

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

JUNI/JULI 2014

FREI ERHÄLTLICH

KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



'Holy-Days'

KERSTIN BUND: GLÜCK SCHLÄGT GELD - GENERATION Y

VERENA KAST ÜBER VERSÖHNUNG

FRIEDEN - GESPRÄCH MIT DEM DALAI LAMA

JOACHIM BERND VOLLMER ÜBER DIE INTELLIGENZ DES BAUCHES

DANKS/SCHOFIELD: RAUS INS FREIE • MICHAEL ALBUS: TAIZÉ AUF NEUEN WEGEN

DAVID STEINDL-RAST ÜBER DANKBARKEIT

2x



Klangwelten erleben

IN RASTEDE!

Wellness & Spa
Kleibroker Str. 139 a, EG
26180 Rastede



Sie finden unsere Praxis im -

NEU

Große Eröffnung vom **01.08. - 03.08.14**
Ausbildungs- & Schulungszentrum
Oldenburger Str. 249, 10G
26180 Rastede

Am 01.08.2014 ist es soweit – unser 5 jähriges
Jubiläum und die große Eröffnung unseres
neuen **Ausbildungs- & Schulungszentrums!**
Vorbeikommen und mitfeiern - es lohnt sich!

+49 (0) 4402 - 97 34 165
info@klangwelten-erleben.de
www.klangwelten-erleben.de

ENTSPANNUNG - TUT - GutsCHEIN ausschneiden und bei
Ihrer nächsten Wellness & Spa Entspannung einlösen!
HINWEIS: Ein Gutschein pro Anwendung einlösbar!
Gültig nur auf reguläre Anwendungen!



Klangmassage



Öl-Klangmassage



Shiatsu & Klang



Öl-Massage



Hot Stone Massage

Wellness & Spa | Gesundheitsprävention | Ausbildung | Beratung



INSTITUT FÜR ENTSPANNUNG



Müßiggang ist allen Geistes Anfang.

Franz Werfel



Titelthema: 'Holy-Days'

Glück schlägt Geld - Generation Y:

Was wir wirklich wollen

von Kerstin Bund

Versöhnung

Verena Kast

Frieden finden - Frieden schaffen

Gespräch mit dem Dalai Lama

Die Intelligenz des Bauches

Joachim Bernd Vollmer

Raus ins Freie

Fiona Danks / Jo Schofield

Open-Air-Festivals

Tai Chi: Eine praktische Übung

von Don Yon

Taizé auf neuen Wegen

von Michael Albus

Dankbarkeit

David Steindl-Rast

TCM-Tipp: Die Himbeere

von Nathali Winckler

Ständige Rubriken

Sehen • Hören • Erleben

Wer macht Was - Im Internet

Kalender

Forum - Visitenkarten

Termine

Wer macht Was (ohne Termine)

Kleinanzeigen (mit Terminen)

Impressum

Bildnachweise: Titelmotiv, S. 17 unten, S. 18 Fotografie © Jo Schofield und Fiona Danks, AT Verlag, www.at-verlag.ch / S. 3 © Markus Bormann / S. 4 © contrastwerkstatt / S. 5 oben © Frank Gärtner / S. 5 unten © Konstantyn / S. 6 © Robert Kneschke / S. 7 © CandyBox Images / S. 8/9 © Elenathewise / S. 9 © Photographee.eu / S. 11 © Pedro Bigeriego / S. 12 © Bestart / S. 15 © underdogstudios / S. 17 oben © kids4pictures / S. 19 © Sternkultur UG / S. 26 © ioStephyit / S. 27 oben © M.studio / S. 27 unten © Barabas Attila / S. 29 © Angela / S. 30 © Smailhodzic / S. 31 © Natika / Mittelbild: © teptong / S. 62 © altanaka

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

Editorial

- 4 Liebe Leserin, lieber Leser,
zwischen all den Arbeiten, die ,noch
8 dringend erledigt werden müssen', *könnten* Sie sich,
wenn Sie mögen, schon mal ein Püschchen gönnen
und die Vorfreude auf den Urlaub bzw. die
11 Ferien auskosten...
15 Was möchten Sie mitnehmen,
wenn es endlich losgeht? Welche Wünsche
17 möchten Sie sich in dieser Zeit erfüllen?
In welcher Stimmung, in welcher körperlichen
19 und seelischen Verfassung, mit welcher Kraft
möchten Sie dann irgendwann zurückkehren,
22 um auch Ihr *alltägliches* Leben in größerem
Maße genießen zu können?
26 Die freie Zeit gibt uns u.a. die Gelegenheit,
nach innen zu lauschen und zu spüren,
29 was heilsam für uns ist und uns guttut,
dem Körper und der Seele.
31 Es gibt uns wahrscheinlich auch mehr Möglichkeiten
wahrzunehmen, was unsere Beziehungen brauchen.
34 Wo braucht es mehr Nähe und Wertschätzung?
36 Wo mehr Klarheit, Toleranz oder die Bereitschaft
38 zur Versöhnung? - Wo einfach mehr Zeit,
gemeinsame Erlebnisse, gemeinsames Genießen...?
46 Ferienzeiten können heilsame Zeiten sein,
54 ,Raum' geben, um ganz zu werden und ,ganz'
56 zu machen... *Healing Days... Holidays... 'Holy Days'*.
61 Viel Freude !
62

Ingrid Antons & Ruth Haselwander

Nächste Ausgabe: August/September 2014

Redaktionsschluss: 30. Juni 2014

Anzeigenschluss: 7. Juli 2014

Tel: 0 44 08 - 80 91 92 0

Postadresse: Von-Witzleben-Allee 1c, 27798 Hude
www.kgsbremen.de



Glück schlägt Geld

- Generation Y: was wir wirklich wollen ! -

Text: Kerstin Bund

Wir sind jung ...

Jeder glaubt, uns zu kennen. Aber niemand scheint uns zu mögen (außer unsere Eltern). Man nennt uns Generation Y, weil wir nach der Generation X geboren sind, zwischen 1980 und 1995. Und weil wir gerade massenhaft in die Unternehmen strömen, fragen sich viele, was wir dort anstellen werden. Für manche Personalchefs sind wir ein Albtraum: Sie halten uns für verwöhnt, selbstverliebt und Größenwahnig.

Es heißt, wir seien schlecht darin, uns zu hinterfragen, aber groß darin, uns selbst zu überschätzen. Wir könnten nichts so richtig (außer schneller tippen als die Alten). Schon in der Schule hätten wir für mäßige Leistungen viel zu gute Noten bekommen und für alles andere eine Urkunde (auch wenn wir beim Fußballturnier nur auf der Ersatzbank saßen). Wir gelten außerdem als undankbar, illoyal und faul.

Dieses Buch soll mit den Klischees und Missverständnissen über meine Generation aufräumen. Doch mehr noch als die Frage, wer wir wirklich sind, interessiert mich die Frage, was wir eigentlich wollen: Anders leben. Anders arbeiten. Anders sein. Denn das hat Auswirkungen nicht nur auf meine Altersgruppe, sondern auf die ganze Gesellschaft. Deshalb ist dies auch kein Generationenbuch, sondern ein Buch über die Frage, wie wir künftig leben und arbeiten wollen.

Das betrifft alle.

Meine Generation verlangt eine neue Berufswelt. Wir fordern mehr Freiräume bei der Arbeit und eine echte Balance zwischen Beruf und Freizeit. Wir wollen beides auf einmal: Kinder und Karriere. Wir streben nach einer Arbeit, die etwas bewegt und einen Sinn stiftet. Denn Sinn zählt für uns mehr als Status. Glück ist wichtiger als Geld.

Wir kämpfen nicht nur für uns, wir kämpfen für eine Kultur, die allen nützt.

Wer wir sind

Von Geburt an wurden wir gefördert und gefeiert. Wir standen schon im Mittelpunkt, als wir noch gar nicht stehen konnten. Schon als Neugeborene hörten wir, dass wir das süßeste Baby der Welt seien.

Als wir das erste Mal auf etwas zeigten und »Gack-gack« oder »Wauwau« brabbelten, wurden wir gelobt, als hätte der Bundespräsident uns gerade den Orden für das schlaueste Kleinkind Deutschlands verliehen.

Und selbst wenn wir beim Kinderturnfest nicht einmal einen Purzelbaum schafften, hat man uns ohne Vorankündigung eine Medaille um den Hals gehängt. Das hat bei vielen von uns früh die Überzeugung geweckt, dass wir etwas ganz Besonderes sind.



Dabei würde ich nicht sagen, dass meine Eltern mich verwöhnt haben, zumindest bekam ich längst nicht alles, was ich wollte (zum Beispiel nicht die teuren Vans-Schuhe, die damals angesagt waren). Meine Eltern waren sogar ziemlich knausrig mit dem Taschengeld (jedenfalls bekamen meine Freundinnen mehr als ich).

Und doch bin ich, ist meine Generation verwöhnt – verwöhnt von Liebe und Zuwendung.

Wie wir arbeiten wollen

Keine Sorge, es sind keine Firmenwagen mit Vollausstattung, kein Privatparkplatz in der Firmengarage und auch kein aufgeglastes Eckbüro mit Ausblick. Mit den alten Insignien der Macht können wir nichts anfangen, die herkömmlichen Statussymbole bedeuten uns wenig. ... Was wir wollen, kostet nicht einmal Geld: mehr Flexibilität und Freiräume, regelmäßiges Feedback, gute Führung. Und eine Arbeit, die Sinn stiftet.

(weiter auf Seite 6)





Meine Generation will Leben und Arbeit in Einklang bringen, denn wir glauben, dass gute Arbeit wichtig für ein gutes Leben ist.

... Glück erst nach Dienstschluss zu erleben, das reicht uns nicht, wir wollen schon bei der Arbeit glücklich sein. In unserer Welt fließen die beiden Sphären ineinander wie die Milch und der Espresso in unserem Latte macchiato.

Ich bin natürlich nicht die Erste, die sich eine flexiblere Arbeitswelt wünscht. Davon haben Menschen schon vor Jahrzehnten geträumt.

Und inzwischen gibt es viele Firmen, die selbstbestimmtes Arbeiten unterstützen. Fast jedes größere Unternehmen (und auch viele kleine) haben entsprechende Angebote.

Wir haben auch ein anderes Verhältnis zu Autoritäten als unsere Eltern und Großeltern. ... ich glaube, dass sich Respekt heute anders ausdrückt.

Er ist nicht mehr an Status und Titel geknüpft, sondern an Taten. Das zeigt sich besonders in der Arbeitswelt.

Hierarchie in Unternehmen ist für meine Generation nichts, was einfach so existiert. Wer uns führen will, muss sich unsere Gefolgschaft erst verdienen, nicht einmal, sondern jeden Tag aufs Neue. Wenn der Chef inhaltlich überzeugt, respektieren wir ihn. Ist er fachlich eine Null, stellen wir ihn infrage.

Ich hatte neulich ein interessantes Gespräch mit Thomas Sattelberger, dem ehemaligen Personalchef der Deutschen Telekom, wo er als erster Vorstand in einem Dax-Konzern eine Frauenquote für Führungspositionen einführte. Er vertrat die These, dass

Führungskräfte in Zukunft vermehrt von den Mitarbeitern direkt gewählt werden.

Sattelberger sagte: »Führung wird nicht länger etwas von der Unternehmensspitze gottgleich Verliehenes sein, sondern etwas, das von der Akzeptanz der Geführten abhängt. Mit regelmäßigen Mitarbeiterbefragungen, bei denen schlechte Führung ohne jede Konsequenz bleibt, ist es nicht getan.«

Vorgesetzte müssen heute mehr kommunizieren und einbinden.

Wir brauchen kein Alphanier, das sein Ego vor sich herträgt wie das Känguru seinen Beutel. Wir wollen einen gebildeten, keinen eingebildeten Chef.

Soziales Engagement steht bei uns hoch im Kurs. Und diejenigen, die sich nicht selbst engagieren, möchten wenigstens bei einem Unternehmen arbeiten, das ihnen ihr schlechtes Gewissen erleichtert. So lässt sich auch das Ranking der besten Arbeitgeber interpretieren, für das das Berliner Trendence Institut jedes Jahr Zehntausende Studenten kurz vor ihrem Abschluss nach ihren Arbeitgeberpräferenzen befragt. Die Absolventen legen heute Wert darauf, dass das Unternehmen, für das sie einmal arbeiten werden, nachhaltig und umweltverträglich handelt und die Arbeit einen Sinn hat. ... 44 Prozent machen ihre Jobentscheidung davon abhängig, ob der künftige Arbeitgeber gesellschaftlich verantwortlich handelt. Und nur noch jeder Dritte ist bereit, gegen gute Bezahlung über ein schlechtes Unternehmensimage hinwegzusehen. Es gibt Firmen, für die würde ich nicht arbeiten, egal, welches Gehalt sie mir anbieten würden.

In dem Arbeitgeber-Ranking vom Trendence Institut schneidet die Drogeriemarktkette dm gut ab, die für einen fairen Umgang mit ihren Mitarbeitern bekannt ist.

Uns mit unserer Arbeit zu identifizieren, ist für viele von uns wichtiger als ein besser bezahlter Job, hinter dem wir nicht stehen.

Wir suchen Sinn bei der Arbeit, wir möchten einen Beitrag leisten.

Wir tun das auch für Euch

Ralph Linde, Geschäftsführer der Volkswagen Group Academy, ... ließ die Beschäftigten von Audi ... in einer groß angelegten Studie befragen.

Ziel war es, herauszufinden, wie sich die Ansprüche, die jüngere Beschäftigte an die Arbeitswelt stellen, von denen der älteren unterscheiden.

Es ist eine der wenigen deutschen Studien über die Generation Y, die nicht nur Akademiker einbezieht, sondern auch Arbeiter.

»Es ist ein weitverbreitetes Vorurteil, dass die Jungen mehr Freiheiten wollen als ältere Generationen«, sagt Linde. »Sie wollen auch nicht mehr Selbstbestimmung oder mehr Anerkennung. Grundsätzlich freut sich doch jeder über Lob und Selbstbestimmung.« ... es geht um Freiheit. Um Individualität. Darum, dass der Mensch im Mittelpunkt steht.

Das wünschen sich auch die älteren Beschäftigten. Im Grunde wollen wir das Gleiche.

Wenn wir von einer Sache wirklich überzeugt sind, dann hängen wir uns voll rein. Aber dafür erwarten wir Anerkennung und Wertschätzung und wollen an ruhigen Tagen auch mal um fünf Uhr nach Hause gehen können.

Wer uns Faulheit vorwirft, hat nicht verstanden, dass wir Leistung anders definieren. Wir verstehen darunter nicht nur das, was wir im Beruf bewegen. Wir beziehen den Begriff auf unser gesamtes Leben, in dem es für uns darum geht, »etwas Sinnvolles zu tun und etwas Nachhaltiges zu schaffen.«

... Das gilt nicht nur für die Arbeit. Wir übertragen die Suche nach Sinn und Bedeutung auch auf andere Bereiche unseres Lebens: Dem Partner den Rücken frei halten, der Tochter ein Baumhaus bauen, sich für die Eltern Zeit nehmen, einen Marathon laufen – auch das sind für uns »Leistungen«, die wir auf unserem Lebenskonto verbuchen ...

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Kerstin Bund

Glück schlägt Geld

Generation Y: Was wir wirklich wollen

Erschienen im März 2014,
gebunden und als E-Book
Murrmann Verlag, 200 Seiten



Versöhnung

Text: Verena Kast

Es geht mir nicht um Verzeihen und Versöhnen als moralische Forderung ... Zu verzeihen und sich zu versöhnen ist manchmal ein langwieriger Prozess, der aber zu einer größeren Freiheit führt und uns aktiv unser aktuelles Leben gestalten lässt.

Verzeihen, sich versöhnen: Das sind keine psychologischen Kategorien. Und dennoch ging und geht es im Leben, aber ebenso in der Psychotherapie letztlich immer auch darum, sich selbst zu versöhnen, mit dem eigenen Schicksal, mit Menschen, die uns geschadet haben. Man spricht im Rahmen der Psychotherapie eher davon, schwierige Lebenserfahrungen, wenn man sie durchgearbeitet hat, loszulassen, damit man sich wieder neu auf das Leben einlassen kann. Die Fähigkeit loszulassen aber ist verbunden mit der Fähigkeit, verzeihen und sich versöhnen zu können.

Verzeihen und sich versöhnen ist ein aktives Tun und erwächst aus einem Entschluss, durch den man aus der Position des bloßen Opfers herausfindet zu einer Position der Würde.

Gerade zwischen Menschen, die sich gegenseitig wichtig sind ...

... entstehen viele Situationen, die zu Verstimmung, Ärger, Streit, Entzweiung und Distanz führen. Es ist unter Menschen unmöglich, sich nicht gelegentlich zu streiten.

Wenn wir gut streiten, dann wissen wir, was unsere Position ist und wie wir für sie und damit für uns selber einstehen wollen. Natürlich geht das nicht ohne Kompromisse ab... Wenn wir aber nur streiten, werden wir uns mit allen Menschen zerstreiten, wir werden einsam und dadurch geschwächt. Wir werden uns mit den anderen Menschen und dem Leben verfeinden, statt uns damit zu befreunden. Und dadurch verlieren wir Lebensqualität.

Gelegentlich sind wir auch mit uns selbst zerfallen, wir liegen mit uns selbst im Streit. Von uns selber können wir uns nicht so leicht befreien. Immer im Streit mit sich selbst zu liegen, kostet viel Energie und bewirkt, dass wir psychisch unausgeglichen sind, der Vergangenheit verhaftet, ohne Perspektiven auf die



Zukunft. Wir müssten auch uns selber viel verzeihen und uns immer wieder mit uns selbst versöhnen.

Manchmal sind wir nicht mit uns selbst zerfallen, sondern mit dem Schicksal: Wir sind ganz und gar nicht einverstanden mit unserem Schicksal, finden wir hätten ein anderes, ein besseres verdient. Ziel einer Psychotherapie ist es unter anderem, sich mit dem eigenen Schicksal zu versöhnen. Wir können uns selbst nicht austauschen, aber verändern. Ein Schicksalsschlag trifft uns, wir verlieren einen für uns wichtigen, geliebten Menschen. Gelingt es uns, uns mit unserem Schicksal zu versöhnen, können wir besser damit umgehen, haben weniger Gefühle der Wut, des Hasses, weniger Schuldgefühle und können unser Leben trotz des Schicksalsschlags besser meistern.

Was heißt es, sich zu versöhnen?

Sich zu versöhnen bedeutet, eine Verfehlung ... nicht mehr übel zu nehmen, sondern zu verzeihen und darüber hinaus wieder eine vertrauensvolle Verbindung herzustellen, auch wenn man nicht weiß, ob diese Verfehlung nicht erneut vorkommen wird. ... man kann es nicht wirklich wissen, und man darf es auch nicht wirklich erwarten. Es ist ein Brückenschlag über einen Abgrund hinweg - und alle wissen um den Abgrund, lassen aber diesen Abgrund nicht mehr das Leben bestimmen.



Zur Versöhnung müssen wir uns entschließen. Wir können sie nicht fordern, aber vielleicht fördern. Sich versöhnen ist mehr als verzeihen, beruht aber auf dem Verzeihen. Um verzeihen zu können, muss man die Verletzung wahrnehmen, den Ärger oder die damit verbundene Scham spüren, und sich erholen, aber auch verstehen, warum es zu dieser Situation gekommen ist. Das Mehr bei der Versöhnung besteht in der Entschlossenheit, diese Beeinträchtigung hinter sich zu lassen, und sich dem anderen Menschen wieder in Liebe oder allenfalls in Respekt zu verbinden. Wir können einem Menschen verzeihen, ohne dass wir wiederum in eine Beziehung zu ihm oder zu ihr eintreten, ohne dass wir uns wirklich versöhnen. Einander zu verzeihen und sich zu versöhnen bewirkt eine Entlastung. Die Beziehung kann wieder gelebt



werden, man kann sich wieder aufeinander verlassen. Das ist gerade im Umgang mit alltäglichen Ängsten eine wichtige Erfahrung.

Haben wir etwas falsch gemacht, dann werden wir uns »entschuldigen«. Die Entschuldigung ist eigentlich eine *Bitte um Entschuldigung*, man bittet darum, dass diese angenommen wird. Die Entschuldigung stimmt den Menschen, dem wir etwas angetan haben, milder. Die Entschuldigung hat aber auch eine Wirkung auf den, der sich entschuldigt: Mit der Tat oder mit dem Verhalten haben wir uns auch von uns selbst entfernt. Mit der Bitte um Entschuldigung kommen wir uns selbst wieder nah.

Bieten wir Versöhnung an, so verlangen wir eine noch größere Leistung vom anderen: Er oder sie soll auf Hass und Rache verzichten. Die Versöhnung ist dialogisch: Beide bringen eine Leistung, beide vergessen nicht, dass sie einander verzeihen haben und dass sie wieder »neu« miteinander beginnen. Dieser Entschluss zum Neuanfang ist sehr wichtig. Sich zu entschuldigen und zu verzeihen - das ist unser eigener Entschluss, zu dem wir kommen können.

Wenn wir uns versöhnen können, dann sind wir nicht nur mit uns selbst wieder einverstanden, sondern auch mit dem anderen ... Wir sind dann in einem weiteren Zusammenhang auch wieder grundsätzlicher einverstanden mit dem Leben: Wir erfahren, dass auch etwas, was heillos verstrickt zu sein schien, wieder heil werden kann. Das ist eine gute Erfahrung, die wir verinnerlichen und die uns dazu verhilft, Konfliktsituationen auch in der Zukunft - wenn nicht positiver - so zumindest offener zu beurteilen.

Versöhnung bringt Freiheit. Gefühle der Freude, der Zufriedenheit, ein hinreichend gutes Selbstwertgefühl. Man ist nicht mehr ein Opfer der Umstände, des Lebens.

Es ist leichter, sich zur Versöhnung zu entschließen und sie zu wollen, wenn man immer einmal wieder dieses entlastende Gefühl des Versöhntseins erlebt, wenn man immer einmal wieder erfährt, dass man sich entzweit, dass man sich aber auch wieder versöhnen kann. Und man muss auch erlebt haben, wie ein Gefühl des Unversöhntseins die Lebensqualität mindert, einen ausschließt, blind macht und in die Vereinzelung zurückwirft.

© Textauszug mit freundlicher Genehmigung von Verena Kast.
Weitere Informationen: www.verena-kast.ch

Selbstliebe: Der Schlüssel zum Glück



Frank Lobsiger
Die Kunst der Selbstliebe
256 Seiten | 16,99 € [D]
ISBN 978-3-7787-9252-0

»Ich liebe mich so, wie ich bin – egal, was auch geschieht!« Mit der revolutionären Methode von Frank M. Lobsiger wird es möglich, eine lebenslange liebevolle Beziehung zu sich selbst aufzubauen und damit die Basis für ein glückliches und erfülltes Leben zu schaffen.

INTEGRAL
www.integral.de

Wie wirksam sind Systemaufstellungen?



HERBST 2014

ca. 240 Seiten, 30 Abb., Kt, 2014
ca. € (D) 29,95/€ (A) 30,80
ISBN 978-3-8497-0047-8

Die Arbeit mit Systemaufstellungen, also der räumlichen Abbildung von Beziehungen durch Stellvertreter, wurde immer wieder kontrovers diskutiert – aber bisher relativ wenig erforscht. An der Universität Heidelberg wurde ihre Wirksamkeit nun erstmals in einer randomisiert-kontrollierten Studie überprüft.

In mehreren Kapiteln werden die Ergebnisse verschiedener Teilaspekte vorgestellt, darunter die Wirksamkeit von Aufstellungsseminaren nach einem Jahr. Abbildungen und Tabellen inklusive statistischer Details ergänzen die Darstellung, die auch für Laien verständlich und nachvollziehbar ist.

Mit Beiträgen von: Annette Bornhäuser • Diana Drexler • Christina Hunger • Julia Knierim • Theresa Koch • Leoni Link • Andreas Reinhard • Jochen Schweitzer • Julia Thom • Gunthard Weber • Jan Weinhold • Julia-Elisabeth Wolff • Jelena Zwingmann.



Carl-Auer Verlag • Auf www.carl-auer.de
bestellt – deutschlandweit portofrei geliefert!

Anzeigen



Frieden finden - Frieden schaffen

Franz Alt im Gespräch mit dem Dalai Lama

Franz Alt: *Ihr Lachen und Ihr Lächeln ist ihr Markenzeichen. Woher nehmen Sie dafür die Kraft?*

Dalai Lama: Als praktizierender Mönch bin ich ein zufriedener Mensch und ein glücklicher Mensch. Es gibt einen Weg zum Glück. Und zweitens: Trotz vieler Rückschläge und trotz vieler Probleme auf der Welt, sehe ich auch viele Fortschritte in der Phase meines jetzigen Lebens. Darüber freue ich mich. Es bringt einfach nichts, wenn man sich ärgert. Nicht einmal über seine Feinde soll man sich ärgern. Es ist intelligenter, seine Feinde zu lieben. Das sagt auch Jesus in der Bergpredigt - eine tiefe Weisheit. Von seinen Feinden kann man besonders viel lernen (lacht!). Ich habe die Vision einer friedlichen Welt. Wenn wir in dieser Generation keinen Frieden erreichen, dann eben in der nächsten Generation (lächelt). Wir können lernen, Wut, Hass und Begierden zu überwinden. Das ist der Weg zu Frieden und wirklicher Freiheit. Mein Rat: Nicht zu sehr auf materielles Glück bauen

- wichtiger sind Einsichten darüber, was uns wirklich hilft oder schadet.

Franz Alt: *Die USA haben im Irak durch Gewalt ein diktatorisches Regime in vier Wochen beseitigt. Das war eher Feindbild-Politik als Feindesliebe. Sie versuchen seit 40 Jahren den Weg der Gewaltlosigkeit, um Tibet zu befreien. Aber ohne Erfolg. Hat der Irak nicht bewiesen, dass eine Politik der Gewalt erfolgreicher ist als Ihre Politik?*

Dalai Lama: Die Situation in Tibet und im Irak ist nicht vergleichbar. Zwischen Tibet und China geht es um die Zusammenarbeit zweier Völker, die mehr als 2000 Jahre meist friedlich nebeneinander lebten. Diese Situation möchte ich wiederherstellen. Das geht aber nicht mit Gewalt. Gewalt schafft immer neue Gewalt - wie man gerade am Beispiel Irak sehen kann.

Gewaltlosigkeit ist kein diplomatischer Begriff, sondern gelebtes Mitgefühl. Krieg ist immer eine



Niederlage des Menschlichen. Gewaltlösungen sind alte Lösungen. Wir brauchen heute neue, friedliche Lösungen. Diese müssen allerdings von unten kommen. Regierungen allein schaffen das nicht. Frieden im Herzen schafft Frieden in der Politik. Die Demonstrationen für Frieden von Millionen Menschen in diesem Frühjahr waren ein großer Fortschritt. Ich setze also nach wie vor auf Vertrauen und Versöhnung. Nur damit erreichen wir wirklichen Frieden. Dass heute Millionen Chinesen sich für das Schicksal Tibets ehrlich interessieren, ist ein Erfolg meiner Politik der Gewaltfreiheit. Wir wollen in Tibet mit einem gewaltfreien Weg der ganzen Welt einen neuen Weg zum Frieden zeigen. Langfristig ist Gewaltfreiheit erfolgreicher als Gewalt. Gewalt ist immer auch Ausdruck von Ungeduld und Unbeherrschtheit der eigenen inneren Aggressionen.

Franz Alt: *Haben Sie Verständnis für junge Tibeter, die sagen: "Der Weg des Dalai Lama hat 40 Jahre nicht zum Erfolg geführt. Jetzt müssen wir es mit Gewalt versuchen"?*

Dalai Lama: Ich verstehe diese Ungeduld. Auch manche ältere Tibeter argumentieren so. Ein tibetisches Sprichwort sagt: Es gibt Nachbarn, mit denen man einfach nicht friedlich zusammen leben kann. Viele, die so denken, haben durch die chinesische Besatzung unermesslich viel Leid, Hass und Qualen erleben müssen. Ihre negative Haltung ist emotional verständlich. Mein rationaler Weg aber bleibt die Gewaltlosigkeit. Nur so wird es langfristig Erfolg, Freiheit und Glück für alle geben können. Einen Termin für die Freiheit Tibets kann ich Ihnen natürlich nicht nennen. Zur Zeit aber verhandelt eine tibetische Delegation wieder mit einer chinesischen Regierungsdelegation. *(Anm. d. Red.: Interview von 2003)* Das erfüllt mich mit Hoffnung.

Franz Alt: *Sie hoffen also noch?*

Dalai Lama (lächelt): Ja!
Nur die Wahrheit macht frei!

Franz Alt: *Im letzten Jahrhundert sind durch Kriege über 200 Millionen Menschen umgebracht worden.*



Sehen Sie eine Chance, dass das 21. Jahrhundert ein Jahrhundert des Friedens wird?

Dalai Lama: Die Möglichkeiten dafür sind viel größer als in der Vergangenheit. Weil wir heute mehr voneinander wissen. Deshalb ist journalistische Aufklärung so wichtig. Im Ersten und Zweiten Weltkrieg waren die Menschen sogar kriegsbegeistert. Und deshalb machten auch alle mit. Das ist heute unmöglich. In Europa zumindest will fast niemand mehr einen Krieg. Und die Menschen wären dafür auch nicht mehr zu begeistern. Gott sei Dank – wir haben gelernt. Wir sind achtsamer geworden. Europa ist pazifistisch geworden. Die deutsch-französische Freundschaft ist vorbildlich.

Franz Alt: Was sind die Voraussetzungen für ein Jahrhundert des Friedens?

Dalai Lama: Nur die Wahrheit wird uns frei machen für eine neue Zeit. Also wir müssen ehrlich sein, wahrhaftig, offen für die sogenannten Fremden. Wir müssen verzeihen und lieben können.

Franz Alt: Was ist für die Zukunft das Wichtigste für die junge Generation?

Dalai Lama: Wiederum Achtsamkeit. Die jungen Menschen aller Länder und Kontinente müssen miteinander ins Gespräch kommen. Ohne Dialog gibt es keinen Frieden. Das gilt persönlich, aber auch politisch. ... Je mehr junge Menschen sich gegenseitig kennen lernen, desto besser für die Friedenschancen in der Zukunft. ... Die junge Generation sucht ein Konzept für gemeinsame Anstrengungen in einer besseren Welt.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung von Franz Alt. Interviews auf der Webseite: www.sonnenseite.com

Vorankündigung - Der Dalai Lama in Hamburg: S.H. der Dalai Lama, Schirmherr des Tibetischen Zentrums e.V., hat zugesagt, vom 23. bis 26. August 2014 in Hamburg öffentliche Vorträge zu geben. Weitere Informationen unter: www.dalailama-hamburg.de

www.medizinundbewusstsein.de



Liebe heilt

Kongress MEDIZIN und BEWUSSTSEIN

vom 26. bis zum 28. September in Königstein

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

Veranstalter:



Sponsoren:



WWW.TIBET.DE

GESHE PEMA SAMTEN U.A.

Großes Dharma-Sommerncamp auf dem Land - mit Sandmandala und Einweihung in die Weiße Tara

Fr, 6. bis Sa, 14. Juni 2014

Arbeit, Familie, Freunde und Dharmapraxis – wie bekommen wir das alles unter einen Hut? Geshe Pema Samten zeigt uns mit seinem fröhlichen Humor und seinem tiefen Wissen, wie wir den Dharma problemlos in unseren Alltag integrieren können.

Mit Rahmenprogramm für die ganze Familie und erlebnisreicher Kinderbetreuung.

TEILNAHME
TAGEWEISE
MÖGLICH!



UNTER DER
SCHIRMHERRSCHAFT
S.H. DES 14. DALAI LAMA

TIBETISCHES ZENTRUM E.V.
Hermann-Balk-Str. 106 | 22147 Hamburg
Tel. 040 64492204 | anmeldung@tibet.de

SEM KYE LING
Meditationshaus des Tibetischen Zentrums e.V.
Lünzener Str. 4 | 29640 Schneverdingen
Tel. 05193 52511 | sl@tibet.de

Mehr: www.tibet.de/sommerncamp2014

Anzeigen

Die „Intelligenz“ des Bauches



Text: Joachim Bernd Vollmer

Die Redewendung »aus dem Bauch heraus entscheiden« hat durch die aktuellen Forschungen eine ganz neue Bedeutung gewonnen, und zwar in einer Dimension, wie sie sogar vor zwanzig Jahren in den Visionen der Wissenschaftler, die sich mit dem Thema beschäftigten, noch nicht einmal ansatzweise vorkam. In der Regel tun wir .. gut daran, wenn wir unser »Bauchgefühl« nicht als Trübung des Bewusstseins degradieren, sondern die Beratungskompetenz unseres »zweiten Gehirns« erkennen und seine Hinweise gebührend berücksichtigen.

Normalerweise widmet man seine Aufmerksamkeit ... eher selten dem Darm, wenn er seine ihm zugeordneten Aufgaben anstandslos verrichtet. Erst wenn etwas nicht wie gewohnt funktioniert, rückt er mehr und mehr in den Mittelpunkt des Interesses. Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Koliken oder chronische Schmerzen sind die offenkundigsten Signale, mit denen der Darm sich äußert, wenn ihm etwas nicht in den Kram passt.

Die Interaktion der Gehirne

Das Bauchhirn ... ist, wie Neurowissenschaftler in den letzten Jahren herausgefunden haben, quasi ein Abbild des Kopfhirns – auch wenn es so aussieht wie ein Netz, eingewoben in einem dicken Gartenschlauch – Zelltypen, Wirkstoffe und Rezeptoren sind, wenn man sie einmal gegenüberstellt, exakt gleich ... Das zeigt sich unter anderem auch daran, dass diverse Medikamente sowohl das Kopf- als auch das Bauchhirn beeinflussen. Medikamente gegen Depressionen zum Beispiel, die den Serotoninspiegel und damit auch die Stimmung heben, steigern gleichzeitig die Motorik im Darm ... Serotonin oder anders gesagt Glücksgefühle scheinen demnach eng mit einer optimalen Verdauung zusammenzuhängen. Dem Darm eine Art menschliche Intelligenz zuzusprechen, wie sie das Gehirn im Kopf repräsentiert, ist trotz alledem natürlich nicht richtig. Man könnte eher sagen, er hat ein urzeitliches, eigenes Gehirn,

er denkt aber nicht eigenständig im geläufigen Sinne. Der Darm bedient sich dafür über den Daten-Highway des Gehirns im Kopf und kommuniziert deswegen auch ununterbrochen mit ihm.

Dass diese Kommunikation in beiden Richtungen verläuft, ist das ganz besonders Spannende an der Sache.

Volkskrankheit Reizdarm und Psychosomatik

Die Volkskrankheit »Reizdarmsyndrom« (Colon irritable) stellt die Mediziner bislang vor ein Rätsel. Jeder Fünfte in den westlichen Ländern leidet darunter ...

Das Verdauungssystem dieser Menschen funktioniert nicht richtig, aber kein Arzt weiß bisher, warum. Die Betroffenen fühlen sich »ständig krank« und sind auch viel anfälliger für zusätzliche Infekte und weitere chronische Erkrankungen.

Wenn die Zentrale im Kopf bewusst oder unbewusst die Last von Anspannung und Furcht wahrnimmt, dann informiert sie vor allem auch die besonders spezialisierten Immunzellen im Darm.

Diese schütten Entzündungsstoffe wie Histamin aus, welche die Nervenzellen im Verdauungstrakt sensibilisieren und aktivieren; die Folge davon können unkontrollierte und harte Muskelkontraktionen sein, welche Krämpfe, vermehrte Blähungen und/oder Durchfall hervorrufen.

Die psychosomatische Wechselwirkung von Bauchhirn, Kopfhirn und Organismus ...

Jeder weiß ... mit Sicherheit schon aus eigener Erfahrung, dass es einen Zusammenhang zwischen Ernährung, Darm und Emotionen gibt. Denken Sie doch nur einmal daran, wie elend man sich nach einer Völlerei fühlt.

Eine australische Studie konnte unlängst nachweisen, dass die Zahl der Milchsäurebakterien in der Darmflora bei erhöhtem Stress stark zurückgeht. Dadurch, so die Studienautoren, kommt es zu einer Schädigung der Darmflora, die dem Bild einer häufigen Antibiotikaeinnahme gleicht.

Das wiederum beeinflusst auch entscheidend die körpereigene Abwehr. Hier ist ebenso der Kausalzusammenhang von Stress und Krankheit zu erkennen, über den sich schon längst alle klar waren, bei dem aber niemand so recht wusste, warum er bestand.

Immerhin sind ja drei Viertel aller Abwehrzellen im Darm lokalisiert und produzieren dort auch rund 80 bis 85 Prozent der Antikörper.

Gesunde Ernährung – gesunde Psyche

Eine neuere Studie bestätigte ein weiteres Mal die bereits zum Thema »Psyche und Darm« vorliegenden Forschungsergebnisse: Es bestehe ein ganz offensichtlicher Zusammenhang zwischen der Ernährungsweise eines Menschen und seiner psychischen Gesundheit, sagte Andrew McCulloch von der Mental Health Foundation.

Das Bauchhirn liebt Obst und Gemüse, an erster Stelle das frische, biologisch wertvolle! Menschen, die mehr Fertignahrung als der Durchschnitt konsumieren, sind auch erheblich gefährdeter, an Depressionen zu erkranken, als Menschen, die viel Obst und Gemüse essen. ... Dies zumindest ist das Ergebnis einer Studie von Forschern an der Universität London, die ihre Untersuchungen im *British Journal of Psychiatry* veröffentlicht haben.

Nahrungsmittelintoleranz und Psyche

Da der Effekt eines Nahrungsmittels mit der Psyche zusammenwirken kann, ist es sicher kein Zufall, dass eines der ersten Bücher über das Thema »Nahrungsmittelintoleranz« von einem Psychiater verfasst wurde. Die Psychiater haben vielleicht auch als Erste die Wichtigkeit der richtigen Nahrung und die Tragweite der Nahrungsmittelunverträglichkeit als spürbares Warninstrument der Seele auf den menschlichen Körper erkannt.

Eine .. »Technik«, die auf etwas komplexere Weise die Psyche in den Heilungsprozess mit einbezieht, ist die ... »Aktive Imagination« ... Andere Techniken, um das bewirken zu können ... : neurolinguistische Programmierung (NLP) ... autogenes Training, Yoga, Psycho-Kinesiologie, Verhaltenstherapie, Traumatherapie, Familienaufstellung ... Manche eignen sich dazu besser, manche weniger gut. Es sind Möglichkeiten, auch unterschwellig glimmenden Bedürfnissen, die vom Kopfhirn nicht wahrgenommen werden wollen, mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Joachim Bernd Vollmer

Der Darm-IQ

Wie das Bauchhirn unser körperliches und seelisches Wohlbefinden steuert

Integral Verlag, 240 Seiten



Spiele und Abenteuer für draußen:

Raus ins Freie!



Text und Bilder: Fiona Danks / Jo Schofield

Reifenball - Eine Kombination von Korbball und Rugby, ideal für kleine Gärten. Es eignen sich Bälle jeder Größe, perfekt ist ein Mini-Basketball.

Spielregeln - Es kann jede Anzahl von Spielern mitmachen. Sie werden in zwei Mannschaften aufgeteilt. Hängen Sie einen Hula-Hoop- oder einen großen Weidenrutenreifen an jedem Ende der Spielfläche an einen Ast oder eine andere Aufhängevorrichtung. Ziel ist es, Punkte zu erzielen, indem der Ball auf der gegnerischen Seite durch den Reifen geworfen wird. usw.



Paintball mit Mehlsäckeln

Paintball mal ganz anders. Diese Variante kann auch im Garten stattfinden, mit Strohhallen als Deckung, aber am aufregendsten wird es im Wald, denn dort bieten sich viele Möglichkeiten für einen Hinterhalt. Für die Mehlsäckel gibt man einen Esslöffel Mehl auf ein Stück Küchenkrepp, dreht das Krepppapier zusammen und sichert es mit Klebeband.



Ein Festmahl im Freien

Viele Kinder finden es aufregend, draußen im Freien eine Mahlzeit über dem offenen Feuer zuzubereiten. Oder nach einer Nacht im Freien aufzuwachen und wie die Trapper in der Asche des Lagerfeuers Frühstück zu machen. Wenn Sie in der freien Natur Feuer machen wollen, benützen Sie eine Feuerschale, eine feuerfeste große Pfanne oder den umgedrehten Deckel einer Mülltonne aus Metall.

Steinbilder

Die neue Landart- oder Naturkunst-Bewegung macht es uns vor: Aus Steinen und anderen Naturfundstücken am Strand lassen sich vielfältige Bilder, Muster und Skulpturen herstellen – eine perfekte Verbindung von Natur und Kreativität. Fotografieren Sie Ihre Steinkunstwerke und stellen Sie die Bilder auf die Website der Schule Ihrer Kinder oder auf deren Profil in einem der sozialen Netzwerke.



© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:



Fiona Danks, Jo Schofield

Raus ins Freie!

Spiele und Abenteuer für draussen.

AT Verlag, 160 Seiten

Vielfältige Anregungen und Anleitungen für Outdoor-Aktivitäten. Für Kinder aller Altersstufen: Abenteuerspiele, Fahrtensuche, Theater im Freien, Geschichten erzählen und Bäume pflanzen.

Breminale

Das eintrittsfreie Kulturfestival auf den Osterdeichwiesen
vom 23. bis 27. Juli 2014



Vom 23. bis zum 27. Juli wird den Besuchern des Kulturfestivals auf den Osterdeichwiesen auch dieses Jahr ein äußerst abwechslungsreiches Programm geboten. Die BREMINALE Fans dürfen sich auf ein vielfältiges Verkostungsangebot, das Belauschen und das Betanzen von über 100 Bands sowie ausgefallene Installationen auf dem geschmückten Festivalgelände freuen. Die mit Erfolg eingeführte „himmlische Wiese“ hinter der Kunsthalle wird auch in diesem Jahr als Erweiterung ihres Festkleides für Überraschungen sorgen. Im Zentrum des Programmes steht wieder einmal eine extravagante musikalische Mischung von über 100 regionalen, nationalen und internationalen Bands, sodass ein Jeder zum Tanzen, Summen oder Weinen aufgefordert wird. Eine vielfältige Auswahl an ausgefallenen Gaumenfreunden bieten die unterschiedlichen Essensstände, darunter auch das „BioErleben“-Dorf, zwischen denen entspannt umherflaniert werden kann und welche zum Probieren von „Neuem“ überreden. Dazu bietet das Rahmenprogramm um Tanz und

Schmaus von Lesungen bis zu Comedy ein ausgewogenes Kulturangebot. Ein wichtiges Element des Festivals bildet das vielfältige Kinderprogramm für jedes Alter, bei dem gehämmert, gemalt, getanz und geschrien werden darf und bietet den Kids die Möglichkeit ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Ebenfalls lädt die BREMINALE auch dieses Jahr dazu ein am Sonntag bei dem „Deichbankett“ an einer 80 Meter langen Tafel und abgesperrten Osterdeich sich mit kulinarischen Köstlichkeiten zu verwöhnen. Mitwirkende Bands: Aelement, Andreas Bourani, Carl Carlton, Deine Freunde,

Dirty Honkers, DreimeterBretter, Ebo Taylor, Flucht-kunst, Gloria, Grillmaster Flash, Hundreds, Knoxville Morning, Lexy & K-Paul, Love A, Maxim, Mantar, Nine below Zero, Rhonda, Rockhouse Brothers, Rainer von Vielen, Rakede, Stunnah, Schwarz auf Weiß, Station 17, Theatre du Pain, Transmitter, Vladi Wostok und Wladimir Kaminer (und viele andere).

Text: Sternkultur UG, www.sternkultur.de, Stand 30.4.2014



Termin: 23. bis 27. Juli 2014. Ort: Osterdeichwiesen, 28203 Bremen / www.breminale.sternkultur.de/info/anfahrt. Voraussichtlicher Zeitrahmen (die „frühen“ Anfangszeiten beziehen sich jeweils auf das Kinderprogramm, die Bands starten später): Mi, 23. Juli 14: 19:00 – 24:00 Uhr / Do, 24. Juli 14: 14:00 – 24:00 Uhr / Fr, 25. Juli 14: 14:00 – 1:00 Uhr / Sa, 26. Juli 14: 14:00 – 1:00 Uhr / So, 27. Juli 14: 12:00 – 22:00 Uhr. Mehr Informationen zum Programm in Kürze auf www.breminale.sternkultur.de

22. bis 24. August 2014 - Drei Tage gelebte Kreativität:

Freifeld Festival 2014



Das Oldenburger Freifeld Festival geht in die zweite Runde. Was vor dem Sommer letzten Jahres eine fast utopisch anmutende Idee war, ist mit einigem Erfolg Realität und ein viel beachteter neuer Punkt auf der Festival-Landkarte geworden. Als "kleine Fusion" wurde das Festival bezeichnet, die Oldenburger Nordwestzeitung fühlte gar einen "Hauch von Woodstock" über das Gelände der alten Kaserne Donnerschwee wehen. Tatsächlich: Über 3000 BesucherInnen machten das von ehrenamtlichen Kulturschaffenden initiierte Freifeld Festival im letzten August zu einem Überraschungserfolg.

„Wir haben nach dem Festival wahnsinnig viele positive Rückmeldungen aus nahezu allen Alters- und Bevölkerungsgruppen bekommen“, erzählt Lars Kaempff, Vorsitzender des Freifeld e. V.

Der Verein veranstaltet das Festival als Zusammenschluss der Oldenburger Kreativen, die sich im November 2012 zum ersten Brainstorming für das Festival trafen. Für alle Freifeld-FreundInnen heißt es nun, den Terminkalender zücken: vom 22. bis 24. August 2014 können die BesucherInnen auf zwei Open-Air Bühnen und nachts in den Freifeld Clubs Musik von Indiepop über Folk und Electro und Hip Hop hören und ausgelassen dazu tanzen. "Das Freifeld Festival wird wieder eine Entdeckungsreise", sagt Kaempff, die Verbindung von Musik, Lesungen, Filmen, Theater, Installationen und Workshops machten das Freifeld Festival besonders.

Freifeld e.V. ist ein gemeinnütziger Verein zur Förderung von Kunst und Kultur in Oldenburg. Die Vereinsmitglieder sind ein Team junger Kulturschaffender aus den unterschiedlichsten Bereichen der Kreativbranche – einige leiten eigene Firmen, andere arbeiten in Kulturprojekten oder als Freelancer. Die Mitglieder arbeiten ehrenamtlich an diesem Projekt, jeder bringt seine eigenen Erfahrungen und Ideen ein, um mit dem Freifeld Festival etwas zu schaffen, dass auch in Zukunft das kulturelle Leben in Oldenburg nachhaltig bereichern soll. Mit dem Festival, losen Veranstaltungen über das Jahr und neuen Impulsen für die lokale Kulturszene.

„Uns alle eint der Wunsch, die lokale Szene konstruktiv zu vernetzen. Zusammenarbeit statt Konkurrenzdenken!“

Termin: 22.-24. August 2014 • Ort: Kasernengelände Donnerschwee, Kranbergstraße 55, 26123 Oldenburg • Zeiten: Freitag ab 14 bis 5 Uhr, Samstag ab 10 bis 5 Uhr, Sonntag ab 10 bis 18 Uhr • Eintritt: 29 EUR im VVK für ein Wochenendticket, erhältlich ab Juni 2014. Es wird ebenso ein kleines Kontingent von Tagestickets für Kurzentschlossene zurückbehalten (19 EUR Tageskasse, Sonntag 5 EUR).

Weitere Infos und Programmablauf in Kürze auf: www.freifeld-festival.de und auf www.facebook.com/freifeldfestival

*Fotos: Freifeld Festival 2013
Text: Freifeld e. V. / Marcus Windus*



CELEBRATE LIFE FESTIVAL

Sharing the Presence with Thomas Hübl

24. Juli bis 3. August 2014, Hof Oberlethe
 Mystical Summer School
 Renaissance of Spirit

www.celebrate-life.info

Neu! Was ist das **Geheimnis** glücklicher Beziehungen im 21. Jahrhundert?

Ehrlich, witzig, provokant: Das neue Buch von Susanne Wendel („gesund-gevägelt“)

ISBN 978-3-942-88006-0

www.HORIZONWORLD.DE

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

Neue Wege - Neue Chancen
 Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildungen

Bis 750 € Förderung durch Bildungsprämie

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

* Auch als Kombi-Fernstudium
 Nächster Beginn aller Studiengänge am 28.06.2014 !

Verschiedene Workshops
 Familienstellen im Einzelsetting inkl. Familienbrett 21.-22.06.2014
 Führungskompetenzen gezielt trainieren 23.08.2014
 Familienstellen im Einzelsetting Komplexe Fälle, Differenzialdiagnosen 23.-24.08.2014

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

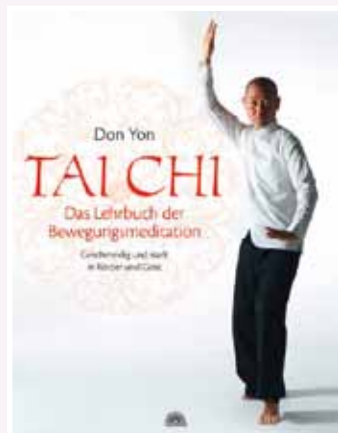
Anzeigen

Geschmeidig und stark in Körper und Geist

Tai Chi

Eine Praxis-Übung aus:

Don Yon: TAI CHI - Das Lehrbuch der Bewegungsmeditation



Es gibt zwei Arten, die Energie durch die Hände zu bewegen. Erstens, sie vom Unterleib aus durch die Brust - von innen nach außen - rund öffnen. Das ist der natürliche Weg, die Energie zu öffnen, man nennt es die natürliche Spirale. Zweitens, die Naturenergie von außen nach innen durch die Brust zum Unterleib zu ziehen, nennt man die gegenläufige Spirale. Diese Figur (Figur 27 im Buch) wendet die gegenläufige Spirale an.

Alle inneren Übungen, wie jede Art von Qi Gong, Ba Gua, Tai Chi und andere Übungen, die sich mit der Kreisform bewegen, sind auf diese beiden genannten Urformen, die Naturspirale und die gegenläufige Spirale, zurückzuführen. Alle anderen Arten von Bewegungen sind Variationen dieser beiden Urformen. Der erste Kreis ist die aktive Yang-Energie, der zweite die passive Yin-Energie. Wer diese beiden Arten von Kreisenergien gut harmonisieren und kombinieren kann, kennt die Essenz der inneren Kampfkunst und wird Meister des Yin-Yang- Prinzips.

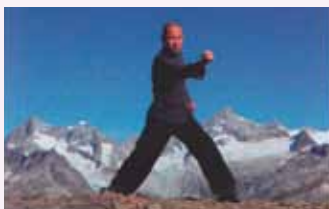
Übung: "Einen Seidenfaden zurückziehen, rechts und links"



Die linke Faust leicht zur linken Hüfte ziehen,



... die rechte Faust wie einen langen feinen Seidenfaden zurückdrehen, ...



**von außen nach innen durch die Brust zum Unterbauch gehen.
Die Yang-Energie der Natur zurückziehen, einatmen. Hier kurz ausatmen.**



Mit der rechten Faust von außen nach innen



...zum Unterleib zurückziehen, einatmen.



DAS GEHEIMNIS DER SCHÖNEN, REICHEN
UND PROMINENTEN IST GELÜFTET:

DIE 21-TAGE STOFFWECHSEL-KUR

- Durch unser Konzept wird Ihr Stoffwechsel neu kalibriert!
- Sie verlieren nur überschüssige und teilweise gesundheitsgefährdende Depotfette Ihres Körpers!
- Ihre Haut wird gleichzeitig gestrafft!
- Kein Jo-Jo-Effekt!
- Kein Hungergefühl!
- Alles auf homöopathischen Grundlagen!

Besuchen Sie unsere regelmäßigen Vorträge (mit Anmeldung) und profitieren Sie von der Erfahrung von Teilnehmern, die die Kur bereits hinter sich haben und 9 kg Depotfett in 21 Tagen verloren haben. **Wann fangen Sie an?**

OHNE FITNESS-ABO MÖGLICH.



Sport Lounge
munte

Zur Munte 23-25 · 28213 Bremen
T 0421-202444 www.sportlounge-munte.de

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 Samstag, den 12. Juli 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
- **Stephan Iskenius**, 27726 Worpsswede, Lindenallee 27, Tel. 04792/95 39866, Mobil 0171 3595501
- **Frank Bettien**, 28197 Bremen, Seehauser Landstr. 82a, Tel. 0421 43381049, Mobil 0157 56029180
- **Indira Brünjes**, 27711 Osterholz-Scharmbeck, Am Hochzeitswald 28, Mobil 0151 1946 7515
- **Nicole Henze**, Bremen-Findorff, Tel. 0421/ 684 39 657
- **Karin Schilling**, 20251 Hamburg, Tel. 04101/ 4750 630, www.karin-schilling.de

12. Juli 2014 Vortrag in Bremen:

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.

Blut ist der Urquell des Lebens

Sieben Schlüssel zur Blutgesundheit

Unser Körper ist von einem dichten Netz an Blutgefäßen durchzogen, durch die sich ca. 5 – 6 l Blut den Weg bahnen. Arterien und Venen teilen sich in feine Kapillaren, welche bis in die Zellen der Organe und Gewebereiche hineinreichen. Von der Fließkraft, Gesundheit und Menge der Blutkörperchen hängt es ab, ob die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff dorthin reibungslos klappt.

Gibt es Versorgungslücken, können die Organe ihren Aufgaben nicht nachgehen. Schlecht durchblutetes Gewebe vergiftet langsam und verschlackt. Werden die Muskeln nicht hinreichend versorgt, lässt ihre Leistungskraft nach, es kommt zur Übersäuerung und zu Verkrampfungen. Ist das Gehirn unterversorgt, führt dies binnen Kurzem zu schweren Hirnschäden. Wer also gesund bleiben oder bestmöglich regenerieren will, stärkt gezielt seinen Blutkreislauf. Dies ist mit speziellen bioaktiven Reinsubstanzen, sogenannten Flüssigfermenten, die aus Biorohkost gewonnen werden auf optimale Weise möglich:

Sieben Schlüssel für die Blutgesundheit

1. Unser Blut ist verantwortlich für den Transport der Nährstoffe in die Zellen, Gewebe und Organe genauso wie für den Zellstoffwechsel. Flüssigfermente binden giftige Abfallstoffe und die Blutkörperchen transportieren die Toxine über Leber, Niere und Urin nach draußen.

2. Zum Aufrechterhalten der Körperbetriebstemperatur von 37 °C benötigt das Blut biovitale Energie. Die erhält es vor allem durch reaktionsschnelle enzymaktive Aminosäuren, Fermente, die in den Zellkernen die ATP-Produktion katalysieren.

3. Zu viel gekochte Nahrung führt zur Übersäuerung, Eiweißgerinnung und Verschlackung des Körpers. Flüssigfermente sind in der Lage, den PH-Wert anzuheben und damit den Säuren-Basenhaushalt schnell wieder auszugleichen.

4. Blutuntersuchungen sagen etwas über den Gehalt der Nährstoffe im Blut aus, aber nichts über deren Qualität. Erwiesen ist: Die benötigten Vitalstoffe haben nur in ihrer bioaktiven Form eine optimale Wirkung in unserem Körper. Deren Bioverfügbarkeit sowie die Lebendigkeit, die Anzahl der enthaltenen



Bio-Photonen, sind wichtige Qualitätsmerkmale. Sie werden durch Gärverfahren von Biorohkost unter Zusatz von Laktobazillen und Hefebazillen hervorgerufen und gesteigert.

5. Die Gesundheit des Blutplasmas hängt ab von der energetischen Qualität und Information des Wassers und anderer Flüssigkeiten, die der Körper aufnimmt. Sind sie mit vielen bio-aktiven Fermenten angereichert,

weisen sie auch hohe Boviseinheiten auf. Als hoch-energetische Energielieferanten werden sie zu wichtigen Kommunikatoren zwischen Körpersubstanzen und Zellen.

6. Viel schlechtes Fett sowie chemische Zusatzstoffe führen zu Ablagerungen in Gefäßwänden und Organen und stören so den Blutfluss. Mit einer verringerten Geschwindigkeit wird der Transport von Nährstoffen und Sauerstoff beeinträchtigt. An den verengten Blutgefäßen sammeln sich andere Stoffe an und verkleben.

7. Ein ausgeglichener Blutdruck ergibt sich aus dem ungestörten Zusammenwirken von Blutkörperchen, Blutgefäßen und intaktem Zellstoffwechsel. Enzymaktive Aminosäuren, Fermente, die im flüssigen

Zustand angeboten werden können, üben hier wichtige Botenfunktionen aus. Als spezifische Moleküle wirken sie maßgeblich an der Erneuerung des Blutes mit.

Damit der Urquell des Lebens, unser Blut gut sprudeln kann, braucht es bioaktive fermentierte Reinstsubstanzen!



Weitere Informationen:

Thymos Elvau – Donaustauer Str. 70
93059 Regensburg, Tel.: 0941-280 9 280 20

Fax: 0941-280 9 280 28

info@sieben-schluessel-kur.de

www.sieben-schluessel-kur.de

Taizé auf neuen Wegen



Text: Michael Albus

Es gibt wenige religiöse Orte in Europa, die in ihrer Einfachheit und Authentizität so attraktiv sind wie die Gemeinschaft der Brüder auf dem Hügel in Burgund. Taizé ist ein Ort der Sammlung und des Aufbruchs zugleich. Dort kann das Herz zur Ruhe kommen. Aber wenn es seine Ruhe gefunden hat, wird es wieder unruhig und drängt zum Aufbruch. Auf neue Wege.

Seit 2012 steht dort das Thema einer "Neuen Solidarität" auf der Tagesordnung.

Die Kluft vergrößert sich

„Die Kluft zwischen Arm und Reich vergrößerte sich im Zeitraum von 1960 bis 1990 vom Dreißigfachen auf das Sechzigfache. Das stellt eine perverse soziale Ungerechtigkeit dar, eine wahre Barbarei.“ Leonardo Boff

Solidarität in der Bibel

Wörtlich taucht das Wort *Solidarität* in der Bibel nicht auf. Aber es gibt die Armen, die Unterdrückten, die Fremden, die Flüchtlinge, die unter Herrschaft, Macht und Gewalt leiden und um ihren Lebensanteil

gebracht werden. Ihnen beizustehen, ihnen zu helfen, sie Mensch werden und sein zu lassen, das ist konkrete Solidarität.

Im Alten Testament wird häufig zum Schutz und zur Hilfe für die Armen aufgerufen.

Im Neuen Testament wird der Ruf, die Aufforderung, ... den Armen zu helfen, drängender ... Jesus selbst identifiziert sich mit den Armen, mit den Zu-Kurz-Gekommenen.

Solidarität bei den frühen Christen

Gregor von Nyssa ca. 330 – 394: „Denn wie sich Schattenbilder von den wirklichen Dingen unterscheiden, so unterscheiden sich Worte von Taten. Christus sagt, dass das Heil nicht im Reden liegt, sondern darin, dass wir selbst anderen Heilung bringen ... Es ist keine Lösung, Menschen, die man nirgends haben will, weit weg zu schicken und sie, isoliert von allen anderen, mit dem Nötigsten zu versorgen. Eine derartige Einstellung zeugt weder von Barmherzigkeit noch von Mitleid.“

Auf diese Weise wollen wir sie nur in aller Freundlichkeit loswerden.“

Auf dem Weg zu einer neuen Solidarität

Heute fragen sich junge Leute, wie sie sich auf neue Weise für andere engagieren können.

In einer Sonderausgabe des Briefes aus
Taizé 2012 schrieb Frère Alois:

Ein Aufbruch zu einer neuen Solidarität ist möglich, wenn wir aus der Überzeugung leben, dass die Weltgeschichte nicht vorherbestimmt ist. Denken wir nur an einige Beispiele: Nach dem Zweiten Weltkrieg glaubten einige wenige politisch Verantwortliche gegen alle Hoffnung an die Versöhnung und begannen mutig, ein solidarisches Europa aufzubauen. 1986 konnte eine friedliche Revolution die Lage auf den Philippinen tiefgreifend verändern. Ebenso bereitete die große polnische Volksbewegung Solidarność vielen europäischen Ländern einen gewaltlosen Weg in die Freiheit vor. Den Fall der Berliner Mauer 1989 hatte sich noch wenige Jahre zuvor niemand vorstellen können ... Das Ende der Apartheid in Südafrika und die ausgestreckte Hand Nelson Mandelas führten zu unverhoffter Versöhnung ... Ist es nicht an der Zeit, die Quellen des Vertrauens noch weiter freizulegen, um neue Solidarität zu schaffen?

Kein Mensch, keine Gesellschaft kann ohne Vertrauen leben ... Vertrauen ist nicht blinde Naivität, es ist kein leicht dahingesagtes Wort, es geht aus einer Entscheidung hervor ...

Wir sind jeden Tag aufs Neue aufgerufen, den Weg von der Besorgnis hin zum Vertrauen neu zu gehen.



Was ist eigentlich eine menschliche Gesellschaft?

Wenn wir etwas über den Entwicklungsgrad einer Gesellschaft wissen wollen, dürfen wir nicht nur auf ihren materiellen Wohlstand oder ihre technologischen Errungenschaften schauen, sondern auch darauf, wie sie mit den Schwächsten und Verwundbarsten umgeht. ... Eine Gesellschaft, in der nur Stärke und körperliche Schönheit zählen, ist keine glückliche Gesellschaft. Wir Menschen sind nicht nur stark und hübsch.

Jeder Mensch ist verletzlich .. alle von uns haben mehr oder weniger verborgene .. Wunden ... Diejenigen, die dies nicht verstecken oder überspielen können, helfen uns, uns so zu sehen und anzunehmen, wie wir sind, und die Liebe anzunehmen, die allen gilt.

Gustavo, 23 Jahre, Argentinien:

Es gibt niemand, der dem anderen überlegen ist

In Argentinien versteht man unter Solidarität einfach, einer bedürftigen oder scheinbar bedürftigen Person etwas Materielles zu geben, ohne oft das Innerste der Person zu beachten, ohne sie zu kennen und sie zu begleiten. Das ist ein großer Unterschied, denn oft halten wir uns den anderen gegenüber für überlegen. Man ist solidarisch, nur um den

gesellschaftlichen Erwartungen zu entsprechen oder das Bedürfnis zu befriedigen, Gutes zu tun. Aber mit dieser Haltung sind wir die Überlegenen und die anderen nach wie vor die Unterlegenen, die auf uns angewiesen sind. Ich glaube, dass von hier der Begriff der neuen Solidarität kommt. Es gibt niemanden, der anderen überlegen wäre, wir sind alle gleich ... Don Bosco sagte ganz richtig: »Es reicht nicht zu lieben, die andere Person muss sich geliebt fühlen.« Ich glaube, darauf beruht die neue Solidarität, nicht auf der Tatsache des Gebens, sondern darauf, sich mit einer anderen Person auseinanderzusetzen, sie zu verstehen, sie zu begleiten und sich zum Freund und Bruder des anderen zu machen. Daher kann ich sagen, dass die neue Solidarität nicht die Handlung eines Augenblicks ist, sondern ein Lebensstil. ... Wenn jemand nicht nur etwas Materielles gibt, sondern – durch eine einfache und bescheidene Geste – Vertrauen, Freundschaft und Zeit schenkt, dann bekommt er mehr als er gibt; was er erlebt, ist viel mehr, als er sich vorstellen kann. Denn wenn jemand ohne Hintergedanken gibt,

also nichts zurückerwartet, dann erhält er etwas, was er niemals erwartet hatte, nämlich LIEBE ... Differenzen wird es immer geben, aber wenn einer die Freundschaft höher ansetzt als den Stolz, den Dialog über die Wut, die Liebe über den Hass, dann wird neue Solidarität möglich, man muss sich nur trauen. Und diejenigen, die etwas wagen, werden Wege des Friedens, der Ruhe und der Liebe finden; sie werden mehr erhalten, als sie geben; sie werden tiefer blicken und im anderen eine einzigartige und unvergleichliche Person finden ...

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:



Michael Albus

Taizé auf neuen Wegen

Gütersloher Verlagshaus, 110 Seiten



Ermin Döll

Das Buch der ewigen Weisheit Die Originaltexte der bedeutendsten Mystiker in der Sprache unserer Zeit

In diesem Buch begegnen wir den herausragendsten Mystikern der westlichen Welt, ihren tiefsten Einsichten und Erfahrungen. Die Lektüre wird zu einer Schatztruhe spiritueller Inspiration und lebendiger Weisheit. Auch zeigt es, welch großartige Tradition die westliche Hemisphäre an griechischen und christlichen Mystikern von Plotin über Meister Eckhart bis Angelus Silesius besitzt.

Hardcover, 240 Seiten,
ISBN 978-3-86616-284-6 € 19,95



Keith Hill

Die Gott Revolution

Wie die Vorstellung von Gott sich in der
modernen Welt radikal verändert hat

In diesem Buch begibt sich der Leser auf die Spuren bedeutender Denker, die faszinierende Konzepte von Gott und der Wirklichkeit entwickelten, begegnet er umwälzenden Erkenntnissen und revolutionären geistigen Strömungen, die schließlich heute zu einem radikal neuen Gottesverständnis führten. Ein inspirierendes geistesgeschichtliches Abenteuer, dass das spirituelle Selbstverständnis der Gegenwart in einem neuen Licht erscheinen lässt.

Paperback, 304 Seiten,
ISBN 978-3-86616-257-0 € 19,95



Dr. med. Ingrid Hobert
**Heilgeheimnisse aus
Tibet**

Verborgene Kraftpotenziale mobilisieren

Im Einklang mit der Natur, Monat für Monat, nimmt die Autorin den Leser an die Hand und führt ihn – begleitet von Übungen, Meditationen und Praktiken aus den spirituellen Traditionen der Welt – in ein neues Erleben der Dankbarkeit.

Paperback, 248 Seiten,
ISBN 978-3-86616-289-1 € 17,95

Verlag VIA NOVA Alte Landstr. 12, D-36100 Petersberg, Tel. (0661) 629 73,
E-Mail: info@verlag-vianova.de – Internet: www.verlag-vianova.de, www.transpersonale.de





Dankbarkeit

Text: David Steindl-Rast

Kinder können sich immer wieder neu .. freuen, am Rand von blühenden Wiesen...

„Freude ist die Dankbarkeit der Kinder,“ heißt es. Die kleinen Wildfänge zeigen uns einfach durch ihre Freude, dass sie dankbar sind, lange bevor sie lernen, artig „Danke!“ zu sagen. Und auch später noch bleibt Freude immer das Kennzeichen echter Dankbarkeit. ... sie ist das Glücklichein, das nicht davon abhängt, ob uns etwas glückt.

Kennen wir nicht Menschen, denen alles geschenkt ist, was glücklich machen könnte, die aber doch freudlos bleiben? Und kennen wir nicht auch Menschen, die Freude ausstrahlen, obwohl ihnen vieles .. fehlt? Was haben diese den anderen voraus?

Dankbarkeit, lautet die Antwort. - Was aber dankbare Menschen dankbar macht, was also eigentlich Dankbarkeit auslöst, ist nicht das Gegebene, das wir entgegennehmen, sondern die Gelegenheit, die wir wahrnehmen.

Was uns geschenkt wird, macht uns erst dadurch dankbar, dass wir die Gelegenheit wahrnehmen, uns daran zu freuen. ...

Wir müssen also zunächst innehalten, sonst eilen wir in unserer gewohnten Hast an der Gelegenheit vorbei. „Stop! Look! Go!“ das ist der Dreischritt der Dankbarkeit. *Halt inne*, sonst läufst du an der Gelegenheit vorbei, die sich dir hier und jetzt bietet. *Schau genau hin*, damit du die Gelegenheit



**Die Einfachheit
ist der Schlüssel zum Augenblick.
Sie verschafft Zugang zu
den wunderbarsten Reichtümern.**

Drukpa Rinpoche

erspähst. Und – ebenso wichtig wie die beiden anderen – *tu etwas*, pack die Gelegenheit beim Schopf (was nutzt sie dir denn sonst?). Gesunde Kinder üben diesen Dreischritt oft ganz spontan, nicht nur beim Spiel mit Blumen. Sie halten inne, öffnen wach alle Sinne und antworten auf das Gegebene durch ihr Tun – auch wenn das Tun einfach darin besteht, sich in Lebensfreude zu üben.

Wir denken, Menschen seien dankbar, weil sie glücklich sind. Aber stimmt das denn auch? Wenn wir genauer hinschauen, werden wir feststellen, dass Menschen glücklich sind, weil sie dankbar sind. Dankbare Menschen entdecken überall Geschenke. Wir können nicht dankbar sein, weil etwas misslingt. Aber wir können dankbar sein für die Gelegenheit, daraus etwas zu lernen: Geduld zum Beispiel. Oder Aufmerksamkeit. Und natürlich können wir für Krieg, Ausbeutung oder Hunger in der Welt nicht dankbar sein. Aber wir können – wenn wir damit konfrontiert werden –, dankbar sein für die Gelegenheit, etwas dagegen zu tun, damit eine schwierige Situation nicht nur ausweglos ist. In jeder Situation kann man dankbar sein: Wertschätzung, Bewusstsein, Staunen: All das wird mir geschenkt. Wer seine Aufmerksamkeit übt, wird das finden.

Am besten ist, man schreibt ein Tagebuch und notiert regelmäßig, wofür man dankbar sein darf. Man wird viel offener in den nächsten Tag gehen und bewusster leben.

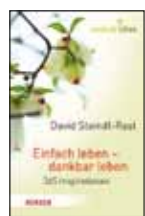
Dankbarkeit besteht nicht nur darin, dass wir heute danke sagen. Viel wichtiger ist es stattdessen, dass wir dankbar handeln. Und alles, was wir tun, kann Dankbarkeit sein.

Unser Denken, unser Arbeiten, unser Forschen, unsere schöpferische Tätigkeit, unser Warten, alles kann als Dankbarkeit verstanden werden.

Handeln heißt: Etwas aus einer Gelegenheit machen. Sie nutzen, um dem Leben zu dienen.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

David Steindl-Rast
Einfach leben – dankbar leben
365 Inspirationen
Herder Verlag, 191 Seiten



Kräutertipps aus der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM)

Himbeeren

sind direkt von der Göttin, oder?



Kann etwas leckerer sein als frische, reife Himbeeren? Die Früchte und die Blätter sind zudem eine vorzügliche Medizin. Himbeerblätter (*Rubi Idaeii, Folium*) gehören durch ihren Gehalt an Mineralstoffen wie Kalzium und Eisen und an den Vitaminen A, C und E zu den nährenden Pflanzen. Sie können häufig und bedenkenlos konsumiert werden. Die Himbeerblätter haben eine spezifische Wirkung auf die Gebärmutter: Sie stärken den Aufbau der Schleimhaut und regulieren den Tonus der Muskeln. Ich empfehle sie in Kombination mit Rotklee zur Förderung der Fruchtbarkeit bei einem Kinderwunsch und während der gesamten Schwangerschaft. Wenn Sie befürchten, dass ihr Baby sehr groß wird, sollten Sie mit dem Trinken von Himbeerblättertee aufhören. In den Wechseljahren können diese beiden Pflanzen durch ihren Gehalt an Phytohormonen Beschwerden wie schmerzende Brüste lindern. Himbeerblätter enthalten Fragrin, ein Alkaloid, das die Spannung der Beckenmuskulatur bei Bedarf erhöht. Dadurch unterstützen sie den Erhalt der Schwangerschaft. Während der Geburt unterstützen sie die Wehen und verringern den Blutverlust. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sprechen wir von einer zusammenziehenden Wirkung. Manchmal verlieren wir uns im Außen. Dann kann es wohltuend sein, wenn

wir Pflanzen zu uns nehmen, die unsere Energien nach innen lenken. Dies kann beruhigen und uns gleichzeitig auf das Wesentliche fokussieren helfen. Als Symptome können auf der körperlichen Ebene blutiger Durchfall und eine verstärkte Menstruationsblutung auftreten. Wenn dies noch mit Entzündungszeichen zusammen auftritt, unterstützt die kühlende Himbeere beim Stoppen der Blutungen. Auch wenn der Darm immer wieder zu Durchfall verbunden mit einem brennenden Gefühl neigt, können Himbeerblätter regulieren, wobei die Ursache abzuklären ist. Die Himbeere ist ebenso wie die Erdbeere durch ihren hohen Gehalt an Ellagsäure in der Krebsvermeidung bekannt geworden. Also ab zum Beeren Naschen als Krebsprophylaxe!

Und noch eine erfreuliche Qualität der Himbeere: Selbst der Tee aus ihren Blättern ist wohlschmeckend! Viele sonnige Stunden zwischen Himbeersträuchern

wünscht Ihnen

Nathali Winckler

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



"Our task must be to free ourselves... by widening our circle of compassion to embrace all living creatures and the whole of nature in its beauty." - Albert Einstein

Es muss unsere Aufgabe sein, uns zu befreien, indem wir unser Mitgefühl ausdehnen und alle lebenden Wesen und die gesamte Natur in ihrer Schönheit umarmen.



Suzanne McNeill (CZT™)

Aus dem amerikanischen Englisch von Helene Weinold-Leipold

Freude mit Zentangle® Basics

Trinity Verlag, 20 Seiten, mit 154 Abbildungen, 4,99 €



Freude mit Zentangle® – Der neue Trend: Zentangle® heißt der neue meditative Zeichentrend aus den USA – eine Wortschöpfung aus Zen (Meditation) und Tangle (Zeichnung), entwickelt von der Designerin und Kalligrafin Maria Thomas und dem ehemaligen Mönch Rick Roberts. Mehr als Stift und Papier sind nicht nötig, und schon entstehen auch unter den Händen von Ungeübten wunderschöne Muster und kleine Kunstwerke. Doch Zentangle® befriedigt nicht nur künstlerische Ambitionen, sondern hat auch jede Menge erwünschte Nebeneffekte: Es entspannt, steigert Konzentration und Kreativität, fördert die Intuition – und macht jede Menge Spaß! Die vier Einsteiger-Bücher beschreiben detailliert die Technik und liefern zahlreiche Vorlagen und Anregungen für eigene Kreationen. www.freudemitzentangle.de

Suzanne McNeill (CZT™) / Co-Autoren: Sandy Steen Bartholomew (CZT™) & Marie Browning (CZT™)

Aus dem amerikanischen Englisch von Angela Letmathe

Freude mit Zentangle®. Das Standardwerk

Trinity Verlag, 160 Seiten, 14,99 €



Meditatives Zeichnen für Kreativität, Konzentration und Wohlbefinden. Das attraktive Standardwerk mit über 100 Mustern. Das liebevoll gestaltete Buch führt in die Theorie und enthält über 100 Muster und Vorlagen für Anfänger und Fortgeschrittene.



veggieFinder
gesund suchen,
...lecker finden!

www.VeggieFinder.de

Rolf Arnold

Wie man liebt, ohne (sich) zu verlieren

29 Regeln für eine kluge Beziehungsgestaltung

Carl-Auer Verlag, 240 Seiten, 19,95 €



Die Liebe ist eine Himmelsmacht, behauptete schon Johann Strauss. Aber auch ihre „soziale Macht“ ist nicht zu unterschätzen: Liebe führt Menschen zusammen oder treibt sie auseinander, lässt Familien entstehen oder zerbrechen. Dass sich mit Rolf Arnold ein Erziehungswissenschaftler mit Liebe befasst, ist nur auf den ersten Blick überraschend. Schließlich ist die Fähigkeit, Bindungen einzugehen, eine grundlegende Kompetenz des Menschen für eine gelingende Entfaltung in seinen persönlichen und sozialen Bindungen. Durch Selbstreflexion, Einsicht und Übung lässt sich diese Kompetenz erwerben, fördern und ausbauen. Und dazu können Erziehungswissenschaft und Pädagogik einiges beitragen. Arnold verbindet seine Einschätzungen und Vorschläge zur Beziehungsgestaltung mit Erkenntnissen aus der Wahrnehmungs-, Kommunikations- und Paarforschung. In Form von 29 klugen Regeln gibt er konkrete Hinweise und Anregungen, die es fast unmöglich machen, die eigenen Liebesbeziehungen nicht zu verändern und zu vertiefen.

Maria Lohmann

Laborwerte verstehen Kompakt-Ratgeber

Mankau Verlag, 159 Seiten, 8,95 €



- Blut-, Urin- und Stuhlanalysen
- Normalwerte im Überblick
- Fachbegriffe und wichtige Abkürzungen

Zum Kompakt-Ratgeber: Unsere Gesundheit lässt sich messen. Anhand von verschiedenen Untersuchungen können Mediziner Aufschluss über unser Befinden erhalten: Laboruntersuchungen von Blut, Urin oder Stuhl geben verlässliche Erkenntnisse über den Zustand unseres Körpers. Bin ich ausreichend mit Mineralstoffen und Spurenelementen etc. versorgt, stimmt die Zusammensetzung meiner Körpersäfte, fehlen mir wichtige Stoffe, sind manche zu viel und in auffälligem Maße vorhanden? Stimmt mein Hormonspiegel? Funktioniert mein Immunsystem, mein Stoffwechsel? Dieser Ratgeber hilft, das „Mediziner-Latein“ zu verstehen, selbst Einschätzungen zu treffen und sich und seinen Körper besser kennenzulernen. Das Buch erklärt, was wir unter einem Normalwert verstehen dürfen, welche Tests bei welchen körperlichen Beschwerden gemacht werden können und was die Ergebnisse bedeuten. Zur Autorin: Maria Lohmann ist seit über 20 Jahren Heilpraktikerin und Autorin zahlreicher Veröffentlichungen und Bücher im Fach- und Ratgeberbereich.

Bruce Lipton, Steve Bhaerman

Spontane Evolution

Unsere positive Zukunft und wie wir sie erreichen

Koha Verlag, 504 Seiten, 14,95 €



Von Menschen, die auf wundersame Weise von einer Krankheit genesen sind, haben wir alle schon gehört. Aber ist diese Heilung auch für die ganze Welt denkbar? Nach Erkenntnissen des internationalen bekannten Zellbiologen Dr. Bruce H. Lipton ist sie nicht nur möglich – sie geschieht bereits. Gemeinsam mit dem politischen Philosophen Steve Bhaerman präsentiert er eine erstaunliche, neue Sicht auf die Evolution, die Rolle der DNA, die Beziehung zwischen Geist und Materie und die Wirkungskraft unserer Überzeugungen. Dabei wird zweifelsfrei deutlich, wie wir durch eine Veränderung unserer Überzeugungen die spontane Evolution unserer Art beeinflussen und damit eine erfreulichere Zukunft gestalten können. Bruce H. Lipton, eine führende Kapazität der neuen Biologie, ist weltweit bekannt für seine geniale Art, Wissenschaft und Bewusstseinsentwicklung zu verbinden. Als Zellbiologe lehrte er an der medizinischen Fakultät der Universität von Wisconsin und arbeitete als Forscher an der medizinischen Fakultät der Stanford Universität. Seine bahnbrechenden Erkenntnisse über die Zellmembran machten ihn zu einem Pionier der neuen Wissenschaft der Epigenetik. Heute reist er durch die ganze Welt und hält Vorträge und Seminare über die Neue Biologie.

Michael Munzel

**Zufrieden, zuversichtlich
und bei klarem Verstand**

Wie die Herztherapie psychische Gesundheit festigt

Schweigstill Verlag Bremen, 260 Seiten, 24,90 €



Ist das Rätsel der Resilienz gelöst? In „Zufrieden, zuversichtlich und bei klarem Verstand“ schildert Michael Munzel die Bedingungen und Grundlagen für eine gesunde psychische Widerstandskraft. Darüber hinaus werden die therapeutischen Möglichkeiten und Methoden erörtert, mit denen einer angegriffenen und geschwächten Psyche begegnet werden kann. „Zufrieden, zuversichtlich und bei klarem Verstand“ bietet Zusammenhänge in Hülle und Fülle. Mit motivierenden Gefühlen lassen sich einschneidende Erfahrungen bewältigen und lösen. Selbstschutz hat tatsächlich mit Begabung zu tun. Die Grundzufriedenheit ist der entscheidende Schlüssel für aktive Erholung und Eigeninitiative paart sich vorzüglich mit stabiler Zuversicht. Umfassende Erkenntnisse rund um das Thema „emotionale Bindung und psychische Gesundheit“ gipfeln in einer richtungweisenden Feststellung: Die bindungsenergetische Therapie nutzt Mittel und Wege, um widerstandsfähiges Wohlbefinden nachhaltig zu realisieren.

Christian Bobin

Freude-Funken

Edition Spuren, 141 Seiten, 16,- €



Christian Bobin, meldet sich nach den zwei kleinen Romanen „Alle Welt hat zu tun“ und „Melusines Lächeln“ zurück mit kurzen Essays Merksätzen, die der Dichter von Hand geschrieben hat. «Wenn sie ein Wunder erblicken, schliessen die meisten Menschen die Augen». Bei all dem Freudigen, das Christian Bobin von tief innen beschreibt, wird klar, dass dieser Mann schon so einiges im Leben gesehen und durchlitten hat: «Wenn meine Sätze lächeln, dann deshalb, weil sie aus dem Dunkeln entspringen.» Vermutlich ist gerade dadurch seine Liebesfähigkeit gewachsen, die sich in der Freude immer auch spiegelt. Er erkennt und anerkennt die Kostbarkeit des Lebens als Ganzes, insbesondere aber liebt er den unmittelbaren Augenblick.

**DIE BESTSELLERAUTORIN
JETZT BEI TRINITY**224 Seiten | gebunden mit Schurzumschlag
€ 17,99 (D) | ISBN 978-3-95550-060-3

»Der Gottesplan
ist pure Liebe,
der Seelenplan der
Weg dorthin,
das Schicksal der
Wegweiser.«

große Vortrags-
tournee im
Herbst 2014

Noch im Jenseits legt die Seele ihren Entwicklungsplan fest, der uns durch einen inneren Ruf leitet. Welche Mysterien verbergen sich hinter diesem Seelenplan? Jana Haas schildert die geistigen Gesetze auf der Erde und den Einfluss des Unter- und Überbewusstseins. Durch das Verständnis dieser Zusammenhänge können wir uns von Blockaden verabschieden und unsere liebevollen Herzkräfte aktivieren.

TRINITYLEBENSINTELLIGENZ
SPIRITUALITÄT - HEILUNG

Anzeige

WER MACHT WAS – IM INTERNET

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

Abschied Bestattungen Silke Ahrens	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
Channeling - Clearing - Reinkarnationstherapie	www.praxis-mediales-heilen.de
Channeling Me Engel LebensRaumHeilung Orte der Kraft	www.wege-der-liebe.eu
Craniosacrale Therapie und Körperarbeit, HP A. 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
Geheimes Wissen enthüllt für Neue Goldene Zeitalter	www.aufgestiegenemeister.de
Gesunder Rücken Dorn/Breuß, Cranio, Reiki, Seminare	www.ursula-goetzen.de
Gesundheitsberatung: Sascha Ehlers	www.Gesundheits-und-Lebensberater.de
Hawai'i'sche 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
Lomi - Hawaiianische Körperarbeit WE und Ausbildung.	www.kahuna-wissenschaften.de
Magie des Tanzes	www.gespraechе-mit-der-seele.de
Massage-Praxis, Ganzkörpermassagen und mehr	www.massage-praxis-steintor.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
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
Träger® – ganzheitliche Körper- und Bewegungswahrnehmung	www.bodywaves.eu
Universelle Lebensgesetze n. Hermes Trismegistos	www.universelle-lebensgesetze.de
Vinya Loft - PowerYoga Studio	www.vinyaloft.de
Wertimagination, Sinn und Werte, Logoth. Beratung	www.logotherapie-bremen.com
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

Chuck Spezzano

**Liebe - Reifung
Heilung**

Inspiration und Beratung
durch Chuck Spezzano

Karten der Seele
Buch und Karten € 10,29,99

Karten der Heilung
Buch und Karten € 10,29,99

**KÖNIGSFURT
URANIA**

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

Einfach Sein – Meditative und heilsame Ferien für Frauen am Meer



„Tiefe Freude als Lebensausrichtung“ Welche Freude nährt uns langfristig, ohne Probleme zu verdrängen? Mit buddhistischer Meditation, Schweigen, Achtsamkeitsübungen, Kurzvorträgen erforschen wir das Thema (Juli). Individuelle Selbstheilungsprozesse stehen in den Septemberferien im Mittelpunkt. Traumasensible Körperarbeit, Meditation und achtsamer Gedankenaustausch können dabei Anregungen sein. Freie Zeit am Nachmittag, ursprüngliche Natur und das Meer laden zur Regeneration ein.

Meditation und Frauenferien/Ostsee: 5. Juli - 12. Juli 2014 • Heilsame Frauenferien/Ostsee: Termin: 6. September - 13. September 2014. Isa Roth, Sozial- und Tanztherapeutin, Trainerin für Achtsamkeit und Selbstheilungsprozesse, buddhistisch inspirierte Meditationslehrerin, Email: roth.isa@gmx.de, Telefon: 04262-959880

Engel und Naturwesen - Erlebnistag

Mit Katharina Schouten und Eva Wagner



Verbringen Sie einen entspannten Tag in der Natur. Am 27. Juli 2014, von 10:00-16:00 Uhr, findet in Horstedt, bei Bremen, ein Seminar zum Thema Engel und Naturwesen statt. Unser Erlebnistag wird einen Einblick in das Wirken der Engel und Naturwesen vermitteln und unsere Bindung zur geistigen Welt vertiefen. Der Kontakt mit Engeln und Naturwesen kommt sowohl uns, als auch der Natur und unseren Mitmenschen zugute. Einzelnd und als Gruppe werden wir uns über eine Lichtbrücke mit den Engeln, Elohim und Devas verbinden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher ist eine Voranmeldung unbedingt notwendig.

Termin: 27. Juli 2014 von 10-16 Uhr, Informationen: katharina.schouten@ewe.net, Telefon: 04288 927148, Der genaue Veranstaltungsort wird nach Anmeldung bekannt gegeben. Der Teilnahmebeitrag beträgt 70,- Euro.

HOSPIZ HORN e.V. ...wenn der Mensch den Menschen braucht...

Neuer Hospizkurs zur Ausbildung für ehrenamtliche Sterbebegleitung ab September 2014



Unser nächster Hospizkurs „Sterbende begleiten“ findet vom 13. September bis 30. November 2014 statt. In diesem Kurs regen wir zur Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit an und ermutigen dazu, schwerkranke und sterbende Menschen in ihrer letzten Lebenszeit zu verstehen und zu begleiten.

Der Kurs umfasst 5 Wochenenden (Sa/So), einen Samstag und 8 Themen-Abende. Ärzte und Psychotherapeuten bekommen Fortbildungspunkte angerechnet.

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

Ausbildung zum/r Feng-Shui Berater/In

mit Klaus Römer



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



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

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

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

Kontakt + Anmeldung: Klaus Römer, Tel: 04256-720, e-mail: kontakt@roemer-fengshui.de, www.roemer-therapie.de, www.feng-shui-meisterschulen.net

Wege der Weiblichkeit – Auf den Spuren der inneren Mutter

4.-6. Juli 2014 auf Gut Saunstorf – Ort der Stille



In die Kraft kommen – Auf den Spuren der inneren Mutter erforschen wir die tiefen Wurzeln in uns, den festen Grund der Seele. Jede Wandlungsphase im Leben einer Frau ist chaotisch und emotional. Vor allem in den Wechseljahren begegnet sie sexueller Unlust, Sinn Entleerung, Unsicherheit, alles wird auf den Kopf gestellt. Sie erkennt sich selbst nicht mehr. Diese Zeit lädt dazu ein, Veränderung anzunehmen, Kontrolle loszulassen und eine radikale Neuorientierung zu erlauben. Ich lade Dich zu dieser inneren Erforschungsreise ein. Wir erspüren die Wurzeln in unserem Bauchzentrum (Hara). Wir arbeiten mit Tibetan Pulsing Körperarbeit, Trauma- (SE) und innerer Arbeit. Am Ort der Stille ist Kraft und Liebe zu Hause.

Info & Anmeldung: Elvira Schneider, 0160-91287340; info@heilpraxis-schneider.de,

Weitere Seminare auf Gut Saunstorf: 17. August und 16. November 2014 für Männer und Frauen! www.heilpraxis-schneider.de

Ausbildung Hawaiianische Heilmassagen & HUNA- Weiterbildung mit Angela Simon

Basis-Seminare vom 19.-22. Juni in Hamburg und 13.-16. November 2014 in Berlin



ALOHA – Erlerne die Hawaiianische Heilmassage Lomi Lomi Nui und Energiemassage Kahi Loa mit der uralten Weisheitslehre HUNA.

Empfange täglich eine Massage. Hawaiian Bodywork mit Stretching, Flying–Dance–Meditation und Atemübungen bereiten uns auf die intensiven Heilmassagen vor. Tiefe Verbundenheit mit dem Herzen, „Chanten“ des Gebetes bringt uns in Kontakt mit unserer Seelenkraft. Heilung auf allen Ebenen ist möglich. Wir lernen Gesicht-, Nacken-, Schulterbehandlung und HUNA: • Traditionell geben wir die Lomi Lomi Nui in Phasen der Veränderung, z. B. bei neuen Aufgaben, Umzug, Trennung. • Erlerne mental zu „Fokussieren“ und richte Deinen Geist aus. Nach der Ausbildung wird das Zertifikat

verliehen. • Vorab kannst Du zum Kennenlernen Deine Heilmassage vereinbaren, in Lübeck und Berlin. Zu beiden Basis-Seminaren ist der Einstieg möglich, danach entscheidest Du Dich für die Gesamtausbildung.

• **Termine: BASIS II. und I.: 19.-22. August 2014, Hamburg und 13.-16. November 2014 Berlin**

• **AUFBAU I. und II. 26.-29. März 2015 und 11.-14. Juni 2015 • SPECIAL I und II: 10.-13. September 2015 und**

12.-15. November 2015. Orte: Integralis, Stückenstr.74, Hamburg und Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Berlin.

Info & Anmeldung: Telefon 0451-612 45 90, mobil 0176-80 00 77 03, www.angelasimon.de

„Klangwelten erleben“ eröffnet ein Ausbildungs- & Schulungszentrum

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



Freuen Sie sich auf erlebniszentrierte Vorträge, interessante Austauschforen, z.B. über Stressprävention, Klangmassage für Menschen mit Behinderungen sowie Kinesiologie und Klang.

Eine Auswahl an Entspannungsmethoden können Sie gleich sofort ausprobieren. Kinder können ihr eigenes Klangschalen-Bild herstellen. Tolle Angebote und ein großer Klangschalen-Sonderverkauf warten als Dankeschön auf Sie.

Mit dem neuen „Ausbildungs- & Schulungszentrum“ möchten wir eine einmalige Plattform in der Region schaffen, um einen Erfahrungsaustausch sowie eine Vernetzung mit Therapeuten und Fachleuten aus dem Entspannungssektor zu ermöglichen.

Ausführliche Informationen mit Tagesablauf folgen in Kürze auf unserer Homepage:

www.klangwelten-erleben.de. Klangwelten erleben GmbH – Oldenburger Str. 249 – 2180 Rastede

Biodanza® Schule Bremen: mit Dipl.-Psych. Antje Koolen & Helge Polzin



Biodanza® ist ein getanzter Weg der Persönlichkeitsentwicklung. Mit Bewegung, Musik und Begegnung in der Gruppe entsteht ein nährendes, akzeptierendes Mit-einander, in dem tiefe Wachstum - und Heilungsprozesse geschehen. Biodanza befreit Genuss und Lebensfreude, gibt Erlaubnis zu sein und macht Mut für Herzenswege. Die Biodanza® Ausbildung lehrt die einfühlsame und erfolgreiche Anwendung des Systems „Biodanza“ in unterschiedlichen Handlungsfeldern.

Termine: • **Mi., 25. Juni: Offener Abend** • **So, 27. Juli: Sonntagsmatinee: „Kraft der inneren Quellen“** • **2.-5. Oktober: „Liebe in Bewegung – Tanz von Eros & Aphrodite“: Intensivworkshop für Paare & Singles zur Stärkung der Lebenslust &**

Liebeskunst • **24.-26. Oktober: 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**

Elisabeth Müller, mit CLARINS im l'institut der OASE



Darauf werden sich viele Kosmetik & Beauty Fans richtig freuen, denn Elisabeth Müller hat mit CLARINS Produkten und mit Ihrem in Bremen bekannten l'institut in der OASE im Weserpark Einzug gehalten. Ab sofort stehen gleich 3 Behandlungskabinen bereit und dazu das professionelle Team, mit .. Lohse, ... Schander sowie Gedämpftes Licht, schönes Ambiente, angenehme Klänge und Düfte. Sich hinlegen, entspannen und nur noch das sanfte Kreisen der Hände spüren. Eingehüllt in Wärme, einfach loslassen und genießen. Atmosphäre und Stimmung sind einfach perfekt, so erleben OASE Kunden klassische Beautyanwendung in einer wohlthuenden

Innigkeit. Das Angebot ist einfach zauberhaft und sehr vielfältig, so kann sich jeder gezielt verwöhnen lassen. Das Wellnesssteam geht auf alle Hauttypen gezielt ein, sei es zur Tiefenentspannung, zur gründlichen Reinigung, Straffung oder zur Vitalisierung der Haut. Mit Gesichtsmasken kann beispielsweise das Hautbild verfeinert und geklärt werden. Darauf abgestimmte Cremes verschönern die Haut, verstärken ihre Ausstrahlung und erzeugen so einen schönen Teint. Nach der Basisbehandlung oder der luxuriösen Beauty Ganzkörperbehandlung erstrahlt einfach jede Frau und jeder Mann. Beautyanwendungen passen besonders gut in das Gesamtangebot der OASE im Weserpark. Gleich mehrere Dampfbäder und niedrig temperierte Wärmebäder verstärken die pflegende und entspannende Wirkung auf die Haut. So fühlen sich OASE Gäste einfach leicht und schwebend, entspannt und vitalisiert. Zusätzlich werden klassischen Massagen sowie Wellness Massagen und Zeremonien aller Kontinente angeboten, wie die türkische Hamam Massage, die amerikanische La Stone-Therapie oder gar die bezaubernde indische Abhyanga. Weitere Besonderheiten sind die hawaiianische Massage LomiLomiNui und die klassische Thai-Yoga-Massage. Alle Wellness Angebote sind auch als Geschenkgutschein zu erwerben. Einen tollen sportlichen Ausgleich finden Sie im »OASE« Fitness Club.

Weitere Informationen: OASE im Weserpark • Wellness & Fitness Club, Hans-Bredow-Straße 17, 28307 Bremen, Tel. 04 21/427 47 14, www.oase-weserpark.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 Pilion erwartet Sie nicht nur Urlaub vom Alltag, sondern vielmehr die Rückbesinnung aufs Wesentliche und die einfachen Dinge. Lina und Jorgos, die ihre Workshops seit bald 20 Jahren auf der grünen Halbinsel abhalten, gewähren Einblicke ins griechische Leben und führen zu den schönsten Plätzen und Badebuchten. In den Übungsstunden finden Sie zu neuer Vitalität. Tauchen Sie ein in die unberührte Natur, genießen Sie Sonne und Meer sowie die Begegnung in der Gruppe!

Infos: Petra Greiner-Senft, Tel. 089 26019446, iliohoos@web.de, www.iliohoos.gr

„Heilsames Theater“ in Bremen



Theatertherapie ist besonders geeignet für Menschen, die

- die verschiedenen Aspekte der eigenen Persönlichkeit besser kennenlernen und integrieren möchten
- mit sich selbst und mit anderen verbunden die Einheit von Körper, Geist und Seele erleben möchten
- ihre Gefühle bewusster erleben und authentischer ausdrücken möchten
- Freude an der eigenen Fantasie und am Zusammenspiel haben möchten
- einen neuen, positiven Zugang zu Ihrem Körper, ihren Gefühlen und ihrer Lebendigkeit bekommen möchten.

Heilsames Theater arbeitet mit den Ressourcen der TeilnehmerInnen und fördert Freiraum für weitere Entwicklung. Termine: 20. bis 22. Juni 2014. Intensivworkshop „Wohin mit meiner Wut“.

Jede 2. Woche mittwochs fortlaufende Gruppe. Kontakt: maria.stiens@heilsames-theater.de, Tel: 0421-5228862, www.heilsames-theater.de

SteinReich's Erlebnistag - Mitmachen, erleben & genießen



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.

Termin: Sa 5. Juli 2014 von 12:00 - 20:00 Uhr. Eintritt: 5 EUR inkl. Gutschein für eine Beratung (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

Parimal Gut Hübenthal e.G.

Lebendige Commune, Seminarhaus, Meditationszentrum



...die Highlights neben vielen anderen Seminaren und Events:

- Festival der Heilung 27.-29. Juni: mit Workshops und Rahmenprogramm.
- LotusCafe Festival 3.- 6. Juli: 50 Mini-Events für Kontakt & Begegnung & World-Musik mit Prem Joshua.
- Parimal Sommerfestival 9.-13. Juli: Ein bunter Reigen von Events, Meditationen und Mini-Sessions.
- Sufi Camp 20.- 24. August: Join the Caravan of Love - Musik, Poesie, Tanz, Stille, Feiern, Natur
- Begegnungs- und Kennenlern-Wochenenden 5.-7. September 2014.
- Weiterhin Volunteer-Programm und Commune-Langzeit-Gast.
- Wellness- und Heilungswochen mit umfangreichem Angebot an Behandlungen.

Wir bieten ggf. eine Kinderbetreuung an. Täglich: Meditationen, Mantra-Singen und Abendgruppen. Weitere Informationen auf der Homepage: www.Parimal.de

Fortbildung zur qualifizierten EFT-Anwenderin/zum qualifizierten EFT-Anwender Eine Ausbildung mit Zukunft! - 5 Module und Abschlusskolloquium



Emotional Freedom Techniques – EFT-Klopfakupressur die Psychotherapie des 21. Jahrhunderts für professionelle Anwendung in Therapie, Beratung, Coaching, Pädagogik und Pflege – seit 2002! Steigern Sie Ihre Behandlungseffektivität! Als qualifizierte EFT-AnwenderIn können Sie unbewusste Bio-Energie-Felder nutzen, um in der Einzelbehandlung Blockaden, traumatische Erlebnisse,



Ängste, Phobien, alte Muster aufzulösen und neue Muster zu verankern, nachhaltig! Professionelle Anwendung der EFT benötigt fundiertes fachliches Wissen. Dies gibt nicht nur die Sicherheit in der praktischen Arbeit mit den Klienten, sondern auch das Vertrauen, sich auf einsoliden beruflichen Fundament stützen zu können. Die Fortbildung gliedert sich in fünf Module + Abschlusskolloquium. Jedes Modul kann separat gebucht werden.

Der Einstieg in die nächste Fortbildung startet mit dem Grundkurs am 03.+04. September 2014, jeweils von 10-18 Uhr. Es wird das Wissen über die Entstehung von EFT vermittelt, wissenschaftliche Erkenntnisse, die Wirkweisen, die Selbstanwendung und die Grenzen der Selbstanwendung. Dieses Seminar steht auch SelbstanwenderInnen offen. Trainerin: Christel Preuß Trainerin (NKZ für EFT) und Autorin, 28879 Grasberg bei Bremen, Tel.: 0172-2743182, www.eft-aktuell.de

Celebrate Life Festival vom 24. Juli bis 3. August 2014

Renaissance of Spirit – Mystical Summer School



Thomas Hübl und sein Team veranstalten zum elften Mal das Celebrate Life Festival in Hof Oberlethe. Thomas Hübl ist ein spiritueller Lehrer, der Mystik in zeitgemäßer Weise lebt und vermittelt. Sein Wirken integriert die Essenz der großen Weisheitstraditionen, wissenschaftliche Erkenntnisse und persönliche Erfahrungen. In jeweils zweitägigen Themen-Modulen geht es um die



gemeinsame Erforschung von mystischen Prinzipien innerer Wirklichkeit, spiritueller Intelligenz in Beziehungen und dem Dienst an der Welt. Im vierten Modul beispielsweise beschäftigen sich die Teilnehmenden mit den mystischen Prinzipien einer gebenden Kultur. Wie stärke ich den Kontakt mit Anderen, damit mehr Intelligenz fließt? Wie kann ich mein Ego öffnen für die Belange der Welt? Wie schaffen wir einen kulturellen Kontext, in dem Geben zur Priorität wird? Die mystischen Prinzipien zeigen, wie alle im Alltag zur Quelle für Andere werden können – in dem Bewusstsein, dass immer wieder Wasser nachfließt. So schaffen die Festivalbesucher eine Kultur, die mehr gibt als nimmt.

Weitere Informationen: www.celebrate-life.info

mankau

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

Die Organuhr

Leben im Rhythmus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Der renommierte TCM-Experte Li Wu zeigt in diesem Ratgeber, auf welche Organe Beschwerden zu bestimmten Tageszeiten verweisen, welche Behandlungen am wirkungsvollsten sind und wann jeweils die beste Zeit für Arbeits- oder Ruhephasen ist. Richten Sie Ihren Alltag wieder nach den natürlichen Bedürfnissen aus: Nur wenn wir achtsam und im Einklang mit unserer inneren Uhr leben, finden wir zu unserem natürlichen Biorhythmus zurück – und damit zu Wohlbefinden und Gesundheit.

ISBN 978-3-86374-144-0 | 9,95 € (D) / 10,30 € (A)

NEU!

“Die Seele der Nationen. Evolution und Heilung“ (EUROPA Verlag, 2014)

Der Autor Wolfgang Aurose zu Gast in Bremen



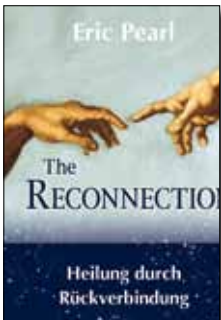
Um Weltbürger werden zu können, müssen wir die Seele der Nationen einem Heilungsprozess unterziehen. Nationale Weltanschauungen und die mit ihnen verbundenen Strömungen haben in der Geschichte vieler Länder ihre Schatten geworfen. Nur eine Evolution nationaler Identität, die auf der Bewusstwerdung der seelischen Potenziale des Landes wie auf der Heilung seiner Schatten gründet, kann die Menschen der Gegenwart aus nationalistischen Widersprüchen führen und eine neue globale Vision, die Frieden schafft, entstehen lassen. Das Buch ist lesenswert für alle, die nach dem auszulotenden, die Wechselfälle des Schicksals überdauernden Wesen der Nationen fragen.

Wolfgang J. Aurose studierte Publizistik, Geschichte und Ethnologie und ist heute als Autor, freier Journalist und Übersetzer tätig. Seine beruflichen Stationen umfassten u.a. die Geschäftsführung von Auroville International. Er lebt in den USA. Mit seiner Partnerin

Soleil Aurose führt er seit 2011 Soul of Nations-Workshops durch.

Termin: Lesung am Mittwoch, 2. Juli 2014, 19.30 Uhr, Ort: Buchhandlung LEUWER, Am Wall 171, 28195 Bremen, Telefon: +49 421 321828, Eintritt frei.

Reconnective Healing® nach Eric Pearl



Erlebnisvortrag mit vielen Bremer Praktizierenden

Eine sehr pure Heilweise, die inzwischen umfangreich wissenschaftlich belegt ist. Und jeder kann sie einfach erlernen! Sie erfahren Sie etwas über die Philosophie, wissenschaftliche Forschungsergebnisse und zum Ablauf einer Sitzung, Erfahrungsberichte aus dem Praxisalltag runden den Abend ab. Es wird Gelegenheit geben, die Reconnective Healing Frequenzen selbst zu erfahren. Karin Schilling ist im Lehr-Team von Eric Pearl und wird diese neue Heilweise vorstellen.

Termin: 12. Juli 2014 um 19.00 Uhr, Steinreich, Vor dem Steintor 34, 28203 Bremen, Eintritt 5 € , Info HB Susanne Riekers, www.reconnection-bremen.de Tel.0171/7779366, Info HH Karin Schilling, www.karin-schilling.de Tel.0170/1966234, Weitere Informationen siehe auch Seite 24

The secret of health - Das Geheimnis der Gesundheit

Dashkara - Transformations- und Bewusstseinstainer von Balance Recovery



Balance-Recovery

Jeder auf der Welt erlebt Krankheit. Die Frage ist; welche Krankheit wählst Du? Körperliche und psychische Symptome sind Signale in unserem Leben – eine Botschaft unseres Körpers mit der Forderung nach Aufmerksamkeit, Liebe und Veränderung. Um wieder ins Gleichgewicht zu kommen ist es wichtig, dass wir eine Erkrankung als Chance nutzen, unsere innere Gesundheit wieder zu erlangen. Übernimm die Verantwortung für Deine Krankheit und frage Dich: „Warum will ich krank sein?“ Unser Körper wird beeinflusst durch Gedanken, Gefühle und Erwartungen. Du erfährst und erlebst, was Dich Deine Krankheit lehren möchte. Du lernst den tieferen Sinn zu verstehen, damit Du Deinen Weg zur Gesundheit selbst erschaffen und den Heilungsprozess Deines Körpers in Gang setzen kannst.

Erlebnisabend: Fr 6. Juni 2014 von 20 - 22 Uhr, Eintritt: Vvk 10 EUR / AK 15 EUR, Tagesseminar am Sa 7. Juni 2014 von 10 - 20 Uhr, 90 EUR. Ort, Info & Anmeldung Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421 - 49 87 303, steinreichbremen@gmx.de, www.steinreich-bremen.de

„Repaicafe“ in Oldenburg



Das Repair Café ist ein Ort der Hilfe-zur-Selbsthilfe. Bei Kaffee, Tee und (meist auch veganem) Kuchen können Sie gemeinsam mit unseren ehrenamtlichen ReparaturInnen und anderen InteressentInnen Ihre defekten Gegenstände reparieren. Es werden an jedem Termin unterschiedliche Bereiche abgedeckt. Dieses Mal wird Reparaturhilfe zu Computer, Fahrrad, Textil, Elektrogeräte sowie das Upcycling von alten Zeitungen (Körbchen flechten) angeboten. 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, vielfältigen Leben zu füllen und Teil einer zukunftsweisenden „Repair Revolution“ zu werden!

Das Oldenburger Repair Café findet regelmäßig an jedem ersten Samstag im Monat im Polyester Klub (Am Stadtmuseum 15, 29121 Oldenburg) statt. Termine im Juni und Juli 2014: 7. Juni und 5. Juli 2014, jeweils von 14-18 Uhr. Weitere Infos zum Oldenburger Repair Café unter: www.repaircafeoldenburg.org

Neue Schulung für angehende HospizlerInnen und Interessierte



Der Hospizverein Bremen Lebens- und Sterbebegleitung e. V. beginnt am 12. September mit einer neuen Hospiz-Schulung. Am Mittwoch, den 25. Juni und Montag, den 14. Juli, finden in der Beratungsstelle des Vereins, in der Schwachhauser Heerstr. 45A, jeweils um 19:00 Uhr, Informationsveranstaltungen darüber, wie auch über den Ablauf ambulanter Hospizarbeit statt. Die gesamte Schulung umfasst drei Wochenenden (jeweils freitag-abends bis sonntagmittags), einen samstägigen Praxistag, elf Themenabende (mittwochs, zumeist ab 19:30 Uhr) und zwei Exkursionen. Die Wochenenden finden im Niels-Stensen-Haus, Worphausen, in entspannter, angenehmer Atmosphäre statt. Zertifikatsverleihung und Ende der Schulung ist am 29. Januar 2015.

Weitere Informationen erhalten Sie auch telefonisch unter 0421-409 28 28 oder über die Website des Hospizvereins unter www.hospizverein-bremen.de

One Spirit Festival 30. Mai - 1. Juni 2014 in der Stadthalle Karlsruhe

Das internationale Kult- und Kultur Festival findet zum zweiten Mal in Karlsruhe statt.



Nach 21 Jahren Rainbow Spirit Festivals will das Team der One Spirit GmbH neue Akzente setzen. Das Festival in der Stadthalle Karlsruhe vom 30.5. - 1.6. 2014 (Himmelfahrt-Brückentage) wird ab diesem Jahr One Spirit Festival heißen. Wurde bisher die Vielfalt der Wege betont, soll der Fokus nun auf dem Eins-Sein liegen: "Wir wenden unser Aufmerksamkeit von den Unterschieden an der Oberfläche ab und lenken diese auf die zugrunde liegende Einheit. Aus Toleranz und gegenseitigem Respekt wird spirituelle Freundschaft. Dieser Schritt dokumentiert unsere eigene Entwicklung und die unseres Energiefeldes." sagt Festivalinitiator Thomas Mariam Sura. Das Festival wird sich auch inhaltlich und in der Vielfalt der Angebote zunehmend konzentrieren und den Untertitel "Alles was wirklich zählt!" führen. An drei Tagen

stehen 10 Konzerte, Mantra-Singen, Tanz, Podiumsdiskussion und täglich ca. 60 intensive und bereichernde Vorträge und Workshops auf dem Programm. Mit im spirituellen Freundeskreis 2014 sind Michael Barnett, Satyaa & Pari, Peter Makena, Jasmuheen, Karl Gamper, Meisterin Tian Ying, Chris Amrhein, Sundaram, Veeresh, Prashantam, Antje & Edwin Eisele, Master Zhi Gang Sha und viele mehr! Die begleitende Ausstellung mit ca. 100 Ausstellern, einer Jam-Bühne und zwei Besucher-Oasen bietet vertiefende Informationen und Hilfsmittel zu Mediation und spiritueller Lebensführung.

Weitere Informationen zu Inhalt und Preisen, sowie das kostenlose Festival-Magazin finden Sie auf www.one-spirit-festival.de, festival@onespirit.de oder unter 07221-38500

Termin: 30. Mai bis 1. Juni Stadthalle Karlsruhe, Veranstalter: One Spirit GmbH, Rotackerstr.19, 76534 Baden-Baden Tel: 07221-9964950, Fax: 07221-9964922, service@onespirit.de www.onespirit.de

Federmond in Donegal - Auf den Spuren der Fairies

Irlandreise für Frauen



An den heiligen Quellen und Gewässern, in den Bäumen und unter Dölmern sind sie anzutreffen, auf dem Feengras tanzen sie und in die Regenbögen sind ihre feinen Haare hinein gesponnen. In den Steinkreisen nehmen sie Verbindung zu ihren Sternenschwestern auf. Schafe, Kühe, Raben, Elstern, Füchse, Schwäne, Gänse und Adler sind ihre Botschafter. Wir erinnern uns an die alten Verbindungen zu den „Fairies“ und erfahren mithilfe der Naturgeister und Wasserritualen neu, besuchen den Beltane-Steinkreis zur vollen Federmondin und lassen uns von den Wetterhexen überraschen. Wohin uns die Winde tragen, soll der Weg gehen, wir reisen auf den Haaren der Feen. Die Reise ist auf acht Teilnehmerinnen beschränkt.



9-tägiger Workshop vom 03.10.-11.10.14, Weitere Infos: Ulla Janascheck, Tel.: 06147 / 9357198, Mail: ulla.janascheck@gmx.de, www.ulla-janascheck.de

Die 21-Tage-Stoffwechsellkur

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

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) • 04.06.'14: Start Ausbildung HP-Psych. • 14.06.'14: Systemisches Arbeiten
- 19.06.'14: Psychosomat. Umstimmungstherapie • 27.06.'14: Erste Hilfe in der Homöopathie • 28.06.'14: Komplementäre Onkologie • 30.06.'14: Infoabend HP-Ausbildung • 05.07.'14: Ohrakupunktur Basiskurs
- 12.07.'14: Irisdiagnostik Grundkurs • 12.07.'14: Wertschätzende Gesprächsführung. Weitere Info's und Anmeldung bei: eos-Institut, Heilpraktikerschule, 28211 Bremen, Schwachhauser Heerstr. 55
- Fon: 0421.30399.77 • Fax: 0421.30399.35 Mail: info@eos-institut.de • www.eos-institut.de

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

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

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

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

90,- EUR + MWST bei Schaltungsdauer von 3 Ausgaben

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

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

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

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
 Bahnhofplatz 4
 Tel. 0441-88 2 888
www.pierre-sante.com

Alternative Lebensberatung



Spezialisiert auf Beziehungsthemen

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

Dr. Elfriede Brümmer

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

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 ® Farbpflugesystem



- 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

Energiemedizin



Praxis für integrative Seelenarbeit & Shamanic Healing Arts

- Energiemedizin
- Ahnenarbeit & vererbte Familienthemen
- Seelenrückholungen
- natürliche Selbstheilung
- Life mapping - energetische Aufstellungen
- Psychosomatik
- Seminare & Vorträge & Zeremonien

**Munay Medicine
Medita Böer**

Im Shanti Zentrum
Kreftingstr. 20
28203 Bremen

Zentrum: 0421-7947225
Mobil: 0179-8210094

www.munay-medicine.de

Engels- und Lebensberatung



Diplomierte Spezialistin bietet Hilfestellung

- Engeltherapie mittels Engels- und Engelstarkarten
- 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

Auf dem Brink 20
28844 Weyhe

Tel.: 04203-700 25 68
anna.przybylek@kristallberatung.com

www.kristallberatung.com

Hatha-Yoga



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

Melanie Buschmeyer

zertifizierte Hatha-Yogalehrerin

sonntags 14:00 - 15:30 Uhr

im Aikido-Institut Bremen e.V.

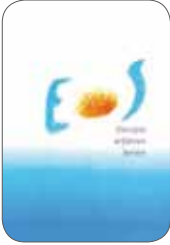
Westerstr. 68, 28199 Bremen

E-Mail: yoga-buschmeyer@gmx.de

Tel: 0421 - 87840498

www.mondstein-klang-und-yoga.de

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



Praxis für medizinische und
 psychotherapeutische Hypnose


Behandlung in ärztlicher Praxis

Kurzzeittherapieverfahren

lösungsorientiert & selbstorganisatorisch
 Therapie & Coaching

Ausbildung

1-tägige Workshops

fortlaufende, berufsbegleitende Ausbildung

intrance - Praxis für medizinische
und psychotherapeutische Hypnose

Thomas Kemmler-Kell - Arzt

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

www.intrance.info

www.intrance-hypnoseausbildung.info

Impulse zu neuen Lösungen


Impulse zu neuen Lösungen durch:

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

Gesundheitspraxis Steinwedel
Heike Steinwedel

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Wachmannstr. 71
 28209 Bremen

Tel.: 0421-6200456

www.gesundheitspraxis-steinwedel.de

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

Intstitut HKIT®



HEILENDE KRÄFTE IM TANZ®

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

Elke Wagner

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

Krise als Chance



Psychotherapie, Persönlichkeitsentwicklung & Coaching

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

Lidia Schladt

Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

Tel: 0421/ 69 66 13 35
 mail@logotherapie-bremen.com
www.logotherapie-bremen.com

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



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

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

Tel.: 05651-330515
Fax: 05651-330524

info@intouch-massage.de
www.intouch-massage.de

Massage


**Ganzheitlich Energetische Massage
lernen und genießen**

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

**Norddeutsche Massageschule
Bremen, Tel. 0421-3477349**

www.NorddeutscheMassageschule.de

Süddeutsche Massageschule

Fürth, Erlangen, Tel. 0911-9376764

www.SueddeutscheMassageschule.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
Fußreflexzonentherapie
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

Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof



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

Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof

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

Seminarraumvermietung



- Seminarraumvermietung an Wochenenden und in Ferien langfristig
- 86 qm Gruppenraum, Korkfußboden, viel Licht, warme Farbtöne
- Übernachtung für 12 - 13 Personen
- Selbst-, Teil- oder Vollverpflegung
- Bauengarten 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
- Aufstellungswshops in Aachen, Bremen, Hamburg, Gohrde, Düsseldorf
- Einzelsitzungen in Systemisch Integrativer Therapie (SYIN)[®]

Seminar- und Retreathaus in der Gohrde: Vermietung an Gruppen und Einzelretreats
Heinz Stark
Lehrtherapeut / Trainer DGfS
Dübbekold 10, 29473 Gohrde
Tel.: 05855 - 97 82 33
Fax: 05855 - 97 84 41
www.starkinstitute.com

Steinreich



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

Akademie SteinReich im Atrium

Vor dem Steintor 34, Bremen
Geöffnet: Dienstag bis Freitag:
11.00 - 20.00 Uhr
Tel: 0421 - 4987303
www.SteinReich-Bremen.de
Vermietung der Räume 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

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

Susanne Golob**Yonia-Rosenblütenmassage**

Massagen und Vorträge in Bremen und Hamburg

Tel. 0178 90 69 101
susanne@yonia.de
www.yonia.de



Nächste Ausgabe des KGS Magazins: August/September 2014

Redaktionsschluss: 30. Juni 2014 • Anzeigenschluss: 7. Juli 2014

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

www.kgsbremen.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 August/September 2014 Ausgabe ist der 7. Juli 2014. Termine und Kleinanzeigen sind auf Online-Formularen direkt über unsere Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

JUNI 2014

1. Sonntag

11:00-17:00 Uhr: "Wie erschaffe ich Reichtum und Fülle?" Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; 90,- EUR, Tel. 0421-808325

3. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Befreiung vom Überfluss (Nico Paech), Wdh. am 8.6.2014, 17Uhr, RadioWeser 92,5/101,85MHz

4. Mittwoch

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

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

6. Freitag

20:00-22:00 Uhr: „Das Geheimnis der Gesundheit“ - Erlebnisabend mit Dashkara, Vvk 10 EUR, AK 15 EUR, Ort, Info & Anm. Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421 - 49 87 303, steinreichbremen@gmx.de

07. Samstag

10:00-20:00 Uhr: „Das Geheimnis der Gesundheit“ - Tagesseminar mit Dashkara, 90 EUR, Ort, Info & Anmeldung Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421-4987303, www.SteinReich-Bremen.de

14:00-18:00 Uhr: Oldenburger "Repair Café", Ort: Polyester Klub, Am Stadtmuseum 15, 29121 Oldenburg.

10. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Natur und Transzendenz (HPDürr), Wdh. am 15.6.2014, 17Uhr, RadioWeser 92,5/101,85MHz

11. Mittwoch

20:00 Uhr: SIENTO (Mystic Afro Cuban Jazz), Musik, die einerseits durch ihre Rhythmen zum Tanz animiert, andererseits in farbenprächtiger meditativer Klangmalerei verweilen kann Ort: Moments, Bremen.

12. Donnerstag

18:00-19:30 Uhr, Infoabend Craniosacrale Therapie, Craniosacral-Schule Bremen, Hollerstr.14, 28203 Bremen, kostenfrei

14. Samstag

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

16. Montag

20:00 Uhr: Auf der Suche nach dem wahren Leben Kurzvortrag und Gespräch, Eintritt frei, Internationale Schule des Goldenen Rosenkreuzes, Schlachte 10/11, Bremen

18. Mittwoch

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

19:30 Uhr: Talk: »Er will doch nur streiten« mit Cartoonist Til Mette, Die Talkshow, wo was rauskommt – mit Axel Brüggemann, Musik von: Leilanautik, Ort: Schwankhalle, Buntentorsteinweg 112, 28201 Bremen, www.schwankhalle.de

20:00 Uhr: Doppelkonzert: Mohawk & Code MD – the electric miles davis. Doppelkonzert. Ort: Club-Moments, Vor dem Steintor 65, Bremen

20. Freitag

19:00-22:00 Uhr: „Der Stern“ Ritual zum Sommeranfang - Erlebnisabend mit Sabine Gleichmann, 20 EUR, Ort, Info & Anm. Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421-4987303, steinreichbremen@gmx.de

19:30 Uhr: Gesund werden mit System durch Bioinformationstherapie nach Viktor Philippi, Ort: Köksch und Qualm, Stader Landstr. 46, Bremen, Eintritt: 10 EUR, Anmeldung: Burgdammer Buchladen, Tel. 0421-6930381/80

21. Samstag

10:00-17:00 Uhr: Wildkräuterführung-die wilde Kost: Vegane Rohkost + Wildkräuter, Heike König, Steimker Str. 64a, 28857 Syke, Tel. 04242-577840

11:00 Uhr: Japanischer Zen Meister Shodo Harada Roshi, Vortrag - Kalligraphie Vorführung, Birkenweg 1, 27330 Asendorf

21:00 Uhr: Konzert: Songs of Gastarbeiter – Ayku, Kommentiertes Auflegen – im Anschluss Clubbing mit funky Antolia Dancetunes, elektronik Vibes. Ort: Schwankhalle: Buntentorsteinweg 112, 28201 Bremen, www.schwankhalle.de

22. Sonntag

20:00 Uhr: „Songs & Whispers“, mit Emily Maguire (London, UK) & Whetherman (Ohio, USA), Eintritt: frei

23. Montag

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

24. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Wie wirklich ist das Wirkliche? (Ute Lauterbach), Wdh. am 29.6.2014, 17 Uhr, RadioWeser 92,5/101,85MHz

19:30 Uhr: Talk: »Kiyak, Werner, Begemann & Friends«, mit Mely Kiyak, Carsten Werner und Bernd Begemann (Musik), Stadtschau, gesprochene Tageszeitung und Kommunalkritik: Was bewegt Bremen, was fehlt und wer ist Top of the town? Was kommt nicht zu kurz? - Die Freude am Wort und die Musik von Bernd. Ort: Schwankhalle: Buntentorsteinweg 112, 28201 Bremen

25. Mittwoch

19:45-22:30 Uhr: Offener Biodanza Abend zum Kennenlernen und Einstieg mit Antje Koolen, Rembertstr. 63, 28195 Bremen; Info: 0421-69219632, www.biodanza-bremen.de

27. Freitag

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

20:00-22:00 Uhr: 5 Rhythmen Tanzmeditation, Ort: Mitas ZeiTRäume, HB-Hastedt, 10 EUR, 5-rhythmen-@gmx.de, Tel. 0421-98503731

28. Samstag

11:00-17:00 Uhr: 8 Tage Bücherflohmarkt mit spirituellen Büchern (wir verkaufen auch Ihre Bücher – bei Interesse melden), Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421-4987303

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

29. Sonntag

11:00-17:00 Uhr: Gewaltfreie Kommunikation, Seminarhaus Weyhe, Flatterdamm 106, Tel. 0421-808325

10:00-16:00 Uhr: Tarot-Sonntag "Mit Tarot auf große Fahrt", ehe. Hauptzollamt Hamburg, Eintritt: 10 EUR, www.tarotverband.de

JULI 2014

1. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Das Glück der Pellkartoffeln - Vom Luxus der Zufriedenheit (Sabine Asgodom / S. Brockert), Wdh. am 6.7.14 um 17 Uhr, Radio Weser 92,5/101,85MHz

2. Mittwoch

18:30-20:00 Uhr: Infoabend Craniosacrale Therapie, Craniosacral-Schule Bremen, Hollerstr.14, 28203 Bremen, kostenfrei

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

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

5. Samstag

12:00-20:00 Uhr: Erlebnistag - SteinReich's Hausmesse, Eintritt: 5 EUR (Inkl. Gutschein für eine Beratung) - Info im SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421-4987303, www.SteinReich-Bremen.de

14:00-18:00 Uhr: Oldenburger "Repair Café", Ort: Polyester Klub, Am Stadtmuseum 15, 29121 Oldenburg.

6. Sonntag

13:00-18:00 Uhr: Verkaufsoffenen Sonntag in der Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421-4987303, steinreichbremen@gmx.de

8. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Wenn man nicht mehr weiter kann...(Helmut Dorra), Wdh. am 13.7. um 17 Uhr, RadioWeser 92,5/101,85MHz

10. Donnerstag

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

13. Sonntag

10:00-17:00 Uhr: Die Sprache der Liebe. Ein Tag für Paare mit Gabriele Müller u. Jörg Kothe, Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815, www.integralis-bremen.de

16. Mittwoch

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

18. Freitag

19:30 Uhr: Vortrag: Grenzwissenschaften Menschheitsgeschichte, Herkunft, Sinn, Werdegang, mit A. Werner, Steinreich im Atrium, Bremen.

22. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Erzählte Märchen (I. Petzold-Kroté), Wdh. am 27.7.14 um 17Uhr, RadioWeser 92,5/101,85MHz

25. Freitag

19:00 Uhr: Venus/Pluto-Themen im Horoskop. Themenabend der Astrologie-Schule Bremen, Delmestr. 74, Tel. 0421-72929

20:00-22:00 Uhr: 5 Rhythmen Tanzmeditation, Ort: Mitas ZeiTRäume, HB-Hastedt, 10 EUR, 5-rhythmen-@gmx.de, Tel. 0421-98503731

26. Samstag

11:00-17:00 Uhr: 8 Tage Bücherflohmarkt mit spirituellen Büchern (wir verkaufen auch Ihre Bücher – bei Interesse melden), Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421 - 49 87 303

27. Sonntag

10:45 Uhr-14:00 Uhr: Biodanza Sonntagsmatinee: "Die Kraft der inneren Quellen", auch für Neueinsteiger, Grundstr. 3, 28203 Bremen, Info: Tel. 0421-69219632, www.biodanza-bremen.de

14:30-18:30 Uhr: Sommernachmittag/ Angebote im Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; Infos Tel. 0421-808325

29. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Lässt Gott leiden?? - Für ein glaubwürdiges Christentum (KPJörns), Wdh. 3.8.14 um 17 Uhr, RadioWeser 92,5/101,85MHz

30. Mittwoch

19:45-22:30 Uhr: Biodanza Ferienvivencia zum Kennenlernen mit Antje Koolen, Rembertstr. 63, HB, Tel: 0421-69219632, www.biodanza-bremen.de



**1.5 Jhr. Ausbildung
Yogatherapie**
Einstieg noch möglich
bis 15. Juni 2014

Yoga Anfängerkurs
Mi, 06. Juni 2014, 18:15-19:45 h
Mi, 01. Sept. 2014, 20:00-21:30 h

Offene Yogastunden
Yoga 1-2: Mo; 18:15h, Fr: 09:30 h,
Fr: 16:30 h, So: 10:30 h
Yoga 2-3: Di: 19:30 h

Sigrid Küttner
Yogalehrerin und Heilpraktikerin
Yoga Vidya Zentrum Bremen
Bahnhofstraße 3/4
28195 Bremen,
Tel. 0421 - 2239472 
email: sigridkuettner@ymail.com
www.yoga-vidya.de/bremen

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 August/September 2014-Ausgabe ist der 7. Juli 2014 • Kleinanzeigen sind auf Online-Formularen direkt über unsere KGS-Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

Abnehmen

Abnehmen beginnt immer im Kopf. Mental-Emotionale Ressourcen und Lebensstil-Wandel. Hin zu Wunschgewicht, Gesundheit, Vitalität und Attraktivität. www.voicing.de / Tel: 04241 - 80 48 796

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

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

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

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

Aufstellungsarbeit

Achtsame Aufstellungen verschiedener Systeme, Einzelarbeit und Gruppe, www.maike-jaschok.de, Maïke Jaschok, Tel.: 0421-3308709

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

Institut für Systemisch Integrative Therapie, Heinz Stark (Lehrtherapeut und Trainer (DGS)); Einzelarbeit, Aufstellungsseminare, Fortbildung. Tel. 05855/978233, www.starkinstitute.com

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

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

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

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

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

Aura Soma

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

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

Auszeit

AuszeitHaus-Weiße Muschel einfühlsame Begleitung in seel. Krisen. Telefon: 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

Ganzheitliche Gesundheitsberatung durch Ayurveda, Info: Tel. 0421-239399, Nepal Lodh

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.

Partnerschaft/Beziehungen: Glücks- und Liebescoach Arite Husmann hilft Dir, Deine Beziehung zu heilen. Infos: lebensfreundin.de / Tel. 04281-9886400

Biodanza

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

Bioläden / Biomärkte

Naturkost Kontor Bremen, im Frischzentrum (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, Bremen

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

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

Büchervurm, 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

„Klangwelten erleben“ - Andreas Rehländer, Am Hardenkamp 44, 26180 Rastede, Telefon: 04402-98 40 77, Email: info@klangwelten-erleben.de, www.klangwelten-erleben.de

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

Alternative Lebensberatung, Dr. Elfriede Brümmer, spezialisiert auf Beziehungsthemen, Termine und Anmeldung: email: dre.bruegger@t-online.de / Telefon: 040-456155 (12 bis 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, Bremen. www.feinfuehlung-bremen.de / Telefon: 0421- 67358787

EFT/ Klopfakupressur

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

EMF Balancing Technique

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

Energearbeit

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

Munay Medicine, Madita Böer, Im Shanti Zentrum, Kreftingstr. 20, 28203 Bremen, Zentrum. Tel: 0421-7947225, Mobil: 0179-8210094, www.munay-medicine.de

Engel

Engellehrer /-berater, Anna Przybylek, dipl. Spez. auf dem Gebiet Psychotronik & Lebensberaterin, Tel. 04203-7002568, 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

Frauen

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

Integralis Frauenkreis, Abendgruppe für Frauen, 14-tägig. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39, HB. Tel. 0421/1686815, www.integralis-bremen.de

Heilarbeit

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

Wieder in die Kraft und Freude kommen. Schamanische Heilarbeit. Petra Moh (DGH), Tel: 0421-4919669, petramoh@arcorde



Pramoda
TANZ DER GÖTTINNEN®

Tanzen & Tanztherapie
für Frauen

Im Spiegel 7 weiblicher Archetypen
eigene Stärken und
Potenziale entdecken

Abendgruppen
in Bremen, OHZ und Oldenburg

Einzelbegleitung

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

Pramoda Sabine Habenicht
Tanztherapeutin
Tel: 04408- 92 34 85



www.tanz-der-goettinnen.de

Anzeige

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

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, Tel.: 0172-2743182, www.christelpreuss.de

Homöopathie

Sequoia - Schule für Homöopathie und Wachstum in Oldenburg, Info: Elisabeth von Wedel und Kai Lindner, Tel. 04461 - 73434 / www.homoeopathie-von-wedel.de und Tel. 0421 - 430 99 50 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)

Kabbalistische Lebensberatung

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

Kartenlegen

Lebensberatung seit 4 Jahrzehnten. Auch für Sie! Skat, Lenormand, Tarot, Zigeunerblatt, Engelkarten und Numerologie. 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, Wohlfühlabende, www.monika-moellers.de, Tel.0421-9884980

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

Konzentrierte Bewegungstherapie

Praxis für Konzentrierte Bewegungstherapie, Christa Rabe-Balz, Oldenburg. Einzel-, Paar- Gruppentherapie, Erwachsene/Jugendliche. Spirituelle Aufstellungsarbeit: Geistige Pranaheilung mit Nepal Lodh, Tel. 0421-239399 www.kbt-oldenburg.de

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; Information: Telefon: 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

Lebensberatung

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

Männer

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

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

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



Anzeige

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

Die Königin der Massagen. Lomi Lomi, Hawaiianische Ganzkörpermassage mit viel Öl. Ein einzigartiges körperliches Erlebnis, bei dem auch die Seele entspannt und loslässt. Ein Fest für die Sinne. Maria Dorogi, Visselhövede. Telefon: 04237-942019

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

Meditation

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

Neue Soto-Zen-Gruppe in Bremen, in der Tradition von Meister Deshimaru u. Kosen Thibaut, wind@willgmehling.de, Tel. 0421-77623

Naturmöbel

Ideen für Ihre Räume - Jörg Dölle, ökologische Möbelgestaltung und Innenausbau, Tel. 04224-1403888; 0176-76795135, www.baumscheiben-moebel.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- und Weiterbildung: www.peter-hess-institut.de

Psychotherapie

Integrative Primärtherapie, Der Weg des Fühlens. Das Fühlen des Schmerzes beendet das Leiden. Gabriela Luft, www.primaertherapie-luft.de / Telefon: 04255-5799003

Integrative Psychotherapie (HPG),
Wiebke Wollé, Heilpraktikerin für Psy-
chotherapie, Tel. 04264 – 83 67 69,
www.wiebkevolle.de

Qigong

Taijiquan- und Qigong-Kurse: Wudang-
Zentrum für Taijiquan- und Qigong,
Lüer Mehrrens, Tel: 0421-702427,
www.wudang-bremen.de

**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

Retreat

Auszeit-Haus-Weiße Muschel einfüh-
lsame Begleitung möglich Wiltrud
Henning HP Psych. / Tel: 04253-1308,
www.die-weiße-Muschel.de, Aufstel-
lungsarbeit, Transp. Psychologie auch
Einzelbehandlung

Sauna

Die Sauna im Viertel, Sauna, Meditation,
Massagen. Außer der Schleifmühle 76,
28203 Bremen, Tel: 0421-8408566,
Email: info@diesaunaimviertel.de,
www.diesaunaimviertel.de

Schamanismus

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

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

Schamanisch-geistige (Heil)- behan-
dlungen, scham. Trommelreisen, Seelen-
arbeit Petra Moh, Tel. 0421-4919669,
www.petra-moh.de

Schamanische Heilarbeit nach Dr.
Alberto Villoldo und den Laikas
aus den Anden. Seelenrückholung,
Extraktion, Illumination und Todes-
riten. Annette Assmy, Mail: a.assmy@
gmx.net, Mobil: 0176-61315306

Selbstfindung

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

Seminar- / Retreathäuser

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

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

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

Hof Oberlethe, Wardenburgerstraße
24, 26203 Wardenburg, E-Mail: info@
hof-oberlethe.de, Telefon: 04407-
6840, www.hof-oberlethe.de

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

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

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

Singen

Heilsames Singen: Entdecke dich über
die Stimme. Canto-Gruppe Bremen.
Sintala: Singen-Tanzen-Lauschen und
QiGong. Info: www.sintala-bremen.de

Stimme

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

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

Stressbewältigung

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR): morgentau ... wenn wesentliches wichtig wird! 8-Wochen-Kurse, Vorträge, Seminare, Inhouse-Schulungen! Teil. 0421 / 309 49 79 oder mbsr@morgen-tau.com

Tai Chi

Taijiquan- und Qigong-Kurse: Wudang-Zentrum für Taijiquan- und Qigong, Lüer Mehrstens, Tel: 0421-702427, www.wudang-bremen.de

Tantra

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

Tantra Heute. WE Seminare: Das Tao der sexuellen Massage, Yoni- und Lingamassage, Tantra ab 50, Innige Berührung, Massage-Ausbildung, www.tantra-heute.de, Tel. 05221-6931 81

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

Magie des Tanzes, Innere Arbeit durch Rituelles Tanzen und Schamanisches Reisen, durch Träumen und Meditation, Ltg. Egon Martens, Info. Ute Gritter, Tel. 0421-76524

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, 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

Tiefenökologie

Gesellschaft für angewandte Tiefenökologie e.V., die in Deutschland die "Arbeit der Tiefen Ökologie" von Joanna Macy u.a. mit dem "holon-training" verbreitet. www.joannamacy.net (englisch) / www.tiefenoekologie.de (deutsch)

Trauma

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

Vegan

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

Veränderungen

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

Yoga

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

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

S.Simrat Kaur, Kundalini Yoga nach Yogi Bhanan, Massagen, Gurdjieff Movements. Telefon: 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



SEQUOIA - Schule für Homöopathie und Wachstum

Dreijährige Ausbildung in klassischer Homöopathie (in OL)

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

Elisabeth von Wedel, HP
04461 - 7 34 34 in Jever
0441 - 57 03 29 92 in Oldenburg
www.homoeopathie-von-wedel.de

Kai Lindner, HP
0421 - 430 99 50 in Bremen
0441 - 960 160 30 in Oldenburg
www.heilpraxis-lindner.de
www.sequoia-schule.de

Anzeige



Maria Stiens Theatertherapeutische Praxis

Gruppentherapie
Paartherapie, Einzeltherapie

**fortlaufende Gruppe
Einstieg jederzeit möglich**

20. bis 22.06.2014
Wohin mit meiner Wut

30.05. bis 01.06.2014
Für Paare: Liebe, Lust, Erotik

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

Anzeige

Unter den „Kleinanzeigen“ stehen Ihnen **REGELMÄßIGE RUBRIKEN** zur Auswahl. Hier sind Informationen inklusive Terminkündigung 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 August/September 2014 - Ausgabe ist der 7. Juli 2014. Kleinanzeigen sind auf unseren Online-Formularen direkt über unsere Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

Workshops / Seminare

Heilsames Theater / WE-Workshops: 30.05. bis 01.06.2014: „Für Paare: Liebe, Lust, Erotik“ und 20. bis 22.06.2014: „Wohin mit meiner Wut“, Maria Stiens, Tel. 0421-522 88 62, www.heilsamestheater.de

Biodanza: Mi., 25.6. Offener Abend ; So, 27.7.: Sonntagsmatinee: „Kraft der inneren Quellen“ 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 & Jahrestaining: Einstieg mögl. im Dez. 2014. Info & Anmeldung: 0421-69 21 96 32; www.biodanza-bremen.de

Selbstbegegnung in der Natur: Visionssuchen im Juli und August in den Alpen und in Frankreich, Paddelwoche für Männer in Mecklenburg; naturtherapeutische Streifzüge im Bremer Umland www.im-weiten-unterwegs.de

Visionssuche im Wendland - 12 Tage in der Natur zur Neuorientierung, Sinnfindung, Selbstheilung. 17.-28.7. (Männer), 20.-31.8. (Frauen & Männer), www.umainstitut.net

Stark Institut: Unser Sommer Klassiker: 02.-08. August 2014 - **Ferien-Retreat im Naturpark** Elbhöhen-Wendland. Zur Anwendung kommen: Systemische Aufstellungsarbeit, Jin Shin Jyutsu®, Körper- und Energiearbeit, Meditation, integriert ist ein QiGong Kurs und eine indianische Schwitzhüttenzeremonie. Leitung Heinz Stark und Nicole Rietig. Tel. 05855/978233, www.starkinstitute.com

8. Sommercamp im Lebensgarten Steyerberg Gemeinsam Vielfalt erleben vom 02. bis 10.08.2014. Die Fülle des Lebens miteinander teilen, neue Freunde gewinnen und durch

Workshops, Meditationen und Rituale sich selbst bereichern und erweitern. Kinderbetreuung für Kinder ab 4 Jahren; 416,- EUR incl. Mittagessen, BioVollwertkost. Infos unter Telefon: 05764-942961 und www.lebensgarten-sommercamp.de

Für Frauen: Zeit für mich, Heilkraft der Farben, QiGong der Frauen, Biodanza, Entdeckungsreise Stimme, Kreatives u.a. www.altenbuecken.de, Tel. 04251-7899

Sommerakademie „Du meine Seele“ -Verbunden mit Mutter Erde die eigene Kreativität leben, 29.08. bis 03.09.2014: Ort: Im Einklang in Zetel, mit Theresia de Jong und Reinhard Schimmelpfeng. Anmeldungen und weitere Informationen: info@theresia-dejong.de, Tel. 04453-1596

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

Ausbildung

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

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

Naturcoaching Ausbildung - Transformation in Natura® - Coaching, Visionssuche, Ritualgestaltung. Beginn 28.3.2015. www.umainstitut.net

Therapie

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

Suche Klientin für Kunsttherapie (Abschlussarbeit-30 Std.). Ich freue mich über Ihre Nachricht per Email: katrin_staak@web.de

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

Schamanische Arbeit nach Dr. Alberto Villoldo und der Inka Tradition; Ich begleite Menschen auf ihrem Weg in ihre Kraft zu kommen, alte Wunden hinter sich zu lassen und den Mut zu finden, sich auf ihre Seelenreise zu begeben. Seelenrückholung, Extraktion etc. Annette Assmy, Tel. 017661315306, a.assmy@gmx.net, www.chaskawisdom.com

Urlaub / Reisen

Sommerwoche mit Yoga, Meditation und Singen an der Ostsee, 19.-25. Juli und 1.-7. September 2014, Tel. 04632-8765933 www.hannelore-ingwersen.de

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

Pyramiden in Bosnien: spirituelle Reisen im Juni, Aug.+Sept 2014. Maria Dunkel, Telefon: 05103-927392 www.Pyramiden-in-Bosnien.de

Ostseesommerferien mit Tai Chi und Qi Gong auf Rügen / Schaprode. Für Anfänger und Fortgeschrittene (Waffenformen); inklusive Touristikprogramm ab 315 EUR/W.; Schule für Tai Chi, Qi Gong und Meditation; Muneesh, Tel. 0421-51709791; Mail: qinong@aol.com

Kreta! - Eine Woche 30.8. – 6.9.2014 mit Meditation, Tanzen, Coaching, Freude mit Cord Cordes, Information: www.cc-lebenskunst.de

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

Vermietung / Räume/ Wohnen

Neue Soto-Zen-Gruppe, **sucht kleinen Raum**, gerne im Viertel, auch zur Untermiete. wind@willgmehling.de Tel. 0421- 77623

Worpswede: Dachzimmer 20qm frei in 85qm Wohnung, komplett eingerichtet zur Mitbenutzung, Kosten: 350 EUR / Tel. 0172 421 20 39, Mail: dierlich@gmail.com

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

Dies und Das

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

Lachyoga für alle: Do 17-18 Uhr offene Gruppe HB-Mitte; Di 18.30-19.30 Uhr neuer Kurs ab 3.6. HB-Neustadt/Tel. 0421/69644307 www.lachschule-bremen.de

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

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

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

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR): morgentau ... wenn wesentliches wichtig wird! 8-Wochen-Kurse, Vorträge, Seminare, Inhouse-Schulungen! Teil. 0421 / 309 49 79 oder mbsr@morgen-tau.com

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

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



Nächste Ausgabe: August/September 2014

Redaktionsschluss: 30. Juni 2014

Anzeigenschluss: 7. Juli 2014

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

www.kgsbremen.de



OASE Fitness Club

Unter einer riesigen Glaskuppel trainieren Sie auf zwei lichten und weitläufigen Ebenen in Bremens führendem Fitness Club. Die Kombination eines großen Fitness Clubs mit einer zauberhaften Sauna- und Wellnesslandschaft ist einzigartig und spricht mit Sicherheit auch Sie an. Hier werden Sie gerne trainieren und Ihre Leistung steigern können, getreu unserem Motto:

Entspannung, Erholung, Fitness und Genuss.



...einfach bewegend
OASE
SAUNA, FITNESS & WELLNESS
Bremen · Weserpark

Hans-Bredow-Straße 17 | 28307 Bremen | Tel.: 0421-427 47 -90/-95 | Fax: 0421-427 47 77
www.oase-weserpark.de | info@oase-weserpark.de

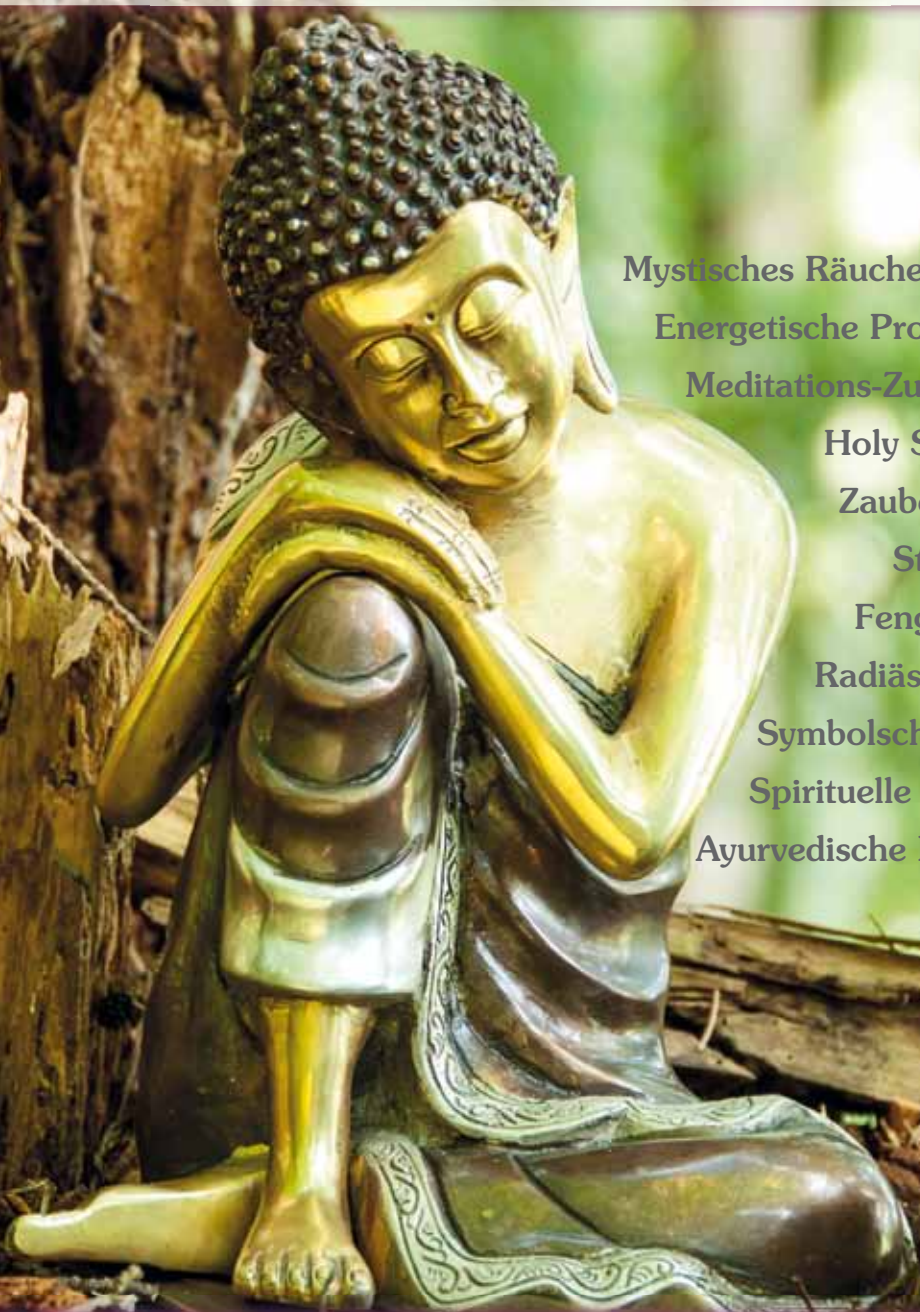


Innere Welten

BERK

Der Weg nach Innen

Großhandel für spirituelle Produkte



Mystisches Räucherwerk

Energetische Produkte

Meditations-Zubehör

Holy Scents

Zauberwelt

Statuen

Feng Shui

Radiästhesie

Symbolschmuck

Spirituelle Kunst

Ayurvedische Kajals

K. Susanne Berk Esoterik e.K.

Meßkircher Str. 29 • D-78333 Stockach

Tel.: 0049 (0)7771-8004-0 • Fax: -8004-11

Besuchen Sie uns auf www.berk.de

