Schleifmühle 76 Bremen, 40 EUR, Tel: 0421-8408566

10:30-14:30 Uhr: Workshop "Barf-Kochkurs - Barfen in Theorie und Praxis", mit Sasja Metz, Tel. 04202-9560488, [www.tierischinbalance.de](http://www.tierischinbalance.de)

## MÄRZ 2015

### 1. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Aus Satsangs von Pyar: Die heile Grundessenz in uns. Wdh. 8.3., RadioWeser 92,5/101,85

### 4. Mittwoch

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

### 5. Donnerstag

20:00-22:30 Uhr: offener Biodanzaabend mit Jennifer Knaak Grundstr. 3, Bremen, 17 EUR, Infos: [www.poetry-of-live.de](http://www.poetry-of-live.de)

## 6. Freitag

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

## 7. Samstag

14:00-17:00 Uhr: Einführung in die spirituelle Psychologie nach Chuck Spezzano - eine Reise durch die persönlichen Entwicklungsstufen. Ort: 28259 Bremen, Heidkruger Weg 28

## 8. Sonntag

15:00 Uhr: QLB Atem Meditation im OSHO Center, Außer der Schleifmühle 76, Bremen, 3 EUR, Tel: 0421 8408566

## 9. Montag

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

## 10. Dienstag

10:00 - 19:00 Uhr: Frauen Sauna Tag, Sauna im Viertel, Außer der Schleifmühle 76, Bremen, 12,50 EUR, Tel: 0421-8408566

## 11. Mittwoch

19:30 Uhr: offener Aufstellungsabend/Kurzvortrag, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106, Tel. 0421 808325

## 14. Samstag

15:00-18:00 Uhr: Lachyoga-Workshop "Die Kraft d. Lachens entdecken" Goethestr. 25, Bremen, Tel. 0421/69644307 [www.lachschule-bremen.de](http://www.lachschule-bremen.de)

## 15. Sonntag

11:00-15:00 Uhr: Tag der Offenen Tür (Kurzvorträge + Beratungen zu Körper / Geist / Seelethemen), Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; Spende, Tel. 0421-808325

17:00-18:00 Uhr: Wie erwirbt man Ich-Bewusstheit und Authentizität? (G. Hüther), Wdh. 22.3., Radio Weser 92,5

## 20. Freitag

19:00 Uhr: Zur Frühlingstag-und Nachtgleiche, findet ein Draußen-tanzen für die ERDE im Stadtwald in Bremen statt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Treffpunkt:

Joggerparkplatz an der Parkallee/ Finnbahn (hinter der Eisenbahnunterführung aus Richtung Innenstadt)

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

## 21. Samstag

18:00-22:00 Uhr: Ritual zum Frühlingsanfang - Erlebnisabend mit Sabine Gleichmann, 20 EUR, Ort: Akademie SteinReich - Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen. Info & Anmeldung: SteinReich, Am Dobben 78, Tel: 0421-4987303, [steinreichbremen@gmx.de](mailto:steinreichbremen@gmx.de), [www.SteinReich-Bremen.de](http://www.SteinReich-Bremen.de)

## 22. Sonntag

10:45-14:00 Uhr: Biodanza Sonntagsmatinee mit Jennifer Knaak, Grundstr.3, HB, 30 EUR, Infos [www.poetry-of-life.de](http://www.poetry-of-life.de)

## 25. Mittwoch

19:30 Uhr: offener Aufstellungsabend/Kurzvortrag, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106, Tel. 0421-808325

## 26. Donnerstag

Meditatives Weben/Beate Falke, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106, Tel. 0421-808325

## 27. Freitag

19:00 Uhr: Selbstverwirklichung und Berufung im Horoskop. Astrologie-Schule Bremen, Delmestr. 74, Tel. 0421-72929

## 28. Samstag

8:30 Uhr: MeditationsTag im OSHO Center, Außer der Schleifmühle 76 Bremen, 40 EUR, Tel: 0421-8408566

17:00-20:00 Uhr: Einladung in die neuen Veranstaltungsräume der Akademie SteinReich, 18:30-19:30 Uhr „Juwelen aus Worten und Klängen“ - mit Wolfgang Hockenbrink mit musikalischer Begleitung von Klara Schär, Eintritt frei, Ort: Akademie SteinReich - Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen. Info: SteinReich, Am Dobben 78, Tel: 0421-4987303, [steinreichbremen@gmx.de](mailto:steinreichbremen@gmx.de)

## 29. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Hören und Genießen - Musik und Texte, Wdh.5.4., Radio Weser 92,5.

## REGELMÄSSIGE TERMINE

**Kinesiologie after Work:** Mit Brain Gym® gegen Stress. Werden Sie selbst aktiv für mehr Energie und Ruhe im Kopf! Neue Kurse ab 3.3. o. 12.5.15. Infos: Praxis für Stressprävention & Energearbeit, [www.ilona-herbrig.com](http://www.ilona-herbrig.com), Tel. 0176-72982895

**Offener Sinkreis** mit Peti Songcatcher: Wir singen Lieder, Chants & Mantren aus aller Welt. Termine: 10.02., 24.02., 10.03., 24.03. Ort: NAHBEI, Findorffstr. 108/Ecke Thielenstr, 28215 Bremen-Findorff. Mehr Info siehe [www.schoepferin.eu](http://www.schoepferin.eu) Tel. 0151/56672232. Willkommen!

**Lachyoga:** Do. 17-18 Uhr offene Gruppe; Dien.18.30-19.30 Uhr; Humortraining: "Mit Humor geht alles besser" Workshop am 14.02.; monatl. Gruppe freitags 18-19.30 Uhr. Tel. 0421/69644307, [www.lachschule-bremen.de](http://www.lachschule-bremen.de)

**Montags** 16-17:30 Uhr: Baustelle Kunst für Kinder ab 5 J. Atelier BunteQ. Kostenfreier Schnuppertermin. "Hier kann ich sein!" Diens-tags 19-20:30 Uhr Schnuppertermin im Intuitiven Malen im Atelier BunteQ, Hamburgerstr. 135, Tel: 0421-20815390

**Dunkelfeldmikroskopie** "Schnuppertermine" in Bremen jeden 2. Donnerstag 12-18 Uhr. Heilpraktikerin Antje Böttjer, Tel. 0421/49156256

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

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

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. • Anzeigenschluss für unsere April/Mai 2015 - Ausgabe ist der 9. März 2015 • Kleinanzeigen sind auf Online-Formularen direkt über unsere KGS-Homepage buchbar: [www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)

## Abnehmen

Abnehmen beginnt im Kopf. Abnehmen ist Deine Liebeserklärung an Dich selbst. Mental-Emotionale Ressourcen & Stoffwechsel-Optimierung für schnellen und dauerhaften Erfolg! Telefon: 04241-8048796, [www.voicing.de](http://www.voicing.de)

## Astrologie

Astrologie-Schule Bremen, Christine Keidel-Joura, Delmestr. 74, Tel. 0421/72929, [www.astrologie-schule-bremen.de](http://www.astrologie-schule-bremen.de)

Astrologie-Zentrum Bremen, Ausbildungszentrum des Deutschen Astrologen-Verbandes, Beatrix Braukmüller, Bremen, Tel: 0421-700870, [www.astrologie-zentrum-bremen.de](http://www.astrologie-zentrum-bremen.de)

## Atemarbeit

Atemtherapie nach Prof. I. Midendorf, Myoreflextherapie und Bioenergetische Meditation nach Philipp. Sanatha Hannig, Bremen, Telefon 0421-5486912, [www.atempause-bremen.de](http://www.atempause-bremen.de)

Praxis DEINraum Verden: Atemtherapie, Workshops, Seminare & Ausbildung zum Bewussten Atembegleiter. [www.dein-raum-berlin.de](http://www.dein-raum-berlin.de)

## Aufstellungsarbeit

Achtsame Aufstellungen verschiedener Systeme, Einzelarbeit und Gruppe, [www.maike-jaschok.de](http://www.maike-jaschok.de), Maike Jaschok, Tel.: 0421-3308709

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

Aufstellungsarbeit/Gewaltfreie Kommunikation Sigrid Peinemann, HP Psychotherapie, Flatterdamm 106, 28844 Weyhe, Tel. 0421-808325

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

## Aura Soma

Regina Bauer, Oldenburg: [www.lichtwege-land.de](http://www.lichtwege-land.de) und Tel: 0441-82118

Amida Koitka, Bremen, Beratung und Verkauf. Tel: 0421-77842

## Auszeit

Auszeithaus-Weiße Muschel einfühlsame Begleitung in seel. Krisen. Tel.: 04253-1308 in Asendorf, [www.die-weisse-muschel.de](http://www.die-weisse-muschel.de), Wiltrud Henning, HP Psych

## Ayurveda

Ayurveda u. Kalarimassagen, Ernährungs- u. Lebensstilberatung, Kuren, Arrangements, Gutscheine. Surya Ayurveda & Yogapraxis Dagmar Battermann, [www.ayurveda-surya.de](http://www.ayurveda-surya.de), Tel. 0441/99864499

## Beziehungen

Heile Dein In-Beziehung-Sein mit Dir, Anderen und dem Leben. [www.voicing.de](http://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](http://www.biodanza-bremen)

Biodanzgruppen und Workshops, Jennifer Knaak, Tel.: 0421/79277748, [www.poetry-of-life.de](http://www.poetry-of-life.de)

## Bioläden / Biomärkte

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

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

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

Naturkost Abakus, der Mitgliederladen im Steintor, Grundstraße 30, 28203 Bremen

Bio Leutner e.K., Ernst-Buchholz-Str. 3-7, 28279 Bremen, Öffnungszeiten: Mo-Sa: 8.00-20.00, Telefon: 0421 - 57705628

## Bioresonanz

Bioresonanztherapie, haw. Körperarbeit, Dr. med. Barbara Baum. Tel. 0421-16105619 [www.barbara-baum.de](http://www.barbara-baum.de)

## Bindungsenergetik

Bindungsenergetik, die herzgeleitete Psychotherapie, Maria Schweigstill, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Telefon: 0421-4 68 88 34, [www.herzimpulse.de](http://www.herzimpulse.de)



### **2jhr. Yogalehrerausbildung**

Montags, 08:45-12:00h /  
18:00-21:30h

Einstieg bis Mitte März möglich!!

### **1/2 jhr. Meditationskursleiter Ausbildung**

Start: 02./03.05.15  
Infotermine: 15.02./15.03. 15:30h

### **Anfängerkurs**

Mi, 04.03., 18:00-19:30h  
Fr, 10.04., 16:30-18:00h

### **Sigrid Küttner**

Yogalehrerin und Heilpraktikerin

### **Yoga Vidya Zentrum Bremen**

Bahnhofstraße 3/4  
28195 Bremen,

Tel. 0421 - 2239472

email: [sigridkuettner@ymail.com](mailto:sigridkuettner@ymail.com)

[www.yoga-vidya.de/bremen](http://www.yoga-vidya.de/bremen)



## Boxen

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

## Bücher, CDs, DVDs

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

Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57, Oldenburg

Steinreich im Atrium, Vor dem Steintor 34, 28203 Bremen

Thalia Buchhandlung, Obernstr. 44-54, „1 Etage“, 28195 Bremen, Tel. 0421-168343, [www.thalia.de](http://www.thalia.de)

Buchhandlung Wrage, Schlüterstr. 4, 20146 Hamburg. [www.wrage.de](http://www.wrage.de)

Bücherwurm, Herbergstr. 12, 28832 Achim

Buchhandlung Müller, Goethestraße 24, 27356 Rotenburg

Thalia-Buchhandlung, Achtemstraße 16, 26122 Oldenburg, [www.thalia.de](http://www.thalia.de)

## Clearing

Clearing, Rückführung und Bodytalk: [www.anja-schubert@t-online.de](mailto:www.anja-schubert@t-online.de), Tel. 04723-3649

## Coaching

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

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

Wingwave-Coaching: Coaching für ein gutes Leben in Beziehungen, Beruf und Schule. Workshops. [www.living-in-flow.de](http://www.living-in-flow.de) / Wiebke Klatt, Bremen, Tel. 0174-6060555

Integralis Bremen: Jörg Kothe: Tel. 0421-1686815 und [www.integralis-bremen.de](http://www.integralis-bremen.de)

Kirsten Kampmann-Aydogan, Psychozialer Coach für Hochbegabte und Hochsensible, Tel. 0421-25 7654 7, Mail: [info@life-coach-bremen.de](mailto:info@life-coach-bremen.de), [www.life-coach-bremen.de](http://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](http://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](mailto:mail.maritazimmer@aol.com)

## Craniosacrale Therapie

Craniosacral-Schule Bremen: CSVD- anerkannte Fachaus- und Weiterbildungen. Elisabeth Bohrer, HollerHaus, Hollerstr. 14, 28203 Bremen, Tel. 0421-3365081, [www.cranioschule-bremen.de](http://www.cranioschule-bremen.de)

Craniosacrale Balance/Osteopathie für Babys, Kinder u. Erw. Hp Silke Hünermann. Tel. 0421-67358787, [www.feinfuehlung-bremen.de](http://www.feinfuehlung-bremen.de)

## EFT/ Klopfakupressur

EFT/Klopfakupressur, Einzelbehandlung und Fortbildung für höchste Ansprüche!, Christel Preuß/ EFT-Trainerin, Tel.: 0172-2743182, [www.christelpreuss.de](http://www.christelpreuss.de)

## EMF Balancing Technique

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

## Energiearbeit

Laien-Heilkreis: Gemeinsam bitten für Andere. Kostenlos. Tel. 04221-6894968. Martina Deß, Licht- und Energiearbeit.

## Engel

Anna Przybylek, Dipl. Spezialistin für Psychotronik & Engellehre Korbmacherstr. 8, 28816 Stuhr, Tel.: 0421-17526081, [www.kristallberatung.com](http://www.kristallberatung.com)



Heilpraktikerschule  
[www.eos-institut.de](http://www.eos-institut.de)

## Frauen

Yonia-Rosenblütenmassage für Frauen, Susanne Golob, Tel. 0178-9069101, [www.yonia.de](http://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](http://www.Transformation-ins-Licht.de)

## Heilarbeit

Abbau emotionaler Blockaden - Hilfe zu Lebensfreude und Selbstheilung, Pierre Toborek, Tel: 0441-882888 und [www.pierre-sante.com](http://www.pierre-sante.com)

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

Energetische Heilarbeit: Energetische Heilweisen, Spirituelles Coaching & Fernheilungsarbeit. A. Hellena\* Eickhoff, [www.Der-Uhlenhof.de](http://www.Der-Uhlenhof.de) / Tel. 05161-603 0340

Stärke Deine Seele: Blockaden lösen durch Energetisches Heilen. I. Herbrig, Kinesiologin, Heilerin, Energetischer Coach. Am Wall 174, Tel. 0176-72982895, [ilona.herbrig@web.de](mailto:ilona.herbrig@web.de)

## Heilpraktiker für Psychotherapie

Christel Preuß, Heilpraktikerin für Psychotherapie, 28879 Grasberg, Tel.: 0172-2743182, [www.christelpreuss.de](http://www.christelpreuss.de)

Ayurveda & Lebensbewegende Therapie, HP Psych U. Wendt. Behandlungen, Chakren-Therapie, Meditation [www.ayurveda-wendt.de](http://www.ayurveda-wendt.de)



**Heilkunde**

Ganzheitliche Heilkunde, Brigitte Hertel, Heilpraktikerin, 28215 Bremen, Hemmstr. 123-125, Tel.: 0421-3762299, [www.heilpraxis-hertel.de](http://www.heilpraxis-hertel.de)

**Homöopathie**

Sequoia - Schule für Homöopathie und Wachstum in Oldenburg, Kai Lindner, Telefon: 0421 - 430 99 50 in Bremen, [www.heilpraxis-lindner.de](http://www.heilpraxis-lindner.de)

Praxis KörperKlang: Klass. Homöopathie, tibet. Heilmassagen, Entgiftungsmassagen, Tel. 0421/3467703, [www.annelie-bolda.de](http://www.annelie-bolda.de)

**Human Design System**

HDS-Hamburg, Telefon: 040-456155, Email: [hds.hamburg@t-online.de](mailto:hds.hamburg@t-online.de), Skype: hds.hamburg

**Humor**

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

**Kabbalistische Lebensberatung**

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

**Kartenlegen**

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

**Körperarbeit**

Körpertherapie: Die KiTE® - Methode kann helfen wenn die Selbstregulation Ihres Körpers überlastet ist. Xenia Gerdes, Oldenburg, Tel. 0174-982 1144, Info: [www.wifaki.de](http://www.wifaki.de)

**Klangmassage**

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

Klangmassage tut gut [www.monika-moellers.de](http://www.monika-moellers.de), Tel. 0421-9884980

Klangwelten erleben, Andreas Rehländer, NEU: Kleibroker Str. 139 a, 26180 Rastede, Tel.: 04402-9734165, [info@klangwelten-erleben.de](mailto:info@klangwelten-erleben.de) und [www.klangwelten-erleben.de](http://www.klangwelten-erleben.de)

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 Klangschaalen, Meditationsabende mit Klangschaalen und Gongs, Angelika Meisner, Tel. 04792-1854, [www.ameisklang.de](http://www.ameisklang.de)

Klangmassage nach Peter Hess, Kennenlernkurse, Gongreisen, Wohlfühlabende, [www.monika-moellers.de](http://www.monika-moellers.de) Telefon: 0421-9884980

**Kunsttherapie**

[www.atelier-fuer-lebensgestaltung.de](http://www.atelier-fuer-lebensgestaltung.de), Therapie & Coaching in Ganderkesee-Schierbrok, Dietmar Gagesch, Tel. 04221-6898311

**Lachen**

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

**Lebensberatung**

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

**Aus dem Raum des Herzens tanzen®**  
 9. Fortbildung: Frühjahr 2015 bis 2017



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

**Auswahlseminar**  
 10.-11.1.2015

Wernigeroder Str. 28 · 28205 Bremen  
 Leitung: Cornelia Freise · Tel. 0421-491 92 86  
[cornelia.freise@die-tanzende-wildsau.de](mailto:cornelia.freise@die-tanzende-wildsau.de)  
 Konzept unter: [www.die-tanzende-wildsau.de](http://www.die-tanzende-wildsau.de)



Hellfühlende Kartenlegerin mit guter Intuition und Legekunst. Tel. 0177-4884897, Monika Rolfes, Bremen

## Lichtarbeit

Leben meistern mit Botschaften der Engel und Aufgestiegenen Meistern. Aktive Lichtarbeit- lese und probiere es aus. [www.Aufgestiegenemeister.de](http://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](http://www.integralis-bremen.de)

## Massage

Massage-Praxis. Streif den Alltag ab, lass die Seele baumeln, fühl Dich wohl, bei einer einfühlsamen Massage von Kopf bis Fuß. Korina, Tel. 01577-1586859, [www.massage-praxis-steintor.de](http://www.massage-praxis-steintor.de)

Jahrestraining in Ganzheitlich Energetischer Massage an 11 Wochenenden, [www.norddeutschemassageschule.de](http://www.norddeutschemassageschule.de)

Amida Koitka, Körpertherapeutin, Gertrudenstraße 30, 28203 Bremen, Tel: 0421-77842

InTouch Massageschule Hamburg: Tel: 040-7125318 und [www.intouch-massage.de](http://www.intouch-massage.de)

Traditionelle Thaimassage, ganzheitliche Körperarbeit für Geist, Körper und Seele. Juana Beetz, [www.physiotherapie-juanabeetz.de](http://www.physiotherapie-juanabeetz.de), Tel. 0152-26075386

Ganzheitlich Energetische Massage, Jutta Grix Massage Practitioner (GEM) Weyhe, Telefon: 04203-3033, [www.deinenwegfinden.de](http://www.deinenwegfinden.de)

## MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Innerhalb eines 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](http://www.kirsten-bung.de)

## Meditation

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

Thavaro - Seminare und Coaching, José-Manuel Zlaber, Leherlandstr. 80, 27607 Langen, Homepage: [www.thavaro.de](http://www.thavaro.de), Email : [info@ymail.com](mailto:info@ymail.com), Tel. : 01706677992

## Medium

Jenseitskontakte, Spirituelles Heilen, Lebensberatung, individuelle Meditationen: Undine Zeidler, Mobil: 0173/5601748 und [www.spirit-lilienthal.de](http://www.spirit-lilienthal.de)

## Nachsorgegruppe

Abendgruppe für Nachsorge nach psychotherapeutischem Klinikaufenthalt, Mittwoch, 14-tägig. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 [www.integralis-bremen.de](http://www.integralis-bremen.de)

## Persönlichkeitstraining

Bewusstseins Akademie, Erfolgstrainerin und Coach Sabine Abdel-Zaher, Tel.: 04202-766111, 0172-1364942, [Bewusstseins-Akademie@web.de](http://Bewusstseins-Akademie@web.de)

## Produkte aus aller Welt

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

## Psychotherapie

Integrative Primärtherapie, Der Weg des Fühlens. Das Fühlen des Schmerzes beendet das Leiden. Gabriela Luft, Tel. 0421/68547713, [www.primaertherapie-luft.de](http://www.primaertherapie-luft.de)

## Präventologie

Aktiv und Vital ins Altersmaximum: Präventologische Starthilfe, in ein gesundes Leben. Tatjana Witt, Präventologin, Beratung - Coaching – Training, Delbrückstr. 2, 28209 Bremen. Tel. 0421 430 35 457, Mail: [tatjana.witt@gmx.de](mailto:tatjana.witt@gmx.de), [www.antiaging-witt.de](http://www.antiaging-witt.de)

Praxis DEINraum Verden: Körperpsychotherapie, Trauma- & Atemarbeit, Hypnotherapie, Tel. 0160-8466603, ([info@dein-raum-berlin.de](mailto:info@dein-raum-berlin.de))

## Qigong

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

Lüer Mehrtens , Taijiquan- und Qigong-Kurse: wudang-Zentrum, für Taijiquan- und Qigong, Tel. 0421-702427, [mehr@wudang-bremen.de](mailto:mehr@wudang-bremen.de), [www.wudang-bremen.de](http://www.wudang-bremen.de)

Zhineng Qigong Zentrum ZQ4U, Workshops & Seminare, Aus- und Fortbildungen, u.a. Immunsystem stärken und Stress reduzieren. 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](mailto:info@wellnessundgesundheit.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](mailto:info@miriam-wender.de), [www.miriam-wender.de](http://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 Heilpraktikerin und Praktizierende für Reconnective Healing®/The Reconnection®. Kontakt: Tel. 0421-3762299, [www.heilpraxis-hertel.de](http://www.heilpraxis-hertel.de)

Praxis Artemis-Susanne Riekers. Reconnective Healing und Reconnection / Ganzheitlich Energetische Massage. Langenstr. 25, 28816 Stuhr, Tel. 0421/8091212, [praxis-artemis.de](http://praxis-artemis.de)

## Retreat

AuszeitHaus-Weiße Muschel einfühlsame Begleitung möglich Wiltrud Henning HP Psych., Tel: 04253-1308, [www.die-weisse-Muschel.de](http://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, info@diesaunaimviertel.de, www.diesaunaimviertel.de

**Schamanismus**

Schamanisch Heilen: Seelenrückholung, Heilrituale, Trainings, Gabriela Luft, Tel. 0421/68547713, www.primaertherapie-luft.de

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

Vesseling - leichtes Leben leben! - Blockaden lösen, Altes loslassen, Neues empfangen, Talente entfalten und Visionen gestalten; das ist Vesseling. Renée Noçon, Heilpraktikerin, Energieseherin nach Martin Brune®, www.zurueck-zum-leben.de, Tel. 04221-6896291

**Seminar- / Retreathäuser**

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

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

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

Haus Ohlenbusch, Viehlander Strasse 5, 27726 Worpswede, Telefon: 04791-2875 und www.seminarhaus-ohlenbusch.de

Hof Oberlethe, Wardenburgerstraße 24, 26203 Wardenburg, www.hof-oberlethe.de

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

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

**Stimme**

Stimme und Seele: Ausdruck und Stimmigsein. Mit VOICING® wandeln Sie Stimm-, Sprech- und Kommunikationsblockaden nachhaltig. www.voicing.de - Tel. 04241-8048796.

**Systemische Begleitung**

Systemische Naturtherapie: Systemische Begleitung in und mit der Natur. Rituelle Gestaltung, Retreats, Wandlungsprozesse. www.systemische-naturtherapie.de

**Tantra**

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

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



**Wellness Wirbler**  
Der Wasserverwirbler

Lassen Sie sich Ihr Leitungswasser schmecken!

www.wellnesswirbler.de

Anzeige

**Tanz**

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

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

Die tanzende Wildsau, Die Kraft des Tanzes, Cornelia Freise, Bremen, Telefon: 0421-4919286, www.die-tanzende-wildsau.de

“5 Rhythmen Tanzmeditation“ nach Gabrielle Roth. Offene Abende mit Silke A. Schreiner, Bremen. Tel: 0421-98503731, 5-rhythmen-bremen@gmx.de

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

**The Work**

Seminare zum Kennenlernen und Vertiefen von The Work. Info: Karin Weyler, Tel. 015139 893925, www.berufe-hannover.de

Anzeige



*Natürlich heilen*  
mit Julia Gruber

224-seitiges Buch und 40 Karten  
Die wirksamsten Heilpflanzen aus aller Welt  
€ 22,99

www.koenigsfurt-urania.com

Bremens neuer  
Wellness-Himmel

OASE WELLNESS LOUNGE  
*First Class Spa*

OASE im Weserpark · Bremen  
Hans-Bredow-Straße 17 · Tel. 0421 4 27 47 -14/-17  
www.oase-weserpark.de

Anzeige

### Trauma

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

### Vegan

Veggiemaid, Lebensmittelgeschäft mit rein veganem Vollsortiment, Stefanie Coors, Gartenstraße 15, 26122 Oldenburg, Tel. 0441 / 68312179, E-Mail: info@veggiemaid.de, www.veggiemaid.de

### Veränderungen

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

### Yoga

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

Hatha-Yoga für Anfänger, keine Vertragsbindung. Melanie Buschmeyer, zertifizierte Hatha-Yogalehrerin, www.mondstein-klang-und-yoga.de, E-Mail: yoga-buschmeyer@gmx.de, Tel: 0421-87840498

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

### Wellness

Wellness & Gesundheit: Vorsorge - Regeneration - Erhaltung. Dorn-Breuss, Kinesiologie, Facial Harmony, TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). 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

### Nächste Ausgabe: April/Mai 2015

Redaktionsschluss: 28. Februar 2015 • Anzeigenschluss: 9. März 2015

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

www.kgsbremen.de

Unter den „Kleinanzeigen“ stehen Ihnen **REGELMÄßIGE RUBRIKEN** zur Auswahl. Hier sind Informationen inklusive Terminankündigung möglich. Folgende Rubriken stehen Ihnen in dieser Rubrik zur Verfügung:

- Workshops/Seminare • Ausbildung • Therapie • Vermietung / Räume • Jobs • Reisen • An- & Verkauf
- Kontakte • Dies und Das. Pro Einheit: 3,- € (1 Einheit = 30 Zeichen). Mindestpreis: 12,- €. Nächster Anzeigenschluss für die April/Mai 2015 - Ausgabe ist der 9. März 2015. Kleinanzeigen sind auf unseren Online-Formularen direkt über unsere Homepage buchbar: [www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)

## Workshops / Seminare

**Dein Lebensbaum in Bewegung.** Verwurzelt fliegen-Wirbelnd ruhen im Stamm-Leuchtend krönen, ein Kurs über 10x di.18-19.30h, [www.barbarabaum.de](http://www.barbarabaum.de), Tel. 0421-16105619

**Naturerfahrung** bei den Wölfen! Wildnis- und Naturcoaching-Wochenende (Sa/So) im Wolfcenter Dörverden mit Iris Urbschat - Biologin, Wildnispädagogin, Naturcoach. Flyer + Termine: Email [irisurbschat@gmx.de](mailto:irisurbschat@gmx.de)

**Spiel der Wandlung** - Das Spiel, das Ihr Leben verändern kann, Workshops in HB, Termine & Infos: Naturheilpraxis Adriana Schweiger, HP, Tel.: 0421-7081872, [www.adriana-schweiger.de](http://www.adriana-schweiger.de)

**MBSR - Wochenendseminar** vom 06.-08.02.15, Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn mit Hella Suderow. Infos Seminarhaus Lichtblick, Tel. 04408 - 923245

**Tanz & Stille** - Chakren- und Energiearbeit, Meditation und Tanz für Frauen, offene Jahresgruppe - ein Tag zum Wurzelchakra am 14.2. von 11.00 - 18.00 Uhr; und Beginn einer 14-tägigen Gruppe am Freitag, den 13.2. von 18.30 - 21.00 Uhr, in Bremen; [www.katrin-sack.de](http://www.katrin-sack.de); Tel. 0421/3498912

**Komm bei dir an**, Schweigeretreat, am 21.2.2015, Yoga, Meditation, Herzanz und Mantrensingen, 10-16 h Meditationshaus HB/Horn, Info: H. Feldhaeuser, Tel. 0152-21099353

**Sinnliche Tantra-Massage** lernen und genießen, an 4 WE in Bremen, für Singles und Paare. Infos und Termine: [www.wjukica.de](http://www.wjukica.de), Tel.: 0170 301 2962

**Intensiv-Frequenz-Workshop:** „EINS werden mit dem Hohen Selbst.“ 21./22.2. & 21./22.3. Lüneburger Heide / Uhlenhof Schule der Frequenzen: A. Genja Eickhoff, T. 05161-6030340, [www.Transformation-ins-Licht.de](http://www.Transformation-ins-Licht.de)

**Repräsentationsarbeit** im Einzelcoaching - 26.02.2015 v. 18-21.30h nahe Bremen im Rahmen der Reihe „Horizont erweitern“. Infos unter [www.eft-aktuell.de](http://www.eft-aktuell.de)

**Fortbildungen in Bremen:** Wingwave-Coaching ab Februar, Mediationsausbildung ab März, Mimikresonanztraining im April, Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation ab Oktober 2015, Info: Anja Kenzler, 0421-5578899, [www.a-k-demie.de](http://www.a-k-demie.de)

**7 Tage Reinigung für Körper & Geist!** Basenkur, Meditation & Bewegung vom 23.03.-29.03.15 im Rosenwaldhof, Info: 0421/3467703, [www.annelie-bolda.de](http://www.annelie-bolda.de);

**Für Frauen**, tlw. Bildungsurlaub: Führungs- u. Stresskompetenz, Timeout statt Burnout, Tibetisches Heilyoga, Rhetorik/Selbstbehauptung, Achtsamkeit/Entschleunigung, Resilienz. [www.altenbuecken.de](http://www.altenbuecken.de), Tel. 04251-7899

**Besser schlafen jede Nacht:** Störende Gedanken loslassen, Entspannung bewusst herbeiführen. Kurse ab Di., 29.4. um 11:00 Uhr / 18:00 Uhr 10 Termine EUR 80,-, Anmeldung: Andrea Skäbe, Gesundheitspädagogin, Tel. 04202/881611

**Klangwerkstatt** mit Brillanzfunkelei! Fortlaufende Gruppe: Max. 12 TN üben mit Humor und klangintensiver Lichtenberger Stimmübung polyphone Weltkulturerbe-Lieder aus Georgien ein. 1x/Monat montags, 19:00 - 21:30 Uhr, Kulturhaus Walle. Simone R. Thebald, [glueck@srtheobald.de](mailto:glueck@srtheobald.de), Tel. 04262-958359

**Wingwave-Coaching:** Ausbildung im Februar und März, Mediation: Ausbildung ab März, Mimikresonanztraining im März, Gewaltfreie Kommunikation: Einführung im Sept., Ausbildung ab Okt. 2015. Tel.: 0421-5578899, [www.a-k-demie.de](http://www.a-k-demie.de)

## Ausbildung

Informationsabend zur Kursreihe **“Einführung in die Grundlagen der schamanischen Arbeit.”** Die Seminarreihe über 16 WE bietet ein tiefes Eintauchen in den Schamanismus im Rahmen einer warmherzigen und empathischen Gruppe. Info-Abend am 16.12. um 19 Uhr, 27721 Ritterhude, Wollaher Straße 57.

Zusatzausbildung **Systemische Prozessgestaltung in der Natur.** Neuorientierung und Wandlung bei Individuen und Gruppen initiieren und gestalten. Berufsbegleitende Qualifizierung zum Erwerb und zur Stärkung von Fach- und Führungskompetenzen, [www.ozorio.de](http://www.ozorio.de); Grundkurs 20. März 2015 - 13. März 2016

**Craniosacrale Therapie:** Zertifizierte Fachausbildung 11-15 bis 2-18. Einf. seminar, 30.-31.5.15. Fortbildungsangebot unter [www.cranioschule-bremen.de](http://www.cranioschule-bremen.de)

**Hypnoseausbildung** in Oldenburg!! Heilhypnose für Profis in praxisorientierter Intensivausbildung, behördlich anerkannt. Thorsten Thews, Heilpraktiker (Psychotherapie). Infos und Termine unter 0441 / 3616600 oder [www.hypnoseausbildung-oldenburg.de](http://www.hypnoseausbildung-oldenburg.de)

**Ausbildung** zur “Walking In Your Shoes®” Leiter/in, (Alternative zum Familienstellen)in Oldenburg Info: Xenia Gerdes, Tel. 0174 9821144 [www.wifaki.de](http://www.wifaki.de)

## Therapie

Ich biete **schamanische Heilarbeit** an nach Dr. Alberto Villoldo und der Inka Tradition. Ich bediene mich u.a. folgender Techniken: Extraktion, Ahnenarbeit, Seelenrückholung und Illumination. Bei Interesse meldet Euch bei Annette Assmy, Tel. 0176-61315306, Mail: [a.assmy@gmx.net](mailto:a.assmy@gmx.net), [www.chaskawisdom.com](http://www.chaskawisdom.com)

**Lichtbahnen-Therapie nach Trudi Thali.** Sabine Büsselmann, Tel. 04407-2735, Mail: [sabine-buesselmann@t-online.de](mailto:sabine-buesselmann@t-online.de) / [www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de](http://www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de)

**Tiefenpsych. Gesprächstherapie,** Reinkarnations- und Erfahrungsth., Sibylle Schäuble, Tel. 0421/4379623, [www.sibylle-schaeuble.de](http://www.sibylle-schaeuble.de)

### Urlaub / Reisen

**Indienreise:** Reise nach Rishikesh / Nordindien in einen Ashram im Oktober 2014. Vortrag und Kennenlerntag in Bremen, [www.ankommen-im-sein.de](http://www.ankommen-im-sein.de), Tel. 04283-1332

**Pyramiden in Bosnien:** spirituelle Reisen zum intensiven Einsteigen in die wundervollen Energien an diesem besonderen Kraftort unter der fachkundigen Leitung von Maria Leonie Dunkel. Tel. 0049 – 5103 - 92 73 92 [www.Pyramiden-in-Bosnien.de](http://www.Pyramiden-in-Bosnien.de)

**Magisches Irland - Frauenreise** zu Orten der Kraft vom 29. August bis 5. September 2015 mit Tina Gehse und Barbara Schumacher. Tel. 040-4301790 [www.tinagehse.de](http://www.tinagehse.de) und [www.BarbaraSchumacher.de](http://www.BarbaraSchumacher.de)

**Auf der Flucht vor dem Karneval?** Ferien in Tossens – ganzjährig geöffnet. Ferienwohnungen 300 m hinterm Deich. Tel. 0173 – 395 45 94 [www.windweitewattenmeer.de](http://www.windweitewattenmeer.de)

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

### Vermietung / Räume/ Wohnen

**Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof,** 45km von HB; absolut ruhig, grosser Garten, [www.adelheidshof.de](http://www.adelheidshof.de) / Tel. 04256 573

**Schöner Raum 98 qm in Peterswerder** zu vermieten! Zentral gelegen und doch im Grünen. Wohlfühlen in wunderschöner Atmosphäre. Parkett und Spiegelwand. Hervorragend geeignet für Bewegung, Tanz, Gesang und Musik. Günstige Mietkonditionen! Weitere Infos: 0421-4985040

### Dies und Das

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

### 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](http://www.kgsbremen.de)

Postadresse:

Von-Witzleben-Allee 1 c  
27798 Hude

#### Herausgeberin

Ruth Haselwander  
[ruth.haselwander@kgsbremen.de](mailto:ruth.haselwander@kgsbremen.de)  
Von-Witzleben-Allee 1 c  
27798 Hude

#### Redaktion

Ruth Haselwander  
[redaktion@kgsbremen.de](mailto:redaktion@kgsbremen.de)  
Freie Mitarbeiterin: Ingrid Antons

#### Anzeigen / Kleinanzeigen

[anzeigen@kgsbremen.de](mailto:anzeigen@kgsbremen.de)  
[kleinanzeigen@kgsbremen.de](mailto: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](http://www.kgsbremen.de)



Nächste Ausgabe: April/Mai 2015

Redaktionsschluss: 28. Februar 2015

Anzeigenschluss: 9. März 2015

Email: [anzeigen@kgsbremen.de](mailto:anzeigen@kgsbremen.de) • Tel: 0 44 08 - 80 91 92 0

[www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)



# Professionell mit Klang arbeiten

Fundierte Aus-, Fort- und Weiterbildungen  
in der *Peter Hess-Klangmassage*



Die *Peter Hess-Klangmassage* führt schnell in einen Zustand der Ruhe und Entspannung. Die Ausbildung wird zu einem besonderen Erlebnis für Sie selbst, das Sie genießen und weitervermitteln können.

- 14.-15.02.2015 Klangmassage I in Kiel  
mit *Nico Freis* · Kursgebühr: 220 €
- 14.-15.03.2015 Klangmassage I in  
Lilienthal-Worpswede mit *Angelika Meisner*  
Kursgebühr: 220 €

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

Online Shop und aktuelle Infos unter:  
[www.hess-klangkonzepte.de](http://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](mailto:bestellung@hess-klangkonzepte.de)

# LIEBE – DIE BESSERE MEDIZIN



ISBN 978-3-499-62879-5 / € 9,99 (D)

Das neue Buch vom Autor des Bestsellers «Der Healing Code»: Der Psychologe Alex Loyd hat seine Erfahrung aus 25 Jahren klinischer Praxis mit Lebensweisheit, wissenschaftlichen Erkenntnissen und erprobten therapeutischen Techniken kombiniert und daraus eine bahnbrechende Methode entwickelt, mit deren Hilfe die Leser Gesundheit, Wohlstand oder das Glück einer erfüllenden Beziehung erreichen können. Dank des Love Principle kann jeder herausfinden, wie man Stress dauerhaft vermeidet und was Erfolg und Glück für ihn wirklich bedeuten – und dies alles nur in 40 Tagen!