

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

AUGUST/SEPTEMBER 2014

FREI ERHÄLTLICH

# KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



## Grenzen

erweitern - setzen - respektieren

PETER M. ENDRES / GERALD HÜTHER: LERNEN MIT LEIDENSCHAFT UND HINGABE

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI: KREATIVITÄT - DIE EIGENEN GRENZEN ÜBERWINDEN

INGRID ANTONS: SELBSTBEHAUPTUNG - ZU SICH STEHEN, GRENZEN SETZEN KÖNNEN

ROLF ARNOLD: LIEBEN OHNE (SICH) ZU VERLIEREN

CLAUS EURICH: DIE HEILENDE KRAFT DES SCHEITERNS

HANS-PETER DÜRR: DIE WELT ALS BEZIEHUNG



# Erleben Sie

das neue

## Ausbildungs- & Schulungszentrum in Rastede!

Erlernen Sie in entspannter und lockerer Atmosphäre die *Peter Hess-Klangmassage*!  
Sie sammeln Ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit der Klangmassage und haben die  
Gelegenheit zum intensiven Erfahrungsaustausch mit den anderen Teilnehmern.

### Die nächsten Termine - Ausbildung:

*Peter Hess-Klangmassage I*

*Sich selbst und der Familie etwas Gutes tun!*

Sa. 27.09.14 bis So. 28.09.14

Do. 20.11.14 bis Fr. 21.11.14

*Peter Hess-Klangmassage II*

*Von der Entspannung zur Neuordnung!*

Sa. 22.11.14 bis So. 23.11.14

### Regelmäßige Veranstaltungen:

Konzerte • Trainings • Yoga • Prävention

unter:

[www.klangwelten-erleben.de](http://www.klangwelten-erleben.de)

### Weiterbildung:

Öl-Klangmassage

*Die Wohlfühl-Rücken-Öl-Klangmassage*

Sa. 30.08.14 bis So. 31.08.14

Do. 30.10.14 bis Fr. 31.10.14

Klangentspannung trifft Sauna

*Klangelemente zur Entspannung & Regeneration*

Sa. 13.09.14 bis So. 14.09.14

Sa. 01.11.14 bis So. 02.11.14

Das 5 Minuten Klang-EINSchlaf-Ritual

*Klangentspannung mit Affirmationen für einen  
wohlbehüteten Schlaf*

Sa. 11.10.14 bis So. 12.10.14

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



Nicht alle Grenzen sind dafür da,  
um überschritten zu werden.

(unbekannter Verfasser)

## Titelthema:

### GRENZEN - erweitern - setzen - respektieren

Lernen mit Leidenschaft und Hingabe von Peter M. Endres / Gerald Hüther	4
Kreativität - die eigenen Grenzen überwinden von Mihaly Csikszentmihalyi	8
Selbstbehauptung - zu sich stehen und Grenzen setzen können Textbeitrag von Ingrid Antons	12
Lieben, ohne (sich) zu verlieren von Rolf Arnold	16
Die heilende Kraft des Scheiterns von Claus Eürich	19
Grenzenlosigkeit mit Nachteilen Bischof E. Kräutler über Schattenseiten der Globalisierung	22
Die Welt als Beziehung von Hans-Peter Dürr	24
TCM-Tipp: Die Wegwarte von Nathali Winckler	26
Transition Towns	30

### Ständige Rubriken

Sehen • Hören • Erleben	30
Wer macht Was - Im Internet	38
Kalender	40
Forum - Visitenkarten	46
Termine	54
Wer macht Was (ohne Termine)	56
Kleinanzeigen (mit Terminen)	61
Impressum	62

**Bildnachweise:** Titelgestaltung: KGS / TitelCartoon © Sergey Nivens / TitelHände © RFsole / Seite 3 © wizdata / Seite 4 © grafikplusfoto / Seite 5 © Fotofreundin / Seite 6 oben © photophonie / Seite 6 unten © stillkost / Seite 7 © weseetheworld / Seite 8,9 © kids4pictures / Hände Seite 12 links unten © Danilo Rizzuti / Seite 12 rechts unten © Rudie Seite 13 © velazquez / Seite 14 oben © StefanieB / Seite 14 unten © contrastwerkstatt / Seite 15 © coldwaterman / Seite 16 © GiZGRAPHICS / Seite 19 © Foodlovers / Seite 19 unten © Amir Kaljickovic / Seite 20 © Rudie / Seite 20 unten © suzannmeer / Seite 21 © jr\_casas / Seite 22 © karapiru / Seite 24 © Jumpeestudio / Seite 25 © vege / Seite 26 © hjschneider / Seite 30 © Mike-Fotografie / Seite 30 Mitte © savoieleyss / Seite 30 unten © savoieleyss / Mittelbild © dandaman / Seite 62 © marog-pixcells

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



## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

es gibt natürliche Grenzen, die eine Bedeutung für die Überlebensfähigkeit von Systemen haben: die Haut, Grenzen der Belastbarkeit, Grenzen der Ausbeutung natürlicher Ressourcen usw.

Andere Grenzen scheinen das Leben / die Lebendigkeit eher zu behindern, zu stören, - wirken sinnlos, überflüssig, anachronistisch.

Wenn Herz und Verstand gut zusammenarbeiten, können wir erkennen, welche Grenzen wir erweitern oder überwinden und welche wir setzen bzw. wahrnehmen und respektieren sollten.

Wir wünschen Ihnen, uns und allen anderen ‚Entscheidungsträgern‘ ein offenes Herz und einen offenen Geist...

Herzliche Grüße

*Ingrid Antons & Ruth Haselwander*

**Nächste Ausgabe: Oktober/November 2014**

Redaktionsschluss: 30. August 2014

Anzeigenschluss: 8. September 2014

Tel: 0 44 08 - 80 91 92 0

Postadresse: Von-Witzleben-Allee 1c, 27798 Hude

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

# Lernen mit Leidenschaft und Hingabe



**Text: Peter M. Endres / Gerald Hüther**

Ein Blick auf kleine Kinder zeigt: Sie verbinden sich viel stärker mit dem, was sie tun. Und versinken bisweilen so sehr in einer Beschäftigung, dass sie alles um sich herum vergessen. Uns Erwachsenen passiert das eher nur noch selten ... Im Englischen heißt dieser Zustand Flow. In solchen Momenten spielt Zeit keine Rolle, man verschmilzt förmlich mit der Aufgabe – es entsteht ein Zustand höchster Präsenz und tiefer innerer Verbundenheit. Hirnforscher bezeichnen diesen Zustand als Kohärenz – ein Gefühl von Befreiung und Glück.

**Wenn wir diesen Zustand und Lernen verbinden können, sprechen wir von Lernlust. Ganz entscheidend: Lernlust erleben ist ein Leben lang möglich. In der Schule und im Beruf.**

Bunte, bewegte Bilder, lautes Getöse und Geschrei und überraschende Effekte lenken die Aufmerksamkeit von Kindern automatisch in eine andere Richtung. Selbst durchschauen können sie das nicht, geschweige denn etwas daran ändern. Eltern und Erzieher können jedoch gegensteuern. Sie können Kindern helfen, zu aktiven Gestaltern ihres Lebens zu werden – statt den schnellen Reizen zu verfallen.

**... in der Bildungspraxis ...**

Es ist ein herausragendes Gefühl, seine Fähigkeiten in ein größeres Ganzes einbringen zu können. Und parallel die Erfahrung zu machen, dass es sowohl die Gemeinschaft als auch den Einzelnen zu Höchstleistungen motiviert. So entsteht Leidenschaft.

Eine solche Erfahrung bietet etwa das Singen im Chor. In deutschen Grundschulen ist die frühmusikalische Bildung leider in den Hintergrund getreten. Um allen Kindern einer Klasse kostenlos das Erlebnis des gemeinsamen Singens zu ermöglichen, hat der Städtische Musikverein zu Düsseldorf die Initiative SingPause ins Leben gerufen.

## Lernlust erleben ist ein Leben lang möglich. In der Schule und im Beruf.

Während der SingPause bleiben die Grundschullehrer als Teil des Chors im Klassenraum und singen gemeinsam mit den Schülern. So teilen sie mit ihren Schülern das Gefühl, gemeinsam etwas zu schaffen, das alle Beteiligten im besten Sinne zusammenbringt. Dieses als Ward-Methode bekannte Vorgehen wurde von der Musikpädagogin Justine Bayard Ward für den Musikunterricht von Grundschulkindern entwickelt.

### Verantwortungsgefühl und Engagement

Kleine Kinder verfügen übrigens über ein beeindruckendes Maß an Empathie ... Mitgefühl ist etwas, was wir nicht lernen müssen. Wir müssen nur dafür sorgen, dass es nicht verloren geht ...

Wer fordert, sich an Grundwerten zu orientieren, und nicht für jedes Verhalten eine Regel aufstellen will, muss Orientierung geben... Oft mangelt es an emotionaler Zuwendung und Feinfühligkeit, an vielfältigen Anregungen und einer angemessenen Grenzziehung. Die Folge: Kinder flüchten in eine verstärkte Selbstbezogenheit.

Gelingt Empathie und werden Freiraum und emotionale Bindung gewährt, dann sind Menschen fest und sicher in ihrer jeweiligen Lebenswelt verankert. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie in sich ruhen. Sie sind mit sich selbst und allem, was sie umgibt, fest verbunden. Sie bleiben offen für alles, was es zu entdecken und zu gestalten gibt. Regeln hemmen sie und werden infrage gestellt – damit sie und andere vorankommen. Sie setzen sich mit sehr viel Engagement und enorm verantwortungsvoll für alles ein, was ihnen am Herzen liegt.

### ... in der Bildungspraxis ...

Warum übernehmen Menschen Verantwortung? Sie tun es dann, wenn ihnen etwas am Herzen liegt. Und sie müssen natürlich die Erfahrung machen, dass es erfüllend sein kann, für Themen oder auch andere Menschen verantwortlich zu sein. Meist fehlt es – insbesondere in Schulen – jedoch an der notwendigen Unterstützung, um diese Erfahrungen machen



## Jemanden einladen, etwas auszuprobieren. Damit er merkt: Ich bin kompetent.

zu können. Bei *Chancenwerk* wird das möglich: Ein Student unterstützt ältere Schüler in einem Problemfach, als Gegenleistung helfen die älteren ihren jüngeren Mitschülern bei schulischen Aufgaben – eine Kaskade der Verantwortung entsteht.

»Die älteren Schülerinnen und Schüler bezahlen nicht mit Geld für die Unterstützung, die sie bekommen. Sie müssen mit ihrer Zeit bezahlen. Um Unterstützung zu bekommen, helfen sie jüngeren Mitschülern bei den Aufgaben und beim Lernen. Sie verbringen Zeit miteinander und sind Vorbild«, erläutert Murat Vural, geschäftsführender Vorsitzender von Chancenwerk, die Idee. Im Laufe der Jahre hat sich das Projekt »SHS2 – Studenten helfen Schülern & Schüler helfen Schülern« etabliert. Aktuell ist das Chancenwerk an 33 Schulen in 16 Städten und Gemeinden in Deutschland tätig.



### Entdeckerfreude und Gestaltungslust

Menschen haben eine Vorliebe für Routinen – und eine Abneigung gegen jede Art von Veränderung. Ein Dilemma, wenn man bedenkt, dass ausgerechnet Veränderung das treibende Motiv der Welt ist. Selbst ein schrittweiser Wandel bedeutet für viele Menschen eine enorme Herausforderung. Sie haben das Gefühl, ständig dabei bleiben zu müssen und nie gut genug zu sein. Paul Baltes sprach davon, dass es »ein Jahrhundertgefühl der permanenten Unfertigkeit« gebe. Für den Psychologen gibt es allerdings einen Ausweg: die »adaptive Flexibilität des Ichs«. Der Einzelne empfindet sich als verän-



derbar, entwicklungsfähig und entwicklungswillig. Oder anders ausgedrückt: Wenn ich ein Gespür für meine Talente entwickle, werden mich anstehende Veränderungen nicht aus der Bahn werfen – weil ich weiß, was ich kann und wie ich auf das Neue reagieren kann.

Zahlreiche Untersuchungen belegen, ... dass Herausforderungen auf längere Sicht die Menschen glücklicher machen, als sich stets in gewohnten Bahnen und Welten zu bewegen. Entdeckerfreude und Gestaltungslust scheinen eine Art Urtrieb zu sein.

Mit guten Ratschlägen, Warnungen oder gar Katastrophenszenarien wird man niemanden dazu bringen, seine aus Erfahrungen entstandenen inneren Einstellungen und Haltungen zu ändern. Mit Belohnungen oder Bestrafungen auch nicht. Für den Wandel kann man lediglich einladen, ermutigen und inspirieren. Einmal erworbene Überzeugungen loslassen kann nur jemand, der die Erfahrung machen kann, wie beglückend es ist, sich auf das Abenteuer des Lebens, auf die Lust am eigenen Entdecken und die Freude an der Nutzung seiner eigenen Gestaltungsmöglichkeiten einzulassen. Und wie damals in den Kinderzeiten offen für alles zu sein, was es zu entdecken und zu gestalten gibt.

**Endres:** Veränderung ist die Abkehr von Bekanntem. Was in der Regel Angst vor dem Unbekannten auslöst. Was mir aber fehlt, ist ein anderer Blick

## Lust am Lernen Freude am gemeinsamen Entdecken

auf Veränderung. Denn sie bietet auch Freiheit, etwas Neues zu schaffen. So können Gestaltungsspielräume entstehen, die man bisher nicht hatte. Man lernt neue Menschen kennen, baut neue Netzwerke, brütet neue Ideen aus – alles großartige Chancen. Das wäre eine Perspektive, die ich mir wünsche ...

Hat man sich einmal überwunden ... und hat es funktioniert, ist der Lerneffekt groß.

**Hüther:** Kinder besitzen von Anfang an die Fähigkeit, sich auf alles einzulassen. Mutig sind sie von Anfang an, Angst kommt erst im Laufe des Lebens dazu. Diese Angst blockiert ... Dann brauchen wir Mut. Und wenn es gelingt, macht der Mensch die Erfahrung, dass er keine Angst haben muss ...

Diese Erfahrungen können wir ... machen: Indem erstens das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt wird. ... Jemanden einladen, etwas auszuprobieren. Damit er merkt: Ich bin kompetent. So lässt er sich auf Neues ein und erwirbt noch mehr Kompetenz.

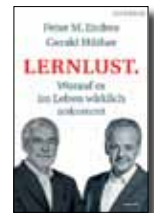
© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Peter M. Endres, Gerald Hüther

**Lernlust**

Worauf es im Leben wirklich ankommt

gebunden und als E-Book  
Murmann Verlag, 200 Seiten



# Kreativität

## die eigenen Grenzen überwinden

**Text: Mihaly Csikszentmihalyi**

Kreativität ist aus mehreren Gründen eine zentrale Sinnquelle in unserem Leben. Erstens sind die meisten interessanten, bedeutsamen und *menschlichen* Phänomene ein Ergebnis der Kreativität.

Zweitens ist die Kreativität so faszinierend, weil sie uns aus dem Alltag heraushebt, weil sie uns das Gefühl gibt, intensiver zu leben als sonst. Die Aufregung des Malers an seiner Staffelei oder der Wissenschaftlerin in ihrem Labor kommt dem Ideal eines erfüllten Lebens sehr nahe, das wir uns alle erträumen und so selten erreichen. Das tiefe Gefühl, Teil von etwas zu sein, das größer ist als man selbst, kann man außer durch die Kreativität wahrscheinlich nur durch Sex, Sport, Musik oder religiöse Ekstase erreichen – doch diese Erfahrungen sind flüchtig und hinterlassen keine bleibenden Spuren. Aber die Kreativität hinterläßt darüber hinaus ein Ergebnis ...

### Die kreative Persönlichkeit

Kreative Menschen verfügen über die erstaunliche Fähigkeit, sich fast jeder Situation anzupassen und sich mit dem zu behelfen, was gerade zur Verfügung steht, um ihre Ziele zu erreichen.

Offenheit für neue Erfahrungen, unvoreingenommene Wahrnehmung und flexible Verarbeitung von äußeren Eindrücken sind von großem Vorteil, wenn man kreative Veränderungsmöglichkeiten erkennen will. Jeder kreative Mensch ist mit diesen Eigenschaften reich gesegnet.

Ohne dieses Interesse ist es kaum möglich, so weit in eine Domäne vorzudringen, daß man an ihre Grenzen stößt und sie erweitert.

Gewiß kann man auch durch reinen Zufall und ohne großes Interesse eine kreative und sogar eine große Entdeckung machen. Aber Beiträge, die lebenslange Mühe und Anstrengung erfordern, sind ohne Neugier und Begeisterung für das Thema unmöglich.

Kreative Menschen verfügen über eine Menge

physischer Energie, aber sie sind auch häufig ruhig und entspannt. Sie machen Überstunden, arbeiten mit höchster Konzentration und strahlen gleichzeitig eine Aura der Frische und Begeisterung aus. Das könnte ein Hinweis auf eine überlegene physische Konstitution, auf einen genetischen Vorteil sein. Und doch berichten überraschend viele Personen, die noch mit Siebzig und Achtzig vor Energie und Gesundheit strotzen, daß sie als Kinder kränklich waren.

Offenbar kommt die Energie dieser Menschen von innen und ist eher auf ihren konzentrierten Willen als auf die Überlegenheit ihrer Gene zurückzuführen ...

Das heißt nicht, daß kreative Personen hyperaktiv sind, ständig auf Hochtouren laufen und unentwegt Ideen produzieren. In Wirklichkeit legen sie häufig Erholungspausen ein ... Wenn es notwendig ist, können sie ihre Energie wie einen Laserstrahl konzentrieren.

Wenn es nicht notwendig ist, fangen sie sofort an, ihre Batterien wieder aufzuladen. Sie halten den Rhythmus von Aktivität und anschließender Entspannung oder Reflexion für einen wichtigen Bestandteil ihrer erfolgreichen Arbeit. Dabei handelt es sich nicht um einen genetisch bedingten Biorhythmus. Es ist eine durch Ausprobieren erlernte Erfolgsstrategie.

### Leidenschaft und Objektivität

Die meisten kreativen Personen bringen sehr viel *Leidenschaft* für ihre Arbeit auf, und können ihr doch auch mit einem Höchstmaß an *Objektivität* begegnen.

Die Energie, die durch diesen Konflikt zwischen Bindung und Distanz erzeugt wird, ist von vielen Befragten als wichtiger Bestandteil ihrer Arbeit genannt worden.







Der Grund ist relativ klar. Ohne Leidenschaft verliert man schnell das Interesse an einer schwierigen Aufgabe. Aber ohne Objektivität leidet die Qualität und die Glaubwürdigkeit der Arbeit. Deshalb pendelt der kreative Prozeß häufig zwischen diesen beiden Extremen hin und her, zwischen Ying und Yang, wie einige der Befragten es ausdrückten.

Kreative Menschen unterscheiden sich in vielfacher Hinsicht voneinander, aber in einem Punkt sind sie sich einig: Sie alle lieben ihre Arbeit. Was sie antreibt, ist nicht die Hoffnung auf Ruhm oder Geld, sondern die Möglichkeit, einer Arbeit nachgehen zu können, die sie mit Freude erfüllt.

### Die Förderung der persönlichen Kreativität

Ich gehe davon aus, daß jeder Mensch *potentiell* über das ganze Reservoir an psychischer Energie verfügt, das für ein kreatives Leben erforderlich ist.

Was die kreative Verwendung der mentalen Energie betrifft, ist das vielleicht grundsätzlichste Unterscheidungsmerkmal, wieviel ungebundene Aufmerksamkeit der einzelne übrig hat, um sich mit etwas Neuem auseinanderzusetzen. In vielen Fällen ist die Aufmerksamkeit durch äußere Zwänge zu stark eingeschränkt.

Ein weiteres Hindernis für die freie Verwendung mentaler Energie ist eine übertriebene Investition von Aufmerksamkeit in egoistische Ziele. Natürlich muß sich jeder Mensch zu allererst um seine eigenen Bedürfnisse kümmern. Aber einige haben einen derart übersteigerten »Bedürfnis«-Begriff, daß daraus eine Zwangsvorstellung wird, die jeden wachen Moment aufzehrt. Wenn alles, was ein Mensch sieht,

denkt oder tut, dem Eigeninteresse dienen muß, bleibt für neue Lernerfahrungen keine Aufmerksamkeit übrig.

Es ist schwierig, kreativ an das Leben heranzugehen, wenn man hungrig ist oder vor Kälte zittert, weil dann die gesamte mentale Energie darauf gerichtet ist, die unbefriedigten Bedürfnisse zu stillen.

Genauso schwierig ist es, wenn eine Person reich und berühmt ist, aber ihre gesamte Energie darauf konzentriert, noch mehr Ruhm und Reichtum anzusammeln. Damit wir kreative Energie freisetzen können, müssen wir loslassen können und einen Teil der Aufmerksamkeit von den voraussagbaren Zielen abziehen ...

### Versuchen Sie, jeden Tag über irgend etwas erstaunt zu sein.

Seien Sie offen für das, was die Welt Ihnen zu erzählen hat.

### Beginnen Sie jeden Morgen mit einem konkreten Ziel, auf das Sie sich freuen können.

... nicht notwendigerweise etwas besonders Aufregendes ... Das kann eine Verabredung oder ein spezieller Einkauf sein; man kann sich darauf freuen, eine Blume einzupflanzen, den Schreibtisch aufzuräumen, einen Brief zu schreiben oder ein neues Kleid anzuprobieren.

### Starke Gewohnheiten

Man ist häufig erstaunt, wenn besonders erfolgreiche, produktive Menschen behaupten, daß sie im Grunde ziemlich faul seien. Aber die Aussage ist durchaus glaubwürdig. Diese Menschen haben nicht mehr Energie oder Disziplin als Sie und ich, aber sie entwickeln ganz feste Gewohnheiten, die ihnen erlauben, scheinbar unmögliche Aufgaben zu bewältigen. Diese Gewohnheiten sind häufig so banal, daß die Personen, die sich strikt daran halten, kauzig und verrückt erscheinen. Viele Leute waren anfangs

28.-31. August 2014

## Frauenkongress

"Erwachen einer neuen Weiblichkeit"  
195 € (155 € Frühbucher)

31. August -4. September 2014

## Fraucamp "Lebendige Frauenkultur"

30 € / 20 € Orgagebühr pro Tag

auf Hof Oberlethe, 0175-78 68 413  
www.frauen-kongress.com



4.-7. September 2014

## Frauen-Männer-Kongress

"Symposium für eine neue Liebeskultur"

195 € (155 € Frühbucher)  
auf Hof Oberlethe, 0175-78 68 413  
www.frauen-maenner-kongress.de



31. August -4. September 2014

## Männerzeit

"Kontakt und Wirksamkeit"

195 € (155 € Frühbucher)  
Seminarhaus Lichtblick  
0176-37 115 505  
www.maenner-kongress.de



Anzeige

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

## Neue Wege - Neue Chancen

Praxisorientierte  
nebenberufliche  
Weiterbildungen



Bis 750 € Förderung durch Bildungsprämie

**Systemischer Beziehungstherapeut**  
**Systemischer psychologischer Mediator**  
**Systemischer psychologischer Coach \***  
**Systemischer psychologischer Berater \***  
\* Auch als Kombi-Fernstudium

### Workshops

Führungskompetenzen gezielt trainieren  
23.08.2014

Familienstellen im Einzelsetting  
Komplexe Fälle, Differenzialdiagnosen 23.-24.08.2014

**Coaching Kompakt - Praxistag am 7.9.2014**

Coaching-Werkzeuge: Heute lernen, morgen anwenden  
Anmeldung bis 20.8.: € 89,- / danach € 149,-

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

Anzeige

etwas schockiert, weil der große Albert Einstein immer denselben alten Pullover und dieselbe ausgebeulte Hose trug. Warum verhielt er sich so sonderbar? Natürlich hatte Einstein keineswegs die Absicht, andere Leute vor den Kopf zu stoßen. Er reduzierte einfach die tägliche Anstrengung, die mit der Auswahl der passenden Kleidungsstücke verbunden ist, damit er sich auf die Dinge konzentrieren konnte, die ihm wichtiger waren.

### Bestimmen Sie selbst über Ihre Zeiteinteilung.

Jeder Mensch hat wahrscheinlich bestimmte Zeiten, zu denen er am besten einkaufen, Besuche machen, arbeiten oder entspannen kann. Je mehr Dinge wir zu den günstigsten Zeiten tun, desto mehr kreative Energie können wir freisetzen.

### Nehmen Sie sich Zeit für Reflexion und Entspannung.

Weder fortgesetzter Streß noch Monotonie sind der Kreativität besonders förderlich. Streß und Phasen der Entspannung sollten sich abwechseln. Aber bedenken Sie, daß die beste Entspannung keineswegs im Nichtstun besteht. Normalerweise gehört dazu, daß man einer Aktivität nachgeht, die sich erheblich von den üblichen Aufgaben unterscheidet.

### Finden Sie heraus, was Sie am Leben lieben ...

Tun Sie mehr von dem, was Sie lieben ...

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Mihaly Csikszentmihalyi

### FLOW und Kreativität

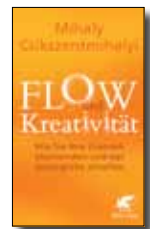
Wie Sie Ihre Grenzen überwinden  
und das Unmögliche schaffen

Aus d. Amerik. v. Maren Klostermann.

©1996 by Mihaly Csikszentmihalyi.

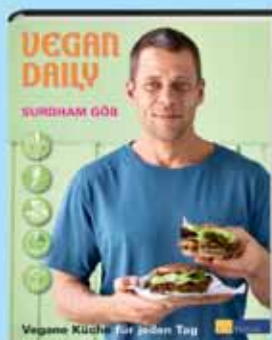
Klett-Cotta, Stuttgart 1997, 2014

978-3-608-94822-6, 647 Seiten



# Bücher für ein bewusstes Leben

Marlis Bäder  
**Naturrituale  
zur Lebensbegleitung**  
Baumkräuter und Räucherpflanzen  
zur Stärkung und Heilung  
176 Seiten, 50 Farbfotos,  
Gebunden  
978-3-03800-824-8  
**€ 24.90**



Surdham Göb  
**Vegan Daily**  
Vegane Küche für jeden Tag  
216 Seiten, 120 Farbfotos,  
Gebunden mit Schutzumschlag  
978-3-03800-821-7  
**€ 24.90**

Hugh Fearnley-Whittinghall  
**Täglich vegetarisch**  
Die schönsten Rezepte  
aus dem River Cottage  
416 Seiten, 190 Farbfotos,  
Gebunden  
978-3-03800-725-8  
**€ 24.90**



**BESTSELLER**

Natasha Corrett / Vicki Edgson  
**Vegetarisch basisch gut  
für jeden Tag**  
Über 100 neue basische Rezepte  
272 Seiten, 120 Farbfotos,  
Gebunden  
978-3-03800-807-1  
**€ 24.90**



Das Buch jetzt in Ihrer Buchhandlung  
oder unter [versand@at-verlag.ch](mailto:versand@at-verlag.ch)

**A T VERLAG**

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

# Selbstbehauptung

## zu sich stehen und Grenzen setzen können



Foto © S. Dülker

Frauen, die sich im Mütterzentrum Tenever für einen LKW/BUS - Führerschein qualifiziert haben

**Text: Ingrid Antons**

Durch die Erwartungen oder Ansprüche anderer überfordert zu sein oder sich überfordert zu fühlen, ist ein Phänomen, das viele von uns aus bestimmten Phasen ihres Lebens kennen. Nicht jedem gelingt es, rechtzeitig Grenzen zu setzen und Nein zu sagen. Dazu gehört ein gewisses Maß an Selbstvertrauen, manchmal Mut und nicht zuletzt das Bewusstsein, dass man das Recht hat, auch für sich selbst zu sorgen.

Leider ist offenbar nicht jeder Außenstehende dazu bereit, einem dieses Recht so ohne weiteres zuzugestehen...

Solange es noch Menschen gibt, die anderen noch nicht mit der Sensibilität und Achtung begegnen, die sie sich für sich selbst wünschen, - scheint es notwendig zu sein, sich behaupten und - wenn es sein muss - auch deutliche Grenzen setzen zu können.

Die Würde des Menschen ist unantastbar.



In unserem Land wird die *körperliche* Unversehrtheit inzwischen in allen Lebensbereichen durch Gesetze geschützt, auch wenn dies leider keine Garantie dafür ist, niemals verletzt zu werden.

Das *seelische* Wohlbefinden und auf lange Sicht auch die seelische *und* körperliche Gesundheit leiden jedoch auch, wenn ein Mensch die Würde eines anderen nicht achtet, ihn/sie beleidigt, einschüchtert, diskriminiert oder vor Dritten herabsetzt. Und das geschieht im ‚ganz normalen Alltag‘ leider immer noch zu häufig.

Deshalb gibt es Organisationen und Einzelpersonen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, das Selbstbewusstsein von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu stärken und ihre Fähigkeit zu fördern, sich zu behaupten.

Wer zu sich stehen und sich *behaupten* kann, läuft nicht so leicht Gefahr, in unzulässiger Weise überfordert zu werden oder sich *verteidigen* zu müssen, da andere seine/ihre Kraft wahrnehmen können und registrieren, dass er/sie sich vermutlich nicht ohne Widerstand verletzen lassen wird (auf welche Weise auch immer) - nicht ohne Gegenwehr und u. U. auch mit unangenehmen Folgen für den, der versuchte ihm/ihr diesen Schaden zuzufügen.

### Keine Diffamierung oder Racheaktionen

Hier kann es natürlich nicht um die Diffamierung des Gegenübers oder um Racheaktionen gehen.

Wer wirklich etwas dafür tun will, dass jede und jeder auch langfristig in Frieden und unversehrt leben kann, wer dazu beitragen will, dass *alle* Menschen sich mit gegenseitiger Achtung und auf rücksichtsvolle, nicht verletzende Weise begegnen, - wird *keine Feindbilder* aufbauen oder schüren und niemanden dazu animieren, Gleiches mit Gleichem zu vergelten.

### Selbstbehauptung kann man lernen

Die im Folgenden genannten Organisationen und Einzelpersonen wenden sich in bestimmten Bereichen ihrer Arbeit besonders oder ausschließlich an Mädchen und Frauen oder an Jungen. Aufgrund des früher üblichen und aus den Köpfen vieler Menschen auch heute noch nicht ganz verschwundenen Rollenverständnisses, kann es immer noch sinnvoll und hilfreich sein, wenn Mädchen, Jungen, Frauen und Männer bei der



Stärkung ihrer Selbstbehauptungsfähigkeit erst einmal unter sich sind. - Es gibt jedoch auch viele Kinder- und Jugendorganisationen und -zentren, Beratungsstellen, Zentren für Erwachsene und Kursleiter/innen, die diese Fähigkeit in gemischten Gruppen fördern.

## Die Stärkung von Frauen in einem Mütterzentrum

Gespräch mit Christa Brämsmann, Leiterin des Mütterzentrums Tenever, Bremen

**Ingrid Antons:** Für welche Frauen ist es besonders wichtig, Selbstbehauptung zu lernen und zu üben?

**Christa Brämsmann:** *Wir unterstützen insbesondere Mütter und Frauen mit Migrationshintergrund, Alleinerziehende, Frauen mit gesundheitlichen Einschränkungen, Langzeitarbeitslose und Ältere. Gerade Frauen aus unterschiedlichen Kulturen und Ländern sind oft sehr zurückhaltend und trauen sich nicht Kontakt aufzunehmen. Einige Frauen sind auch traumatisiert durch ihr Herkunftsland, da sie geflüchtet sind etc. Hier gilt es, sie freundlich anzusprechen und positiv zu begleiten (möglichst durch eine Mitarbeiterin, die aus dem Land kommt oder übersetzen kann).*

**Ingrid Antons:** Auf welche Weise fördern Sie und Ihre Mitarbeiter/innen deren Selbstvertrauen und Selbstbehauptung im Mütterzentrum?



## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Mädchen und Frauen sind aufgrund des überkommenen Rollenverständnisses immer noch häufiger Benachteiligungen und Übergriffen ausgesetzt als Jungen und Männer. Viele fühlen sich in bestimmten Bereichen des öffentlichen Raumes nach wie vor nicht sicher, haben in manchen Situationen auch massive Angst.

Das Bewusstsein, Männern/Jungen von der Muskelkraft her möglicherweise unterlegen zu sein - falls diese beschließen, sie anzugreifen - schränkt ihre Bewegungsfreiheit z. T. enorm ein. Sie wissen meist auch, dass nicht alle Männer/Jungen ihnen mit *der* Achtung begegnen, die diese für sich selbst reklamieren.

Unter anderem aufgrund dieser mangelnden Achtung kann es leider auch zu sexualisierter Gewalt gegen Frauen und Mädchen kommen.

Es ist deshalb zu empfehlen, dass Mädchen und Frauen lernen, sich nicht nur zu *behaupten*, sondern - wenn es nötig sein sollte - auch selbst zu *verteidigen*, mit Techniken, die nicht so sehr auf Muskelkraft basieren.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass dies Frauen und Mädchen mehr Selbstvertrauen, Sicherheit und Bewegungsfreiheit geben kann.

Eine der Gruppen, die Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse anbieten, sind die Wendo-Trainerinnen. Wendo ist ein Präventionsprogramm gegen Gewalt, das in den siebziger Jahren u. a. von Frauen aus der feministischen Bewegung entwickelt wurde.

Im Raum Bremen/Oldenburg sind die Trainerinnen in einem Netzwerk organisiert. Eine Homepage ist zur Zeit in Bearbeitung, für weitere Informationen zu Wendo wenden Sie sich bitte an: [wendo-nordwest@riseup.net](mailto:wendo-nordwest@riseup.net)

**Christa Brämssmann:** *Unser Thema ist "miteinander voneinander lernen", d.h. insbesondere respektvoll miteinander umzugehen, sich zu akzeptieren und aufeinander zuzugehen, - das ist ein hoher Wert in unserer Organisation. In einer Zukunftswerkstatt werden alle miteinbezogen und im Konsensverfahren wird dann entschieden, wie es weitergehen soll. Das Besondere in unserer Organisation ist ihr Aufbau, im Vorstand z.B. ist mindestens eine Frau mit Migrationshintergrund vertreten. Im Rahmen unseres Projektes „Menschenrechte“ setzen wir uns für Bildung, soziale Gerechtigkeit und Kulturvielfalt ein. Wir unterstützen die MitarbeiterInnen darin, ihre Fähigkeiten zu erkennen und sich positiv zu erleben, um für sich eine berufliche Perspektive zu entwickeln (siehe Foto: Aktivierungsmaßnahme zur Qualifizierung für einen LKW/BUS - Führerschein).*

### VORANKÜNDIGUNGEN:

- 25. Oktober 2014: Afrika Benefizkonzert für Ghana, Veranstaltungsort: OTe-Saal, Bremen-Tenever
  - 12. Dezember 2014: 25jähriges Jubiläum des Mütterzentrums Tenever, Ort: OTe-Saal.
- Weitere Informationen und aktuelle Veranstaltungshinweise unter: [www.muetterzentrum-tenever.de](http://www.muetterzentrum-tenever.de)



## Selbstbehauptung als Element der Jungenarbeit

Gespräch mit dem Diplom-Psychologen  
und Lehrer für Stock-Kampf-Kunst  
Steffen Naumann aus Bremen

**Ingrid Antons:** Warum ist es auch für Jungen wichtig, Selbstbehauptung zu lernen und zu üben?

**Steffen Naumann:** *Kinder nehmen sich im Vergleich zu anderen wahr. Sie bekommen ein Gefühl für sich selbst – Selbstbewusstsein.*

*Mädchen und Jungen gehen hier oft unterschiedliche Wege. Mädchen kommen in der Regel besser mit den Strukturen und den Anforderungen der Schule zurecht. Meiner Erfahrung nach unterliegen die Jungen engeren Rollenvorgaben: Was ist ein Junge, was darf ein Junge?*

*Bezüglich der Kleidung beginnt das schon im Kindergarten. Rosa, Glitzer und Hello Kitty ist nur für Mädchen! „Du siehst aus wie ein Mädchen!“ wird für Jungen schnell eine bedrohliche Zuschreibung. Später fällt im Kontakt, in Begegnungen die Aussage: „Das ist voll schwul!“ Auf Nachfrage konnten mir Grundschüler oft gar nicht erklären was „schwul sein“ bedeutet, trotzdem wollen Jungen „es“ nicht sein. - Vor diesem Hintergrund sind auch körperliche Begegnungen unter Jungs viel schwieriger als bei Mädchen.*

*In dieser schwierigen Rollenfindung halte ich es für Jungen wichtig, sich ihrer selbst bewusst zu werden und zu lernen, für sich einzutreten, sich selbst zu behaupten.*

**Ingrid Antons:** Was können Jungen in Ihren Stockkampf-Projekten erfahren und lernen?

**Steffen Naumann:** *Jungen brauchen Übungsräume, wo körperliches Ausagieren, Kämpfen und Raufen „erlaubt“ sind, nicht tabuisiert werden. Aber auch Kämpfen will gelernt sein, damit sie erkennen, wo sind die Grenzen, wann wird aus einem Spaßkampf ernst, was gehört zu einem respektvollen Kampf, was ist respektlos...?*

*Aber natürlich auch: Du musst nicht kämpfen und bist trotzdem ein Junge.*

*Die Stöcke helfen bei Klarheit, Konzentration und Ausrichtung auf ein/auf mein Ziel.*



*Verschiedenste Rituale ermöglichen es, ein Gefühl für Respekt, für Nähe und Distanz zu bekommen.*

*Rhythmische Übungen in der Gruppe, bei denen die Stöcke gegeneinander und auf den Boden schlagen, lassen die Jungs sich als Teil der Gruppe erleben. Zugleich können sie sich beim Schlagen auf den Boden austoben, ohne sich oder den Partner zu gefährden.*

*Ein Vorteil der Stöcke: Anders als beim Raufen oder auch dem verbalen Beleidigen haben Grenzüberschreitungen mit den Stöcken sofort fühlbare Konsequenzen. Dies ist einfach und unmittelbar und so für jeden Jungen sofort verständlich.*

Informationen zur Arbeit von Steffen Naumann unter:  
[www.stock-kampf-kunst.de](http://www.stock-kampf-kunst.de)

**Ingrid Antons** arbeitet als Systemische Beraterin und Familientherapeutin und ist Mitglied im Redaktionsteam des KGS Bremen Magazins.  
E-mail: [antons-ingrid@t-online.de](mailto:antons-ingrid@t-online.de)



## Lieben, ohne (sich) zu verlieren

**Text: Rolf Arnold**

Wer eine Beziehung eingeht, muss nicht nur seine Grenzen, sondern auch seine eigene Begrenztheit kennen. Vermeiden Sie Vorwürfe! Liebe ist wenn wir ohne Vorwürfe auskommen.

### Hintergrund

Am Anfang der Liebesfähigkeit steht .. die Frage, wie wir das Menschliche in uns selbst ernst nehmen und dieses zur Reifung kommen lassen. In diesem Sinne betont Erich Fromm in seinem bekannten Buch die »Kunst« des Liebens. Er plädiert leidenschaftlich für das Modell einer »reifen Liebe«.

»Im Gegensatz zur symbiotischen Vereinigung ist die reife Liebe eine Vereinigung, bei der die eigene Integrität und Individualität bewahrt bleibt« ... Eine solche »reife Liebe« bewirkt das »... Paradoxon, dass zwei Menschen eins werden und trotzdem zwei bleiben« ...

Die wesentlichen Voraussetzungen, um eine in diesem Sinne »reife Liebe« wirklich leben zu können, liegen somit außerhalb der Liebe. Es sind die Fähigkeiten des Einzelnen, die eigenen symbiotischen und narzisstischen Tendenzen in sich selbst zu überwinden

und einer »produktiven Orientierung« Ausdruck zu verleihen. Diese ist nicht bloß auf das geliebte Gegenüber bezogen, sondern ist eine Haltung gegenüber dem Lebendigen, d.h. der Entwicklung, der Veränderung und dem Wandel generell.

In-Beziehung-Treten können wir nur, wenn wir uns selbst lieben. Damit ist nicht die Selbstverliebtheit gemeint, sondern die Frage, ob wir einen lebendigen Ausdruck von dem geben können, der wir sind bzw. sein können.

### Was kann ich tun?

Die Frage ist, was in uns geschieht, wenn wir uns vorwurfsvoll durch unsere sozialen Beziehungen bewegen? Es spricht viel dafür, dass wir in den Augenblicken des Vorwurfs einem emotionalen Impuls folgen, der tief in uns verwurzelt ist. Es sind grundlegende emotionale Muster, die in uns anspringen, wenn wir uns nicht gesehen fühlen oder den Eindruck haben, man würde uns nicht das zugestehen, was wir verdienen. Diese Gefühle sind es, die oft nur einen kleinen Auslöser benötigen, um von uns Besitz zu ergreifen. Dann reagieren wir »überwertig«, wie es der Psychoanalytiker Fritz Riemann ausdrückte



Eine »reife Liebe« bewirkt,  
dass zwei Menschen eins werden  
und trotzdem zwei bleiben.

(vgl. Riemann 1998). Bisweilen scheint es sogar so zu sein, dass die tief in uns verankerten Bestandteile unseres emotionalen Ichs spontan – infolge von körperlichen Prozessen – zum Ausdruck drängen. Wir spüren dann eine Stimmung der Traurigkeit und Enttäuschung und suchen regelrecht Ursachen oder gar Verantwortliche im Außen. Und meistens finden wir dann auch welche. ... Indem wir in solchen Stimmungslagen tendenziös auf sie blicken und ihnen unsere Stimmung zumuten, erreichen wir oft sogar, dass sie uns die Ablehnung zuteilwerden lassen, die eine Seite unseres emotionalen Ichs so dringend sucht, um sich »berechtigt« fühlen zu dürfen.

Es bedarf einer eigenen Reflexion, um anzuerkennen, dass unsere Gefühle und emotionalen Reaktionsweisen letztlich Ausdruck unserer seelischen und körperlichen Ausstattung sind, die in uns schon immer angelegt waren – lange, bevor wir dem gerade »Verantwortlichen« zum ersten Mal begegnet sind.

Diese Einsicht in die Inside-out-Logik des menschlichen Denkens, Fühlens und Handelns ist die Basis jeglicher »emotionalen Intelligenz« (vgl. Goleman 1998 a, b). Erst wenn wir erkannt und selbst gespürt haben, dass auch wir nicht in der Lage sind, vollständig nüchtern auf die Gegebenheiten zu reagieren, sondern die Welt stets im Einklang mit unseren emotionalen Erfahrungen deuten, können wir auch lernen, unseren eigenen Eindrücken zu misstrauen und unser Gegenüber anders zur Sprache kommen zu lassen. Liebe lebt von dieser emotionalen Öffnung des Eigenen für das Gegenüber. Die eigene Beziehungsfähigkeit wächst, wenn wir gelernt haben, die Welt auch in anderer Weise zu deuten als sie nur auszuhalten.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Rolf Arnold  
**Wie man liebt,  
ohne (sich) zu verlieren**  
29 Regeln für  
eine kluge Beziehungsgestaltung  
Carl Auer Lebenslust, 240 Seiten



## Die Bekenntnisse einer Katze auf Erleuchtungssuche



David Michie  
**Die Katze des Dalai Lama**  
272 Seiten • € 16,99 [D]  
ISBN 978-3-7787-8244-6

Auf leisen Pfoten und höchst  
vergnügliche Weise vermittelt die  
»Katze seiner Heiligkeit« die ganze  
Fülle buddhistischer Lebensweisheit.

Eine bezaubernde Lektüre für  
Menschen, die Glück und Sinn  
suchen, für Katzenliebhaber und  
alle, die wissen wollen, warum der  
Dalai Lama kein Fan von toten  
Mäusen ist.

*Lotos*  
www.ansata-integral-lotos.de



## Heile Dein Leben – Ein I Can Do It Event

Wecken Sie neue Möglichkeiten und erschaffen Sie ein Leben, das Sie lieben!

Als Louise L. Hay, die Pionierin des positiven Denkens und Gründerin des Hay House Verlages, das I Can Do It Event ins Leben rief, wollte sie eine Veranstaltung kreieren, die Heilung in unser Leben bringt. Ein Wochenende, das uns die Möglichkeit bietet, innezuhalten, zu reflektieren und uns wieder einmal ganz auf uns zu besinnen, auf die Dinge, die wirklich zählen und uns am Herzen liegen. Für Inspiration sorgen hochkarätige Referenten, wie der Neurowissenschaftler Dr. Joe Dispenza, der erläutern wird, wie sich unsere Gene für Wachstum und Heilung aktivieren lassen. Die tibetische Sängerin Dechen Shak-Dagsay beschreibt ausgewählte Mantras und erklärt, wann diese besonders wirksam und heilsam sind. Dr. Eric Pearl wird uns die Methode Reconnective Healing zeigen und wie wir Zugang zu neuen Frequenzen erhalten. Außerdem erwarten Sie Sandy Newbigging mit der Mind Calm-Methode, dem modernen Weg der Meditation, Autor und Glücksexperte Robert Holden mit den besten Tipps zum Glück als Lebenseinstellung. Veit Lindau wird über Irrtümer und Prinzipien beim Thema Erfolg, Evolution und Erfüllung im Einklang sprechen. Sabrina Fox ermutigt uns, Ja zu unserem Wachstum und unserer Entwicklung zu sagen und Kyle Gray wird uns zeigen, wie wir unliebsame Gedanken hinter uns lassen und unser Herz für die Verbindung mit den Engeln öffnen.

Termin: 4./5.10. 2014, Ort: Congress Centrum Hamburg. "Heile Dein Leben" - Ein I Can Do It Event: Mit Joe Dispenza, Eric Pearl, Kyle Gray, Veit Lindau, Robert Holden, Sabrina Fox, Sandy Newbigging, Dechen Shak-Dagsay. Preise: Kategorie II: Frühbucher 199 Euro (bis 6. September) / Regulär 249 Euro. Kategorie I: Frühbucher 269 Euro (bis 6. September) / Regulär 299 Euro. Tageskarten (Kategorie II) Regulär 150 Euro. Infos und Anmeldung: Wrage Seminar Service, +49(0)40-41329715, seminarservice@wrage.de, www.wrage.de

## Neuerscheinungen Herbst 2014



Aannathas/Erzengel  
Michael/Ursula Frenzel  
**Die 5. Dimension  
und ihre Geschenke**  
ISBN 978-3-89568-259-9  
Pb. / ca. 200 S. / ca. € 19,80  
erscheint September 2014



Djwhal Khul/  
Marianna Kehrwecker  
**Leben mit der  
Neuen Energie**  
ISBN 978-3-89568-262-9  
Pb. / ca. 250 S. / ca. € 21,00  
erscheint Oktober 2014



Christina Schlemmer  
**Helene und  
die Geheimnisse  
des Lichts**  
Spiritueller Fantasy  
ISBN 978-3-89568-263-6  
Pb. / ca. 220 S. / ca. € 19,80  
erscheint Oktober 2014



Erzengel Raphael  
durch Ursula Frenzel  
**Eine Heilung  
im atlantischen  
Kristalltempel**  
ISBN 978-3-89568-260-5  
CD ca. 60 min. / ca. € 19,00  
erscheint September 2014



Erzengel Raphael  
durch Boris Lukacs  
**Vertrauen**  
ISBN 978-3-89568-261-2  
CD ca. 60 min. / ca. € 19,00  
erscheint Oktober 2014

**ch. falk-verlag**

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

# Die heilende Kraft des Scheiterns

Wenn wir an unsere Grenzen stoßen ...



**Text: Claus Eurich**

...neben aller grundsätzlich gegebenen Verletzlichkeit hat jeder seine „Achillesferse“ und sein „Lindenblatt“. Werden wir dort getroffen und traumatisiert, können ganze Lebensentwürfe und persönliche Wertsysteme zusammenbrechen.

Ob das, was uns widerfährt, uns als „Scheitern“ widerfährt, wie es uns berührt, trifft, verändert ... das hängt mit unserem Selbstbild zusammen.

Anders als bei vergleichsweise tief einschneidenden und entwurzelnden Schicksalsschlägen, wie dem Tod eines geliebten Menschen ... spielt hier immer der Faktor der eigenen Schuld mit.

Dorothee Sölle schreibt über die Scheidung ihrer Ehe ... Was habe ich vergessen, was versäumt, was unwiderruflich falsch gemacht? Scheitern ereignet sich trotz langer Vorläufe und Absehbarkeiten zumeist abrupt. Es schlägt ein wie ein Blitz ... am Tag des Auszugs, der die Trennung besiegelt, in der Stunde der Kündigung einer Arbeitsstelle, in der Sekunde, in der ein Vertrauensbruch sich offenbart, in dem Moment der Zurückweisung einer Liebesbekundung.

## Scheitern als Tabu

Zu versagen, an der Welt und/oder an sich, kennt in unserer Kultur kein wirkliches Verständnis. ... Der Gescheiterte trägt sein Zeichen auf der Stirn, ...Vor allem aber stellt es die mühsam im Gleichgewicht gehaltenen Sicherheiten ... in Frage. Die dann folgende Tabuisierung des Scheiterns hat zwei Seiten. Der scheidende Mensch weicht der Einsicht in sein eigenes Verschulden aus, spürt er doch unbewusst, dass diese Selbsterkenntnis nach allem nun auch noch sein kunstvoll geschmiedetes Selbstbild einschmelzen würde. Und er trachtet zu vermeiden, dass das Bild, das nach seiner Ansicht die anderen von ihm haben, nicht verbrennt. Es waren





dann die Umstände, die ihm keine Chance ließen, oder die Unfähigkeit und das Übelwollen der sozialen Mitwelt – in der Gestalt eines Einzelnen oder auch eines Kollektivs.

Durch die soziale Umwelt wird das Scheitern eines Menschen ... durch Individualisierung neutralisiert oder entsorgt. „Das ist seine Privatsache, sein Problem.“ Mitunter groteske Züge trägt die Verdrängung des Scheiterns in der Politik; als Angewohnheit etwa, noch aus der schmerzhaftesten Niederlage einen Sieg zu formulieren; als Unfähigkeit, einzugehen, dass gegebene Versprechen nicht eingehalten wurden, als systematische Abwälzung jeglicher Schuld auf Verursacher statt Ursachen, auf den politischen Gegner oder dunkle Hintermänner.

Es ist die Angst jener vor Bloßstellung, die ... die Öffentlichkeit als Lebenselixier benötigen; jene, die spüren, dass Ämterverlust nicht nur Machtverlust hieße, sondern Öffentlichkeitsentzug.

Dabei wäre gerade die Politik ein Paradeplatz für die öffentliche Einübung und öffentliche Präsentation eines Umgangs mit dem ... Scheitern in Größe und

Würde ... Vorbild kann nur sein, wer Größe in der Niederlage zeigt und damit in dem, was jeder von uns jederzeit am eigenen Leibe erfahren kann.

Niederlagen in der Wissenschaft, das Scheitern einer Idee, einer Konzeption, eines Experiments waren und sind immer wieder die Voraussetzung für wissenschaftlichen Fortschritt ... das Fundament für korrigierte und differenziertere Erkenntnis durch diejenigen, die folgen.

... Im eigenen Scheitern den Vorläufer des Erfolgs zu sehen setzt allerdings ein komplexeres und systemischeres Denken voraus, das nicht das Ich im Zentrum sieht. Und es erfordert neben dieser Kunst des Überblicks auch Demut.

### Scheitern als der Weg zum Werden

In der Annahme und im Durchleben des Scheiterns ... bereiten sich schließlich die Energien vor, die zur rechten Zeit in eine neue Ausrichtung führen können. Auch das Erkennen ... braucht seine Zeit ... um ... Täuschungen abzustreifen ... um präzise die Ursachen, die Bedingungen und Wechselwirkungen, die am Scheitern mitgewirkt haben, zu bestimmen. Diese Analyse wird dann nämlich zeigen, dass Fehlschläge zwar auch mit uns, aber nicht nur mit uns zu tun haben. Wir scheitern nie nur an uns selbst alleine und durch uns. Immer sind auch außerhalb von uns liegende Bedingungen beteiligt, genau wie das personale Scheitern immer auch andere Menschen und Bedingungskonstellationen mit betrifft.

Es steigt .. die Achtsamkeit hinsichtlich der direkten und indirekten, der persönlichen und der sozialen Folgen des Handelns. Das lässt uns dieses Handeln angemessener verantworten – gerade auch im



Scheitern, das, so besehen, zu einer notwendigen Prüfung wird.

### Ohnmacht als Kraft

Das Scheitern, das Leiden und die Ohnmacht sind drei im Innersten tief miteinander verbundene Erfahrungsströme. Auf jeweils ihre Weise konfrontieren sie den Menschen mit seinen Grenzen ...

In der Handlungsunfähigkeit, der unausweichlichen Besinnung, der Zeit, Kraft zu schöpfen, erklingt der innere Appell, die eigenen Orientierungen zu erweitern bzw. zu verändern. Es ist der Appell zu wachsen. Das meint zunächst, ... die alten Ziele, die alten Wege und die alten Blickweisen auf Probleme in Frage zu stellen. Dann scheinen durch die Bedingungen der Blockade die neuen Perspektiven immer schon durch. Jetzt hat die Ohnmacht begonnen, ihre schöpferischen Potentiale freizusetzen.

So gesehen, wird das Zugeständnis unserer Schwachheit und unserer Ohnmacht, ja, man kann durchaus sagen unsere Kapitulation, zur vielleicht entscheidenden Selbstfindung. Wir kommen bei uns an und lernen in unseren Kräften zu ruhen.

... im Erkennen und der Anerkennung der eigenen Anteile am Scheitern ... wartet der Ausgangspunkt der Umkehr. Hier liegt die Rückgewinnung unserer ganzen Freiheit ... es eröffnen sich neue Optionen.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Claus Eurich  
**Die heilende Kraft des Scheiterns**

Via Nova Verlag, 144 Seiten



# Grenzenlosigkeit mit Nachteilen

Bischof E. Kräutler über Schattenseiten der Globalisierung



**Text: Erwin Kräutler**

Die Globalisierung hat uns auf einzigartige Weise den Enden der Erde näher gebracht. Diese »Enden« gehen quer durch unseren lateinamerikanischen Kontinent und unser Land, und sie verlaufen vor unserer eigenen Haustür. Einerseits leben wir in einer viel größeren gegenseitigen Nähe, gleichzeitig leben wir aber auch viel weiter weg von jenen »Nächsten«, die vom gesellschaftlichen Zusammenleben ausgeschlossen wurden ...

In Brasilien hegen wir eine ganz besondere Zuneigung zu diesen »Verlierern der Globalisierung« – zu den Landlosen und den indigenen Völkern, die um Land kämpfen; zu den Obdachlosen und Migranten, die ihr Heim verloren haben; zu den Arbeitslosen und den durch Hungerlöhne Ausgebeuteten. Die globalisierte Welt hat neue Mauern errichtet zwischen Gewinnern und Verlierern, zwischen Reichen und Armen, und lässt einen ständig wachsenden Teil der Menschheit mit immer weniger Hoffnung zurück.

Brasilien ist ein reiches Land mit einer Heerschar von Armen ...

Die Globalisierung hat die Menschheit in ein System von Inseln, entfernten Kulturen und getrennten

Völkern innerhalb eines verbindenden Netzes verwandelt. Aber nicht alle haben Zugang zu dieser Verbindung.

Die überwiegende Mehrheit der Menschen lebt abgeschnitten vom Fortschritt, von der Fülle und vom Wohlstand, und kämpft täglich um ein Stückchen Brot. Die globalisierte Welt schafft Opfer und Ausschluss ...

**Bischof Erwin Kräutler**, geboren 1939, kam 1965 als Missionar nach Brasilien. Seit 1980 ist er Bischof von Xingu und setzt sich dort für Umweltschutz und die Rechte der indigenen Völker ein. 2010 erhielt er für seine Arbeit den Alternativen Nobelpreis.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:



Erwin Kräutler

**Kämpfen, glauben, hoffen**

Mein Leben als Bischof am Amazonas

Vier-Türme-Verlag, 256 Seiten

# Weise und kompetent



290 Seiten / €16,99 (D) / €17,50 (A) / sFr. 23,90 (S) / ISBN 9783793422702

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

Allegria



# Die Welt als Beziehung

**Text: Hans-Peter Dürr**

Zu Beginn des vorigen Jahrhunderts hat sich im Denkgebäude der Physik eine Revolution ereignet, die unser physikalisches Weltbild radikal verändert: die Quantentheorie.

Vom Standpunkt der neuen Physik aus entsteht eine *Beziehungsstruktur* nicht nur durch vielfältige und komplizierte Wechselwirkungen der vorgestellten »Bausteine« (Atome oder Moleküle) ... Sie existiert darüber hinaus aufgrund der wesentlich innigeren und für die Quantenphysik typischen, holistischen Beziehungsstruktur. Sie verbietet uns streng genommen, überhaupt sinnvoll von Bausteinen, also von »Teilen« eines Systems in der ursprünglichen Bedeutung zu sprechen. Das elektromagnetische Feld, das ohne materiellen Träger ... den Raum erfüllt, ist eine .. immaterielle »Gestalt«, gewissermaßen ... eine ganzheitliche, hoch

differenzierte Formstruktur ... In der allgemeinen Quantenphysik »lebt« die Gestalt in höherdimensionalen Räumen, die nichts mehr mit dem dreidimensionalen Raum unserer begreifbaren Welt gemein haben, in denen aber sehr wohl die Gestalt »Abdrücke« (Realisierungen) hinterlässt.

Die Natur ist .. in ihrem Grunde nur Verbundenheit, das Materielle stellt sich erst hinterher heraus.

Wirklichkeit ist die Möglichkeit, sich unter gewissen Umständen als Materie und Energie zu manifestieren, ... fundamentale Verbundenheit führt dazu, dass die Welt eine Einheit ist.

Die Wirklichkeit und in ihr das Biosystem bildet ein innig verwobenes Ganzes, das nur in einer Vergrößerung oder Näherung als aus Teilen bestehend betrachtet werden kann.



Die Welt ... bildet im Grunde  
ein einziges nicht zerlegbares Ganzes.

### Die Suche nach der Wahrheit – Religion und Wissenschaft –

Gott ist für mich, was nicht gezählt werden kann, weil es das Ganz-Eine meint, nämlich »Advaita«, das Unauftrennbare.

Ein Naturwissenschaftler analysiert, zerlegt, fragmentiert, um die Wahrheit zu finden – und landet deshalb notwendig beim Allerkleinsten.

Auch der Gläubige sucht nach Wahrheit ... Er nähert sich ihr in kontemplativer Haltung, in der meditativen Versenkung, erlebt sie in der Öffnung zum Ganzen. Die Wahrheiten des Wissenschaftlers und des Gläubigen sind verschieden, und doch versuchen sie Antworten auf letztlich dieselben Fragen.

Das die Welt beobachtende helle Ich-Bewusstsein einerseits und das dunkle, mystische Erlebnis der Einheit andererseits, charakterisieren komplementäre Erfahrungsweisen des Menschen.

Die eine führt zu einer kritisch-rationalen Einstellung, in welcher der Mensch die Welt in ihrer Vielfalt – fast im wörtlichen Sinne – begreifen, sie mit dem eigenen begrifflichen Denken erfassen will. Die andere erschließt sich ihm in einer mystischen Grundhaltung, in der er durch Hingabe und Meditation unmittelbar zum eigentlichen Wesen der Wirklichkeit vorzudringen versucht.

Die moderne Physik .. hat uns gelehrt, dass die Struktur der Wirklichkeit im Grunde eine ganz andere ist, als die an unserem Handeln und Wissen entwickelte ... Sie ist nur vergrößertes Abbild einer tieferen Wirklichkeit, deren Züge sich uns .. durch Innensehen offenbaren.

Wissenschaft kann nicht mehr an der Objektivität aufgehängt werden. Die Isolation und Fragmentierung hat sich als falscher Weg erwiesen.

Die Welt kann nicht mehr als ein kompliziertes Zusammenwirken getrennter Teile betrachtet werden, sondern sie bildet im Grunde ein einziges, nicht zerlegbares Ganzes. Alles in der Welt – das Materielle wie das Lebendige – formiert sich nicht aus vielem Getrenntem, sondern durch fortwährende Differenzierung des Einen.

Das Leben beginnt .. mit Gemeinsamkeit und entwickelt sich im Zusammenhang.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Hans-Peter Dürr  
**Warum es ums Ganze geht**  
Neues Denken  
für eine Welt im Umbruch  
oekom Verlag, 190 Seiten



## Kräutertipps aus der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM)

# Die Wegwarte

begleitet uns durch die Trubel der Zeiten



Die Wegwarte (*Cichorium intybus*) begrüßte uns schon früher am Weg und gilt als „Kompasspflanze“, da sich ihre Blüten und Blätter gen Norden ausrichten. Sie war während der Kriegszeiten zur Berühmtheit geworden. Denn aus ihrer gerösteten Wurzel kann ein Kaffee-Ersatz hergestellt werden. Dabei hat sie eine dem Kaffee antagonistische Wirkung. Sie stärkt die Mitte und zentriert, während der Kaffee die Energien stark absenkt und zerstreut.

Gewalt und Krieg schwächen unsere Energien der Nieren. Auch hier kann die Wegwarte an der Wurzel ansetzen: Sie stärkt das Nieren-Yin, die Quelle aller Yin-Organen. Sie hilft die Strukturen des Körpers und das Blut aufzubauen. Ich empfehle die Wegwarte mit ihrem hohen Gehalt an Inulin und den Vitaminen B1, B2 und C als Allgemeintonikum für erschöpfte Erwachsene, DiabetikerInnen und auch für blasse Kinder, die sich über etwas Stärkung freuen. Dabei sollte sie mit dem erwärmenden Fenchel kombiniert werden. Vielleicht dürfen wir darauf vertrauen, dass uns in schweren Zeiten einige Pflanzen immer wieder zur Seite stehen.

Die Wegwarte hat mit ihrem starken Bezug zur Leber-Galle einen großen Einfluss auf unsere Gefühle. In früheren Zeiten wurden gerade Pflanzen mit blauen Blüten eine hohe Affinität zu den menschlichen Gefühlen zugesprochen. Als Bachblüte „cichory“ unterstützt sie Menschen, deren Bedürfnis nach Liebe und Aufmerk-

samkeit übersteigert ist. Mit der Wegwarte kann eine innere Leere gefüllt werden und mensch fühlt sich bei sich selber geborgen. In der TCM entspricht dies einer stabilisierten Erd-Energie. Aus dem manipulativen Suchen nach Liebe kann sich unabhängige, selbstlose Liebe entwickeln: „Ich liebe, weil ich liebe und nicht um bestätigt zu werden.“

Die Wegwarte kann in Zeiten der Melancholie unsere Weggefährtin sein. Sie vermag angestaute Gefühle zu lösen und vermittelt Zielgerichtetheit – so können wir uns wieder Neuem zuwenden. Wie die Mariendistel hat sie nicht nur Leber klärende, sondern auch dieses Organ schützende Eigenschaften. Dabei ist sie von kühlender Thermik. Angesagt ist sie bei allen hitzigen Prozessen im Bauch wie Gastritis oder Blasenentzündung. Auch bei eitrigen und entzündlichen Hauterkrankungen wie Furunkeln und Ekzemen kann die Wegwarte kühlen und klären.

Die Wurzel und das Kraut werden für einige Stunden kalt angesetzt und dann aufgekocht.

Wohlig und gestärkt in den Herbst zu gleiten  
wünscht Ihnen

*Nathali Winckler*

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

# Das Geheimnis der Alten

## Gesunde Nahrung ist fermentiert

In den Zeiten vor der Erfindung des Kühlschranks wurden Lebensmittel konserviert, indem man sie fermentierte. Heute kennt man den hohen gesundheitlichen Nutzen von milchsauer vergorenen Obst-, Gemüse-, Milch- und Getreideprodukten. Sie sorgen für einen basischen PH-Wert der Körpersäfte und dadurch, dass sie im Darm eine nützliche lebensspendende Mikroflora herstellen, für ein gesundes funktionsfähiges Ökosystem im gesamten Körper. Bereits das ungeborene Baby profitiert von der gesunden



**So wird beispielsweise in Asien rein manuell fermentiert: Bio-Rohkost, Getreide und Nüsse durchlaufen unter Zusatz von Milchsäure- und Hefebakterien über Jahre hinweg mehrstufige Gärprozesse, um eine sehr hohe Konzentration an Aminosäuren und Phytonährstoffen zu gewinnen.**

Mikroflora der Mutter, deren Geburtskanal mit dem Lactobacillus und Bifidus gefüllt ist. Diese Bakterien sind sog. Probiotika – „Mittel für das Leben“ und stärken das Immunsystem. Idealerweise wird das heranwachsende Kind weiterhin mit Probiotika reicher Nahrung ernährt. Die US-Ernährungswissenschaftlerin D. Gates bezeichnet die gesunde Mikroflora „als einen Haufen Alchemisten - hochintelligente Wesen im Darm, die ständig mit dem zentralen Nervensystem kommunizieren und als zweites Gehirn bezeichnet werden.“

Besteht z.B. ein Calciummangel im Körper, ist eine gesunde Mikroflora in der Lage, andere Mineralien, wie Kieselsäure dazu umzuwandeln. Oder sie sorgt „alchimistisch“ dafür, dass schädliche in nützliche Substanzen verwandelt werden.

Ohne ein derart gesundes Ökosystem ist ein Mensch unterernährt, vergiftet, gestresst, wird mit allen möglichen Symptomen krank. Tatsächlich aber fehlt ihm „nur“ die gesunde Mikroflora, die alle Körperfunktionen von der Wurzel an aufrichtet.

Und hier kommt die Ernährungsweise der Alten ins Spiel: Unsere Vorfahren folgten den Jahreszeiten – im Frühjahr wurde angebaut, während Sommer und Herbst geerntet. Damit die Ernte auch Vorräte über den Winter hinweg liefern konnte, wurde sie nun fermentiert.

Heute weiß man, dass die Laktobazillen unter bestimmten Bedingungen Stärke und Fruchtzucker in Milchsäure umwandeln, die als natürliches Konservierungsmittel das Wachstum von

Fäulnisbakterien hemmt. Milchsäurebakterien produzieren die Verdaulichkeit fördernde Enzyme und erhöhen in synergistischer Wirkung den Vitamin- und Mineralstoffgehalt von Rohkost, bereiten eine intakte Darmflora vor und reichern das Blut mit Sauerstoff an.

Während man früher Obst, Gemüse, Kräuter und Gewürze zerkleinerte, zerstampfte, mit Salzwasser mischte und dann über mehrere Tage luftdicht verschlossen gären ließ, um sie anschließend einzulagern, greift man heute auf Starterkulturen wie Laktobazillen

und Hefen zurück, um sich das Salz zu sparen. Das hat den Vorteil, den Fermentationsprozess kontrollieren zu können und aus wenigen Tagen Jahre der Reifung zu machen: Je länger Bio-Rohkost vergoren wird, desto mehr konzentrierte Mikronährstoffe wie Aminosäuren und Polyphenole entstehen.

In Wechselbeziehungen mit der Mikroflora potenzieren sich deren Wirkungen gegenseitig. Wichtig ist hier, dass dem fermentierten Lebensmittel kein Essig zugesetzt und es nicht pasteurisiert wurde. Sonst ist die gesunde Mikroflora wieder dahin.

Im Orient und asiatischen Ländern stehen heute noch viele fermentierte Lebensmittel auf dem Speiseplan. „Feel good“ ist die Übersetzung von Kefir, Tempeh, dem fermentierten Soja der Indonesier spricht man lebensverlängernde Eigenschaften zu.

Die Orthomolekulare Medizin rühmt die Wirkung einer nützlichen Mikroflora: Magen- und Darmerkrankungen wie Leaky-Gut und Lebensmittelallergien, sogar Lactose-Unverträglichkeit verschwinden unter Einnahme fermentierter Aminosäurekonzentrate.

Unsere Vorfahren nutzten die Kraft der Fermente – das können wir auch!

Ulla Janascheck  
Groß-Gerauer Str. 9  
64568 Trebur  
Tel.: 06147 /9357198  
ulla.janascheck@gmx.de

# Urgestein-Pulver: Gletschermilch

## Wundermittel oder Scharlatanerie?

Information von Rivera Media Sagl & Aquadea

Rivera (pts005/07.01.2014/08:00) - Rivera Media Sagl informiert: Die Gesundheit geht uns alle an. Warum sollte aber gerade das Urgestein-Pulver/Gletschermilch für ein gesünderes Leben sorgen? Peter R. Schneider ist der Sache nachgegangen und hat sich in die Materie vertieft, Gespräche mit Experten geführt und einschlägige Literatur gelesen.

Die Menschen in unserem Breitengrad werden in der Tat immer älter, leben aber nicht gesünder. Gegen Krankheiten, die aus falscher Ernährung und Stress resultieren, wird der Hausarzt ein modernes Medikament verschreiben. Wenn es spontan wirkt, lebt der Mensch weiter wie zuvor. Bei erneutem Auftreten der Krankheit, bei welcher Kraft und körperliche Harmonie verloren gehen, wird ein stärkeres Medikament verabreicht. Die Schraube dieser Ausweglosigkeit lässt sich beliebig nach oben drehen.

Aus der Fachliteratur geht die Übersäuerung als Geisel unserer Zeit hervor. Da die magnetischen Schwingungen nicht mehr auf beiden Seiten gleich stark schwingen können, riskieren wichtige, aber auch schädliche Stoffe zu verklumpen. Es entstehen freie Radikale und eben Verklumpungen, welche vom Metabolismus (Stoffwechsel) schlecht verarbeitet werden können. Die roten Blutkörperchen verkleben zu spiralförmigen Rollen, da diese durch den Eisengehalt sensibel auf einseitigen Magnetismus reagieren. Es kommt zu Ablagerungen. Die Folge davon sind die zahlreichen Zivilisationskrankheiten.

### Was sagen Experten dazu?

Der bekannte Naturheilpraktiker, Ruedi Kern, in Appenzell, stellte fest, dass die geschmacksneutrale Gletschermilch den Säure-, Basenhaushalt nachhaltig auf natürliche Weise verbessert. Es stellt sich eine gesunde, rege Darmtätigkeit ein. Der Säureabtransport wird aktiviert und dadurch die Organleistung gesteigert. Auch die Muskelentsäuerung wird gesteigert. Die Mikrogefäße erweitern sich, was den Blutdruck günstig beeinflusst. Gletschermilch entsäuert vor allem den Zwischenzellbereich, damit die Nährstoffe auch an die Zellmembrane gelangen



können. Die im Kanton Schwyz tätige Therapeutin, Eva Andreetti, befasst sich schon seit über zehn Jahren mit basischer Ernährung, Nahrungsergänzungen und Mineralstoffen. Da sie selbst an Lipome (auch als gutartige Fettgeschwulst bezeichnet) leidet, die durch Übersäuerung im Bindegewebe entstehen, nahm sie Gletschermilch zu sich und stellte fest, dass die Knoten weicher und kleiner wurden. Vor dieser Behandlung war ihr Lymphdrüsen system nicht in der Lage, alle Schlackenstoffe abzutransportieren.

Der Sportarzt, Dr. Werner Nussbaumer, Vizepräsident des Schweizerischen Anti Aging Ärzte Verbandes hat den Einsatz von Gletschermilch insbesondere bei Leistungssportlern getestet und stellte fest, dass seine Probanden körperlich und nervlich besser durchhielten als andere. Bei Männern hatte er mit der Bekämpfung beginnender und zeitweise auftretender Impotenz Erfolg.

Der deutsche Chemiker, Dr. Michael Kunz, erklärte in seinem Fachbericht, dass die Wirksamkeit der Gletschermilch durch die Kombination von Silikaten und deren Fähigkeit, Schadstoffe zu binden und den Einfluss der Darmflora sowie durch die einzigartige Zusammensetzung der Spurenelemente erreicht werde. Im Granit findet man praktisch alle 81 Elemente des Periodensystems, wenn auch nur spurenmässig vorhanden.

Der Mediziner, Dr. Marco Cattoretti, hat an der Universität in Pavia eine Studie eingereicht, die eindeutig zum Schluss kommt, dass die Gletschermilch, sei es über den Darm, aber auch in der Mundhöhle, derart gute Eigenschaften entwickelt, wie dies von keinem Produkt dieser Kategorie je beobachtet wurde. Die Studie trägt den Namen "L'acqua Dall'Himalaya alle

Alpi“ ( Das Wasser vom Himalaya bis zu den Alpen). Die positive Wirkung der Gletschermilch war schon bei alten Kulturvölkern bekannt. Der Glaube an die gesunde Wirkung des Gletscherwassers ist uralte. Die UKUKUS, ein Nachfolgestamm der INKAS, steigen heute noch auf die 5000 m hohen Gletscher und schleppen das "heilige" Wasser zu Tale. Auch der von den Wissenschafts-Journalisten Tompkins, Bird und Weaver entdeckte Stamm der Hunzakatus, die ein karges Dasein fristen, nahmen Gletschermilch zu sich, blieben gesund und wurden sehr alt.

Ähnliches stellten Wissenschaftler in unseren Breiten fest. Granitpulver, das aus zwei ausgewählten Steinbrüchen vom Gotthardmassiv kommt, ist von der Umweltverschmutzung weitgehend unberührt geblieben. Die Mikronisierung geschieht in einem geschlossenen Kreislauf, ohne dass Fremdstoffe dazukommen. Mit der Gletschermilch ist ein natürliches Instrument entdeckt worden, das imstande ist, moderne Stress- und negative Ernährungseinflüsse effizient abzufangen. Für Menschen mit Magenbrennen wird dieses durch regelmäßige Einnahme von Gletschermilch zum Fremdwort. Auch nach übermäßigem Alkoholgenuß (im Volksmund Kater genannt) wirkt Gletschermilch stark mildernd.

Die Haut ist eigentlich das Spiegelbild unserer Darmflora. Mit zunehmendem Alter lockert sich die Verbindung zwischen Lederhaut (Corium) und Unterhaut (Subcutis) und es entstehen Falten. In der Unterhaut ist eine Mineralisierung die einzige Möglichkeit, das Altern der Haut zu verzögern.

Der Autor kommt zum Schluss: Gletschermilch ist keine Scharlatanerie, auch kein Wundermittel, sondern ein natürlicher Wirkstoff, der dem Körper selbstheilende Kraft und Harmonie geben kann. Heilung beginnt immer über das Immunsystem, welches durch die Einnahme von Gletschermilch gestärkt werden kann.

Fachauskunft und Vertriebspartner  
erhalten Sie direkt  
beim deutschen Importeur:

**Akademie für Wasserqualität e.V.**  
Kirchbergstr. 6, 82216 Maisach

Tel. 08141-3470680

E-Mail: [mail@wasserstelle-m.com](mailto:mail@wasserstelle-m.com)

[www.schweizer-gletschermilch.de](http://www.schweizer-gletschermilch.de)

**Inszeniert?**

Nein. Ob vor Manila oder vor Helgoland: In den Ozeanen treiben gigantische Müllmengen, die nicht nur die Natur, sondern auch den Menschen gefährden. Und das ist nur einer von vielen Gründen, warum wir uns für den Schutz der Meere einsetzen. Jetzt mitmachen unter [www.greenpeace.de](http://www.greenpeace.de)

**GREENPEACE**

© 2014 Greenpeace



Es gibt auch für Geschäfte trotz allen Wohlergehens eine geheimnisvolle Grenze des Wachstums wie für alles Organische. Robert Musil

## Transition Towns

Überall auf der Welt entscheiden sich Menschen, ihre Zukunft und die ihrer unmittelbaren Umgebung selbst in die Hand zu nehmen. *Transition* lautet der Name der Bewegung, der sie zusammenführt; es ist die Verkörperung der Idee, dass lokales Handeln die Welt verändern kann. Global gibt es mittlerweile über 1.000 Initiativen in über 40 Ländern – und auch in Deutschland fasst die Idee zunehmend Fuß, etwa in Freiburg, Bielefeld oder Berlin-Kreuzberg.

Ob der jährliche „Kartoffeltag“ in Chesterfield, eine „Tool Library“ in Seattle, eine Solaranlage auf einem Kirchendach in Melbourne, eine Getreidemühle im argentinischen El Bosón oder der Palettengarten in Hannover: rund um den Globus tut sich was! Die Idee von Transition begann als Experiment in Hopkins' englischer Heimatstadt Totnes und expandierte von dort in alle Welt. Die Vision dahinter: Durch die

Stärkung der lokalen Wirtschaft und nachbarschaftliche Initiativen können Abhängigkeiten reduziert und Gemeinschaften widerstandsfähiger gegenüber ökonomischen und ökologischen Krisen gemacht werden. Anders als Regierungen und große NGOs unterliegen die kommunalen Aktivitäten weniger Handlungszwängen und bürokratischen Vorschriften und können so schnelle, individuelle und nachhaltige Lösungen ermöglichen.

**Initiativen:** Zu den „offiziellen“ Transition Towns gehörten im August 2011 nach eigenen Angaben über 450 Gemeinden und Städte, vor allem in der industrialisierten westlichen Welt.

**In Deutschland** gibt es über 100 Initiativen, die sich um größten Teil noch in der Gründungsphase befinden. Die erste deutsche Initiative war als weltweit 107. Initiative die Transition Town Friedrichshain-Kreuzberg.

Weitere Informationen auch unter [www.transition-initiativen.de](http://www.transition-initiativen.de)

**Buchhinweis:** Rob Hopkins: »Einfach. Jetzt. Machen!« - Wie wir unsere Zukunft selbst in die Hand nehmen. Erschienen 2014 im oekom Verlag, ca. 184 Seiten, auch als E-Book erhältlich.

Dieses Buch ist voller inspirierender Beispiele. Ob die Nachbarschaft in Gemeinden durch genossenschaftliche Bäckereien, durch gemeinsames Gärtnern oder die Installation von Solaranlagen gestärkt wird oder ob es ganz einfach neue Geschäftsideen sind, die beflügeln – Rob Hopkins' Buch macht Lust, die Ärmel hochzukrempeln und selbst anzupacken!

»Der neue Hopkins ist so inspirierend wie sein zum Klassiker avanciertes *Transition-Handbook*. »Einfach. Jetzt. Machen!« liefert eine fundierte und zugleich verständliche Perspektive für eine Welt ohne Wachstum.« - Niko Paech





**veggieFinder**

gesund suchen,  
...lecker finden!

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



**Pure Raw**  
NATÜRLICH · ROH · VEGAN




FOODS & SUPERFOODS · KÜCHENHELFER · REZEPTE



GLUTEN FREI · OHNE ZUCKERZUSÄTZE

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

**1. VEGANES  
SOMMERFEST  
BREMEN**




KULINARISCHES  
TOMBOLA  
KINDERAKTIONEN  
KOCHSHOW MIT  
JÉRÔME ECKMEIER  
U.V.M

[Facebook.com/VeganSummerBremen](https://Facebook.com/VeganSummerBremen)

**Kulturzentrum  
Schlachthof**

**SONNTAG  
24. AUGUST 2014  
AB 10UHR**

**Neu!** Was ist das  
im **Wichtigste  
Leben?**



Mit einem faszinierenden Kaleidoskop eigener Erfahrungen und Reflexionen inspiriert Udo Grube den Leser, zu sich selbst zu finden und sein eigenes Potenzial auszuschöpfen.

ISBN 978-3-942-88004-6

[WWW.HORIZONWORLD.DE](http://WWW.HORIZONWORLD.DE)





Mögen die Grenzen, an die du stößt,  
einen Weg für deine Träume offen lassen.

Altirischer Segenswunsch



Julia Gruber

### Wohlfühlkarten: "Natürlich schön"

36 Rezepte von Kopf bis Fuß

Königsfurt-Urania, 36 Wohlfühlkarten & Booklet in Faltschachtel 6,99 €



„Natürlich schön“: 36 Rezepte und Tipps rund um die Schönheit und Wohlbefinden, Distelöl zum abschminken, Apfelessig für die Haare, aus Olivenölseife und Rosmarinöl wird Rasierseife für ihn und sie und vieles mehr. Selbstgemacht aus frischen Kräutern, Früchten und ätherischen Ölen. Entscheiden Sie, welche Inhaltsstoffe an ihre Haut kommen! Wohlriechende Cremes, Lippenbalsam, Badeperlen, Shampoo leicht selber herstellen. Darüber hinaus zahlreiche Tipps für Gesicht, Augen, Haltung und Entschlackung finden Sie in diesen Wohlfühlkarten. Auf der Kartenvorderseite finden Sie eine Abbildung und auf der Rückseite Rezepte und Tipps rund ums Thema.

Cyndi Dale

### Das Handbuch der Energiemedizin

Der Energiekörper des Menschen in der Praxis

Lotos Verlag, 384 Seiten, 29,99 €



Heilen mit den feinstofflichen Energien des Körpers: Die unsichtbaren Energieströme in unserem Körper sind für alle Methoden ganzheitlichen Heilens der Ansatzpunkt, um auf Körper, Geist und Seele heilend einzuwirken. Auf einfache und leicht nachvollziehbare Weise stellt Cyndi Dale die wichtigsten Techniken

vor und macht sie in Form von Übungen für jeden Leser anwendbar. Die energetischen Heilmethoden auf einen Blick: Aura- und Chakrenheilung, Geistheilung, Reiki, Quantenheilung, Heilen durch Symbole und Töne, Atemarbeit u. v. m. • Die sechs grundlegenden Energietechniken, die jeder Heiler kennen sollte • Vielfach bewährte Übungen, um mit den feinstofflichen Energien zu arbeiten • Mit zahlreichen Anleitungen, Übersichten und Tabellen, Abbildungen, Register und umfassender Bibliografie

Katarina Michel / Peter Michel

### Spontanheilung

Warum das Unmögliche doch geschieht

Aquamarin, 192 Seiten, 16,95 €, Erscheinungsdatum: 1.09.2014



Es ist ein seltsames Phänomen, dass sich die Medizin zwar mit Eifer dem erkrankten Menschen zuwendet, wenn er aber plötzlich und unerwartet von einer anscheinend unheilbaren Krankheit genesen ist – verliert sie völlig das Interesse an ihm. Man gewinnt beim Studium dieses Phänomens den Eindruck: Dass nicht sein kann, was nicht sein darf! Katarina und Peter Michel zeigen in ihrem Mut machenden und Hoffnung schenkenden Buch auf, dass der „Heilungskosmos“ offensichtlich weitaus größer und mannigfaltiger ist, als das gegenwärtige orthodoxe medizinische Weltbild annimmt. Es geschehen die ungewöhnlichsten Heilungen auf meist völlig unerwartete Weise. Wenn man diese Geschehnisse nicht verdrängt, sondern ernsthaft studiert, kommt man zu dem Schluss, dass die Gesetzmäßigkeiten des Heilens ganz neu definiert werden müssen. In diesem Buch werden zahllose Fallbeispiele dokumentiert und der Versuch unternommen, hinter dem scheinbar Unbegreiflichen eine tiefere geistige Gesetzmäßigkeit zu erkennen. Es scheint auch hinter den kaum fassbaren „Wunderheilungen“ eine verborgene Ordnung auf, die erkennen lässt, welche große Weisheit über Krankheit und Heilung waltet. Ein ermutigendes Werk, das wieder einmal die alte Weisheit belegt: „Wer nicht an Wunder glaubt, ist kein Realist!“

**HEILEN IN DER FÜNFTEN DIMENSION**

240 Seiten | Klappenbroschur mit Übungs-CD (52 Minuten) € 16,99 (D) | ISBN 978-3-95550-086-3

**Geistige Heilung**  
Revolutionäre Wege zur Selbstheilung und Regeneration  
TRINITY

Aus ihrem reichen Fundus russischen Heilwissens stellt Lumira eine Vielzahl innovativer geistiger Heiltechniken vor: die Entgiftung des Körpers, die Heilung bestimmter Symptome sowie Gedankenkontrolle, schöpferisches Denken, positive Sprache, Chakrenreinigung und -aktivierung, das Erschaffen eines heiligen Raumes in sich, Lichtmedizin, Channeling und Aurasehen. Sie alle befähigen uns, zum Heiler und Schöpfer unseres Lebens zu werden.

**TRINITY**      **LEBENSINTELLIGENZ**  
**SPIRITUALITÄT - HEILUNG**

Anzeige

Gabrielle  
Bernstein  
LIVE erleben

Du bist das Licht

25. Oktober  
Hamburg

Info und Anmeldung  
[www.wrage.de](http://www.wrage.de)

wrage.de

L·E·O  
  
[www.leoverlag.de](http://www.leoverlag.de)



**Glück**  
ist kein Zustand,  
sondern eine  
Entscheidung



GABRIELLE BERNSTEIN  
**Du bist dein Guru**  
L·E·O Verlag  
ca. 272 Seiten, Paperback  
€ (D) 16,99 / € (A) 17,50 /  
CHF 24,50  
Erscheint im Oktober 2014

**OKTOBER**  
  
Dechen Shak-  
Dagsay

**WRAGE  
EVENTS  
2014**

**Doreen  
Virtue**  
  
Doreen Virtues  
letztes Event in  
Europa  
ZÜRICH  
**SEPTEMBER**

**Heile Dein Leben**  
**4./5. Oktober 2014**  
JOE DISPENZA · ERIC PEARL · KYLE GRAY  
VEIT LINDAU · ROBERT HOLDEN  
SABRINA FOX · SANDY NEWBIGGING  
DECHEN SHAK DAGSAY  
**HAMBURG**  
OKTOBER  


**Eric  
Pearl**  
  
**HAMBURG**

**Lee Carroll  
& Kryon**  
  
Neue Erde –  
Neuer Mensch  
**HAMBURG**  
SEPTEMBER

**FORDERN SIE JETZT UNSER  
PROGRAMM AN:**  
Wrage Seminar Service  
+49(0)40-41 32 97-15  
[seminarservice@wrage.de](mailto:seminarservice@wrage.de)  
[www.wrage.de](http://www.wrage.de)

wrage.de

Anzeige

## Integralis Sommerfest

1.-3. August 2014

Das Integralis Sommerfest lädt zu ursprünglicher Lebenserfahrung und purer Begeisterung ein. An diesem Wochenende warten auf Sie besondere Erlebnisse, die mit Ihrer ganz eigenen persönlichen und beruflichen Entwicklung zu tun haben - und Ihre Beziehungsfähigkeit auf gute Weise aktiviert. Beim Integralis Sommerfest erfahren Sie WAS und vor allem WER sich hinter der Integralis® Methode verbirgt. In einer Atmosphäre von sommerlicher Leichtigkeit lernen Sie die Integralis-Gründer, die Referenten der Integralis Akademie und die Seminarleiter des gesamten Integralis Netzwerks kennen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit inspirierenden Vorträgen, Workshops und einem rauschenden Tanzfest.

Das komplette Programm und weitere Informationen finden Sie unter: [www.integralis-akademie.de/sommerfest](http://www.integralis-akademie.de/sommerfest). Weitere Termine und Informationen unter: [www.integralis-hamburg.de/terminkalender](http://www.integralis-hamburg.de/terminkalender), Büro: Integralis Seminare und Beratung, Stückenstr. 74, 22081 Hamburg, Tel.: 040-7125318, Mail: [info@integralis-hamburg.de](mailto:info@integralis-hamburg.de)



Anzeige



Text & Bilder: [www.fluchtschiff.de](http://www.fluchtschiff.de)

## „Flüchtlingsfloß“: Floßtour 2014

„Strom & Wasser“ und die Flüchtlingsfrauen

Am 31. August 2014 Abschluss-Konzert im Schlachthof in Bremen

Es war die wohl spektakulärste Tour des vergangenen Jahres, als Heinz Ratz und seine Band „Strom & Wasser“ das Unmögliche möglich machten und trotz Reise- und Arbeitsverbote mit Musikern aus Flüchtlingslagern auf Tour gingen. Ein weltweites Medien-echo, eine Kinodokumentation, mehr als 200.000 Zuschauer und eine große öffentliche Sympathie begleitete die Musiker. Hunderte von ehrenamtlichen Helfern konnten für die Flüchtlingshilfe gewonnen und viele regionale und sogar bundesweite politische Entscheidungen positiv für Flüchtlinge beeinflusst werden. Ein Punkt allerdings hat Ratz immer sehr bedauert, nämlich die Männerlastigkeit des Projektes. Mehr als 150 Flüchtlingslager hat Ratz mittlerweile besucht und musste feststellen, dass die Hauptleidtragenden sehr oft die alleine oder mit ihren Kindern fliehenden Frauen sind, die jedoch gleichzeitig eine große Scheu haben, an die Öffentlichkeit zu treten. Aus diesem Grund nimmt Heinz Ratz das Thema noch ein-

mal auf: Seit dem 14. Juli 2014 ist er nun mit zwei großen Flößen - umgestaltet zu Flüchtlingsbooten - unterwegs, die ihn und eine Begleitcrew aus Flüchtlingen und deutschen UnterstützerInnen - Main, Neckar- und Rheinabwärts und dann entlang des Mittellandkanals bis nach Berlin führen. Die Verletzlichkeit dieser Transportmittel in direktem Kontrast zu den Luxusjachten und Ausflugsdampfern der touristisch genutzten Binnengewässer wird auf die Situation von Flüchtlingen allgemein, die abendlich stattfindenden Konzerte auf die besonders tragische und bedrohliche Situation von fliehenden Frauen und Kindern aufmerksam machen. Neben der Floßfahrt liegt der Schwerpunkt der Tour dann abends auf den Konzerten; zum einen auf der Begegnung zwischen deutschem Publikum und Flüchtlingsfrauen, zum anderen auf der informativ aufklärenden Zusammenarbeit mit politischen Flüchtlingshilfegruppen. Es haben auch bereits viele deutsche



Janice Jakait

### Tosende Stille

Eine Frau rudert über den Atlantik.

Scorpio Verlag, 240 Seiten, 19,99 EUR  
Auch als E-Book erhältlich.

Eine sportliche Ausnahmeleistung. Eine Reise zu sich selbst. Am 23. November 2011 sticht die damals 34-jährige Janice Jakait in Portugal in See. Als erste Deutsche wird sie den Atlantik überqueren: allein und nur mit Muskelkraft. »Row for silence« nennt sie ihre Aktion, mit der sie auf den Unterwasserlärm aufmerksam machen will, der für Meeressäuger und Fische tödliche Folgen hat. Aber sie will auch ihre innere Unruhe besiegen, sich selbst in der Stille begegnen. 90 Tage, 6500 Kilometer und eine Million Ruderschläge lang behauptet sie sich gegen die Gewalten, gegen Hunger und Müdigkeit – und ist schließlich nicht nur in Barbados, sondern auch bei sich selbst angekommen. Monatelang den Elementen ausgesetzt sein, die eigenen Grenzen testen. Vor allem aber findet sie in der Stille des Ozeans eine nie gekannte innere Ruhe. Janice Jakait lässt teilhaben an einem einzigartigen Abenteuer...

Künstlerinnen ihre Unterstützung durch Gastauftritte zugesagt, wie z.B. Dota Kehr oder Sarah Connor. Gemeinsam mit Musikerinnen aus den Flüchtlingsheimen und "Strom & Wasser" sorgen sie musikalisch für eine Mischung, wie sie bunter nicht gedacht werden kann: politische - kabarettistische Liedermacherei, tanzbare Weltmusik-Grooves, Ska, Reggae, Walzer, Tango, Rock, Weltmusik: alles ist erlaubt und vermischt sich - trotz der hochdramatischen Aussage - zu einem lebensfrohen Abend. Infostände der aktiven regionalen und überregionalen Flüchtlings-Hilfegruppen und ein schönes allabendliches Miteinander von Flüchtlingen und KonzertbesucherInnen erwarten den interessierten Gast.

Am 31.08.2014, Tourende in der Lagerhalle in Bremen. Beginn: ca. 20 Uhr. Weitere Informationen und Tourdaten auf: [www.fluchtschiff.de](http://www.fluchtschiff.de)



Alexandre Jollien

### Lob des ungesicherten Lebens

Edition Spuren, 155 Seiten, aus dem Französischen übersetzt von Stephan Schuhmacher

Entspannung, Hingabe, Meditation, Wohlwollen, Dankbarkeit, bedingungslose Liebe – Alexandre Jollien scheut sich nicht vor den großen Herausforderungen. Dabei versteigt sich der Schweizer Philosoph nicht zu großen Tönen: «In diesem kleinen Buch möchte ich eine Lebenskunst entwerfen, die es einem erlaubt, die Höhen und Tiefen des Daseins anzunehmen. Ich möchte in den kurzen Texten den Alltag abbilden und einige Werkzeuge und Übungen vorschlagen, um mit Freuden zu leben, frei von Widerständen und Kampf. Bleiben wir einfach, schälen wir uns, bis wir das Dasein annehmen können, so wie es ist. Es ist dieser Weg des sich Entledigens und Abwerfens von Ballast, den ich freilegen will. Für mich ist dieses Buch hauptsächlich ein aufrichtiges Zeugnis meines Alltags, der Fallen, in die ich tappe, und der Heilmittel, die ich dabei Schritt für Schritt entdecke».



**Superfood Smoothies**  
100 leckere Powerdrinks  
€ 19,99



**Superfood Küche**  
Das Beste aus der Natur  
€ 24,99

*Bestseller von  
Julie Morris  
endlich  
auf Deutsch*





*Julie Morris ist Küchenchefin und arbeitet ausschließlich mit vollwertigen, veganen Nahrungsmitteln.*

Anzeige

# WER MACHT WAS – IM INTERNET

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

Abschied Bestattungen Silke Ahrens	<a href="http://www.abschied-und-bestattungen.de">www.abschied-und-bestattungen.de</a>
Alexandertechnik ATVD Martina Kunstwald	<a href="http://www.martinakunstwald.de">www.martinakunstwald.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>
Ausbildungsinstitut – dielichtbruecke	<a href="http://www.dielichtbruecke.com">www.dielichtbruecke.com</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 Therapie und Körperarbeit, HPA. 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>
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.pрана-und-entspannung.de">www.pрана-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>
Geheimes Wissen enthüllt für Neue Goldene Zeitalter	<a href="http://www.aufgestiegenemeister.de">www.aufgestiegenemeister.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>
Heilerausbildung, Seminare, spirituelle Reisen	<a href="http://www.heilerausbildung-aruna.de">www.heilerausbildung-aruna.de</a>
Heilerin - Heilerausbildung - Sol'Al'Vana-Schritte	<a href="http://www.heilerin-in-bremen.de">www.heilerin-in-bremen.de</a>
Homöopathie-Schule und Ausbildung	<a href="http://www.sequoia-schule.de">www.sequoia-schule.de</a>
Im Lichte der Wahrheit - Gralsbotschaft von Abd-ru-shin	<a href="http://www.gral.de">www.gral.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>
Lomi - Hawaiianische Körperarbeit WE und Ausbildung.	<a href="http://www.kahuna-wissenschaften.de">www.kahuna-wissenschaften.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>
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 (Münchener Schule)	Tantra <a href="http://www.mita-transzendenz.de">www.mita-transzendenz.de</a>
Reise nach Indien in einen Ashram	<a href="http://www.ankommen-im-sein.de">www.ankommen-im-sein.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>
Träger® – 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.vinyaloft.de">www.vinyaloft.de</a>
Wertimagination, Sinn und Werte, Logoth. Beratung	<a href="http://www.logotherapie-bremen.com">www.logotherapie-bremen.com</a>
Wingwave-coaching für ein gutes Leben	<a href="http://www.living-in-flow.de">www.living-in-flow.de</a>
Wirbelsäulenaufriчtung, 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>

**Sanfte Heilung durch Biochemie**

Dieser Ratgeber bietet das gesamte Wissen rund um die kleinen weißen Tabletten. In einem umfassenden Symptomregister finden sich zahlreiche Krankheiten und die dazugehörigen Einnahmeempfehlungen. Verschiedene Lebensabschnitte, wie Kindheit, Pubertät, Wechseljahre und besonders auch das Alter – und die damit verbundenen typischen Probleme und Beschwerden – werden behandelt. Auch die so genannten Ergänzungsmittel und die Schüßler-Salben sind im Buch enthalten.

Die 12 Salze des Lebens | ISBN 978-3-88374-144-0 | 9,95 € (D) / 10,30 € (A)

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

**man kau**

Anzeige

Im Rubrikanzeigenformat KALENDER ist es möglich Kurzanzeigen zu aktuellen Veranstaltungen, Vorträgen, Seminaren, Workshops und anderen ganzheitlich orientierten Ereignissen anzukündigen. Berechnet werden 110,- € für eine Fließtextlänge bis 800 Zeichen (inkl. Leerzeichen) mit einem Farbbild (4c). Je weiterer angefangener 100 Zeichen werden 10,- € berechnet. (alle Preise zzgl. der gesetzl. MWST). Information und Buchung: Email: [anzeigen@kgsbremen.de](mailto:anzeigen@kgsbremen.de) und Tel: 0 44 08 - 80 91 92 0

## Peter Hess-Klangmassage: Stress vorbeugen & Lebensfreude gewinnen

Ausbildungsseminar: Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken



Die Peter Hess-Klangmassage bewirkt schnelle Tiefenentspannung und wird erfolgreich eingesetzt zur Unterstützung von Entwicklungs-, Beratungs- und Heilungsprozessen. Im Seminar Klangmassage I werden die Grundzüge der Peter Hess-Klangmassage vermittelt. Sie erfahren die Basis-Klangmassage selbst, bekommen erste Anleitungen für ihre Anwendung und geben selbständig eine Klangmassage. Nach diesem Wochenende werden Sie in der Lage sein, die Peter Hess-Klangmassage im privaten Rahmen anzuwenden. Das Seminar umfasst 17 Unterrichtsstunden.

**Termine: Klangmassage I, 30./31.08.2014 mit Angelika Meisner in Hamburg, 20./21.09.2014 mit Angelika Meisner in Lilienthal/Worpswede Kursgebühr: 220 Euro, Anmeldung und Info: 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)**

## leichter leben - Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)



Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness Based Stress Reduction) ist ein Angebot, den belastenden Stressauslösern unseres Lebens auf heilsame und gesundheitsförderliche Weise zu begegnen. MBSR integriert Meditation, leichte Yogaübungen, moderne Erkenntnisse aus Medizin und Stressforschung in ein ausgewogenes 8-wöchiges Kursprogramm, dessen Wirksamkeit in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde. Es beginnt mit Innehalten und der Zuwendung für uns selbst.

**Neuer Kurs: Mittwoch abends 17.09. - 12.11.2014 plus Achtsamkeitstag 25.10.2014; Vorgespräche am 27.08.!**  
**Die detaillierte Kursinfo schicke ich Ihnen gerne zu: Tel. 309 49 79 oder per Mail: [mbsr@morgen-tau.com](mailto:mbsr@morgen-tau.com) / (Frau) Leo Morgentau ... wenn wesentliches wichtig wird**

## „Klangwelten erleben“ eröffnet ein Ausbildungs- & Schulungszentrum

Eröffnung: in Rastede vom 01. – 03. August 2014



Freuen Sie sich auf erlebniszentrierte Vorträge, interessante Austauschforen, z.B. über Stressprävention, Klangmassage für Menschen mit Behinderungen sowie Kinesiologie und Klang. Eine Auswahl an Entspannungsmethoden können Sie gleich sofort ausprobieren. Kinder können ihr eigenes Klangschalen-Bild herstellen. Tolle Angebote und ein großer Klangschalen-Sonderverkauf warten als Dankeschön auf Sie. Mit dem neuen „Ausbildungs- & Schulungszentrum“ möchten wir eine einmalige Plattform in der Region schaffen, um einen Erfahrungsaustausch sowie eine Vernetzung mit Therapeuten und Fachleuten aus dem Entspannungssektor zu ermöglichen.

**Ausführliche Informationen mit Tagesablauf folgen in Kürze auf unserer Homepage: [www.klangwelten-erleben.de](http://www.klangwelten-erleben.de). Klangwelten erleben GmbH – Oldenburger Str. 249 – 2180 Rastede**



## Im Spiegel der Tiere

– Fortbildung/Auszeit: Systemisches Coaching – tiergestützt und naturpädagogisch



Auf dem schönen Camelidenhof nördlich von Oldenburg binden wir Tiere achtsam in die professionelle Begleitung/Coaching von Entwicklungsprozessen ein.

In systemischen Aufstellungen, Arbeit mit Zielen & Körpersprache, Medizinwanderungen und weiteren Elementen aus der Visionssuche/Naturcoaching werden unsere 15 Lamas & Alpakas frei eingebunden. Alle Übungen der Fortbildung in 5 Modulen wurden bereits mit anderen Tieren, wie Pferd, Hund oder sogar Wasserbüffeln erfolgreich umgesetzt.

**Schnupperworkshop auch als Selbsterfahrung: 6./7. Sept. 2014, 195 EUR. Beginn der Ausbildung: 26. Sept. 2014, max. 7 Teilnehmer, Zertifizierung zum NLP Practitioner (DVNLP) möglich. [www.camelidenhof.de](http://www.camelidenhof.de), Info: Tel. 04456-9482233**

## Fußreflexzonen-Massage Ausbildung

10.-14. November 2014 in Magelsen (45 km von Bremen)



Die Ausbildung enthält die wichtigsten medizinischen und anatomischen Informationen zur Durchführung einer therapeutischen Fußreflexzonen-Massage, sowie Basiswissen für eine professionelle Ausübung in der eigenen Praxis. Sie ist auch für den eigenen Hausgebrauch sehr hilfreich. Alle Handgriffe und Zonen üben die Teilnehmer im gegenseitigen Austausch. Am Ende der Ausbildung erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat. • Sandra Heuschmann, Körpertherapeutin (HPG), praktiziert und lehrt die Fußreflexzonen-Massage seit 2002. Seit 2014 auch in Bremen & Verden.

• **Fußreflex Ausbildung (5 Tage): 520 EUR, Anzahlung: 100 EUR • Fußreflex DO IT YOURSELF (1 Tag): 35 EUR, Termine: 16.8. Magelsen, 17.9. Verden, 18.10. Bremen**

• **Info & Anmeldung: mobil: 0160-8466603, (info@)dein-raum-berlin.de, Unterkunft: adelheidshof.de**

## therapie | erfahren | lernen

Heilpraktikerausbildung, naturheilkundliche Fortbildung



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

klinische Untersuchungsmethoden und Diagnostik fachübergreifend vernetzt.

• **Ambulatorium – die Ausbildungspraxis für HPs • laufende Einstiegsmöglichkeiten in Heilpraktik-Ausbildungen (HP allg, HP psych, HP physio) • 13.09.'14 Aufstellung + Wahrnehmung • 17.09.'14 Ambulatorium/ Lehrpraxis • 19.09.'14 Frauenheilkunde in der Homöopathie • 24.09.'14 Wickel und Auflagen • 27.09.'14 Homöopathie Basismodul • 07.10.14 Start HP-Teilzeitausbildung. 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](mailto:info@eos-institut.de) • [www.eos-institut.de](http://www.eos-institut.de)**

## Auftanken unter griechischer Sonne mit Qigong, Yoga, Wandern ...



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!

**Infos:** Petra Greiner-Senft, Tel. 089 26019446, [iliohoos@web.de](mailto:iliohoos@web.de), [www.iliohoos.gr](http://www.iliohoos.gr)

## Ausbildung zum/r Feng-Shui Berater/In

mit Klaus Römer



Die Inhalte sind: Farben-, Zahlen-, Elementenlehre, Baubiologie, Geomantie, Radiästhesie, Feng Shui, Geschäfts Feng Shui und systemische Aufstellungsarbeit. Gleichwertig zur Vermittlung der umfangreichen Informationen und deren Integration in das eigene Wissen, ist deren Anwendung wesentlicher Bestandteil der Ausbildung. In diesem persönlichen Wachstumsprozess der Teilnehmer/innen sind Schwerpunkte: Verfeinerung der Wahrnehmung und das intuitive Erfassen von komplexen Zusammenhängen.



**Ausbildungsbeginn:** 13.+14. September 2014. **Infoveranstaltungen zur Ausbildung:**

**Ort:** Heilungszentrum Magelsen 36, 27318 Hilgermissen, **Zeit:** Donnerstag, 17. Juli von 20-22 Uhr oder

**Ort:** Rosenhaus, Weskampstr.28, 26121 Oldenburg, **Zeit:** Freitag 18. Juli 2014 von 20-22 Uhr.

**Kontakt + Anmeldung:** Klaus Römer, Tel: 04256-720, e-mail: [kontakt@roemer-fengshui.de](mailto:kontakt@roemer-fengshui.de),

[www.roemer-therapie.de](http://www.roemer-therapie.de), [www.feng-shui-meisterschulen.net](http://www.feng-shui-meisterschulen.net)

## „Erwachen einer neuen Weiblichkeit“

4. Frauenkongress vom 28. - 31. 8. & 1. Frauencamp „Lebendige Frauenkultur“ 31. 8. - 4.9.2014



Der diesjährige Frauenkongress findet wieder in Oldenburg statt! Die Initiatorinnen verstehen diese Tage als ein Teil einer neu entstehenden Frauenbewegung und laden alle Frauen ein, den Ruf der neuen Zeit zu hören. „Kommt zusammen, um am Entstehen einer neuen Kultur mitzuwirken, in dem die weiblichen Prinzipien gestärkt sind!“ Dies ist ein Weg in eine partnerschaftliche Ära und einer Gesellschaft in Balance von weiblichen und männlichen Kräften. Themen: • 1. Tag: Wertschätzung des Weiblichen • 2. Tag: Wissen und die Ehrung der Phasen eines Frauenlebens und • 3. Tag: Innere und Äußere Fülle. Daneben gibt es vielfältige Angebote: Massagetempel, Mondplatz, Cafe, Platz der Stille, Markt weiblichen Wirkens, offenes Tanzen, Musik und Gesang,

ein sinnliches Fest, sowie Schwesternkreise. Danach findet zum 1. Mal das Frauencamp rund um den See statt. Jede Teilnehmerin kann ihre Fähigkeiten und Wissen, ihre Künste und Anliegen einbringen und mit den anwesenden Frauen teilen. Der letzte Camp-Tag ist der gemeinsamen Vorbereitung auf die Begegnung mit den Männern zum „Symposium einer neuen Liebeskultur“ vom 4.9. - 7.9.2014 gewidmet.

**Ort:** Hof Oberlethe, in Oberlethe bei Wardenburg nahe Oldenburg. **Kontakt:** [info@frauen-kongress.com](mailto:info@frauen-kongress.com),

Tel. 0175 – 78 68 413, [www.frauen-kongress.com](http://www.frauen-kongress.com) / **Preise:** 195 EUR für 3 Tage Kongress / 70 EUR pro

1 Tag Kongress / 30 EUR pro Tag Camp (generell zzgl. V) / **Tageskasse:** Beginn 15:00 – 18:00, danach

täglich von 9:00- 10:00 Uhr.

## Erfüllende Beziehungen

Dashkara Wilri Waarlo- Transformations- und Bewusstseinstrainer von Balance Recovery Moments



Um mit anderen in einer erfüllenden Beziehung zu sein, musst du eine Beziehung zu dir selbst haben. Der andere spiegelt dich wieder. Wenn dir in deiner Beziehung etwas nicht gefällt, dann frage dich: Was mag ich am anderen nicht? - Und dann ändere es bei dir selbst. Du wirst erstaunt sein. Alles verändert sich. Auf diese Weise unterstützen dich Beziehungen darin, dich selbst kennenzulernen. Dashkara bringt dich in einen tieferen Kontakt mit deinen Gefühlen und Emotionen, mit deinen Erwartungen und Vorstellungen in Bezug auf deine Beziehungen und du lernst, wie du deine Beziehungen heilen kannst.

**Erlebnisabend Fr 26.9. 2014 von 20 - 22 Uhr - Eintritt Vvk 10 EUR, AK 15 EUR,  
Tagesseminar am Sa 27.9. 2014 von 10 - 20 Uhr - 90 EUR.**

**Ort, Info & Anmeldung Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421 - 49 87 303, steinreichbremen@gmx.de**

## Die Kunst, ein Horoskop zu deuten

Ausbildung an der Astrologie-Schule Bremen



Die Astrologie-Schule Bremen verfügt über ein umfangreiches Kursangebot und spricht damit alle an, die sich für Astrologie begeistern können. Basiswissen kann hier ebenso erlernt werden wie Deutungs- und Prognosewissen und schließlich die Kunst, beratend ein Horoskop zu lesen. Grenzen, Möglichkeiten und Sinn der Astrologie werden dabei ebenso vermittelt wie ihre praktischen Anwendungsmöglichkeiten. Leitung: Christine Keidel-Joura, Autorin, Astrologin, Seminarleiterin.

**Termine (1x wöchentlich, 14 Abende): • Der Siebener-Rhythmus im Horoskop, Beginn Do. 11.9.2014, 18:30 Uhr • Die Grundlagen der Astrologie, Beginn Di. 16.9.2014, 19:00 Uhr • Die Kunst der astrologischen Deutung, Beginn Mi. 24.9.**

**2014, 19:00 Uhr. Astrologie-Schule Bremen, Delmestr. 74, 28199 Bremen, www.astrologie-schule-bremen.de, Info und Anmeldung bei info@astrologie-schule-bremen.de, Tel. 0421-72929**

## 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.

**Termine: Mittwoch, 8. Oktober 2014 • Vortrag 1: 18:30 Uhr "Angstfrei leben" • Vortrag 2: 20:30 Uhr: "Mythos Erotik".**

**Preise: Einzel Vortrag im Vvk 12 EUR bis Sa 27.09. danach 20 EUR, Doppel-Vortrag im Vvk 15 EUR bis Sa 27.09.**

**danach 25 EUR, Info & Anmeldung im SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421 49 87 303, steinreichbremen@gmx.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®



Nähe zu Dir selbst, Gemeinschaft, Spiritualität, Geborgenheit, Lebensfreude, Kreativität, Glück. Sich anbinden an die universelle Bewegung des Lebens. HEILENDE KRÄFTE IM TANZ®. Seit 28 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 können. 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 Tanzpädagogik HKIT® beginnt vom 12. - 17. August 2014. Sie ist in Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt.

**Termin: 12. - 17. 08. 2014, Ort: Tanzheimat Inzmühlen, 21256 Handeloh, Anmeldung: Institut HKIT®, Vor den Höfen 12a, 29640 Schneverdingen, Tel. 05198-9811104, Mail: [info@heilende-kräfte-im-tanz.de](mailto:info@heilende-kräfte-im-tanz.de), [www.heilende-kräfte-im-tanz.de](http://www.heilende-kräfte-im-tanz.de)**

## Das NEW HEALING ist ein 7-tägiges Workshop & Tanzfestival.

25.-31. August 2014 am Badesee Preddöhl-Prignitz



Idyllisch an einem Badesee zwischen Hamburg und Berlin gelegen, bietet diese genreübergreifende Open-Air Veranstaltung vielfältigste Gelegenheit, unterschiedliche Themen aus dem Bereich der modernen Bewusstseins- und Transformations-Kultur zu erleben.

Yoga, Meditationen, Massage, Klangarbeit, Trance-Tanz, Drumcircle u.v.m. schaffen eine ganzheitliche Erlebniswelt, die es den Besuchern leicht macht, die Seele baumeln zu lassen, neue Erfahrungen zu machen und sich inspirieren zu lassen. Das "New Healing" ist ein Festival

von Menschen für Menschen. Es möchte Mut machen, konstruktive Impulse setzen und daran erinnern, dass es in unserer Hand liegt, Liebe und Frieden zu verwirklichen und zu erleben.

**Ort: Badesee Preddöhl-Prignitz. Weitere Informationen und Tickets unter: [www.newhealing.de](http://www.newhealing.de)**

**Nächste Ausgabe: Oktober/November 2014**

Redaktionsschluss: 30. August 2014 • Anzeigenschluss: 8. September 2014

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

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

# Fitness & Wellness „all inclusive“

Der **OASE**-Vorteils-Sommer 2014

## Mitkommen lohnt sich!

Lösen Sie einfach bis zum 30. September 2014 Ihren **OASE** Gutschein ein oder buchen Sie ein **OASE**-Arrangement, dann **schenken wir Ihrer** Begleitperson folgenden Bonus:

Arrangement/ Gutscheinwert	Bonus für Ihre Begleitung*
22,- bis 45,- €	Eintritt nur 10,- €
46,- bis 78,- €	Eintritt 0,- €
ab 79,- €	Eintritt 0,- € plus Frühstück

\*Dieser Bonus ist nicht mit anderen Aktionen, Coupons und Vergünstigungen kombinierbar. Der Bonus gilt ab sofort und nur bei Direkt-Einlösung und nur für eine zusätzliche Begleitperson. Bitte beachten Sie: Massagen, Zeremonien und Beauty - Anwendungen sind vorab telefonisch zu reservieren.

**OASE im Weserpark** · Hans-Bredow-Str. 17 · 28307 Bremen · Tel. 0421 42747-14 · [www.oase-weserpark.de](http://www.oase-weserpark.de)

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

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

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

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

90,- EUR + MWST bei Schaltungsdauer von 3 Ausgaben

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

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

Information und Buchung: Email: [anzeigen@kgsbremen.de](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 Stoffwechselkur
- Raucherentwöhnung
- Anti Aging Beratung
- Gute Laune Training

**Tatjana Witt**  
 Präventologin  
 Beratung - Coaching - Training  
 Delbrückstr. 2  
 28209 Bremen  
 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)

## Anand Nivas



- Kundalini Yoga
- Yoga für die Wechseljahre
- Yoga Lehrerausbildung und Workshops
- Numerologische und energetische Beratung

**Dr. Anand Martina Seitz**

Goethestr. 25 (Steintor)  
 28203 Bremen  
 Bgm.-Ohse-Str. 9  
 28857 Syke  
 Tel./Fax: 04242-597169  
[AnandSeitz@aol.com](mailto:AnandSeitz@aol.com)  
[www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de)

## 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)

## Aufstellung der beruflichen Innen- und Außenwelt



## Gut aufgestellt

„Mein Platz im Beruf“

- Zusammenhänge begreifen
- Klarheit gewinnen
- Neues wagen

Eintagesseminare, kleine Gruppe,  
vertrauensvolle Atmosphäre,  
infosyon-Qualitätsstandards

Dr. Wolfgang Schnetzer

Freier Trainer und Therapeut (HPG)

Training - Beratung - Coaching  
Brakkämpfe 56  
28259 Bremen  
Tel.: 0421 / 5980725  
kontakt@zufrieden-im-beruf.de  
[www.zufrieden-im-beruf.de](http://www.zufrieden-im-beruf.de)

## Aura-Soma® Farbpfllegesystem



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

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

## Licht-Wege

Regina Bauer

Aura-Soma® - Beratung und  
Ausbildungen und Samahita-Yoga  
Bürgereschstraße 27  
26123 Oldenburg  
Tel.: 0441-82118  
Fax: 0441-8859094  
[www.licht-wege-land.de](http://www.licht-wege-land.de)

## Aura-Soma® &amp; 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  
[www.biodanza-bremen.de](http://www.biodanza-bremen.de)

**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)

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

**Energiemedizin**



- Praxis für integrative Seelenarbeit & Shamanic Healing Arts**
- Energiemedizin
  - Ahnenarbeit & vererbte Familienthemen
  - Seelenrückholungen
  - natürliche Selbstheilung
  - Life mapping - energetische Aufstellungen
  - Psychosomatik
  - Seminare & Vorträge & Zeremonien

**Munay Medicine**  
**Madita Böer**  
 Heilpraktikerin für Psychotherapie  
 Im Shanti Zentrum  
 Kreftingstr. 20  
 28203 Bremen  
 Zentrum: 0421-7947225  
 Mobil: 0179-8210094  
[www.munay-medicine.de](http://www.munay-medicine.de)

**Engels- und Lebensberatung**



- Diplomierte Spezialistin bietet Hilfestellung**
- Engeltherapie mittels Engels- und Engelstarotkarten
  - Behandlung mit Unterstützung von Engeln
  - Individueller Beratung zur Entwicklung
  - Chakren-Harmonisierung
  - Behandlung mit Licht und Energie
- versch. Seminare auf Anfrage**

**Anna Przybylek**  
 Dipl. Spezialistin für  
 Psychotronik & Engellehre  
 Korbmacherstr. 8  
 28816 Stuhr  
 Tel.: 0421 175 26 081  
 anna.przybylek@kristallberatung.com  
[www.kristallberatung.com](http://www.kristallberatung.com)



## Hatha-Yoga



- für Anfänger
- Entspannungsphase mit Planetenklangschalen
- keine Vertragsbindung
- 90 Minuten = 10 EUR
- 10-er Karte = 90 EUR

**Melanie Buschmeyer**

zertifizierte Hatha-Yogalehrerin

sonntags 14:00 - 15:30 Uhr  
im Aikido-Institut Bremen e.V.  
Westerstr. 68, 28199 Bremen  
E-Mail: [yoga-buschmeyer@gmx.de](mailto:yoga-buschmeyer@gmx.de)  
Tel: 0421 - 87840498  
[www.mondstein-klang-und-yoga.de](http://www.mondstein-klang-und-yoga.de)

## Heilpraktikerausbildung



therapie | erfahren | lernen  
**Heilpraktikerausbildung &  
naturheilkundliche Fortbildung**

- berufsbegleitende Prüfungsvorbereitung
- Vormittags-/ Abendkurse
- 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](mailto:info@eos-institut.de)  
[www.eos-institut.de](http://www.eos-institut.de)

## hess klangkonzepte seit 1989

**Peter Hess Klangschalen:**

Peter Hess® Therapieklangschalen

- Große Auswahl verschiedener Klangschalen-typen • Gongs • Gongständer • Zimbeln • Schlägel • Klangspiele • Lagerungsmaterial für die Klangmassage, Yoga und Meditationen
- und vieles mehr

**Ladenöffnungszeiten:** Mo. Di. Mi. Fr.: 9-12 Uhr,  
Do. von 9-18 Uhr und **Neu:** Sa. von 10-15 Uhr

**hess klangkonzepte seit 1989 /  
Nepal Importe**

Uenzen Dorfstr. 71, 27305 Süstedt/Uenzen  
Tel. 04252 2411 / Fax. 04252 3436  
[info@hess-klangkonzepte.de](mailto:info@hess-klangkonzepte.de)  
**Online Shop:** [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)

## 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](mailto:service@in trance.info)

[www.in trance.info](http://www.in trance.info)

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

## Impulse zu neuen Lösungen

**Impulse zu neuen Lösungen durch:**

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

**Gesundheitspraxis Steinwedel**

**Heike Steinwedel**

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Wachmannstr. 71  
28209 Bremen

Tel.: 0421-6200456

[www.gesundheitspraxis-steinwedel.de](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 • Sterbegleitung • Seelenreisen, z.B. Krafttiere, u.a. • Seelenanteil-Rückholungen • Indianische Schwitzhütten in der Lakota-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)

Intstitut HKIT®



**HEILENDE KRÄFTE IM TANZ®**

- Ausbildungen zur
  - Tanzpädagogin HKIT®
  - Tanztherapeutin HKIT®
- Performancetanzausbildung dancing dialogue®
- Tanzreisen an Orte der Kraft

**Elke Wagner**

Begründerin Gabriele Fischer

D 21256 Inzmühlen  
Fon 05198-9811104  
Fax 05198-9811105

[info@heilende-kraefte-im-tanz.de](mailto: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
- **Veranstaltungen:**
  - Aufstellungstage u. Abende
  - Der MännerRat
  - Integralis Frauenkreis
  - Nachsorgegruppe Heiligenfeld
  - Seminare für Paare

**Integralis Bremen**

Coaching - Beratung - Seminare

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

[info@integralis-bremen.de](mailto:info@integralis-bremen.de)  
[www.integralis-bremen.de](http://www.integralis-bremen.de)

Kabbalistische Geburtsanalyse



**Kabbalistische Geburtsanalyse**

Haben Sie Fragen zu Ihrem Leben?

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

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

**Rechtsanwalt und Heiler (DGH)**

**Markus Mollet**

Oslebshauser Heerstraße 33 c  
28239 Bremen

[info@mollet-personaltraining.de](mailto:info@mollet-personaltraining.de)  
Mobil: 0049 173 / 2 40 96 01

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

Krise als Chance



**Psychotherapie, Persönlichkeitsentwicklung & Coaching**

- Wertimagination (Bilderreisen)
- Selbstannahme durch die Annahme des Inneren Kindes
- Aromatherapie
- Einzel- und Paarberatung
- Trauerbegleitung bei Verlust, Krankheit, Scheidung

**Lidia Schladt**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Logotherapie & Existenzanalyse  
Friedrich-Karl-Str. 21  
28205 Bremen

Tel: 0421/ 69 66 13 35  
[mail@logotherapie-bremen.com](mailto:mail@logotherapie-bremen.com)  
[www.logotherapie-bremen.com](http://www.logotherapie-bremen.com)

## Lebe Dein wahres Potential!



**Du bist die Farben, die Du wählst, und diese reflektieren die Bedürfnisse Deiner Seele" - Vicky Wall**

- **Aura-Soma** 4 Flaschenauswahl & Beratung
- Bestimmung Geburts- / Jahresflasche...
- Chakra Balancing (ausbalancieren)
- Reconnecting-Rückverbindung zum wahren Seelenpotential mit dem **Aura-Soma Light Beamer Pen**

**Chakraliebe**

Petra Einhäuser

Aura-Soma Practitioner  
Beratung & Termine in 27386 Bothel  
Beratung auch online via Skype  
Telefon 0151/40436145  
E-mail: dream@chakraliebe.de  
[www.chakraliebe.de](http://www.chakraliebe.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



- Massageausbildung mit Zertifikat
- Regelmäßige Genießerworkshops
- Expertenseminare für Fortgeschrittene
- Individuelle Einzelmassagen
- **Kostenlose Broschüre anfordern!**

**InTouch® Massageschule  
Hamburg, Bremen und Hessen**

Tel.: 05651-330515  
Fax: 05651-330524  
info@intouch-massage.de  
[www.intouch-massage.de](http://www.intouch-massage.de)

## Massage

**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](http://www.NorddeutscheMassageschule.de)**Süddeutsche Massageschule**

Fürth, Erlangen, Tel. 0911-9376764

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

## Meditation

**Die Weisheit der buddhistischen Mönche  
übersetzt für den westlichen Alltag**

- Meditationsseminare für Anfänger & Fortgeschrittene
- Wöchentliche Meditationsgruppen
- Individuelles Coaching/Meditationstraining

Der Dozent war 4 Jahre buddhistischer Mönch

**José-Manuel Zlauer**

Systemischer Coach und  
Meditationstrainer

Tel: 01706677992  
Mail: info@thavaro.de

Thavaro®  
Meditationsseminare & Coaching  
[www.thavaro.de](http://www.thavaro.de)

Prävention - Therapie - Gesundheit



- **Kurse und Seminare**  
Business-Yoga, Entspannung, Atemarbeit, Prüfungsangst: u.ä.
- **klassische Naturheilkunde**
- **Traditionelle chinesische und indische Medizin**  
chinesische Akupunktur, Ayurveda, medizinisches Qigong, Yoga-Therapie

**Naturheilpraxis**  
**Martina Finkel**  
Heilpraktikerin und Personal Coach  
Olgastraße 15, 28203 Bremen  
info@heilpraktiker-im-viertel.de  
www.heilpraktiker-im-viertel.de  
Tel: 0421.7908595  
Mobil: 0163.2869610

Praxis Feinfühlung



- Craniosacrale Therapie**  
Erstattung über gesetzliche Kassen  
**Trad. Thaimassage**  
Massagen  
Asiat.Ölmassage  
Fußreflexzonen-therapie  
Physio Yoga/ Massagekurse  
**Bei uns sind Sie in guten Händen!**

**Am Hulsberg 11, 28205 Bremen**  
**Juana Beetz, Physiotherapeutin**  
Tel. 0152 26 07 53 86  
[www.physiotherapie-juanabeetz.de](http://www.physiotherapie-juanabeetz.de)  
**Silke Hünemann, Heilpraktikerin**  
Tel. 0421-67358787 od. 0173 2179109  
[www.feinfuehlung-bremen.de](http://www.feinfuehlung-bremen.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](http://www.miriam-wender.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 Dorfstr. 18, 27318 Hilgermissen  
Tel.: 04256 573  
Email: [info@adelheidshof.de](mailto: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
- Übernachtung für 12 - 13 Personen
- Selbst-, Teil- oder Vollverpflegung
- Bauerngarten und großer Balkon
- ideal für Körperarbeit und Therapie
- ankommen und wie zuhause fühlen
- Matten, Decken und Sitzkissen vorhanden

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

## Stark Institut



- Aus- und Fortbildungen in phänomenologisch-systemischer Aufstellungsarbeit
- Aufstellungsworkshops in Aachen, Bremen, Hamburg, Gohrde, Düsseldorf
- Einzelsitzungen in Systemisch Integrativer Therapie (SYIN)®

Seminar- und Retreathaus in der Gohrde: Vermietung an Gruppen und Einzelretreats

**Heinz Stark**

Lehrtherapeut / Trainer DGfS  
 Dübbekold 10, 29473 Gohrde  
 Tel.: 05855 - 97 82 33  
 Fax: 05855 - 97 84 41  
[www.starkinstitute.com](http://www.starkinstitute.com)

## Steinreich



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

**Akademie SteinReich im Atrium**

Vor dem Steintor 34, Bremen

Geöffnet: Dienstag bis Freitag:  
 11.00 - 20.00 Uhr

Tel: 0421 - 4987303

[www.SteinReich-Bremen.de](http://www.SteinReich-Bremen.de)

Vermietung der Räume für Seminare und Veranstaltungen

## Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) - Shiatsu



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

**Nathali Winckler****Heilpraktikerin**

Markgrafenstr. 20  
 79115 Freiburg  
 Email: [nate-wi@web.de](mailto:nate-wi@web.de)  
 Tel: 0761/15284759

[www.wir-machen-tcm.de](http://www.wir-machen-tcm.de)

## Yoga und Ayurveda

**Einzelsitzungen und Beratungen**

- Yogisches Coaching zur Konfliktbewältigung
- Abnehmen ohne zu hungern
- Ayurvedische Klangmassage
- Yogische Supervision für Paare
- Seelische Entspannung durch Pranaübertragung

**Ein Gespräch mit einem indischen  
 Yogameister kann Ihr Leben ändern.**

**• Ausbildungsangebot:**

- Yoga-Übungsleiter/in und -Lehrer/in
- Kinderyoga-Kursleiter/in:  
 Kompaktseminar, noch 2 Plätze frei

**Nepal Lodh, Dipl.-Soz.-Wiss.**

Yogameister, Schwachhauser  
 Heerstr. 266, Tel.: 0421-239399,  
 28359 HB, [www.hindu-akademie.de](http://www.hindu-akademie.de)  
 email: [nepal.lodh@t-online.de](mailto:nepal.lodh@t-online.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](mailto:susanne@yonia.de)  
[www.yonia.de](http://www.yonia.de)

Veröffentlicht werden • EINZELTERMINE (z.B. 3. Dez. 14), 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 Oktober/November 2014 Ausgabe ist der 8. September 2014. Termine und Kleinanzeigen sind auf Online-Formularen direkt über unsere Homepage buchbar: [www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)

## AUGUST 2014

### 5. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Mut zum Ich (Mathias Jung, Wdh. am 10.8.2014 um 17 Uhr), RadioWeser 92,5/101,85MHz

### 7. Donnerstag

20:15 Uhr: Mantra-Singen, Offener Singkreis mit Andreas von Oppen im SteinReich, HB, Tel. 0421/76191

20:00-22.30 Uhr: offener Biodanzaabend, Grundstr.3, HB, 17 EUR, Info: Jennifer Knaak, Tel. 0421/79277748

### 12. Dienstag

15:00-16:00Uhr: Wandel und Verwandlung - Texte und Musik (Wdh. am 17.8.2014, 17 Uhr) , RadioWeser 92,5/101,85MHz

### 14. Donnerstag

20:00-22.30 Uhr: offener Biodanzaabend, Grundstr. 3, HB, 17 EUR, Info: Jennifer Knaak, Tel. 0421/79277748

### 17. Sonntag

11:00-14:00 Uhr: 5 Rhythmen Tanzmeditation "Summer Wave". Ort: Mitas ZeiTRäume, Feuerkuhle 61, HB-Hastedt, 15 EUR, Mail: [5-rhythmen-bremen@gmx.de](mailto:5-rhythmen-bremen@gmx.de)

11:00-17:00 Uhr: „Man sieht nur mit dem Herzen gut“ - Einführung in die Aktive Herz-Meditation. Wie sehen wir mit dem Herzen? Aktive Herzmeditation im Rahmen des Horner Sommerklosters in Bremen-Horn. Details und Anmeldung: [www.herzmeditation.eu](http://www.herzmeditation.eu)

### 19. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Die Kunst des Lebens - Lebenslust (Pater A. Grün, Wdh. am 24.8.2014, 17 Uhr), RadioWeser 92,5/101,85MHz

### 20. Mittwoch

20:00 Uhr: Herzlich willkommen Baby! Adoula-Vortrag, gratis, HP' in S. Nullmeyer, Schlattweg 21a, Syke, Tel: 04242-577588

### 23. Samstag

15:00-18:00 Uhr: Humorseminar "Mit Humor geht alles besser", Ort: Goethestr. 25, HB, Tel. 0421-69644307, [www.lachschule-bremen.de](http://www.lachschule-bremen.de)

### 26. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Wie das Riechen unser Leben bestimmt (Hanns Hatt, Wdh. am 31.8.2014 um 17 Uhr), Radio Weser 92,5/101,85MHz

15:00-17:00 Uhr: Kostenfreier Schnuppertermin im Atelier BunteQ für Groß und Klein, Hamburger Straße 135, Bremen. Tel: 0421-20815390

### 29. Freitag

19:00 Uhr: Jupiter im Löwen. Christine Keidel-Joura, Astrologie-Schule Bremen, Delmestr. 74, Anmeldung unter: Tel. 0421-72929

## SEPTEMBER 2014

### 2. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Was brauchen Kinder / Jugendliche wirklich? (G. Hütter, Maria Aarts, Wdh. am 7.9.2014 um 17Uhr), RadioWeser 92,5/101,85MHz

### 3. Mittwoch

20:15 Uhr: Mantra-Singen, Offener Singkreis mit Andreas von Oppen im SteinReich im Atrium, HB, Tel. 0421/76191

### 9. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Getanes und Ungetanes (Karma), (Ayya Khema, Wdh. am 14.9.2014 um 17 Uhr), Radio Weser 92,5/101,85MHz



Anzeige

### 12. Freitag

20:00-22:00 Uhr: 5 Rhythmen Tanzmeditation, Mitas ZeiTRäume, Feuerkuhle 61, HB-Hastedt, 12 EUR, Mail: [5-rhythmen-bremen@gmx.de](mailto:5-rhythmen-bremen@gmx.de), Tel: 0421-98503731

### 14. Sonntag

10:00-18:00 Uhr: „Tag der offenen Tür“ mit dem Integralis Team. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815, [www.integralis-bremen.de](http://www.integralis-bremen.de)

### 15. Montag

10:00-18:00 Uhr: „Stimmig – Mit Klang und Gesang die Kräfte der Seele entdecken“ Abendgruppe (12x) mit Volker Nietfeld. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 [www.integralis-bremen.de](http://www.integralis-bremen.de)

### 16. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Bewegt sein als Last und Lust (Wilhelm Schmid, Wdh. am 21.9.2014 um 17 Uhr), RadioWeser 92,5/101,85MHz

### 23. Dienstag

19:00 Uhr: Zum Herbstanfang findet ein Draußen tanzen für die ERDE im Stadtwald Bremen statt, umsonst und für alle offen. Treffpunkt Joggerparkplatz Parkallee.

Nächste Ausgabe: Oktober/November 2014

Redaktionsschluss: 30. August 2014 • Anzeigenschluss: 8. September 2014

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

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

**25. Donnerstag**

10:00-18:00 Uhr: „Beruf als Berufung“ Vortrag mit Jörg Kothe. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

**26. Freitag**

19:00 Uhr: Das Zeichen Waage. Christine Keidel-Joura, Astrologie-Schule Bremen, Delmestr. 74, Anmeldung Tel. 0421-72929

20:00-22:00 Uhr: 5 Rhythmen Tanzmeditation, Mitas ZeiTRäume, Feuerkühle 61, Bremen-Hastedt, 12 EUR, Mail: 5-rhythmen-bremen@gmx.de, Tel: 0421-98503731

**26. Freitag**

20:00-22:00 Uhr: „Erfüllende Beziehung“ - Erlebnisabend mit Dashkara, Vvk 10 EUR, AK 15 EUR, Info & Anm. Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421 - 49 87 303, www.SteinReich-Bremen.de

**27. Samstag**

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

10:00-20:00 Uhr: „Erfüllende Beziehung“ - Tagesseminar mit Dashkara, 90 EUR, Info & Anm. Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421-4987 303, www.SteinReich-Bremen.de

15:00-18:00 Uhr: Lachyoga-Workshop "Mit Spaß entspannen", Tel. 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

**RAUMVERMIETUNG:**

Schöner Gruppenraum im Viertel in Bremen, ca. 60 qm, hell, ruhig, mit Laminat. Ausstattung: Lammfellmatten, Meditationskissen, Musik, große Spiegelwand, gut beheizt in der kalten Jahreszeit frei ab August 2014 jeden Montag in der Zeit von 17:00 Uhr - 19:00 Uhr, weitere Informationen unter Telefon: 0421-4224283

**28. Sonntag**

10:00-18:00 Uhr: „Die Sprache der Liebe“ Seminartag für Paare mit Gabriele Müller u. Jörg Kothe. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

11:00-19:00 Uhr: „Der unzerstörbare Tropfen“ - Selbstheilungsseminar mit Sabine Gleichmann, 90 EUR, Info & Anm. Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421 - 49 87 303, Mail: steinreichbremen@gmx.de

**30. Dienstag**

15:00-16:00 Uhr: Wer bin ich, wenn ich "ich" sage? (Sylvia Wetzels, Wdh. am 4.10.2014 um 17 Uhr), RadioWeser 92,5/101,85MHz

**REGELMÄSSIGE TERMINE**

**Lachyoga für alle:** Do.17-18 Uhr offene Gruppe HB-Mitte; Di., von 18.30 Uhr -19.30 Uhr, HB-Neustadt; Lachyoga-Workshop 27.9.14 von 15-18.00 Uhr. Tel: 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

**Montags** 16-17:30 Uhr "Baustelle Kunst" für Kinder ab 5 Jahre. Atelier BunteQ, Bremen. Kostenfreier Schnupperttermin. "Hier kann ich sein!" Tel.: 0421-20815390

Dienstags 19-20:30 Uhr **Schnupperttermin im Intuitiven Malen** im Atelier BunteQ, Hamburgerstr. 135, HB, Tel.: 0421-20815390


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

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

**Abendmeditation auf dem Lande,** dienstags, 19.00 - 20.30 Uhr, Ort: Meditationshaus Semkye Ling, Lünzener Str. 4, 29640 Schneverdingen

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

**ÖkoMarkt im Ostertor:** Dienstags 14.00-18.30 Uhr und Freitags 14.00-18.30 Uhr: ÖkoMarkt Wulwesstraße (Ulrichsplatz), Bremen



**Maria Stiens**  
Theatertherapeutische Praxis

Gruppentherapie  
Paartherapie, Einzeltherapie

fortlaufende Gruppe  
Einstieg jederzeit möglich

Tagesseminar:  
Healing Code

**Tel. 0421 – 522 88 62**  
**www.heilsames-Theater.de**

Anzeige



*Pramoda*  
TANZ DER GÖTTINNEN®

Tanzen & Tanztherapie  
für Frauen

**Wochenende**  
am 12.+13. September  
im Moveo in Oldenburg

**Abendgruppen**  
in Bremen, OHZ und Oldenburg

**Einzelbegleitung**

**Zypern: Tanz- & Ferienwoche**  
22.- 29. September 2014

Pramoda Sabine Habenicht  
Tanztherapeutin  
Tel: 04408- 92 34 85



**www.tanz-der-goettinnen.de**

Anzeige

Anzeige

Eine Anzeige unter „Wer macht Was“ kann beliebig lang sein und auf beliebige Dauer geschaltet werden. Mindestens jedoch 4 Einheiten. Mindestlaufzeit: 3 Ausgaben. Eine Einheit kostet 3,- € und entspricht 30 Zeichen. In dieser Rubrik sind keine Terminangaben möglich. • Die Rubriken sind vorgegeben, Wunsch-Rubriken können geäußert werden – ohne Garantie auf Berücksichtigung • Der jeweilige Betrag ist im Voraus fällig, und wird vom Konto des Auftraggebers abgebucht. • Anzeigenschluss für unsere Oktober/November2014-Ausgabe ist der 8. September 2014 • 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! Tel: 04241 - 80 48 796. [www.voicing.de](http://www.voicing.de)

## Alexandertechnik

Alexandertechnik - Einzelsitzungen und Seminare mit Martina Kunstwald (ATVD) Tel: 0421-707523, [www.martinakunstwald.de](http://www.martinakunstwald.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

ATEMraum Bewusstes Atmen: Offene Gruppen, Workshops, Ausbildung zum Atem-Begleiter. Bremen & Velden. Sandra: 0160-8466603, (info@) dein-raum-berlin.de

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

„Die heilende Kraft des Atems“: Bewusstes, intuitives Atmen in Einzel- und Gruppentherapie, HP für Psychotherapie, Christina Stopczyk, Elsasserstr. 97, Bremen. Tel. 0421-294952, [www.praxis-stopczyk.de](http://www.praxis-stopczyk.de)

Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf, Jin Shin Jyutsu, Friederike Backhaus Lang, Bremen, Tel. 0174-4963735, [www.waterraumzeit.de](http://www.waterraumzeit.de)

## Aufstellungsarbeit

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

Institut für Systemisch Integrative Therapie, Heinz Stark (Lehrtherapeut und Trainer (DGFS); Einzelarbeit, Aufstellungsseminare, Fortbildung. [www.starkinstitute.com](http://www.starkinstitute.com), Tel. 05855-978233;

Aufstellung der beruflichen Innen- und Außenwelt: „Mein Platz im Beruf“ mit Dr. Wolfgang Schnetzer, freier Trainer und Therapeut (HPG), Tel: 0421-5980725, [www.zufrieden-im-beruf.de](http://www.zufrieden-im-beruf.de)

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

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

Systemische Aufstellungen in Oldenburg: in Einzelarbeit, für Paare und in Gruppen, für alle und für besondere Themen auch im Frauenkreis. Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Tel. 0441/2048845, [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de)

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

Aufstellungen / Coaching nach Chuck Spezzano Gruppen-/Einzelarbeit: Beziehungen - Familien-Dynamik - Heilungsprinzipien - Führungsebene! Renate Koopmann (HPG) Tel. 0421-6200555

## Aura Soma

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

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

Chakraliebe, Petra Einhäuser, Rohrhofer Straße 42, 68219 Mannheim und Waldweg 10, 27386 Bothel, Telefon: 151/40436145, click @ [www.chakraliebe.de](http://www.chakraliebe.de)

## Auszeit

Auszeit Haus-Weiße Muschel einfühlsame Begleitung in seel. Krisen. Telefon: 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

Ayurveda zum Kennenlernen. Ayurvedische Wohlfühl- und Marmamassage, Tages- und Wochenendseminar, Info: Tel. 0421-239399, Nepal Lodh

## 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- 69219632, [www.biodanza-bremen.de](http://www.biodanza-bremen.de)

## Bioläden / Biomärkte

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

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

Naturkost Abakus, der Mitgliederladen im Steintor, Grundstraße 30, HB.



Aleco, Bismarckstraße 14, 28203 HB  
 Aleco, Kirchweg 204, 28199 Bremen  
 denn's Biomarkt GmbH, Nadorsterstr.  
 54-56, 26123 Oldenburg

Bio Leutner e.K., Ernst-Buchholz-Str.  
 3-7, 28279 Bremen, Öffnungszeiten:  
 Mo-Sa: 8:00-20:00 Uhr, Tel: 0421-  
 57705628

**Bioresonanz**

Bioresonanztherapie, haw. Körper-  
 arbeit, Dr. med. Barbara Baum,  
 www.barbarabaum.de, Tel. 0421-  
 16105619

**Bindungsenergetik**

Bindungsenergetik, die herzgeleitete  
 Psychotherapie, Maria Schweigstill,  
 Heilpraktikerin (Psychotherapie), Tel.  
 0421-4688834, www.herzimpulse.de

**Boxen**

BoxCoaching als moderne und wirk-  
 ungsvolle Methode für mehr Selbst-  
 vertrauen und Durchsetzungskraft. Mit  
 Jörg Kothe, Tel. 0421/1686815, www.  
 integralis-bremen.de

**Bücher, CDs, DVDs**

Buchhandlung Froben, Bücher zur  
 Anthroposophie und zu ganzheitli-  
 chen Themen. Lange Straße 4,  
 28870 Ottersberg. Tel: 04205-316120

Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57,  
 Oldenburg

Steinreich im Atrium, Vor dem Steintor  
 34, 28203 Bremen

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

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

Bücherwurm, Herbergstr. 12, 28832  
 Achim

Buchhandlung Müller, Goethestraße  
 24, 27356 Rotenburg

Thalia-Buchhandlung, Achternstraße  
 16, 26122 Oldenburg, www.thalia.de

**Clearing**

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

**Coaching**

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

Klangwelten erleben Andreas Reh-  
 länder, 26180 Rastede, Tel. 04402-  
 984077, info@klangwelten-erleben.  
 de, www.klangwelten-erleben.de

Christoph Klauke Coaching - Loslassen  
 mit der Sedona-Methode. LifeCoa-  
 ching in Einzelsitzungen (1.gratis), via  
 Skype, Fon oder direkt. Email: info@  
 christoph-klauke.de, Tel. +49 1522 92  
 86 316

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

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

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

**Craniosacrale Therapie**

biodynamisch dem Fluss Ihres Körpers  
 folgen. HP Silke Hünemann, 0421-67  
 35 8787 www.feinfuehlung-bremen.de

**EFT/ Klopfakupressur**

EFT/Klopfakupressur, Einzelbehand-  
 lung und Fortbildung für höchste  
 Ansprüche! Christel Preuß/ EFT-Traine-  
 rin, www.christelpreuss.de / Tel.: 0172-  
 2743182

**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  
 Konzept unter: www.die-tanzende-wildsau.de



Anzeige

## 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.

Munay Medicine, Madita Böer, Im Shanti Zentrum, Kreftingstr. 20, 28203 Bremen, Zentrum: 0421-7947225, Mobil: 0179-8210094, [www.munay-medicine.de](http://www.munay-medicine.de)

## Engel

Engellehrer/-berater, Anna Przybylek, dipl. Spez. auf dem Gebiet Psychotronik & Lebensberaterin, Tel: 0421-69661335, [www.kristallberatung.com](http://www.kristallberatung.com)

Lerne deine persönliche Engelsgruppe kennen. Luna'Him, Tel. 0421-255350, [www.heilerin-in-bremen.de](http://www.heilerin-in-bremen.de)

## Feng Shui

Klaus Römer + Feng Shui Meisterschule: Tel: 04256-720 und [www.feng-shui-meisterschulen.net](http://www.feng-shui-meisterschulen.net)

## Frauen

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

Integralis Frauenkreis, Abendgruppe für Frauen, 14-tägig, 20 EUR. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815, [www.integralis-bremen.de](http://www.integralis-bremen.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)

Wieder in die Kraft und Freude kommen. Schamanische Heilarbeit. Petra Moh (DGH), Tel: 0421-4919669, [petramoh@arcor.de](mailto:petramoh@arcor.de)

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

Augen- & Visualtraining, Heilarbeit nach amazinGrace, Sky-Coaching, Ausbildung zum Sky-Coach, Rückenfitness - Seminare / Termine: [www.ganzheitliche-augenschule.de](http://www.ganzheitliche-augenschule.de); Telefon: 04242-5979115

## Heilpraktiker

Prävention – Therapie – Gesundheit: individuelle Kuren, traditionelle chinesische Medizin, Ganzheitliche Medizin, Körperarbeit Naturheilpraxis Martina Finkel, Heilpraktikerin, [www.heilpraktiker-im-viertel.de](http://www.heilpraktiker-im-viertel.de); Telefon 0421.7908595, Mobil: 0163.2869610

## Heilpraktiker für Psychotherapie

Christel Preuß, Heilpraktikerin für Psychotherapie, 28879 Grasberg, [www.christelpreuss.de](http://www.christelpreuss.de), Telefon: 0421/69 66 13 35

## Hochsensibilität

Lerntherapie, Beratung und Coaching für hochsensible Schüler und Erwachsene. Einzel- und Intensivarbeit in Bremen und Ottersberg. [www.lernberatung-und-training.de](http://www.lernberatung-und-training.de), Tel. 04757-819984

## Homöopathie

Sequoia - Schule für Homöopathie und Wachstum in Oldenburg, Info: Elisabeth von Wedel und Kai Lindner, Tel. 04461-73434 und [www.homoeopathie-von-wedel.de](http://www.homoeopathie-von-wedel.de) und Tel. 0421 – 430 99 50 in Bremen, [www.heilpraxis-lindner.de](http://www.heilpraxis-lindner.de)

Klass. Homöopathie und tibetische Heilmassagen! Info: [www.annelie-bolda.de](http://www.annelie-bolda.de) / Tel: 0421/3467703

## Human Design System

HDS-Hamburg, Telefon: 040-456155, Email: [hds.hamburg@t-online.de](mailto:hds.hamburg@t-online.de), Skype: [hds.hamburg](https://www.skype.com/user/hds.hamburg)

## Kabbalistische Lebensberatung

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

## Kartenlegen

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

## Klangmassage

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)

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

Klangmassage tut gut [www.monika-moellers.de](http://www.monika-moellers.de), Tel. 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.bruegger@t-online.de](mailto:dre.bruegger@t-online.de), Tel. 040-456155 (12-13 Uhr oder AB)

## 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 einfühlbaren 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)

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

### Meditation

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

Neue Soto-Zen-Gruppe in Bremen, in der Tradition von Meister Deshimaru u. Kosen, Mail: [Thibaut.wind@willgmehling.de](mailto:Thibaut.wind@willgmehling.de), Tel. 0421-77623

### Produkte aus aller Welt

hess klangkonzepte seit 1989 / Nepal Importe, Uenzer 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.peterhess-institut.de](http://www.peterhess-institut.de)

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

### Psychotherapie

Integrative Primärtherapie, Der Weg des Fühlens. Das Fühlen des Schmerzes beendet das Leiden. Gabriela Luft, Telefon: 04255-5799003, [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, fon: 0421 430 35 457, [tatjana.witt@gmx.de](mailto:tatjana.witt@gmx.de), [www.anti-aging-witt.de](http://www.anti-aging-witt.de)

### Qigong

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

### 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)

### 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: 0421-8 40 85 66, [info@diesaunaimviertel.de](mailto:info@diesaunaimviertel.de), [www.diesaunaimviertel.de](http://www.diesaunaimviertel.de)

### Schamanismus

Schamanisch Heilen: Seelenrückholung, Heilrituale, Trainings, Gabriela Luft, Tel. 04255/5799003, [www.primaertherapie-luft.de](http://www.primaertherapie-luft.de)

Schamanische Arbeiten: Kraftlied und Seelenreisen, Andreas Wesemann, Tel: 0421-627346, [andreas-wesemann@web.de](mailto:andreas-wesemann@web.de); [www.inipi-haus-der-seele.de](http://www.inipi-haus-der-seele.de)

Schamanisch-geistige (Heil)-behandlungen, scham. Trommelreisen, Seelenarbeit Petra Moh, Tel. 0421-4919669, [www.petra-moh.de](http://www.petra-moh.de)

Schamanische Einzelbehandlungen & Gruppen, Medizinrad, Kraftplätze, Adriana Schiel, HP, Tel. 0421-7081872, [www.adriana-schiel.de](http://www.adriana-schiel.de)

Schamanische Heilarbeit nach Dr. Alberto Villoldo und den Laikas aus den Anden. Seelenrückholung, Extradition, Illumination und Todesriten. Annette Assmy, Mail: [a.assmy@gmx.net](mailto:a.assmy@gmx.net), Mobil: 0176-61315306

### Selbstfindung

Selbstachtung - Selbstvertrauen - Liebe - Wertschätzung. WoEnd-Workshop mit 4 Trainern Akademie SteinReich, Tel.: 0421-4987303 [www.steinreich-bremen.de](http://www.steinreich-bremen.de)



### **SEQUOIA - Schule für Homöopathie und Wachstum**

Dreijährige Ausbildung in klassischer Homöopathie (in OL)

- dreistufige Ausbildung
- berufsbegleitender wöchentlicher Unterricht
- Zertifizierung (SHZ)
- Erfahrene Dozenten

*Elisabeth von Wedel, HP*  
04461 - 7 34 34 in Jever  
0441 - 57 03 29 92 in Oldenburg  
[www.homoeopathie-von-wedel.de](http://www.homoeopathie-von-wedel.de)

*Kai Lindner, HP*  
0421 - 430 99 50 in Bremen  
0441 - 960 160 30 in Oldenburg  
[www.heilpraxis-lindner.de](http://www.heilpraxis-lindner.de)  
**[www.sequoia-schule.de](http://www.sequoia-schule.de)**

Anzeige



### **Yogawoche für Frühaufsteher** 04.08.-08.08.14, 06:00-07:30 h

**Yoga Anfängerkurs**  
Mi, 02.09., 18:15-19:45 h  
Mi, 29.10., 18:15-19:45 h

**Yoga für die Atemwege**  
So, 14.09., 09:30-12:30 h

### **Sigrid Küttner**

Yogalehrerin und Heilpraktikerin

### **Yoga Vidya Zentrum Bremen**

Bahnhofstraße 3/4

28195 Bremen,

Tel. 0421 - 2239472

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

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



Anzeige

### Seminar- / Retreathäuser

Seminarhaus in der Góhrde, Stark Institut: Tel: 05855-978233 und [www.starkinstitute.com](http://www.starkinstitute.com)

Seminarraum Martfeld: Telefon: 04255-350 und [www.seminarhaus-shiva-shakti.de](http://www.seminarhaus-shiva-shakti.de)

Lichtblick Seminarhaus & Ferienwohnungen, Sandersfelder Weg 2, 27798 Hude-Hurrel, Tel: 04408-923245. [www.seminarhaus-lichtblick.de](http://www.seminarhaus-lichtblick.de), e-mail: [info@seminarhaus-lichtblick.de](mailto:info@seminarhaus-lichtblick.de)

Haus Ohlenbusch, Viehlander Strasse 5, 27726 Worpsswede, Tel: 04791-2875 und [www.seminarhaus-ohlenbusch.de](http://www.seminarhaus-ohlenbusch.de)

Seminarhaus & Praxis Peter Hess, Gr. Seminarraum, Praxisräume, Übernachtungsmöglichkeiten, in 27305 Uenzen, (ca. 35 km südlich von HB), Vermietungen / Infos / Kontakt: Tel. 04252 - 938238

Hof Oberlethe, Wardenburgerstraße 24, 26203 Wardenburg, E-Mail: [info@hof-oberlethe.de](mailto:info@hof-oberlethe.de), Telefon: 04407-6840, [www.hof-oberlethe.de](http://www.hof-oberlethe.de)

"Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof", Friederike Stegemann, Adelheidshof, Magelsen 5, 27318 Hilgermissen, Telefon: 04256 - 573, [www.adelheidshof.de](http://www.adelheidshof.de)

### Stimme

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

### Tantra

Monika Entmayr & Reiner Kaminski, Tantra für Paare: Workshops, Jahreshgruppe, Frauengruppen, Paarberatung. Tel. 04487-9204277, [www.paa-tantra.de](http://www.paa-tantra.de)

Tantra Heute. WE Seminare: Das Tao der sexuellen Massage, Yoni-

und Lingamassage, Tantra ab 50, Innige Berührung Massage-Ausbildung. [www.tantra-heute.de](http://www.tantra-heute.de) / Telefon: 05221-693181

### Tanz

Institut HKIT: Elke Wagner: Tel: 05198-9811104 und [www.heilende-kraefte-im-tanz.de](http://www.heilende-kraefte-im-tanz.de)

Die tanzende Wildsau, Die Kraft des Tanzes, Cornelia Freise, Bremen, Tel. 0421-4919286, [www.die-tanzende-wildsau.de](http://www.die-tanzende-wildsau.de)

Pramoda Tanz der Göttinnen: Tanzen und Tanztherapie für Frauen. Gruppen in HB, OHZ und OL und Einzelbegleitung. Pramoda Sabine Habenicht, Tel: 04408 - 92 34 85, [www.tanz-der-goettinnen.de](http://www.tanz-der-goettinnen.de)

"5 Rhythmen Tanzmeditation" nach Gabrielle Roth. Offene Abende mit Silke A. Schreiner, Bremen. Tel: 0421-98503731, [5-rhythmen-bremen@gmx.de](mailto:5-rhythmen-bremen@gmx.de)

### Theater

Bühne transformiert: eigene Kellerkinder® spielen und Lebensenergien freisetzen; regelm. Workshops u. lfd. Theatergruppe, Aikia Krampitz, Körpersprache- und Kommunikationstrainerin, Tel. 0421/68547894, [www.galli.de](http://www.galli.de)

### The Work

Seminare zum Kennenlernen und Vertiefen von The Work. Info: Karin Weyler, Telefon: 015139 893925, [www.berufe-hannover.de](http://www.berufe-hannover.de)

### Trauma

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



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

### Vegan

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

### Veränderungen

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

### Yoga

Anand Nivas, Dr. Anand Martina Seitz, Goethestr. 25 (Steintor), Tel. 04242 - 597169, [www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de)

Kinderyoga - Kompaktseminar Info: Yogameister Nepal Lodh: Tel. 0421-239399

S. Simrat Kaur, Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan, Massagen, Gurdjieff Movements. Tel: 0177-7924504, [www.simrat-kaur.com](http://www.simrat-kaur.com)

Hatha-Yoga für Anfänger, keine Vertragsbindung. Melanie Buschmeyer, zertifizierte Hatha-Yogalehrerin, [www.mondstein-klang-und-yoga.de](http://www.mondstein-klang-und-yoga.de), E-Mail: [yoga-buschmeyer@gmx.de](mailto: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](http://www.nepal-lodh.de)

**Nächste Ausgabe: Oktober/November 2014**

Redaktionsschluss: 30. August 2014 • Anzeigenschluss: 8. September 2014

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

[www.kgsbremen.de](http://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 Oktober/November 2014 - Ausgabe ist der 8. September 2014. Kleinanzeigen sind auf unseren Online-Formularen direkt über unsere Homepage buchbar: [www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)

## Workshops / Seminare

**Wieder lesen ohne Brille** - Sehverbesserung mit Leichtigkeit erarbeiten bei Fehlsichtigkeit aller Art. Erfahren Sie wie einfach das mit der ganzheitlichen Prologo-Methode geht. Termine: [www.ganzheitliche-augenschule.de](http://www.ganzheitliche-augenschule.de) Tel. 04242.5979 115

**Qigong-Die fünf Elemente Form Harmonie.** Workshop am 23. und 24.8.14 jeweils von 9:00 - 12:00 Uhr, HB-Neustadt, 60 EUR, Info: Silke Schmidt, Tel: 0421/535542, [www.silke-schmidt.net](http://www.silke-schmidt.net)

**4.Frauen-Kongress** "Erwachen einer neuen Weiblichkeit" vom 28.-31.8. auf Hof Oberlethe. [info@frauen-kongress.com](mailto:info@frauen-kongress.com), 0175-7868413, [www.Frauen-Kongress.com](http://www.Frauen-Kongress.com)

**DreamWalker Birth**, Adoula - Leichte und einfache Empfängnis, Schwangerschaft u. Geburt, neue spirituelle Erkenntnisse. 29.-31.08.14, mehr Infos u. Beratung: HP'in Sigrid Nullmeyer, Syke, Tel. 04242 - 577 588 und [www.sigrid-nullmeyer.de](http://www.sigrid-nullmeyer.de)

**SommerTraining** Hawaiianische KahunaKörperarbeit 30.8.-2.9.2014 in Bremen, [www.barbarabaum.de](http://www.barbarabaum.de), Tel. 0421-16105619

**Atem- und Energieschulung**, 30./31. August 2014 mit Nepal Lodh, Tel. 0421-239399

**Sommerakademie „Du meine Seele“** - Verbunden mit Mutter Erde die eigene Kreativität leben, 29.08. bis 03.09.2014 / Im „Einklang in Zetel, mit Theresia de Jong und Reinhard Schimmelpfeng. Anmeldungen und weitere Informationen: [info@theresiadejong.de](mailto:info@theresiadejong.de), Tel. 04453-1596

**Seminar- und Relaxwoche.** Gemeinschaft auf Zeit zum Thema Selbstliebe. Achtsame Begegnung und Berührung. Im Sept. an der Mecklb. Seenplatte. Rosi Doebner, [www.die-kuschelparty.de](http://www.die-kuschelparty.de), Tel. 0170-2339598

**3. Frauen-Männer-Kongress** vom 04.-7.9.2014 auf Hof Oberlethe, [info@frauen-maenner-kongress.de](mailto:info@frauen-maenner-kongress.de), Tel. 0175-7868413, [www.Frauen-Maenner-Kongress.de](http://www.Frauen-Maenner-Kongress.de)

**Gewaltfreie Kommunikation** - Einführungsseminar 05.-07.09.2014, Ausbildung an 7 WE ab Okt. 14 mit Anja Kenzler, Trainerin CNVC. Info und Anmeldung: [a.k.demie](mailto:a.k.demie) für Mediation und Training, Tel.: 0421-5578899, [www.a-k.demie.de](http://www.a-k.demie.de)

**Schwitzhütte nahe Bremen**, 6./7. September & 6./7. Dezember 2014, Naturheilpraxis Adriana Schweiger, HP, Tel. 0421-7081872, [www.adriana-schweiger.de](http://www.adriana-schweiger.de)

**Medizinrad-Workshop**, "Die Seelenpfade", Mit Bewußtsein das eigene Leben gestalten, 13. September 2014, 10-17 Uhr in Bremen, Naturheilpraxis Adriana Schweiger, HP, Tel. 0421-7081872, [www.adriana-schweiger.de](http://www.adriana-schweiger.de)

**Kinderyoga-Kursleiter/in-Ausbildung:** 15. - 19. Sept. 14, Nepal Lodh, Tel. 0421-239399, [www.nepal-lodh.de](http://www.nepal-lodh.de)

**Stark Institut Intensiv-Seminar:** „Geld und Erfolg“, 06. bis 10. Oktober 2014 - anerkannter Bildungsurlaub. Wenn Sie in Ihren beruflichen und finanziellen Erfolg nachhaltig investieren wollen sind Sie in diesem Seminar richtig! Leitung Heinz Stark; Ort: Seminar - und Retreat Haus Dübekold 10, 29473 Görde; [www.starkinstitute.com](http://www.starkinstitute.com) Tel. 05855 978233

**„Leicht ums Herz“** Frauenseminar auf Amrum 12.10. - 18.10.14, Herzheilungsübungen, Quantenheilung, Vergebungsarbeit C. Tipping, Christel Smaluhn, Tel. 05131-55024, [www.Heilende-Seminare.de](http://www.Heilende-Seminare.de)

**Für Frauen: QiGong der Frauen**, Entdeckungsreise Stimme, Kreatives, Wertschätzung u. Kritik, Vergebung. Bildungsurlaube Energet. Selbstschutz, Konzentrative Bewegungstherapie u.a. [www.altenbuecken.de](http://www.altenbuecken.de), 04251-7899

## Ausbildung

**Craniosacrale Therapie:** Fachausbildung in der Craniosacral-Schule Bremen nach den Leitlinien des Craniosacral Verband Deutschland CSVD e.V., Ambulatorium, Fortbildungen, Supervisionen. [www.cranioschule-bremen.de](http://www.cranioschule-bremen.de)

**„Heilende Kräfte im Tanz“** - Ausbildung zur Tanztherapeutin und Tanzpädagogin HKIT in der Lüneburger Heide, Nächster Beginn August 2014. Infos und Anmeldung: Institut HKIT, Tel. 05198-9811104, [www.heilende-kräfte-im-tanz.de](http://www.heilende-kräfte-im-tanz.de)

**AuraReading/AuraHealing:** Schnuppertag Intuitionstraining am 16.08. 13h - 16:30h im Viertel. Unterrichtsstunde, Healings. Herzlich Willkommen! [www.intuitionstraining.org](http://www.intuitionstraining.org) Tel. 01784013705

**Astrologie-Schule Bremen:** Neue Ausbildungsgruppe ab Do. 11.9.14 um 19:00 Uhr. Weiterbildung "Die Kunst, ein Horoskop zu deuten" ab Mi. 17.9.14, 19:00 Uhr. Info und Anmeldung bei Christine Keidel-Joura

**Weiterbildung** in systemisch-phenomenologischer Aufstellungsarbeit: Basiskurs (Oktober 2014 bis Mai 2016) - 10 Wochenendseminare in Bremen. - Anerkannte Weiterbildung der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen (DGfS) Weitere Informationen: Family Affair, Heiko Hinrichs, Tel: 0421-4341711, [www.familyaffair.de](http://www.familyaffair.de)

**Weiterbildung: Körperzentrierte Aufstellungsarbeit** (Traumatherapeutische Anwendungen in Systemaufstellungen) Mai bis November 2014. Weitere Informationen: Family Affair, Heiko Hinrichs, Tel: 0421-4341711, [www.familyaffair.de](http://www.familyaffair.de)

**Naturcoaching Ausbildung** - transformation in natura® - coaching, visionssuche, ritualgestaltung. Beginn 28.3.2015. [www.umainstitut.net](http://www.umainstitut.net)

**Fußreflexzonen-Massage Ausbildung** 10.-14.11., Magelsen (45km v. Bremen), Sandra H., Tel. 0160-8466603, (info@)dein-raum-berlin.de

**Lachyoga-Trainer/in-Ausbildung** 1./2. Nov. 2014, www.nepal-lodh.de; Tel. 0421-239399

**Hypnoseausbildung in Oldenburg!!** Neue Kurse ab November 2014. Tel. 0441-3616600, www.hypnose-ausbildung-oldenburg.de

### Therapie

**Paartherapie:** festgefahrene Situationen lösen, sich neu begegnen, Maria Stiens, Tel. 0421-5228862

„**Heilsames Theater**“, spüren und ausdrücken. Maria Stiens, Tel. 0421-5228862, www.heilsames-Theater.de

### Urlaub / Reisen

**Ihr Reisecoach!** Organisation von Coaching-, Seminar- & Urlaubsreisen im In- & Ausland, www.coachreisen.de, Tel. 0176-92429428

**Kreta!** - Woche 30.8. bis 6.9.2014 mit Meditation, Tanzen, Coaching, Freude mit Cord Cordes, Info: www.cc-lebenskunst.de

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

**Bali,** 10. bis 17.02.2015. Bewusstsein-Seminar & Urlaub, Auszeit & Loslassen, Info: Tel. 0176-92429428 und www.coachreisen.de

**Pyramiden in Bosnien:** spirituelle Reisen Aug.+Sept 2014. Maria Dunkel, Tel. 05103-927392 www.Pyramiden-in-Bosnien.de

### Vermietung / Räume / Wohnen

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

**Suche schönen und ruhigen Raum** für meditative Heilarbeit in bestehender Praxis, (weibl.). Gerne Bremen Schwachhausen, Gete u.ä., Antje Kleinschmidt, \*1965: Tel. 0421-7940127

### Dies und Das

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



Nächste Ausgabe: Oktober/November 2014

Redaktionsschluss: 30. August 2014

Anzeigenschluss: 8. September 2014

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

www.kgsbremen.de

## Impressum

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

### **KGS Bremen**

#### **Körper, Geist und Seele Magazin**

Tel.: 0 44 08 - 80 91 92 0

www.kgsbremen.de

Postadresse:

Von-Witzleben-Allee 1 c  
27798 Hude

### **Herausgeberin**

Ruth Haselwander  
ruth.haselwander@kgsbremen.de  
Von-Witzleben-Allee 1 c  
27798 Hude

### **Redaktion**

Ruth Haselwander  
redaktion@kgsbremen.de  
Freie Mitarbeiterin: Ingrid Antons

### **Anzeigen / Kleinanzeigen**

anzeigen@kgsbremen.de  
kleinanzeigen@kgsbremen.de  
Tel. 0 44 08 - 80 91 92 0

### **Druck**

Humburg Media Group, Bremen

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

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

Unsere aktuellen Mediadaten finden Sie auf [www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)





Music + Art + Inspiration

# New Healing Festival

25.-31. August 2014  
Badesee Preddöhl - Prignitz



Dieses Open Air Festival der neuen Generation am Badesee Prignitz präsentiert Yoga, Vorträge, Workshops, Konzerte, DJs, Drumcircles, Trommelpower, Feuerkunst, Theatertraining, Meditationen, Massagelokurse, Steinkreiskunst... Visionen und Ideen für ein neues Bewusstsein im Hier und Jetzt.

Vorverkauf, Informationen, Standanmeldung:

[www.newhealing.de](http://www.newhealing.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!