

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

APRIL/MAI 2014

FREI ERHÄLTLICH

# KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



## Perspektivwechsel

WIRTSCHAFT UND WANDEL - INTERVIEW MIT PETER SPIEGEL

ANSELM GRÜN ÜBER SCHÖNHEIT

AUSSTRAHLUNG UND PRÄSENZ - INTERVIEW MIT JUMANA MATTUKAT

MATTHIAS ENNENBACH: DER LEICHTE WEG

LUST AUF RECYCLING

PARO CHRISTINE BOLAM: KUNST UND GENIALITÄT

# Wir sprechen über LEBEN UND TOD!

Vorträge und Ausstellung rund um Leben, Sterben, Tod und Trauer.

Auszüge aus dem Vortragsprogramm:

## Donnerstag, 8.5.

**15.15 Uhr**

„Keine Angst vor fremden Tränen!“ –  
Trauernden Freunden und Angehörigen  
begegnen

**16.30 Uhr**

Workshop für Privatbesucher:  
Patientenverfügung –  
worauf muss ich achten?

**16:30 Uhr**

Forum Sterbehilfe –  
„Die Debatte in Deutschland –  
worüber reden wir da eigentlich?“

## Freitag, 9.5.

**14.00 Uhr**

„Wie sag ich's meinem Kinde?“ –  
Mit Kindern und Jugendlichen Tod  
und Trauer erleben

**16.00 Uhr**

Workshop für Privatbesucher:  
Vererben – aber richtig!  
Wie schreibe ich ein Testament?

**17:00 Uhr**

Gemeinnützig Vererben –  
Das Prinzip Apfelbaum der Johanniter



**LEBEN UND TOD**

FORUM.MESSE.FACHKONGRESS

**8.- 9. MAI 2014**

**MESSE BREMEN**



MESSE  
BREMEN

[www.leben-und-tod.de](http://www.leben-und-tod.de)

Das, was hinter uns liegt und das,  
was vor uns liegt,  
ist nichts im Vergleich zu dem,  
was in uns liegt.

Ralph Waldo Emerson



## Titelthema: Perspektivwechsel

„Perspektivwechsel“

**Wirtschaft und Wandel**  
Interview mit Peer Spiegel

**Anselm Grün über Schönheit**

**Ausstrahlung und Präsenz**  
Interview mit Jumana Mattukat

**Der Leichte Weg**  
von Matthias Ennenbach

**Lust auf Recycling**

**Kunst und Genialität**  
von Paro Christine Bolam

**TCM-Tipp: Der Steinklee**  
von Nathali Winkler

### Ständige Rubriken

Sehen • Hören • Erleben

Wer macht Was - Im Internet

Kalender

Forum - Visitenkarten

Termine

Wer macht Was (ohne Termine)

Kleinanzeigen (mit Terminen)

Impressum

**Bildnachweise:** Titel © drubig-photo / Seite 3 © valery555 / Seite 4 oben © Cornelia Pithart / Seite 4 unten © Liobar / Seite 5 © Miriam Model / Seite 7 © Trueffelpix / Seite 8 oben © Beboy / Seite 8 unten © V.R. Murrainath / Seite 9 links © zest\_marina / Seite 9 Schmetterling: © Marco Uliana / Seite 10/11 © Olga Khoroshunova / Seite 12 © Smileus / Seite 14 © Maik Dörfert / Seite 15 oben © alessia.malatini / Seite 16/17 © Pellinni / Seite 18 Eule © alexeypushkin / Seite 19 oben © beermedia / Seite 19/20 © Kiddaikiddee / Seite 20 links unten © Laurent Hamels / Seite 20 rechts unten © Repaircafe Oldenburg / Seite 21 © Kitty / Seite 22 © Lonely / Seite 24 Steinklee © Franziska Krause / Mitte © javier brosch / Seite 62 © filpemfrazao

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

## Editorial

- |    |   |
|----|---|
| 4  | Liebe Leserin, lieber Leser,  |
| 7  | „Wirtschaft“ und „Schönheit“<br>als Themenfelder im KGS?  |
| 10 | Bislang war das eine vor allem<br>von Profit-Gedanken bestimmt,<br>das andere war ein Tummelplatz<br>der Kosmetik- und Mode-Industrie.  |
| 14 | Doch beide Themen berühren uns<br>auf die eine oder andere Weise,<br>ob wir es wollen oder nicht.   |
| 16 | Vielleicht ist es einfach an der Zeit,<br>auch hier einen ‚Perspektivwechsel‘<br>vorzunehmen, - ihnen mehr Tiefe<br>zu geben und sie mit dem zu verbinden,<br>was uns von Herzen wichtig ist. |
| 19 | Niemand zwingt uns,<br>die Welt mit Dollar-Zeichen in den Augen<br>zu betrachten oder uns allzu sehr von<br>Äußerlichkeiten beeindruckt zu lassen.  |
| 21 | Mal sehen, was sich ergibt,<br>wenn wir mal etwas anderes<br>ausprobieren ... :) ...  |
| 24 |   |

Herzliche Frühlings-Grüße  
Ihre

Ingrid Antons & Ruth Haselwander

**Nächste Ausgabe: Juni/Juli 2014**

Redaktionsschluss: 30. April 2014

Anzeigenschluss: 7. Mai 2014

Tel: 0 44 08 - 80 91 92 0

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

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

# „Perspektivwechsel“

aus der Sicht einer Zwiebel...

## Die Tulpe

Dunkel  
war alles und Nacht.  
In der Erde tief  
die Zwiebel schlief,  
die braune.



Was ist das für ein Gemunkel,  
was ist das für ein Geraune,  
dachte die Zwiebel,  
plötzlich erwacht.  
Was singen die Vögel da droben  
und jauchzen und toben?  
Von Neugier gepackt,  
hat die Zwiebel einen langen Hals gemacht



und um sich geblickt  
mit einem hübschen Tulpengesicht.  
Da hat ihr der Frühling entgegen gelacht.

Josef Guggenmos



Frühlings  
ERWACHEN



# *Menschliche Werte leben*

**Dalai Lama  
in Hamburg**

**23. bis 26.  
August 2014**

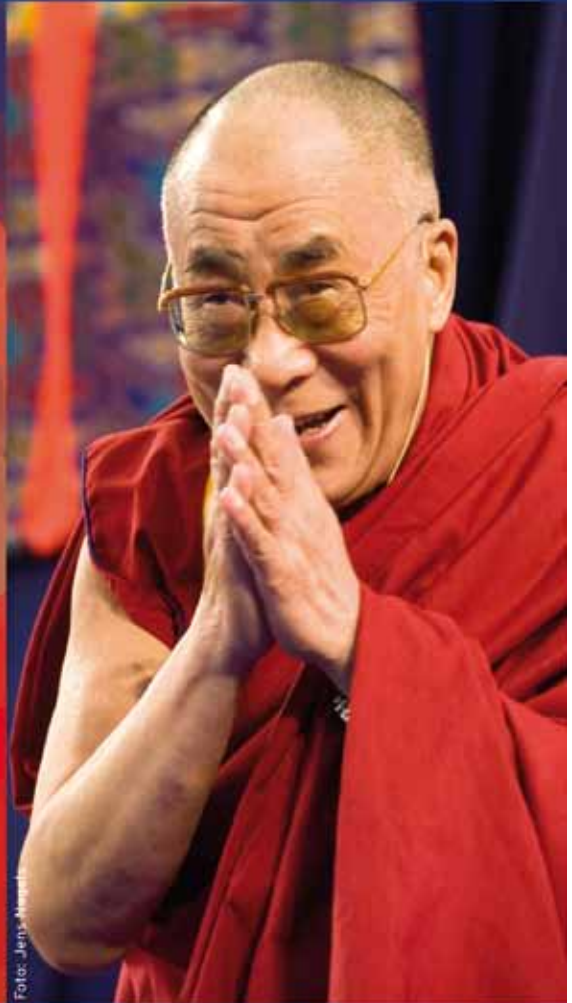


Foto: Jerry Marshall

**Information und Karten: [www.dalailama-hamburg.de](http://www.dalailama-hamburg.de)**

Die Veranstaltung ist gemeinnützig. Gastgeber ist das Tibetische Zentrum e.V. unter der Schirmherrschaft S.H. des Dalai Lama. Veranstalter ist Tibetisches Zentrum Event gmbH. Telefonische Kartenbestellung über Paylogic: +49-1805 554968 (0,14 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobiltarife weichen ab)

  
Tibetisches Zentrum  
Event gmbH

Anzeige

# Wirtschaft und Wandel



## Interview mit Peter Spiegel

Herr Spiegel, Sie entwickeln schon seit vielen Jahren Strategien für einen Wandel in Wirtschaft und Gesellschaft. Hier sehen Sie sich umgeben von zahlreichen Stars aus Rock und Pop – wie wollen Sie die Wirtschaft rocken?

**Peter Spiegel:** Ich mache mir seit meiner Jugend Gedanken darüber, wie die Gesellschaft sozialer gestaltet werden kann. Irgendwann kam ich darauf, dass man dabei eine Beziehung zur Wirtschaft aufbauen muss. Denn die Wirtschaft hat den Raum, den ihr Politik und Zivilgesellschaft überlassen haben, nur zu gerne ausgefüllt und ist somit zu einer gesellschaftlichen Instanz geworden, die man nicht ignorieren kann, wenn man ernsthaft etwas verändern will.

Sie sind Leiter des Genesis Instituts, welches das Ziel verfolgt, eine neue soziale Kultur zu etablieren. dabei spielt das Konzept des Social Business eine große Rolle. Was kann man sich darunter konkret vorstellen?

**Peter Spiegel:** Social Business bedeutet, unternehmerisches Handeln als gesellschaftlichen Auftrag zu verstehen – und nicht auf die maximale Renditesteigerung zu reduzieren.

Wirtschaft im Dienst des Menschen statt umgekehrt. Wenn man unternehmerisches Handeln so versteht, dann eröffnen sich plötzlich auch Lösungsansätze für Probleme, die bislang als unlösbar galten.

Indem man .. in Bangladesch den Ärmsten der Armen günstige und speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Solaranlagen zur Verfügung gestellt sowie den Kauf über einen Kredit finanziert hat, wurde erreicht, dass sich Solaranlagen dort so schnell wie in keinem anderen Land der Welt verbreiten – über zwei Millionen Haushalte versorgen sich bereits mit Solarenergie, zu letztlich erheblich geringeren Kosten als bei jenen Energieformen, zu denen sie zuvor Zugang hatten.

Eine grundsätzliche Problematik aber bleibt. Nehmen wir zum Beispiel einen Social Business Fonds. So einen Fond können nur Leute auflegen, die Geld haben. Wenn man diesen Leuten gestattet, mit ihren Investitionen eine Rendite zu erzielen, wird ihnen die Möglichkeit verschafft, noch reicher zu werden.

Insofern ändern soziale Geschäftsmodelle nichts an einem der größten Probleme der heutigen Zeit: der stetig wachsenden Kluft zwischen Arm und Reich. Setzen Sie darauf, dass die Leute, die reicher und mächtiger werden, mit der Zeit auch weiser und gerechter werden?

**Peter Spiegel:** Ich hoffe, dass sie klüger werden im Bezug auf das, was sie mit ihrem Leben anfangen wollen. Ich finde es gut, dass die Hardcore-Investoren-Szene aufgewacht und neugierig geworden ist. Aber zugleich sehe ich immer noch bergeweise



falsche Überzeugungen und Verhaltensweisen. Ich glaube, man kommt einfach nicht umhin, Geduld aufzubringen, klare Ziele zu entwickeln, Überzeugungsarbeit zu leisten, aber auch Freiräume für Versuch und Irrtum zu lassen. Vor allem eine kritische Öffentlichkeit muss dafür sorgen, dass Social Impact Business klar und eindeutig so definiert bleibt, dass es eine Verabschiedung von dem Ziel bedeutet, viel Geld zu verdienen. Es geht darum, viel soziale Wirkung zu erzielen.

**Paul Krugman, Wirtschaftsnobelpreisträger des Jahres 2008, sagte einmal, die Ökonomie brauche ein ganz neues Menschenbild. Bedarf es eines philosophischen Wandels in der Wirtschaft?**

**Peter Spiegel:** Das ist tatsächlich ein Schlüssel. Und in Analogie zu dem, was Schumpeter einst auf die Wirtschaft bezogen sagte, wünsche ich mir eine kreative Zerstörung des gängigen Menschenbilds! Ich bin der festen Überzeugung, dass ein Großteil der heutigen Probleme darauf zurückzuführen ist, dass noch viel zu viele unvorstellbar bescheuerte und beschränkte Menschenbilder in unseren Köpfen und Institutionen herumgeistern. Ich wurde als Jugendlicher stark vom

Social Business bedeutet, unternehmerisches Handeln als gesellschaftlichen Auftrag zu verstehen – und nicht auf die maximale Renditestеigerung zu reduzieren.

Peter Spiegel

deutschen Philosophen Hans Vaihinger geprägt, demzufolge es, etwas flapsig formuliert, schlicht eine Dummheit darstellt, nicht an positive Gestaltungsmöglichkeiten seines eigenen Lebens und seiner Umwelt zu glauben. Ich habe aufgehört, Möglichkeiten zu verwerfen, nur weil sie dem Konsens zufolge verrückt sind, und habe stattdessen begonnen, Dinge einfach auszuprobieren. Meiner Ansicht nach ist alles, was als gesellschaftliche Beschränkung aufgefasst wird, was dem Einzelnen als Schicksal erscheint, eine Aufforderung, sich zu überlegen, ob man das nicht auch anders machen kann. So hat auch der österreichische Arzt und Psychotherapeut Alfred Adler in seinen Studien festgestellt, dass viele berühmte Maler und Künstler Genies geworden sind, weil sie eine Organminderwertigkeit hatten und dann extrem viel Energie darauf verwendet haben, diese Defizite zu kompensieren. Sie haben ihr „Schicksal“ einfach überwunden. Wir wissen doch, dass in allen Bereichen die Quereinsteiger die viel kreativeren Menschen sind. Die besten sozialen Innovatoren sind fast durch die Bank keine Spezialisten gewesen.

**In Bezug auf einen gesamtgesellschaftlichen Wandel sind viele Menschen skeptisch – Stichwort Alternativlosigkeit ...**

**Peter Spiegel:** Für den Begriff Alternativlosigkeit finde ich schon eine Verwendung, allerdings nur eine einzige: Die kreative Zerstörung des Alternativlosigkeitsdenkens ist alternativlos, weil man ansonsten nicht wirklich kreative Lösungen suchen und finden kann. Muhammad Yunus hat das wunderbar auf den Punkt gebracht: „Ihr in Deutschland habt ein Problem mit Problemen. Wir in Bangladesch haben so viele davon, wir können gar nicht anders damit umgehen, als sie als wertvollen Rohstoff für Innovationen zu nutzen.“ Ein schöner Satz.





Reicht es aus, wenn der Impuls zu Neuerungen nur von einzelnen Personen beziehungsweise von einzelnen Initiativen ausgeht? die Politik kann mit einer einzigen Entscheidung bewirken, wofür einzelne Menschen, Unternehmen oder Initiativen Jahrzehnte benötigen... Wäre es insofern nicht doch effektiver, seine Energie darauf zu richten, den politischen Rahmen neu zu setzen?

**Peter Spiegel:** Als Michail Gorbatschow an die Macht kam, habe ich große Hoffnungen darauf gesetzt, dass wir eine vernünftige Revolution von oben erleben...

Es gibt keine Versicherungsanstalt für den Erfolg einer Revolution von oben. Wichtig ist, die richtige Mischung, die richtige Zusammenarbeit unterschiedlicher Akteure hinzubekommen.

So verriet mir beispielsweise der ehemalige Umweltminister von Brasilien, José Lutzenberger, wie es kam, dass der Umweltgipfel von Rio de Janeiro im Juni 1992 – verglichen mit anderen Umweltgipfeln – relativ erfolgreich war: Im Vorfeld fragten amerikanische Umweltaktivisten einige Senatoren, wieso diese eigentlich so gut wie nichts für die Umwelt tun.

Daraus ergab sich dann folgender Vorschlag der Senatoren: „Lasst uns einen Deal machen. Ihr macht auf uns Druck. Wir sprechen vorher darüber, welcher Druck am sinnvollsten ist – da können wir euch ja gut beraten. Und dann sind wir natürlich ‚leider‘ gezwungen, euren Forderungen entgegenzukommen.“ Diese Geschichte hat mir sehr gefallen.

*Interview - gekürzte Fassung mit freundlicher Genehmigung des Agora 42 Magazins. © - „AGORA 42 - Das philosophische Wirtschaftsmagazin“. Das Interview führten Frank Augustin und Wolfram Bernhardt. Erschienen in vollständiger Länge in der Ausgabe Agora 42, 01/2014, [www.agora42.de](http://www.agora42.de)*



Ihr in Deutschland habt ein Problem mit Problemen. Wir in Bangladesch haben so viele davon, wir können gar nicht anders damit umgehen, als sie als wertvollen Rohstoff für Innovationen zu nutzen.

Muhammad Yunus

**Peter Spiegel** studierte von 1974 bis 1980 Soziologie an der Universität Regensburg. 1985 gründete er die Horizonte Verlags GmbH, für die er bis 2007 als Verleger tätig war. 1994 erfolgte die Gründung der internationalen Nichtregierungsorganisation Terra e.V., deren Ziel die Entdeckung und Förderung von Projekten ist, die sich mit der Lösung von drängenden sozialen und ökologischen Problemen befassen. Im Jahr 2003 war Spiegel Mitgründer des Komitees für eine demokratische UNO (KDUN), das sich für eine Demokratisierung und Stärkung der Vereinten Nationen einsetzt. Dort ist er auch Vorstandsmitglied. 2007 rief er den VISION SUMMIT ins Leben, einen internationalen Kongress, auf dem Konzepte für die Lösung von Problemen wie Armut, Klimawandel und Ressourcenknappheit ausgewählt und vorgestellt werden. 2008 gründete er das GENISIS Institute for Social Innovation, das sich grundlegend mit den Möglichkeiten der Übernahme gesellschaftlicher Verantwortung durch Unternehmen auseinandersetzt. Seit der Gründung ist Spiegel Institutsleiter und Geschäftsführer.

Spiegel ist Autor und Herausgeber von mehr als 25 Büchern. Darunter: „Faktor Mensch. Ein humanes Weltwirtschaftswunder ist möglich - Ein Report an die Global Marshall Plan Initiative“. Horizonte Verlag, Stuttgart 2005 und: „Eine bessere Welt unternehmen. Wirtschaft im Dienst der Menschheit – Social Impact Business.“ Herder Verlag, Freiburg 2011

**Aktueller Buchhinweis:**

„Schmetterlingseffekte. Meine verrückte Biografie“ von Peter Spiegel, erschienen im Murmann Verlag, Hamburg 2013





Anselm Grün über

# Schönheit

Über das Thema Schönheit habe ich noch nie geschrieben. Vielleicht wundern sich Leserinnen und Leser darüber, dass ich mich nun mit diesem Thema beschäftige ... wenn ich über Schönheit nachdenke und Schönes bestaune, so entspricht das der kontemplativen und mystischen Spiritualität. Ich schaue das an, was ist.

Das Schöne, das ich bestaune, von dem ich mich ergreifen lasse, bringt mich in Berührung mit meiner eigenen Schönheit, mit der Schönheit auf dem Grund meiner Seele.

Aber das Schöne bringt noch einen anderen Zug in meine Spiritualität. Es ist eine empfangende Spiritualität und eine optimistische Spiritualität. Sie klingt nicht nach Arbeit wie etwa die asketische Spiritualität. Sie lässt sich vom Schönen überraschen. Allerdings verlangt auch diese Spiritualität unser Tun. Denn es braucht Achtsamkeit, um das Schöne wahrzunehmen. Wir können auch Schönes herstellen. Wir können den Tisch schön decken, das Zimmer für unsere Gespräche schön herrichten, uns schön anziehen

und im Handwerk oder in der Kunst schöne Dinge schaffen. Wir können das Leben schöner machen. ... das Schöne bringt den Menschen in Berührung mit dem Heilen und Schönen in seiner Seele.

Wenn ich über das Schöne schreibe, dann möchte ich nicht in Ästhetizismus flüchten. Ich möchte das Schöne mitten in der Realität dieser Welt anschauen. Für mich ist die Hinwendung zum Schönen eine Rückgewinnung des Trostes in unserer irdischen Existenz mit all den Bedrohungen und Gefährdungen, denen wir ausgesetzt sind.

Für manche, die sonst eher Probleme mit der Kirche oder mit dem christlichen Glauben haben, ist das Schöne der Ort, an dem sie Gott erfahren oder zumindest offen sind für die Spur, die Gott in die Welt eingegraben hat.

Für viele kann es ein weltlicher Zugang zur Spiritualität sein.

Wieder andere bewegt das Thema Schönheit in Bezug auf das eigene Aussehen. Und sie erzählen mir, welche Erfahrungen sie in ihrem



Bekanntenkreis mit dem Streben nach Schönheit gemacht haben, wie die Sehnsucht nach Schönheit da oft zu krankhaften Verhaltensweisen führt.

Ärzte und Psychologen stellen fest, dass heute immer mehr Menschen unzufrieden sind mit ihrem Körper. Der Grund ist, dass Medien und natürlich auch Kosmetikfirmen und die Schönheitschirurgie das Schönheitsideal so eng fassen,  *dass kaum* jemand von Natur aus optisch optimal  *und* formvollendet hineinpasst.

Das Gesicht wird durch eine Operation oft maskenhaft starr. Und so ein starres Gesicht wird vom sozialen Umfeld nicht als attraktiv wahrgenommen. Das schöne Gesicht lebt, es zeigt Emotionen, Reaktionen und Stimmungen. Und so erreichen Schönheitsoperationen oft gerade das Gegenteil von dem, was erwartet wurde. Sie führen nicht zu mehr Annahme, sondern zu Ablehnung. Eine fast tragische Situation.

Schönheit ist .. mehr als die äußere Erscheinung. Ein Körper ist schön, wenn sich eine schöne Seele darin ausdrückt. Und letztlich ist ein Mensch schön, wenn er sich liebevoll anschaut.

Wer andere hasst, macht sie hässlich und wird selber dabei hässlich. Und wer andere liebevoll anschaut, der entdeckt ihre Schönheit.

Die Schönheit ist im anderen. Aber sie braucht auch eine Bereitschaft von unserer Seite, diese Schönheit wahrzunehmen. Und die eigentliche Bedingung,

um Schönheit im anderen wahrzunehmen, ist die Liebe, der liebevolle Blick auf ihn. Das Schöne hat die Theologie oft vernachlässigt. Aber die Einsicht, dass alles, was ist, auch wahr, gut und schön ist, hat für mich nicht nur eine theoretische Bedeutung.

...ich nehme es nur so wahr, wie es von Gott gemeint ist, wenn ich es auch als schön erfahre. Das Schöne ist dann nicht etwas rein Ästhetisches, sondern eine Qualität des Seins.

Die Kontemplation des Schönen regt uns an, nach unserem wahren inneren Bild zu streben.

Nur mit einem reinen Herzen vermögen wir die Schönheit in allem wahrzunehmen.

Augustinus sieht die Gefahr, dass wir bei der äußeren Schönheit stehen bleiben und die Urschönheit Gottes vergessen.

Hier wird das Paradox der Schönheit sichtbar. Die Schönheit von Menschen kann uns verblenden. Die Schönheit der Welt kann dazu führen, dass wir uns von Gott abwenden. Aber die Schönheit kann auch zum Weg werden, der uns zu Gott zurückführt.

Um das Schöne wahrzunehmen, braucht es die innere Haltung des Lassens, der Gelassenheit – wie Meister Eckhart sagt. Wir lassen die Dinge, wie sie sind. Wir schauen sie an, ohne sie zu beurteilen, vorurteilslos, in Gelassenheit.



Viele spirituell suchende Menschen machen heute in der Natur ähnliche Erfahrungen.

Und wir sollten die spirituelle Erfahrung in der Liturgie, in der Meditation, im Lesen der Bibel nicht gegen die Ergriffenheit ausspielen, die uns in der Natur erfasst. Beides gehört zusammen.

Ich fühle mich nach einem ruhigen Spaziergang durch die Natur an einem sonnigen Tag im Mai innerlich erfrischt. Ich spüre, dass Schönheit heilend ist für mich.

Ich lasse die Landschaft in mich eindringen wie ein Bild, ... mich mit der Schönheit in Berührung bringen, die auf dem Grund meiner Seele in mir bereitliegt, auch wenn sie oft von negativen Bildern überdeckt und verstellt ist.

### Die Verwandlungskraft schöner Bilder

Ich weiß von sensiblen Menschen, für die es eine tiefe spirituelle Erfahrung ist, sich vor ein schönes Bild zu setzen.

Wie die Schönheit der Bilder zu heilen und den Menschen zu verwandeln vermag, ist mir beim Lesen von Peter Handkes Buch *Die Lehre der Sainte-Victoire* aufgegangen.

Die Aufgabe des Malers — so könnte man aus diesem Text schließen — ist die der Verwandlung der

Wirklichkeit. ... so sollen die Dinge, die der Maler darstellt, unter seinen Händen sich wandeln und das Eigentliche, ... das Geheimnis hinter allen Dingen, aufleuchten lassen.

### Die Schönheit im Inneren des Menschen

... bevor ich das Schöne im anderen sehe, soll ich es erst einmal in mir selbst schauen.

Spiritualität heißt, den Weg nach innen zu gehen und dankbar diese innere Schönheit wahrzunehmen, die Gott auch mir geschenkt hat.

... die Mystiker sprechen immer wieder vom inneren Licht,... hatten als schauende Menschen ein Gespür für die Schönheit Gottes in der Natur, aber auch in ihrer Seele.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:



Anselm Grün

**Schönheit**

Eine neue Spiritualität der Lebensfreude

Vier-Türme Verlag, 175 Seiten



## Bio-Hofladen Schohusen

### Hofladen-Kooperative und Abokiste:

Die Idee stammt aus der solidarischen Landwirtschaft. Eine Bewegung die weltweit gegen den Verfall wertvoller landwirtschaftlicher Flächen durch Monokultur und die Ausbreitung der industriellen Landwirtschaft arbeitet. Sie möchte wirken gegen weltweite Monopolisierung von Gemeingütern, die Macht von Konzernen und Monopolen, die die Vielfalt und Verbundenheit mit der Natur aufgeben wollen, Ausbeutung und Abhängigkeit schaffen. Es geht darum Erzeuger und Verbraucher zusammen zu bringen, um den Bezug zu den Lebensmitteln und Konsumgütern kennen zu lernen und Zusammenhänge gemeinsam verstehen zu können. Diese Bewegung stärkt kleine Strukturen in ihrer Vielfältigkeit. Damit wollen wir einen Beitrag leisten gegen die beschriebenen Entwicklungen, die die wir alle kennen, denen wir jedoch oft ohnmächtig gegenüberstehen. Die Hofladen-Kooperative Schohusen besteht seit ca. 6 Monaten. Durch den Beitrag der Mitglieder werden die Kosten gedeckt. Dadurch kann die Ware „fließen“ und muss nicht durch Krisen und wirtschaftliche Nöte immer teurer werden.

Das Sortiment des Bio-Hofladens ist nach den Wünschen der Kunden bestückt. Der Verfall von Lebensmitteln soll so gering wie möglich gehalten werden. Das Sortiment bleibt somit überschaubar. Die Kooperative-Mitglieder erhalten Rabatt auf alle Hofladenprodukte. Für die Abokiste kommen Fahrkosten dazu, die wir durch die belieferten Kunden teilen und gleichzeitig das Auto zur Kostensenkung zum Carsharing anbieten.

#### Teilnahme willkommen!

Wir freuen uns über Ihr Interesse.

Tel.: 04482-927115 und e-mail abokiste@web.de

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

#### Öffnungszeiten des Bio-Hofladens Schohusen:

DI: 16 - 19 Uhr • FR: 15 - 18 Uhr • SA: 9 - 13 Uhr,  
Osttrittrumer Straße 18, 26209 Sandhatten.

**eggieFinder**  
gesund suchen,  
...lecker finden!  
[www.VeggieFinder.de](http://www.VeggieFinder.de)

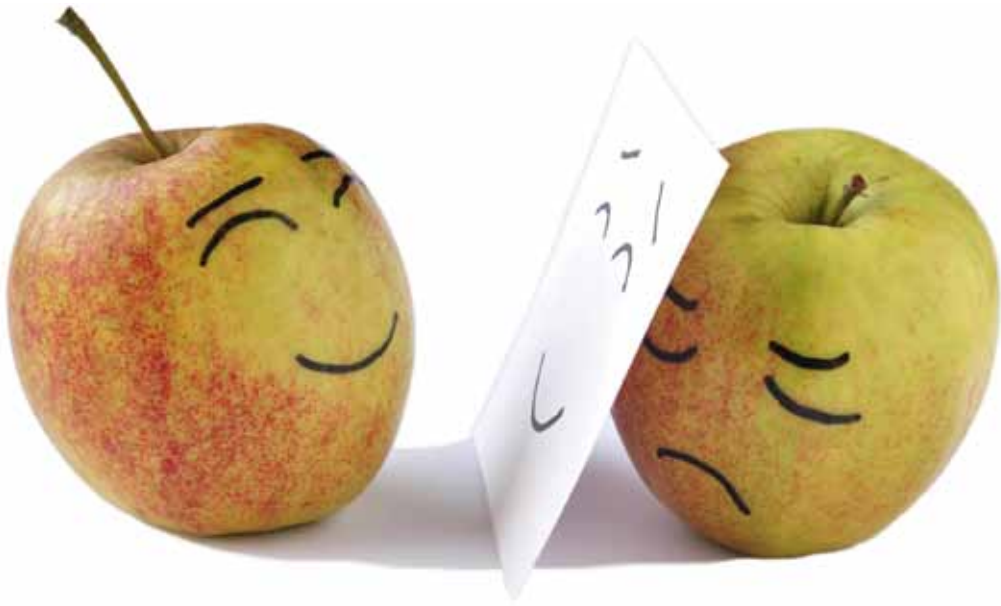
**LEBEN IN REINEM BEWUSSTSEIN**

SANDRA WEBER  
**THEKI®**  
MIT ÜBUNGS-CD  
ENTWICKLE DICH!  
DER SCHLÜSSEL ZUM BEWUSSTSEIN

SCORPIO

THEKI® ist eine revolutionäre Mentaltechnik, die mit dem Theta-Bewusstsein arbeitet – einer Gehirnfrequenz, die uns mit der Quelle allen Seins verbindet. Blockaden und negative Muster lösen sich auf, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, wir erleben reines Bewusstsein.

SCORPIO NEUES DENKEN  
PERSÖNLICHKEITS-  
ENTWICKLUNG  
GESELLSCHAFT  
[www.scorpio-verlag.de](http://www.scorpio-verlag.de)



# Ausstrahlung und Präsenz

## Interview mit Jumana Mattukat

Es gibt Bücher über ‚Charisma‘, in Ratgebern findet man Tipps zur Verbesserung der persönlichen Ausstrahlung. Die Resultate dieser Bemühungen wirken jedoch häufig ‚aufgesetzt‘, künstlich, wenig charismatisch. Du arbeitest als Präsentationstrainerin sowohl mit Gruppen als auch mit Einzelpersonen. Welche Bedingungen müssen Deiner Meinung nach gegeben sein, um eine gute Ausstrahlung / Präsenz entwickeln zu können? Was sind die Grundvoraussetzungen?

**Jumana Mattukat:** Um eine gute Ausstrahlung zu entwickeln, muss man sich vor allem wohl fühlen. Wohl fühlen in der Situation, mit den Menschen, von denen man umgeben ist und in allererster Linie mit sich selbst.

Wer sich selbst liebt und fest in sich verankert ist, strahlt dies automatisch aus. Darüberhinaus wird ein Mensch, der mit sich selbst im Reinen ist, einen guten Zugang zu seinen innersten Wünschen und Sehnsüchten haben. Daraus wiederum ergibt sich, dass sie oder er auch beruflich nah an ihrer/seiner Lebensvision sein wird.

Dieses Gefühl von innerer Überzeugung wirkt sehr anziehend auf andere. Wenn jemand seiner Bestimmung folgt und dabei ganz bei sich ist, dann hat das eine enorme Ausstrahlung.

**Woran erkennst Du als Trainerin, ob die Präsentation, mit der jemand auftritt, tatsächlich dem eigenen Potential entspricht? Wie wirkt sich eine mangelnde Übereinstimmung aus?**

**Jumana Mattukat:** Zum einen spüre ich, inwiefern sich der Mensch wohl fühlt bei dem, was sie oder er präsentiert.

Ein gewisses Herzklopfen gehört zu jedem Auftritt dazu, es zeigt: mir ist die Sache wichtig, ich konzentriere mich jetzt.

Sobald die Aufregung sich aber in einem Kloß im Hals, einem Schmerz im Bauch, zitterigen Händen, Schweißausbrüchen oder anderen Stresssymptomen manifestiert, lohnt es sich, einmal genauer hinzuschauen.

Zum anderen spüre ich, inwiefern jemand mit Leidenschaft dabei ist. Ob sie oder er ein Interesse daran hat, die Inhalte möglichst gut zu präsentieren.

Und zu guter Letzt begeben sich in die Rolle des Zuschauers: sobald ein Vortrag, eine Rede oder ein Auftritt entweder dazu führt, dass alle Mitleid mit dem Vortragenden haben, peinlich berührt sind oder schlichtweg gelangweilt, dann kann ich sicher sein: da ist das eigene Potential bei Weitem nicht genutzt.

Wie gehst Du damit um, wenn das Selbstbild eines Klienten nicht den tatsächlichen Fähigkeiten entspricht?

**Jumana Mattukat:** Wenn sich Klienten tatsächlich einmal selbst überschätzen, dann erlebe ich es meist so, dass sich das nach dem gemeinsamen Anschauen der Videoaufnahmen des Auftritts ändert. Und wenn ich dann mit den Klienten tiefer eintauche, zeigen die Menschen sich meist rasch mit ihrer echten Selbsteinschätzung, die nichts mit Überschätzung zu tun hat.

Auch Selbstunterschätzung reguliert sich meist dann, wenn ich nach dem Auftritt frage: wie hast Du Dich gefühlt? Wenn sich jemand gut gefühlt hat, dann war es in den meisten Fällen auch einfach eine gute Präsentation.

Wie kann man ein real vorhandenes Potential fördern, um es dann auch im Alltag leben zu können?

**Jumana Mattukat:** Ich begleite meine Klienten auf ihrem eigenen Weg nach innen. Nur dort erfahren wir, wie wir wirklich sind. Wenn wir nur auf das hören, was uns die innere Stimme sagt, dann beginnen wir auch, uns stimmig zu verhalten. Wir hören auf, in Rollen zu schlüpfen, die uns nicht gut tun, bei denen wir uns selbst aufgesetzt vorkommen und uns förmlich das künstliche Lächeln im Gesicht brennt. Dieser Weg nach innen kann von den Werkzeugen her sehr individuell sein. Von der Ausrichtung her aber ist er immer derselbe. Ich bringe die Menschen dazu, vom Kopf in ihr Herz zu gehen. Letztlich geht es ums Fühlen, Fühlen, Fühlen.



Was hindert einen Menschen Deiner Meinung nach daran, sein Potential zu entfalten und damit nach außen zu gehen?

**Jumana Mattukat:** Konditionierungen, Rollenmuster und mangelnde Selbstliebe.

Ich erlebe vor allem zwei Eigenschaften beim Training. Entweder schlüpfen Menschen in eine Rolle mit der Überzeugung "So hat man sich bei einem Vortrag zu verhalten." oder aber Menschen halten ihre Fähigkeiten zurück und lassen ihr Licht nicht leuchten.

Im Training versuche ich gemeinsam mit dem Klienten die Konditionierung aufzuspüren. Wenn eine Frau zum Beispiel als nettes süßes Mädchen auftritt und sich dabei sehr unecht und unwohl fühlt, dann kann die Überzeugung dahinter stecken: "Wenn ich mich aufrecht und selbstbewusst gebe, dann wirke ich eingebildet oder arrogant." Die Konditionierung wäre in diesem Fall wahrscheinlich das Frauenbild, das diese Frau hat.

Wenn wir uns befreien von unseren eigenen "Filmen" wie wir zu sein haben und wie wir gesehen werden wollen, sondern unserer inneren Stimme bedingungslos folgen, dann können wir frei und echt sein, unser innerstes Licht leuchten lassen und uns zeigen - so wie wir eigentlich gemeint sind.

Interview: KGS Bremen Magazin / März 2014



Foto © Jennifer Ortiz

**Jumana Mattukat** ist Präsentationstrainerin für Einzelpersonen und Gruppen, Buchautorin und Beraterin in Herzensangelegenheiten. Sie lebt mit ihrem Mann und den beiden Kindern in Bremen. Aktuelle Termine unter: [www.jumanamattukat.de](http://www.jumanamattukat.de)

# Der leichte Weg

**Text: Matthias Ennenbach**

Fast immer können mehrere Wege zum Ziel führen. Generell lassen sich diese Wege in zwei grobe Kategorien einteilen: die schwereren und die leichteren Wege.

*Der leichte Weg* wird uns ebenso ans Ziel führen wie ein beschwerlicherer Weg. Der Fokus auf dem leichten Weg bedeutet allerdings nicht, dass wir nun alles leichtnehmen sollten.

Dieser leichte Weg hat .. nichts mit „Positivem Denken“ zu tun. Wenn es uns schlecht geht, können wir uns nicht selbst suggerieren, alles sei gut. Wenn es regnet, dann regnet es nun mal. Daran wird auch keine Doktrin etwas ändern. Der leichte Weg darf keineswegs zu einem Zwang für uns werden, dass nun alles leicht sein *muss*; er könnte uns aber davor bewahren, die Dinge noch schlimmer zu machen, als sie schon sind.

Der leichte Weg lädt dazu ein, unsere tatsächlich vorhandenen Ressourcen zu aktivieren und unsere heilsamen inneren Anteile wieder spürbar und erfahrbar zu machen.

## Buddhas Weg

Schon die überlieferte Geschichte des Prinzen Siddhartha, der zum Buddha wurde, verweist eigentlich bereits auf den leichten Weg. Bezeichnenderweise begann auch Siddhartha, wie wohl die meisten von uns, mit dem schweren Weg. Er verließ sein gewohntes Umfeld, seine Familie und seine materiellen und sozialen Privilegien, er kasteite seinen Körper bis zur völligen Erschöpfung. ... ein schwerer Weg. Siddhartha benötigte viele Jahre, um zu erkennen, dass dieser schwere Weg eigentlich nirgendwo hinführt. Dieses Erkennen war Teil seines spirituellen Erwachens. Deshalb beendete Siddhartha schließlich



diesen schweren Weg und fand den leichten Weg in die Befreiung.

Viele von uns meinen gerade in Problemphasen, dass sie am besten drastische Änderungen vornehmen und gewissermaßen ihr ganzes Leben auf den Kopf stellen sollten. „Ab jetzt muss sich alles ändern, nie wieder ....“ Damit möchten wir das Pendel von einem Extrem in das andere schwingen lassen. Doch Pendel haben nun einmal die Eigenschaft, dass sie zurückschwingen. Eine ausgewogene Balance auf einem goldenen Mittelweg zu finden, könnte da wesentlich effektiver sein, aber die Umsetzung erscheint uns oft schwierig.

Wir werden ... Genauerer dazu erfahren, insbesondere auch darüber, wie sehr sich der leichte und der Mittlere Weg entsprechen ... Der leichte Weg führt uns immer durch die Mitte; manchmal kann er sogar schwer wirken, obwohl es immer unser leichter Weg bleiben wird.

*Jage nicht den äußeren Bedingungen nach,  
ebenso wenig verweile in der inneren Leere.*

*Sengcan*

Die spirituelle Reise ... lässt uns oft neue Wege gehen und neue Erfahrungen machen. Solche spirituellen Momente bieten sicherlich Erfahrungen





der inneren Weite und lassen sich vielleicht mit einem Urlaub von unserem begrenzten und begrenzenden Ego vergleichen.

Dennoch handelt es sich natürlich immer um eine Reise zu uns selbst, also um eine innere Reise.

Sehr viele von uns neigen dazu, schnell von einem Extrem in das andere zu verfallen: „Das Streben im außen ist nicht gut? Also dann lasse ich ab jetzt alles laufen, wie es eben kommt.“ Mit diesem ungunen Muster hocken wir dann stoisch da und halten uns an einer vermeintlich buddhistischen Strategie fest.

Fatalerweise werden die eher unheilvollen Empfindungen innerer Leere dann auch noch mit dem im Buddhismus angestrebten Zustand der heilsamen inneren Leere verwechselt. So wird der eigentlich leichte für viele Menschen zu einem ausgesprochen schweren Weg.

### Buddhistisches Hollywood?

Viele von uns kennen wohl den Film, in dem Bill Murray jeden Morgen nicht nur in derselben Pension, sondern auch immer wieder am selben Tag erwacht. *Täglich grüßt das Murmeltier* in diesem Film, der uns immer wieder ein und denselben Tag zeigt, aus dem der Hauptdarsteller nicht entfliehen kann. Egal was er auch immer anstellt, er kann nicht entkommen ...

Wie wird der Schauspieler aus diesem Karussell erlöst? Bill Murray kämpft lange gegen sein Schicksal an: Er versucht zu manipulieren und seinen Spaß zu haben, dann beginnt das Leiden ...

Anscheinend findet jedoch irgendwann ein Wandel statt. Der Schauspieler lernt, das, was ist, zu akzeptieren. Diese Akzeptanz, das Annehmen seines Schicksals, führt diesen Wandel herbei. Erst als er nicht mehr zu flüchten versucht, sondern sich in seinem Leben einrichtet, insbesondere indem er auch für andere hilfreich wird, entsteht ein Ausweg. Erst beginnt er anderen mit seinem inzwischen profunden Wissen zu helfen; denn wenn jeder Tag gleich ist, dann können wir vieles voraussehen. Indem sich der Schauspieler für andere engagiert, erfährt er Liebe. Bezeichnenderweise ist das eine Liebe, die er zuvor mit Manipulationsversuchen nicht erlangen konnte. Erst später wird ihn diese Liebe aus dem Kreislauf seines Leidens befreien.

Jeder von uns benötigt wohl seine Zeit, bis es möglich wird, mit dem Tricksen und Manipulieren aufzuhören.

Auch für uns grüßt täglich das Murmeltier. Es grüßt uns so lange, bis wir ein paar grundsätzliche Wahrheiten zu lernen bereit sind.

*Wenn wir wollen, dass unser Glück beständig bleibt,  
müssen wir die Art verändern,  
wie unser Geist arbeitet.*

*XIV. Dalai Lama*

### Unsere Verantwortung für uns selbst

In einigen Lebensbereichen können wir ... unsere Verantwortung nicht oder kaum abgeben; wir erledigen die Dinge lieber selbst und mögen andere nicht um Hilfe bitten. ... Im Gegensatz dazu gibt es dann wieder Bereiche, in denen wir unsere eigene Verantwortung kaum noch sehen können. So ist es sehr menschlich, dass wir für unsere *eigenen* Empfindungen sowohl die Ursachen als auch die Entlastung in unserem äußeren Umfeld suchen und damit die Verantwortung abgeben.

Wenn wir traurig, ängstlich oder wütend sind, dann suchen wir uns nur allzu gern dort draußen einen Schuldigen. Wenn sich kleine Kinder die Finger am Streichholzfeuer verbrennen, dann schimpfen sie: „Blödes Feuer!“ Nicht wir haben den Fehler begangen, es waren die anderen oder das andere, zum Beispiel ... das Schicksal oder die göttliche Fügung.

Natürlich sind wir als Kinder vollkommen abhängig von unserer Umwelt gewesen. Diese hat uns sehr geprägt und mit diesem Erbe müssen wir nun ebenfalls alle zurechtkommen. Dennoch liegt die Verantwortung für unser Empfinden und Handeln heute bei uns selbst.

Äußere Umstände können zwar sehr verletzend sein, doch wie wir damit umgehen – die Möglichkeiten dafür sind tatsächlich äußerst vielfältig –, liegt bei uns selbst.

Was benötigen wir also, um zu erkennen, dass unsere Empfindungen ganz allein uns gehören und wir dementsprechend auch selbst dafür verantwortlich sind?

Dafür bietet sich das Achtsamkeitstraining an: Zuerst sorgen wir für unser körperliches Wohlergehen, als erste Stufe der Achtsamkeit. Danach achten wir auf unsere emotionalen Reaktionen (zweite Stufe) und wo und wie sie sich im Körper manifestieren (Kombination von erster und zweiter Stufe). Wenn wir durch unsere Achtsamkeit diese beiden grundlegenden Ebenen besänftigen und klären konnten, wenden wir uns unserem ruhelosen und stets in Bewertungen vernarrten Verstand zu (dritte Stufe). Hier ist bereits ein deutliches Maß an Fähigkeit zur Selbstkritik, also innere Stärke nötig, um zu realisieren, wie sehr unsere vielen festen Meinungen, unsere vielen Erwartungen und unser selbst erzeugter Druck als vermeidbares Leiden uns und andere quälen. Um hier Linderung zu erreichen, benötigen wir einen guten Zugang zu unserem körperlichen Bewusstsein: Jede Emotion und jeder problematische Gedanke verändert unsere Atmung und auch zahlreiche andere Körperempfindungen.

Auf einer ersten und dabei grundlegend wichtigen Stufe lernen wir die körperliche Achtsamkeit und die verbesserte Selbststeuerung auf der körperlichen Ebene kennen. Hier eigenständig eine Lockerung, Entkrampfung und Entspannung erzeugen zu können bewirkt eine spürbare Linderung und lässt uns unsere Selbstwirksamkeit spüren. Wir können etwas bewirken, wir sind nicht hilflos. Das stärkt die Wahrnehmung für unsere Souveränität und bedeutet einen wesentlichen Schritt auf unserem Weg zur Befreiung.

### Sei dein eigener Meister

Eine Steigerung unserer Unabhängigkeit ... erreichen wir nur durch die Steigerung unserer Fähigkeiten zur Selbststeuerung.

Buddha forderte uns unmissverständlich dazu auf: *Sei dein eigener Meister!*

Niemand wird uns in die Befreiung tragen oder durch einen mächtigen Zauber dorthin versetzen. Es ist ein Weg, den jeder selbst zu gehen hat. Wir schaffen in uns selbst ... Strukturen, die uns tragen können, doch dieses innere Getragenwerden ist unvergleichlich hilfreicher als die Notwendigkeit, von außen getragen werden zu müssen.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Matthias Ennenbach  
**Der leichte Weg**

Buddhistische Strategien,  
die in unserem Alltag  
funktionieren  
Windpferd Verlag, 517 Seiten



Jetzt muss ich  
**ALLES ändern !!**

Die anderen  
sind schuld !

Warum einfach, wenn's auch schwer geht?



## Lust auf Recycling

Sehr lange wurde das Thema Recycling als ‚Steckenpferd‘ einiger kleinkariierter Schwarzseher belächelt, bei einem Großteil der Jugendlichen und jungen Erwachsenen galt der zurückhaltende Umgang mit Ressourcen und die Wiederverwertung von ‚altem Zeug‘ als un-cool. - Das ändert sich zur Zeit.

Als ob wir es nicht geahnt hätten: Wenn´s den Leuten ans Portemonnaie geht, werden auch Außenseiter-Ideen plötzlich interessant!

Zu den größten Enthusiasten gehören inzwischen die Börsianer. – Naja, vermutlich haben einige von ihnen *gehofft*, dass die Rohstoffe der Welt knapper werden. Unwahrscheinlich ist dies nicht. – In ihrem Sinne wäre es sicher auch, wenn wir alle weiterhin verschwenderisch mit den Rohstoffen umgingen, schnell wegwerfen würden, was aus der Mode gekommen ist und deshalb ‚unbrauchbar‘ erscheint. Die Wegwerfgesellschaft lässt die Rohstoffpreise weiter ansteigen ...und die Broker frohlocken...

### Aus Verantwortungsbewusstsein und Lust auf Kreativität...

Glücklicherweise gibt es jedoch viel mehr Menschen, die aus ihrem Verantwortungsbewusstsein heraus recyceln, ihre Mitverantwortung für unsere Umwelt und die Zukunft ihrer Kinder ernst nehmen.

Auch wir haben uns endlich entschieden, das KGS Bremen Magazin auf 100%igem Recycling-Papier drucken zu lassen (hätte vielleicht eher passieren können, zugegeben, aber ... lieber spät als nie!).

Zur Zeit entdecken viele, dass Recyceln nicht nur wichtig ist, sondern auch Spaß machen kann.

Man kann Gebrauchtes nicht nur länger nutzen, restaurieren oder wiederverwerten, sondern mit kreativen Mitteln regelrecht aufwerten.

**Upcycling** nennt sich dieses Verfahren. Alte Dinge erhalten dadurch einen höheren Wert. Aus Abfallprodukten werden z.B. Kleidungsstücke und Wohntextilien hergestellt.

**Text: Ingrid Antons**





## Repair - Café in Oldenburg

**Text: Katharina Dutz**

Längst haben viele erkannt, dass jede Reparatur – ganz gleich ob eigenhändig oder mit Hilfe eines Reparatur-Netzwerkes ausgeführt – nicht nur Geld und Ressourcen spart, sondern ein Zeichen für Souveränität ist.

Das Repair-Café Oldenburg ist ein Ort der Hilfe-zur-Selbsthilfe, an dem Ehrenamtliche gemeinsam mit Interessierten Dinge reparieren, fast vergessene Skills weitergeben, neue Ideen entwickeln und sich vernetzen. Denn das was repariert oder selber hergestellt werden kann, muss weder entsorgt, noch neu gekauft und extra produziert werden. Ziel ist es nicht nur, mit einem wieder funktionsfähigen Ding nach Hause zu gehen, sondern dabei zu lernen, wie es repariert werden kann. Ich erkläre Dir, wie Du einen

Tisch oder eine Hose reparierst, Du zeigst mir, wie ich den Computer wieder zum Laufen bringe. Das Oldenburger Repair-Café findet regelmäßig an jedem ersten Samstag im Monat von 14 bis 18 Uhr im Polyester (Am Stadtmuseum 15) statt. Neben Kaffee und Kuchen werden Fahrradreparaturen, textiles Re- und Upcycling, die Reparatur von Computern und Elektrogeräten und zukünftig auch Unterstützung bei der Reparatur von Schuhen angeboten. Doch den Ideen sind keine Grenzen gesetzt! So wird es bspw. am 12. Juli in der Grünen Schule der Universität Oldenburg ein „Grünes-Repair-Special“ geben, bei dem Garten-, Gemüse- und Kräuternbau sowie neue Projektideen zum Thema Stadtbegrünung und *urban gardening* thematisiert werden sollen.

Aktuelle Termine mit den jeweiligen Schwerpunkten unter: [www.repaircafeoldenburg.org](http://www.repaircafeoldenburg.org)



Paro Christine Bolam über

# Kunst und Genialität

**Kunst ist zu wichtig,  
um sie Professionellen zu überlassen.**

Michelle Shocked, Musikerin

Die Erfahrung, was Kreativität wirklich bedeutet und wie schöpferische Prozesse funktionieren, gab meinem ganzen Leben einen tieferen Sinn. Endlich konnte ich erkennen, dass mein Scheitern in der Kunstwelt nicht auf mangelnder Begabung oder irgendeinem Makel beruhte, sondern nur auf lauter Missverständnissen.

Plötzlich konnte ich sehen, wie stark die meisten Menschen – auch viele aktiv schaffende Künstlerinnen – von falschen Vorstellungen über das Wesen schöpferischer Prozesse eingeschränkt und behindert werden. Viele dieser Vorstellungen ... setzen der Kreativität feste Grenzen, bestimmen, was erlaubt ist und was nicht, was Kunst ist und was nicht, was richtig, schön, kreativ ist und was nicht.

## ... ins Ungewisse gehen

Jenseits von Richtig und Falsch wartet das Ungewisse, das uns immer wieder Angst macht. Hier gibt es keine ehernen Gesetze – nur unsere Spielfreude, unsere schöpferische Neugier, unsere Intuition, unser tapferes Herz. Ihnen wieder vertrauen zu lernen, ist unsere wichtigste Aufgabe auf dem kreativen Weg... Sicherheit ist größtenteils ein Aberglaube.

**Es gibt keine Sicherheit in der Natur.  
Das Leben ist entweder ein  
kühnes Abenteuer  
oder gar nichts.**

Helen Keller

Die angebliche Sicherheit, die wir uns damit erkaufen, alles richtig zu machen, Vorsorge zu treffen, das kreative Tun und unser Leben so perfekt zu planen, dass uns nichts Schlimmes passieren kann, ist eine Fiktion.



Doch das Schlimmste, was uns beim schöpferischen Tun passieren kann, ist in Wirklichkeit ja nur, dass wir dem Leben begegnen, dass wir uns selbst begegnen, dass wir damit leben lernen, nicht immer alles im Griff zu haben.

**Jenseits von richtigem Tun  
und falschem Tun  
gibt es ein Feld  
– dort treffen wir uns.**

Jelaluddin Rumi

Es gibt kein Studium, das uns kreativer machen könnte, als wir es schon längst sind. Wir sind Künstler von Geburt an und haben die Fähigkeit, uns schöpferisch auszudrücken, mit in die Wiege gelegt bekommen. Sie ist ein Geschenk, das jeder von uns schon längst erhalten hat. Ihr Medium sind unsere Präsenz, unsere Intuition, unsere freie Ausdrucksfähigkeit – lauter Eigenschaften, die wir nicht verlieren können. Unsere Kreativität ist auch jetzt ein Teil von uns, auch, wenn wir vielleicht gerade blockiert sind oder schon seit Jahren das Gefühl haben, unsere schöpferische Quelle sei versiegt.

Die Frage ist deshalb auch nicht, welche gestalterischen Techniken wir studieren müssen, um wieder kreativ zu werden, sondern wie wir unsere schon vorhandene Ausdrucksfähigkeit wieder freilegen können. Wie wir „wieder zu Kindern werden“ und uns

trauen können, aus unserem Innersten zu schöpfen, ohne zu überlegen, ob es „richtig“ ist, ob es „Kunst“ ist, ob es „gut“ aussieht. Kreativität kann man nicht lernen – man kann sie nur befreien. Aber das kann man lernen!

**Nicht nur im Künstler,  
in uns allen fließt dieser Strom,  
aus dem Bilder auftauchen wollen.**

Paul Klee

Der kreative Prozess ist ein Prozess der Befreiung von überflüssigem Ballast: Um etwas Greifbares zu erschaffen, müssen wir immer wieder auf alles verzichten, was uns von unserer schöpferischen Natur trennt: Missverständnisse, unnötige Grenzen, falsche Vorstellungen.

### ... wo der wahre Spaß beginnt

Der schöpferische Prozess beginnt nicht erst in dem Moment, in dem wir ein Blatt aufspannen, Farbe auf die Palette tun und den Pinsel in Bewegung bringen. ... Bevor wir mit unserem kreativen Schaffensprozess überhaupt loslegen, ist die Schöpfung schon da.

Ohne sie gäbe es kein menschliches Schaffen, keine Welt, keine Farbe, keine Pinsel – und uns gäbe es auch nicht. Ihr entströmt all unser Tun, sie fließt in uns, sie erfüllt uns. Sie ist der Nullpunkt, die Quelle, die ursprüngliche Lebenskraft, die alles entstehen lässt: uns, die Welt, unsere schöpferischen Prozesse.

### Love before Creating

In Berlin sah ich mal ein Graffiti, das mir nicht aus dem Sinn ging: „Love before Creating“. Für mich bedeutete das so etwas wie: „Liebe, bevor du etwas erschaffst!“ oder lockerer: „Kreativ sein geht nicht ohne Liebe!“

## Wir sind alle Genies

In einer Forschungsserie des Project Zero der Universität Harvard, das sich seit 1967 mit der Erforschung von Lernprozessen beschäftigt, wurde die Intelligenz von drei Altersgruppen gemessen: drei- bis vierjährige Kinder, Zwanzigjährige, ältere Menschen. Die Resultate waren verblüffend:

- Die Kinder hatten bis auf wenige Ausnahmen den Intelligenzlevel von Genies.
- Bei den Zwanzigjährigen betrug der Anteil an genialen Menschen nur noch 10%.
- Unter den älteren Menschen gab es kaum noch Genies: Nur 2% der Probanden erreichten diesen Level.

Wohin, fragten sich die Forscher, hat sich die Genialität der Menschen verflüchtigt? Welcher schleichende Zersetzungsprozess hat sie ausgelöscht? Welche tragische, schicksalshafte Entwicklung sorgt dafür, dass die meisten Menschen eine ihrer kostbarsten Gaben irgendwann in ihrer Kindheit verlieren?

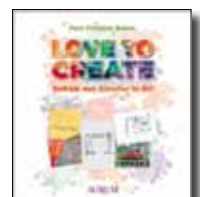
Folgeuntersuchungen zeigten: Das Genie in den Menschen ist gar nicht verschwunden. Es wird nur so massiv von der Stimme des inneren Kritikers überdeckt und verdrängt, dass es den meisten von uns nur noch selten oder gar nicht mehr zur Verfügung steht. Nicht so schlimm, sagen wir vielleicht, ich habe mich an meine innere Kritikerin gewöhnt und sie stört mich nicht. Vielleicht ist sie sogar ganz nützlich. Ja, vielleicht ist sie das – aber wenn wir uns vorstellen, dass wir dieser inneren Instanz die Macht geben, unsere Genialität auf ein Minimum herunterzudimmen, ändern wir vielleicht unsere Meinung.

**Das Wichtigste im Leben ist,  
sich zu fragen,  
was das Wichtigste im Leben ist.**

Shunryu Suzuki Roshi

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Paro Christine Bolam  
**LOVE TO CREATE**  
Befreie den Künstler in dir!  
Aurum Verlag, 196 Seiten



# SCHÜTZT DIE ARKTIS!

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



GREENPEACE



Pure Raw  
NATÜRLICH · ROH · VEGAN



NATURAL · SUPERFOODS · VEGETARIAN · VEGAN · RAW · VITALITY



GLUTEN FREE · HEALTHY ACTIVE LIFESTYLE · NO ADDED SUGAR

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

[WWW.TIBET.DE](http://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!

Mehr: [www.tibet.de/sommerncamp2014](http://www.tibet.de/sommerncamp2014)



Tibetisches  
Zentrum

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

TIBETISCHES ZENTRUM e.V.  
Hermann-Balk-Str. 106 | 22 147 Hamburg  
Tel. 040 64492204 | [anmeldung@tibet.de](mailto:anmeldung@tibet.de)

SEM KYE LING  
Meditationshaus des Tibetischen Zentrums e.V.  
Lünzener Str. 4 | 29640 Schneverdingen  
Tel. 05193 52511 | [sl@tibet.de](mailto:sl@tibet.de)

## Kräutertipps aus der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM)

# Wut, Mut und der Steinklee

Manchmal gibt es Tage, die sind zum Haare ausreißen oder es reißt plötzlich an den Sehnen oder aber äußerlich passiert eben gar nichts von alledem. Dann kann es aber sein, dass sich das Leber-Qi innerlich immer mehr verknotet und aus einer energetischen Störung entwickeln sich stoffliche Verhärtungen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)



wird dann von „Resistenzen“ gesprochen. Damit sind Myome, Knoten, aber auch Blutgerinnsel gemeint. Wenn eine Qi-Stagnation länger anhält, kann sich daraus eine sogenannte Blut-Stagnation entwickeln. Kälte und auch hormonelle Verhütungsmittel können diese Entwicklung forcieren. Die Anzeichen dafür sind je nach betroffenem Organ unterschiedlich: in der Gebärmutter erkennbar an einer schmerzhaften Menstruation mit Klümpchen, in den Blutgefäßen an der Bildung von Gerinnseln. Eine akute Verletzung bedingt eine Blut-Stagnation, die sich in Bewegungseinschränkung und Schmerzen ausdrückt. Nach dem Abschwollen müssen die Energien wieder bewegt werden, deshalb soll auf eine mögliche Mobilisation geachtet werden.

Nun gibt es Pflanzen, die selbst lang Angestautes zu lösen vermögen. Bezeichnenderweise wirkt gerade der Steinklee (*Melilotus officinalis*) erweichend. Da kommt einiges in Bewegung und mit etwas Mut dürfen auch lange unterdrückte Gefühle ihren Platz finden.

Der Steinklee hält das Blut in den Gefäßen, bewegt und verdünnt es. Damit vereinigt er drei Fähigkeiten zur Gesunderhaltung der Lymph- und Blutgefäße. Das in ihm enthaltene Cumarin kann vorbeugend gegen Thrombosen und Embolien wirken.

Der Steinklee ist leicht erwärmend und tonisiert das Milz-Qi.

Er hat eine stark aufwärts gerichtete Energerichtung und unterstützt so die Hebefunktion der Milz. Er kann helfen Blut und Lymphe nach oben zu bewegen und mehr Schwung in die Zirkulation in den unteren Extremitäten und auch in die Gebärmutter zu bringen. Allerdings verstärkt er auch ein aufsteigendes Leber-Yang und Fülle im Kopfbereich. Deshalb ist er kontraindiziert bei einer Neigung zu Blutandrang zum Kopf, Migräne und Bluthochdruck. Durch seine blutverdünnenden Eigenschaften verstärkt er die Monatsblutung und die Blutungsneigung. Die gleichzeitige Einnahme von Antikoagulanzen muss abgesprochen werden. Immer wieder den Mut unsere Gefühle zu zeigen

wünscht

Nathali Winckler

Nathali Winckler, Heilpraktikerin,

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



**Heilkraft**  
aus der täglichen Nahrung

Mit einem Vorwort  
von Dr. Ruediger Dahlke

**Set mit Buch  
und Karten**

Julia Gruber  
ISBN 978-3-86826-127-1, € 24,99

Im Buchhandel oder im Shop  
[www.koenigsfurt-urania.com](http://www.koenigsfurt-urania.com)



# Was tun, wenn der Darm Alarm schlägt?

## Intelligente Nahrung lindert Beschwerden

Im Darm sitzt die Gesundheit – die gesamte TCM baut darauf auf, zuerst das bedeutungsvolle Bauchhirn zu entgiften, pflegen und aufzubauen, um dann die Krankheitssymptome im Körper erfolgreich beseitigen zu können. Denn über die elektrischen Koppelungen des vegetativen Nervensystems ist der Darm mit allen anderen Organen im Körper vernetzt. Sobald hier Störungen vorliegen, hat dies erheblichen Einfluss auf andere Organe, das Immunsystem und den Gesamtorganismus.



Viele Botenstoffe des Gehirns kommen auch im Darm vor und werden dort zusammengebaut. Deshalb ist ein gestörter Darm oft selber Ursache für Fehlfunktionen des Gehirns, der Muskulatur und des Immunsystems. Kinder mit AD(H)S, Depressive, Angsterkrankte und chronisch Erschöpfte werden häufiger als angenommen wieder gesund, wenn Krankheitsursachen, die im Darm gelegen haben, beseitigt sind.

Es ist also sehr wichtig, „Beschwerden“ des Darms aufzuspüren und sofort darauf zu reagieren. Sobald sich hier Unstimmigkeiten zeigen oder bereits chronisch geworden sind, braucht das lebenswichtige Organ ein intelligentes Nahrungsangebot spezialisierter Mikronährstoffe, um wieder in die Balance zu finden.

Die Ernährungswissenschaft rät: Ganz oben reagieren hier Aminosäure-Kombinationen, die aus fermentierter Nahrung gewonnen werden. Denn zusammen mit Milchsäurebakterien entfalten sie immunmodulierende Wirkungen, die sich auf die Darmflora, Darmwände und den gesamten Stoffwechsel sehr positiv auswirken. Fermentieren bedeutet auch vorverdauen. Bekommt der Darm in Zeiten der Schwäche „vorverdautes“ Obst und Gemüse, das bereits in seine biochemisch aktiven Mikronährstoffe zerlegt wurde, angeboten, kann er die einzelnen Vitalstoffkomponenten optimal verwerten. Ein weiteres Plus für Darmgestresste: Nahrungsmittelnunverträglichkeiten, die sich bei einzelnen Rohkost-Sorten zeigen würden, treten bei fermentierten vegetarischen Zutaten nicht auf, da Allergien auf freie Aminosäuren in der Regel nicht vorkommen.

Die auf Entgiftung spezialisierte Heilpraktikerin J. Jandt rät: „Eine Entgiftung ist anstrengend für den Körper. Deshalb sollte ein gutes Darmmittel gleich-

zeitig aufbauende Komponenten enthalten. Das ist bei dem asiatischen Vitalstoff-Konzentrat Man-Koso der Fall. Hier bekomme ich eine vielseitige bekömmliche Bio-Schonkost, die durch Fermentation in ihre gesundheitsförderlichen Komponenten zerlegt ist: 18 hochkonzentrierte

Aminosäuren in sehr reaktionsfähiger Bioverfügbarkeit. Jene bilden u.a. Antikörper und Transportmoleküle zur Entgiftung.“

Bei körperlichem, seelischem Stress oder durch eine vermehrte Umweltbelastung kommt es immer auch zu einem erhöhten Bedarf dieser mehrkettigen Moleküle im Gehirn und Bauchhirn. Wird dieser nicht ausgeglichen, reagiert der Körper darauf mit Unstimmigkeiten aller Art. Durch eine Schwächung des Immunsystems können verstärkt Infektionskrankheiten, Herzkrankheiten, Magen-Darm-Geschwüren und sogar Krebserkrankungen auftreten.

Dr. med. V. Birlheller, Bochumer Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin; Akupunktur und Störherdiagnostik schwört seit Jahren auf die unterstützende Kraft der intelligenten Aminosäure-Kombination: „Hier handelt sich um ein hochenergetisches Präparat, dessen Komponenten sich ausgesprochen positiv auf die Immunstimulierung und Entgiftung auswirken. Besonders Menschen mit Darmschwäche oder unter Stress profitieren davon.“

„Deine Nahrung sei dir Medizin“, verbreitete bereits Hippokrates. Damit sie zudem „intelligent“ werden kann, muss sie viele unterschiedliche Aminosäuren enthalten und damit enzymaktiv geworden sein. Denn: Enzyme sind Zündfunken und Treibstoff für alle Stoffwechselprozesse. Ohne sie gerät der Lebensmotor ins Stocken.

**Mehr Infos zur fermentierten Aminosäure-Kombination Man-Koso unter:**

**M-K Europa GmbH & Co. KG**

Siedlungsweg 2, 36148 Kalbach

Tel.: 09742-9300272, Fax: 09742-9300277

Mail: [info@mk-europa.de](mailto:info@mk-europa.de)

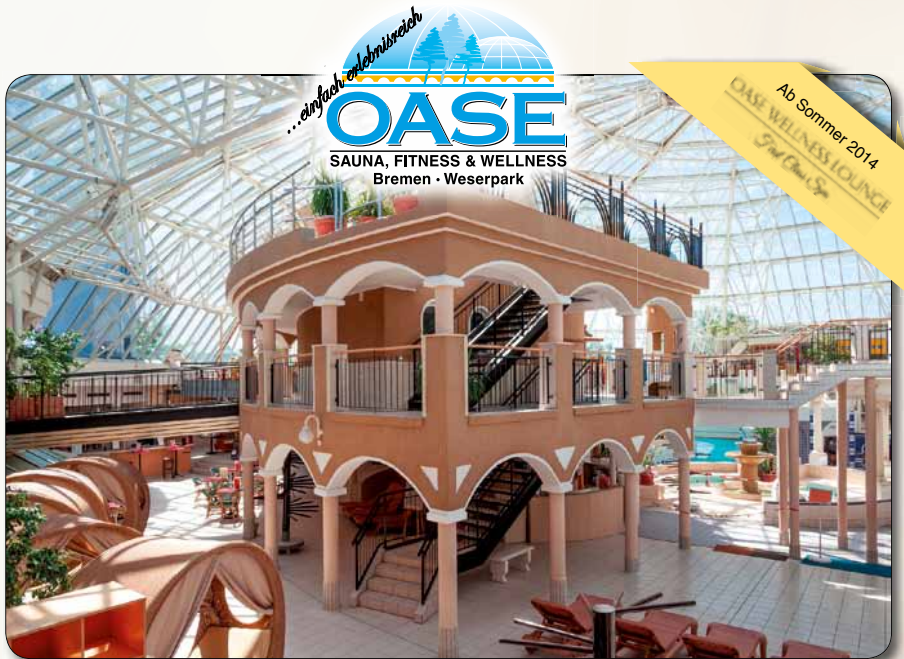
[www.mk-europa.de](http://www.mk-europa.de)

Entspannung  
Erholung  
Fitness  
Genuss

SAUNA, FITNESS & WELLNESS

# WELLNESS Holidays

Gönnen Sie sich einen Wellness Holiday Tag in der **OASE** im Weserpark und erleben Sie eine „Reise durch die Wellness Welt“



**OASE** im Weserpark ♦ Hans-Bredow-Straße 17 ♦ 28307 Bremen  
Tel.: 0421-427 47 17 ♦ Fax: 0421-427 47 77  
[www.oase-weserpark.de](http://www.oase-weserpark.de) ♦ [info@oase-weserpark.de](mailto:info@oase-weserpark.de)

*Kupon Bremen Anwesend*

## GUTSCHEIN

€ 1,50

Bitte am Eingang vorlegen.  
Nur in Verbindung mit dem Erwerb einer regulären Tageseintrittskarte und nur ein Gutschein pro Person. Gültig bis 31.12.2014.  
Die Barauszahlung ist ausgeschlossen.



*Kupon Bremen Anwesend*

## GUTSCHEIN

€ 1,50

Bitte am Eingang vorlegen.  
Nur in Verbindung mit dem Erwerb einer regulären Tageseintrittskarte und nur ein Gutschein pro Person. Gültig bis 31.12.2014.  
Die Barauszahlung ist ausgeschlossen.



# Wie Atem zum hochintelligenten Heiler wird

Christina Kessler lehrt Verbundenes Atmen im Kontext von Energetischem Heilen und Bewusstseinsweiterung

Verändert der Mensch auch nur eine Kleinigkeit an seinem Atemrhythmus, kann das enorme Auswirkungen auf Organismus und Geist

haben. In der Regel macht der Mensch zwischen dem Ein- und Ausatmen eine kleine Pause. Lässt er diese bewusst für 20 Minuten oder länger weg, wird der Organismus von Sauerstoff und damit von Lebensenergie (in asiatischen Kulturen auch chi oder prana genannt) intensiv geflutet.

„Dieser Energiestrom ist weiser als jeder Therapeut“, so Kessler. „Er weiß immer genau, wo er gerade am dringendsten benötigt wird. Jede Atemsession ist anders.“

Das wussten auch schon zahlreiche Lehrer aus dem fernen Osten. Der Verbundene Atem ist eine uralte spirituelle Methode und Yoga-Übung für Fortgeschrittene. Der Psychologe Stanislav Grof machte diese als „Holotropes Atmen“ vor einigen Jahrzehnten im Westen wieder bekannt, ebenso wie Leonard Orr durch seine „Rebirthing“-Methode. Im Unterschied zu vielen Vorgängern und Kollegen von Frau Kessler, führt sie die Teilnehmer in ihren Atemsessions durch einen ganz spezifischen Bewusstseins-Prozess (Universal Process):

Zunächst kommt es zur Einsicht in blockierende Denk-, Verhaltens- und Handlungsmuster; dann zur energetischen Befreiung von diesen Lebenswiderständen und schließlich zur Rückverbindung mit dem innersten Wesenskern. Die frei gewordene Kraft, als intensiver Energiestrom wahrgenommen, wird sofort in

## Über Dr. phil. Christina Kessler

Dr. phil. Christina Kessler studierte Ethnologie, Soziologie, Vergleichende Religionswissenschaften und Philosophie. Für ihren integralen Ansatz, der die prozesshafte Struktur der inneren Wesenschau widerspiegelt, erhielt sie das Stipendium der Ludwig-Maximilians-Universität München für außerordentlich begabten wissenschaftlichen Nachwuchs. Seit 2002 vermittelt Kessler ihren Ansatz weltweit in Vorträgen, Seminaren und Ausbildungen. Sie ist Referentin auf internationalen Kongressen und kooperiert mit zahlreichen Projekten, die sich um das neue Paradigma ranken. 2008 wurde ihre Arbeit mit dem Internationalen Otto-Mainzer-Preis, New York ausgezeichnet.

konstruktive Bahnen gelenkt. Die Teilnehmer gehen ihre alltäglichen Aufgaben leichter an und entwickeln zunehmende Lebensmeisterschaft.

Was Teilnehmer häufig erleben, sind starke seelische, körperliche und geistige Befreiungs- und Ekstasezustände. Toxine und Schlacken lösen sich, Unterdrücktes drängt ins Bewusstsein, innere und äußere Verjüngung tritt auf, neue Eingebungen werden aus der Rückverbindung mit in den Alltag genommen. Dr. Kessler betont, dass es immer wieder beeindruckend sei, wie positiv verändert die Menschen nach einer solchen Sitzung aussehen.

Teilnehmer an der 2-jährigen amoBreathwork-Ausbildung, die ab Juni 2014 erstmals in Norddeutschland angeboten wird, lernen nicht nur wie sie Atem-Sitzungen anleiten, sondern auch wie sie mit ihrer frei fließenden Lebensenergie Heilprozesse unterstützen können. Nicht zuletzt ist die Ausbildung eine Einführung in den wissenschaftlich anerkannten Bewusstseinsansatz der Amosophie mit dem Leitsatz „amo ergo sum – Ich liebe, also bin ich“.

Die zertifizierten amoBreathworker sind autorisiert in eigener Praxis, an Yogazentren und öffentlichen Institutionen mit dem 3 in 1-Konzept von Dr. Christina Kessler zu arbeiten: Atem-Arbeit. Bewusstseinsstraining. Energetisches Heilen. amoBreathwork eignet sich gleichermaßen zur Einzel- wie zur Gruppenarbeit.

**Beginn 26. Juni 2014**

**Ort: MaRah Seminarhaus in Rahden**  
[www.marah.de](http://www.marah.de)

Voraussetzung für die Ausbildung ist ein Essenzkurs: 08.- 11. Mai 2014:

Ort: Gut Saunstorf (bei Wismar) oder  
17.- 20. Mai 2014: Ort: Glarisegg, Bodensee (CH)

**Das lange vergriffene Buch wieder erhältlich!**

Christina Kessler, 33 Herzensqualitäten –  
Die Intelligenz der Liebe, EUR 24,90  
HQ- Affirmationskarten-Set, EUR 19,80  
(bei gemeinsamer Bestellung portofrei)

**Info, Anmeldung und Buchbestellung:**

[info@christinakessler.com](mailto:info@christinakessler.com)

[www.christinakessler.com](http://www.christinakessler.com)

# LEBEN UND TOD

## FORUM.MESSE.FACHKONGRESS

### Schwierige Fragen bewusst entscheiden Messe LEBEN UND TOD bietet Denkanstöße und Informationen

Die letzten Dinge in guten Tagen regeln – darum dreht sich die in ihrer Art bundesweit einzigartige Veranstaltung LEBEN UND TOD in der Messe Bremen. Auch bei ihrem fünften Jubiläum füllt sie diesen Anspruch am Donnerstag und Freitag, 8. und 9. Mai 2014, konkret mit Leben: Das Programm bietet viel handfeste Unterstützung und Expertentipps, zum Beispiel beim Erarbeiten wichtiger Dokumente oder bei Ausflügen in die Welt des Bestattungswesens.

Zudem greift die Kongressmesse erneut kontroverse Fragen auf und hat prominente Redner gewonnen: Zu Sterbehilfe etwa bezieht die frühere Bundesjustizministerin und Schirmherrin des Deutschen Hospiz- und Palliativverbandes, Hertha Däubler-Gmelin, Stellung. „Wir wollen die Auseinandersetzung mit aktuellen und kontrovers diskutierten Themen der Zeit ermöglichen“, sagt Projektleiterin Meike Wengler. „Auch soll unsere Veranstaltung den Besuchern Mut machen, aktiv für ihr Leben und ihr Lebensende vorzusorgen.“

Für Informationen sorgen neben rund 50 Vorträgen und Workshops die Aussteller. Mehr als 40 von ihnen präsentieren sich erstmals, auch zahlreiche Experten sind zum ersten Mal dabei. Zudem können sich Interessierte diesmal schon in den beiden Wochen vor der Messe auf die Thematik einstimmen. Derzeit sind Termine für Stationen auf dem Riensberger Friedhof in Vorbereitung.

Ein Steinmetz zum Beispiel will den Exkursionsteilnehmern die Unterschiede von Steinqualitäten erklären.

Von einem Friedhofsgärtner sollen sie erfahren, wie sich Gräber attraktiv bepflanzen lassen, und eine Mustergrabstelle besuchen.

Unter den Referenten ist erstmals eine Vertreterin der Initiative „Mein Erbe tut Gutes – Das Prinzip Apfelbaum“. Deren Hintergrund: Immer mehr Menschen leben allein, immer mehr Paare bleiben kinderlos. Wenn sie nicht wollen, dass nach ihrem Tod ihr gesamter Besitz an Verwandte oder den Staat geht, können sie kleine oder große Beträge einem guten Zweck vermachen. „Dafür wollen wir Öffentlichkeit schaffen, denn viele



Foto © Jan Rathke

Menschen wissen gar nicht, dass sie gemeinnützig vererben können und wie das geht“, sagt Susanne Anger, Sprecherin der Initiative, der sich bislang 14 Organisationen angeschlossen haben. Viele Menschen stellten sich die Frage, was von ihnen bleibt, wenn sie nicht mehr sind. „Da kann es ein guter Weg sein, einem Projekt zu helfen, das einem stets am Herzen lag“, meint Susanne Anger.

Was ist überhaupt ein Testament, worauf muss ich bei der Abfassung achten: Auch darauf gibt es Antwort bei der LEBEN UND TOD. Andere Experten beschäftigen sich mit Themen, die ihre Brisanz nie verlieren: Wie erkläre

ich einem Kind, dass der Vater sterben musste? Wie tröste ich trauernde Freunde? Besucher können zudem zwei Vorträge für das Fachpublikum zum Preis von je 5 Euro besuchen und sich über Fundraising für Hospizarbeit, Humor in der Sterbebegleitung und anderes informieren.

Auch die Aussteller liefern Denkanstöße – und natürlich Produkte. Mit dabei sind Vereine und Verbände aus Hospizarbeit und Palliativversorgung, Trauerbegleitung und Seelsorge sowie Anbieter von handgefertigten Urnen, gestickten Sargtüchern, geschmiedeten Kreuzen, Särgen aus Korb, Erinnerungsschmuck und vielem mehr.

#### Termin: 8. und 9. Mai 2014

Die Messe ist täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Teilweise zeitgleich finden am Mittwoch und Donnerstag, 7. und 8. Mai 2014, der 10. Bremer Pflegekongress und der 8. Deutsche Wundkongress auf dem Messegelände statt. Eintrittspreise für die Messe LEBEN UND TOD und alle offenen Vorträge: Tageskarte: 8 EUR, 2-Tageskarte: 14 EUR, Ermäßigungen: Tageskarte: 7 EUR (gilt für Rentner, Schüler, Studenten, Arbeitslose und behinderte Personen gegen Vorlage eines Nachweises). Begleitpersonen gegen Vorlage eines Berechtigungsnachweises haben freien Eintritt. Besucher der LEBEN UND TOD besuchen die Industrieausstellung zu den Kongressen kostenlos.

[www.leben-und-tod.de](http://www.leben-und-tod.de)

# Es gibt ein Leben nach dem Tod

© Doris Kuthberg

»Als mein Bruder starb, war ich voller Trauer – bis er begann, aus dem Jenseits zu mir zu sprechen.« Eine der detailliertesten Nachtod-Kommunikationen, die je dokumentiert wurden. Annie Kagans Bericht verändert nachhaltig unseren Blick auf das Leben, den Tod und unseren Platz im Universum.



**Annie Kagan**

**Das zweite Leben des Billy Fingers**

Wie mein Bruder mir aus dem Jenseits bewies, dass es nach dem Tod weitergeht

224 Seiten • € 18,99 [D] • ISBN 978-3-7787-7489-2

**Ansata**

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

# Denk dir deine Welt\*

ANDREA GARDNER

ÄNDERE DEINE  
WORTE  
UND DU ÄNDERST  
DEINE  
WELT



Andrea Gardner  
**Ändere deine Worte und du  
änderst deine Welt**  
978-3-89901-702-1  
€16,95



Ein beherztes Plädoyer, sich bewusst zu werden, wie unsere Gedanken uns selbst gegenüber sich in unserem inneren Dialog niederschlagen. Es liegt in unserer Macht, Lebensbejahung, Dankbarkeit und Zufriedenheit in unserer Seele zu kultivieren. Welche umwälzenden Folgen das haben kann, zeigt die Lebensgeschichte der Autorin selbst.



Ab dem 17. März im Buchhandel erhältlich oder über den Verlag: 0521-560520

[weltinnenraum.de](http://weltinnenraum.de)

J.Kamphausen | Mediengruppe



## Wie Klangschalen zu wertvollen Begleitern im Alltag werden können

*Viele Menschen fühlen sich von Klangschalen wie magisch angezogen. Fasziniert lauschen sie den obertonreichen Klängen und lassen sich von den sanften Schwingungen der golden glänzenden Schalen berühren. Gewusst wie, können Klangschalen zu wertvollen Begleitern im Alltag werden und helfen, auch schwierige Lebenssituationen zu meistern.*

### Klänge sind dem Menschen zutiefst vertraut

Klangschalen entfalten mit ihren harmonischen Klängen und feinen Vibrationen vielfältige Wirkungen, die Genesungsprozesse effektiv unterstützen und Gesundheit stärken können. Unter dem Sammelbegriff der Peter Hess-Klangmethoden kommen dabei die klassischen Klangmassage – bei der Therapieklingschalen auf den bekleideten Körper positioniert und sanft angeklungen werden – ebenso zum Einsatz wie kurze Klangelemente, die nur einige Minuten Zeit in Anspruch nehmen.

Basis bildet dabei immer die entspannende und damit Stress, Ängste und Schmerzen reduzierende Wirkung. Die harmonischen und obertonreichen Klänge der Klangschalen beruhigen den Geist und führen schnell in eine wohltuende Entspannung. Die Schwingungen der Klangschalen breiten sich nach und nach über die Haut, das Gewebe, die Körperflüssigkeiten, Organe usw. im gesamten Körper aus. Dies regt die Durchblutung an und lockert Verspannungen. Regeneration auf allen Ebenen kann geschehen.

### Entspannt leben heißt gesund leben

Die entspannende, Stress und Ängste reduzierende Wirkung der Klangmassage macht sie zu einer wertvollen Präventionsmethode, wie eine 2007 durchgeführte Untersuchung des Europäischen Fachverbandes Klang-Massage-Therapie e.V. mit mehr als 200 Probanden zeigen konnte. Sowohl die Verarbeitung von Stress als auch das Wohlfühlen in und mit dem eigenen Körper konnte durch 5 wöchentlich stattfindende Klangmassagen verbessert werden und das mit einer

Mit sanften Tönen der Klangschalen  
Gesundheit und Lebensfreude stärken  
– ein achtsamer Umgang  
mit sich selbst

Ulrich Krause

nachhaltigen Wirkung. Eine Teilnehmerin beschreibt ihre Erfahrung: „*Ich rege mich nur noch selten auf, habe weniger Kopfschmerzen und bin viel ruhiger geworden*“. Die Ergebnisse decken sich auch mit Schilderungen der Berliner Allgemeinmedizinerin Viviane Kolarcyk, die die Methode ihren Patienten im Rahmen der psychosomatischen Versorgung anbietet: „*Gerade Patienten mit psychosomatischen Beschwerden oder Angststörungen profitieren von regelmäßigen Klangmassagen. Stress und Ängste verursachen Beschwerden wie Schlafstörungen, Reizdarmsyndrom, Schulter-Nacken-Syndrom oder verspannungsbedingten Kopfschmerzen. Nicht selten verschwinden diese Beschwerden bereits nach einem Zyklus von zehn wöchentlichen Klangmassagen à 30 Minuten nachhaltig. Das Erleben während der Klangszitzung hilft vielen Menschen, wieder Vertrauen ins Loslassen zu entwickeln, in die selbstorganisierenden Kräfte des Lebens. Im Loslassen taucht die Lösung oft wie von selbst auf. Diese Erfahrung wirkt entlastend und stabilisierend, weit über die Behandlung hinaus*“.

### Zuhause im eigenen Körper

Als ganzheitliche Methode dient die Klangmassage aber nicht nur der Entspannung, sondern stärkt auch die Körperwahrnehmung. Eine Teilnehmerin der oben genannten Studie berichtet: „*Ich habe mich seit langer Zeit endlich mal wieder in meinem Körper wohlfühlt*“. Das Wohlfühlen im eigenen Körper ist meist mit einer guten Körperwahrnehmung verbunden. Der Körper gibt uns wichtige Impulse, die uns darauf aufmerksam machen, dass wir körperliche oder psychische Grenzen überschreiten, sodass wir angemessen und rechtzeitig auf Belastungen reagieren und damit Erkrankungen vermeiden können. In diesem Sinne leisten die Klänge einen Beitrag zur Gesundheit im ganzheitlichen Sinne, einen Beitrag zu mehr Wohlfühlen im eigenen Körper und mit dem eigenen Leben – frei von Anspannungen oder Schmerzen.

[www.Peter-Hess-Institut.de](http://www.Peter-Hess-Institut.de)

## SPECIALITÀ DELLA CASA

### Lasagne mit Zucchini und Süßkartoffeln

Zubereitung: 15–20 Minuten



#### FÜR DIE TOMATENSAUCE

440 g Tomaten,  
grob gehackt  
20 g sonnengetrocknete  
Tomaten, 30 Minuten  
eingeweicht  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
je ½–1 TL Salz und frisch  
gemahlener Pfeffer  
je 1 Msp. Chilipulver und  
Cayennepfeffer  
je 2–3 EL fein gehackte  
Petersilie und Basilikum  
2 TL fein gehackter Oregano

#### FÜR DIE KÄSESAUCE

180 g Cashewkerne,  
etwa 4 Stunden eingeweicht  
1 mittelgroße Karotte,  
grob gehackt  
40 g Knollensellerie,  
grob gehackt

¼ Zwiebel  
2 EL Senf  
1 TL Kristallsalz  
½ TL frisch gemahlener Pfeffer  
4–5 EL Edelhefe  
(nach Belieben)

#### ZUM SCHICHTEN

2 Zucchini, längs in  
dünne Scheiben gehobelt  
1 Süßkartoffel, fein  
geraspelt  
je 1 rote und gelbe Paprika-  
schote, fein gewürfelt  
100 g Feldsalat, gezupft  
½ Bund Petersilie,  
fein gehackt

#### ZUM GARNIEREN

2–3 EL Sonnenblumenkerne,  
gekeimt

#### 4 – 6 PORTIONEN

Alle Zutaten für die Tomaten-  
sauce mit Ausnahme der frischen  
Kräuter im Mixer zu einer feinen  
Sauce verarbeiten, dann die  
Kräuter unterrühren. Die Toma-  
tensauce in eine Schüssel füllen  
und beiseitestellen.

Für die Käsesauce alle Zutaten  
zusammen mit ½ Tasse Wasser  
in den Hochleistungsmixer  
geben und zu einer feinen  
Creme mixen.

Die Lasagne schichten. Dazu  
eine Form mit einem Drittel der  
Zucchini-scheiben auslegen.  
Diese mit etwas Käsesauce  
begießen. Zuerst mit etwa der  
Hälfte der Süßkartoffelraspel,  
dann mit je der Hälfte der  
Paprikawürfel, Feldsalat, Toma-  
tensauce und Petersilie be-  
decken. Die Lasagne in dieser  
Reihenfolge nochmals schich-  
ten, dann mit einer Schicht  
Zucchini-scheiben abschließen  
und die restliche Käsesauce  
darüber verteilen. Mit den Son-  
nenblumenkeimen bestreuen.

**Tipp:** Nach Belieben die Lasagne im Dörrautomaten bei  
42 °C in 2–4 Stunden anwärmen.



Rezept mit freundlicher Genehmigung aus © RAW! - Meine raffinierte Rohkost-Küche, von Kirstin Knuffmann, Fotos: Maria Brinkop, erschienen im Frühjahr 2014 im Christian Verlag. Vielseitige und leckere Rohkost-Rezepte in einem frischen Kochbuch für Genießer. Motto: 100 % Pflanze, 200 % happy.

„Perspektivwechsel“







Friedrich Schorlemmer

## Die Gier und das Glück

Wir zerstören, wonach wir uns sehnen

Herder Verlag, 128 Seiten, 14,- €



Ein Buch über das Leben - wie es ist. Und wie es sein könnte. Eine Gesellschaft von Egoisten, getrieben von der Sucht nach Mehr, kann nicht überleben, sagt Friedrich Schorlemmer. Es gilt unseren Blick zu weiten... Gier lauert hinter jeder Tür. Sie will das schnelle Glück und sieht den anderen nur als Konkurrenten. Durch

Konsum, durch Haben und Besitzen, freilich in einer ewigen Spirale, die keine Zufriedenheit, kein Maß kennt. Glück: das ist Freude, Vitalität, innere Freiheit und Weite. Gier macht unfähig zum Genießen, sie verengt den Blick und verhärtet das Herz. Gier will haben. Glück will sein. Leben braucht Sinn. Wo wir der Gier verfallen verhindern wir den Sinn. Schorlemmer zeigt Konsequenzen für den Einzelnen und für unsere Gesellschaft.

Hildegard Kurt, Shelley Sacks

## Die rote Blume

Ästhetische Praxis in Zeiten des Wandels:

Drachen Verlag, 224 Seiten, 24,80 €



Wie lässt sich unsere gegenwärtige, lebenszerstörende in eine zukunfts-fähige, lebensfördernde Kultur verwandeln? Ausgehend von dieser zentralen Frage unserer Zeit, erforschen Hildegard Kurt und Shelley Sacks Phänomene äußeren wie inneren Wandels. Die Autorinnen haben Pionierarbeit in den Feldern Soziale Plastik sowie Kunst und Nachhaltigkeit geleistet. Sie unterziehen den Begriff »Ästhetik« einer radikalen Umdeutung: Im ursprünglichen Wortsinn bedeutet »ästhetisch« nicht »geschmackvoll« oder »schön«, sondern »empfindend«, insofern bildet das »Ästhetische« einen Gegensatz zum »Anästhetischen«, dem Betäuben, und vermag somit einen Ausweg aus dem lethargischen Gefangensein in ausgedienten Strukturen zu weisen. Anhand von Beispielen aus der eigenen Praxis sowie aus sozialen und ökologischen Bewegungen wie den »Transition Towns«, der Permakultur, der Gemeingüter-Szene oder den sich weltweit formierenden zivilgesellschaftlichen Protestbewegungen machen die Autorinnen erfahrbar, wie sich innerer und äußerer Wandel nicht nur ergänzen, sondern geradezu bedingen. In dem Bewusstsein, dass Zukunftsfähigkeit nicht mit den Mitteln des Bestehenden erreicht werden kann, sondern vielmehr bedeutet, »von der Zukunft her wahrzunehmen, zu denken und zu gestalten«, erforschen die Autorinnen, wie ästhetische Praxis als Werkzeug gesellschaftlicher Transformation wirkt.

Wie lässt sich unsere gegenwärtige, lebenszerstörende in eine zukunfts-fähige, lebensfördernde Kultur verwandeln? Ausgehend von dieser zentralen Frage unserer Zeit, erforschen Hildegard Kurt und Shelley Sacks Phänomene äußeren wie inneren Wandels. Die Autorinnen haben Pionierarbeit in den Feldern Soziale Plastik sowie Kunst und Nachhaltigkeit geleistet. Sie unterziehen den Begriff »Ästhetik« einer radikalen Umdeutung: Im ursprünglichen Wortsinn bedeutet »ästhetisch« nicht »geschmackvoll« oder »schön«, sondern »empfindend«, insofern bildet das »Ästhetische« einen Gegensatz zum »Anästhetischen«, dem Betäuben, und vermag somit einen Ausweg aus dem lethargischen Gefangensein in ausgedienten Strukturen zu weisen. Anhand von Beispielen aus der eigenen Praxis sowie aus sozialen und ökologischen Bewegungen wie den »Transition Towns«, der Permakultur, der Gemeingüter-Szene oder den sich weltweit formierenden zivilgesellschaftlichen Protestbewegungen machen die Autorinnen erfahrbar, wie sich innerer und äußerer Wandel nicht nur ergänzen, sondern geradezu bedingen. In dem Bewusstsein, dass Zukunftsfähigkeit nicht mit den Mitteln des Bestehenden erreicht werden kann, sondern vielmehr bedeutet, »von der Zukunft her wahrzunehmen, zu denken und zu gestalten«, erforschen die Autorinnen, wie ästhetische Praxis als Werkzeug gesellschaftlicher Transformation wirkt.

Anja Lenz-Kollinger

## Die Kraft der Elemente

Kraftkarten zum Er- & Beleben

Königsfurt-Urania, Buch, 212 Seiten, mit 60 Karten (Set), 24,80 €



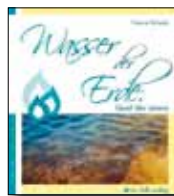
Mit 60 kraftvollen und schöpferischen Karten aus der Natur wird uns die Kraft der Elemente auf ganz natürliche Weise wieder nahegebracht. Dadurch erkennen wir uns wieder und verstehen, dass auch wir von den Elementen durchdrungen und beseelt sind. Gottgewollt sind wir uns unserer selbst bewusst, ein Teil der göttlichen Quelle und damit „Ganz in unserem Element!“

Mit 60 kraftvollen und schöpferischen Karten aus der Natur wird uns die Kraft der Elemente auf ganz natürliche Weise wieder nahegebracht. Dadurch erkennen wir uns wieder und verstehen, dass auch wir von den Elementen durchdrungen und beseelt sind. Gottgewollt sind wir uns unserer selbst bewusst, ein Teil der göttlichen Quelle und damit „Ganz in unserem Element!“

Yvonne Schenk

## Wasser der Erde. Quell des Lebens

ch.falk-verlag, 170 Seiten, 19,80 €



Das Wasser ist die Lebensgrundlage auf diesem schönen Planeten. Alles Leben kommt aus ihm, ja selbst wir Menschen bestehen zum größten Teil aus Wasser. Doch scheinen wir das heute vergessen zu haben. Statt es mit der gebührenden Achtung zu behandeln, benutzen

wir es als Müllschlucker, als Abfalleimer unserer Zivilisation. Damit sich das wieder ändert, ist es die Intention der Autorin wieder bewusst zu machen, wie wir Menschen eigentlich zu ihnen stehen. Unter unserer liebevollen Zuwendung sollte alles Leben erblühen und gedeihen.

Dain Heer

## Sei du selbst und verändere die Welt

Aus dem amerikanischen Englisch von Yutta Klingbeil

Scorpio Verlag, ca. 352 Seiten, 18,99 €, auch als eBook erhältlich



Wenn wir ganz wir selbst sind, im Einklang mit unserem innersten Wesenskern, fühlen wir uns tief verbunden und glücklich. Durch negative Prägungen wird dieses Potenzial jedoch oft schon in der frühen Kindheit verschüttet. Dain Heer zeigt, wie wir zurück zu unserem wahren Selbst finden.

Dain Heer kombiniert Techniken und Übungen, die dazu ermächtigen, Schritt für Schritt bewusster zu leben, wertfrei wahrzunehmen und belastende Erfahrungen zu transformieren. Dain Heer befreite sich selbst von einer schweren Depression. Dafür müssen wir keine bessere Version von uns erarbeiten, sondern nur vollkommen wir selbst sein. In diesem Zustand verändert sich jeder Lebensbereich...



Jeff Foster

### **Radikales Erwachen** Nimm dich im Alltag ganz an

Es ist ein berührendes, erfrischendes, authentisches Buch, das die Erfahrung des spirituellen Erwachens unmittelbar nacherleben lässt. Es zeigt, dass durch vollkommene Akzeptanz, durch Einfachheit, Herzlichkeit und Klarheit Augen und Herzen geöffnet werden.

Hardcover, 256 Seiten,  
ISBN 978-3-86616-282-2 € 18,95



Werner Vogel

### **Sein Bewusstsein auf eine höhere Seinsebene bringen**

#### **Geführte Meditationen**

In der CD werden 3 Meditationsübungen angeboten: Grundübung der Meditation – Ruhe und Stille im Geist, Im Lichtatem sein wahres Wesen erkennen, Einssein mit der unendlichen Liebe. So wird der Mensch frei für Heilung und ein höheres Bewusstsein.

CD, Laufzeit: 70 Minuten,  
ISBN 978-3-86616-123-8 € 9,95



Hartwig Volbehr

### **Was die Welt zusammenhält**

#### **Ein grundlegender Dialog über Materie und Geist**

Dies Buch ist eine faszinierende Entdeckungsreise zu den zentralen Themen der Menschheit – vom Uranfang bis zur Gegenwart. Die Dialogform macht es möglich, auf die verschiedenen Gegenargumente einzugehen.

Paperback, 200 Seiten,  
ISBN 978-3-86616-283-9 € 18,95

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



# Frieden durch Lachen

Lachen tut Herz und Seele gut



1. Sonntag im Mai  
Weltlachtag

Treffpunkt:  
Schwachhauser Heerstr. 266

Nepal Lodh  
Schwachhauser Heerstr. 266  
28359 Bremen  
Tel.: 0421- 23 93 99  
www.hindu-akademi.de  
Email: nepal.lodh@t-online.de

Marianne Williamson

### Das Gesetz des göttlichen Ausgleichs

Ein spiritueller Kurs für ein reicheres Leben

Ansata Verlag, 224 Seiten, 14,99 €



Der Schlüssel zu materieller Fülle und persönlicher Erfüllung: Im Universum strebt alles nach Gleichgewicht und Harmonie – und so sind auch materielle Fülle und persönliche Erfüllung kein Zufall. Wie wir mit einer klaren Geisteshaltung diese universelle Kraft für uns nutzen können, enthüllt dieser spirituelle Kurs. Die namhafte Lebenslehrerin Marianne Williamson vermittelt zeitlose alltagstaugliche Prinzipien, um materiellen Mangel in ein Leben in Fülle zu transformieren. Dankbarkeit, Vergebung, Wertschätzung und Hingabe bilden das Fundament, um gewinnbringend mit den universellen Gesetzmäßigkeiten zu kooperieren. Ein einfühlsames Selbsthilfeprogramm, angelehnt an die Erkenntnisse des Weltbestsellers "Ein Kurs in Wundern".

Dirk Grosser

### »Tao Drum« (CD)

Entspannung und neue Kraft bei Stress & Burn-out

Schirmer Verlag, Audio-CD, ca. 60 Minuten, 13,95 €



»Fließend – dynamisch – mit-reißend« - Die Weisen des alten China lebten im Gleichgewicht zwischen aktiver Teilhabe an der Welt und meditativer Zurückgezogenheit. Sie gingen erfolgreich ihren Geschäften nach und hatten dennoch Muße, sich an einen Fluss zu setzen, Flöte zu spielen, die Bewegungen des Wassers zu beobachten und den Geräuschen der Natur zu lauschen. Sie wussten, dass alles, was sie umgab, aus dem Tao geboren war, das alles durchdringt und erhält – jedes Lebewesen, jede Handlung, jeden Ton. Von diesem Geist ist die Musik dieser CD inspiriert ... 5 befreiende und vielfältige Musikstücke ermöglichen dem Hörer, abzuschalten und zu entspannen.

Maurice Maggi, Juliette Chrétien

### Essbare Stadt

At Verlag, 319 Seiten, 39,90 €



Wildwuchs auf dem Teller Vegetarische Rezepte mit Pflanzen aus der Stadt. Einfach-originelle Rezepte mit Wildpflanzen aus der Stadt. Die Stadt bietet uns eine Fülle an wilden Pflanzen, mit denen man wunderbar kochen kann. Maurice Maggi, Guerilla-gärtner und Koch, nimmt uns mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise zu den essbaren Schätzen der Stadt und zeigt, welche einfach-originellen Delikatessen sich damit zubereiten lassen. Über 70 vegetarische Rezepte eröffnen uns eine vergessene Welt und zeigen, wie viel Geschmack, Würze und Abwechslung buchstäblich vor unserer Haustür liegen. Sie lassen uns die Stadtnatur mit ganz anderen Augen sehen, regen zum Experimentieren und zum spielerischen Umgang damit an.

Monika Reißler

### Räucher-Botschaften

Räucherungen zur Unterstützung von 9 Lebensthemen  
Anwendungen, Wirkungen und Zuordnungen

Poster: Format 40 x 60 cm, beidseitig mit Glanzfolie veredelt, wird gerollt in einer Versandhülle geliefert, Joy Verlag, 16,95



Die Kultur des Räucherens eignet sich besonders gut, um mit den spirituellen Kräften der Natur sowie mit seinen Lebensthemen und Potentialen stärker in Verbindung zu kommen. Das Plakat Räucher-Botschaften zeigt eine Darstellung der 9 Lebensthemen: Weisheit, Gesundheit, Wohlstand, Vision, Innere Mitte, Beziehung, Kreativität, Schutz und Lebensplan. Diese neun Lebensaspekte, die auch in der chinesischen Lehre des Feng Shui behandelt werden, können mit entsprechenden Räucherungen und Affirmationen wirkungsvoll unterstützt werden. Daraus ergeben sich zusätzlich Möglichkeiten, Räucherungen gezielt in Wohn- und Arbeitsräumen einzusetzen, um diese zu reinigen (Space Clearing), positiv aufzuladen und zu stärken.

mankau

Bücher, die den Horizont erweitern

Andreas Winter

## Artgerechte Partnerhaltung

**Lieben ohne Stress**

Eine kriselnde Liebesbeziehung kann nicht nur unglücklich, sondern sogar krank machen. Die Harmoniebedürftigkeit des Menschen ist so ausgeprägt, dass wir unter ständigen Spannungen und Missverständnissen gesundheitlich leiden und zerbrechen können. Doch Hilfe naht: Dieser tiefenpsychologische Ratgeber klärt Sie über das unbekannte Wesen in Ihrem Haus und Bett auf und hilft Ihnen, den Partner besser zu verstehen. Mit beiliegender Coaching-CD.

ISBN 978-3-86374-136-6 | 16,95 € (D) / 17,50 € (A)

Leseprobe, Bestellmöglichkeit und Forum mit dem Autor: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Anzeige

# Der leichte Weg



„Der leichte Weg“ zeigt, wie Sie sich von endlosem Gedankenkreisen und festgefahrenen Reaktionen befreien können. Diese symbolhafte Bezeichnung steht für Anleitungen, die die inneren heilsamen Anteile stärken. Dr. Matthias Ennenbach zeigt, dass wir weitaus mehr sind, als unsere Probleme – und Anlagen zu Liebe, Güte, Freude, Toleranz, Humor und emotionaler Schwingungsfähigkeit in uns tragen. Alltagstaugliche buddhistische Strategien beginnen mit dem Heilen und Guten in uns und stellen uns Körperweisheit als verlässlichen Wegweiser zur Seite.

528 Seiten Hardcover - € 39,90  
ISBN 978-3-86410-066-6

WINDPFERD

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

**Einstieg in alle Studiengänge noch möglich !**

Systemischer Paarberater / Paartherapeut

**Familienaufstellungen im Einzelsetting**

Weiterbildung: 3x2 Tage  
Beginn am 10.-11.05.2014

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

Neu!

Wohin du auch gehst,  
geh' mit deinem ganzen

# Herzen



„Klartext“ ist spirituelle Psychologie vom Feinsten. Weise, humorvoll, leicht verständlich, alltagstauglich und herrlich provokativ.

ISBN 978-3-942-88005-3

www.HORIZONWORLD.DE

# WER MACHT WAS – IM INTERNET

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

Abschied Bestattungen Silke Ahrens	<a href="http://www.abschied-und-bestattungen.de">www.abschied-und-bestattungen.de</a>
Alexandertechnik ATVD Martina Kunstwald	<a href="http://www.martinakunstwald.de">www.martinakunstwald.de</a>
Astro- und Perspektivcoaching, Raumklärung, Energiearbeit.	<a href="http://www.antjediewerge.de">www.antjediewerge.de</a>
Astrologie-Aus- und Fortbildung (DAV), Beratung	<a href="http://www.astrologie-zentrum-bremen.de">www.astrologie-zentrum-bremen.de</a>
Astrologie: Beratung, Ausbildung, Supervision	<a href="http://www.astrologie-schule-bremen.de">www.astrologie-schule-bremen.de</a>
Atempause, Sanatha Hannig - Regeneration + Selbstfindung	<a href="http://www.atempause-bremen.de">www.atempause-bremen.de</a>
Aura Soma, Regina Bauer	<a href="http://www.licht-wege-land.de">www.licht-wege-land.de</a>
Ausbildungsinstitut – dielichtbruecke	<a href="http://www.dielichtbruecke.com">www.dielichtbruecke.com</a>
Channeling - Clearing - Reinkarnationstherapie	<a href="http://www.praxis-mediales-heilen.de">www.praxis-mediales-heilen.de</a>
Channeling Me Engel LebensRaumHeilung Orte der Kraft	<a href="http://www.wege-der-liebe.eu">www.wege-der-liebe.eu</a>
Craniosacrale Therapie und Körperarbeit, HPA. Dele Idris	<a href="http://www.modernmassage.de">www.modernmassage.de</a>
Entspannend, Kreativ, mit Pinsel oder Pferd	<a href="http://www.urlaub-fuer-koerper-und-seele.de">www.urlaub-fuer-koerper-und-seele.de</a>
Entspannung - Energiearbeit - Stressabbau	<a href="http://www.prana-und-entspannung.de">www.prana-und-entspannung.de</a>
Es ist Zeit... für Deinen Neuanfang!	<a href="http://www.reiki-richter.de">www.reiki-richter.de</a>
Feldenkrais-LehrerInnen in Ihrer Nähe	<a href="http://www.feldenkrais-info-nordniedersachsen.de">www.feldenkrais-info-nordniedersachsen.de</a>
Feng Shui – Raumkraftverstärkung - Space Clearing	<a href="http://www.spaceclear.net">www.spaceclear.net</a>
Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung Doering	<a href="http://www.entwicklungsbegleitung.de">www.entwicklungsbegleitung.de</a>
Geheimes Wissen enthüllt für Neue Goldene Zeitalter	<a href="http://www.aufgestiegenemeister.de">www.aufgestiegenemeister.de</a>
Gesunder Rücken Dorn/Breuß, Cranio, Reiki, Seminare	<a href="http://www.ursula-goetzen.de">www.ursula-goetzen.de</a>
Gesundheitsberatung: Sascha Ehlers	<a href="http://www.Gesundheits-und-Lebensberater.de">www.Gesundheits-und-Lebensberater.de</a>
Hawaiï'sche Körperarbeit Beh.+ Trainings, Bioresonanztherapie	<a href="http://www.barbarabaum.de">www.barbarabaum.de</a>
Heilarbeit u. Spirituelle Sterbebegleitung	<a href="http://www.energiearbeit-ahlers.de">www.energiearbeit-ahlers.de</a>
Heilerausbildung, Seminare, spirituelle Reisen	<a href="http://www.heilerausbildung-aruna.de">www.heilerausbildung-aruna.de</a>
Heilerin - Heilerausbildung - Sol'Ä'Vana-Schritte	<a href="http://www.heilerin-in-bremen.de">www.heilerin-in-bremen.de</a>
Homöopathie-Schule und Ausbildung	<a href="http://www.sequoia-schule.de">www.sequoia-schule.de</a>
Im Lichte der Wahrheit - Gralsbotschaft von Abd-ru-shin	<a href="http://www.gral.de">www.gral.de</a>
Institut Family Affair Bremen Heiko Hinrichs	<a href="http://www.familyaffair.de">www.familyaffair.de</a>
InTouch® Massageschule Hamburg, Bremen und Hessen	<a href="http://www.intouch-massage.de">www.intouch-massage.de</a>
Kinesiologie und Psychologie, Seminare, Bärbel Lange	<a href="http://www.baerbel-lange.de">www.baerbel-lange.de</a>
Kinesiologie und Heilsames Singen, Babette Handke	<a href="http://www.handgefuehl.de">www.handgefuehl.de</a>
Lachschule Bremen - Lebensfreude durch Lachyoga	<a href="http://www.lachschule-bremen.de">www.lachschule-bremen.de</a>
Lamat-Institut - Massagen, Energie/Körperarbeit	<a href="http://www.lamat-massagen.de">www.lamat-massagen.de</a>
Lomi - Hawaiianische Körperarbeit WE und Ausbildung.	<a href="http://www.kahuna-wissenschaften.de">www.kahuna-wissenschaften.de</a>

Magie des Tanzes	<a href="http://www.gespraechе-mit-der-seele.de">www.gespraechе-mit-der-seele.de</a>
Massage-Praxis, Ganzkörpermassagen und mehr	<a href="http://www.massage-praxis-steintor.de">www.massage-praxis-steintor.de</a>
Paartherapie und Familienaufstellungen	<a href="http://www.insel-institut.de">www.insel-institut.de</a>
Praxis für mehr Lebensqualität	<a href="http://www.healingjourney.de">www.healingjourney.de</a>
Reinkarnationstherapie (Münchener Schule)	Tantra <a href="http://www.mita-transzendenz.de">www.mita-transzendenz.de</a>
Reise nach Indien in einen Ashram	<a href="http://www.ankommen-im-sein.de">www.ankommen-im-sein.de</a>
QuantumTouch und Reiki - Kurse und Anwendungen	<a href="http://www.reiki-heilung-entspannung.de">www.reiki-heilung-entspannung.de</a>
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier	<a href="http://www.Schamanische-Heilsitzungen.de">www.Schamanische-Heilsitzungen.de</a>
Somatic Experiencing, Heiko Hinrichs	<a href="http://www.familyaffair.de">www.familyaffair.de</a>
Spirit. Sterbebegleitung, DreamWalks, DreamWalker-Schule	<a href="http://www.sigrid-nullmeyer.de">www.sigrid-nullmeyer.de</a>
Stark Institut, Heinz Stark	<a href="http://www.starkinstitute.com">www.starkinstitute.com</a>
The Reconnection(TM) Reconnective Healing(TM)	<a href="http://www.energiearbeit-ahlers.de">www.energiearbeit-ahlers.de</a>
The Reconnection, Reconnective Healing:	<a href="http://www.bewegtes-leben.net">www.bewegtes-leben.net</a>
The Work of Byron Katie, Seminare und Coachings	<a href="http://www.berufe-hannover.de">www.berufe-hannover.de</a>
Therapeutin für KBT und Psychotherapie Christa Rabe-Balz	<a href="http://www.kbt-oldenburg.de">www.kbt-oldenburg.de</a>
Traditionelle-Indische-Meditation mit Torsten Eickhoff	<a href="http://www.LerneTM.de">www.LerneTM.de</a>
Trager® – ganzheitliche Körper- und Bewegungswahrnehmung	<a href="http://www.bodywaves.eu">www.bodywaves.eu</a>
Universelle Lebensgesetze n. Hermes Trismegistos	<a href="http://www.universelle-lebensgesetze.de">www.universelle-lebensgesetze.de</a>
Vinya Loft - Power Yoga Studio	<a href="http://www.vinaloft.de">www.vinaloft.de</a>
Wertimagination, Sinn und Werte, Logoth. Beratung	<a href="http://www.logotherapie-bremen.com">www.logotherapie-bremen.com</a>
Wirbelsäulenaufrichtung, Reiki, Seminare, Brigitte Marx	<a href="http://www.lichtpunkt-syke.de">www.lichtpunkt-syke.de</a>
Yoga Vidya Zentrum Bremen, Sigrid Küttner	<a href="http://www.yoga-vidya.de/bremen">www.yoga-vidya.de/bremen</a>

## Para Vital Messe Bremen Sonntag 18. Mai 2014

Para Vital ist die Messe für Körper, Geist und Seele in Bremen mit interessanten Ausstellern, Vorträgen und vielem mehr... Sonntag 18. Mai 2014 von 11.00 - 18.00 Uhr, Bürgerhaus Weserterrassen, Osterdeich 70b, Bremen.

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

## Weltlachttag und Bremen lacht mit!

Sonntag, 04. Mai 2014, 13.30 - 14.30 Uhr



Gemeinsames öffentliches Lachen im Bürgerpark am Marcusbrunnen. Das 17. Mal wird weltweit gelacht. Stimmen Sie in das Lachkonzert mit ein und lachen Sie einfach mit! Bremen lacht bei jedem Wetter. Eintritt frei

**Die Lachschule Bremen, Sabine Heimes-Freesemann, Lach- und Humortrainerin, Tel. 0421/69644307, Lachyoga-Workshop „Lachend zu neuer Kraft kommen“: Samstag, 24. Mai 2014, 15-18 Uhr, Ort: Yogazentrum, Delbrückstr. 2, Bremen [www.lachschule-bremen.de](http://www.lachschule-bremen.de)**

## 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 5.7.-12.7.2014 • Heilsame Frauenferien/Ostsee: Termin: 6.9.-13.9.2014. Isa Roth, Sozial- und Tanztherapeutin, Trainerin für Achtsamkeit und Selbstheilungsprozesse, buddhistische Meditationslehrerin, Email: [roth.isa@gmx.de](mailto:roth.isa@gmx.de), Telefon: 04262-959880**

## Die Kraft der Inneren Bilder – Krisen als Chance verstehen

Für Einzelpersonen und Paare



Achtsamkeit, Kommunikation, Vertrauen, Toleranz, und Wertschätzung sind die Eckpfeiler einer gelingenden zwischenmenschlichen Beziehung. Diese als Werte zu definieren, die wir leben wollen, fällt uns leicht. Sie jedoch zu fühlen und als dauerhafte Konstanten in unser Leben zu integrieren, fällt uns nicht immer zu. Es fehlt die Ebene der Gefühle, des Erlebten und Empfindens. Die logotherapeutische Wertimagination hat die Aufgabe, Werte auf einer gefühlten Ebene erlebbar werden zu lassen. In Krisensituationen können uns die inneren Bilder und ihre Symbolhaftigkeit helfen, den Krisenleiden Bilder von Stärke, Mut, Liebe und Hoffnung entgegen zu setzen. Diese sind nachhaltige Kraftquellen, die uns Partnerschaften und andere Beziehungen neu erleben und gelingen lassen.

**Die Bilderreisen können Sie in monatlich stattfindenden Erlebnisabenden in der Praxis „Sinn und Werte,“ Friedrich-Karl-Straße 21, 28205 Bremen (1. Etage) kennenlernen.**

**Kostenausgleich: 25 Euro. Die nächsten Termine sind: • 09. April 2014: Wertimagination zum Inneren Löwen • 21. Mai 2014: Wertimagination zum Ort des (Selbst-)Vertrauens • 11. Juni 2014: Wertimagination zum Tor des Herzens • 20. August 2014: Wertimagination zur Lebenskünstlerin / zum Lebenskünstler • 24. September 2014: Wertimagination zu Inseln des Glücks • 22. Oktober 2014: Wertimagination zum Ort der Heilung • 19. November 2014: Wertimagination zum Inneren Garten • 17. Dezember 2014: Wertimagination zur Inneren Weisheit. Leitung: Lidia Schladt, E-Mail: [mail@logotherapie-bremen.com](mailto:mail@logotherapie-bremen.com), Tel: 0421/ 69 66 13 35, [www.logotherapie-bremen.com](http://www.logotherapie-bremen.com)**



## Großes buddhistisches Sommercamp in der Lüneburger Heide



Dharma-Freunde treffen, meditieren, buddhistische Unterweisungen von Geshe Pema Samten hören und abends gemeinsam am Lagerfeuer sitzen. Das erste große Dharma-Sommercamp im Sommer 2013 im Meditationshaus Semkye Ling in der Lüneburger Heide war ein voller Erfolg. Nun gibt es im Juni 2014 ein Wiedersehen mit alten und neuen Freunden, Nachbarn und Gästen aus nah und fern. "Es ist unser großer Wunsch, dass sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei uns rundherum wohl fühlen und die Unterweisungen entspannt genießen können", so Geshe Pema Samten. Vom 6. bis 14. Juni 2014 gibt der Abt des Klosters Tashi Dargye in Ost-Tibet und ständige Lehrer im Tibetischen Zentrum Hamburg traditionelle Unterweisungen und leitet Meditationen an. Geduld und Mitgefühl - auch in hektischen Zeiten - sind die zentralen Themen des diesjährigen Sommercamps: Wie bekommen wir Arbeit, Familie, Freunde und unsere Dharma-praxis unter einen Hut? Geshe Pema Samten inspiriert uns mit seinem tiefen Wissen und seinem

fröhlichen Humor, es einfach zu versuchen. Semkye Ling und der idyllische Garten versprechen entspannte Sommertage für die ganze Familie. Auch für eine erlebnisreiche und professionelle Kinderbetreuung ist gesorgt. Ein ganz besonderes Highlight ist das Sandmandala des Buddhas des Mitgefühls - Avalokiteshvara. Fünf tibetische Mönche aus Indien streuen es detailgenau aus buntem Sand. Am Ende der Veranstaltung wird es aufgelöst und unter Begleitung traditioneller Rituale in einen nahegelegenen Fluss gestreut.

**Das große Tempelzelt im idyllischen Garten bietet Platz für etwa 200 Besucherinnen und Besucher. In Zusammenarbeit mit dem Tashi Dargye e.V., dem Tibet-Zentrum Hannover und vielen ehrenamtlichen Helfern bietet das Tibetische Zentrum wieder inspirierende Tage auf dem Land. Die Teilnahme ist auch tageweise möglich. Für Kinder bis 14 Jahre ist sie kostenlos. Veranstaltung: Dharma-Sommercamp in Semkye Ling mit Sandmandala und Initiation in die Weiße Tara. Ort: Buddhistisches Meditationshaus Semkye Ling, Lünzener Str. 4, 29640 Schneeverdingen, [www.tibet.de](http://www.tibet.de)  
Termin: 6. bis 14. Juni 2014, Teilnahme auch tageweise möglich. Gebühr: 230 EUR, erm. 180 EUR (mit Einweihung); 200 EUR, erm. 158 EUR (ohne Einweihung), zzgl. Ü/V; Tageskasse: 30 EUR, erm. 24 EUR (außer Einweihung); Kinderbetreuung: 7 EUR /Tag. Anmeldung und Information: Tel. 05193-9821809 oder Tel. 05193-52511, Email: [sommercamp@tibet.de](mailto:sommercamp@tibet.de)**

## Frühjahrs-Tour 2014 : Sue Gurnee in Hamburg

Seminar „Innere Absichten besser umsetzen können“ - 26./27. April 2014, MAZZA, Hamburg



Sue Gurnee ist weltweit als „Quelle der Inspiration“ für Praktizierende und begeisterte Anhänger der alternativen Heilkunst bekannt. Seit ihrer Kindheit hat sie energetische Informationen im elektromagnetischen Feld von Menschen und Tieren beobachtet und identifiziert. Ihre Fähigkeit im Lesen von Schwingungen und Unterrichten der Sprache der Energetik hat sie seit 1995 nach Europa geführt. Im letzten Jahrzehnt hat sie Ärzte, Zahnärzte und Angehörige von Pflegeberufen in Europa und in den USA in fortgeschrittenen diagnostischen Beobachtungsverfahren ausgebildet. In diesem intensiven zweitägigen Seminarerlebnis für Körper und Geist wird Sue Gurnee jedem Teilnehmer dabei behilflich sein, verhängnisvolle Kreisläufe falscher Schlussfolgerungen zu durch-

brechen, die die Reinheit seiner oder ihrer Ausdrucksformen beeinträchtigen. Lernen Sie, weshalb angestrebte Ziele nicht erreicht werden. In einem schrittweisen energetischen Prozess werden die Teilnehmer lernen, unterstützende Muster der Gegenseitigkeit zu finden, die frei von eigennützigem oder selbstsüchtigen Interessen sind. Desweiteren bekommt jeder Teilnehmer eine Methode an die Hand, um die Gleichzeitigkeit innerer und äußerer Vorgänge (Synchronizität) in seinem Leben zu fördern. Das Seminar ist offen für bisherige Seminarteilnehmer ebenso wie für Neuhinzukommende. Mit Übersetzung ins Deutsche. Seminarunterlagen in Deutsch oder Englisch.

**26./27. April 2014. Seminar: „Innere Absichten besser umsetzen können“. Veranstaltungsort: MAZZA, „Orientaalsaal“, Moorkamp 5, 20357 Hamburg. Kurszeiten: Samstag und Sonntag 9.30 h–16.30 h.  
Anmeldung: Claudius Brenneisen, Email: [simon.serendipity@yahoo.de](mailto:simon.serendipity@yahoo.de) / Mittagessen, Getränke und ein kleiner Vormittagsimbiss an den Seminartagen sind in der Seminargebühr enthalten.  
Weitere Informationen unter: [www.suegurnee.com](http://www.suegurnee.com)**

## Tag der offenen Tür in Bremen am 27. April 2014

### Drei Praxen stellen sich vor

Programm: • 11.00 Uhr: "Träger(R) Körperwahrnehmung" - Achtsame Berührung und Bewegung • 12.00 Uhr: "Farbanalyse" - Wie wirken Farben und welche passen zu mir? • 13.00 Uhr: "Ganzheitliche, energetische Massage" - Verbindung von östlicher und westlicher Griffmethoden. • 14.00 Uhr: "Das Bodytalk System(R)" - Energiebalancierung der körpereigenen Selbstheilungs- und Regenerationskräfte. • 15.00 Uhr: "Was bewirkt bewusstes Atmen" - Entstressen - Neue Energien freisetzen. • 16.00 Uhr: Achtsam der Bewegung der Seele folgen zur Lösung von Konflikten. Besuchen Sie uns auch gerne auf der Homepage. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

**Ort: Bremen, Elsasser Straße 97, 11.00 - 17.00 Uhr. Kostenfrei. Praxis: Christina Stopczyk: [www.praxis-stopczyk.de](http://www.praxis-stopczyk.de)  
Tel. 0421-492952 · Praxis: Magdalena Reinhard: [www.praxis-reinhard.com](http://www.praxis-reinhard.com), Tel. 0421-68445079  
· Praxis Alexandra Wolf: [ein-wolf@web.de](mailto:ein-wolf@web.de), Tel. 0421- 4270972**

## Biodanza® Schule Bremen: Kurse & Workshops, Ausbildung & Jahrestraining mit Dipl.-Psych. Antje Koolen & Helge Polzin



Biodanza® ist ein getanzter Weg der Persönlichkeitsentfaltung. Mit Bewegung, Musik und Begegnungen in der Gruppe werden ungeahnte schlummernde Potenziale geweckt. Jede/r kann Biodanza tanzen und dabei die Fülle der eigenen Lebendigkeit (wieder-) entdecken. Biodanza befreit Genuss und Lebensfreude und ermöglicht tiefe Wachstums- und Heilungsprozesse. Es lehrt viele Möglichkeiten eines nährenden achtsamen Miteinanders und ermutigt dazu, das Leben nach Herzenslust zu gestalten.



In der Biodanza® Ausbildung lernen die Teilnehmenden, wie sie Biodanza in unterschiedlichen Handlungsfeldern erfolgreich anwenden und Transformationsprozesse einfühlsam begleiten können.

**Termine: • Fr, 25.- So, 27. April: „Liebe in Bewegung – Tanz des Eros mit Aphrodite“: Intensivworkshop für Paare & Singles zur Stärkung der Lebenslust & Liebeskunst. Ort: Seminarhaus Pegasus, 21732 Krummendeich. • Dienstag, 29. April, 20 h: Offener Abend in HH im Billies Stresemannstr. 374, HH. • 9.-11. Mai: „Krieger & andere Kerle“: Biodanza Workshop für Männer auf dem Weg mit Helge Polzin in der Nordheide • 10. & 11. Mai: „Der Schmetterlingsprozess –eine Reise zu unserer Bestimmung, ein Weg der herzverbundenen Transformation; Workshop in Bremen mit Antje Koolen & Ruth Rick • Ausbildung & Jahrestraining: Berufung für eine neue Zeit: Einstieg mögl. im Dez. 2014. Info & Anmeldung: Telefon: 0421-69 21 96 33; [www.biodanza-bremen.de](http://www.biodanza-bremen.de)**

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

### Renaissance of Spirit – Mystical Summer School



Thomas Hübl und Team veranstalten zum elften Mal das Celebrate Life Festival in Hof Oberlethe bei Oldenburg. 2014 steht die Rückkehr der Mystik im Mittelpunkt des Benefit-Events. 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. Wie mache ich den Sprung aus der Erfahrung in die Essenz? Die Teilnehmenden erlernen Werkzeuge für das mystische Studium, erforschen ihren Heilungsweg und einige Antworten, die die Wissenschaft bietet. Sie erleben, wie sie in all ihren Beziehungen erwachen und alte Verstrickungen lösen können. Durch Übungen und Begegnungen, Forschen und Feiern, wird höheres Bewusstsein einer lebendigen mystischen Kultur entstehen, die mehr gibt als nimmt. So kann jeder und jede zur Quelle der anderen werden. „Mystik ist die Wissenschaft des Erwachens.“ (Thomas Hübl)

**Mehr Infos unter [www.celebrate-life.info](http://www.celebrate-life.info)**

## Fortbildung „Systemaufstellung in der Einzelarbeit“, 6 Wochenenden, Oldenburg

Am 26./27. April beginnt die 5. Fortbildung unter Leitung von Heilpraktikerin Antje Jaruschewski.



An 6 Wochenenden werden Basiskenntnisse der Familien-/Systemaufstellung für Einzelberatung, Coaching und Therapie vermittelt. Neben der Theorie (Systemische Spielregeln, Bindungstheorie, Traumaforschung, ...) steht vor allem die Praxis im Vordergrund. Sie lernen, systemisch zu denken und mit Figuren & Bodenankern aufzustellen.

**Termine:** · 26./27. April 14 · 28./29. Juni 14 · 13./14. September 14 · 18./19. Oktober 14 · 15./16. November 14 · 17./18. Januar 15 · **Ort:** Praxis Jaruschewski, Oldenburg.  
**Kosten:** pro WE 195,- EUR + MwSt. (1. WE = unverbindl. Auswahl-WE).  
**Bitte Flyer anfordern/downloaden! Infos:** [www.praxis-jaruschewski.de](http://www.praxis-jaruschewski.de)  
**Info/Anmeldung:** A. Jaruschewski, Telefon 0441-9736194

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



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

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

## „Selbst-Findungs-Training“ in der Akademie SteinReich



„Neue Wege gehen – sich ausprobieren – dazu lernen – in Kontakt kommen – Horizonte erweitern – Freude erleben – Frieden spüren – glücklich Sein“. Neun Therapeut/innen und Berater/innen haben gemeinsam ein neuartiges Trainingsprogramm für Geist und Seele geschaffen. Dieses „Fitness-Programm für die Seele“ bietet durch seine Vielfalt eine besondere Möglichkeit der seelisch-geistigen Weiterentwicklung. Es werden Grundkenntnisse aus dem Bereich der alternativen Heilmethoden vermittelt. Die Inhalte des Selbst-Findungs-Trainings sind nach dem Chakra-System strukturiert. In sieben Wochenendseminaren stehen jeweils die Themen und die besondere Qualität eines Chakras im Mittelpunkt. Dadurch wird Schritt für Schritt

eine Aktivierung und Harmonisierung Deiner Chakra-Zentren entstehen und Dein Potential entwickelt für ein glückliches, bewusstes und selbstbestimmtes Leben.

**Info-Abend:** Di 22. April 2014 um 19:30 Uhr mit dem TrainingsTeam – kostenlos,  
**Info & Anm.** Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421-4987303, [www.SteinReich-Bremen.de](http://www.SteinReich-Bremen.de)

## Einladung: 16.-18. Mai 2014 - Die Bremer Yoga Tage 2014



Vom 16. – 18. Mai 2014 finden die 6. Bremer Yoga-Tage – offen für ALLE statt. Am Freitag, 16. Mai 2014 werden die Yoga-Tage mit einem Eröffnungsritual mit Shiva-Tanz eröffnet. Aus mehr als 20 Angeboten können Workshops und Seminare zum Kennenlernen ausgewählt werden. Seien Sie dabei!

**Veranstalter:** Ahimsa-Berufsverband der Bremer Yogalehrer/innen c/o Nepal Lodh, Schwachhauser Heerstr. 266, 28359 Bremen, Tel. 0421-239399.  
**Weitere Informationen unter:** [www.nepal-lodh.de](http://www.nepal-lodh.de)

## Ganzheitlich Energetische Massage lernen und genießen

Norddeutsche Massageschule jetzt wieder unter alter Leitung



Der Schulleiter Bernard Schillmöller ist wieder da, nachdem er sich 4 Sabbatjahre gegönnt hatte. Er wird weiterhin für jeweils eine einzige Ausbildungsgruppe zur Verfügung stehen. Sie wird an 11 Wochenenden über ein Jahr laufen und mit dem Zertifikat als Massage-Practitioner® abschließen.

Ab Mai wird er wieder Infoabende und Einführungswochenenden in die Ganzheitlich Energetische Massage geben, damit man ihn vor dem Beginn persönlich kennenlernen kann. Um die Besonderheiten der Methode zu verdeutlichen, steht er auch für Gespräch und Einzelmassage zur Verfügung.

**Einzelheiten auf der Webseite [www.norddeutschemassageschule.de](http://www.norddeutschemassageschule.de), alle Infos auch zum Runterladen oder Tel. 0421 - 3477349**

## Dashkara - Transformations und Bewusstseins Trainer



Balance-Recovery

Jeder Moment wird der beste Moment, wenn Dir in völliger Gegenwärtigkeit und aus tiefstem Sein heraus, die Tür zu bedingungsloser Liebe und Lebensfreude geöffnet wird. Mit einem Menschen in Kontakt zu kommen, der fähig ist, aufrichtiges Mitgefühl zu empfinden und im Augenblick zu ruhen, ist ein Erlebnis, das dein Leben verändern kann. Der Ort wo zuvor Leid, Schmerz und Angst herrschten, wird von Liebe erfüllt werden. Durch Mitgefühl wird der Raum zur Heilung der wahren Ursachen hinzu Akzeptanz, Veränderung und Transformation eröffnet. Dashkara arbeitet genau und direkt mit dem Punkt, der Heilung braucht. Er schießt nicht ins Blaue oder lässt dich im Dunkeln stehen. Mit seiner Hilfe heilst du dich selbst mit deinen eigenen Ressourcen und deiner Bewusstheit.

**Erlebnisvortrag: Fr 9. Mai von 20-22 Uhr - Eintritt Vvk 10 EUR bis Sa 26.4., danach 15 EUR · Tagesseminar am Sa 10. Mai von 10 - 20 Uhr - Vvk 90 EUR bis Sa 26.4., danach 125 EUR. Ort, Info & Anmeldung: Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Bremen, Tel: 0421 - 49 87 303, Email: [steinreichbremen@gmx.de](mailto:steinreichbremen@gmx.de), [www.steinreich-bremen.de](http://www.steinreich-bremen.de)**

## Para Vital - Messe für Körper, Geist und Seele in Bremen.

Am Sonntag 18. Mai 2014 im Bürgerhaus Weserterrassen in Bremen.



Para Vital ist die Messe mit einer breiten Skala an Ausstellern die sich hauptsächlich mit Entspannung und Entwicklung beschäftigen. Der Körper, der Geist und die Seele spielen dabei die Hauptrolle. Aussteller der Messe versorgen Sie unter anderem mit einer entspannenden Yoga oder Ayurvedischen Behandlung, unterstützen Sie auf dem Gebiet von Gesundheit und Wohlbefinden. Auch sind viele Vorträge und Workshops mit ganzheitlichen aktuellen Themen zu besuchen!

Die Aussteller tragen mit Probebehandlungen gern zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden bei. Auch können Sie sich bezüglich verschiedener Themen von Experten beraten lassen. Wenn Sie während Ihres Besuches viele Eindrücke gemacht haben,

kann zum Beispiel eine entspannende Massage der perfekte Abschluss des Tages sein. Auf der Para Vital Messe können Sie sich natürlich auch in Ruhe umsehen, fühlen und gemeinsame Interessen teilen. Wir freuen uns auf Sie und heißen Sie herzlich willkommen auf der Para Vital Messe in Bremen! - Para Vital, Karin Borgert

**Para Vital Messe für Körper, Geist und Seele im Bürgerhaus Weserterrassen in Bremen.**

**Termin: Sonntag 18. Mai 2014 von 11.00 - 18.00, Eintritt: 6,00 EUR. Ort: Bürgerhaus Weserterrassen, Osterdeich 70 b, Bremen. Mehr Informationen: [www.para-vital.de](http://www.para-vital.de) und [www.para-vital-bremen.de](http://www.para-vital-bremen.de) und Telefon: 01577 - 94 55 913**

## UNICORN Voice Camp

Sommercamp im Wendland vom 17. – 24. August 2014



Singen aus purer Lebensfreude, Eintauchen in Mantras und mehrstimmige Gesänge, Herzenslieder, Roma-Lieder und Gospels mit internationalen Lehrern. Die Kreistänze mit Live-Band und die Tänze des Universellen Friedens, lassen die Einheit der Kulturen lebendig werden. Im Wendland entsteht für acht Tage ein Dorf aus Zeltkreisen, großen Workshopzelten, Café, buntem Kinder- und Jugendprogramm und vielem mehr; ein Lebensraum voller Herz und vielfältigem Miteinander. Yoga, Meditation und Stille runden das Programm ab. Zusätzlich stehen im Tagungshaus 40 Betten zur Verfügung.

**Frühbucherrabatt bis 15. Mai. Ort: Proitzer Mühle, [www.proitzer-muehle.de](http://www.proitzer-muehle.de)**

**Informationen unter: [www.unicorncamps.de](http://www.unicorncamps.de), email: [office@raaja-fischer.de](mailto:office@raaja-fischer.de), Telefon: 05863 – 98 34 99 (Marita)**

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

Ausbildungsseminar: Klangmassage I – Die eigene Mitte stärken



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

**Termine: · Klangmassage I, 10./11.05.2014 mit Angelika Meisner in Lilienthal/Worpswede  
· 24./25.05.2014 mit Angelika Meisner in Hannover Kursgebühr: 220 Euro, Anmeldung und  
Info: Tel. 04252-9389114, E-Mail: [info@peter-hess-institut.de](mailto:info@peter-hess-institut.de) · [www.peter-hess-institut.de](http://www.peter-hess-institut.de)  
· Messestand „Leben und Tod“: 08./09.05.2014, Messe Bremen**

## therapie | erfahren | lernen

Heilpraktikerausbildung, naturheilkundliche Fortbildung



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

**• Ambulatorium – die Ausbildungspraxis für HPs • laufende Einstiegsmöglichkeiten in Heilpraktik-Ausbildungen (HP. allg. HP. psych. HP. physio) • 02.04.'14: Lehrpraxis f. HP-Anwärter und HP's • 05.04.'14: Systemisches Arbeiten  
• 26.04.'14: Anthroposophische Medizin • 10.05.'14: Urinschau und Hamdiagnostik • 10.05.'14: wertschätzende Gesprächsführung • 14.05.'14: Lehrpraxis f. HP-Anwärter und HP's • 14.05.'14: Infoabend zur HP-Ausbildung  
• 17.05.'14 Bewährte Behandlungskonzepte. Weitere Info's und Anmeldung bei: eos-Institut,  
Heilpraktikerschule, 28211 Bremen, Schwachhauser Heerstr. 55 • Fon: 0421.30399.77 • Fax: 0421.30399.35  
Mail: [info@eos-institut.de](mailto:info@eos-institut.de) • [www.eos-institut.de](http://www.eos-institut.de)**

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

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

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

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

90,- EUR + MWST bei Schaltungsdauer von 3 Ausgaben

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

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

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

## Abbau emotionaler Blockaden



Hilfe zu Lebensfreude und Aktivierung der Selbst-Heilung durch:

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

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

## Alternative Lebensberatung



Spezialisiert auf Beziehungsthemen

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

**Dr. Elfriede Brümmer**

**Termine und Anmeldung:**  
 email: [dre.bruegger@t-online.de](mailto:dre.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](mailto:AnandSeitz@aol.com)  
[www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de)

## Astrologie-Schule Bremen



**Persönliche Beratung**

- Geburtshoroskop
- Berufsberatung, Paarberatung
- Terminplanung

**Professionelle Astrologie-Ausbildung**

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

**Christine Keidel-Joura**

Delmestraße 74  
 28199 Bremen  
 Tel. 0421 – 7 29 29

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

## Atempause

**Selbstfindung, Inspiration, Regeneration**

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

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

**Sanatha Hannig**

Atem- und Körpertherapeutin, AFA  
Erlenstraße 76  
28199 Bremen/Neustadt  
Tel./Fax 0421 - 54 86 912  
[www.atempause-bremen.de](http://www.atempause-bremen.de)

## Aufstellung der beruflichen Innen- und Außenwelt

**Gut aufgestellt**

„Mein Platz im Beruf“

- Zusammenhänge begreifen
- Klarheit gewinnen
- Neues wagen

Eintagesseminare, kleine Gruppe,  
vertrauensvolle Atmosphäre,  
infosyon-Qualitätsstandards

**Dr. Wolfgang Schnetzer**

Freier Trainer und Therapeut (HPG)  
Training - Beratung - Coaching  
Brakkämpe 56  
28259 Bremen  
Tel.: 0421 / 5980725  
kontakt@zufrieden-im-beruf.de  
[www.zufrieden-im-beruf.de](http://www.zufrieden-im-beruf.de)

## Aura-Soma® Farbpflagesystem



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

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

**Licht-Wege****Regina Bauer**

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

## Aura-Soma® &amp; Massagen



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

**Amida Koitka**

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

## Bindungsenergetik

**Bindungsenergetik, die Psychotherapie mit Herz und Verstand**

- Egal, was die andern denken - eine Stärkung der psychischen Abwehrkräfte
- Familienglück - aber wie? - eine Orientierung für Mütter und Väter
- Wenn die Trauer nicht mehr geht ...

**Maria Schweigstill**

Bindungsenergetik-Therapeutin  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)  
28211 Bremen  
Tel.: 0421- 46 888 34  
Termine nach Vereinbarung  
[www.herzimpulse.de](http://www.herzimpulse.de)

**Biodanza® Schule Bremen**



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

**Leitung:** Dipl.-Psych. Antje Koolen  
 Biodanza-Leiterin seit 1996;  
 Ausbilderin & Supervisorin  
**Co-leitung/Assistenz:** Helge Polzin  
 Biodanza Leiter & GFK-Coach  
 Tel.: 0421 - 69 21 96 32  
 mobil: 0176 - 63004582  
 info@biodanza-bremen.de  
[www.biodanza-bremen.de](http://www.biodanza-bremen.de)

**Christel Preuss**



- „Emotional frei ist nicht, wer schmerzvolle Erinnerungen verdrängt, sondern wer Schmerz und Erinnerung trennt.“**
- Einzeltherapie • Traumatherapie (PITT®)
  - Systemische Familienberatung
  - Fortbildungen zur Klopfakupressur (EFT) mit Abschlusszertifikat seit 2002
  - Autorin „Klopfakupressur – Mit EFT Energieblockaden lösen“

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

**Dein Leben heilen**



- In-Beziehung-Sein leben**  
 - für Singles, Paare, Eltern, Kinder, Chefs -
- Wie lebe ich dauerhaft Verbundenheit und Nähe? • Wie stehe ich für mich ein und sage was ich will? • Wie lerne ich mir zu vertrauen? • Wie geht es ohne Druck und Stress zu arbeiten? • Wie nehme ich dauerhaft ab und bleibe gesund?

**Voicing® & Coaching**  
**Ute Bries**  
 Mental-Ressource-Trainer/Coach  
**Termine in Bassum und Bremen**  
 Tel.: 0 42 41/80 48 796  
 ute.bries@voicing.de  
[www.voicing.de](http://www.voicing.de)

**Energiemedizin**



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

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

**Engels- und Lebensberatung**



- Diplomierte Spezialistin bietet Hilfestellung**
- Engeltherapie mittels Engels- und 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](http://www.kristallberatung.com)



## Hatha-Yoga



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

**Melanie Buschmeyer**

zertifizierte Hatha-Yogalehrerin

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

## Heilpraktikerausbildung



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

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

## hess klangkonzepte seit 1989

**Peter Hess Klangschalen:**

Peter Hess® Therapieklingschalen

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

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

**hess klangkonzepte seit 1989 /  
Nepal Importe**

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

## Hypnose-Praxis / -Ausbildung

**Behandlung in ärztlicher Praxis**

Kurzzeittherapieverfahren

lösungsorientiert & selbstorganisatorisch  
Therapie & Coaching

**Ausbildung**

1-tägige Workshops

fortlaufende, berufsbegleitende Ausbildung

**in trance - Praxis für medizinische  
und psychotherapeutische Hypnose****Thomas Kemmler-Kell - Arzt**

Ziegelhofstr. 66, 26121 Oldenburg  
Tel.: 0441-93925700  
[service@in trance.info](mailto:service@in trance.info)

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

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

## Impulse zu neuen Lösungen

**Impulse zu neuen Lösungen durch:**

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

**Gesundheitspraxis Steinwedel  
Heike Steinwedel**

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Wachmannstr. 71  
28211 Bremen

Tel.: 0421-6200456

[www.gesundheitspraxis-steinwedel.de](http://www.gesundheitspraxis-steinwedel.de)

Inipi



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

**Andreas Wesemann**

Traditioneller und zeitgemäßer Schamanismus - Seelenheilungen

Wollaher Straße 57  
27721 Ritterhude OT Platjenwerbe  
Fon: 0421-62 73 46

[andreas-wesemann@web.de](mailto:andreas-wesemann@web.de)  
[www.inipi-haus-der-seele.de](http://www.inipi-haus-der-seele.de)

Intstitut HKIT®



**HELENDE KRÄFTE IM TANZ®**

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

**Elke Wagner**

Begründerin Gabriele Fischer

D 21256 Inzmühlen  
Fon 05198-9811104  
Fax 05198-9811105

[info@heilende-kraefte-im-tanz.de](mailto:info@heilende-kraefte-im-tanz.de)  
[www.heilende-kraefte-im-tanz.de](http://www.heilende-kraefte-im-tanz.de)

Integralis Bremen



**Körperorientiert - Systemisch - Transpersonal**

- Einzel- und Paarberatung
- Berufliches Coaching
- **Veranstaltungen:**
  - Aufstellungstage u. Abende
  - Der MännerRat
  - Integralis Frauenkreis
  - Nachsorgegruppe Heiligenfeld
  - Seminare für Paare

**Integralis Bremen**

Coaching - Beratung - Seminare

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

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

Kabbalistische Geburtsanalyse



**Kabbalistische Geburtsanalyse**

Haben Sie Fragen zu Ihrem Leben?

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

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

Rechtsanwalt und Heiler (DGH)

**Markus Mollet**

Oslebshauser Heerstraße 33 c  
28239 Bremen

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

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

Krise als Chance



**Psychotherapie, Persönlichkeitsentwicklung & Coaching**

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

**Lidia Schladt**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

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

## 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

Fußreflexzonen-therapie

Physio Yoga/ Massagekurse

**Bei uns sind Sie in guten Händen!**

**Am Hulsberg 11, 28205 Bremen**

**Juana Beetz, Physiotherapeutin**

Tel. 0152 26 07 53 86

www.physiotherapie-juanabeetz.de

**Silke Hünemann, Heilpraktikerin**

Tel. 0421-67358787 od. 0173 2179109

www.feinfuehlung-bremen.de

## Reconnection® und Reconnective Healing®



„It's time to come home“ (Eric Pearl)

**Reconnective Healing®**

bringt uns in Kontakt mit hochschwingenden  
Heilfrequenzen für den Einklang von Körper,  
Geist und Seele

**The Reconnection®**

ist eine einmalige spirituelle Erfahrung  
und öffnet uns den Weg zu uns selbst

**Miriam Wender**

Reconnective Healing® Practitioner  
Level I, II und III

Contrescarpe 9

28203 Bremen

Tel: 0421 - 16 10 00 04

info@miriam-wender.de

www.miriam-wender.de

Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof



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

**Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof**

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

Seminarraumvermietung



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

**Seminarraum Martfeld**

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

Stark Institut



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

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

Steinreich



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

**Akademie SteinReich im Atrium**

Vor dem Steintor 34, Bremen  
Geöffnet: Dienstag bis Freitag:  
11.00 - 20.00 Uhr  
Tel: 0421 - 4987303  
[www.SteinReich-Bremen.de](http://www.SteinReich-Bremen.de)  
Vermietung der Räume für Seminare und Veranstaltungen

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) - Shiatsu



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

**Nathali Winckler**  
Heilpraktikerin

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

# 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](http://www.celebrate-life.info)

Anzeige



### 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.

### Yoga und Ayurveda

#### • Ausbildungsangebot:

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

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

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



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

### Yonia-Rosenblütenmassage

**Susanne Golob**

**Yonia-Rosenblütenmassage**  
Massagen und Vorträge  
in Bremen und Hamburg

Tel. 0178 90 69 101  
[susanne@yonia.de](mailto:susanne@yonia.de)  
[www.yonia.de](http://www.yonia.de)

### Nächste Ausgabe des KGS Magazins: Juni/Juli 2014

Redaktionsschluss: 30. April 2014 • Anzeigenschluss: 7. Mai 2014

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

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

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 Juni/Juli 2014 Ausgabe ist der 7. Mai 2014. Termine und Kleinanzeigen sind auf Online-Formularen direkt über unsere Homepage buchbar: [www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)

## APRIL 2014

### 1. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Den Inneren Heiler wecken (Clemens Kuby), RadioWeser (92,5/101,85Mhz)

11:00-20:00 Uhr: Bücherflohmarkt mit spirituellen Büchern bis Samstag 5.4., (wir verkaufen auch Ihre Bücher – bei Interesse melden), Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Bremen, Tel: 0421 - 49 87 303

### 2. Mittwoch

20:00 Uhr: Info „spirit. Schwangerschaftsbegleitung“, Schlattweg 21a, Syke, kostenlos, HP / Sigrid Nullmeyer, Tel. 04242-577588

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

### 5. Samstag

15:00-18:00 Uhr: „Mit Humor geht alles besser“ - Entdeckungsreise zur Heilkraft des Humors, Raum für Zeit, Goethestr. 25, Tel. 0421/69644307, [www.lachschule-bremen.de](http://www.lachschule-bremen.de)

### 6. Sonntag

10:00-17:00 Uhr: „Die Sprache der Liebe.“ Ein Tag für Paare mit Gabriele Müller und Jörg Kothe, Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39, Tel. 0421/1686815, [www.integralis-bremen.de](http://www.integralis-bremen.de)

14.30-17.30h: neue, offene Gruppe „Selbsterkenntnis durch Träume“, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106, 40,- EUR, Tel. 0421-808325

### 8. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Wenn die Lösung das Problem wird (Paul Watzlawick), RadioWeser (92,5/101,85Mhz), Wdh. am 15.4.14

### 9. Mittwoch

19:30 Uhr: Vortrag: Die Macht der Gedanken, Forum GralsWelt, Ort: Kulturzentrum PFL, Peterstr. 3, 26121 Oldenburg, Eintritt: 5,- EUR

### 10. Donnerstag

19:30 Uhr: Vortrag: Die Macht der Gedanken, Forum GralsWelt, Am Deich 62, 28199 Bremen, Eintritt: 5,- EUR, [www.gral.de](http://www.gral.de)

### 11. Freitag

20:00-22:00 Uhr: 5 Rhythmen Tanzmeditation, 10,- EUR, Mitas ZeitRäume, Feuerkuhle 61, HB-Hastedt. Silke, Tel: 0421-98503731

### 12. Samstag

14:00-15:30 Uhr: „Erneuere deine Zellen“-nach Lumira. Vortrag + Übungen, 8,- EUR, Ort: Schaulust, Goethestr. 25, HB, Tel. 0421-2488483

### 14. Montag

19:30 Uhr: „Herz-Feuer-Atmung“, Praxis für Massage & Energiebalance, Claus-thaler Str. 3, 28205 HB, Tel. 0421-16100403

19:00 Uhr: Vortrag - Integrale Systemaufstellungen Wenn Liebe frei fließt mit Claudia Budelmann, Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39, Tel. 0421/1686815, [www.integralis-bremen.de](http://www.integralis-bremen.de)

### 19. Samstag

10:00 Uhr: Wildkräuterführung + vegane Rohkost. [www.die-wilde-Kost.de](http://www.die-wilde-Kost.de) Heike König, Steimker Str. 64a, 28857 Syke, Tel. 04242-577840

### 20. Sonntag

10:00 Uhr: Baumkraft, die heilende Energie spüren [www.die-wilde-Kost.de](http://www.die-wilde-Kost.de) Heike König, Steimker Str. 64a, 28857 Syke, Tel. 04242-57784

### 22. Dienstag

15:00-16:00 Uhr: Wie alte Narren weise werden (Peter Schellenbaum), Radio Weser (92,5/101,85Mhz), Wdh. am 29. April 2014.

19:30 Uhr: „Neue Wege gehen“ Infoabend zur Selbst-Findungs-Training, Eintritt frei, Ort & Info Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421-4987303, [www.SteinReich-Bremen.de](http://www.SteinReich-Bremen.de)



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

### 24. Donnerstag

18:00 Uhr: Craniosacrale Therapie, Elisabeth Bohrer, Craniosacral-Schule Bremen, Hollerstr.14, 28205 Bremen, Eintritt frei

18:00-22:00: AFTER WORK - Aufstellungsabend – mit Claudia Budelmann. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. [www.integralis-bremen.de](http://www.integralis-bremen.de), Tel. 0421/1686815.

### 25. Freitag

19:00 Uhr: Mond/Venus-Themen im Horoskop. Astrologie-Schule Bremen, Delmestr. 74, Christine Keidel-Joura, Tel. 0421-72929

20:00-22:00 Uhr: 5 Rhythmen Tanzmeditation, 10,- EUR, Ort: Mitas ZeitRäume, Feuerkuhle 61, Bremen-Hastedt. Silke, 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

10:00-18:00 Uhr: FrauSein – kollektiver Aufstellungstag – mit Gabriele Müller und Claudia Budelmann. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39, Tel. 0421/1686815, [www.integralis-bremen.de](http://www.integralis-bremen.de)

### 28. Montag

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

**30. Mittwoch**

19:30 Uhr, Schnupperabend mit schamanischer Trommelreise, P. Moh / U. Siemers, SteinReich Bremen, kostenfrei, Tel. 0421-4919669

**MAI 2014****3. Samstag**

14:00-18:00 Uhr: Human Design System: „Wer bin ich und wer glaube ich zu sein?“ Hans-Werner Janssen, www.livingyourdesign, Alleins eV, Buntensteintorweg 21, Bremen, Eintritt: 6,- EUR.

**4. Sonntag**

13:00-19:00 Uhr: Doku.Film - Heilung auf dem geistigen Weg - Bruno Gröning. Philosophenweg 6, Bremen, Tel. 0421-15260, Eintritt frei

13:30-14:30 Uhr: „Weltlachtetag 2014“ und Bremen lacht mit! Marcusbrunnen im Bürgerpark, Tel. 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

17:00 Uhr: Weltlachtetag 2014, Treffpunkt: Schwachhauser Heerstr. 266, 28359 Bremen. Nepal Lodh, Tel. 0421-239399, www.hindu-akademie.de

**6. Dienstag**

15:00-16:00 Uhr: „Kriegskinder als Zeitzeugen“, RadioWeser (92,5/101,85 Mhz), Wdh. am 13. Mai 2014

**7. Mittwoch**

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

**8. Donnerstag**

10:00-18:00 Uhr: Messe „Leben und Tod“, Ort: Messe Bremen, Bürgerweide. Mehr Infos: www.leben-und-tod.de

20:00 Uhr: Info „spirit. Sterbebegleitung“, DreamWalk, Schlattweg 21a, Syke, kostenlos, HP Sigrid Nullmeyer, Tel. 04242-577588

**9. Freitag**

10:00-18:00 Uhr: Messe „Leben und Tod“, Ort: Messe Bremen.

19:00 Uhr: Schnupperabend mit schamanischer Trommelreise, P. Moh / U. Siemers, SteinReich Bremen, kostenfrei, Tel. 0421-4919669

20:00-22:00 Uhr: „Innerer Friede - durch die Kraft des Mitgeföhls“ - Erlebnisabend mit Dashkara, Vvk 10,- EUR

bis Sa 26.4. danach 15,- EUR, Ort, Info & Anm. Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421 - 49 87 303, www.SteinReich-Bremen.de

**10. Samstag**

10:00-20:00 Uhr: „Innerer Friede – durch die Kraft des Mitgeföhls“ - Tagesseminar mit Dashkara, Vvk 90,- EUR bis Sa 26.4. danach 125,- EUR, Ort, Info & Anm. Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421 - 49 87 303, www.SteinReich-Bremen.de

**11. Sonntag**

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

19:00 Uhr: Vortrag: „Reise zu deinem eigenen Selbst“ – Erfahrungen in einem indischen Ashram. Ort: Tanzhalle Nina Beinssen, Insterburger Str. 9 a, 28207 Bremen, Tel. 04283-1332, ankommen-im-sein.de

**13. Dienstag**

19:00-20:30 Uhr: Abendmeditation auf dem Land mit Dagmar Winkler, Meditationshaus Semkye Ling, Lünzener Str. 4, 29640 Schneverdingen.

**16. Freitag**

17:00 Uhr: Beruf als Berufung – Das integrale Coaching für berufliche Verwirklichung. 2 WE mit Jörg Kothe. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815, www.integralis-bremen.de

**19. Montag**

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

**23. Freitag**

17:00-18:30 Uhr: „Erneuere deine Zellen“ - nach Lumira. Vortrag + Übungen, 8,- EUR, Goethestr. 25, Schaulust, HB, Tel. 0421-2488483

20:00-22:00 Uhr: 5 Rhythmen Tanzmeditation, 10 EUR, Ort: Mitas ZeiTRäume, Feuerkuhle 61, Bremen-Hastedt. Silke, Tel: 0421-98503731

**24. Samstag**

11:00-17:00 Uhr: 8 Tage Bücherflohnmarkt mit spirituellen Büchern (wir

verkaufen auch Ihre Bücher – bei Interesse melden), Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421-4987303

14:00-19:00 Uhr: offener Aufstellungstag „Familie“, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; Infos Tel. 0421-808325

15:00-18:00 Uhr: Lachyoga-Workshop „Lachend zu neuer Kraft kommen“, Tel. 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

**25. Sonntag**

10:00-16:00 Uhr: Seminar „Annehmen was ist! Wie mache ich mein Leben einfacher?“ Gebühr 90,- EUR, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; Tel. 0421-808325

**27. Dienstag**

15:00-16:00 Uhr: Über Beziehungen - Liebe für mich und andere (Sylvia Wetzel), RadioWeser (92,5/101,85Mhz)

**30. Freitag**

19:00 Uhr: Mond/Merkur-Themen im Horoskop. Astrologie-Schule Bremen, Delmestr. 74, Christine Keidel-Joura, Tel. 0421-72929

Wir sprechen über  
**LEBEN  
UND  
TOD!**

MESSE  
BREMEN

www.leben-und-tod.de

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 die Juni/Juli 2014-Ausgabe ist der 7. Mai 2014 • Kleinanzeigen sind auf Online-Formularen direkt über unsere KGS-Homepage buchbar: [www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)

## Abnehmen

beginnt immer im Kopf. Mentale-Emotionale Ressourcen und Lebensstil-Wandel. Hin zu Wunschgewicht, Gesundheit, Vitalität und Attraktivität. Tel: 04241-8048796 / [www.voicing.de](http://www.voicing.de)

## Alexandertechnik

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

## Astrologie

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

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

## Atemarbeit

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

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

## Aufstellungsarbeit

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

Institut für Systemisch Integrative Therapie, Heinz Stark (Lehrtherapeut und Trainer (DGfS)); Einzelarbeit, Aufstellungsseminare, Fortbildung, Telefon: 05855/978233, [www.starkinstitute.com](http://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](http://www.zufrieden-im-beruf.de)

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

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

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

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

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

## Aura Soma

Regina Bauer: [www.licht-wege-land.de](http://www.licht-wege-land.de) und Tel: 0441-82118

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

## Ayurveda

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

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



**Wellness Wirbler**  
Der Wasserverwirbler

Lassen Sie sich Ihr Leitungswasser schmecken!

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

Anzeige

## Beziehungen

Heile Dein In-Beziehung-Sein mit Dir, Anderen und dem Leben. [www.voicing.de](http://www.voicing.de) - Tel. 04241-80 48 796.

Partnerschaft/Beziehungen: Glücks- und Liebescoach Arite Husmann hilft Dir, Deine Beziehung zu heilen. Infos: [www.lebensfreundin.de](http://www.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](http://www.biodanza-bremen.de)

## Bioläden / Biomärkte

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

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

Aleco, Bismarckstraße 14, 28203 HB. Aleco, Kirchweg 204, 28199 Bremen

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

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

## Bioresonanz

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



**Boxen**

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

**Bücher, CDs, DVDs**

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

Bültmann & Geriets, Lange Str. 57, Oldenburg

Steinreich im Atrium, Vor dem Steintor 34, 28203 Bremen

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

Thalia Buchhaus, Sögestraße 36-38, 28195 Bremen, Tel. 0421-302920

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

Bücherwurm, Herbergstr. 12, 28832 Achim

Buchhandlung Müller, Goethestraße 24, 27356 Rotenburg

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

Horizonte - Die Esoterie, Nadorster Str. 54, 26123 Oldenburg. MO-FR: 10 bis 19 Uhr und SA: 10-18 Uhr. Tel: 0441-9602832.

**Clearing**

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

**Coaching**

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

Klangwelten erleben Andreas Rehländer, Am Hardenkamp 44, 26180 Rastede, Tel.: 04402-984077, Mail: [info@klangwelten-erleben.de](mailto:info@klangwelten-erleben.de), [www.klangwelten-erleben.de](http://www.klangwelten-erleben.de)

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

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

Praxis: Sinn und Werte, Lidia Schladt, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Persönlichkeitsentwicklung & Coaching, Logotherapie & Existenzanalyse, 28205 Bremen, Tel: 0421-69661335, [mail@logotherapie-bremen.com](mailto:mail@logotherapie-bremen.com), [www.logotherapie-bremen.com](http://www.logotherapie-bremen.com)

Los lassen, was unglücklich macht. Wege aus Depression und Frustration Individuelles Coaching. Info: 0421-239399, Nepal Lodh

**Craniosacrale Therapie**

biodynamisch dem Fluss Ihres Körpers folgen. HP Silke Hünemann, [www.feinfuehlung-bremen.de](http://www.feinfuehlung-bremen.de), Tel. 0421 - 67 35 8787

**EFT/ Klopfakupressur**

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

**EMF Balancing Technique**

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

**Energiearbeit**

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

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

**Engel**

Engellehrer /-berater, Anna Przybyłek, dipl. Spez. auf dem Gebiet Psychotronik & Lebensberaterin, Tel. 04203-7002568, [www.kristallberatung.com](http://www.kristallberatung.com),

**Frauen**

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

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



**Start Yogatherapieausbildung:**

FR bis SO, 02.-04. Mai 2014, regelmäßig 1x im Monat im YV Zentrum Bremen

**Start Rückenyo-  
lehrerausbildung:**

FR & SA, 09. Mai & 10. Mai 2014

**4x in der Woche zur  
„Offenen Yogastunde“:**

MO: 18:15 Uhr, DI - 19:30 Uhr,

FR: 09:30 Uhr, SO - 10:30 Uhr

**Rückenyo-  
ga:** DO - 18:15 Uhr

**Seniorenyo-  
ga:** MO - 16:00 Uhr

**Sigrid Küttner**

Yogalehrerin und Heilpraktikerin

**Yoga Vidya Zentrum Bremen**

Bahnhofstraße 3/4

28195 Bremen,

Tel. 0421 - 2239472

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

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



*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](http://www.tanz-der-goettinnen.de)



Anzeige

Anzeige

### Heilarbeit

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

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

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

### Heilpraktiker

Prävention - Therapie - Gesundheit: Kuren, TCM, Ganzheitliche Medizin, Naturheilpraxis Martina Finkel, Heilpraktikerin, Tel. 0421.7908595, Mobil: 0163.2869610, [www.heilpraktiker-im-viertel.de](http://www.heilpraktiker-im-viertel.de)

### Heilpraktiker für Psychotherapie

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

### Homöopathie

Sequoia - Schule für Homöopathie und Wachstum in Oldenburg, Elisabeth von Wedel u. Kai Lindner, Tel. 04461-73434, [www.homoeopathie-von-wedel.de](http://www.homoeopathie-von-wedel.de) und Tel. 0421-4309950 in Bremen, [www.heilpraxis-lindner.de](http://www.heilpraxis-lindner.de)

### Kabbalistische Lebensberatung

Lebensberatung auf Basis der kabbalistischen Geburtsanalyse. [www.praxisfuerselbstheilung.de](http://www.praxisfuerselbstheilung.de) / Rechtsanwalt u. 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

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

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

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

## Aus dem Raum des Herzens tanzen<sup>®</sup>

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](mailto:cornelia.freise@die-tanzende-wildsau.de)  
Konzept unter: [www.die-tanzende-wildsau.de](http://www.die-tanzende-wildsau.de)



### Konzentrierte Bewegungstherapie

Praxis für Konzentrierte Bewegungstherapie, Christa Rabe-Balz, Oldenburg. Einzel-, Paar- Gruppentherapie, Erwachsene/Jugendliche. [www.kbt-oldenburg.de](http://www.kbt-oldenburg.de)

### Kunsttherapie

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

### Lachen

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

### Lebensberatung

Alternative Lebensberatung, Dr. Elfriede Brümmer, spezialisiert auf Beziehungsthemen, Termine und

Anmeldung: Mail: [dre.brueemmer@t-online.de](mailto:dre.brueemmer@t-online.de) und Telefon: 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](http://www.integralis-bremen.de)

### Massage

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

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

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

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

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

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

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

[www.ganzheitlich-energetische-massage.de](http://www.ganzheitlich-energetische-massage.de) / Tel: 0421-37811981

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. Tel. 04237-942019

**Meditation**

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

Mantraweihe für innere Ruhe und Seelenharmonie, Info: 0421-239399, Nepal Lodh

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

**Naturmöbel**

Ideen für Ihre Räume - Jörg Dölle, ökologische Möbelgestaltung und Innenausbau, Tel. 04224-1403888; Tel. Mobil: 0176-76795135, Email: [baumscheiben-moebel.de](mailto: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](mailto:info@hess-klangkonzepte.de), OnlineShop: [www.hess-klangkonzepte.de](http://www.hess-klangkonzepte.de), Peter Hess(r) Klangmethoden, Aus- & Weiterbildung: [www.peter-hess-institut.de](http://www.peter-hess-institut.de)

**Psychotherapie**

Integrative Primärtherapie, Der Weg des Fühlens. Das Fühlen des Schmerzes beendet das Leiden. Gabriela Luft, Telefon: 04255/5799003, [www.primaertherapie-luft.de](http://www.primaertherapie-luft.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](mailto:info@miriam-wender.de), [www.miriam-wender.de](http://www.miriam-wender.de)

**Schamanismus**

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

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

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

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

Schamanische Heilarbeit nach Dr. Alberto Villoldo und den Laikas aus

den Anden. Seelenrückholung, Extradition, Illumination und Todesriten. Annette Assmy, [a.assmy@gmx.net](mailto:a.assmy@gmx.net), Mobil: 0176-61315306

**Selbstfindung**

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

**Seminar- / Retreathäuser**

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

Lichtblick Seminarhaus & Ferienwohnungen, Barbara & Michael Wurmsee, Sandersfelder Weg 2, 27798 Hude-Hurrel, Telefon: 04408-923245. [www.seminarhaus-lichtblick.de](http://www.seminarhaus-lichtblick.de)

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

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

Maria M. Kettnering

**Hausapotheke**  
**Ätherische Öle**

Schnelle Hilfe für jeden Tag

ISBN 978-3-928554-86-2  
€ 16,95 128 S., vierfarbig

**Wussten Sie schon, dass Lavendelöl Schnittwunden heilen kann und Pfefferminzöl bei Übelkeit hilft?**

- Ausführliche Informationen zu den 15 wichtigsten ätherischen Ölen und deren vielfältigen Anwendungen
- Mit einem umfangreichen Symptome-Register von A-Z für die schnelle Suche nach entsprechenden Behandlungsmöglichkeiten
- Rezepturen zur einfachen Herstellung von Salben, Sprays, Roll-On u.v.m. – für zuhause und unterwegs

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

JOY VERLAG

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

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

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

## Singen

Heilsames Singen: Entdecke dich über die Stimme. Canto-Gruppe Bremen. Sintala: Singen-Tanzen-Lauschen und QiGong. Info: [www.sintala-bremen.de](http://www.sintala-bremen.de)

## Stimme

Stimme und Seele: Ausdruck und Stimmgang. Mit Voicing® wandeln Sie Stimm-, Sprech- und Kommunikationsblockaden nachhaltig. [www.voicing.de](http://www.voicing.de) - Tel. 04241-80 48 796.

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

morgentau ... wenn wesentliches wichtig wird! 8-Wochen-Kurse, Vorträge, Seminare, Inhouse-Schulungen! Tel. 0421 / 309 49 79 oder Email: [mbsr@morgen-tau.com](mailto:mbsr@morgen-tau.com)

## Tantra

Monika Entmayr & Reiner Kaminski, Tantra für Paare: Workshops, Jahresgruppe, Frauengruppen, Paarberatung. Tel. 04487-9204277, [www.paar-tantra.de](http://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](http://www.tantra-heute.de). / Tel. 05221-693181

## Tanz

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

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

Magie des Tanzes, Innere Arbeit durch Rituellen Tanzen und Schamanisches Reisen, durch Träumen und Meditation, Ltg. Egon Martens, Info: Ute Grittner 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](http://www.tanz-der-goettinnen.de)

„5 Rhythmen Tanzmeditation“ nach Gabrielle Roth. Offene Abende mit Silke A. Schreiner, Bremen. Tel: 0421-98503731, [silke-amritha.schreiner@gmx.de](mailto:silke-amritha.schreiner@gmx.de)

## The Work

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

## Trauma

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

## Vegan

Veggiemaid, Lebensmittelgeschäft mit rein veganem Vollsortiment, Gartenstraße 15, 26122 Oldenburg, Tel. 0441 / 68312179, [www.veggiemaid.de](http://www.veggiemaid.de)

## Veränderungen

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

## Yoga

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

Yogameister bildet aus: Yoga-Übungsleiter/innen, -lehrer/innen, Kinder-yoga-Kursleiter/innen. Info: Telefon: 0421-239399, [www.nepal-lodh.de](http://www.nepal-lodh.de)

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

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



**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](http://www.heilsames-Theater.de)**

Anzeige



**SEQUOIA - Schule für  
Homöopathie und Wachstum**

Dreijährige Ausbildung in  
klassischer Homöopathie (in OL)

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

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

*Kai Lindner, HP*  
0421 – 430 99 50 in Bremen  
0441 - 960 160 30 in Oldenburg  
[www.heilpraxis-lindner.de](mailto:www.heilpraxis-lindner.de)  
**[www.sequoia-schule.de](http://www.sequoia-schule.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 Juni/Juli 2014 - Ausgabe ist der 7. Mai 2014. Kleinanzeigen sind auf unseren Online-Formularen direkt über unsere Homepage buchbar: [www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)

## Workshops / Seminare

25. bis 27. April, „Liebe in Bewegung“ Tanz des Eros mit Aphrodite, Intensivworkshop für Paare & Singles. Offene Abende: Hamburg: Dienstag 29. April Bremen: Mittwoch 30. April. **Biodanza Schule Bremen Antje Koolen-Polzin**, Loggerstr. 7, 28759 Bremen, Tel: 0421-69219632 [www.biodanza-bremen.de](http://www.biodanza-bremen.de)

**Bewusste Kommunikation** im Alltag: Integrale GfK! - Erleben Sie die Synergie von Gewaltfreier Kommunikation und Integrale Ansatz: Infoabend 7. April 2014 um 19 Uhr, Amara Schulen, Am Born 19, 22765 HH, Seminar 9.-1. Mai 2014, [www.integrale-gfk.de](http://www.integrale-gfk.de), Tel. 0175-1793470

11.-13. April 2014: **Schamanische Schwitzhütte** mit Dan Mor! Im Seminarhaus MaRah. Alle Infos: Tel. 0175-157 0775 und [www.danmor.net](http://www.danmor.net)

**Schwitzhütte nahe Bremen**, 12./13. April 2014, Naturheilpraxis Adriana Schiel, HP, Tel. 0421-7081872, [www.adriana-schiel.de](http://www.adriana-schiel.de)

Donnerstag 24. April 2014 - **Beginn 3 neuer Qigong-Kurse**: 9.00 Uhr, 16.45 Uhr, 18.00 Uhr. Wudang-Zentrum, Grundstr. 3, 28203 Bremen, Tel. 0421-70 24 27, Anmeldung: [www.wudang-bremen.de](http://www.wudang-bremen.de)

**Altägyptische Mysterienschule**, das Heilig Weibliche, Vorbereitung für die "Ägyptenreise Febr. März 2015", die Teilnahme ist auch ohne Reisewunsch möglich. 26. und 27. April 2014, [www.heilerausbildung-aruna.de](http://www.heilerausbildung-aruna.de), Tel. 05852 435

**Systemaufstellungen** - Vormittagsgruppe für Frauen in Oldenburg, 14tägig freitags, 9-12.30 Uhr (5mal), Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Tel. 0441/2048845, [www.heilpraxis-zehnpfund.de](http://www.heilpraxis-zehnpfund.de)

**Für Frauen**, tlw. Bildungsurlaub: Gesunde Grenzen, Entsäuern, Time-out statt Burnout, Coaching mit Pferden, Tantra. [www.altenbuecken.de](http://www.altenbuecken.de), Tel. 04251-7899

**Besser schlafen jede Nacht**: Störende Gedanken loslassen, Entspannung bewusst herbeiführen. Kurse ab Die., 29. April um 11:00 Uhr, 18:00 Uhr, 10 Termine, EUR 80,-. Anmeldung: Andrea Skäbe, Gesundheitspädagogin, Tel. 04202/881611

**Medizinrad-Workshop**, Die Urkräfte des Universums für das eigene Leben nutzen, 24. Mai 2014 in Bremen, Naturheilpraxis Adriana Schiel, HP, Tel. 0421-7081872, [www.adriana-schiel.de](http://www.adriana-schiel.de)

**Pflanzenbewusstsein und Baumheilkunde**, bei gutem Wetter mit Übernachtung im Wald, 14. und 15. Juni 2014, [www.heilerausbildung-aruna.de](http://www.heilerausbildung-aruna.de), Telefon: 05852-435

**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 [www.lebensgarten-sommercamp.de](http://www.lebensgarten-sommercamp.de) und Tel.-Nr. 05764-94 29 61

**Der schamanische Kreis** - neue Jahresgruppe ab September 2014. Infos: [www.petra-moh.de](http://www.petra-moh.de)

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

## Ausbildung

2.-6. April 2014 auf dem Adelheidshof: **Fussreflexzonenmassage** Ausbildung, Anmeldung: [info@adelheidshof.de](mailto:info@adelheidshof.de)

**Clownausbildung** Kurs zwei im Haus am Schüberg bei Hamburg. Beginn: 17. Oktober 2014. Informationen: Jürgen Engel, Telefon: 0421 2010310, [www.anjol.de](http://www.anjol.de)

**Heilerausbildung** mit Luna\Him, neue Gruppe ab Mai, Tel. 0421-255350, [www.heilerin-in-bremen.de](http://www.heilerin-in-bremen.de)

**Astrologie-Schule Bremen**: Neue Ausbildungskurse für Einsteiger und Fortgeschrittene ab Mai 2014. Info und Anmeldung Christine Keidel-Joura, Tel. 0421-72929, [www.astrologie-schule-bremen.de](http://www.astrologie-schule-bremen.de)

**Mediale Heilerausbildung** ab 16.05.2014 im Parimal. An 6 Wochenenden werden lebenspraktische Behandlungsmethoden vermittelt, die unsere Essenz zum Vorschein bringen. 0177-3922036 [www.mahuna-institut.de](http://www.mahuna-institut.de)

**Die Craniosacral-Schule Bremen** ist verbandsanerkannte Vollausbildungsschule des DVCST e.V. und bietet zertifizierte Fachausbildungen, Fortbildungen und Supervisionen in craniosacraler Therapie an. Nächster Beginn: Mai 2014, Tel. 0421-3365081, [www.cranioschule-bremen.de](http://www.cranioschule-bremen.de)

## Therapie

**Neue Wege gehen** - Kunsttherapie mit Lösungsorientiertem Malen. Marlen Günzel, Tel. 0421/89772505, [www.lom-in-bremen.de](http://www.lom-in-bremen.de)

**Heilsames Theater**, spüren und ausdrücken, Maria Stiens, Tel. 0421-522 88 62, [www.heilsames-Theater.de](http://www.heilsames-Theater.de)

**Trotz tiefer Transformationen** den Halt in sich selbst (wieder)finden. Luna\Him, Tel. 0421-255350, [www.heilerin-in-bremen.de](http://www.heilerin-in-bremen.de)

**Paartherapie**: festgefahrene Situationen lösen, sich neu begegnen, Maria Stiens, Tel. 0421 - 522 88 62, [www.heilsames-Theater.de](http://www.heilsames-Theater.de)

**Aura Soma und Geistige Heilmethoden**, Reiki Ausbildung, Ausbildung zur Meisterin in der Neuen Energie, Farbe, Duft und Wohlbefinden, [www.fduw.de](http://www.fduw.de), 0421/3808282, Regina Alanja Grunert

## Urlaub / Reisen

**Magisches Irland - Frauenreise** zu Orten der Kraft vom 6.-13. September 2014 mit Tina Gehse und

Barbara Schumacher. Informationen unter: [www.tinagehse.de](http://www.tinagehse.de); [www.BarbaraSchumacher.de](http://www.BarbaraSchumacher.de) und unter Tel. 040-430 17 90

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

**Ägypten im Febr.-März 2015,** Vorbereitungseminar "altägyptische Mysterien und das Heilig Weibliche". 26. und 27. April 2014, Tel. 05852-435, [www.heilerausbildung-aruna.de](http://www.heilerausbildung-aruna.de)

**Bali,** 14 Tage Urlaub & Coachingseminar, 28.06. bis 12.07.14 - **Zurück zu meiner Mitte**, [www.coachreisen.de](http://www.coachreisen.de), Mobil: 0176-92429428

**Pyramiden in Bosnien:** spirituelle Reisen im April, Juni, Aug. + Sept. 2014. Maria Dunkel, Tel. 0049-5103-927392, [www.Pyramiden-in-Bosnien.de](http://www.Pyramiden-in-Bosnien.de)

## Vermietung / Räume/ Wohnen

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

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

**Worpswede: Dachzimmer 20qm frei** in 85qm Wohnung, komplett eingerichtet zur Mitbenutzung, 400 EUR pro Monat. Tel. 0172 / 421 2039

## Dies und Das

Du Suchst ein aufmerksames, **waches Ohr und helfende, heilsame Worte?** - Wir sind da! Claudia & Manfred Di, Fr, So, 17h-21h, Tel. 0900-3300888 / D: 1,99/min

Die tanzende Wildsau, **Die Kraft des Tanzes**, 9. Fortbildung: „Aus dem Raum des Herzens tanzen®“ ab Frühjahr 2015. Cornelia Freise, Bremen, Tel. 0421-4919286, [www.die-tanzende-wildsau.de](http://www.die-tanzende-wildsau.de)

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

**Tanzcamp Lüneburger Heide.** Für d. **Frieden Tanzen:** 16.-21. April 2014, Tanzheimat Inzmühlen. [www.heilende-kräfte-im-tanz.de](http://www.heilende-kräfte-im-tanz.de)

## **Impressum**

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

### **KGS Bremen**

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

Tel.: 0 44 08 - 80 91 92 0

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

Postadresse:

Von-Witzleben-Allee 1 c

27798 Hude

### **Herausgeberin**

Ruth Haselwander

[ruth.haselwander@kgsbremen.de](mailto:ruth.haselwander@kgsbremen.de)

Von-Witzleben-Allee 1 c

27798 Hude

### **Redaktion**

Ruth Haselwander

[redaktion@kgsbremen.de](mailto:redaktion@kgsbremen.de)

Freie Mitarbeiterin: Ingrid Antons

### **Anzeigen / Kleinanzeigen**

[anzeigen@kgsbremen.de](mailto:anzeigen@kgsbremen.de)

[kleinanzeigen@kgsbremen.de](mailto:kleinanzeigen@kgsbremen.de)

Tel. 0 44 08 - 80 91 92 0

### **Druck**

Humburg Media Group, Bremen

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

Nachdruck der Inhalte dieser Ausgabe - auch Auszüge davon - nur mit der schriftlichen Genehmigung der Herausgeberin.

Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und geben nicht die Meinung der Redaktion wieder noch ist diese für deren Inhalte verantwortlich.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen.

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



**Nächste Ausgabe: Juni/Juli 2014**

Redaktionsschluss: 30. April 2014

Anzeigenschluss: 7. Mai 2014

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

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



## Raus aus dem Tief! – Carl-Auer LebensLust



72 Seiten, Kbr, 9. Aufl. 2013  
 € (D) 8,95/€ (A) 9,30  
 ISBN 978-3-89670-877-9



140 Seiten, Kt, 2012  
 € (D) 17,95/€ (A) 18,50  
 ISBN 978-3-89670-864-9



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



240 Seiten, Kt, 2014  
 € (D) 19,95/€ (A) 20,60  
 ISBN 978-3-8497-0038-6



112 Seiten, Rb, 2013  
 € (D) 17,95/€ (A) 18,50  
 ISBN 978-3-8497-0000-3



76 Seiten, Kbr, 2014  
 € (D) 9,95/€ (A) 10,30  
 ISBN 978-3-8497-0037-9



Carl-Auer Verlag • [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de)

Bei [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de) bestellt – deutschlandweit portofrei geliefert!

Gönnen Sie sich den Luxus nur für sich selbst da zu sein und lassen Sie Ihr Handy, Ihre weiteren Aufgaben und Verpflichtungen vor der Tür...

... nur SIE zählen jetzt noch!

Wir freuen uns, Sie zu einer Entspannung, bei einer interessanten Ausbildung oder einem (ent-) spannenden Workshop begrüßen zu dürfen.



 **Klangwelten**  
erleben

**Die nächsten Termine:**

Ausbildung *Peter Hess-Klangmassage I*  
Sich selbst und der Familie etwas Gutes tun!

Sa. 12.07.14 bis So. 13.07.14

Do. 20.11.14 bis Fr. 21.11.14

Ausbildung *Peter Hess-Klangmassage II*  
Von der Entspannung zur Neuordnung!

Sa. 24.05.14 bis So. 25.05.14

Sa. 22.11.14 bis So. 23.11.14

Klangmassage



Öl-Klangmassage



Shiatsu & Klang



Öl-Massage



Hot Stone Massage



**Große Auswahl an Klangschalen und Zubehör!**

Besuchen Sie uns gerne unter:

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

oder mit Termin auf der Kleibroker Str. 139 a

in 26180 Rastede - Tel.: 04402 - 97 34 165



Tag der offenen Tür  
So. 13.04.14 von 10 - 16 Uhr