

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

OKTOBER/NOVEMBER 2014

FREI ERHÄLTLICH

KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



... UND LOS!

ANDREA BROSELL: VERWIRKLICHE DEINE VISIONEN

RUEDIGER SCHACHE ÜBER DAS DRANBLEIBEN

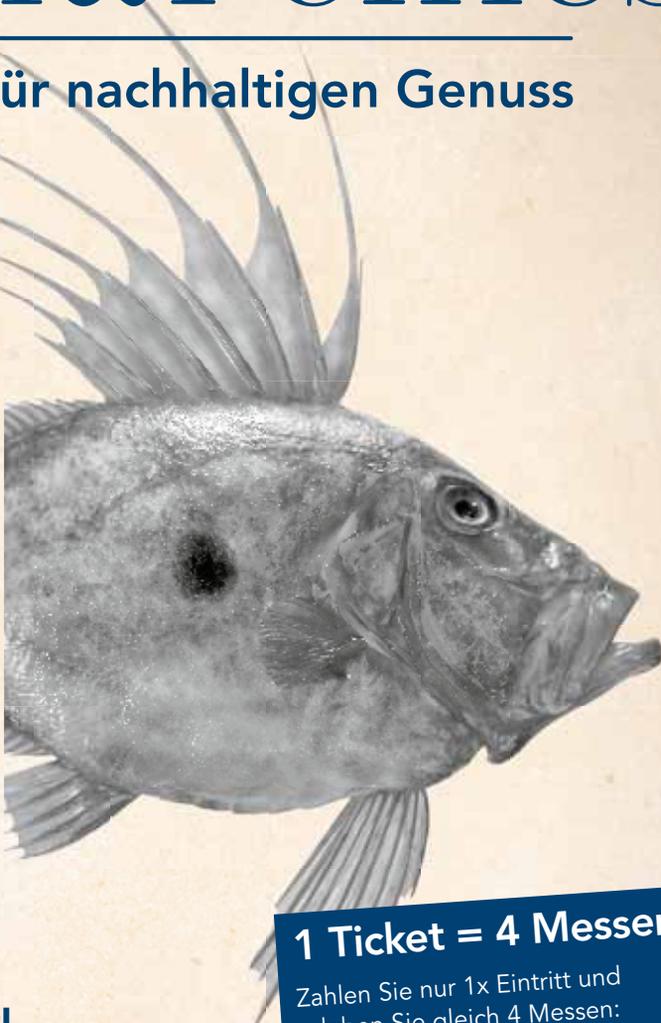
JANE GOODALL: ROOTS & SHOOTS • GREGG BRADEN: RESILIENZ

GABRIELLE BERNSTEIN: FÖRDERE, WAS DU LIEBST

ANSELM GRÜN: VERSÄUME NICHT DEIN LEBEN

Fisch & Feines

Die Messe für nachhaltigen Genuss



14.-16.
NOV.
2014

MESSE
BREMEN

1 Ticket = 4 Messen

Zahlen Sie nur 1x Eintritt und
erleben Sie gleich 4 Messen:
Fisch & Feines – BESSERESSER –
ReiseLust – CARAVAN Bremen 2014.

Garantiert 100% Natur!

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

www.fisch-feines.de

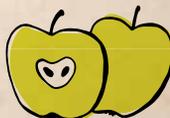
Veranstalter:



Medienpartner:



BESSERESSER
Aktionstage Kinder- und Jugendernährung



Eine Parallelveranstaltung
zur Fisch & Feines

Creativity is intelligence having fun.

(Kreativität ist Intelligenz, die gerade Spaß hat.)

Albert Einstein



Titelthema:

... UND LOS!

Verwirkliche deine Visionen

von Andrea Brosell

Ruediger Schache über das Dranbleiben

von Ruediger Schache

Stark aus der inneren Mitte

Frühstücksrezept von Sandy Taikyū Kuhn Shimu

Jane Goodall: Roots & Shoots

Resilienz

von Gregg Braden

Fördere, was Du liebste

von Gabrielle Bernstein

Versäume nicht Dein Leben

von Anselm Grün

TCM-Tipp: Die Kermesbeere

von Nathali Winckler

Ständige Rubriken

Wer macht Was - Im Internet

Sehen • Hören • Erleben

Kalender

Forum - Visitenkarten

Termine

Wer macht Was (ohne Termine)

Kleinanzeigen (mit Terminen)

Impressum

Bildnachweise: Titelbild © Turi / Seite 3 © Sunny studio / Seite 4: oben © Jürgen Fäldle / unten © Trueffelpix / Seite 5: oben © Rawpixel / unten © Alexandr Vasilyev / Seite 6: oben links © fotogestoeber / oben rechts © flairimages / unten © elvira gerecht / Seite 8/9 © WestPic / Seite 8 unten © Yael Weiss / Seite 9 unten © crazymedia / Seite 11: oben © Undesam / Mitte © cirquedesprit / Seite 12 © evgenyatamanenko / Seite 13 oben © waldemarus / Seite 16 © porkaliver / Seite 17 © pixelnest / Seite 18: oben © Calin Tatu / Seite 18: unten © Rawpixel / Seite 21 oben © Black Spring / unten © Rawpixel / Seite 22 © Kzenon / Seite 23 © diego1012 / Seite 24: oben © kantver / mitte © lassedesignen / Seite 25: oben © michaeljung / unten links © Rido / unten rechts © eyeQ / Beere © unpict / Mittelbild © Gajus / Seite 63 © sinuswelle

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

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

- 4 Jane Goodall sagt: „*You cannot get through a single day without having an impact on the world around you. What you do makes a difference. And you have to decide what kind of difference you want to make.*“*
- 8
- 11

13 Wenn wir im Kontakt mit unserem
16 ‚inneren Kompass‘, mit unserm Herzen sind
und ihm in uns und in unserem Leben
den Raum geben, den es braucht
um seine Wirkung zu entfalten...
21 wenn wir gelernt haben, so gut für uns selbst
23 zu sorgen, dass wir bis zur nächsten Rast
durchhalten oder auch mal um Hilfe
bitten können... (vielleicht auch mal
30 Hilfe *geben* können 😊)...

...kann es losgehen...
für jede/n auf seinem/ihrem ureigenen Pfad,
phasenweise allein oder gemeinsam
mit Weggefährten...

Wir wünschen Ihnen, von Herzen,
einen guten Weg!

Ingrid Antons & Ruth Haselwander

**„Du kommst durch keinen einzigen Tag, ohne einen Einfluss auf die Welt um Dich herum zu haben. Was Du tust, hat eine Wirkung. Du musst entscheiden, was Du bewirken willst.“*

Nächste Ausgabe: Dezember/Januar 2015

Redaktionsschluss: 30. Oktober 2014

Anzeigenschluss: 7. November 2014

Tel: 0 44 08 - 80 91 92 0

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

www.kgsbremen.de



Verwirkliche Deine Visionen

Text: Andrea Brosell

Zunächst ist es .. notwendig, ... seine Vision greifbar zu machen, also in Worte zu fassen. Danach geht es um folgende sechs Eigenschaften, die für die Verwirklichung notwendig sind:

- Wille und Glaube
- Eigenverantwortung und Herzensweisheit/Liebe
- Konzentration und Ausdauer.

Besitzen Sie bereits diese Eigenschaften oder einige davon? Falls Sie diese Frage mit „ja“ beantworten können, fehlt nur noch das i-Tüpfelchen: „Begeisterungsfähigkeit und schöpferische Kraft“.

Visionen sind Bilder der Zukunft. Solche Zukunftsbilder entstehen aus uns selbst heraus, d.h. innere Bilder der Gegenwart können zu äußeren Wirklichkeiten der Zukunft werden.

Wille und Glaube

Wille und Glaube können Berge versetzen, Leid überwinden, Schicksale bezwingen. Sie befähigen den Menschen zu ungewöhnlichen Leistungen. Der Wille ist der Motor zum Leben, der Glaube ist seine Energiequelle. Im Glauben an das Machbare liegt die Kraft, sein Leben in die Hand zu nehmen und die Angst zu besiegen.

Eigenverantwortung und Herzensweisheit/Liebe

Eigenverantwortung erkennt man an der Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen. Jedes „Ja“ in die eine Richtung enthält ein „Nein“ in die andere Richtung. Mut zur Entscheidung ist Mut zur Verantwortung und Mut, Fehler zu machen und dazu zu stehen. Wem es an Mut fehlt, der zieht es vor, sich von anderen sagen und zeigen zu lassen, was er tun soll und gibt damit einen Teil seines kreativen Potenzials an „Autoritäten außerhalb von sich selbst“ ab.

Glücklichsein ist eine Gefühlsqualität, die nur von innen kommen kann. Natürlich gibt es dazu äußere





Anstöße: Wir können uns gegenseitig ermutigen, einander beschenken und Fürsorge für den anderen tragen. Letztlich kommt es aber auf die eigene innere Einstellung an: Wer glücklich sein will, muss es im tiefsten Inneren wollen. Frieden und Glück kommen, wenn sie dauerhaft sein sollen, aus dem eigenen Herzen, der so genannten Herzensweisheit. Nur ich kann empfinden, was mich glücklich macht. Nur ich kann beurteilen, ob ich das tue, was ich von Herzen tun möchte.

Wir alle kommen an einem Ort und in Verhältnissen auf die Welt, die wir uns nicht bewusst ausgesucht haben. Aber wie wir unser Leben als Erwachsene gestalten, liegt in unserer Hand.

Jeder Mensch hat die Chance, seine Begabungen und damit seine Individualität zu entfalten ...



**Wille und Glaube können Berge versetzen.
Sie befähigen den Menschen zu ungewöhnlichen Leistungen.**

Für eine bewusste Lebensgestaltung ist es wichtig zu klären, was wir denken und woran wir glauben. Gehören Sie eher zu den Optimisten oder zu den Pessimisten?

Damit eine Einstellung sich ändert, brauchen Sie Geduld und Ausdauer, denn das Neue muss erst in Fleisch und Blut übergehen bzw. vom Bewussten ins Unbewusste, um seine Wirkung zeigen zu können. Das tägliche mehrmalige Aussprechen bestimmter Gedanken und Einstellungen über einen längeren Zeitraum nennt man Autosuggestion.

Suggestion ist eine gezielte geistig-seelische Beeinflussung. Durch Suggestion werden bestimmte Vorstellungen, Empfindungen und Gedanken erweckt, die in der Folge verwirklicht werden. Die Kraft der Suggestion lässt sich nutzen, um über sich selbst zu bestimmen.

Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie dreimal tief ein und aus. Stellen Sie sich nun Ihre Vision vor und sehen Sie sich erfolgreich und glücklich. Vielleicht sind andere Menschen auf diesem Bild, vielleicht sind Sie auch allein und genießen dieses schöne Gefühl, Ihren Lebenstraum verwirklicht zu haben. Welche Suggestion hilft Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Vision/Ihres Lebenstraumes?



Konzentration und Ausdauer

Konzentration heißt, mit höchster Aufmerksamkeit bei der Tätigkeit zu sein, die man soeben durchführt. Übertragen auf Ihre Lebensvision bedeutet das: Stecken Sie sich konkrete Ziele und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit jeden Tag auf Teilziele, die Sie gut kontrollieren können.

Für Menschen, die zahlreiche Fähigkeiten und Interessen haben, ist es notwendig, sich für einen Weg zu entscheiden.

Schöpferische Kraft und Begeisterungsfähigkeit

Die schöpferische Kraft steht allen Menschen zur Verfügung. Die Kunst ist es, sie für sich und seine Vision/seinen Traum einzusetzen.

Begabungen sind eine Gabe des Lebens, der Schöpfung. Jeder Mensch hat Begabungen, die es zu entdecken und zu fördern gilt. Jeder Mensch hat die Chance, seine Begabungen und damit seine Individualität zu entfalten ... schauen Sie auf Ihre



Alles, was wir planen und tun, wird gelingen, wenn wir es mit Liebe tun.

Begabungen/ Fähigkeiten: Welche davon nützt Ihnen am meisten bei der Verwirklichung Ihrer Vision?

Stellen Sie sich jetzt Ihre Lebensvision in allen Einzelheiten bildlich vor: Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre, indem Sie sich bequem hinsetzen oder hinlegen. ... Atmen Sie dreimal tief ein und aus. Lassen Sie Ihre Lebensvision vor Ihrem geistigen Auge erscheinen und erfreuen Sie sich dieses Anblicks. Je mehr Sie in Ihrer Vision leben, desto mehr wird sie ein Teil von Ihnen.

Denken Sie so oft wie möglich an Ihre Vision/ an Ihren Lebenstraum.

Gerade in Momenten, in denen sich unangenehme Gefühle anmelden, versuchen Sie, in Ihre Vision zu schlüpfen. Sie werden feststellen, dass die unangenehmen Gefühle bald seltener werden und nicht mehr die Tiefe erreichen, die sie ehemals hatten.

Alles, was wir planen und tun, wird gelingen, wenn wir es mit Liebe tun.

Liebe wird in der Bibel gleichgesetzt mit Gott, so steht es im 1. Johannes 4,16 geschrieben:

„Gott ist Liebe. Und wer in der Liebe bleibt, der bleibt in Gott und Gott in ihm“.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Andrea Brosell
Nutze die schöpferische Kraft
und verwirkliche Deine
Träume und Visionen
erhältlich als Buch und Ebook bei epubli





Erlernen Sie

die *Peter Hess-Klangmassage* im Ausbildungs- & Schulungszentrum in Rastede!

Ob Sie die Klangmassage im beruflichen oder privaten Rahmen einsetzen möchten oder präventiv einfach mal an sich selbst denken - bei uns 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. Bereits nach dem KM I Baustein der Ausbildung haben Sie die Möglichkeit, an regelmäßigen Trainings und Treffen sowie Konzerten teilzunehmen.

KM I - Inhalte sind unter anderem:

- Entstehungsgeschichte, Hintergründe und Wirkung der Klangmassage
- Basis-Klangmassage kennenlernen, Einsatz der unterschiedlichen Klangschaalen und Schlägel
- Angeleitete Durchführung der Basis-Klangmassage in Zweiergruppen
- Selbständige Durchführung der Basis-Klangmassage
- Erfahrungsaustausch, Anwendungsmöglichkeiten, Grenzen und Kontraindikationen

Nächste KM I Kurse:

am Do. 20.11.14 bis Fr. 21.11.14
am Sa. 03.01.15 bis So. 04.01.15

Kursgebühr: 220.- Euro

Regelmäßige Veranstaltungen:

Konzerte • Trainings • Yoga • Prävention

unter: www.klangwelten-erleben.de
www.peter-hess-klangmassage.de



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



INSTITUT FÜR ENTSPANNUNG



Dran bleiben!

Text: Ruediger Schache

Positivität

»Das, was gerade da ist, ist kein Fehler. Und das, was geschieht, muss zunächst einmal nicht abgelehnt oder verurteilt werden.« Positivität bedeutet nicht, schönzureden, wo es nicht schön ist. Positivität bedeutet auch nicht, sich selbst zu einer Sichtweise zu zwingen. Das wäre schon wieder ... eine Art innerer Kampf. Positivität bedeutet einfach, einer aufkommenden Negativität keine Unterstützung mehr zu geben. Positivität bedeutet, für negative Gedanken, Worte und Grundhaltungen nicht mehr zur Verfügung zu stehen. Das genügt.

- Achten Sie darauf, wo sich Negativität Raum nehmen will, und überlassen Sie ihr den Platz dafür nicht.

Zurückhaltung als eigene Kraftquelle entdecken

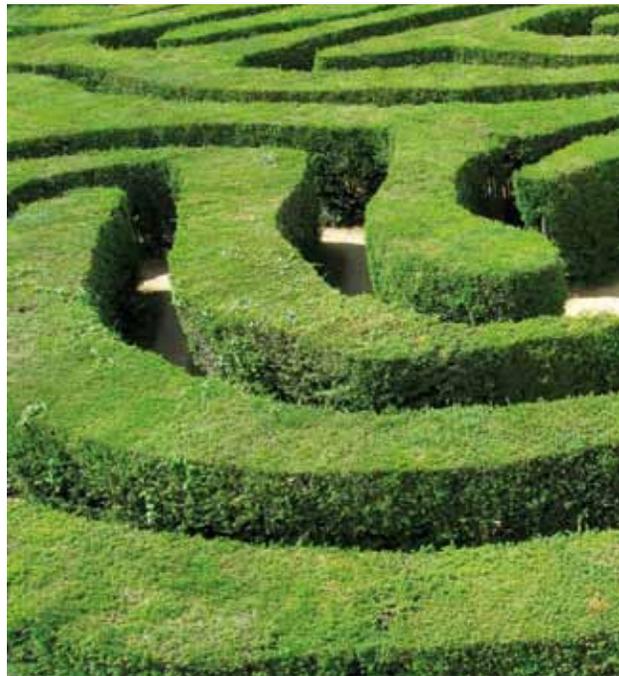
Wenn Sie an dem, was gerade geschieht, auch positive Aspekte finden, könnte es sein, dass Sie ab und an nicht eingreifen, wo Sie ansonsten eingegriffen hätten. Zeit geben ist eine große Weisheit.

- Üben Sie sich darin, dem Leben, sich selbst und anderen einen Zeitraum für eigene Entwicklung zuzugestehen. Mitsamt der Möglichkeit für Fehler.

Das Gute vorausblickend unterstellen

Unser Geist ist auf seinem Weg durch die Evolution darauf eingerichtet worden, Risiken vorausschauend zu erkennen. Immer blickt er prüfend in eine nahe oder ferne Zukunft und versucht herauszufinden, welches der beste, sicherste, am meisten Erfolg versprechende Weg ist.

Falls dies jedoch unbemerkt eine Art Grundhaltung gegenüber dem Leben wird, bewirkt es eine innere Ausrichtung auf negative Ereignisse.



- Suchen Sie das Gute, auch wenn dies mehr Arbeit macht.
- Sprechen Sie gut über andere oder zumindest neutral.
- Geben Sie dem Negativen gerne volle Aufmerksamkeit für einen begrenzten Zeitraum. Es darf einmal angehört werden, dann ist seine Redezeit beendet und Sie folgen wieder Ihrem wahren Wesen.

Humor als Weg zu innerer Freiheit

Ein Gegenteil von Negativität ist Humor, denn in einem Augenblick, in dem Sie über etwas, das vielleicht schiefgelaufen ist, arglos lachen oder schmunzeln, sind Sie ungezwungen und ganz bei sich selbst. Vielleicht ist es Ihnen auch schon aufgefallen: Wenn Sie einer Sache eine übergroße Bedeutung geben, zieht sich die Freude aus ihr zurück. Und wenn Sie sich selbst und Ihren Handlungen eine übergroße Bedeutung geben, verschwindet die Freude aus Ihnen selbst.





Durchhaltevermögen

Manchmal muss man einfach eine Zeit lang weiter in einer Situation bleiben, weil die Situation noch nicht reif für den nächsten Schritt ist. Ändern muss man dabei nicht viel. Nur kann man eben noch nicht so mit dem Neuen beginnen, wie man es sich wünscht. Oder aber man hat eine gute Idee oder eine Vision und es kommt Gegenwind. Das wäre normal. Dann geht es nicht alleine um Selbstdisziplin, sondern darum, ob man die Situation eine Weile »durchhält«. Wie einen Sturm, der sich auch wieder legt.

Wenn Sie sich in einer Situation befinden, in der Sie Durchhaltevermögen brauchen, stehen Sie nicht



When you look for the good in others,
you discover the best in yourself. Martin Walsh

(Wenn Du nach dem Guten in anderen suchst,
entdeckst Du das Beste in Dir selbst.)

zwangsläufig vor einem Fehler auf Ihrem Weg. Es kann stattdessen gut sein, dass Sie gerade vor einem Durchbruch auf Ihrem Weg stehen. Als würden Sie ein Loch in ein Brett bohren und nur das letzte Stück geht etwas schwerer.

Zuverlässigkeit. Für die Liebe.

»Heute so, morgen das Gegenteil und übermorgen keine Ahnung, was überhaupt.« Je klarer ein anderer Sie innerlich einordnen kann, umso klarer und einfacher wird Ihre gemeinsame Beziehung werden.

- Wenn Sie gute Beziehungen suchen, seien Sie berechenbar.
Unberechenbarkeit wirkt zwar scheinbar geheimnisvoll, auf Dauer jedoch zerstört sie die wichtigen Gefühle der Sicherheit und der Geborgenheit, die man in Beziehungen auch sucht.
- Fordern Sie nichts, was Sie selbst nicht geben.
- Halten Sie in Beziehungen und Partnerschaften Ihre Zusagen ein, ganz gleich, ob der andere es tut oder nicht. Versprechen hält man immer auch sich selbst gegenüber. Sie tun es also vor allem für sich.

Zuverlässigkeit ist eine stark wirkende Beziehungsübung, denn in Wahrheit bedeutet dies »Achtsamkeit gegenüber dem anderen«. Und das ist ein Zeichen von Wertschätzung und Liebe.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Ruediger Schache

Herzbewusstsein:

99 motivierende Handlungen für
eine positive Ausstrahlung

125 Seiten, Gebundene Ausgabe, mit CD
Nymphenburger Verlag





Fitness & Wellness

„all inclusive“

Der OASE-Vorteils-Herbst 2014

Mitkommen lohnt sich!

Lösen Sie einfach bis zum 30. November 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



Stark aus der inneren Mitte Frühstücken im Zen-Geist

Text: Sandy Taikyu Kuhn Shimu

Ein warmes Frühstück hat .. folgende positive Eigenschaften:

- Es sättigt länger.
- Es wirkt wärmend.
- Es stärkt die Verdauung.
- Es erhöht die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.
- Es baut wertvolle Energiereserven auf.
- Es aktiviert und hält einen hohen körperlichen und geistigen Energielevel stabil.
- Es stärkt das Immunsystem.
- Es fördert die körperliche und geistige Gesundheit.
- Es balanciert die inneren Kräfte aus.
- Es fördert einen klaren, wachen und ausgeglichenen Geist.
- Es kann auch am Vorabend vorbereitet werden.



Kokosreis

Grundrezept

200 ml Wasser
200 ml Kokosmilch
150 g Rundkornreis
1/2 TL Salz

Kochen Sie den Reis und das Wasser ca. 15 Minuten. Geben Sie die Kokosmilch und das Salz dazu, und rühren Sie alles um. Lassen Sie die Kokosmilch komplett einkochen. Dieser Kokosreis ist die Grundlage für zwei Gerichte.

Süße Variante

für 2 Portionen

für die Kokosfüllung: 80 ml heißes Wasser • 1/2 Tasse Kokosraspel • 4 EL Palmzucker • je 1/4 TL Fenchelsamen und gemahlener Kardamom • etwas Butter oder Pflanzenöl.



Lassen Sie den Palmzucker in einer Pfanne karamellisieren.

Tipp: Damit es morgens etwas schneller geht, nehmen Sie anstatt getrockneten Palmzucker einfach Ahornsirup oder flüssigen Palmzucker. So sparen Sie sich das Karamellisieren.

Geben Sie das Wasser, den Kardamom und die Fenchelsamen dazu. Lassen Sie das Ganze einige Minuten köcheln, bis eine gleichmäßige Sauce entsteht. Geben Sie die Kokosraspeln hinzu, und vermischen Sie alles zu einem festen Brei. Reiben Sie eine kleine Tasse, z.B. eine Espressotasse, mit etwas Butter ein. Befüllen Sie die Tasse 3/4 mit dem Kokosreis. Geben Sie 1-2 EL der Füllung auf den Reis, und füllen Sie die Tasse mit Reis auf. Stürzen Sie sie auf einen Teller.

Pikante Variante für 2 Portionen

für die Kokos-Curry-Sauce: 300 ml Kokosmilch • 1 kleine Tomate • 1 rote Zwiebel • 1 TL Currypulver • 1/4 TL Kurkuma • 1/4-1/2 TL Salz • 8 Curryblätter

• 1 kleine Zimtstange • 2 Kardamomkapseln • 1 Prise Chilipulver • etwas Butter oder Pflanzenöl

Schneiden Sie die Zwiebel klein, und achteln Sie die Tomate. Geben Sie alle Zutaten mit 4 EL Kokosmilch in eine kalte Pfanne. Erhitzen Sie alles unter stetigem Rühren. Geben Sie nach 2 – 3 Minuten die restliche Kokosmilch dazu, und lassen Sie die Sauce weitere 5 Minuten köcheln. Reiben Sie eine kleine Tasse, z. B. eine Espressotasse, mit etwas Butter ein. Befüllen Sie die Tasse mit dem Kokosreis, und stürzen Sie sie auf einen Teller. Servieren Sie die Kokos-Curry-Sauce in einer separaten Schale.

© Textauszüge & Bild auf Seite 11 (links unten) mit freundlicher Genehmigung aus:

Sandy Taikyu Kuhn Shimu
Stark aus der inneren Mitte
Frühstücken im Zen-Geist
Schirmer Verlag, 94 Seiten





Jugendliche aus unterschiedlichen Ländern arbeiten zusammen.

Roots & Shoots

Jane Goodalls globales Programm für Kinder und Jugendliche, die sich für Menschen, Tiere und die Umwelt engagieren wollen

Ziel ist es, Jugendliche zu motivieren, mehr über die brennenden Herausforderungen in ihren Gemeinden, ihrem Lebensalltag und in ihrer konkreten Umwelt zu erfahren und nach ihren Möglichkeiten zu deren Lösung beizutragen. Kinder und Jugendliche lernen in einer Roots & Shoots-Gruppe eigene Projekte zu initiieren und durchzuführen.

Mit zehntausenden Mitgliedern in fast 120 Ländern verbindet Roots & Shoots Kinder und Jugendliche aller Altersgruppen, die den gemeinsamen Wunsch haben, eine bessere Welt zu schaffen. Der Austausch über die jeweilige Arbeit vermittelt .. anschaulich, was nachhaltige Entwicklung konkret in der jeweiligen Region bedeuten kann.

Learn – Care – Act – Connect (lernen, Sorge tragen, handeln, vernetzen) sind die wesentlichen Aspekte eines solchen Lernprozesses. In welchem Land oder Kulturkreis auch immer werden so Selbstachtung, Selbstvertrauen und Hoffnung der Jugendlichen in die Zukunft gefördert und gestärkt. Auch kleine selbst bewirkte positive Änderungen zu erleben,

fördert weiteres Engagement und die Entwicklung positiver Visionen.

Jane Goodall ...: "Wurzeln kriechen überall unter der Erde und bilden einen festen Grund. Pflanzensprosslinge scheinen sehr zart, aber um Licht zu erreichen können sie Mauern durchbrechen. Stellt Euch vor, dass diese Mauern all unsere Probleme sind, die wir



Jeder von uns spielt eine entscheidende Rolle für unser Leben. Jeder kleine Schritt zählt. Zusammen können wir viel bewegen.

Jane Goodall

... UND LOS !

unserem Planeten aufgebürdet haben ...hunderte und tausende junger Menschen auf der gesamten Welt können diese Mauern durchbrechen, um die Welt zu verbessern.“

Die Ziele von Roots & Shoots:

- Wir führen positive Veränderungen durch behutsamen Umgang mit der Umwelt herbei. Wir zeigen Verantwortung für alle Tiere.
- Wir respektieren fremde Kulturen und Religionen, ethnische Gruppierungen und gesellschaftlich Benachteiligte aller Nationen.
- Wir helfen jungen Menschen, Selbstachtung und -vertrauen zu entwickeln und geben ihnen Hoffnung für die Zukunft.

*Text und Bilder mit freundlicher Genehmigung von:
www.janegoodall.de*



Roots & Shoots - Projekt: im Indianerreservat
Pine Ridge, South Dakota

Weitere Informationen zu ROOTS & SHOOTS
und zu aktuellen Projekten unter:
www.janegoodall.de

ENTSCHEIDEN - Eine Ausstellung über das Leben im Supermarkt der Möglichkeiten

Deutschlandpremiere im Universum® Bremen
Bio oder Budget? Anna oder Lena? Kind oder Karriere? Oder am liebsten beides? Wir haben die Wahl – und damit die Qual, für unser Glück selbst verantwortlich zu sein. Das Universum® Bremen zeigt vom 10. Oktober bis zum 10. Mai 2015 die neue Sonderausstellung ENTSCHEIDEN – Eine Ausstellung über das Leben im Supermarkt der Möglichkeiten. Die Ausstellung wurde vom Stapferhaus in Lenzburg konzipiert und wird nun zum ersten Mal in Deutschland zu sehen sein.



ENTSCHEIDEN führt die Besucher in die Welt der Job-Hopper, der Fast-Liebespaare und der Nichtwähler. In die Welt, in der alles möglich scheint, aber wenig sicher ist. Gut bedient ist, wer im Supermarkt der Möglichkeiten die richtigen Entscheidungen trifft. Doch das ist einfacher gesagt als getan: Sollen wir auf den Kopf hören oder auf den Bauch? Wie legen wir uns fest, ohne den verpassten Möglichkeiten nachzutrauern? Innerhalb der Ausstellung bieten Experten unterschiedlicher Fachbereiche den Besuchern Anregungen für die Entscheidungsfindung. Darüber hinaus kommen Entscheidungsträger wie der Herzchirurg Dr. Thierry Carrel (Bern), Giovanni di Lorenzo und Dr. Henning Scherf zu Wort und berichten über ihren persönlichen Umgang mit Entscheidungen. Zusätzlich wartet auf die Besucher ein umfangreiches und vielseitiges Begleitprogramm, das Entscheidungsstrategien beleuchtet und Hilfestellung bietet.

Diese Sonderausstellung ist vom 10. Oktober bis zum 10. Mai 2015 im Universum® Bremen zu sehen. Im Zeitraum vom 10. Oktober - 02. November ist die Sonderausstellung im Universum®-Ticket enthalten. Vom 03. November bis zum 06. März 2015 gelten folgende Sonderpreise: Erwachsene: 8,- Euro und Ermäßigte 6,- Euro, Gruppen 7,- bzw. 5,- Euro (ermäßigt).

Gabrielle
Bernstein
LIVE erleben

Du bist das Licht

25. Oktober
Hamburg

Info und Anmeldung
www.wrage.de

wrage.de

L·E·O

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



Sabrina Fox

**WRAGE
EVENTS
2014**



Eric Pearl
Reconnective
Healing

STUTT GART



Gabrielle
Bernstein

Du bist
das Licht

HAMBURG



Brian Clement



Lorna Byrne



Robert
Holden

Einfach
glücklich

HAMBURG

**FORDERN SIE JETZT UNSER
PROGRAMM AN:**

Wrage Seminar Service
+49(0)40-41 32 97-15
seminarservice@wrage.de
www.wrage.de

wrage.de



Text: Gregg Braden

Persönliche Resilienz

Die American Psychological Association definiert Resilienz als »den Prozess, sich angesichts von Not-situationen gut anzupassen« und »die Fähigkeit, sich von schwierigen Erfahrungen zu erholen«.

Das Stockholm Resilience Centre versteht unter Resilienz die »Fähigkeit eines Systems, sich ständig zu verändern und anzupassen und dabei kritische Grenzwerte nicht zu überschreiten.«

Die zweite Definition veranschaulicht am besten unser erweitertes Verständnis von Resilienz: *Wir sprechen von einer Lebens- und Seinsweise, die uns die Fähigkeit verleiht, uns zu verändern und an neue Gegebenheiten anzupassen – und das ist der Schlüssel zur Transformation in unserer Zeit der Extreme.*

Die *National Victim Assistance Academy (NVAA)* hat folgende Resilienz-Faktoren erarbeitet:

- Selbstkenntnis,
- ein persönliches Gefühl der Hoffnung,
- gesunde Bewältigungsstrategien,
- starke zwischenmenschliche Beziehungen,
- persönlicher Lebenssinn.

Persönliches Gefühl der Hoffnung

So unterschiedlich bestimmte traumatische Situationen auch sein mögen (ob sie nun auf kriminellen

Machenschaften beruhen oder auf Naturkatastrophen) – fast immer sagen die Überlebenden, die sich davon erholten, ihr Optimismus und ihre Hoffnung hätten sie am Leben erhalten.

Hoffnung ist mehr als nur ein unbegründeter Glaube oder der ohnmächtige Wunsch nach einer besseren Zeit. Hoffnung ist für unser Wohlbefinden essenziell.

Die Wissenschaft ist jetzt dabei, herauszufinden, was Menschen in verzweifelten Situationen schon seit Jahrhunderten intuitiv wissen: Ein Gefühl der Hoffnung ist Grund genug, um an eine bessere Zukunft zu glauben.

Gesunde Bewältigungsstrategien

- **Kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit.** Manchmal tauchen aufgrund der größeren Anfälligkeit unter Stress körperliche Probleme auf.
- **Schrauben Sie Ihre Verpflichtungen zurück.** Lernen Sie, Nein zu sagen, wenn Ihnen mehr Verantwortung aufgebürdet werden soll, als Sie handhaben können. Lernen Sie, umfangreiche Arbeiten in kleinere Aufgaben mit klaren und gut zu erreichenden Meilensteinen herunterzubrechen. Delegieren Sie Teile Ihrer Aufgaben so an Ihre Kollegen und Mitarbeiter, Freunde oder Familienangehörigen, dass diese sich respektiert fühlen und dadurch selbst mehr Verantwortung übernehmen.

Every day may not be good... but there's something good in every day. Alice Morse Earle

(Auch wenn nicht jeder Tag gut ist, - irgendetwas Gutes geschieht jeden Tag.)

- **Trainieren Sie regelmäßig.** (Training wird inzwischen anders definiert!) Wie Studien aufgezeigt haben, bauen schon 10–15 Minuten an beständiger Bewegung ... Stresshormone im Körper ab, ohne dabei weitere Stresshormone oder die fett-speichernden Hormone auszuschütten, die bei längerem Ausdauertraining freigesetzt werden und die dem Körper weismachen, er befände sich in einer Überlebenssituation.
- **Machen Sie Ihre Hausaufgaben und bereiten Sie sich vor.**
Wenn wir für unseren Tag gerüstet sind, stresst uns das, was er für uns bereithält, nicht mehr so sehr. Bereiten Sie sich auf Besprechungen und Reisen vor, planen Sie Ihre Termine besser und setzen Sie sich realistische Ziele; so können Sie Stresssituationen vermeiden.
- **Machen Sie Ihren Schlaf zu einem der wichtigsten Dinge in Ihrem Leben.**
Ihr Körper interpretiert Schlafmangel als Stressfaktor. Wie alle Stresssituationen kann sich auch Schlafmangel in Angstreaktionen, Gewichtszunahme und Wein- oder Wutanfällen zu unerwarteten Zeiten zeigen.
- **Pflegen Sie Kontakte zu anderen Menschen.**
Soziale Verbindungen – seien sie nun beruflicher oder privater Art oder beides – bieten ein Ventil,

um Frust abzubauen, sind ein Resonanzboden für Erkenntnisse und Lösungen und bieten die Chance, sich von anderen Menschen auf eine Weise helfen zu lassen, die ihnen Spaß macht und die ihnen liegt.

- **Lernen Sie, Stress abzubauen.**

Manchen Menschen helfen Yoga, Meditation und Massage, andere gehen lieber spazieren oder suchen sich ein kreatives Ventil wie Zeichnen, Malen oder Musizieren. Entscheidend ist, auszuprobieren und herauszufinden, was für Sie stimmig ist ...

Das sechste Element der Resilienz Die Sprache des Herzens

Der durch negative Emotionen verursachte Stress führt zu erhöhten Cortisol- und Adrenalinkonzentrationen im Blut ... Angesichts des unaufhörlichen Alltagsstresses ist es ... keine Überraschung, dass US-Statistiken eine Zunahme stressbedingter Gesundheitsprobleme wie Herzerkrankungen und Schlaganfälle, Essstörungen, Immunschwäche und bestimmte Krebsarten verzeichnen.

Doch es gibt auch eine positive Nachricht: Derselbe Mechanismus, der Stressreaktionen auslöst und aufrechterhält, kann auch dazu dienen, Stress auf gesunde Weise und schnell abzubauen – auch wenn die Welt um einen herum im Chaos versinkt.

Aus allem, was Du durchmachst,
kann etwas Gutes erwachsen.





Bei positiven Emotionen wie Wertschätzung, Dankbarkeit, Mitgefühl und Fürsorge schüttet das Gehirn ganz andere chemische Botenstoffe im Körper aus. Fühlen wir uns wohl, nimmt der Pegel der Stresshormone im Körper ab, und die förderliche Chemie eines starken Immunsystems ... nimmt zu.

Dieser Wechsel von einer Stressreaktion hin zu einem Gefühl des Wohlbefindens kann ganz schnell ablaufen. Wie Studien des *Institute of HeartMath* (IHM), ... belegen, kann man mit nur dreiminütiger Ausübung von entsprechenden Techniken den Cortisolspiegel um bis zu 23 Prozent senken und den DHEA-Spiegel (...) um 100 Prozent erhöhen.

... denken Sie daran: Auch wenn Sie das Gefühl haben, eine negative Haltung wäre gerechtfertigt, führt die dadurch aufgebaute emotionale Energie doch zu Blockaden im System. Nehmen Sie eine von Herzen kommende, echte »Ich mein's wirklich ernst«-Haltung ein ... Es dauert vielleicht ein paar Minuten, aber die sind es wirklich wert.

Resiliente Gemeinschaften

Schlüsselemente:

- Vorratshaltung;
- Flexibilität, d.h. die Fähigkeit, sich angesichts von Katastrophen zu verändern, weiterzuentwickeln und anzupassen;
- Schadensbegrenzung, damit sich ein Scheitern nicht im ganzen System ausbreitet;
- schnelle Erholung, d.h. die Fähigkeit, die Funktionsfähigkeit wiederherzustellen sowie langfristige Ausfälle zu vermeiden;
- ständiges Lernen durch Feedback.

Grundsätze:

- Egal, um welches Problem es geht: Die Gemeinschaft hat die Lösung für dieses Problem.
- Wir müssen auf niemanden warten. Wir verfügen über viele Ressourcen, die wir nützen können, um etwas zum Besseren zu verändern.
- Wir brauchen eine klare Richtung *und* wir müssen wissen, wie der nächste klitzekleine Schritt aussieht.
- Wir gehen Schritt für Schritt vor und erschaffen den Weg, indem wir ihn gehen.

Der soziale »Klebstoff«: ... Teilhabe ...

Ob es um eine Gemeinschaft von Blutsverwandten unter einem Dach geht oder um eine globale, über Facebook oder Internet-Blogs verbundene Gemeinschaft – sie alle werden durch dasselbe Prinzip zusammengehalten: Wir brauchen es, gebraucht werden.

In einer erfolgreichen Gemeinschaft hat jedes Mitglied das Gefühl, 1) es spiele eine wichtige Rolle bei den gerade ablaufenden Prozessen, und 2) es kann einen Beitrag leisten, um die Bedürfnisse oder Wünsche der Gemeinschaft zu erfüllen. Sind diese Faktoren gegeben, sind alle begeistert über die Möglichkeit der Teilhabe und viel eher bereit, Zeit, Unterstützung und Ideen zu investieren und einzubringen. Ich habe selbst erlebt, wie diese Prinzipien in meiner Berggemeinschaft angewandt wurden ... und kann vorbehaltlos sagen, dass sie wirklich funktionieren.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:



ÜBER DIE VERBORGENHEIT DER
GESUNDHEIT IN DER KRANKHEIT



ca. 240 Seiten | gebunden mit Schutzumschlag
€ 17,99 [D] | ISBN 978-3-943416-83-4 | ET: Oktober 2014

Wenn Körper und Seele streiken und an irgendeiner Stelle Widerstand leisten, übernimmt oftmals die gestellte Diagnose die Regie und die Gefahr ist groß, Orientierung und Lebenssinn zu verlieren.

Die Gesundheitswissenschaftlerin Annelie Keil plädiert dafür, im kritischen Dialog mit sich selbst und den Experten, die subjektiv mögliche Gesundheit zu fördern und Krankheit und Krisen in die eigenen Hände zu nehmen.

SCORPIO NEUES DENKEN
PSYCHOLOGIE
PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG

www.scorpio-verlag.de

• Sanfte Übungen •
mit starken Effekten



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

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

L o t o s

www.ansata-integral-lotos.de



www.VeggieFinder.de



zu Gast in Bremen:
**Guruji Mohan
&
Abhimanyu Ji**



Guruji Mohan - Seit 20 Jahren besucht Guruji Mohan Deutschland. Ehrenamtliche Helfer organisieren hier für ihn Besuchertage und Seminare. Guruji Mohan hat in den vergangenen Jahren in Europa (Deutschland, der Schweiz, England, Frankreich, Spanien...) schon zig-tausenden Menschen auf ihrem Weg zu mehr körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit geholfen. Er hat mit seiner erstaunlichen Energie den Menschen Kraft gegeben, um die unterschiedlichsten belastenden Lebensfragen zu bewältigen. In Indien wird Guruji Mohan als heiliger Mann und spiritueller Lehrer hoch verehrt und es strömen an Besuchertagen oft über 1000 Menschen täglich zu ihm, um seine Energie, seinen Segen und seinen Rat zu erfahren. Seine klaren Vorträge und Seminare über Bewusstsein, Yoga, Meditation usw. haben in der Vergangenheit viele Menschen unterstützt ihr Sein, Bewusstsein und Leben zu begreifen. Guruji Mohan hilft allen Menschen ohne Gegenleistung, die zu den Besuchertagen kommen oder Seminare von ihm besuchen. Es wird lediglich eine Frucht ausgetauscht - eine Frucht wird dem Guru gebracht und man erhält eine von ihm zurück.

Abhimanyu Ji - ...ist dieses Jahr gemeinsam mit seinem Vater Guruji Mohan in Deutschland. Sie führen in mehreren Städten Seminare und Besuchertage durch (u.a. in Bonn, Berlin, Hamburg und Bremen). Abhimanyu Ji ist Doktor der Psychologie und hat einen Master der Philosophie. Er lehrt an verschiedenen Schulen und Universitäten in Indien. Er spricht humorvoll, natürlich und weise. Er entscheidet sich spontan und spricht genauso offen und direkt mit kleinen Gruppen - wie mit 1000 und mehr Menschen. Abhimanyu Ji lehrt keine Theorie, keine neue Religion oder bestimmte spirituelle Techniken. Er zeigt uns lediglich in seinen Vorträgen und Dialogen auf, dass wir selbst die Architekten unserer Sorgen und Wirklichkeiten sind. Wenn wir den natürlichen Zustand von Glück und Freude erfahren möchten, ist es notwendig, dass wir unsere unbewussten Gedanken und Haltungen erkennen und wieder lernen uns selbst mehr anzunehmen und zu lieben. Die Besuche und Seminare bei Abhimanyu Ji sind kostenfrei. Es wird lediglich eine Frucht ausgetauscht.

**Information zu Abhimanyu Ji unter
www.abhimanyu.de
Kontakt: Tel. 0172-4155561, Susanne**

Besuchertage bei Guruji und Abhimanyu Ji:

Die Besucher werden in der Reihenfolge der Ankunft zu ihm gelassen. Kranke und alte Menschen werden vorrangig zu Abhimanyu Ji bzw. Guruji gebracht. Bei allen Terminen ist eine Übersetzerin oder ein Übersetzer anwesend. Zu den Besuchertagen ist keine Anmeldung erforderlich. Besuchertage sind kostenlos. Bitte eine Frucht (gerne Banane) mitbringen. **Ort:** Buchladen Steinreich im Atriumhof, Vor dem Steintor 34, 28203 Bremen. **Datum:** 7. bis 9. Oktober 2014. **Zeiten:** Di 12.30 - 17.30 Uhr & Mi 12.30 - 17.00 Uhr & Do 12.30 - 19.00 Uhr. **Kontakt:** Christiane: Tel. 0421-413396 und Susanne: Tel. 0172-4155561 (ab 20.00 Uhr)

Seminar Bewusstsein & Meditation mit Guruji und Abhimanyu Ji:

Die Vorträge sind in einfacher englischer Sprache und werden abschnittsweise übersetzt. **Ort:** Bürgerhaus Oslebshausen 28239 Bremen. **Datum:** 11. bis 12. Oktober 2014. **Zeiten:** Sa 9.30 Uhr. Ankunft (wichtig: rechtzeitiges Erscheinen an beiden Tagen). Vortrag: 10.00 - 12.00 Uhr (Guruji) und 14.00 - 16.00 Uhr (Guruji). So 9.30 Uhr Ankunft; Vortrag: 10.00 - 12.00 Uhr (Guruji) und 14.00 - 16.00 Uhr (Abhimanyu Ji). **Kostenbeitrag:** 50 Euro (ermäßigt 35 Euro). Guruji und Abhimanyu Ji nehmen keinen Eintritt für Seminare. Es wird jedoch eine Organisationspauschale auf die Teilnehmer umgerechnet, um die Kosten für Mieten, Werbung und Reisen etc. zu decken. In dem Beitrag ist eine vegetarische Suppe beinhaltet.

Anmeldung für Seminar & Kontakt:

Anmeldung: www.guruji-mohan.de
Kontakt: guruji-bremen@gmx.de und Christiane, Telefon: 0421-413396. Weitere Informationen zu Besuchertagen & Seminaren unter:

www.abhimanyu-international.de



Fördere, was du liebst

Miss deinen Erfolg daran,
wie viel Spaß du dabei hast.

Text: Gabrielle Bernstein

Einige der glücklichsten Menschen, die ich kenne, besitzen die angeborene Fähigkeit, Freude in den freudlosesten Situationen zu finden.

Was ich ... gelernt habe, ist, dass ihr Freudenstand eine bewusste Entscheidung ist. Das Gefühl der Freude aufrechtzuerhalten ist eine Verpflichtung ... Geh die bewusste Verpflichtung ein, dich beim Aufwachen für Freude zu entscheiden. Suche den ganzen Tag lang in allen Situationen bewusst nach Freude. Koste dein Essen, nimm das Lächeln eines Fremden als Wohltat wahr, sei neugieriger auf deine Umgebung. Die Etablierung dieser neuen Gewohnheit wird dir körperlich, emotional und geistig sehr guttun.

Feiere deine kleinen Erfolge.

Die meisten Leute (ich auch) verbringen viel Zeit damit, sich darauf zu konzentrieren, was sie falsch machen. Ob uns das klar ist oder nicht, wir können uns stundenlang runterputzen.

Mir fiel dieses Muster auf, als ich mit einer Coaching-Klientin arbeitete. In jeder Sitzung, die wir hatten, machte sie sich für all die Dinge fertig, die sie ihrer Meinung nach falsch gemacht hatte.

Dann schlug ich in einer Coaching-Sitzung vor, dass sie darüber reden sollte, was sie richtig machte. Verwirrt antwortete sie: „Aber warum denn?“ Ich sagte: „Sie verbringen so viel Zeit damit, sich auf Ihre Fehler zu konzentrieren. Was wäre, wenn Sie sich entscheiden würden, Ihr Augenmerk auf das zu lenken, was Sie richtig gemacht haben?“ Sie holte tief Atem und brachte den Mut auf, damit anzufangen, ihre Erfolge aufzuzählen.

Nachdem sie sich ein paar Minuten auf die guten Dinge konzentriert hatte, nahm ich wahr, dass sich ihr Tonfall und ihre Energie verändert hatten. Indem sie ihren Fokus neu ausrichtete – weg von dem, was falsch war, auf das, was richtig war –, änderte sie ihre ganze Haltung.





Kümmern Sie sich
um sich selbst
und die Welt
wird zu einem
besseren Ort.

Sandra Boltz

ICare - Die Challenge
30 Tage. Achtsamkeit. Glück.

Erscheinungstermin: 15.09.2014
ISBN 978-3-89901-844-8 . €14,95

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Zücke dein Notizbuch und mache eine Liste von allen Dingen, in denen du spitze bist. Sei nicht schüchtern ... nicht bescheiden ... Dann nimm diese Liste immer mit und schau sie dir an, wenn du Zweifel hegst. Wenn dir im Laufe des Tages großartige Dinge an dir auffallen, füge sie der Liste hinzu. Mach damit weiter, die Liste zu erweitern, und genieße es.

“Fördere das, was du liebst, statt schlechtzumachen, was du hasst.”

Ich glaube, der beste Weg, um Angriffe und Negativität zu bekämpfen, ist, mehr Liebe zu verbreiten.

Übernimm Verantwortung für die Auswirkungen, die deine Energie und deine Absichten auf die Welt haben. Wenn du jemand bist, der schnell verurteilt und ablehnt, gemeine Kommentare im Web hinterlässt oder keine Mühen scheut, um andere niederzumachen, dann ist es Zeit, dir genau anzusehen, welchen Beitrag deine Energie zur Welt leistet.

Du hast die Fähigkeit, dich selbst und andere zu erbauen, wenn du dich dafür entscheidest. Triff eine kluge Entscheidung.

Stell dir vor, was geschehen würde, wenn jeder einfach fördert, was er liebt, statt schlechtzumachen, was er hasst? Die Welt würde ein freudvoller, absolut cooler Ort sein.

© Textauszüge mit
freundlicher Genehmigung aus:

Gabrielle Bernstein

Du bist dein Guru:
108 Hilfen für ein wunderbares Leben

L.E.O. Verlag, 272 Seiten,
auch als E-Book erhältlich





Versäume nicht Dein Leben!

Text: Anselm Grün

Der Mangel an Sinn

Viktor Frankl, der jüdische Therapeut, der sechs Konzentrationslager überlebt hat, hat erkannt, dass nur der fähig ist, schwere Situationen durchzustehen, wenn er einen Sinn in seinem Leben erkennt.

Den Sinn in seinem Leben zu suchen hat für Viktor Frankl mit Selbsttranszendenz zu tun. Er möchte mit Selbsttranszendenz die Tatsache beschreiben, dass *Menschsein allemal über sich selbst hinausweist auf etwas, das nicht wieder es selbst ist – auf etwas oder auf jemanden: auf einen Sinn, den zu erfüllen es gilt, oder auf anderes menschliches Sein, dem wir da liebend begegnen.*

Im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einer Person erfüllt der Mensch sich selbst. Je mehr er aufgeht in seiner Aufgabe, ... umso mehr ist er Mensch, umso mehr wird er er selbst. Sich selbst

verwirklichen kann er also eigentlich nur in dem Maße, indem er sich selbst vergisst ... (Frankl)

Das egozentrische Kreisen um sich selbst entdeckt keinen Sinn im Leben. Vielleicht ist der Sinn dann nur das Vergnügen. Doch das ist kein Sinn, der uns transzendiert.

... die existenzielle Frustration – also das Leiden an Sinnlosigkeit ... hängt meines Erachtens .. damit zusammen, dass manche zu hohe Erwartungen an ihr Leben haben. Weil sie ihre Illusionen nicht leben können, verweigern sie das Leben.

Sie sind innerlich beleidigt, dass sie in dieser brüchigen Situation leben müssen. Aber sie ringen nicht darum, ihrem beschädigten Leben einen Sinn abzugewinnen.

Wir können nicht verhindern, dass uns das Leben viele Hindernisse in den Weg stellt. Wir haben auch



keine Garantie, dass uns das Leben nicht vieles nehmen kann, was für uns wichtig erscheint. Aber eines – so ist Viktor Frankl überzeugt – kann uns das Leben nicht nehmen: die Freiheit, auf das zu reagieren, was uns genommen wird. Die Gesundheit, ja sogar das Leben kann uns genommen werden. Aber die Freiheit, darauf zu reagieren, die bleibt uns. Und diese Freiheit besteht darin, dem, was uns von außen widerfährt und was scheinbar sinnlos erscheint, einen Sinn zu geben.

Diese Umwandlung dessen, was uns widerfährt, in einen Akt der Liebe und der Hingabe ist auch für uns eine Herausforderung, allem, was unser Leben durchkreuzt, einen Sinn abzurufen.

Wir sind heute eine Generation der Zuschauer. Zuschauer versäumen ihr Leben. Sie schauen nur zu, aber sie spielen nicht mit im großen Spiel des Lebens. Papst Franziskus...: *Bitte: Schaut euch das Leben nicht vom Balkon aus an! Mischt euch ein – dort, wo die Herausforderungen sind, wo ihr um Hilfe gebeten werdet, um das Leben voranzubringen, die Entwicklung, den Kampf für die Würde der Menschen und den Kampf gegen die Armut, den Kampf für die Werte und all die anderen Herausforderungen, die uns jeden Tag begegnen.*

Falsch verstandene Kontemplation

Gerade auch bei spirituellen jungen Menschen erlebe ich, ... dass sie Kontemplation falsch verstehen. Sie meinen, es bedeute, Zeit für sich zu haben ... Doch das Ziel der Kontemplation besteht darin, sich selbst loszulassen, damit Gott in dem Menschen Raum

finden kann. Die Freiheit vom Ego ist das Ziel aller spirituellen Wege.

Der ungarische Psychologe Mihály Csikszentmihályi hat erkannt, dass der Mensch nur dann Glück erfährt, wenn er im Fluss ist ... Flow entsteht für ihn immer dort, ... wo ich mich .. in meiner Arbeit vergesse, mein Ego lasse ...

Das, was wir heute als Flow bezeichnen, hat man in der spirituellen Literatur als Hingabe bezeichnet. Für Benedikt (*Ordensgründer der Benediktiner, Anm. d. Redaktion*) liegt die Hingabe in der Arbeit auf der gleichen Ebene wie die Hingabe an Gott im Gebet. Indem ich aufgehe in dem, was ich gerade tue, fließt in mir Energie, und ich erfahre eine schöpferische Freiheit.

Narzissmus ist heute weit verbreitet

Narzissmus ist Selbstverliebtheit ... eine Reaktion auf den Mangel an Liebe ... Man hat den Kontakt zu seinem wahren Selbst verloren und beschäftigt sich gerade deshalb so sehr mit sich selbst.

Die gesunde Selbstliebe führt auch dazu, dass ich mich vergessen kann.



Der kontemplative Weg will eigentlich zur inneren Freiheit vom Ego führen. Doch für narzisstische Menschen bietet er eine Gelegenheit, sich vom banalen Alltag zu distanzieren und sich auf die elitäre Reise zu tiefen und grandiosen spirituellen Erfahrungen zu machen. Doch diese Spiritualität führt nicht zur Verwandlung, sondern nur zur Verfestigung der narzisstischen Struktur.

Auch Kontemplation ist – recht verstanden – ein harter Übungsweg, aber ein Weg, der mich in den Alltag führt und der meinen Alltag verwandelt. Willigis Jäger betont immer wieder: Mystik, die nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg.

Die chinesische Philosophie sagt: Tao ist das Gewöhnliche. Spiritualität heißt für Jesus: einfach tun,



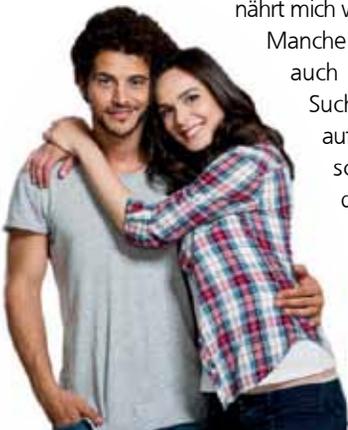
was wir schuldig sind. Tun, was wir dem Augenblick schulden, was wir diesem Menschen schulden, dem wir gerade begegnen, was wir uns selbst schulden und was wir Gott schuldig sind.

Ich kann es auch noch nüchterner ausdrücken: Spiritualität heißt: tun, was gerade dran ist. Es braucht also das Gespür für das, was jetzt gerade getan werden muss.

Die Liebe nicht versäumen

Liebe ist Hingabe. Und diese Hingabe ist auch bei der Arbeit gefragt. ... Doch nur wenn wir das, was wir tun, aus Liebe tun, werden wir das »Flow-Gefühl« bekommen, das uns innerlich mit Frieden erfüllt. Liebe als Hingabe gilt nicht nur für die Arbeit, sondern auch für andere Bereiche. Ich sollte mich fragen: Was liebe ich? ... Alles äußere Engagement nützt nicht, wenn ich dabei die Liebe versäume, die Liebe zu Menschen, die Liebe zu den Tieren, die Liebe zur Natur, die Liebe zur Musik ... Nur das, was ich liebe, nährt mich wirklich.

Manche versäumen die Liebe auch vor lauter spiritueller Suche. Sie sind so fixiert auf ihren spirituellen Fortschritt, auf Methoden der Meditation oder der Achtsamkeit, dass sie darüber die Liebe vergessen. Alle spirituellen Methoden sind – wie es der hl. Paulus ausdrückt – dröhnendes Erz



und lärmende Pauke, wenn sie nicht von der Liebe erfüllt sind oder zur Liebe führen. Es kommt darauf an, dass mich die Meditation für die Liebe zu Gott öffnet und dass sie mich befähigt, den Nächsten zu lieben. Nur wenn die Liebe zu den Menschen in meiner Umgebung strömt, ist mein Leben wertvoll. Wenn ich die Liebe versäume, werde ich irgendwann aus lauter Enttäuschung über all die spirituellen Anstrengungen in Traurigkeit und Resignation verfallen.

Allein die Liebe hält mich lebendig und lässt mich aufblühen.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:



Anselm Grün

Versäume nicht dein Leben

Vier-Türme-Verlag, 160 Seiten



Spielerisch Heilung ermöglichen

Reconnective Healing® nach Eric Pearl - Heilung durch Rückverbindung -



Vor 20 Jahren ... ist Eric Pearl in seiner damaligen Praxis als Chiropraktiker plötzlich von wundersamen Heilungen überrascht worden, die seinen Patienten widerfahren sind, als er seine Hände nur in ihre Nähe gehalten hat. Er hat Jahre damit zugebracht, herauszufinden, was da geschieht und wie das möglich ist – und oft blieb ein „ich weiß es nicht“ die angemessene Antwort. Und doch hat Eric Pearl bald festgestellt: je weniger er sich in den Weg stellt, je mehr er sich mit seiner Person zurücknimmt, es einer höheren Kraft überlässt, was geschehen darf – desto mehr Freude und Leichtigkeit spürte er, und desto mehr Heilung konnte geschehen.

Und heute ...

lehrt er seine Heilweise in der ganzen Welt in Seminaren, aber wer das Erlernen von Technik erwartet, wird enttäuscht sein, denn Reconnective Healing® - Heilung durch Rückverbindung – ist keine Technik und keine Ansammlung von Techniken, es ist ein neuer Zustand des Seins. "Sie werden ein Teil der Heilung und die Heilung wird ein Teil von Ihnen", wie Eric Pearl es selbst ausdrückt.

Spielerisch ...

dürfen wir wieder werden, wenn wir diese Heilweise praktizieren! Nicht mehr symptomorientiert, nicht mehr arbeiten an Themen, sondern uns zurücknehmen, und nur selbst diese neuartigen Schwingungen empfangen, zu denen Reconnective Healing® uns Zugang schenkt, die „Frequenzen“, wie sie genannt werden, diese, so die Aufmerksamkeit auf sich ziehenden Schwingungen, die für den Praktizierenden wie für den Klienten so spürbar sind. Und dann reicht es aus zu beobachten, ... wahrzunehmen, für den Praktizierenden und für den Klienten...

Die Forschung belegt ...

die Effekte von Reconnective Healing. Im Jahr 2012 wurde ein Buch von 3 namhaften Forschern veröffentlicht, die ihre Ergebnisse vorstellen. William Tiller z.B., emeritierter Professor der Stanford Universität und bekannt aus Filmen wie „The Bleep“ und „The Secret“ kommt zum Ergebnis: hier fließt nicht nur Energie, hier fließt Energie, Licht und

Information – und wo Information fließt, so Tiller, da kehrt sich Degeneration um in Regeneration.

In Bremen... und Umgebung gibt es zahlreiche Praktizierende von Reconnective Healing®! Bei einem Vortrag am **Freitag, den 10. Oktober 2014** im Steinreich im Atrium in Bremen stellen sich einige der folgenden Praktizierenden vor:

- **Susanne Riekers**, 28816 Stuhr, Langenstr. 25, Tel. 0421/ 809 1212, Mobil 0171 7779366
- **Miriam Wender**, 28203 Bremen, Contrescarpe 9, Tel. 0421/ 16100 004, Mobil 0176 55141874
- **Elisabeth Ahlers**, 28215 Bremen, Würzburger Str. 69, Tel. 0421/ 347 8118
- **Raphaëlle Mellet**, 28203 Bremen, Hamburger Str. 48, Mobil 0171 2707808
- **Dr. med. Michael Becker**, 26133 Oldenburg, Ludwig-Strack-Str. 5, Tel. 0441/ 4855171, Mobil 0173 9305558
- **Cornelia Braunschweiger**, 28790 Schwane-wede / Löhnhorst, Hinter den Fuhren 49, Tel. 0421/ 65 88 393 und Mobil 0173 2069517
- **Indira Brünjes**, 27711 Osterholz-Scharmbeck, Am Hochzeitswald 28, Tel. 04791 - 5022890 Mobil 0151 1946 7515
- **Nicole Henze**, Bremen-Findorff und Steintor, Tel. 0421/ 684 39 657
- **Brigitte Hertel**, 28215 Bremen, Hemmstr. 123-125, Tel. 0421/ 376 2299,
- **Christa Nofal**, 26529 Leezdorf, Moortunweg 75, Tel. 04934/ 80 45 80, Mobil 0170 5450789

Vortrag in Bremen:

Freitag, 10. Oktober 2014

mit Karin Schilling, Praktizierende in Hamburg und im Lehrteam von Eric Pearl. 19.00 Uhr, Ort: „Steinreich“, Vor dem Steintor 34, 28203 Bremen, Eintritt: 5 EUR.

Nektar für die Gesundheit

Fermente trinken stärkt das Herz

Wie man heute weiß, zählt eine Ernährung mit zu viel Fleisch, Milchprodukten und industriell behandelnden Obst und Gemüse, dem die Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren und Enzyme fehlen, zu den größten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dem Herzen fehlen die überlebenswichtigen Vitalstoffe; Giftstoffe sowie ungesättigte Fettsäuren lagern sich in den Gefäßen ab und bilden Plaques, behindern so den Blutfluss. Damit erhöht sich die Gefahr von Bluthochdruck, Schlaganfall und Herzinfarkt.

Abhilfe schaffen kann man durch eine gezielte Herz-Kreislauf stärkende Nahrungsergänzung in Form einer Vitalstoff-Kur, die man sich hin und wieder zu Gute führt. Ganz oben auf der Liste rangieren hierunter diejenigen, die möglichst große Enzymaktivität zeigen. Denn Enzymaktivität bedeutet Vitalität und Lebenskraft. Das Ergebnis neuester Forschungen besagt, dass Fermente, besonders im flüssigen Zustand, den Herz-Kreislaufsymptomen vorbeugen und Abhilfe schaffen können. Flüssigfermente entstehen bei der mehrstufigen milchsauren Gärung von Bio-Rohkost in besonders hoher Dichte. Sie weisen rege enzymatische Reaktionsfähigkeit auf. Ihre gesundheitliche Wirkung ist enorm: Als effektive Antioxidantien transportieren sie Giftstoffe und Freie Radikale aus den Gefäßwänden und halten sie elastisch. Sie sorgen für eine freie Fließfähigkeit der roten Blutkörperchen und sind in der Lage, Sauerstoffatome an jene zu binden. Fermente sind reichhaltige Nährstoffe für das gesamte System.

Ein herzgesundes Nährstoff-Tonikum setzt sich demnach wie folgt zusammen: Es sollte reich sein an Fermenten, Aminosäuren und Mineralstoffen, die als Co-Enzyme bei der Durchführung der Stoffwechselprozesse und als Nährstoffe für die Blutkörperchen benötigt werden. Außerdem sollte es leicht basisch sein, um bereits bestehende Übersäuerung auszugleichen. Hier sind Trinkkuren empfohlen, die aus fermentierten vegetarischen Zutaten gewonnen werden. Jene bieten neben den wertvollen Inhaltsstoffen den Vorteil, ausgesprochen bekömmlich zu sein. In Umgehung der Verdauungsprozesse stehen die Herz-Vitalstoffe dem Blutkreislauf direkt und bereits aufgeschlossen zur Verfügung.

Und so entsteht ein richtiger Nektar für die Gesundheit beispielsweise in den asiatischen Forschungslaboren: Man mixt hier ausgewählte Bio-Rohkost in großen Fässern und setzt Laktobazillen und Hefe-

pilze zu. Unter ständigem Rühren und kontrollierten Temperaturen werden nun die Zutaten in ihre wirkungsvollen Komponenten zerlegt – es entsteht ein wahres Heer an fermentierten Vitalstoffen, die zu einem dichten Sirup heranreifen. Dieser Prozess dauert 18 Monate.

„Eine Kur mit einem fermentierten Rohkost-Tonikum, zwei bis drei Mal jährlich verbessert das Allgemeinbefinden und vermag den Blutdruck auf natürliche Weise auszugleichen. Von Flüssigfermenten, die in hoher Dosis genossen werden, profitiert unser zentrales Leitorgan und besonders auch das Energielevel eines Menschen. Ist jenes erfolgreich angehoben, äußert sich das in Wachheit, Lebendigkeit und Ausdruckskraft. Das Herz-Kreislaufsystem funktioniert wieder. Das Gehirn dankt es mit voller Leistungsfähigkeit“, so die Heilpraktikerin E. Schenk.

Man geht davon aus, dass Menschen, die starken Stimmungsschwankungen ausgesetzt sind oder deren Herzrhythmus beeinträchtigt ist, für eine Weile höhere Dosen an herzgesunden Flüssigfermenten benötigen, weil ihr Grundbedarf aufgrund eines veränderten Stoffwechsels höher ist. Gönnen wir uns also hin und wieder eine Kur, damit wir unbelastet aus ganzem Herzen leben können!



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



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. Infos & Anmeldung: Wrage Seminar Service, +49(0)40-41329715, seminar-service@wrage.de, www.wrage.de

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

Neue Wege - Neue Chancen



Praxisorientierte
 nebenberufliche
 Weiterbildungen



Bis 750 € Förderung durch Bildungsprämie

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

* Auch als Kombi-Fernstudium

Alle Studiengänge beginnen am 21.03.2015 !

Systemischer Paarberater / Paartherapeut

Systemaufstellungen

Grundkurs III: Struktur- und Organisationsaufstellungen

3x3 Tage, Beginn am 13.-15.03.2015

- Lösungs- und ressourcenorientierte Vorgehensweise
- Konflikte in Systemen erkennen und Lösungen anregen

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

**SIEBEN-SCHLÜSSEL
 KUR
 Flüssig-Ferment**

Thymos elvau

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

www.sieben-schluesel-kur.de

Anzeigen

Das Herz der Kleinen Dinge



Thomas Young, der in Deutschland geborene Weisheitslehrer teilt seit Jahren seine Erfahrungen mit der alchemistischen Kraft des Herzens mit unzähligen Menschen in Europa und den USA. Ziel ist die Entfaltung der Seele und das Erleben spiritueller Durchbrüche. Seine Arbeit zeichnet sich aus durch Liebe, Klarheit und einen herz-erfrischenden Humor.

Im Oktober/November gastiert er für den dreistündigen Intensiv-Workshop „RAINBOW HEALING HAWAII“ in Bremen und das Herzöffnungs-Wochenende YOUNG AT HEART in Hamburg.

Wege aus dem Herzen zu fallen, sind schier unerschöpflich. Wege im Herzen zu verweilen und das Mysterium des Heiligen Herzens in seiner Tiefe zu erfahren, bleiben rar. Heutige Spiritualität verliert sich in unterschiedlichen Aspirationen der Vollkommenheit, dem Drang, alles zu wissen zu müssen,

heilen zu können und regressivem Baden in der Ursuppe klerikalen Gut-sein-Wollens. Postmoderne Erkenntnis-Junkies geben sich die Klinke mit frömelnden Kontroll-Freaks. Engelhafte Channel spielen ein uraltes Kinderspiel. "Ich sehe was, was Du nicht siehst." Irgendjemand hat die Fernbedienung verlegt. Und über allem schwebt bedeutungsschwanger die Wolke der Erhabenheit.

Das Herz der kleinen Dinge geht dabei verloren. Das Lächeln der Bäckerfrau, die am Morgen strahlend die Brötchen überreicht. Alle, die ihr begegnen, starten beschwingt in den Arbeitsalltag. Sie ist die wahre Mystikerin im Stadtviertel ...

Die Freundlichkeit des Handwerkers, der bereitwillig seine Lebenskraft zur Verfügung stellt. Selbstverständlich hilft er kurz aus. Er trägt brüderliches Mitgefühl im Herzen. Kleine Momente sind entscheidend, in denen Menschen sich in selbstloser Liebe begegnen, einander als Brüder und Schwestern sehen, sich als Wesen auf einer gemeinsamen Reise wahrnehmen. Sie öffnen die Tore zur Seele und berühren das Herz Gottes.

Selbst der größte Traum braucht kleine Schritte, unbekannte Bewegungen, Versuch und Irrtum, das Lachen über eigene Fehler. Spiritualität findet nicht nur im Kloster statt, sondern überall - auf dem Marktplatz, in der Natur, im Privaten. Kleine Momente mit großer Liebe zu füllen, führt zu wirklicher Freiheit, tiefer Lebensfreude und radikaler Präsenz. Die Seele atmet auf und das Herz der kleinen Dinge beginnt zu erwachen.



Hör Tipp:
Neue CD von Thomas Young
HEILKRAFT DER AHNEN -
Medizin im Rad der Zeit
Laufzeit: 42 Minuten, EUR 19,95

In *Medizin im Rad der Zeit* läßt Thomas Young die Hörer teilhaben an uraltem Heilwissen, welches seine indianischen Ahnen ihm überreicht haben. Die einzigartige Meditation führt in eine tiefe Trance, in der sich enorme Heilräume eröffnen. Das Auge des Medizinmannes läßt ein zur Visionssuche, welche den Weg des Herzens klar aufzeigt. Meisterhaft getragen sind beide Werke durch die archaische Musik von Coyote Oldman. Beseelte Klänge versetzen direkt in die Weite des Amerikanischen Westens.

Büro Thomas Young, info@thomasyoung.net Tel 07563/915355 oder auf der Website: www.thomasyoung.com

Hamburg:

17+18. Oktober 2014

YOUNG AT HEART- Herzöffnungs-Wochenende
MBA 24, Max-Brauer-Allee 24,
Samstag: 10-19 Uhr, Sonntag: 9-18 Uhr, EUR 290,-

Bremen:

19. November 2014

RAINBOW HEALING HAWAII - ALOHA SPIRIT
Konsul-Hackfeld-Haus, Birkenstrasse 34
Mittwoch, 19-22 Uhr, EUR 60,-

Anmeldung Per Email oder Telefon:

Büro Thomas Young info@thomasyoung.net
0 75 63 / 915 355, www.thomasyoung.com

Lesetipp: Willkommen im Herzen

Kräutertipps aus der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM)

Die Kermesbeere

als starke Genossin für Hals und Brüste



Staatlich wächst die Kermesbeere (*Phytolacca decandra*) nun auch bei uns. Sie wurde schon bei den Cherokees und Irokesen als Medizin bei Brustentzündung und Rheumatismus verwendet. So war sie in einem Garten aufgetaucht, der geräumt werden sollte. Ich durfte die Kermesbeere in unser schmales Vorgartenbeet umsiedeln. Nach einer Stunde war ich immer noch mit dem Ausgraben ihrer Wurzel beschäftigt: zweimal so groß wie eine Yamswurzel – ebenso staatlich wie ihre sonstige Gestalt. Schnell setze ich aus ein paar Wurzelablegern eine Tinktur an – ein (dezent giftiger) Schatz in meiner Hausapotheke!

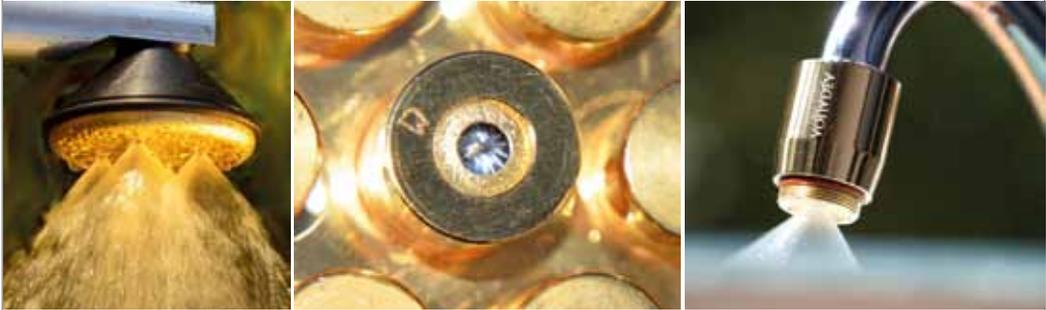
Die Kermesbeere bewegt das Qi im Hals und in den Brüsten. Wenn der Hals brennt und der Rest des Körpers friert, dann hat sich Energie im Hals gestaut. Die Kermesbeere schubst das Immun- und Lymphsystem an. Sie vermag Energiestau in den Brüsten, der sich in Zysten oder Knoten äußern kann, lösen. Sie hat starke antivirale Fähigkeiten und kann bei anfänglicher Erkältung eingesetzt werden, gerade wenn es in der Vorgeschichte schon zu Lungenentzündungen gekommen ist. Ich habe bis jetzt in dieser Hinsicht keine wirkungsvollere Pflanzentinktur kennengelernt. Deshalb stelle ich sie hier vor, auch wenn sie mit Bedacht eingenommen werden muss. Auch wenn die Arbeit der Drüsen durch vorangegangene Infekte verlangsamt ist, kann die Kermesbeere verhärtete Strukturen aufbrechen und wieder in Schwung bringen. Die

Kermesbeere gehört zu den sogenannten alternativen (blutreinigenden) Pflanzen, wobei sie vor allem auf die Lymphe einwirkt. Vorsicht: Die Pflanze ist je nach Sorte und Pflanzenteil mehr oder weniger giftig. Die Samen der Beeren sind sehr giftig und lösen starken Brechdurchfall und Krämpfe aus. Der Saft einiger Beeren (ohne Samen!) schmeckt wie ein süßer Fruchtsirup. Ich empfehle die Zubereitung einer Tinktur aus der frischen Wurzel und die Einnahme dann nur unter fachkundiger Begleitung und zeitlich beschränkt auf einige Monate. Frisch ist die Pflanze toxischer als in der getrockneten Form.

Das Homöopaticum *Phytolacca* unterstützt u.a. auch bei schmerzenden Brüsten und Halsbeschwerden und ist hinsichtlich der Toxizität völlig unbedenklich. Es ist emotional indiziert, wenn eine Gleichgültigkeit gegenüber dem Leben oder starke Ängste vor dem Tod bestehen. Könnte es sein, dass uns mit der Kermesbeere eine Pflanze zur Seite steht, die in angepasster Dosierung auch Brustkrebs vorbeugen kann und der Angst vor dem Tod ein Schnippchen schlagen kann. Staatlich genug wäre sie dazu!

Nathali Winckler

*Nathali Winckler, Heilpraktikerin,
Tel: 0761/15284759, www.wir-machen-tcm.de*



Aquadea ist eine Manufactur in Bayern, welche Kristall-Wirbel-Duschen & Trinkwasserwirbler mit Liebe und Sorgfalt von Hand produziert. Jedes Gerät wird einzeln „gestimmt“ - denn jede Wirbelkammer hat einen eigenen Ton - abhängig von Edelmetall und Kristall. Wir möchten Ihnen „Qualität zum Vererben“ anbieten.

Universelle Ordnung: Die Wirbelkammern in den Duschen & Wassergeräten sind nach der Heiligen Geometrie aufgebaut und dienen dem Kristall quasi als Verstärker. Da wir festgestellt haben, daß manche Edelsteine darin ein besonders starkes Energiefeld aufbauen, machten wir uns auf die Suche nach den Ursachen. In Bezug auf Diamanten wurden wir bei einem großen Diamanthändler mit eigener Schleiferei in Indien fündig. Unter ca. 200 Diamanten - einer schöner als der andere - konnten wir deutliche Unterschiede in ihrer Wirkung feststellen. Man möge der Dame am Empfang ihre Verwunderung über die Art & Weise unseres Auswahlverfahrens nachsehen. Für jemanden, der es gewohnt ist, Diamanten nach Karat & Preis zu verkaufen, ist es wohl nicht nachvollziehbar, wie man Diamanten nach seiner „Energie“ auswählen kann. Dennoch half sie uns geduldig und wir konnten das Geheimnis zum Teil lüften: Ein Diamant, der nicht perfekt am Kristallgitter geschliffen ist, bzw. in seiner Struktur verletzt wird, verliert seine energetische Strahlkraft. Wird er aber perfekt nach seiner inneren Natur bearbeitet und als Wesen geachtet, so wird seine volle Präsenz erweckt. Somit hat Bewusstheit, Intuition und das Können des Kristallschleifers eine bedeutsame Rolle für die Heilkraft des Diamanten. Und das gilt auch für andere Edelsteine.

AQUADEA®

Natürlich belebend.

Spüren & testen Sie es selbst:
Kristall-Wasserwirbler für Trinkwasser
und Wirbel-Duschen können für
10 Tage kostenfrei getestet werden.



Aquadea Manufactur, Tel. 089-4602645
www.aquadea.de





**Nur wer seinen eigenen Weg geht,
kann von niemanden überholt werden.**

Marlon Brando Jr.

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	www.abschied-und-bestattungen.de
Alexandertechnik ATVD Martina Kunstwald	www.martinakunstwald.de
Astro- und Perspektivcoaching, Raumklärung, Energiearbeit.	www.antjediewerge.de
Astrologie-Aus- und Fortbildung (DAV), Beratung	www.astrologie-zentrum-bremen.de
Astrologie: Beratung, Ausbildung, Supervision	www.astrologie-schule-bremen.de
Atempause, Sanatha Hannig - Regeneration + Selbstfindung	www.atempause-bremen.de
Aura Soma, Regina Bauer	www.licht-wege-land.de
Ausbildungsinstitut – dielichtbruecke	www.dielichtbruecke.com
Ausbildung z. Achtsamkeits-Stresstrainer	www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de
Channeling - Clearing - Reinkarnationstherapie	www.praxis-mediales-heilen.de
Channeling Meister Engel LebensRaumHeilung Orte der Kraft	www.wege-der-liebe.eu
Craniosacrale Therapie und Körperarbeit, HPA. Dele Idris	www.modernmassage.de
Die Stimme im Körper wahrnehmen und nutzen, Heinz Stolze	www.voyom.de
Ehe- und Singleberatung, Konfliktlösung leicht gemacht	www.lebensfreundin.de
Entspannend, Kreativ, mit Pinsel oder Pferd	www.urlaub-fuer-koerper-und-seele.de
Entspannung - Energiearbeit - Stressabbau	www.prana-und-entspannung.de
Es ist Zeit... für Deinen Neuanfang!	www.reiki-richter.de
Feldenkrais-LehrerInnen in Ihrer Nähe	www.feldenkrais-info-nordniedersachsen.de
Feng Shui – Raumkraftverstärkung - Space Clearing	www.spaceclear.net
Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung Doering	www.entwicklungsbegleitung.de
Gesunder Rücken Dorn/Breuß, Cranio, Reiki, Seminare	www.ursula-goetzen.de
Gesundheitsberatung: Sascha Ehlers	www.Gesundheits-und-Lebensberater.de
Hawai'ische Körperarbeit Beh.+ Trainings, Bioresonanztherapie	www.barbarabaum.de
Heilarbeit u. Spirituelle Sterbebegleitung	www.energiearbeit-ahlers.de
Heilerausbildung, Seminare, spirituelle Reisen	www.heilerausbildung-aruna.de
Heilerin - Heilerausbildung - Sol'Al'Vana-Schritte	www.heilerin-in-bremen.de
Homöopathie-Schule und Ausbildung	www.sequoia-schule.de
Im Lichte der Wahrheit - Gralsbotschaft von Abd-ru-shin	www.gral.de
Institut Family Affair Bremen Heiko Hinrichs	www.familyaffair.de
InTouch® Massageschule Hamburg, Bremen und Hessen	www.intouch-massage.de
Kinesiologie und Psychologie, Seminare, Bärbel Lange	www.baerbel-lange.de
Kinesiologie und Heilsames Singen, Babette Handke	www.handgefuehl.de
Lachschule Bremen - Lebensfreude durch Lachyoga	www.lachschule-bremen.de

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

Anzeige



Innere Stärkung und Heilung

Nutzen Sie das jahrtausendealte, wertvolle Heilwissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Anregung der Lebensenergie Qi. Die „TCM-Box“ enthält vier Meditations-CDs von TCM-Experte Li Wu für die innere Sammlung, Stärkung und Heilung: Herzmeditation (ca. 37 Min.), Liebesmeditation (ca. 38 Min.), Fünf-Elemente-Meditationen (ca. 55 Min.), Heilmassagen (ca. 73 Min.).

Li Wu | TCM-Box | ISBN 978-3-86374-187-7 | UVP 29,95 € (D/A)

NEU! Bestellmöglichkeit und Internetforum mit dem Autor: www.mankau-verlag.de



Don Miguel Ruiz Jr.
Fünf Stufen in die Freiheit
Schamanische Weisheiten

Lüchow Verlag, 176 Seiten, 14,95 €, auch als E-Book



Anhaftungen an gefestigte Glaubenssätze und Meinungen bestimmen unser Leben. Unser Wissen, das wir im Laufe der Jahre an gesammelt haben, wird zu unseren Überzeugungen.

Oft verschließen wir uns vor dem Unbekannten. Doch ist dieses Wissen überhaupt richtig?

Don Miguel Ruiz Jr. zeigt, dass das gesamte Potential der Persönlichkeit nur entfaltet werden kann, wenn man aus alten Glaubensmustern ausbricht und sich selbst als vollkommen an sieht.

Die Anhaftungen teilt Ruiz nach Intensität in fünf Stufen ein. Die Stufe, die er das „Authentische Selbst“ nennt, ist das Ziel. Dies ist ein harmonischer Zustand, in dem man frei von Erwartungen und Zwängen ist, die man sich selbst auf-erlegt hat. Jeder kennt solche Momente, z.B. wenn er während der Ausübung seines Hobbys alles um sich herum vergisst. Die meisten Menschen erleben die erste Stufe jedoch nur selten und verharen in der Regel auf der dritten oder vierten Stufe, die von Anpassung an unsere Erwartungen und die unseres Umfelds geprägt sind.

Mit dem Buch Fünf Stufen in die Freiheit soll der Leser lernen, mit den Stufen umzugehen. Erste Voraussetzung dafür ist die Erkenntnis, dass die Realität aus Anhaftungen aufgebaut ist und die eigene Identität auf Meinungen anderer beruht, die man für sich übernommen hat. Entscheidungen, die wir treffen, sind durch unsere Überzeugungen und Erwartungen an uns selbst beeinflusst.

In der Folge heißt das, unsere komplette Wahrnehmung ist verzerrt. Der Interessierte soll lernen, sich von diesen Anhaftungen zu lösen. Er soll seine Emotionen respektieren und erkennen, dass Fehler und Makel nur in seiner Vorstellung existieren.

Er soll ausbrechen aus alten Denkmustern und so neue Perspektiven auf sein Leben eröffnen. Schafft man es, die höheren Stufen zu überwinden, befindet man sich in Freiheit. Freiheit heißt für Ruiz, das Leben zu genießen und ohne Einschränkung derjenige zu sein, der man ist.

Die Prinzipien der Fünf Stufen in die Freiheit sind nicht komplett neu. Sie basieren auf dem Bestseller „Die Vier Versprechen“ von Don Miguel Ruiz, dem Vater und Lehrer des Autors. Ruiz Jr. wurden schon früh von seinem Vater und seiner Großmutter die alten Weisheiten der Tolteken vermittelt. Tolteken, die ursprünglich aus Mexiko stammen, sehen sich als Künstler. Sie versuchen, die Lebensweise der Menschheit zu transformieren – das Leben soll ihr Meisterwerk werden.

Aus dem Inhalt: Für mich ist das Zuhause kein physischer Ort mehr; Zuhause bin ich. Es ist überall dort, wo es mein Herz und meine Liebe hinzieht. Da, wo ich bin, ist auch mein Zuhause. - Wie kann man der eigenen Freiheit schöner Ausdruck verleihen, als im Loslassen der Verletzungen, die uns stets nur eingeschränkt haben?

... Lasst uns diesen Augenblick unseres Lebens genießen. Die Vergangenheit ist vergangen, die Zukunft liegt noch vor uns ...

Ich bin Liebe und der Frieden beginnt mit mir. Ich betrachte Rasse, Glauben, Religion, Geschlecht oder sonst irgendetwas nicht mehr als Spaltung der menschlichen Spezies. Ich kenne keinen Glauben, der mich von meinen Brüdern und Schwestern zu trennen vermag. Ich kenne kein Ego, keine persönliche Bedeutung, die mich daran hindern könnte, mit allen existierenden Dingen und Wesen in Kontakt zu sein.

Im Leben geht es nur um eines: Lieben. Und das zu tun, ist unsere freie Wahl. Aus dieser Entscheidung heraus handle ich und in meinem Handeln bin ich Liebe. Ich habe eine Stimme. Diese kann ich nutzen, um zu unterdrücken, oder ich nutze sie, um zu befreien. Ich kann erschaffen, ich kann führen und ich kann lieben. Dasselbe gilt auch für dich. Gemeinsam können wir sagen: Ich liebe. Alles, was wir haben und sind, ist Liebe.

Bestseller von Julie Morris endlich auf Deutsch

Superfood Smoothies
100 leckere Powerdrinks
€ 19,99

Superfood Küche
Das Beste aus der Natur
€ 24,99

KÖNIGSFURT URANIA

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

Anzeige

Christel Preuss

Visionen realisieren oder weiter träumen?

Dem inneren Schweinehund Paraoli bieten mit EFT

Ab sofort im Handel erhältlich: ISBN 978-3-8442-8330-3



Aus der Praxis für die Praxis, so ist das neue Buch entstanden. 2011 entstand bei Christel Preuss der Traum, ein Buch über den „Inneren Schweinehund“, den „Inneren Kritiker“, Blockaden, das „Über-Ich“ oder wie auch immer die unbewussten Reaktionen benannt werden, die uns am Umsetzen von Zielen hindern, zu schreiben. Aus dem Inhalt:

Liebevolle Selbstzuwendung: Behandle dich genauso freundlich, wie du zu anderen bist. Überlege doch bitte einmal kurz, wie oft du andere anlächelst. Und wie oft lächelst du deinem Spiegelbild zu???

... Lächeln entspannt einfach alles in dir und es stimmt dich freundlich. Vertrauen: Vertraue dir selbst, dass du dich nicht verspottest, belächelst, verurteilst ... Erwinnere dich, was du schon alles erlernt und geschafft hast ...

Annahme: Nimm dich so an, wie du bist! Du bist einmalig! Nimm deine Angelegenheiten selbst in die Hand. Bitte dich um deine eigene Meinung. Sprich dir Anerkennung aus. Lächle dir in jedem Spiegel freundlich zu. Bedanke dich bei deinem Körper für seine Unterstützung, bei dir selbst für deinen Mut, deine Kreativität, deine Beharrlichkeit!

Ziehe Grenzen und verbitte dir Einmischung in deine Angelegenheiten oder frage direkt um Rat, Hilfe, Unterstützung. Gedanken-Stopp. - Deine Kraft behältst du, wenn du „Energiefressern“, wie negativen Gedanken, sofort das STOPP-Schild entgegenhältst. Dieses Schild kannst du dir in deiner Fantasie so ausmalen, wie es am stärksten für dich wirkt. Dadurch wird der Gedanke sofort entmacht.

Oder: Strecke die Hände nach vorne aus, um den Gedanken einen Abstand zu markieren. Sei kreativ und entwickle dein „Stopp“!

EFT - Emotional Freedom Techniques: ... löse Energieblockaden auf und komme ins Handeln!

Traumatische Erlebnisse können .. zu „Unterbrechungen“ im Energiesystem und als Konsequenz zu „Selbstsabotage-Programmen“, Befindlichkeitsstörungen bis hin zu Depressionen, Schmerzen und Krankheiten führen.

Mit Hilfe von EFT lässt sich .. ein im Unterbewusstsein gespeichertes Erleben mittels Stimulation bestimmter Akupunkturpunkte durch Klopfen „außer Gefecht setzen“. Manchmal entsteht nach dieser Übung .. spontan der Wunsch, die Arme auszubreiten, zu lachen, die Entspannung und Freiheit auszudrücken. Lass es einfach zu! Je häufiger du dir regelmäßig ein wenig Zeit für diese Übungen schenkst, desto mehr Leichtigkeit kommt in dein Leben ... deine Träume und Visionen ... manifestieren sich dort, wo du mit deinem Sein im Einklang bist.

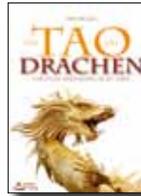
Dirk Grosser

Das Tao des Drachen

Furchtlos unser wahres Selbst leben

Schirmer Verlag, 232 Seiten, 14,95 €

Die dazugehörigen CDs: "Der Tanz des Drachen" - Dynamische Trommeln für die innere Kraft und "Der Weg des Drachen" Meditationen zur Begegnungen mit der Ur-Kraft je 13,95 €



Furchtlos unser wahres Selbst leben: Der Drache – in vielen asiatischen Traditionen gilt er als Sinnbild für Furchtlosigkeit, Weisheit, Achtsamkeit, Vertrauen, Zufriedenheit und Glück.

Dieses Buch zeigt Möglichkeiten, wie wir mithilfe dieser Drachen-Energien Zugang zu unserem wahren Selbst finden und dies tatsächlich leben können.

Auf tiefe Weise mit unserer eigenen Kraft verbunden, fließen wir mit dem Tao und atmen Freiheit, Weite und Gelassenheit. Jeder Drache wird in einer romanhaften Episode vorgestellt, gefolgt von Worten, die uns an die in uns schlummernden Kräfte heranführen.

Mit einer entsprechenden Übung kann der Leser die Energie des Drachen in sich entdecken und sie in seinem Leben manifestieren. Zusätzlich zum Buch sind eine CD mit geführten Meditationen sowie eine CD mit energiegeladener Trommelmusik erschienen.

Neu! Die Suche nach dem **Masterplan**

schicksalsgesetze.com

Der neue Film von Ruediger Dalhke!

Eine erstaunliche Heilungsreise mit den vier wesentlichen Prinzipien des Lebens.

Dein Leben macht endlich wieder Sinn und Freude!

www.HORIZONWORLD.DE

Christl Lieben

Die Liebe kommt aus dem Nichts

Wenn sie uns berührt, nehmen wir Gestalt an

Scorpio Verlag, 160 Seiten, 16,99 €, auch als E-Book



Vom Öffnen seelischer Räume: Die erfahrene Wiener Psychotherapeutin Christl Lieben ist in ihrer über 30-jährigen Erfahrung ist sie zunehmend einer universalen Liebe begegnet, deren Herkunft wir zwar gedanklich nicht fassen können, die wir aber unmittelbar spüren, und zwar in allen Aspekten des Lebens. »Die Liebe frei von Mitgefühl«, die – weit über den therapeutischen Kontext hinaus – einen neuen, gleichberechtigten, von Wertungen befreiten Umgang zwischen Menschen ermöglicht. Und »Die Liebe, die mich wollte«, eine ursprüngliche Elementarkraft, auf welche Christl Lieben bei ihrer Suche nach einer »anfänglichen Gestalt« und einem heilenden Konzept stieß. Welche konkreten Auswirkungen diese kraftvoll, im »Bodenlosen« wurzelnde und verankerte Liebe, die aus dem Nichts kommt, haben und wie sie integriert werden kann, zeigt Christl Lieben anhand vieler Beispiele. Bei der »Liebe frei von Mitgefühl« handelt es sich um eine von Christl Lieben eingeführte Haltung in die therapeutische Arbeit. Sie ist eine Liebe, die bereit ist, uns selbst als Teil der Schöpfung anzuerkennen. Diese Liebe macht uns größer, strahlender und erwachsener unserem Schicksal gegenüber. Was immer uns widerfährt, es ist stimmig auf einem Weg, den wir bejahen. Mitgefühl postuliert einen Mangel beim anderen;

Liebe sieht den anderen in der Fülle seiner Möglichkeiten. Ergänzt werden die Texte durch Gespräche mit dem Autor und Journalist Gerald Schmickl. Darin geht es u. a. um die Lust am Bösen, die Unterschiede zwischen Religion, Spiritualität und Esoterik, den Respekt vor dem Schicksal des Klienten und darum, wie die Gegenwart des Todes uns für das Leben öffnen kann.

Barbara Pacht-Eberhart

Warum gerade du?

Persönliche Antworten auf die großen Fragen der Trauer

Integral Verlag, 256 Seiten, 17,99 €

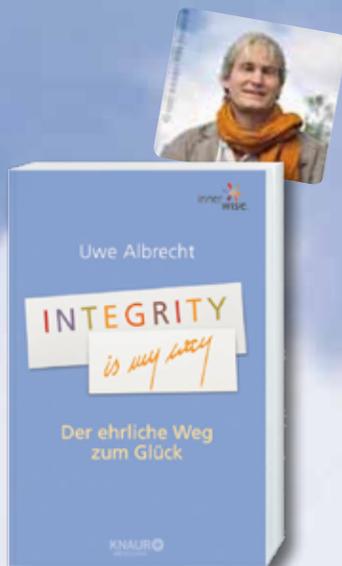


Einfühlsame Hilfe für die schwerste Zeit des Lebens: Warum musstest du sterben? Warum hört der Schmerz nicht auf? Werde ich jemals wieder glücklich sein? ... Die großen existenziellen Fragen der Trauer – Barbara Pacht-Eberhart musste sie sich allesamt stellen und ihre eigenen Antworten darauf finden. Nachdem sie ihren Mann und ihre beiden Kinder bei einem Unfall verloren hatte, stand auch ihr Leben plötzlich still. Heute, sechs Jahre später, ist sie eine Frau, die aufgrund ihrer erschütternden Grenzerfahrung große Weisheit und eine heilsame Gefühlskraft weitergeben kann. Ihr neues Buch ist ein Schatz für alle Trauernden und ihre Begleiter. Geschrieben aus einer unermesslichen Tiefe des Erlebens, vermag es Trost und neue Zuversicht zu spenden.

Ändere dein Leben jetzt.
Erfahre, was Leben sein kann.
Erlebe, was Liebe sein kann.

Folgen Sie dem Bestsellerautor UWE ALBRECHT in die INTEGRITY-Bewegung:
Ein Miteinander von Menschen, die bereit sind, die volle Verantwortung für sich und ihr Leben zu tragen - frei von Kompromissen und Lügen, frei von Geheimnissen, frei von Opferspielen und negativen Ladungen.

www.integrityismyway.com | www.droemer-knaur.de/bewusst-leben



€ (D) 16,99 / 160 Seiten

KNAUR MESSANA 
So liest man heute

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

What am I here for?

Ein Jahr für Deine Herzensangelegenheiten



Wir laden Dich ein, den Rhythmus eines ganzen Jahres zu nutzen, um Dich Deinen Herzensangelegenheiten zu öffnen und diese nach und nach zur Entfaltung zu bringen. Die Schnelligkeit unseres Lebens lässt uns oft unsere innere Stimme nicht mehr vernehmen - diese äußert sich dann häufig in Gefühlen von Stagnation, Unzufriedenheit und Unklarheit über den eigenen Platz im Leben. An vier Wochenenden möchten wir uns gemeinsam auf den Weg machen und in der Geborgenheit einer miteinander wachsenden Gruppe die Entfaltung Deiner wichtigsten Lebensthemen begleiten. Was ist mein nächster stimmiger Lebensschritt und was hindert mich ihn

zu gehen? Wie bringe ich Kraft und Energie in die mir wichtigsten Herzentemen? Begleitung und Leitung durch Nicole Kahrs und Jumana Mattukat

Termine: 17/18. Januar, 21/22. März, 18/19. Juli und der 28./29. November 2015.

Mehr Infos unter: www.what-am-i-here-for.de

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



Ruhig werden, den Wellen lauschen, Sonne tanken, Freude spüren ... Bei „Iliohoos – der Schule des einfachen Lebens“ auf Pilon 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, www.iliohoos.gr

Kraftquellen-Visionsreise mit Nora Römer

Ein außergewöhnliches Seminar unter einer tief gehenden Leitung an einem besonderen Ort



Du sitzt auf einem Hügel, um dich herum soweit deine Augen schauen können. Stein, Sand, nichts, was dir vertraut wäre, Leere, Stille. Was hat das Leben noch mit dir vor? Wer bist du in diesem großen Weltengeschehen? In welche Richtung möchtest du dich drehen? Du liegst auf dem salzigen Wasser, schaust in diese bunte Vielfalt, wirst Teil da-



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

10.02.2015 – 15.02.2015 in Ägypten, Vor-& Nachbereitungstreffen in Magelsen/Verden;

Informationen: www.roemer-therapie.de

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, 11./12.10.2014 mit Johannes Weerts in Oldenburg (i.O.), 08./09.11.2014 mit Angelika Meisner in Hamburg Kursgebühr: 220 Euro, Anmeldung und Info:Tel. 04252-9389114,E-Mail: info@peter-hess-institut.de · www.peter-hess-institut.de

Lieben was ist: Erlebe die befreiende Kraft der 4 Fragen!

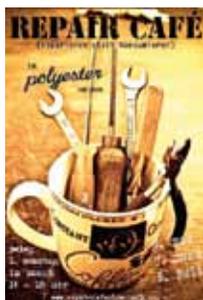
The Work of Byron Katie mit Ralf Heske



Sehnt du dich danach, glücklich zu sein? Glück und Liebe sind unser natürlicher Zustand. Wenn wir allerdings Gedanken glauben, die gegen die Realität ankämpfen, empfinden wir stattdessen Stress, Ärger oder Frustration. Mit The Work kannst du diese Gedanken identifizieren und auflösen. Dann bist du nicht länger Spielball deiner Gedanken, sondern kannst frei und natürlich leben. Das Intensiv-Seminar im November in Hude ist die Chance, gründlich mit den Gedanken aufzuräumen, die dich bisher eingeschränkt haben. Diese Woche kann dein Leben von Grund auf verändern! - Ralf praktiziert The Work seit über 15 Jahren. Er ist Certified Facilitator (ITW) und Lehrcoach (vtw). Er bietet Seminare und anerkannte The Work-Ausbildungen in ganz Deutschland an.

Termine: • Erlebnis-Abend: Do, 9.9., 19:00, Wrage, Schlüterstr. 4, Hamburg (keine Anmeldung erforderlich) • 7-Tage-Intensiv-Seminar: 14.–21.11. in Hude bei Bremen • Ausbildung zum Coach für The Work, Teil 1: 12.–19.6.2015 in Rahde (Niedersachsen). Infos, Anmeldung & weitere Termine: Ralf Heske, Telefon 040 88 16 79 30, mail@ralf-heske.de, www.ralf-heske.de

Repair Café in Oldenburg



Das Repair Café ist ein Ort der Hilfe-zur-Selbsthilfe. Bei Kaffee, Tee und Kuchen können Sie gemeinsam mit unseren ehrenamtlichen ReparateurlInnen und Ihre defekten Gegenstände reparieren. Es werden an jedem Termin unterschiedliche Bereiche abgedeckt. Am 1. November werden wieder die Nähmaschinen rattern, um Ihre Textilien zu reparieren und zu verschönern. Eine Expertin für Spinnräder gibt Reparaturtipps, zeigt erste Handgriffe beim Spinnen und bietet das Bauen einer CD-Handspindel an. Außerdem helfen wir Ihnen bei Softwareproblemen und leichten Hardwareproblemen. Gemeinsam machen wir auch Fahrräder, Kleinelektrogeräte und Verstärker wieder fit. Ziel ist es nicht nur, mit einem wieder funktionsfähigen Ding nach Hause zu gehen, sondern dabei selbst zu lernen und zu erfahren, wie etwas repariert wird. Gleichzeitig werden dabei Ressourcen geschont, weniger Abfall produziert und das soziale Miteinander gestärkt. Sie sind alle herzlich eingeladen, diesen Ansatz mit buntem,

viefältigen Leben zu füllen und Teil einer zukunftsweisenden „Repair Revolution“ zu werden!

Das Oldenburger Repair Café findet regelmäßig an jedem ersten Samstag im Monat statt und zieht im Rahmen einer Kooperation mit dem Oldenburgischen Staatstheater ab November in die Exerzierhalle (Johannisstraße 6, 26121 Oldenburg, am Pferdemarkt). Termine im November und Dezember 2014: 1. November von 11-15 Uhr, 6. Dezember (Uhrzeit noch unbekannt). Weitere und aktuelle Infos über das Angebot des Oldenburger Repair Cafés unter: www.repaircafeoldenburg.org

Sag's mit Musik

Alexander Goretzki (Komponist - Pianist - Performer)



Sie wünschen ein musikalisches Geschenk, eine originelle Überraschung oder einfach eine „passende“ Musik? - Zum Beispiel für einen Geburtstag, ein Jubiläum, eine Eröffnung, eine Betriebsfeier, ein Familienfest, ein Abschied, ein freies Projekt, u.a. Das Spektrum meiner Tätigkeiten umfasst: • Live Musik instrumental oder mit Gesang (deutsch, englisch, italienisch, spanisch, brasilianisch) Solo, Duo oder Ensemble • Kompositionen, Parodien, klingende Miniaturen, Jingles, individuelle Soundlogos auf CD oder als digitale Klangdatei • weitere musikalische Angebote, Singing Circles, Workshops, Musikunterricht auf Anfrage.

Alexander Goretzki, Oldenburg (Oldb), Tel. 0441-200 5678, Mail: goretzki@klangwerft.com, www.klangwerft.org

Tränendiebe - Ein verzauberndes Erlebnis für alle Sinne.

Club-Tour 2014 und CD-Neuerscheinung: "Unverwundbar"



Die Tränendiebe nehmen das Publikum mit auf eine Reise der Emotionen, der Träume und Sehnsüchte - das zeigen immer wieder die Reaktionen der Zuhörer und Zuschauer. Die facettenreichen Kompositionen aus der Feder von Gitarrist Uwe Fleischhauer und seine gefühlvollen deutschen Texte gehen dank der unvergleichlichen Stimme von Sängerin Melanie Weishäupl direkt unter die Haut. Einfühlsame Songs, wechselnde Stimmungen, mal dezent, mal energiegeladen und laut! Tränendiebe - von besinnlichen Balladen bis hin zu fetzigen Rhythmen und Liedern mit Ohrwurmcharakter ist für jedes Alter etwas dabei !

Seit Mitte Mai 2014 sind die Tränendiebe nun schon auf einer ausgiebigen Club-Tour und stellen Ihr neues Programm und neue CD "Unverwundbar" vor.

Live Termine im Herbst 2014: 28.9. Brauhaus, Oldenburg, Konzertbeginn 17 Uhr • 4.10. Leffer's Eck, OL (OL hilft-Benefiz) Konzertbeginn 14 Uhr • 30.10. Between the Sheets, Oldenburg, Konzertbeginn 20 Uhr. Eintritt frei.
Kontakt: Uwe Fleischhauer • Mail: traenendiebe@arcor.de • Telefon: 0441 - 5705262 • www.traenendiebe.de
Auf YouTube sind einige aktuelle "Tränendiebe"-Videos eingestellt.

„Lex van Someren's Traumreise“

Das große Bühnenkunstwerk: Beeindruckend, neuartig und berührend.



„Lex van Someren's Traumreise“ lädt uns ein zu einem zauberhaften Bühnen- und Konzerterlebnis, das Herz und Seele nährt. Das 25-köpfige Ensemble um den visionären Bühnenkünstler Lex van Someren präsentiert eine vielfältige Mischung aus anmutiger Musik, mystischem Gesang, ausdrucksstarkem Tanz und faszinierender Lichtkunst. Mit seiner vier Oktaven umfassenden Stimme lässt der Künstler Musik und Gesang miteinander verschmelzen und zelebriert ein musikalisches Klangerleben. „Lex van Someren's Traumreise“ gibt Impulse und setzt neue Maßstäbe für Musik und darstellende Kunst, die Zuschauer nicht nur anspruchsvoll unterhalten, sondern tief in ihrem Inneren berühren. Ein Zuschauer berichtet: "Ich war von diesem Konzert als Gesamtkunstwerk so stark beeindruckt, dass ich es nicht in Worte fassen kann." „Lex van Someren's Traumreise“ ist Lebensfreude pur!



Termin: 19.11.2014 Hannover – Ein Bustransfer von Bremen nach Hannover wird angeboten.
Weitere Informationen auf www.someren.de

Die innere Balance bewahren.



In einem Kreislauf von beruflicher Überforderung, Existenzsorgen und gesteigerter Lebenserwartung befinden wir uns in einem Spannungsfeld, dass unsere Energie an Grenzen führt. Zusätzlich sind wir ständig gefordert, uns mit äußeren Angriffen, Manipulationen und Kritiken auseinander zu setzen, um unser Selbstwertgefühl zu erhalten. Wie lerne ich, aus eigener Kraft Energie zu sammeln, um gelassen auf alle Anforderungen zu reagieren? Es gibt Möglichkeiten, zu innerer Ruhe zu finden und sich von äußerer Unruhe nicht mitreißen zu lassen. Hierzu biete ich in meinem Seminar gezielte Übungen an, die geeignet sind, die Teilnehmer auf dem Weg zu innerer Ruhe, Gelassenheit und gesunder Wertschätzung zu begleiten. Mit eingehender Behandlung der geistigen Umstände, die unser Leben bestimmen, gewinnen wir Erkenntnisse zur Stärkung unserer inneren Balance.

Seminar vom 03.-04. Oktober 2014 oder vom 21.-22. November 2014.
Anmeldung: Rita Ehlers, www.esprita.de, rita@esprita.de, Tel. 04231-73232

Sukadev kommt nach Bremen



Der Gründer von Yoga Vidya kommt nach fünf Jahren wieder nach zu Besuch ins Yoga Vidya Zentrum Bremen und hält für uns einen spannenden und kurzweiligen Vortrag zum Thema „Raja Yoga – der Königsweg zur Gelassenheit“ Möchtest du gelassener durchs Leben gehen? Das Raja Yoga bietet uns machtvolle Techniken, um inmitten einer Welt voller Veränderungen und inmitten der Höhen und Tiefen des Lebens gelassen zu leben. Gelassenheit hilft, Leid zu vermeiden und sich vorzubereiten auf die Selbstverwirklichung. Die Gelassenheit zählt zu den vier Haupteigenschaften eines Schülers auf dem Weg zu Samadhi, zur Selbstverwirklichung.

Montag, 03.11.2014, 18:15-21:30 Uhr im Yoga Vidya Zentrum Bremen, Bahnhofstraße 3/4, 28195 Bremen, bremen@yoga-vidya.de, Mobil: 0177 3936396, Anmeldung erbeten!

Messe Bremen: "Fisch & Feines" - Die Messe für nachhaltigen Genuss

Genuss zum Selbermachen



Foodmanufakturen stimmen auf die Messe „Fisch & Feines“ ein. Wie räuchert man Fisch, wie braut man Bier, u.a. ? Zu Antworten in Theorie und Praxis verhilft eine neue Aktion der Messe Bremen: Gemeinsam mit



Spezialisten veranstaltet sie im September und Oktober diverse Foodmanufakturen. Die Veranstaltungen bieten einen delikaten Vorgeschmack auf die „Fisch & Feines“ im November in der Messe Bremen. „Unsere Genießermesse rückt traditionell regionale Erzeuger und handwerkliche Herstellung hochwertiger Lebensmittel in den Mittelpunkt“, sagt der Geschäftsführer der Messe Bremen, Hans Peter Schneider. „Dabei können Interessierte an manchen Ständen auch selbst etwas Leckeres herstellen. Diesen Ansatz bauen wir nun aus: Erstmals stellen wir schon im Vorfeld interessante Möglichkeiten vor, besondere Genüsse selbst zu erzeugen.“ Die Fisch & Feines präsentiert als Nachfolgeveranstaltung der Messe SlowFisch ein noch breiteres Spektrum an Waren, die unter Einhaltung strenger Kriterien produziert werden.

Termin: Messe "Fisch & Feines" findet statt von Freitag bis Sonntag, 14. bis 16. November 2014. Das Ticket berechtigt auch zum Besuch der zeitgleichen Messen BESSERE Aktionstage Kinder- und Jugendernährung, ReiseLust und CARAVAN Bremen. Für Aktions-Veranstaltungen sind Anmeldungen erforderlich. Weitere Details und Informationen finden Sie auf www.fisch-und-feines.de / Übersicht und Informationen zur Anmeldung für Aktionsveranstaltungen finden Interessierte auf www.fisch-und-feines.de unter dem Menüpunkt „Aktionen“.

Bewusstes Atmen: Ausbildung zum Atembegleiter

5.-7. Dezember 2014 und 10.-11. Januar 2015, Seminarhaus Shiva Shakti-MARTFELD (45km-Bremen)



Diese Ausbildung ist für alle, die in Einzelsitzungen od. Gruppen mit dem Bewussten Atem arbeiten möchten. Wir besprechen warum der Atem für jede Art der Begleitung ein so wirkungsvolles Instrument ist und sogar eine Therapie im Neuen Bewusstsein darstellt. Hoher Selbsterfahrungsanteil u. Abschluss mit Zertifikat. • Sandra Heuschmann, Körper- & Atemtherapeutin (HPG), praktiziert und lehrt Bewusstes Atmen seit 2002
• Kosten für 4,5 Tage: 560 EUR, Anz.: 100 EUR

Weitere Atem-Workshops & Gruppen: • Workshop "Lebe deine Passion": 30.1.-1.2., MAGELSEN, 220 EUR. • Workshop "Frei SEIN": 30.11., 10-17 Uhr, BREMEN, 80 EUR
• ATEMraum: Offene Gruppe IN BREMEN, Montags 19:30-21, Term.: 8./22./29.9., 13./27.10., 24.11., 8./22.12. • Info & Anm.: 0160-8466603, (info@)praxis-deinraum.de

Ferien in Tossens



Mehrzweck- / Seminarraum für bis zu 50 Personen Raum (bestuhlt oder unbestuhlt) mit großem Bildschirm für Vorträge und Seminare. Joga? Tai-Chi? Kein Problem stellen wir die Tische beiseite. Danach Entspannung pur in komfortablen Ferienunterwohnungen. Interesse an unserem Veranstaltungsraum und/oder Zimmer und Ferienwohnungen bitte sehr gerne anfragen:

Wind Weite Wattenmeer

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

Aktuelles aus der Gesundheitspraxis Steinwedel

Impulse für neue Lösungen



Ziel meiner Gesundheitspraxis ist es, mehr innere Zufriedenheit, Liebe und Akzeptanz in Ihr tägliches Leben zu bringen. Dies ist z.B. möglich durch das Auflösen von Blockaden, ungesunden Glaubenssätzen, belastenden Gefühlen wie Angst, Trauer, Wut. Eine sehr effektive Methode dazu sind die Meridianklopftechniken, bei der Akupunkturpunkte mit den Fingerspitzen sanft stimuliert werden und sich die jeweiligen Themen in wenigen Minuten auflösen. Ich wende außerdem energetische Methoden wie die Seelenmeridianmassage, die energetische Wirbelsäulenaufriechung oder den Healing Code an.

Aktuelle Kurse zur Selbstanwendung der Meridianklopftechniken (EFT): Sa 18.10.14 für Einsteiger, Sa 29.11.14 für Fortgeschrittene. Gesundheitspraxis Steinwedel, Wachmannstr. 71, Tel. 6200456, www.gesundheitspraxis-steinwedel.de

SteinReich's Erlebnistag

- Mitmachen, erleben & genießen – das letzte mal im Atrium!



Auf der Hausmesse in der Akademie SteinReich können Sie Sorgen, Stress & Ärger hinter sich lassen und sich Zeit für neue Erfahrungen gönnen, die Ihnen gut tun. Ein vielfältiges Angebot an persönlichen Beratungen, Erlebnisangeboten und unsere Lebenssegen-Tombola warten auf Sie. Sie können entspannen und sich verwöhnen lassen - aktiv werden und mehr über sich selbst erfahren. Die Akademie SteinReich und unser Expertenteam freuen sich auf Sie. Alles bleibt anders! Das SteinReich muss leider seine Geschäftsräume im Atrium verlassen. Ab November freuen wir uns auf Euren Besuch in unseren neuen Geschäftsräumen – Am Dobben 78, 28203 Bremen (an der Sielwall-Kreuzung). Bis zum 31.12.2014 finden die Veranstaltungen weiterhin im Atrium statt.

Sa 11.10. 12:00 - 20:00 Uhr - Eintritt 5 EUR (Beratungen sind jeweils nur 5 EUR), Ort, Info: Akademie SteinReich im Atrium, V. d. Steintor 34, 28203 Bremen. Tel: 0421 - 49 87 303 oder Email: steinreichbremen@gmx.de, www.SteinReich-Bremen.de

Eine Welt im Umbruch – die Evolution des Göttlichen

Sri Aurobindo und Rosenkreuz im Dialog



Es fällt schwer, bei den augenblicklichen Ereignissen und Exzessen in der Welt an eine höhere Vernunft im Menschen zu glauben. Es gibt starke Kräfte, die versuchen, eine neue Entwicklung aufzuhalten. Aber die Veränderungen brechen sich Bahn. Alles ist im Fluss, auch der Mensch. In seinem Inneren ist ein Potenzial verborgen, das wie ein Samenkorn zur Verwirklichung drängt. Auf diesem Entwicklungsweg gehen Einzelne voran, Menschheitslehrer und spirituelle Bewegungen. In diesem Symposium begegnen sich zwei spirituelle Bewegungen aus Ost und West, auf dem Weg zu dem einen Ziel – zur Evolution des Göttlichen.

Sonntag, 16.11.2014, 15 bis 18 Uhr (mit Kaffeepause), Haus der Wissenschaft, Sandstr. 4/5, 28195 Bremen. Eintritt 10 EUR / ermäßigt 8 EUR; Karten an der Veranstaltungskasse oder Reservierung unter ticket@stiftung-rosenkreuz.de, Infos www.stiftung-rosenkreuz.org oder Tel. 0421 / 32 53 32

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) • 07.10.'14 Start HP-Teilzeitausbildung • 08.10.'14 Ambulatorium/ Lehrpraxis
- 11.10.'14 Homöopathie „Impfen –Begleitmöglichkeiten“ • 18.10.'14 Iridiagnostik Basiskurs • 25.10.'14 Homöopathie Verreibungsseminar • 29.10.'14 Spritzenkurs + Notfallmedizin • 01.11.'14 Untersuchungsmethoden
- 05.11.'14 mündl. HP-Prüfungstraining • 15.11.'14 Enderlein Sanum • 29.11.'14 Ohrakupunktur. Weitere Info's und Anmeldung bei: eos-Institut, Heilpraktikerschule, 28211 Bremen, Schwachhauser Heerstr. 55 • Fon: 0421.30399.77 • Fax: 0421.30399.35 • Mail: info@eos-institut.de • www.eos-institut.de

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

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

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

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

90,- EUR + MWST bei Schaltdauer von 3 Ausgaben

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

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

Information und Buchung: Email: anzeigen@kgsbremen.de 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

Aktiv und Vital ins Altersmaximum



Präventologische Starthilfe, in ein gesundes Leben:

- Adipositas- und Ernährungsberatung
- Fitness- und Bewegungcoaching
- Stressbewältigung und Burnout-Prävention
- Vitalstoffversorgung / hHCG Stoffwechselkur
- Rauchentwöhnung
- 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
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
 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
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

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

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
Brakkämpe 56
28259 Bremen
Tel.: 0421 / 5980725
kontakt@zufrieden-im-beruf.de
www.zufrieden-im-beruf.de

Aura-Soma® Farbpflagesystem



- 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

Aura-Soma® & Massagen



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

Amida Koitka

Aura-Soma®-Lehrerin
Körpertherapeutin
Gertrudenstr. 30
28203 Bremen

Email: amidak@gmx.de
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

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

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

Die Kunst der Berührung erlernen



- Die Kunst der Berührung erlernen**
- Ausbildung zum Massagetherapeuten
 - Fortbildungen in div. Massagetechniken
 - Regelmäßige Genießer-Workshops
 - seit über 10 J. Ausbildungskompetenz
 - Individuelle Einzelmassagen
- Kostenlose Broschüre anfordern!**

InTouch® Massageschule
Hamburg - Kassel
www.intouch-massage.de
Organisationsbüro Bremen:
Tel: 0421-0421-40897852
info@intouch-massage.de

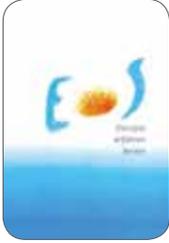
Engels- und Lebensberatung



- 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

Heilpraktikerausbildung



therapie | erfahren | lernen
Heilpraktikerausbildung &
naturheilkundliche Fortbildung

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

eos-Institut, Heilpraktikerschule
Paul Inama

28211 Bremen
Schwachhauser Heerstr. 55
FON 0421.30399.77
FAX 0421.30399.35
info@eos-institut.de
www.eos-institut.de

hess klangkonzepte seit 1989



Peter Hess Klangschalen:

Peter Hess® Therapieklangschalen

- Große Auswahl verschiedener Klangschalentypen • 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

Uenzer Dorfstr. 71, 27305 Süstedt/Uenzen
Tel. 04252 2411 / Fax. 04252 3436
info@hess-klangkonzepte.de
Online Shop: www.hess-klangkonzepte.de
Peter Hess(r) Klangmethoden,
Aus- & Weiterbildung:
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

www.in trance.info

www.in trance-hypnoseausbildung.info

Impulse zu neuen Lösungen



Impulse zu neuen Lösungen durch:

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

Gesundheitspraxis Steinwedel

Heike Steinwedel

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Wachmannstr. 71
28209 Bremen

Tel.: 0421-6200456

www.gesundheitspraxis-steinwedel.de

Inipi



- schamanische Beratung und Behandlung • Haus- und Grundstück-Clearing • Trommelbau • Medizinradrituale • Einführung in die Grundlagen schaman. Heilens • Kraftorte + Kraftobjekte: Aufspüren, Anlegen, Anfertigen • Sterbebegleitung • Seelenreisen, z.B. Krafttiere, u.a. • Seelenanteil-Rückholungen • Indianische Schwitzhütten in der Lakóta-Tradition • für Einzelpersonen und Gruppen • Supervision für schamanische Heiler

Andreas Wesemann

Traditioneller und zeitgemäßer
Schamanismus - Seelenheilungen

Wollaher Straße 57

27721 Ritterhude OT Platjenwerbe
Fon: 0421-62 73 46

andreas-wesemann@web.de
www.inipi-haus-der-seele.de

Institut HKIT®

**HEILENDE KRÄFTE IM TANZ®**

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

Elke Wagner

Begründerin Gabriele Fischer
 D 21256 Inzmühlen
 Fon 05198-9811104
 Fax 05198-9811105
 info@heilende-kraefte-im-tanz.de
 www.heilende-kraefte-im-tanz.de

Integralis Bremen

**Körperorientiert - Systemisch - Transpersonal**

- Einzel- und Paarberatung
- Berufliches Coaching
- **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
 www.integralis-bremen.de

Kabbalistische Geburtsanalyse

**Kabbalistische Geburtsanalyse**

Haben Sie Fragen zu Ihrem Leben?

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

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

Rechtsanwalt und Heiler (DGH)**Markus Mollet**

Oslebshauer Heerstraße 33 c
 28239 Bremen

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

www.praxisfuerselbstheilung.de

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

Lichtbahnen-Therapie nach Trudi Thali

**Spirituelle Meridianbehandlung**

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

Sabine Büsselmann

Birkenweg 37a
 26203 Tungenl
 Tel. 04407-2735

sabine-buesselmann@t-online.de

www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de

Living in flow



Zeit für ein gutes Leben!

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

Wiebke Klatt

Heilpraktikerin für Psychotherapie
 Wingwave coach, Eft Therapeutin
 Bismarckstr. 48
 28203 Bremen
 Mobil: 0174 60 60 555
www.living-in-flow.de

Massage

Norddeutsche Massageschule



Süddeutsche Massageschule

Ganzheitlich Energetische Massage lernen und genießen

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

Norddeutsche Massageschule

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

Süddeutsche Massageschule

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

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 Zlaver

Systemischer Coach und Meditationstrainer
 Tel: 01706677992
 Mail: info@thavaro.de
 Thavaro®
 Meditationsseminare & Coaching
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
Silke Hünemann, Heilpraktikerin
 Tel. 0421-67358787 od. 0173 2179109
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

Sauna - Meditation - Ayurveda Massage

**Die alternative Sauna in Bremen**

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

Die Sauna im Viertel

Außer der Schleifmühle 76
28203 Bremen

Tel: 0421 / 840 85 66
Mobil: 0174 / 768 75 85
Email: info@diesaunaimviertel.de

www.diesaunaimviertel.de

Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof



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

Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof

Gästezimmer am Weserradwanderweg, 45 km von Bremen entfernt bei Verden/Aller Magelsen 5, 27318 Hilgermissen
Tel.: 04256 573

Email: info@adelheidshof.de
www.adelheidshof.de

Seminarraumvermietung



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

Seminarraum Martfeld

zw. Bremen, Hamburg und Hannover Bettina und Edmund Traichel Kraft Dorfstr. 18, 27327 Martfeld
Tel: 04255 - 350

www.seminarhaus-shiva-shakti.de

Stark Institut



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

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

Heinz Stark
Lehrtherapeut / Trainer DGfS
Dübbekold 10, 29473 Göhrde
Tel.: 05855 - 97 82 33
Fax: 05855 - 97 84 41
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
Ab 1.11.2014 am Dobben 78!

Geöffnet: Di - Fr: 11.00 - 20.00 Uhr
Tel: 0421 - 4987303

www.SteinReich-Bremen.de

Vermietung von Räumen
für Seminare und Veranstaltungen

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) - Shiatsu



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

Nathali Winckler

Heilpraktikerin

Markgrafenstr. 20
79115 Freiburg

Email: nate-wi@web.de
Tel: 0761/15284759

www.wir-machen-tcm.de

WindWeiteWattenmeer



Eine Oase der Erholung, an der Nordsee

300 m hinterm Deich, Ganzjährig geöffnet
12 Ferienwohnungen und ein Ferienhaus
modern und komfortabel eingerichtet,
Für Familien und Gruppen,
Gruppenraum und Kinderspielraum,
Großer Innenhof mit Grill gemütlichen,
Sitzcken und Spielmöglichkeiten

**WindWeiteWattenmeer
Ferien in Tossens**

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

www.windweitewattenmeer.de

Yoga und Ayurveda



Einzelsitzungen und Beratungen

- 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
email: nepal.lodh@t-online.de

Yonia-Rosenblütenmassage



Die Yonia-Rosenblütenmassage ist ein acht-
sames und sinnliches Heilritual für Frauen.
Körper und Intimbereich werden ausgiebig,
liebvoll massiert. Die Yoni (Sanskrit für die
weibl. Genitalien) ist ein empfangendes
Organ, das während eines Lebens viele
Informationen und Erfahrungen speichert.
Diese gilt es zu neu erforschen, bzw.
kennenzulernen; zwischen Lust und Heilung.

Susanne Golob

Yonia-Rosenblütenmassage

Massagen und Vorträge
in Bremen und Hamburg

Tel. 0178 90 69 101
susanne@yonia.de

www.yonia.de

Veröffentlicht werden • EINZELTERMINE (z.B. 3. Dez. 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 Dezember/Januar 2015 Ausgabe ist der 7. November 2014. Termine und Kleinanzeigen sind auf Online-Formularen direkt über unsere Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

OKTOBER 2014

1. Mittwoch

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

3. Freitag

20:00 Uhr: "Saf Sap" Afrikanisches Konzert. Zion Gemeindezentrum/ Bremen, Kornstraße 3, Tickets 10 € / 8 €. Vorbestellungen: Tel. 04204-7931

4. Samstag

ab 11:00 Uhr: Afrikanischer Tanz- & Trommel Workshop mit Nago & Sidy Koité von "Saf Sap". Tanzboden Grundstr. 3, Bremen. Info: Brigitte, Tel. 04204-7931

7. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Zur aktuellen Ausstellung im Haus der Wissenschaft (Wdh. am 12. Oktober 2014, 17 Uhr); RadioWeser 92,5/101,85 MHz

8. Mittwoch

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

9. Donnerstag

19:00 Uhr: „Durchsetzungskraft in Beziehung und Beruf“ Vortrag mit Jörg Kothe. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815, www.integralis-bremen.de

10. Freitag

19:00 Uhr: „Die KUNST des Lebens – Die Suche nach dem Glück 1/3“ Vortragsreihe mit Karl-Heinz Schmid. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815, www.integralis-bremen.de

20:00-22:00 Uhr: 5 Rhythmen Tanzmeditation, Mitas ZeiTRäume, Feuerkuhle 61, Bremen, 12 €, Tel. 0421-98503731

11. Samstag

8:30 Uhr: Meditationstag, Medicenter, Außer der Schleifmühle 76, HB, 40 €

inkl. Frühstück und Mittagessen, Anmeldung: Tel. 0421- 8408566

10:00-17:00 Uhr: Wildkräuterführung, vegan/ Rohkost Bahnhof Syke, 75,- €, H. König, Die-wilde-Kost, Tel. 04242-577840

12:00-20:00 Uhr: SteinReich's Erlebnistag - Mitmachen, erleben & genießen – das letzte Mal im Atrium! - Eintritt 5 € am Vor dem Steintor 34, 28203 Bremen. Keine Anmeldung.

18:00-22:00 Uhr: Systemische Aufstellungen in Oldenburg, Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Tel. 0441-2048845

12. Sonntag

10:00-16:00 Uhr: Seminar „Ein Tag nur für mich! Eine Entdeckungsreise mit Yoga und Entspannung, Gebühr 90,-€, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; Tel. 0421-808325

11:00-14.30 Uhr: Biodanza Sonntagsmatinee, Grundstr. 3, HB, 30,- €, Jennifer Knaak Tel. 0421-79277748, www.poetry-of-life.de

13. Montag

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

14. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Vom Laberschwall zum Lebenshall (Ute Lauterbach, Wdh. 19.10.2014, 17 Uhr), RadioWeser 92,5/101,85 MHz

16. Donnerstag

19:30 Uhr: Auf den eigenen Körper hören - im Fokus: Magen, Milz & Gelenke / Kristine Bruvers & Christine Gersthofer. Ort: SteinReich, Vor dem Steintor 34, 28203 Bremen, 5 €, Info: Tel. 0421-7942382, www.kinesiologie-bremen.info

20:00 Uhr: "Sensibel leben", Der Kurs für sensible und hochsensible Menschen, Goethestraße 25, 28203 HB, 10 Abende bis März 2015, 98 €, Information unter www.praxis-dryade.de



Anzeige

17. Freitag

17:00 Uhr: "Beruf als Berufung" Coaching WE mit Jörg Kothe. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

18:00-22:00 Uhr: Systemische Aufstellungen in Oldenburg, Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Tel. 0441/2048845

19. Sonntag

15:00 Uhr: QLB Atem Meditation, Sauna im Viertel, Außer der Schleifmühle 76, 28203 HB, 3 €, Tel. 0421-8408566

11:00-17:00 Uhr: "Kommunikation mit geistigen Helfern". Tagesseminar; Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; 90,- €, Infos Tel. 0421-808325

21. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Krankmachendes Wirtschaften - gesundes Leben (R. Dahlke, Wdh. am 26.10., 17 Uhr), RadioWeser 92,5/101,85 MHz

22. Mittwoch

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

20:00 Uhr: Wertimagination zum "Ort der Heilung", 25 € in der Praxis "Sinn und Werte". Anmeldung unter Tel: 0421-69 66 13 35

23. Donnerstag

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

18:30 Uhr: Vortrag Superbrainyoga, Am Angelser Feld 14, 28844 Weyhe. Eintritt frei, Tel. 0421-4786660

24. Freitag

20:00-22:00 Uhr: 5 Rhythmen Tanzmeditation, Mitas ZeitRäume Feuerkuhle 61, Bremen, 12 €, Tel. 0421-98503731

25. Samstag

15:00 Uhr: Osho Kundalini Meditation, Sauna im Viertel, Außer der Schleifmühle 76, 28203 HB, 3 €, Tel. 0421-8408566

28. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Die spirituelle Dimension der Gesundheit (A. Keil, Wdh. 2.9.2014, 17 Uhr), RadioWeser 92,5/101,85 MHz

31. Freitag

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

19:00 Uhr: „Die Kunst des Lebens – Die Suche nach dem Glück 2/3“ Vortragsreihe mit Karl-Heinz Schmid. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

NOVEMBER 2014

1. Samstag

14:30-15:00 Uhr: Das SteinReich zieht um! Wir suchen 80 SteinReich-Freunde, die beim Umzug helfen. Leichte Sachen werden weitergereicht – vom Atrium bis zum Am Dobben 78 (Sielwalkreuzung). Wir freuen uns auf jede Hand, die Hilft. Anmeldung erbeten Tel: 0421-49 87 303

2. Sonntag

13:00-18:00 SteinReich ist mit dabei am Verkaufsoffenen Sonntag an der neue Adresse: Am Dobben 78, Bremen!

14:30-17:30 Uhr Seminar: "Kraft der Gedanken", mit Anna Beate Falke. Seminarhaus Weyhe, Flatterdamm 106, Tel. 0421-808325

16:00-18:00 Uhr: Wildkräutergewürz selbst herstellen. Syke, SteimkerStr. 64 a, 25 €, H. König, Die-wilde-Kost, Tel. 04242-577840

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. 0421-4919286
 cornelia.freise@die-tanzende-wildsau.de
 Konzept unter: www.die-tanzende-wildsau.de



Anzeige

3. Montag

20:00-22:00 Uhr: offene Meditation + Vortrag: Freiheit von der (Co-)Sucht. Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; 15,- €, Tel. 0421-808325

4. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Neues Denken für eine Welt im Umbruch (HP Dürr, Wdh. 9.11.2014, 17 Uhr), RadioWeser 92,5/101,85

5. Mittwoch

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

7. Freitag

20:00-22:00 Uhr: 5 Rhythmen Tanzmeditation, Mitas ZeitRäume Bremen, 12 €, 5-rhythmen-bremen@gmx.de, Tel. 0421-98503731

10:00 Uhr: „Durchsetzungskraft in Beziehung und Beruf“ Workshop (2 Tage) mit Jörg Kothe. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

8. Samstag

14:00-20:00 Uhr: Heil-Seminar - Sein im Hier & Jetzt mit Gaia Michael & Barbi Lienert. Ort: SteinReich, Vor dem Steintor 34, Bremen. 65 €, www.gaia-satsang.com; www.wahrheitelieben.com; Tel. 0177-3557144

8:30 Uhr: Meditationstag, Mediacenter Außer der Schleifmühle 76 HB, 40 EUR inkl. Frühstück und Mittagessen, Anmeldung: Tel. 0421-8408566

9. Sonntag

14:30-17:30 Uhr: neue, offene Gruppe "Selbsterkenntnis durch Träume". Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; 40,- €, Tel. 0421-808325

11. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Intuition in der Wissenschaft (Gerd Gigerenzer, Wdh. 16.11.2014 um 17 Uhr), RadioWeser 92,5/101,85

16. Sonntag

15:00 Uhr: Vortrag der Stiftung Rosenkreuz "Eine Welt im Umbruch - Die Evolution des Göttlichen". Sri Aurobindo und Rosenkreuz im Dialog. Eintritt: 10/8 €. Haus der Wissenschaft, Sandstr. 4/5, Bremen

18. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Vom Paradies ein goldener Schein...- Nahtodeserfahrungen / Leben nach dem Tod (Wdh. 23.11.2014, 17 Uhr), RadioWeser 92,5/101,85

19. Mittwoch

20:00 Uhr: Wertimagination zum "Inneren Garten", 25 €, Praxis "Sinn und Werte", Bremen. Anmeldung unter Tel: 0421-69 66 13 35

21. Freitag

19:00 Uhr: „Die Kunst des Lebens – Die Suche nach dem Glück 3/3“ Vortragsreihe mit Karl-Heinz Schmid. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39, Tel. 0421/1686815, www.integralis-bremen.de

20:00-22:00 Uhr: 5 Rhythmen Tanzmeditation, Mitas ZeiTRäume, Feuerkuhle 61, 28207 Bremen, 12 EUR, Mail: 5-rhythmen-bremen@gmx.de, Tel. 0421-98503731

23. Sonntag

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

25. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Endlichkeit und Freiheit (Fulbert Steffensky, Wdh. am 30.11.2014 um 17 Uhr), RadioWeser 92,5 / 101,85 MHz

27. Donnerstag

19:00 Uhr: „Integrale Systemaufstellungen – Beziehungen freudvoll leben“ Vortrag mit Claudia Budelmann. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815, www.integralis-bremen.de

28. Freitag

19:00 Uhr: Das Zeichen Schütze. Themenabend der Astrologie-Schule Bremen, Delmestr. 74. Info und Anmeldung: Tel. 0421-72929

19:30 Uhr: Reif für die Partnerschaft!? - Vortrag mit Silvia Meyer & Raymond Fismer. Ort: Lüdemannweg 30, Lilienthal, 8 EUR, Tel: 04298-4392

29. Samstag

15:00-18:00 Uhr: Lachyoga-Workshop "Lachen gegen d Novemberblues", Goethestr. 25, HB, 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

REGELMÄSSIGE TERMINE

Lachyoga: Do.17-18 Uhr offene Gruppe, Lachyoga-Workshop 29.11. v. 15-18 Uhr. Tel: 0421/69644307 www.lachschule-bremen.de

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

Offener Sinkreis mit Peti Songcatcher - mit Liedern, Chants & Mantras aus aller Welt. Die 19-20.30 h: 4.11., 18.11., 02.12., 16.12.2014. Ort: NAH-BEI, Findorffstr. 108/Ecke Thielenstr, 28215 Bremen-Findorff. Abendkasse 15-11 Euro. Tel. 0151/56672232. www.schoepferin.eu, email: petralee@web.de. Willkommen!

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

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

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



Start 2Jhr. Yogalehrer-ausbildung

Mo., 19.01.2015

Infotermin: 08.11.14, 18:00 h

Kurs: Yoga für Anfänger
Mi., 29.10.14, 18:15 h, 8x

Kurs: Yoga für Schwangere
Do., 30.10.14, 16:30 h, 8x

SUKADEV kommt!
Mo., 03.11.14, 18:15 h

Sigrid Küttner

Yogalehrerin und Heilpraktikerin

Yoga Vidya Zentrum Bremen

Bahnhofstraße 3/4

28195 Bremen,

Tel. 0421 - 2239472

email: sigridkuettner@gmail.com

www.yoga-vidya.de/bremen



Anzeige



Maria Stiens
Theatertherapeutische Praxis

Gruppentherapie
Paartherapie, Einzeltherapie

fortlaufende Gruppe

Inspiration Zielstrebigkeit Tiefe
offener Abend am 08.10.2014

Tagesseminar:
Healing Code

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

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 Dezember/Januar 2015 - Ausgabe ist der 7. November 2014 • Kleinanzeigen sind auf Online-Formularen direkt über unsere KGS-Homepage buchbar: 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

Alexandertechnik

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

Astrologie

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

Astrologie-Zentrum Bremen, Ausbildungszentrum des Deutschen Astrologen-Verbandes, Beatrix Braukmüller, Bremen, Tel: 0421-700870, www.astrologie-zentrum-bremen.de

Atemarbeit

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

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

Atemtherapie nach Prof. Ilse Midendorf, Jin Shin Jyutsu, Friederike Backhaus Lang, Bremen, Tel. 0174-4963735, www.waterraumzeit.de

Praxis DEINraum Verden: Atemtherapie, Workshops, Seminare & Ausbildung zum Bewussten Atembegleiter. www.dein-raum-berlin.de

Aufstellungsarbeit

Achtsame Aufstellungen verschiedener Systeme, Einzelarbeit und Gruppe, 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 / 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

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

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

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

Aura Soma

Regina Bauer: www.licht-wege-land.de und Tel: 0441-82118

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

Chakraliebe, Petra Einhäuser, Rohrhofer Straße 42, 68219 Mannheim und Waldweg 10, 27386 Bothel, Tel. 151/40436145, Mail: click@chakraliebe.de

Auszeit

AuszeitHaus-Weiße Muschel einfühlsame Begleitung in seel. Krisen. Tel.: 04253-1308 in Asendorf, 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, 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 - Tel. 04241-80 48 796.

Biodanza

Biodanza Schule Bremen, Dipl. Psych. Antje Koolen-Polzin, Loggerstr. 7, 28759 Bremen, Tel. 0421- 69219632, www.biodanza-bremen

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

Bioläden / Biomärkte

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

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

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

Aleco, Bismarckstraße 14, 28203 HB

Aleco, Kirchweg 204, 28199 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. Körperarbeit, Dr. med. Barbara Baum, Tel. 0421-16105619 www.barbarabaum.de

Bindungsenergetik

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

Boxen

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

Bücher, CDs, DVDs

Buchhandlung Froben, Bücher zur Anthroposophie und zu ganzheitlichen 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, Tel. 04723-3649

Coaching

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

Kabbalistische Geburtsanalyse: Markus Mollet, Rechtsanwalt und Heiler (DGH), Mail: info@mollet-personaltraining.de, Mobil: 0049 173 / 240 96 01

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)

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 Hünermann, Telefon: 0421-67 35 8787 www.feinfuehlungsbremen.de

Craniosacral-Schule Bremen: CSVD- anerkannte Fachaus- und Weiterbildungen. Elisabeth Bohrer, HollerHaus, Hollerstr. 14, 28203 HB, Telefon: 0421-3365081 / www.cranioschule-bremen.de,

EFT/ Klopfakupressur

EFT/Klopfakupressur, Einzelbehandlung und Fortbildung für höchste Ansprüche! Christel Preuß/ EFT-Trainee, Tel.: 0172-2743182, www.christel-preuss.de

EMF Balancing Technique

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

Energiearbeit

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

Engel

Engellehrer /-berater, Anna Przybyłek, dipl. Spez. auf dem Gebiet Psychotronik & Lebensberaterin, Tel.: 0421-17526081 www.kristallberatung.com

Lerne deine persönliche Engelsgruppe kennen. Luna/Him, Tel. 0421-255350, www.heilerin-in-bremen.de

Feng Shui

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

**SEQUIOIA - 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

Kai Lindner, HP

0421 – 430 99 50 in Bremen
0441 - 960 160 30 in Oldenburg
www.heilpraxis-lindner.de

www.sequoia-schule.de

Anzeige



Pramoda
TANZ DER GÖTTINNEN®

Tanzen & Tanztherapie
für Frauen

weibliche Stärken und Potenziale
im Tanz entdecken

Abendgruppen

in Bremen, OHZ und Oldenburg

Einzelbegleitung**Vorschau Zypern 2015**

Tanz- & Ferienwoche
21.- 28. September 2015

Pramoda Sabine Habenicht
Tanztherapeutin
Tel: 04408- 92 34 85



www.tanz-der-goettinnen.de

Anzeige

Nächste Ausgabe: Dezember/Januar 2015

Redaktionsschluss: 30. Oktober 2014 • Anzeigenschluss: 7. November 2014

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

www.kgsbremen.de

Frauen

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

Heilarbeit

Abbau emotionaler Blockaden - Hilfe zu Lebensfreude und Selbstheilung, Pierre Toborek, Tel: 0441-882888 und www.pierre-sante.com

Energetische Heilarbeit: Energetische Heilweisen, Spirituelles Coaching & Fernheilungsarbeit. A. Hellena Eickhoff, www.Der-Uhlenhof.de. / Tel. 05161-603 0340

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

Augen- & Visualtraining, Heilarbeit nach amazinGrace, Sky-Coaching, Ausbildung zum Sky-Coach, Rückenfitness - Seminare; Termine: www.ganzheitliche-augenschule.de und Tel. 04242 5979 115

Heilpraktiker

Prävention – Therapie – Gesundheit: individuelle Kuren, traditionelle chinesische Medizin, Ganzheitliche Medizin, Körperarbeit Naturheilpraxis Martina Finkel, Heilpraktikerin, Tel. 0421.7908595, Mobil: 0163.2869610, www.heilpraktiker-im-viertel.de

Heilpraktiker für Psychotherapie

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

Homöopathie

Sequoia - Schule für Homöopathie und Wachstum in Oldenburg, Info: Elisabeth von Wedel und Kai Lindner, 04461-73434, www.homoeopathie-von-wedel.de und 0421-4309950 in Bremen, www.heilpraxis-lindner.de

Klass. Homöopathie und tibetische Heilmassagen! Info: www.anneliebolda.de / Tel: 0421/3467703

Human Design System

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

Intuitives Malen

Intuitives Malen jeden Dienstag von 19:00-20:30 Uhr im Atelier BunteQ. Tel: 0421-20815390

Kabbalistische Lebensberatung

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

Kartenlegen

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

Klangmassage

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

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

Klangmassage tut gut www.monika-moellers.de, Tel. 0421-9884980

Kunsttherapie

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

Lachen

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

Lebensberatung

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 Uhr bis 13 Uhr oder AB)

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

Männer

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

Massage

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

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

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

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

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

Traditionelle Thaimassage, ganzheitliche Körperarbeit für Geist, Körper und Seele. Juana Beetz, www.physiotherapie-juanabeetz.de, Tel. 0152-26075386

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

Meditation

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

Nachsorgegruppe

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

Persönlichkeitstraining

Bewusstseins Akademie, Erfolgstrainerin und Coach Sabine Abdel-Zaher, Tel.: 04202-766111, 0172-1364942, Bewusstseins-Akademie@web.de

Produkte aus aller Welt

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

THAVARO - Seminare und Coaching, José-Manuel Zlaber, Leherlandstr. 80, 27607 Langen, Homepage: www.thavaro.de, Email: 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

Präventologie

Aktiv und Vital ins Altersmaximum: Präventologische Starthilfe, in ein gesundes Leben. Tatjana Witt, Präventologin, Beratung - Coaching - Training, Delbrückstr. 2, 28209 Bremen. Tel. 0421- 430 35 457, tatjana.witt@gmx.de, www.anti-aging-witt.de

Praxis DEINraum Verden: Körperpsychotherapie, Trauma- & Atemarbeit, Hypnotherapie. Tel. 0160-8466603, Mail: info@dein-raum-berlin.de

Qigong

Qigong-Kurse in Bremen: Findorff, Schwachhausen, Woltmershausen, Neustadt, Silke Schmidt, Tel: 0421-535542, 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, www.miriam-wender.de

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

Brigitte Hertel Heilpraktikerin und Praktizierende für Reconnective Healing® / The Reconnection®. Kontakt: 0421-3762299, www.heilpraxis-hertel.de

Praxis Artemis - Susanne Riekers. Reconnective Healing und Reconnection. Ganzheitlich Energetische Massage. Langenstr. 25, 28816 Stuhr, Tel. 0421/8091212, praxis-artermis.de

Retreat

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

Sauna

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

Schamanismus

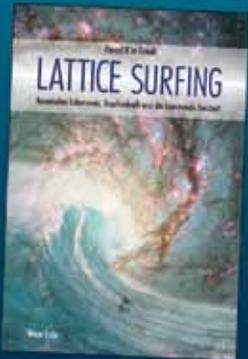
Schamanisch Heilen: Seelenrückholung, Heilrituale, Trainings, Gabriela Luft, Telefon: 04255-5799003, www.primaertherapie-luft.de

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

Surfen im kosmischen Internet

Lattice-Surfing

www.es-ist-herz-zeit.com



Pascal K'in Greub

Lattice Surfing

Kosmisches Lebensnetz, Drachenkraft und die kommende Herzzeit

Broschur, 336 Seiten, zahlreiche Abbildungen, € 19,90

ISBN 978-3-89060-635-4



NEUE ERDE

www.neue-erde.de

Selbstfindung

Selbstachtung - Selbstvertrauen - Liebe - Wertschätzung. WoEnd-Workshop mit 4 Trainern der Akademie SteinReich, Telefon: 0421-4987303, www.steinreich-bremen.de

Seminar- / Retreathäuser

Seminarhaus in der Görde, Stark Institut: Tel: 05855-978233 und www.starkinstitute.com

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

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

Haus Ohlenbusch, Viehlander Strasse 5, 27726 Worpsswede, Tel: 04791-2875 und 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, Telefon: 04407-6840, www.hof-oberlethe.de

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

Ferienwohnung, Zimmer, Mehrzweck- / Seminarraum für bis zu 50 Personen. Stefanie Schuck, Meidgrodenweg 1, 26969 Tossens / Butjadingen, Ganzjährig geöffnet, Tel. 0173-3954594, info@windweitewattenmeer.de, www.windweitewattenmeer.de

Stimme

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

Systemische Begleitung

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

Tanz

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

Die tanzende Wildsau, Die Kraft des Tanzes, Cornelia Freise, Bremen, Tel. 0421-4919286, 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

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

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

Theater

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

The Work

Seminare zum Kennenlernen und Vertiefen von The Work. Info: Karin Weyler, Tel. 015139 893925, 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, Telefon: 0172-2743182, www.christelpreuss.de

Vegan

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

Veränderungen

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

Yoga

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

Yoga-Lehrer/innen-Kompaktseminar. Info: Yogameister Nepal Lodh: Telefon: 0421-239399.

S. Simrat Kaur, Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan, Massagen, Gurdjieff Movements. Tel: 0177-7924504, www.simrat-kaur.com

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

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

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

- Workshops/Seminare • Ausbildung • Therapie • Vermietung / Räume • Jobs • Reisen • An- & Verkauf
- Kontakte • Dies und Das. Pro Einheit: 3,- € (1 Einheit = 30 Zeichen). Mindestpreis: 12,- €. Nächster Anzeigenschluss für die Dezember/Januar 2015 - Ausgabe ist der 7. November 2014. Kleinanzeigen sind auf unseren Online-Formularen direkt über unsere Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

Workshops / Seminare

Für Frauen, tlw. Bildungsurlaub: Energetischer Selbstschutz gegen Burnout; Einfach Sein; Berufl. Potentiale; Tai Chi; Systemische Aufstellung; Träume umsetzen, Trauerprozesse. www.altenbuecken.de, Tel. 04251-7899

Wieder lesen ohne Brille - Sehbesserung mit Leichtigkeit erarbeiten bei Fehlsichtigkeit aller Art. Erfahren Sie wie einfach das mit der ganzheitlichen Prolumeno-Methode geht. Termine: www.ganzheitliche-augenschule.de/ / Tel. 04242-5979 115

Gewaltfreie Kommunikation: Ausbildung ab Oktober 14 mit Anja Kenzler, Trainerin CNVC. Wingwave-Coaching: Ausbildung im Februar und März 2015, Mediation: Ausbildung ab März 2015. Info: a.k.demie für Mediation und Training, Tel.: 0421-5578899, www.a-k-demie.de

Biodanza: 2.-5. Okt.: „Liebe in Bewegung – Tanz von Eros & Aphrodite“: Intensivworkshop für Paare & Singles zur Stärkung der Lebenslust & Liebeskunst. 24.-26.10.: Minotaurus-Prozess: Verwandlung von Angst in Mut & Kraft Ausbildung & Jahrestraining: Einstieg mögl. im Dez. 2014. Info & Anmeldung: Tel. 0421-69 21 96 32; www.biodanza-bremen.de

Stark Institut Intensiv-Seminar: „Geld und Erfolg“ vom 06. – 10. Oktober 2014 - anerkannter Bildungs-Urlaub. 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 Dübbeckold 10, 29473 Gohrde; www.starkinstitute.com Tel. 05855 978233

Wenn Elfen tanzen! Ein Klangerlebnisabend mit Jutta Grix (www.deinenwegfinden.de), Martin Eilers (www.in-mein-herz-zurueck.de) u. ihren Elfenharfen. Freitag, 24.10.2014 im SteinReich im Atrium Bremen, 20 bis 22 Uhr, Eintritt 12,- Euro.

Yoga u. Reiten f. Frauen im schönen Wendland. 30.Okt.-2. Nov. 2014. Wird von Krankenkassen bezuschusst. Infos: H: Feldhäuser, Tel. 01522 10 99 353

Biodanza am 31. Oktober 2014: Rückkehr zum göttlich-universellen Ursprung des Lebens. Workshop mit Nenel präsentiert von MCArrieta. www.biodanza.de

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

Ein Tag für die Sinne - Wellness für Körper, Geist u. Seele. Bewegen, entspannen, wohlfühlen! Samstag, 01.11.2014 von 9-18 Uhr in der "Wirkstatt" in Weyhe. EUR 60,- Anmeldung: 0421-2211441. Jutta Grix: www.deinenwegfinden.de / Martin Eilers: www.in-mein-herz-zurueck.de

Auszeit für Menschen in sozialen Berufen: Kraft schöpfen - Stille erfahren - Freiraum schaffen 05.-07. Dez. 2014 in Neukirchen (Ostsee), Tel. 04632-8765933, www.hannelore-ingwersen.de

Schwitzhütte nahe Bremen, 6./7. Dezember 2014, Naturheilpraxis Adriana Schweiger, HP Informationen unter Tel. 0421-7081872, www.adriana-schweiger.de

Silvesterseminar der besonderen Art: Der Tanz der Jahre - Abschied und Neubeginn, 30. Dez. - 02. Jan., www.animoVida.de, Tel. 0551 / 48805228

Bali Indonesien, 10.-17.02.2015 Bewusstsein-Seminar & Urlaub: Stärke Deine Stärken, Tel. 0176-92429428, www.coachreisen.de



Heilpraktikerschule
www.eos-institut.de

Ausbildung

Craniosacral-Schule Bremen: CSVD- anerkannte Fachaus- und Weiterbildungen. Elisabeth Bohrer, www.cranioschule-bremen.de, Tel. 0421-3365081

Lachyoga-Leiter/innen-Ausbildung mit Herz und Kompetenz, 25.-26. Okt. in Oldenburg, www.lachyoga-sonne.de, Tel. 0551 / 5314726

Fußreflexzonen-Massage Ausbildung: Mo-Fr 10.-14.11., Adelheidshof, Magelsen 5, 27318 Hilgermissen, 0160-8466603, info@dein-raum-berlin.de, www.dein-raum-berlin.de

Naturcoaching Ausbildung - transformation in natura®-coaching, visionssuche, ritualgestaltung. Beginn 28.3.2015, www.umainstitut.net

Zusatzausbildung **Systemische Prozessgestaltung** in der Natur. Neuorientierung und Wandlung bei Individuen und Gruppen initiieren und gestalten. Berufsbegleitende Qualifizierung zum Erwerb und zur Stärkung von Fach- und Führungskompetenzen. www.ozorio.de; Grundkurs 20.03.2015 - 13.03.2016

Therapie

„Heilsames Theater“, spüren und ausdrücken, Maria Stiens, Tel. 0421 – 522 88 62, www.heilsames-Theater.de

Paartherapie: festgefahrene Situationen lösen, sich neu begegnen, Maria Stiens, Tel. 0421 – 522 88 62, www.heilsames-Theater.de

Lichtbahnen-Therapie nach Trudi Thali. Sabine Büsselmann, Mail: sabine-buesselmann@t-online.de; www.lichtbahnentherapie-oldenburg.de Tel. 04407-2735

Urlaub / Reisen

Pyramiden in Bosnien: spirituelle Reisen zum intensiven Einsteigen in die wundervollen Energien an diesem besonderen Kraftort unter der fachkundigen Leitung von Maria Leonie Dunkel. 0049 (0)5103 - 92 73 92 www.Pyramiden-in-Bosnien.de

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

Ihr Reisecoach! Organisation von Coaching-, Seminar- & Urlaubsreisen im In- & Ausland, www.coachreisen.de, Tel. 040-88932714

Vermietung / Räume/ Wohnen

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

Traumlage Bremens, altes Bauernhaus, gr. Garten. Welche Frau möchte hin und wieder der Stadt entfliehen u. kleines Gästezimmer für Tage, Wochen od. länger mieten. Tel: 015 22 10 99 353

Dies und Das

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

Lachyoga: Do.17-18 Uhr offene Gruppe, Lachyoga-Workshop 29.11. von 15-18 Uhr. Tel: 0421/69644307 www.lachschule-bremen.de



Nächste Ausgabe: Dezember/Januar 2015

Redaktionsschluss: 30. Oktober 2014

Anzeigenschluss: 7. November 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



THOMAS YOUNG

WORKSHOPS & RETREATS 2014



MOTHER HEALING - 3 H WORKSHOP

Erleben Sie die Rückverbindung mit der Göttlichen Mutter. Über ein bewegendes Tempelritual wird die Beziehung zur personalen Mutter auf einer tiefen Ebene geheilt, während der überpersönliche Aspekt der "Göttlichen Mutter" spürbar wird. Die lebensverwandelnde Zeremonie ermöglicht eine neue Art spiritueller Hingabe und Annahme der eigenen Existenz.

YOUNG AT HEART - HERZ-ÖFFNUNG

Erleben Sie das Erwachen Ihres Herzzentrums auf einem Wochenende mit dem Autor und Weisheitslehrer und öffnen Sie sich neu für Freiheit und Lebensfreude. Das beste Wochenende um die Tiefe der Herz-Arbeit unmittelbar zu erfahren. Die kraftvollen Tage sind so gestaltet, daß die Teilnehmer Sonntagabend bei entsprechender Offenheit das Herzzentrum physisch spüren.

SIEBEN HERZEN - RADIKALE PRÄSENZ

Sieben Tage, die das Leben verändern. Eine transformierende Woche, welche eine höhere Oktave von Liebe, Wahrheit und Freiheit freisetzt. Die lebensverändernde Erfahrung führt zur radikalen Präsenz der Mystiker. Der einzigartige Retreat gibt eine neue Perspektive über den Sinn ihrer ureigenen Lebensreise und den größeren Bogen der Seele. Individuelle Seelenkraft wird spürbar erhöht durch das Einüben der Sieben Herzen der Mystik.

RAINBOW HEALING HAWAII - ALOHA SPIRIT

Ein 3 h Workshop voller Inspiration. Wir verbinden uns mit der einzigartigen Heilkraft des ursprünglichen Hawaii. Ein besonderes Augenmerk erfährt die heilende Energie des Regenbogens. Lassen Sie sich überraschen von dem leichten Spirit von Aloha, dem Feuer der Vulkangöttin Pele, Ho'oponopono, Aumakuas, Delphin, Walen, Heiaus und uralten hawaiianischen Ritualen.

HAMBURG

Oktober

MOTHER HEALING - 3 H WORKSHOP
MBA 24, Max-Brauer-Allee 24
Fr 17.10.14, 19 - 22 Uhr, Eur 60

YOUNG AT HEART - HERZ-ÖFFNUNG
MBA 24, Max-Brauer-Allee 24, Eur 290
Sa 18.10. 10-19, So 19.10.14 9-18 Uhr

KISSLEGG

November

7 HERZEN - TRANSFORMATIONSWOCHE
Hotel Sonnenstrahl, Seb. Kneipp Str. 1
Mo 03.11. 20 Uhr - So 09.11.14 14 Uhr

BREMEN

3 h Workshop

November

RAINBOW HEALING HAWAII
Konsul-Hackfeld-Haus, Birkenstr. 34
Mi 19.11.2014, 19-22 Uhr, Eur 60

NÜRNBERG

Dezember

GLOBAL HEART SILVESTER CONGRESS
Thomas Young & Friends, Vorträge,
Meditation, Gäste aus aller Welt,
wunderbare Jahresübergangszeremonie,

Im **HOTEL PYRAMIDE** in Nürnberg
29.12.14 20 Uhr - 01.01.15 13 Uhr
Bitte rechtzeitig im Hotel einbuchen.

FATHER HEALING - 3 H WORKSHOP
Fr 02.01. 19-22 Uhr, Eur 60, Pyramide

MARIA MAGDALENA - WEEKEND
Sa 3.1. 10-19, So 4.1. 9-18, Pyramide

Alle Seminare in deutscher Sprache!



Neue CD: HEILKRAFT DER AHNEN
Büro Thomas Young | info@thomasyoung.net
Tel 0 75 63 - 915 355

WWW.THOMASYOUNG.COM



MEDIA HOUSE

Lex van Somerens TRAUMREISE

Das große Bühnenkunstwerk!



Seelennahrung pur!

Lassen Sie sich ein, auf ein zauberhaftes
Konzertlebnis für Ihr Herz und Ihre Seele.

Es erwartet Sie ein vielfältiges Gesamtkunstwerk aus Musik,
Tanz und Lichtkunst. Bereits mehr als 30.000 Zuschauer
haben sich von dieser weltweit einzigartigen Show mit ihren
mystischen und weltmusikalischen
Klängen begeistern lassen.

Gratis Traumreise-Demo-CD

Bestellen Sie jetzt kostenfrei Ihr persönliches Exemplar
unter www.someren.de • traumreise@someren.de
Auch als **DOWNLOAD** verfügbar!



„Diese Kunst hat mich auf eine Reise
in eine andere Dimension mitgenommen und meine Seele tief
berührt. Dieser tiefe Eindruck wird mir unvergesslich bleiben.“

„Ich habe noch nie zuvor Musik gehört,
die das Herz so streichelt, tröstet und heilt.“

www.someren.de

TOURNEE 2014

19.11. Hannover Theater am Aegi

- | | | |
|--------|---------------|--------------------------|
| 06.11. | Stuttgart | Filderstadt, FILharmonie |
| 07.11. | Zürich/CH | Kongresshaus |
| 09.11. | Linz/A | Brucknerhaus |
| 10.11. | Nürnberg | Meistersingerhalle |
| 11.11. | München | Gasteig, Carl-Orff-Saal |
| 12.11. | München | Gasteig, Carl-Orff-Saal |
| 15.11. | Amersfoort/NL | De Flint |
| 14.11. | Oberhausen | Kongresszentrum |
| 16.11. | Frankfurt | Jahrhunderthalle |
| 18.11. | Berlin | Tempodrom |
| 20.11. | Dresden | Messe Halle 1 |
| 28.12. | Baden-Baden | Kurhaus |

Konzertbeginn jeweils 19 Uhr



Bustransfer nach Hannover:

Abfahrtsorte: Osnabrück | Hamburg | Bremen

Unser Bus bringt Sie bequem zur TRAUMREISE und
zurück! Von verschiedenen Städten bieten wir Busfahrten zum
nächstgelegenen Konzert der TRAUMREISE an.



TICKETS: www.eventbuero.com • 0711-2082495

und an allen bekannten Vorverkaufsstellen • music@someren.de • 07223-806650 • Veranstalter: Ayam Ltd. & Co.KG