

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

FEBRUAR/MÄRZ 2014

FREI ERHÄLTLICH

KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



GLÜCK

KLEINES UND GROSSES

DR. ECKART VON HIRSCHHAUSEN ÜBER DAS GLÜCK

RAPHAEL FELLNER: GLÜCKLICH OHNE GELD

DR. DANIEL DUFOUR: EMOTIONEN AKZEPTIEREN • CHUCK SPEZZANO:

ERFOLG KOMMT VON INNEN • NIKO PAECH: KARRIEREN

IN EINER POSTWACHSTUMSÖKOLOGIE • CLOWNS AN BESONDEREN ORTEN



Gerda M. Kolf
**Resilienz –
 Was die Psyche
 stark macht!**
 Das eigene
 Potenzial entfal-
 len, Blockaden
 lösen und Krisen
 meistern

Paperback, 144 Seiten,
 50 mehrfarbige Fotos
 ISBN 978-3-86616-264-8

€ 18,95

Barbara Vödtsch
**Das One-
 Bewusstsein
 In der Erfahrung
 der Einheit die
 Fülle des Seins
 leben**

Paperback,
 192 Seiten
 ISBN 978-3-86616-261-7

€ 17,95

Verlag VIA NOVA

Alte Landstr. 12, D-36100 Petersberg,
 Tel. (0661) 62973, Fax (0661) 9679560
 E-Mail: info@verlag-vianova.de
 Internet: www.verlag-vianova.de,
 www.transpersonale.de



eggieFinder
 gesund suchen,
 ...lecker finden!
 www.VeggieFinder.de

**DER KREATIVE WEG
 FÜR GEIST UND SEELE**

Der neue meditative Zeichentrend aus den USA:
 eine einzigartige Methode zum kreativen Entspannen

je 20 Seiten
 Preis € 4,99 (D)

Zentangle® – eine Wortschöpfung
 aus Zen (Meditation) und Tangle (Zeichnung)

Mehr als Stift und Papier sind nicht nötig, und
 schon entstehen auch unter den Händen von
 Ungeübten wunderschöne Muster und kleine
 Kunstwerke. Zentangle® entspannt, steigert
 Konzentration und Kreativität, fordert die
 Intuition und macht jede Menge Spaß!

Alle vier Einsteiger-Hefte beschreiben detailliert
 die Technik und liefern zahlreiche Vorlagen und
 Anregungen für eigene Kreationen.

TRINITY
 HEILUNG - SPIRITUALITÄT - KREATIVITÄT

Jede Minute, die man lacht,
 verlängert das Leben um eine Stunde.

Chin. Sprichwort



Titelthema: GLÜCK - KLEINES UND GROSSES

Dr. Eckart von Hirschhausen über das Glück

Glück oder Unglück? - Eine Zengeschichte

Glücklich ohne Geld
 von Raphael Fellmer

„Viel Glück“ - Soforthilfe-Übungen
 von Dr. med. Claudia Croos-Müller

Emotionen akzeptieren
 von Dr. Daniel Dufour

Erfolg kommt von innen
 von Chuck Spezzano

Karrieren in einer Postwachstumsökonomie
 Gespräch mit Niko Paech

Clowns an besonderen Orten

TCM-Tipp: Brunnenkresse
 von Nathali Winckler

Ständige Rubriken

Sehen • Hören • Erleben

Wer macht Was - Im Internet

Kalender

Forum - Visitenkarten

Termine

Wer macht Was (ohne Termine)

Bildnachweise

Kleinanzeigen (mit Terminen)

Impressum

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

Editorial

- 4 Liebe Leserin, lieber Leser,
 7 es gab und gibt kluge Leute, die sich
 über das Glück Gedanken mach(t)en,
 8 Goethe z. B.: *Warum immer weiter schweifen?
 Sieh, das Gute liegt so nah.*
 11 Wie viele andere lebenskluge Menschen kam er
 zu dem Schluss, dass wir bei der Jagd nach dem
 großen Glück das ‚kleine‘ Glück häufig übersehen.
 13 Wir halten für selbstverständlich, was eigentlich ein
 großes Geschenk ist: die zahllosen Dinge, die uns
 das Leben erleichtern, ein Körper, der im Großen
 und Ganzen meistens gesund ist, die vielen Beiträge
 anderer zum Funktionieren unserer Gesellschaft,
 15 Teil einer Gemeinschaft zu sein, Begegnungen,
 Erfahrungen, aus denen wir lernen und Heraus-
 forderungen, an denen wir wachsen können...
 17
 21
 24 Es gibt so vieles, über das wir uns jeden Tag freuen
 können, wenn wir uns häufiger bewusst machen,
 in welcher Fülle wir bereits *jetzt* leben.
 Wir müssen nicht warten, bis ein großer Schmerz
 nachlässt – bis eine Lebenskrise oder Katastrophe
 vorübergeht, um uns durch den Kontrast deutlich
 zu machen, was für ein *Glück* wir eigentlich
 jeden Tag haben...

Freude an dem, was da ist und was kommt
 wünschen Ihnen

Ingrid Antons & Ruth Haselwander

Nächste Ausgabe: April/Mai 2014

Redaktionsschluss: 28. Februar 2014

Anzeigenschluss: 7. März 2014

Tel: 0 44 08 - 80 91 92 0

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

www.kgsbremen.de



Dr. Eckart von Hirschhausen

über das

Glück



Dinge über das Glück, die Sie nie wissen wollten,
aber eigentlich schon wissen

Shit happens.

Mal bist du die Taube, mal bist du das Denkmal. Glück kommt und geht. Unglück auch. Aber im Unglück denken wir automatisch: Das bleibt jetzt für immer so. Eine der schönsten Nachrichten aus der Trauma-Forschung ist, dass über 80 Prozent der Menschen, die brutale Schicksalsschläge erleben, gut damit klarkommen. Es braucht eine Zeit, aber auch ohne therapeutische Intervention sind sie zwei Jahre später nicht dauerhaft beeinträchtigt. Oft sogar noch gestärkt aus der überwundenen Krise. Unfälle, Krankheit, Trennung

und Tod sind Teil des Lebens. Es gibt „das Böse“ auf der Welt – warum, weiß Gott oder der Geier. Und ich hoffe inständig, es sind zwei verschiedene Instanzen. Wenn du wirklich was für dich tun willst, tu was für andere. Sinnlichkeit miteinander zu teilen, macht mehr Spaß als alleine. Glück auch. Glück kann man sogar verschenken, ohne es selbst vorher gehabt zu haben! Und das ist nicht nur für Schwaben etwas sehr attraktives. Glück ist ansteckend. Und jemanden anderen glücklich zu machen und glücklich zu sehen, bringt dir viel mehr als

deinen eigenen Bauch zu pinseln. Dafür haben wir sogar eigene Nervenzellen im Kopf, die Spiegelneuronen. Lachen steckt an, also umgib dich mit lebensfrohen Leuten. Lache – und die Welt lacht mit dir. Schnarche und du schläfst allein!

**Liebe dich selbst,
dann können die anderen
dich gern haben.**

Frauen fühlen sich nachweislich schlechter, nachdem sie eine Modezeitschrift durchgeblättert haben. Warum? Weil sie sich vergleichen: „Oh Gott, ich seh ja gar

nicht so aus!“ Was für eine Überraschung. Das Leben ist ungerecht, aber normal verteilt. Es ist normal, kein Supermodell zu sein.

Männer vergleichen sich nicht automatisch mit den Typen aus „Fit for Fun“. Wenn die Zweifel an ihrem Körper haben, gehen sie in die Sauna, schauen sich um und denken: Ach, so schlimm ist es ja doch noch nicht. In der Sauna siehst du Menschen ungeschminkt, so wie Gott sie schuf und wie McDonald's sie formte. Wie steht ein Kerl vor dem Spiegel? Frontal, regungslos und kurz. Und nach 2 Sekunden ist er mit sich im Reinen – passt schon. Mehr will er gar nicht wissen. Natürlich hat ein Mann irgendwann auch einen Bauchansatz. Aber kein Mann ist so doof, und dreht sich vor dem Spiegel ins Profil!

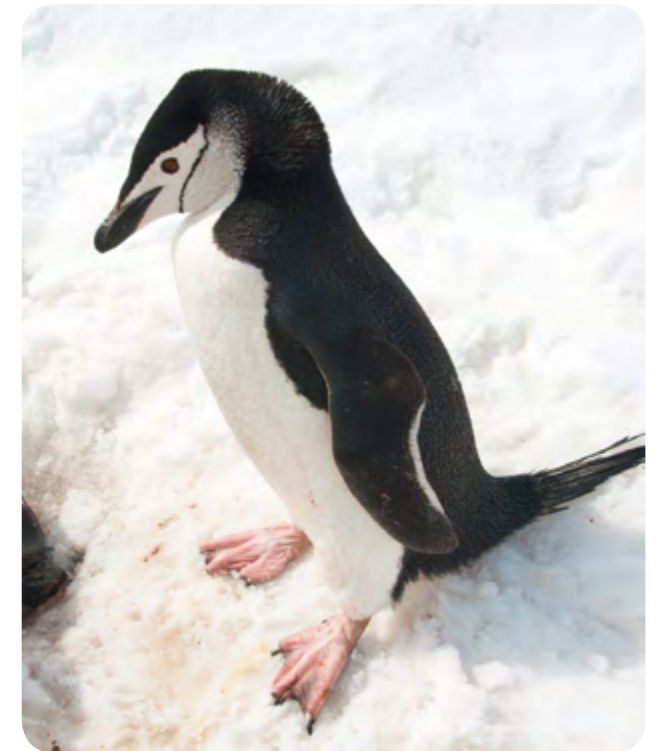
Die Pinguin-Geschichte

oder

Wie man sich in seinem Element fühlt

Diese Geschichte ist mir tatsächlich passiert. Ich war als Moderator auf einem Kreuzfahrtschiff engagiert. Da denkt jeder: „Mensch toll! Luxus!“ Das dachte ich auch. Bis ich auf dem Schiff war. Seekrankheit hat keinen Respekt vor der Approbation. Endlich! Nach drei Tagen auf See, fester Boden. „Das ist wahrer Luxus!“ Ich ging in einen norwegischen Zoo. Und dort sah ich einen Pinguin auf seinem Felsen stehen. Ich hatte Mitleid: „Musst du auch Smoking tragen? Wo ist eigentlich deine Taille? Und vor

allem: hat Gott bei dir die Knie vergessen?“ Mein Urteil stand fest: Fehlkonstruktion. Dann sah ich noch einmal durch eine Glasscheibe in das Schwimmbcken der Pinguine. Und da sprang „mein“ Pinguin ins Wasser, schwamm dicht vor mein Gesicht. Wer je Pinguine unter Wasser gesehen hat, dem fällt nix mehr ein. Er war in seinem Element! Ein Pinguin ist zehnmal windschnittiger als ein Porsche! Mit einem Liter Sprit käme der umgerechnet über 2500 km weit! Sie sind hervorragende Schwimmer,



Jäger, Wasser-Tänzer! Und ich dachte: „Fehlkonstruktion!“ - Wir alle haben unsere Stärken, haben unsere Schwächen. Viele strengen sich ewig an, Macken auszubügeln. Verbessert man seine Schwächen, wird man maximal mittelmäßig. Stärkt man seine Stärken, wird man einzigartig. Und wer nicht so ist, wie die anderen sei getrost: Andere gibt es schon genug! Immer wieder werde ich gefragt, warum ich das Krankenhaus gegen die Bühne getauscht habe. Meine Stärke und meine Macke ist die Kreativität. Das heißt, nicht alles nach Plan zu machen, zu improvisieren, Dinge immer wieder unerwartet neu zusammen zu fügen. Das ist im Krankenhaus ungünstig. Und ich liebe es, frei zu formulieren, zu dichten, mit Sprache zu spielen. Das ist bei Arztbriefen und Rezepten auch ungünstig. Auf der Bühne nutze ich viel mehr von dem was ich bin, weiß, kann und zu geben habe. Ich habe mehr Spaß, und andere haben mit mir mehr Spaß. Live bin ich in meinem Element, in Flow!

Wenn du als Pinguin geboren wurdest, machen auch sieben Jahre Psychotherapie aus dir keine Giraffe.

Veranstaltungshinweis: Dr. Eckart von Hirschhausen ist im Frühjahr 2014 mit seinem Programm „Wunderheiler“ auf Tournee. Die laufende Tour führt ihn durch ganz Deutschland und zu Gastauftritten in die Schweiz und nach Österreich. Am 1. April 2014: Oldenburg, EWE-Arena am 2. April 2014: Bremerhaven, Stadthalle und am 3. April 2014: Bremen, Glocke. Weitere Informationen: www.hirschhausen.com



Dr. Eckart von Hirschhausen

... Bleib als Pinguin nicht in der Steppe. Mach kleine Schritte und finde dein Wasser. Und dann: Spring! Und Schwimm! - Und du wirst wissen, wie es ist, in Deinem Element zu sein.

Textquelle © Dr. Eckart von Hirschhausen, Textauszüge aus dem Buch „Glück kommt selten allein...“, Rowohlt Verlag. Bildmotiv Seite 6 oben © Frank Eidel www.hirschhausen.com



Glück oder Unglück? - Eine Zengeschichte

Ein alter Zen-Meister, bei dem nur noch ein Mönch lebte, züchtete Pferde. Eines Tages lief sein wertvollster Hengst davon. Die Nachbarn kamen, um ihr Bedauern auszudrücken, doch der Zen-Meister sagte nur: „Woher wißt ihr, daß dies ein Unglück ist?“ Am nächsten Tag kam der Hengst, begleitet von einigen Wildpferden zurück, und die Nachbarn kamen wieder, um zu dem Glücksfall zu gratulieren, doch der Zen-Meister sagte nur: „Woher wißt ihr, daß dies ein Glücksfall ist?“ Am nächsten Tag wurde der Mönch beim Versuch, eines der Tiere zuzureiten, abgeworfen und brach sich ein Bein. Wieder kamen die Nachbarn, um ihr Mitleid zu bekunden, doch der Zen-Meister sagte nur: „Woher wißt ihr, daß dies ein Unglück ist?“ Kurz darauf kam es zu kriegerischen Auseinandersetzungen, doch da der Mönch verletzt war, wurde er nicht als Soldat einberufen. Doch wer weiß schon, ob es ...





Glücklich ohne Geld

Wie ich ohne einen Cent besser und ökologischer lebe

Text: Raphael Fellmer

Der ausdrückliche Verzicht auf das Geld soll wichtige und aktuelle Themen wie Lebensmittelverschwendung, virtuelles Wasser und die graue Energie beleuchten und ökologische Methoden wie Veganismus, gemeinsamer Konsum, Postökonomie und viele andere vorstellen, um uns zu tiefem Nachdenken zu animieren...

Wir empfinden den Verzicht auf Geld nicht als Einschränkung, sondern als etwas ganz Natürliches, und wir haben uns die Devise »Weniger ist mehr« auf eine praktische, ja, ich würde auch sagen, auf eine spirituelle Weise zu eigen gemacht. Ich erlebe es als eine Möglichkeit, ein einfaches, optimistisches Leben zu führen in respektvollem Einklang mit Mutter Erde, als eine Art und Weise, gewissenhaft und konsequent zu leben und dem Menschlichen den Vorrang zu geben. Vorhandene Ressourcen intelligent und gemeinschaftlich nutzen, hatte für mich nicht nur auf finanzieller Ebene einen Sinn, sondern gehört eigentlich zum gesunden Menschenverstand.

... bei allem, was wir zum Leben brauchen, können wir uns entscheiden, es auszuleihen, gebraucht zu kaufen, gemeinschaftlich zu nutzen, es zu reparieren, anstatt es wegzuschmeißen oder unseren Lebensstil freiwillig zu minimieren, und zwar nur frei-willig!

Das Zauberwort heißt »voluntary simplicity«, also Minimalismus oder Downshifting aus freien Stücken. Ich dachte über menschliche Beziehungen aller Art nach und merkte, dass das ewige Thema Geld sich oft zwischen Familien, Freundschaften und Ehen stellt und sie vergiftet. Ungerechtigkeit, Kriege, Raub und Zerstörung unserer Mutter Erde stehen oft im Zusammenhang mit Geld.



Rund die Hälfte aller Lebensmittel in der EU wird verschwendet, weltweit sind es jährlich 1,4 bis 2 Milliarden Tonnen Nahrungsmittel. Schon ein Drittel der verschwendeten Lebensmittel wäre ausreichend, um die eine Milliarde hungerleidender Menschen mit genügend Nährstoffen zu versorgen.

Grundlagen für ein geldfreieres Leben

Zunächst ist es wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass es unmöglich ist, gänzlich auf indirekten Geldfluss zu verzichten, wenn man weiterhin aktiv an der Gesellschaft teilnehmen möchte und aus ihr heraus, und nicht als Einsiedlerin, den Wandel leben möchte. Ich empfinde es als etwas Wunderbares, sich als Teil der Menschheit zu fühlen, sich dementsprechend gegenseitig zu helfen und somit bewusst voneinander abhängig zu sein. Die Verbundenheit zu unseren Mitmenschen ist eine unabdingbare Grundlage für ein erfülltes Leben.

Bei meinem Geldstreik war es mir immer wichtig, mich nicht von der Gesellschaft zu entfernen, sondern lebendiger Teil der Menschengemeinschaft zu sein und nicht nur meinen eigenen, sondern den gesamten ökologischen Fußabdruck zu reduzieren. Ich wollte zeigen, dass man mit weniger glücklicher sein kann...

Unser Ziel war es nicht, das System zu stürzen, sondern aus der Verschwendungsgesellschaft heraus und zusammen mit unseren Mitmenschen eine auf Liebe, Nachhaltigkeit und Fairness basierende Gesellschaft aufzubauen.

Zum Abschluss

Um glücklich zu sein, bedarf es nicht an Geld, sondern an Beziehung zu unseren Mitmenschen, der Natur und uns selber. Vertrauen in unser Schicksal, Verbundenheit zur Mutter Erde und unseren Brüdern

und Schwestern sowie zu unserem Herzen bilden die Grundlage für ein erfülltes, glückliches Leben. Glücklich sein ist kein andauernder Zustand, sondern wie eine Frucht, die wir ständig aufs Neue pflücken dürfen und die vergänglich ist.

Wahres Glück ist es, andere Menschen glücklich zu machen. Dabei ist es hilfreich, mit der Natur verbunden zu sein und im größtmöglichen Einklang mit seinen Gedanken und Gefühlen zu leben. Ehrlichkeit, Klarheit und Anerkennung gegenüber Dir und Deinen Mitmenschen sind der beste Dünger für ein glückliches Leben.

Weiterverschenken

Ich habe dieses Buch mit meinem ganzen Herzen und ohne jegliches finanzielles Interesse geschrieben, weil ich daran glaube, dass wir Menschen





Menschliche Werte leben

Der Dalai Lama eine facettenreiche Persönlichkeit

Im August ist es wieder soweit: Seine Heiligkeit der Dalai Lama besucht Hamburg. Im CCH hält er Vorträge und gibt Unterweisungen (23. bis 26. August 2014, www.dalailama-hamburg.de). Wer sich auf seinen Besuch vorbereiten will, kann die Lehren des Dalai Lama nun unter Anleitung des langjährigen Buddhismuslehrers Oliver Petersen kennenlernen. Das vielfältige Wirken des Friedensnobelpreisträgers steht im Mittelpunkt des Seminars "Die Lehren des Dalai Lama" im Tibetischen Zentrum (3. März bis 7. April 2014). Eine Teilnahme ist auch im Fernkurs oder via Livestream möglich. Ein Schwerpunkt sind die vielfältigen Facetten seines Wirkens: Seine Vision einer Kultur des Mitgefühls, unsere ökologische Verantwortung, sein Einsatz für den Frieden, den Dialog der Religionen und die Annäherung von Wissenschaft und Religion. Oliver Petersen führt zudem in den Text "Leben zur Erleuchtung" ein, der den Vorträgen des Dalai Lama im Sommer 2014 zugrunde liegt und leitet einführende Kontemplationen an.

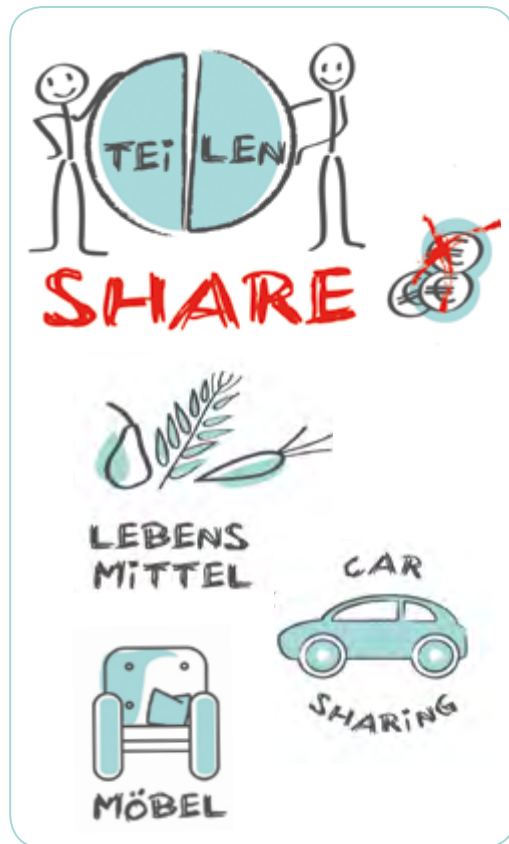
*Seminar: "Die Lehren des Dalai Lama" mit Oliver Petersen. Auch als Fernkurs oder via Livestream. Beitrag: 100 Euro, erm. 75 Euro.
Termin: Mo., 3. März bis 7. April 2014, 19:00 bis 20.30 Uhr (5 Termine).
Ort: Tibetisches Zentrum e.V., Hermann-Balk-Str. 106, 22147 Hamburg
Anmeldung unter: anmeldung@tibet.de und Telefon: 040.64492204
www.tibet.de*

uns gegenseitig bedingungslos und ohne Angst beschenken können. Glück ohne Geld gibt es gratis als E-Book und bald auch als kostenloses Hörbuch zum Download. Außerdem gibt es tausende unverkäufliche Exemplare, die an verschiedenen Stellen abgeholt werden können. Mehr dazu unter www.gluecklich-ohne-geld.de

Weitere Informationen unter:
www.foodsharing.de und
www.gluecklich-ohne-geld.de

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Raphael Fellmer
Glücklich ohne Geld
Wie ich ohne einen Cent
besser und ökologischer lebe
224 Seiten, Redline Verlag



Soforthilfe bei Schwarzsehen, Selbstzweifel, Pech und Pannen

Viel Glück



Text: Dr. med. Claudia Croos-Müller

Übung: Daumen hoch

Daumen hoch.
Das geht immer.
Einfach deinen Daumen strecken und hochhalten.
Im Stehen, im Sitzen, im Liegen, beim Gehen:
Daumen hoch.
Beim Blick in den Spiegel: Daumen hoch.
Wenn du das Ganze verstärken willst (und das ist manchmal wichtig):
Strecke beide Daumen in die Luft.
Doppltes Okay.

Warum »Daumen hoch« hilft

Zeichen-/Handsprache wird auf der ganzen Welt praktiziert und verstanden. »Daumen hoch« ist eine Okay-Geste. Eine Anerkennungsgeste. Wenn du sie vor dem Spiegel machst, bewirkst du damit eine Anerkennung deiner selbst. So wird das nämlich von deinen Augen und deinen Gehirnbereichen für Stolz und Selbstbewusstsein interpretiert. Wenn du mit »Daumen hoch« einen anderen Menschen anerkennst, machst du ihn glücklich. Und das verstärkt wieder dein Glücksgefühl. »Daumen hoch« tut immer gut.

Der Daumen beansprucht im Gehirn einen relativ großen Bereich für sich und seine Funktionen. Wenn du ihn streckst und hochhältst, führt das zu viel Gehirnaktivität. Und das verbindet sich mit den Gefühlsarealen des Gehirns und es entsteht dabei eine Okay-Stimmung.

Übung: Pfeifen

Forme deine Lippen zu einem kleinen O.
Nun noch deine Zunge zu einem kleinen Luftkanal falten.
Und jetzt die Luft ansaugen oder ausblasen: Pfeifen.
Erst mal nur zur Übung ein paar Pieptöne pfeifen.
Dann eine kleine Melodie pfeifen.
Je öfter, desto besser.
Pfeifen.
Vielleicht findest du jemanden, der mitpfeift.
Ihr könnt euch in der Pfeifsprache unterhalten.
Das macht Spaß. Spaß macht glücklich.
Pfeif ein bisschen.

Warum »Pfeifen« hilft

Für das Pfeifen gibt es viele gute Gründe. Dein Kiefer und deine Kiefergelenke entspannen sich. Diese Muskelentspannung wird weitergeleitet an dein Gehirn bis zu den Emotionszentren.
Die hohe Frequenz der Pfeiftöne wird im normalen Leben oft dafür verwendet, um andere heranzukommandieren oder Signale zu geben. Also gib doch einfach dem Bereich der Sorgen und des Pessimismus in deinem Gehirn das Kommando:

Stopp! Pfeif drauf! Oder du kannst die Schwarzseherei und die Verzagtheit einfach auspfeifen: Schämt euch! Verschwindet! Rote Karte! Außerdem pfeifen Menschen oft für sich alleine, weil sie fröhlich oder glücklich sind. Das bedeutet, dass du diese Erkenntnis dafür benutzen kannst, um dich – oder besser, deine emotionalen Zentren durch Pfeifen in einen solchen Zustand von Frohsinn zu bringen.

Durch Pfeifen entstehen in deinem Gehirn Frequenzen, die positive Emotionen auf den Plan rufen. Schwarzseherei und Sorgen: Pfeif drauf! In Kombination mit Hüftschwung* verstärkt sich deine mentale Leichtigkeit.



Du kannst dein Gehirn programmieren: Wenn du es mit guten Erinnerungen und Erlebnissen vollstoppst, wird daraus ein optimistisches Glücksprogramm.

© Bilder und Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:



Dr. med. Claudia Croos-Müller
Viel Glück
Soforthilfe bei Schwarzsehen, Selbstzweifel, Pech und Pannen
40 Seiten, Kösel Verlag



Praktische Hilfe durch Heilpraktiker, Therapeuten und Fachberater

Erfahrungsfeld für Neues, Alternatives und Komplementäres zur Selbsthilfe und Heilung

Kongress am 12. und 13. April 2014

im „Haus der Begegnung“
in Königstein im Taunus

An diesen zwei Tagen können Sie eine Vielzahl an praktischen Erfahrungen sammeln, um nachfolgend zu wissen, wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte stärken können. Erleben Sie auch, wie Sie anderen ein wertvoller Ratgeber sein können, damit Ihr Umfeld heiler und lebenswerter wird.
Der Kongress besteht aus vielen spannenden Vorträgen und Workshops, die durch praktische Hilfen von Heilpraktikern, Therapeuten und Fachberatern ergänzt werden.

www.kongress-wege-ins-glueck.de

Referenten sind unter anderem:

 <small>Franz Alt</small>	 <small>Thomas Künne</small>	 <small>Ingrid Zinnel</small>
 <small>Wolfgang Maiworm</small>	 <small>Dr. Ruediger Dahlke</small>	

Anzeige

Emotionen

akzeptieren, empfinden und ausleben

Text: Dr. Daniel Dufour

Leiden, Unwohlsein, Krankheiten und Störungen aller Art, die unser Leben vergiften, sind die Folgen eines Mangels an Liebe... vor allem mangelt es uns an Liebe zu uns selbst!

Lassen Sie Ihren Empfindungen freien Lauf, leben Sie sie aus. Sie werden feststellen, dass die Öffnung, die sich Ihnen durch das Ausleben letzterer bietet, eine Form der Liebe ist.

Wie drückt man seine Emotionen aus?

Man muss die Emotion ... aus seinem Körper holen, sie gewissermaßen hervorwürgen. Das macht man allein, um sich selbst etwas Gutes zu tun. So befreit man sich von der Anspannung, um tiefe Entspannung zu finden. Als Orte eignen sich die Natur, das Wageninnere, das eigene Haus oder jeder andere Ort, an dem man nicht gestört wird. Man kann ein Stück Holz, Steine, Lappen oder andere Gegenstände zu Hilfe nehmen, um auf etwas einzuschlagen. Auch eine akustische Abreaktion ist notwendig.

Sich .. vorzustellen, dass die Wut dem Anderen gegenüber ausgesprochen wird, ist eine Konstruktion der Denke und damit überhaupt nicht Ziel der Übung, von



der wir hier sprechen. Man will den Anderen nicht bestrafen oder ändern.

Die akustische Abreaktion kann in Form von Schreien oder Worten oder einer Mischung aus beidem erfolgen. Es ist völlig egal, was man sagt, solange das Ausleben nicht im Angesicht des Anderen stattfindet, sondern allein, um sich selbst einen Gefallen zu erweisen.

... Jeder wird die Methode finden, die am besten zu ihm passt, und die genannten Beispiele sind bei weitem nicht erschöpfend. Wichtig ist nur, dass man sich nach der Übung leichter fühlt, dass man besser atmet und ein Wohlgefühl in sich verspürt. Es kann sein, dass sich dieses Wohlgefühl nicht sofort, sondern erst in den folgenden Stunden einstellt. Um Trauer zum Ausdruck zu bringen, verfährt man analog:

- sie erkennen
- sie körperlich empfinden
- sie ausdrücken

Um seine Trauer auszudrücken, bedarf es natürlich keiner besonderen Gegenstände. Das Ganze kann an einem Ort der eigenen Wahl geschehen, an den man sich zurückziehen kann und an dem man sich wohlfühlt.

Das führt zu Entspannung und gleichzeitig zu einer Öffnung seiner selbst, weil man sich respektiert und Liebe schenkt. Man erlaubt sich zu leben...

© Textauszüge aus:

Dr. Daniel Dufour
Wut ist gut!
Wie unsere Emotionen uns helfen und heilen können
150 Seiten, Mankau Verlag



**SCHÜTZT
DIE
ARKTIS!**
www.greenpeace.de/arktis



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

Neue Wege - Neue Chancen



Praxisorientierte
nebenberufliche
Weiterbildungen



Bis 750 € Förderung durch Bildungsprämie

Systemischer Beziehungstherapeut

Systemischer psychologischer Mediator

Systemischer psychologischer Coach *

Systemischer psychologischer Berater *

* Auch als Kombi-Fernstudium

Alle Studiengänge beginnen am 01.03.2014 !

Systemischer Paarberater / Paartherapeut

Systemaufstellungen

Grundkurs II: Familienaufstellungen im Einzelsetting

3x2 Tage, Beginn am 10.-11.05.2014

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

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



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 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,
Ostrittrumer Straße 18, 26209 Sandhatten

Anzeigen



Erfolg kommt von innen

Was willst du wirklich?

Text: Chuck Spezzano

Ziele für dich selbst setzen

Wenn du einmal in Berührung mit dem bist, was du willst, richte deinen Blick auf das Erreichen dieser Ziele aus und halte deine Aufmerksamkeit darauf gerichtet. Wenn du Ziele setzt, ist es hilfreich, sie aufzuschreiben.

Wo willst du in fünf Jahren sein? ... setze deine Ziele für ein Jahr, dann für sechs Monate. Schreibe zum Schluss deine Ziele für eine Woche, dann für einen Tag nieder. Drücke dich im Hinblick auf das, was du willst, möglichst klar aus.

Betrachte deine Ziele am Ende des Tages, am Ende der Woche, des Monats, nach drei Monaten und so fort. Erkenne, was du erreicht hast ... feiere deinen Erfolg.

Verfalle nicht in Selbstangriff, wenn du bestimmte Ziele nicht erreicht hast. Wenn sie nicht mehr dienlich

sind, lass sie einfach los. Wenn sie noch wichtig sind, setze sie noch einmal mit einem neuen Zeitplan.

Wenn du einen schlechten Tag hast

Wenn du einen schlechten Tag hast, kann das Setzen von Zielen wirklich hilfreich sein. Setze dir an den Tagen, an denen du dich beim Aufwachen schlecht fühlst, einfach ganz kleine Ziele. Dazu gehören möglicherweise schon so grundlegende Dinge wie das Aufstehen. Sobald du dir zum Ziel setzt, dass du aufstehen willst, bekommst du ein klein wenig Energie, die dir hilft, dieses Ziel zu erreichen. An einem Morgen, an dem du dich wirklich elend fühlst, kann das Aufstehen bereits mehr als eine bescheidene Leistung darstellen. Als Nächstes setzt du dir vielleicht das Ziel, ins Bad zu gehen. Dann folgen Gesicht waschen, Zähneputzen, mit Mundwasser gurgeln, Rasieren, Duschen, Schminken – wie auch immer dein



morgendliches Reinigungsritual aussehen mag. Mit jedem Ziel, das du erreichst, steht dir mehr Energie zur Verfügung. Du kannst dir auch kleine Ziele setzen, wenn während des Tages etwas Unvorhergesehenes passiert. Setze bescheidene Ziele, von denen du weißt, dass du sie erreichen kannst: Je schlimmer der Tag, umso weniger anspruchsvoll sollten die Ziele sein. Bald schon wirst du deine Energie zurückgewinnen, und deine Einstellung wird sich ändern. Gönn dir eine Pause – setze an harten Tagen deine Ziele weniger hoch an. Das Erreichen deiner Ziele kann dir genügend Energie und Kraft schenken, um dich aus jedem Loch herauszuziehen, in dem du steckst, und dich in den Fluss des Lebens zurückzubringen. An schlechten Tagen ist das Setzen von Zielen eine großartige Hilfe!

Entscheide dich für deine Lebensaufgabe

Unsere Lebensaufgabe ist das Versprechen unserer Seele im Hinblick auf das, was sie in der Welt erreichen will. Es ist ein heiliges Versprechen in Bezug auf das, was wir zur Evolution und zur Beendigung des Leidens beitragen wollten. Unsere Lebensaufgabe ist unsere Berufung und die wichtigste Quelle unserer Erfüllung.

Alles, was du tust, ist erfolgreich

Oft ist das, was wir erreichen, jedoch weit von einem Erfolg entfernt. Ein Teil von uns wollte diese nicht

ganz so erfolgreichen Ergebnisse. Die Frage, die wir uns nun stellen könnten, lautet: „Warum wollte ich dieses Ergebnis?“

- Auf welche Weise kann es mir möglicherweise dienen?
- Was konnte ich dadurch tun?
- Was musste ich nicht tun, weil dies geschehen ist?
- Was wollte ich bekommen, indem ich zugelassen habe, dass dies geschieht?
- Welche Angst wollte ich schützen...?
- Wen habe ich bekämpft, indem ich diese Ergebnisse zugelassen habe?
- Wen wollte ich retten, indem ich dies getan habe?
- Welche Schuld wollte ich bezahlen, indem ich zugelassen habe, dass dies geschieht?

Indem wir unsere verborgenen Tagesordnungen ans Licht bringen, erlangen wir die Kraft, bessere Entscheidungen in Bezug auf das zu treffen, was uns wirklich glücklich machen würde.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Chuck Spezzano
Die inneren Gesetzmäßigkeiten des Erfolgs
Sein Leben selbst in die Hand nehmen

Taschenbuchausgabe des Titel:
Erfolg kommt von innen
235 Seiten, Via Nova



Karrieren in einer Postwachstumsökonomie

Der Wirtschaftswissenschaftler Niko Paech glaubt, dass die Phase des Wachstums bald vorbei sein wird. Doch wie gestalten sich dann Karrieren? Der Ökonom erklärt, wie eine 20-Stunden-Woche funktionieren kann.

Das Gespräch führte André Boße.

Herr Professor Paech, fast alle Unternehmen setzen bei ihrer Strategie auf Wachstum. Ein Fehler?

Niko Paech: Die Zeit des Wachstums wird in absehbarer Zeit vorbei sein. Wer jetzt noch auf dieses Pferd setzt, beschreitet eine Sackgasse. Die meisten Unternehmen denken an Wachstumsraten, wenn von Zukunftsfähigkeit die Rede ist. Zukunftsfähigkeit, die tatsächlich diesen Namen verdient, muss aber ganz im Gegenteil Unabhängigkeit von Wachstum bedeuten. Wir müssen uns mit Strukturen anfreunden, die ohne Wachstum auskommen, denn nur so werden sie stabil sein können. Das Motto lautet: Kleiner und weniger global.

Warum ist Wachstum nicht zukunftsfähig?

Niko Paech: Weil wir auf Situationen zusteuern, die wir nicht mehr beherrschen. Dabei spielen vier Krisenfaktoren eine Rolle. Erstens haben wir ein Ressourcenproblem... Das gilt übrigens auch für den IT-Bereich. Zweitens stehen uns ökologische Krisen bevor. ... Drittens sind die Finanzkrisen weiterhin absolut ungeklärt... Und viertens beobachten wir psychologische

Krisen: In allen Gesellschaften, die auf Beschleunigung, Wachstum und Leistungsdruck ausgelegt sind, steigt die Zahl der psychischen Krankheiten sprunghaft an. Dieses System verschleißt immer mehr Menschen. Insbesondere die Selbstverwirklichungszwänge im Konsum und in der Mobilität, zu denen sich dann noch der berufliche Stress gesellt, überfordern uns.

Bleiben wir kurz bei den psychischen Krankheiten, die ja auch schon junge Menschen betreffen: Studenten, Einsteiger und Young Professionals. Wo liegen aus ökonomischer Sicht die Ursachen für diese Krisen?

Ich denke, es handelt sich um eine positiv rückgekoppelte Mischung aus Reizüberflutung und Zeitknappheit. Alle Impulse und Optionen, die wir verarbeiten müssen, kosten uns Zeit. Es steht immer mehr an – doch der Tag hat weiterhin nur 24 Stunden. In diesen nicht erweiterbaren zeitlichen Rahmen stopfen wir eine immer größere Anzahl an Ereignissen. Daraus ergibt sich eine Ereignisdichte, die wir psychisch nicht mehr verarbeiten können. Auch dann nicht, wenn wir noch jung sind.



Was kann man dagegen tun?

Niko Paech: Reduzieren und entschleunigen – so trivial es klingen mag. Aber das geht nicht zum Nulltarif. Der Preis besteht in ebenso entschleunigten Karriere- oder Aufstiegsperspektiven und einem geringeren Quantum dessen, was man heute unter Leistung versteht. Das Personalmanagement von Unternehmen muss verhindern, den Faktor Mensch zu überlasten, weil Aufmerksamkeit eine nicht vermehrbare Ressource ist. Es ist zwar technisch möglich, gleichzeitig im Zug zu reisen, Kaffee zu trinken, E-Mails zu schreiben, das Smartphone zu checken und Texte zu lesen. Aber dieses Multitasking stößt dort an Grenzen, wo die Aufmerksamkeit pro Einzelaktivität immer geringer wird. Dann mehren sich Fehler. Wer als Unternehmen seinen Leuten immer zeit-effizientere Technologien zur Verfügung stellt, mag den Kollaps zwar verzögern – aber nicht verhindern.



Was kann jemand zu Beginn seiner Karriere tun, um sich zu entschleunigen – und trotzdem beruflich voranzukommen?

Niko Paech: Man benötigt ein hohes Maß an Souveränität, um schon von Beginn an Abschied vom 40-Stunden-Mythos zu nehmen – denn nur das würde helfen, um den ruinösen Dynamiken und Steigerungsprozessen zu entsagen. Diese Souveränität erlangt man in Netzwerken, deren Mitglieder sich gegenseitig darin bestärken, langsamere und behutsamere Lebensstile zu praktizieren.

Gibt es solche Netzwerke bereits?

Niko Paech: Absolut. Ich denke an die Netzwerke aus der Nachhaltigkeitsbewegung, zum Beispiel das Netzwerk Wachstumswende, das Suffizienz-Netzwerk oder den Arbeitskreis Postautistische Ökonomie. Die Transition- und Urban-Gardening-Bewegungen sind ebenfalls zu nennen. Hier begegnen sich junge Menschen, die nicht mehr jeden Hype mitmachen wollen, sondern sich gegenseitig Kraft dafür geben, Dinge anders anzugehen. Wer auf eigene Faust Anspruchsreduktionen probiert, gilt schnell als Spaßbremse oder – im Karrierekontext – sogar als Leistungsverweigerer.

Wie lässt sich der Wunsch, es anders zu machen, mit einem erfolgreichen Karriereeinstieg in einem großen Unternehmen verbinden?

Niko Paech: Ich denke, es sollte zunächst auf eine Kompromisslösung hinauslaufen, um die derzeitigen Unternehmensstrukturen nicht zu überfordern: Um

überhaupt ein Standing im Unternehmen zu erhalten, kann man fünf Jahre den normalen Weg mitgehen, sich also durchaus für eine Übergangszeit an das 40-Stunden-Konzept anpassen. Wenn ich mir dann nach der halben Dekade durch meine Leistungsfähigkeit und Kreativität ein Standing erarbeitet habe, kann ich mit meinen Vorgesetzten über allmähliche Arbeitszeitreduktionen reden, etwa mit dem Fernziel einer 20-Stunden-Woche.

Aber was, wenn man sich nach den fünf Jahren selber eingelullt hat? Oder der Chef trotz fünf guter Jahre sagt: Wer es hier anders machen möchte, muss seinen Platz räumen?

Niko Paech: Tja, das kann natürlich passieren. Aber erstens ist auch der Wechsel eines Arbeitgebers als letzte Konsequenz etwas Normales. Und zweitens wollen wir doch mal abwarten, mit welchen Burn-out-, Finanz- und Ressourcenkrisen wir es absehbar noch zu tun bekommen. Darauf werden auch Unternehmen langfristig nicht anders reagieren können als durch flexiblere Lebensarbeitszeitmodelle. Zunächst

geht es darum, sich nicht mehr auf die Durchhaltbarkeit der 40-Stunden-Arbeitswelt zu verlassen.

Was raten Sie stattdessen?

Niko Paech: Den Aufbau einer multiplen Existenz. Wer etwa als Akademiker lediglich 20 Stunden in der Woche in eine hochkreative Karriere investieren will, sollte schon jetzt einüben, was er dann zukünftig mit den freigestellten 20 Stunden unternimmt. Nicht-kommerzielle Aktivitäten im lokalen Umfeld, insbesondere Formen der modernen Subsistenz, sind hier der Schlüssel.

Dazu zählen das Handwerk, die Kunst und das soziale Engagement. Die Dualität zwischen 20 Stunden Arbeit gegen Geld und 20 weiteren Stunden für kreative Selbstversorgung ist der beste Schutz vor jenem Aufprall, der uns bevorsteht, wenn weiteres Wirtschaftswachstum einfach nicht mehr möglich ist.

Weitere Infos: www.voeoe.de
www.postwachstumsoekonomie.org
www.wachstumswende.de

Niko Paech, 53 Jahre, absolvierte 1987 an der Universität Osnabrück sein Studium als Diplom-Volkswirt und promovierte dort im Jahr 1993. Bis 1997 arbeitete er als Wissenschaftler und Unternehmensberater im Bereich Umweltmanagement und Marketing für ökologische Lebensmittel. Danach zog es ihn nach Oldenburg, wo er von 1998 bis 2001 bei der Stadt Beauftragter für die „Agenda 21“ war und ab 2001 an der Carl-von-Ossietzky-Universität im Förderschwerpunkt „Betriebliche Instrumente für nachhaltiges Wirtschaften“ tätig war. Seit 2008 ist Niko Paech in Oldenburg außerplanmäßiger Professor am Lehrstuhl für Produktion und Umwelt. Der Volkswirtschaftler ist einer der führenden Theoretiker einer Postwachstumsökonomie und Vorsitzender der Vereinigung für Ökologische Ökonomie. www.produktion.uni-oldenburg.de



Bürgerbeteiligung

Erhalt und Mitgestaltung der kulturellen Vielfalt

PRÄAMBEL DER SATZUNG:

Die Polygenos Kulturräume eG will das kulturelle und kreative Leben und Schaffen sowie Nachhaltigkeitsprojekte in Oldenburg unterstützen. Dabei stellt Polygenos die Werte Gleichberechtigung, Toleranz und Eigeninitiative sowie die Menschenrechte in den Vordergrund. Polygenos will demokratisches, unabhängiges, sozial innovatives und gemeinschaftliches Denken und Handeln fördern und auf diese Weise zur kulturellen Vielfalt in Oldenburg beitragen. Zur alternativen Kulturszene in Oldenburg gehören viele Projekte, die sich mit unkonventionellen und kooperativen Wirtschaftsformen beschäftigen und damit die urbane Landschaft und Lebensqualität in der Stadt bereichern. Diese Projekte brauchen Handlungsspielräume und Entfaltungsmöglichkeiten, die sie bisher im Polyester mit seiner besonderen Klub-Kultur finden. Polygenos will daher das Polyester erhalten. Die Genossenschaft will zudem neuen Raum erschließen, um künstlerisch und kreativ tätigen Initiativen und interessierten Menschen in Oldenburg einen vielfältigen Begegnungsort zu bieten. Dafür will Polygenos Räume im Poly-Haus an Einzelpersonen oder Gruppen vermieten, die unter anderem in den Bereichen Kunst, Kultur, Medien, Soziales, Nachhaltigkeit, Umwelt und Bildung tätig sind.



Das Kultur-Café "Polyester" in Oldenburg ist Kult. Es ist ein Relikt vergangener Zeiten, inmitten der Oldenburger City. Hier gibt es Poetry Slams, Konzerte jenseits des Mainstreams und legendäre Plattenabende, an denen jeder Besucher zum DJ werden darf, Repair-Cafés, u.v.m. Seit acht Jahren bietet das Polyester eine alternative Bühne für Kulturschaffende und hat seitdem eine wachsende Fangemeinde. Doch das Gebäude ist sanierungsbedürftig. Hausverkauf und Hausabriss waren Thema. Jetzt haben Fans des Polyesters die Genossenschaft „Polygenos“ gegründet. Seit Dezember 2013 haben sie schon weit über 200.000 Euro Mitgliedsbeiträge gesammelt. Das Ziel: die Immobilie kaufen und

dann modernisieren. 270.000 Euro sind für den Kauf des Gebäudes fällig. Das Geld muss die Genossenschaft im Februar 2014 auf den Tisch legen. Bis jetzt fehlen noch etwa 20.000 Euro. Entsprechend den Baugutachten werden danach noch ca. 140.000 EUR für die Sanierung gebraucht. Um die Aufnahme höherer Bankdarlehen zu vermeiden und ein freieres Handeln der Genossenschaft zu ermöglichen, wären weitere Beteiligungen natürlich sehr willkommen. Deshalb ruft die Polygenos Kulturräume eG weiterhin dazu auf, Mitglied der Genossenschaft zu werden. Das ist ab 100 Euro möglich. „Anteilszeichnungen“ und Formular über die Homepage:

www.Polygenos.de



Fotos © Polygenos. Bild oben links: Pressekonferenz am 11.12.2013, v. l. n. r. Stefan Mühlhaus, Betreiber Klub Polyester; Für Polygenos: Nicole Gast (Öffentlichkeitsarbeit), Michael Geiger (Vorstand), Prof. Dr. Niko Paech, (Aufsichtsrat)



CLOWNS

an besonderen Orten

Clowns im Krankenhaus

Lachen ist die beste Medizin! Das weiß der Volksmund schon lange. Vor 15 Jahren kam die Idee nach Deutschland, Clowns in Krankenhäuser zu bringen. Professionelle Clowns bringen Leichtigkeit, muntern kleine und große Patienten auf und stärken Hoffnung und Lebensmut.

Humor hilft Heilen

Dr. Eckart von Hirschhausen: Meine Stiftung "Humor hilft heilen" hat sich zum Ziel gesetzt, heilsame Stimmung im Krankenhaus zu fördern, mit Clowns für die Kinder, Workshops für die Pflegekräfte und Forschung.

Frage: Welche Rolle spielen Klinik-Clowns?

Dr. Eckart von Hirschhausen: Die Clowns sind Eisbrecher, weil sie außerhalb der Dienste und Hierarchien stehen. Sie haben Zeit, auf jeden individuell einzugehen und mit der Situation zu improvisieren. Im besten Fall sind sie integriert ins Stationsteam, bekommen vorher eine kleine Übergabe und melden was sie erleben auch zurück. Ihre erheitende Wirkung spielt nicht nur für die Kinder eine Rolle, sondern auch für die Eltern, Angehörigen, Pflegekräfte und Ärzte. Ihre Präsenz gibt anderen die Erlaubnis, selber ihre humorvolle Seite zeigen zu können. Sie setzen einen entkrampfenden Impuls, der von allen anderen weiter getragen werden kann.

Frage: Gibt es eine Geschichte, die Sie im Krankenhaus erlebt haben, die Sie geprägt hat?

Dr. Eckart von Hirschhausen: 1997 war ich mit einer Zaubershow auf Tour durch Krankenhäuser und

Kinderkliniken. Ein Junge war schon länger in Behandlung mit "selektivem Mutismus", einer seelischen Störung bei der Kinder aufhören zu sprechen. Bei meinem Auftritt wurden alle Kinder involviert in die Zauberei, mussten laut zählen und mitmachen. Der Junge "vergaß" plötzlich seine Störung und machte munter mit. Ich bilde mir nicht ein, dass es der entscheidende Moment für ihn war, aber vielleicht war es genau der kleine Anstoß, der noch fehlte, um seine Heilung voranzubringen. Seitdem nehme ich die Rolle von Humor, Musik, Kunst und anderen Wegen uns zu "verzaubern" in ihrer Bedeutung für die Heilung viel ernster. Das war die Geburtsstunde von "Humor hilft heilen". www.humorhilftheilen.de



Lachen ist gesund

Humor wirkt. Lachen stärkt das Immunsystem, fördert die Selbstheilungskräfte.

Klinikclowns besuchen jedoch nicht nur die kleinen und großen Patienten in Krankenhäusern, sondern auch Behinderte und alte Menschen in therapeutischen Einrichtungen und Heimen.

Viele dieser Clowns sind in gemeinnützigen Vereinen organisiert. Der Dachverband Clowns für Kinder im Krankenhaus Deutschland e.V. ist der deutschlandweite Zusammenschluss regional arbeitender Klinikclown-Vereine: www.dachverband-clowns.de

Weitere Informationen zu Klinikclowns auch unter www.klinikclowns.de

Einzelne Vereine: • Bremer Klinikclowns e.V. • Clinic-Clowns-Hannover e.V. • Clowns im Dienst, Tübingen • Clowns-nasen e.V., Leipzig • Clowns-visit e.V., Bochum • DIE CLOWN DOKTOREN E.V., Wiesbaden • Dr. Clown, Bielefeld - Dr. mad. Clown e.V., Frankfurt a. Main • Grypsnasen e.V., Greifswald • Heilbronner Klinikclowns e.V. • Hieronimuß' Doctor-Clowns e.V., Weiler-Simmerberg • Kölner Klinikclowns e.V. • Klinik-Clowns Hamburg e.V. • Klinikclowns Lach-tränen Würzburg e.V. • Lach-Falten e.V., Radolfzell • MediClowns Dresden e.V. • Potsdamer Klinikclowns e.V. • Rostocker Rotznasen e.V. • Rote Nasen e.V., Berlin

»Dürfen wir hereinkommen?« Mit dieser Frage beginnt jeder Besuch der Bremer Klinikclowns. Die einfühlsamen Clowns bringen kleine Momente der Leichtigkeit in den Alltag. Weitere Informationen zu den Klinikclowns in Bremen. www.bremerklinikclowns.de

Clowns in der Kirche

Staunen, Nachdenken und Lachen

Kirchclowns bringen heitere Gelassenheit und Fröhlichkeit in die Kirchen und können den Zugang zu Glaubensinhalten erweitern. Die Perspektive des Clowns eröffnet neue Möglichkeiten, sperrige Begriffe wie Rechtfertigung, Heiligung oder Gnade mit Leben zu füllen. - Das Komische könne auch in die Tiefe führen, sagt die evangelische Theologin und Clownin Dr. Gisela Matthiae. Sie lehrt seit vielen Jahren »den Weg der roten Nase«. Weitere Informationen zu Dr. Gisela Matthiae: www.clownin.de



Im Herbst 2010 fand das erste bundesweite Kirchenclown-Treffen statt. Schirmherrin war Kara Huber, Ehefrau von Wolfgang Huber, dem ehemaligen Ratsvorsitzenden der Evangelischen Kirchen in Deutschland. Sie nannte Kirchenclowns »Grenzgänger, die die Zuspitzung nicht scheuen«. Weitere Informationen dazu: www.kirchenclowns.wordpress.com

Das KGS sprach mit Jürgen Engel, dem Bremer Clown Anjol, der von seinen Erfahrungen in der Kirche berichtet:

Um welches Thema ging es in dem Gottesdienst, in dem sie auftraten?

Jürgen Engel: Das spezielle Thema war Jesus Einzug nach Jerusalem anlässlich der Passah-Woche (Markus 11, 1-10). Bei meinem Auftritt als Clown rief ich jedoch kein Hosianna, sondern das Zeugnis meiner Ehrfurcht sollte das Staunen und Schweigen sein. Im staunenden Schweigen lag die dramaturgische Kraft des Auftritts...

Wie haben die Kirchenbesucher reagiert?

Jürgen Engel: Die Besucher des Gottesdienstes reagierten auf mein Erscheinen mit einer hohen Aufmerksamkeit. Es gab keine Bekundung des Mißfallens. Bei meinem ersten Auftritt predigte Pastor Werries gerade über den Satz: Jesus ist für alle Menschen da!

Welches Resümee haben Sie aus Ihren Erfahrungen gezogen?

Jürgen Engel: Die Figur der Kirchenclownin, die von der Theologin Gisela Matthiae erstmals vor etwa fünfzehn Jahren geschaffen wurde, findet meine zweifelsfreie Zustimmung. Die Erfahrungen, die ich in Bad Kreuznach machen konnte, haben mich bestärkt, die Figur des Kirchenclowns weiter zu entwickeln und bekannt zu machen. Ich glaube, dass ein erkenntnisreicher Humor in der Heiligen Schrift zu finden ist.

Zum Clown Anjol: www.anjol.de

Buchhinweis: "Wo der Glaube ist, da ist auch Lachen". Mit Clownerie zur Glaubensfreude, von Dr. Gisela Matthiae, erschienen im Frühjahr 2013 im Kreuz Verlag.

Himmel & Erde verbinden...

Qi Gong im Kloster

1. Halbjahr 2014

- 17. – 21. Februar, Kloster Damme
- 21. – 23. Februar, Kloster Damme
- 28. Feb. – 02. März, GSI Bad Bevensen
- 17. – 21. März, Kloster Nütschau
- 04. – 06. April, Kloster Damme
- 26. – 30. Mai, Kloster Nütschau
- 13. – 15. Juni, Kloster Nütschau
- 30. Juni – 04. Juli, Kloster Nütschau

Qi Gong als Körpergebet

- 10. – 14. März, Anversus-Haus, Aumühle

Qi Gong Tanz

- 19. Januar, Kirche der Stille, Hamburg
- 25. Mai, Kirche der Stille, Hamburg

Hans Martin Lorentzen
Telefon 04 51 / 6123 792
www.hanslorentzen.de

Anzeigen

Mit Schamanenkraft die Seele schützen

MONNICA HACKL
Immunschutz für die Seele
Die wirkungsvollsten schamanischen Techniken gegen negative Energien und psychische Angriffe

Ansata

Monnica Hackl
Immunschutz für die Seele
176 Seiten • € 14,99
ISBN 978-3-7787-7484-7

Negative Energien und psychische Angriffe können die Seele vergiften. Doch davor kann man sich schützen! Mit schamanischen Techniken wird es möglich, einen starken Schutzschild aufzubauen und zu neuer Lebenskraft zu finden.

Ansata
www.ansata.de

Kräutertipps aus der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM)



Mit der Brunnenkresse

entspannt in den Frühling

Die Schultern schmerzen, der Nacken fühlt sich an, als wäre ein Stock verschluckt und von Energie geladen keine Spur – nun hier hat nach TCM eine stagnierte Gallenblasenenergie mensch zu gut im Griff. Eine Fülle der Gallenblase kann die Energien der Erde belasten. Als körperliche Folge treten Muskelverspannungen, unregelmäßige Verdauung und Stimmungsschwankungen auf. Kaffee, fetthaltiges Essen und scharfe Gewürze kurbeln die Gallenblase weiter an. Akupunktur und Shiatsu können schnell erleichternd wirken. Heilpflanzen, die die Energien bewegen und gleichzeitig die Erde tonisieren wie Brunnenkresse und die weiße Pfingstrosenwurzeln sind nun sehr wohltuend.

Die Brunnenkresse (*Nasturium officinale*) kurbelt sanft das Milz-Yang an. Früher konnte die Brunnenkresse wild an Bachläufen gefunden und roh genossen werden. Zusammen mit der Brennnessel, die trocknende Eigenschaften hat, konnte eine hervorragend ausgleichende und blutauflösende Nahrung bereitet werden. Heute ist die Brunnenkresse eine zu schützende Pflanze und soll nicht mehr wild geerntet werden, um ihren Bestand zu sichern. Ihre Samen sind wahre Energiezauber und können einem vorschnellen Verbrauch der Essenz Einhalt gebieten. Auch die Entwicklung von Kindern wird durch diesen Aspekt unterstützt.

Die Brunnenkresse hat durch ihren Gehalt an Senfölglykosiden eine Schärfe, die bewegend und lösend wirkt. Sie eignet sich zum Verflüssigen von Nässe und Tan (zähem Schleim). Sie kann selbst bei Tumoren eingesetzt werden, wenn eine Bewegung des Lymphflusses erwünscht sein sollte. Erhärtete Lymphknoten werden wieder weicher. Sie vermag auch die Schilddrüse anzukurbeln und kann auf das Hormonsystem regulierend wirken. Na, da werden verspannte Muskeln auch wieder weicher bei gleichzeitiger achtsamer Bewegung und Berührung.

Sie sollte nicht bei Problemen der Magen- oder Darmschleimhaut und länger als drei Wochen eingenommen werden, da ihre Schärfe die Schleimhäute reizen kann. Auch für Kleinkinder ist sie ein zu scharfes Kraut.

Mit der Brennnessel und der Brunnenkresse sind wir mit zwei sehr kräftigen Heilpflanzen umgeben. Nun ist es an uns, ihren Erhalt zu schützen und wieder auszudehnen!

Einen entspannten Start in den Frühling wünscht

Nathali Winckler

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



Entgiften, Herz & Kreislauf jung halten

Sieben Schlüssel zur aktiven Zellerneuerung

Der größte Teil des menschlichen Körpers erneuert sich in regelmäßigen Abständen. Fast alle Zellen tauschen sich nach 7-10 Jahren aus – wir sind also im Einzelnen viel jünger als unser Gesamalter. Krankheit bedeutet in diesem Sinne, dass der Körper seine Regenerationsfähigkeit verloren hat. Dabei spielen Vergiftungen und Energiemangel eine große Rolle.

Regenerationsprozesse bringen molekulare Veränderungen mit sich. Damit sich ein Molekül bilden kann, um eine Zelle zu reparieren oder zu erneuern, braucht es Energie. Ohne Energie sind Veränderungen nicht möglich.

Der Körper wiederum bildet auf zweierlei Arten Energie: durch Wärme und Enzyme. Fehlen letztere, stagnieren die Erneuerungsprozesse und „Verfall“ macht sich bemerkbar – durch Alterung oder Krankheit.

„Die Bio-Zellmedizin der Zukunft berücksichtigt wesentliche Punkte zur Regeneration der zellinternen Kraftwerke und der optimalen Energiegewinnung“, so der Ernährungsexperte Echter. „Dies führt in der Folge zur Vitalisierung der Körper-, Haut- und Gehirnzellen.“ Wesentlicher Motor hierfür ist die gezielte Zellernährung. Wer seinen Zellen das Bestmögliche anbietet, kann auch mit dem besten Ergebnis rechnen.

Bei der aus Asien stammenden „Sieben-Schlüssel-Kur“ wurde die Erkenntnis, dass milchsauer vergorene Bio-Rohkost hohe Enzymaktivität entfaltet, direkt umgesetzt. Durch die Art der Zubereitung bietet das Energie-Tonikum einen hohen Gehalt vieler unterschiedlicher Enzyme mit synergistischen Wirkungen. Über 40 Obst- Gemüse und Getreidesorten verwandeln sich hierfür nach einem 18-monatigem Reifungsprozess in ein sirupartiges Konzentrat reaktionsschneller Flüssig-Fermente – entstanden sind vollkommen bioverfügbare Enzyme, die optimal aufbereitet in die Blutbahnen, Blutkörperchen und Zellen eindringen können.

„Viele Flüssigfermente bedeuten eine hohe Enzymaktivität und damit kommen die Zellen in Schwung. Ich habe in vielen unterschiedlichen Fällen festgestellt, dass eine stark enzymatisch wirkende Kur genügt, um die nötigen Regenerationsprozesse ein-

zuleiten. Damit ist eine Krankheit besiegt“, so die Heilpraktikerin E. Kemmerling.

Wie erfolgreich eine Kur mit Flüssigfermenten sein kann, zeigt die Erfahrung der 60-jährigen Frau V., deren langer Leidensweg mit 24 Jahren begann. Damals „vergaß“ man bei der Entbindung einen der Zwillinge. Erst 5 Monate später wurde es bemerkt. „Mein Körper wurde mit der Vergiftung nicht fertig, ich war eine Todeskandidatin. Ich litt an Blasenkrämpfen, Choliken im Magen-Galle-Bereich, Schwindel. Aufgrund des schwachen Immunsystems entwickelten sich unzählige Allergien. Jede Erkältung war lebensbedrohlich. Heute lebe ich ohne Galle mit einem Stent in der Bauchspeicheldrüse. Jahrelang versuchte ich auf unterschiedlichsten Wegen, die Toxine aus meinem Körper auszuschwemmen. Ohne Erfolg. Mein Herz war schwach, ich bekam zwei Schlaganfälle und mehrere Herzinfarkte.“

Vor einem Jahr erfuhr ich von der Sieben-Schlüssel-Kur. Flüssigfermente, gewonnen aus Bio-Rohkost sollten das Herz stärken und Blut entgiften. Mein Versuch zahlte sich aus: Die regelmäßigen Blutuntersuchen zeigten eine stetige Verbesserung. Meine Cholesterinwerte normalisierten sich und die Toxine sind tatsächlich nicht mehr nachweisbar. Ich bin unendlich dankbar – vor allem auch darüber,



dass ich nicht mehr wie im Traum und ohne Schwindel durchs Leben wandle“, schließt Frau V. ihren Bericht, glücklich, dass sie mittlerweile auch ihren Speiseplan erweitern kann, weil sie mehr verträgt und wieder Spaß am Essen hat.

Infos zur Sieben-Schlüssel-Kur:

Thymos Elvau
Donaustauer Str. 70
93059 Regensburg
info@sieben-schluessel-kur.de
Tel.: 0941-280 9 280 20
Fax: 0941-280 9 280 28
www.sieben-schluessel-kur.de

Sich selbst gesunden



Der chinesische Großmeister Wei Ling Yi und sein Lehrerteam stellen am Samstag, den 8. März 2014 in Bremen wirksame Übungsformen aus der „YiXue-Kultur“ vor. Dadurch können Körper, Herz und Seele in Einklang gebracht werden.

Wei Ling Yi entstammt einer berühmten Familie, die das Qi seit Generationen praktiziert und sich selbst kultiviert.

Als Präsident des World Qigong Congress trägt er wesentlich zum Austausch zwischen dem überlieferten Weisheits- und Erfahrungswissen des Ostens und der westlichen modernen Wissenschaft bei.

Statt Krankheitssymptome zu behandeln geht es ihm darum, dass die Menschen selber aktiv „arbeiten“, um ihre eigene Lebenskraft, das Qi, aufzubauen und ihre Gesundheitsbasis auf ein höheres Niveau zu heben.

Mit Hilfe einfacher, grundlegender Übungen wird das

körpereigene Qi „geweckt“ und durch die Aufnahme des Qis aus der Natur und dem Kosmos höher entwickelt. Nach und nach werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, Blockaden aufgelöst, die Immunabwehr gesteigert.

Der Körper gesundet, das Herz öffnet sich und die Potentiale können sich entfalten.

Die Übungen sind im individuellen Alltag integrierbar und für alle Altersgruppen geeignet.

In vielen Orten, auch in Bremen, haben sich YiXue-Übungsgruppen gebildet, die wöchentlich das gemeinsame Üben auf Selbstkostenbasis anbieten.

Das Seminar findet am Samstag, den 8. März 2014, von 14 bis 19 Uhr statt.
Ort: Bürgerhaus Oslebshausen in Bremen. Weitere Informationen und Kontakt:
Tel. 0163 7167175, E-Mail: yixuehb@yahoo.com
Veranstalter: YiXue Deutschland, www.yixue.de

Meditation und Körper-Übungen für Kinder



Wei Ling Yi, Fahrende Schule in Bremen

Heutzutage sind wir, durch den technischen Fortschritt bedingt, einer riesigen Informationsflut ausgesetzt. Neben den Informationen, die unser Gehirn täglich verarbeiten muss, belasten unseren Körper eine Vielzahl von elektromagnetischen Schwingungen. Die heutige Kindheit wird von Fernsehern und Computern dominiert, jedoch fehlt es häufig an Bewegung, freiem Spiel und Ruhephasen. Daraus ergeben sich zunehmend vielschichtige Probleme für die Heranwachsenden. Häufig begegnen uns Kinder mit übermäßigem Bewegungsdrang, Konzentrationschwäche, Überforderungsgefühlen, Ängsten und anderen psychischen Problemen.

Um die Nervenbahnen wieder durchgängig zu machen, entwickelte Wei Ling Yi u. a. die ganzheitliche Methode „Sitzen auf dem Lotus“. Im Alter von 6 - 16 Jahren lassen sich die Nervenbahnen sehr leicht wieder öffnen. Wenn Kinder entsprechende Methoden erlernen und regelmäßig verwenden, sind sie in der Lage ungesunde Informationen loszulassen und ihr

emotionales Gleichgewicht innerhalb kürzester Zeit wieder herzustellen. Um das „Sitzen auf dem Lotus“ zu praktizieren, wird zuerst die ungesunde Haltung der Kinder korrigiert. Damit ausreichend Sauerstoff ins Gehirn gelangt, müssen alle Wirbel gerade aufeinander sitzen. Wenn das Steißbein beim Sitzen gequetscht wird, werden die Nerven gepresst. Die beiden Akupunkturpunkte am Steißbein und am Nacken müssen frei sein, damit das Qi harmonisch durch den Körper fließen kann. Das zusätzlich verwendete Handzeichen bewirkt, dass die Kinder automatisch zur Ruhe kommen, ihr Qi nach unten leiten und ihr Verstand klar wird. Diese Erholungsphasen haben neben einer positiven Auswirkung auf das Allgemeinbefinden auch Einfluss auf die Aufnahmefähigkeit und den Lernerfolg sowie das Erinnerungsvermögen der Kinder.

Eine Mutter beobachtete: „Die Kinder zappeln nicht mehr so herum. Sie spüren, dass die Haltung ganz wichtig ist. Beim Sitzen und Stehen halten sie sich aufrechter, weil sie merken, dass das gut für den Kopf ist.“

Wei Ling Yi, Fahrende Schule, Übungen für Kinder ab 6 Jahren. YiXue Deutschland, www.yixue.de. Die Veranstaltung findet am Samstag, 8. März 2014 von 11 bis 13 Uhr in Bremen im Bürgerhaus Oslebshausen statt. Kontakt u. erforderliche Anmeldung: Thomas Gregorkiewicz, Tel.: 04205 395747, E-Mail: gregorkiewicz@email.de

Lichtnahrungsprozess jetzt schon in 3 Tagen möglich

- Mit Kristallkind Jenny Solaria -

Viele Menschen spüren immer mehr, dass die Nahrungsaufnahme in der heutigen Zeit dem Körper mehr Energie entzieht, als ihm zu geben. Auch sind die Lebensmittel durch verschlechterte Umweltbedingungen nicht mehr so wertvoll bzw. energiereich.

Dennoch haben unsere Körperzellen von Kindheit an das Programm unsere Energie vorrangig über die Nahrung aufzunehmen. Yasmuheen hat als Pionier der neuen Zeit 1993 erstmalig den Lichtnahrungsprozess gechannelt & die völlige Nahrungsaufnahme für 21 Tage aufgegeben. Seither ernährt sie sich hauptsächlich von Pranaenergie. Ist das denn wirklich möglich?

Entscheidend ist jedoch eher die Frage: Würden SIE es denn für möglich halten???

Seit 2011 ist es nun auch möglich, den Lichtnahrungsprozess auf nur 3 Tage zu verkürzen. Während dieser 3 Tage darf man energetisiertes Wasser trinken. Die stetig steigende Erdfrequenz & somit immer höher steigende Pranadichte machen es jetzt möglich. Zusätzlich verstärkt die hohe Sonneneinstrahlung die Reinheit des Prana.

Jenny Solaria Postatny, Kristallkind, Bioenergietherapeutin & Naturpraktikerin, hat in ihren Channelings eine besondere Form der Pranaatmung erfahren. Diese spezielle Atemtechnik gibt sie den Teilnehmern in einem 3 Tages Seminar weiter. Mit dieser neuen Technik reinigt man zuerst seinen Lichtkörper. Somit ist dann auch der Weg frei, um das besonders reine Prana der neuen Zeit bewusst aufnehmen zu können. Nur eine einfache Pranaatmung alleine reicht jedoch nicht aus. Die hauptsächliche Seminararbeit besteht darin, jeder einzelnen Körperzelle & unserem Energiefeld mitzuteilen (Umprogrammierung), dass wir die „Richtung“ in unserem Bewusstsein wechseln. Der Erfolg auf die Pranaumstellung hängt sehr stark vom bereits vorhandenen Zellbewusstsein ab. Daher sind viele Endziele nach dem Seminar möglich. Einige Teilnehmer konnten ihre Zellen erstmalig auf ca. 80% Pranaaufnahme umpro-



grammieren, ein toller Erfolg finde ich. In jedem Fall leistet Jenny Solaria in Ihrem Seminar einen wertvollen Beitrag für den Lichtkörperprozess bzw. Bewusstseinsprozess eines jeden Teilnehmers.

Selbstverständlich kann man nach dem 3-Tages-Seminar problemlos zu fester Nahrung zurückkehren & später auch wieder selbständig auf Prana umstellen. Für jeden Teilnehmer sind

die 3 Tage ein besonders intensives Erlebnis, denn für das Zellbewußtsein gibt es keine Zeit. Die 3 Tage sind daher wie gefühlte 21 Tage, was wiederum zu einer völlig neuen Wahrnehmung führt.

Die längerfristige Nahrungsumstellung auf Prana erfordert neben dem erhöhten Bewusstsein auch einen weitestgehend geheilten Emotionalkörper. Daher liegt auch hier ein weiterer Schwerpunkt im 3-Tages-Lichtnahrungsseminar.

Das Herzchakra kann nach diesen 3 Tagen völlig geöffnet sein. Danach liegt es an jedem selbst, wie gut man in seiner „Mitte“ bleiben kann. Denn Prana ist reine, bedingungslose Liebe & erst wenn wir diese vollkommen annehmen können, ist der Lichtnahrungsprozess abgeschlossen.

Zur gleichzeitigen Unterstützung dienen weiterhin die aktuell von Jenny Solaria gechannelten Energetisierungssysteme wie z.B. das Kristallwasserenergetisierungssystem (IWES), mit dem man Leitungswasser preiswert & sehr stark energetisieren kann.

**Nächstes Lichtnahrungsseminar
in Oldenburg vom 28.02.-02.03.2014**

Weitere Informationen und Termine:

Naturpraxis Mer Ka Ba
Internationales Lichtnahrungszentrum LiNa
Kastanienallee 34C in 15344
Strausberg bei Berlin
Büro Tel: 0163/ 68 088 91
eMail: info@naturpraxismerkaba.com
www.NaturpraxisMerkaba.com

Spielerisch Heilung ermöglichen

Reconnective Healing® nach Eric Pearl - Heilung durch Rückverbindung -

Vor 20 Jahren ... ist Eric Pearl in seiner damaligen Praxis als Chiropraktiker plötzlich von wundersamen Heilungen überrascht worden, die seinen Patienten widerfahren sind, als er seine Hände nur in ihre Nähe gehalten hat. Er hat Jahre damit zugebracht, herauszufinden, was da geschieht und wie das möglich ist – und oft blieb ein „ich weiß es nicht“ die angemessene Antwort.

Und doch hat Eric Pearl bald festgestellt: je weniger er sich in den Weg stellt, je mehr er sich mit seiner Person zurücknimmt, es einer höheren Kraft überlässt, was geschehen darf – desto mehr Freude und Leichtigkeit spürte er, und desto mehr Heilung konnte geschehen.

Und heute ...

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

Spielerisch ...

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

Die Forschung belegt ...

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

In Bremen...

und Umgebung gibt es zahlreiche Praktizierende von Reconnective Healing®! Bei einem Vortrag am Samstag,



den 15. März 2014 im Steinreich im Atrium in Bremen stellen sich einige der folgenden Praktizierenden vor:

- **Susanne Riekers**, 28816 Stuhr, Langenstr. 25, Tel. 0421/ 809 1212, Mobil 0171 7779366
- **Miriam Wender**, 28203 Bremen, Contrescarpe 9, Tel. 0421/ 16100 004, Mobil 0176 31405003
- **Elisabeth Ahlers**, 28215 Bremen, Würzburger Str. 69, Tel. 0421/347 8118 und 0421/8473055
- **Raphaëlle Mellet**, 28203 Bremen, Hamburger Str. 48, Mobil 0171 2707808
- **Kerstin Mertens**, 28199 Bremen, Lahnstr. 84, und 27412 Hepstedt, Mühlenweg 18, Tel. 0179 1228679
- **Jule Mannerow**, 26129 Oldenburg, Ernst-Barlach-Str. 5, Tel. 0441/ 960 19160 Mobil 0176 21834664
- **Dr. med. Michael Becker**, 26133 Oldenburg, Ludwig-Strack-Str. 5, Tel. 0441/4855171, Mobil 0173 9305558
- **Cornelia Braunschweiger**, 28790 Schwanewede / Löhnhorst, Hinter den Führen 49, Mobil 0173 2069517
- **Stephan Iskenius**, 27726 Worpswede, Lindenallee 27, Tel. 04792/95 39866, Mobil 0171 3595501
- **Karin Schilling**, 22607 Hamburg, Tel. 04101/ 4750 630, www.karin-schilling.de

15. März 2014 Vortrag in Bremen:

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

Seminar mit Eric Pearl in Köln:

26./27. April 2014 Level 1/2 und 28./29. April 2014 Level 3. Nähere Infos dazu beim Vortrag oder unter www.reconnection-verband.eu

Tag der offenen Tür:

deutschlandweit – auch in Bremen.
Samstag, 22. März 2014 von 13 bis 17 Uhr.
Liste der teilnehmenden Praktizierenden.

www.reconnection-verband.eu

Michael König

Photonen-Diagnose - Auroris TB

Vitalität ist messbar – wie lebendig sind Sie wirklich?

Scorpio Verlag, 112 Seiten, 8,95 €, erscheint im März 2014



Die revolutionäre Messtechnik zum Nachweis von Spiritualität und Gesundheit: Spiritualität lässt sich nachweisen – High-tech-Computer und moderne Quantenphysik machen es möglich. Michael König erforschte über 30 Jahre lang die Gesetzmäßigkeiten biologischer Prozesse.

Am Anfang stand seine Vermutung, dass elektrische Ladungen und die von ihnen verursachten Felder mit unserem Befinden in Zusammenhang stehen. König berichtet von der Entdeckung des Kirlian-Effekts, den Leuchterscheinungen an Strukturen in einem Hochspannungs-Hochfrequenzfeld sowie der Anwendung in Geologie, Landwirtschaft und Medizin. Aus seinen Erkenntnissen entwickelte König die Photonen-Diagnose, mit der sich der Gesundheits- und Bewusstseinszustand eines Menschen elektromagnetisch messen lässt. Spirituelle Entwicklung wird damit erstmals objektivierbar.

Marc Gassert

Alles ist schwer, bevor es leicht wird

Mit dem Wissen der Shaolin zu mehr Disziplin und Willenskraft

Ariston, 272 Seiten, 16,99 €



Innere Stärke, Willenskraft und atemberaubende Körperbeherrschung – das sind einige der Fähigkeiten der Mönche des Shaolin-Klosters. Marc Gassert hat diese Tugenden während seines mehrjährigen Aufenthalts in Asien bei verschiedenen Großmeistern trainiert. Er zeigt, dass wir alle unser mentales Potential entfalten können.

»Nicht das Anfangen wird belohnt, sondern das Durchhalten!« Er zeigt, dass Disziplin eine kraftvolle Tugend ist, mit der wir unsere Ziele, beruflich wie privat, erreichen. Inspirierende fernöstliche Weisheit – voller Enthusiasmus, Klarheit und Effizienz für unseren Alltag übersetzt!

Maude Barlow

Die Wasser-Allmende

Drachen Verlag, 90 Seiten, 10,- €



Eine gute Zukunft braucht gutes Wasser FÜR ALLE. Wasser ist Ursprung und Quelle allen Lebens. Zunehmend ist diese essenzielle Ressource jedoch durch Privatisierung, Verschmutzung und Ausbeutung bedroht. Die berühmte kanadische Wasseraktivistin Maude Barlow argumentiert in ihrem fundiert

recherchierten Bericht: „Als fließendes Gut, das durch nichts zu ersetzen und lebensnotwendig für gesunde Ökosysteme ist, müssen wir Wasser für alle Zeiten zum Gemeingut, zur »Allmende« erklären.“ In zehn Prinzipien legt sie anschaulich dar, wie wir die weltweiten Wasserreserven vor Ausbeutung und privatwirtschaftlichen Interessen schützen und als kollektives Gut im Sinn des Gemeinwohls gerecht verwalten können und in der alle Zugang zu dem kostbaren Nass haben.

Gabriela Luft

Wohin mit den Gefühlen?

Einblicke in die Integrative Primärtherapie

Erhältlich bei „Books on Demand“, Amazon oder in einer Buchhandlung unter ISBN: 978-3-732-25063-9, 18,90 €



Fühlen und Gefühle sind zwei Kategorien, die getrennt voneinander existieren. Wir alle haben Gefühle, aber nicht alle von uns fühlen sie. Kinder fühlen. Fühlen ist ihre Natur. Heranwachsen und erwachsen werden heißt in unserer Kultur, das Fühlen abzustellen. Viele Erwachsene leben nur im Kopf, spüren ihren Körper nicht mehr und wissen nichts von ihren Gefühlen. Mit all den Problemen, die daraus erwachsen, füttern sie unsere Konsumwirtschaft, die gierig aus jedem Problem einen Markt erschafft. Ein menschenfeindlicher Kreis entsteht... Die Autorin Gabriela Luft ist Integrative Primärtherapeutin seit 1980 und war Mitbegründerin und Leiterin des Primär-dorfs Ziegelhütte und des Primärzentrums Schönborner Mühle. Sie lebt und arbeitet in der Nähe von Bremen.

mankau

Petra Neumayer & Roswitha Stark

MEDIZIN ZUM AUFMALEN

Heilen mit der Neuen Homöopathie

Die „Neue Homöopathie“ spannt in faszinierender Weise den Bogen zwischen der Traditionellen Chinesischen Medizin, neuesten Erkenntnissen aus der Quantenphysik und der Radiästhesie. Das ganzheitliche Heilsystem – entwickelt von Erich Körbler (1936–1994) – blickt auf viele Jahre erfolgreichen Einsatzes durch Therapeuten und Laienanwender zurück; es beruht auf dem Prinzip, Krankheiten durch Informationsübertragung zu heilen: Strichcodes und Symbole vermitteln zwischen innerer und äußerer Welt, wirken wie Antennen auf der Haut und können so das Energiesystem des Körpers verändern und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Der Bestseller im Kompakt-Format! 95 Seiten | ISBN 978-3-463-74-132-7 | 7,95 €

TOP-TITEL!

Bestellmöglichkeit, Leseprobe und Internetforum mit den Autorinnen: www.mankau-verlag.de

Anzeige



Ross Emmett erstmals in Bremen



Freitag, 21. März 2014

Die Emmett-Technique: Australiens Quantensprung in der energetischen Körpertherapie

WAS IST DIE EMMETT METHODE?

- eine von dem Australier Ross Emmett entwickelte, sanfte und entspannende Technik zur raschen Muskelrelaxation.
- eine einzigartige Griff- und Druck-Methode, die an besonderen neuromuskulären Punkten – vergleichbar mit „Weichen im Körper“ – angesetzt wird.

WIE EMMETT WIRKT

- Durch exakt definierte Griffe mit leichtem Druck im Muskel-, Faziens-, und Bindegewebe auf Gelenke und Sehnen wird eine schonende, physische Auflösung von verspannten und verkrampften Muskelgruppen ermöglicht, die gleichzeitig zu einer Entspannung des ganzen Körpers führt. So kann eine sofortige Schmerzbesitzigung bzw. -linderung eintreten und eine Aktivierung der körperlichen und geistigen Selbstheilungskräfte gefördert werden.

WEN DIE EMMETT-AUSBILDUNG ANSPRICHT

- Ärzte, medizinische Therapeuten, Physiotherapeuten, Pfleger, Heilpraktiker und Fitnesstrainer, die ihr Therapie-spektrum erweitern möchten.
- Laien, die im EMMtech-Tagesworkshop einfache, wirk-same Handgriffe zur Selbstanwendung erlernen möchten.

Ross Emmett kommt nach Bremen, um seine Technique vorzustellen.

21. März 2014 · 19.30 Uhr · Eintritt 5 €
Überseemuseum, Diorama-Saal
28195 Bremen · Bahnhofsplatz 13

Verbindliche Anmeldung bitte an: **Naturheilpraxis Barbara Schygulla**
 Tel.: 0421/4684696 oder per E-Mail: bschygulla@icloud.com



Anzeige



Schön ist eigentlich alles,
was man mit Liebe betrachtet.

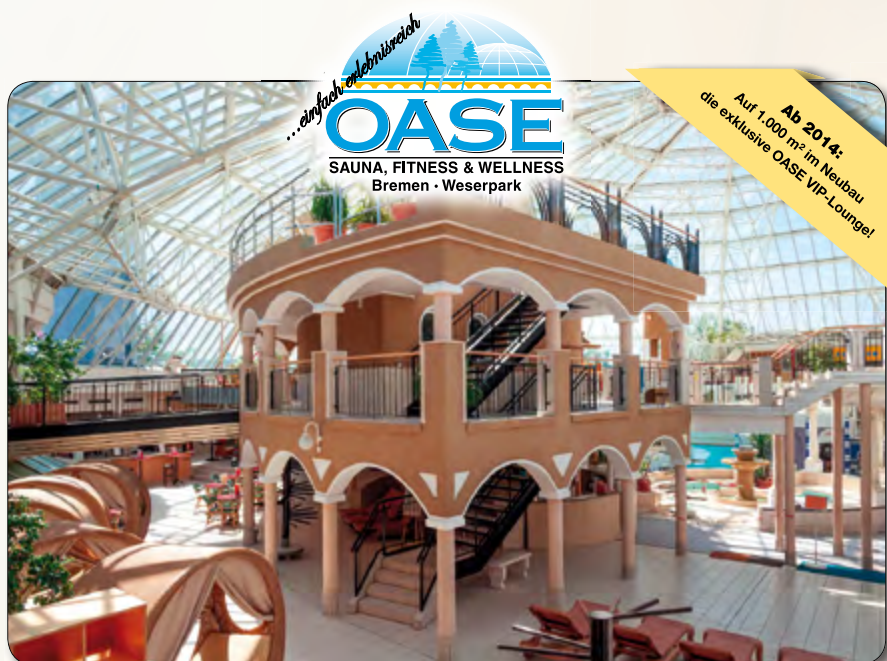
Christian Morgenstern

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“



...einfach erlebnisreich
OASE
SAUNA, FITNESS & WELLNESS
Bremen • Weserpark

Ab 2014:
Auf 1.000 m² im Neubau
die exklusive OASE VIP-Lounge!



OASE im Weserpark ♦ Hans-Bredow-Straße 17 ♦ 28307 Bremen
Tel.: 0421-427 47 17 ♦ Fax: 0421-427 47 77
www.oase-weserpark.de ♦ info@oase-weserpark.de

Zwei Strafen Anzeiger

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.

Zwei Strafen Anzeiger

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.

Margarete Petersen Narrensprünge - Eine Reise durch das Tarot

Königsfurt-Urania Verlag, Set: Buch, 192 Seiten, mit 78 Karten (Set), 24,90 €



Margarete Petersen besitzt die seltene Doppelbegabung "mit Worten und mit Farben zu malen". Nun hat Sie das lang ersehnte Buch zu Ihren berühmten Karten fertig gestellt. Margarete Petersen gilt als bedeutende zeitgenössische Tarot Malerin, ihre Karten haben bereits in den 80igern Tarot-Begeisterte auf eine andere Ebene der Tarotbetrachtung geführt. Wen wundert es, wenn auch das Buch von Frau Petersen uns eine neue Sicht der Dinge liefert, mit knappen Texten und Situationen, die jeder aus dem Alltag kennt, malt sie mit Worten Bilder, die tiefe Schichten in uns berühren.

Jennie Appel & Dirk Grosser Jedes Wort kann ein Segen sein

Heilsame Segenswünsche selbst verfassen
Schirmer Verlag, 96 Seiten, 6,95 €



Irische Segen erfreuen sich seit Jahren großer Beliebtheit im deutschsprachigen Raum. Sie wecken zugleich unsere Sehnsucht nach Zugehörigkeit und nach einem ungebundenen und freien Leben jenseits der illusorischen Versprechungen und Anforderungen unserer modernen Gesellschaft. Dieses Buch erzählt vom Segnen und Gesegnet-Werden, und bietet zudem eine leicht zugängliche Methode, mit deren Hilfe man selbst Segenswünsche verfassen und so seinen Alltag von einer sehr menschenfreundlichen und warmen Spiritualität durchdringen lassen kann. Die Kunst des Segnens generiert ein Feld, in dem wir uns geborgen und zugehörig fühlen und gleichzeitig frei, unser ganzes Potential zu leben – ein Feld, in dem wir sowohl starke Wurzeln haben, um ganz der Erde zu vertrauen, als auch Äste, die weit in die Offenheit des Himmels hineinwachsen.

Peter Jennrich Entgiften leicht gemacht

Aurum Verlag, 196 Seiten, 12,99 €



Gesünder leben? - JA. Doch wie soll man gesund leben, wenn mittlerweile immer mehr Nahrungsmittel, das Wasser und unsere Umwelt mit Schwermetallen und Chemikalien belastet sind? Peter Jennrich hat mit „Entgiften leicht gemacht“ ein Praxisbuch zum Entgiften geschrieben, aus dem sich jeder Leser leicht anzuwendende Tipps, Anregungen und Hintergrundwissen holen kann, um Körper und Seele auf eine sanfte, ganz natürliche und vielfältige Weise zu entgiften. Entgiften für jeden - Fundiert, einfach, gut. Das Praxisbuch zum Erfolgstitel „Das hat mir geholfen!“

Annemarie Postma Das tiefere Geheimnis der Liebe

The Deeper Secret of Love
Neue Erde Verlag, 144 Seiten, 17,95 €



Sich selbst zu lieben ist der Schlüssel: »An die Liebe glauben heißt, an den Strom des Lebens glauben.« Haben die Ereignisse Ihres Lebens Sie schon gelehrt, sich für sich selbst zu öffnen, so, wie Sie sind, für den anderen so, wie er ist, für das Leben so, wie es ist? Das sind die Fragen, die die Liebe stellt, damit Sie lernen, anstelle von Illusionen und Märchen wirkliche Dinge liebzuhaben. Anstatt von der Liebe zu träumen, leben Sie die Liebe in der Gegenwart. Sie werden nicht vollkommen werden, andere werden nicht vollkommen werden... Nichts braucht etwas zu werden. Im tiefsten Wesen liegt das Geheimnis. Der Schlüssel, es zu finden, liegt in der Bereitschaft, nach innen zu blicken. Solange Sie in der Liebe noch Mangel erfahren, liegt das nicht daran, daß nicht genug Liebe da ist, sondern daran, daß Sie immer noch außerhalb von sich nach etwas suchen, was Ihnen innen fehlt. Es gibt keinen Mangel an Liebe, allein ein Mangel an Einsicht. Dieses Buch ist eine Ode an die Liebe, die Sie sind.



RABENFLUG Der Rabe – Dein Gefährte

Gabi Bücker

224 Seiten, reich bebildertes Buch
ISBN 978-3-86826-753-2
€ 16,99

KÖNIGSFURT
URANIA

im Buchhandel oder im Shop
www.koenigsfurt-urania.com



WER MACHT WAS – IM INTERNET

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

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

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



Der
würdevolle
Abschied
Feuerbestattungen
Verden r.V.

Lindhooper Straße 91a · 27283 Verden (Aller)
 Tel. (0 42 31) 67 60 62 · Fax (0 42 31) 80 01 82
info@feuerbestattungen-verden.de
www.feuerbestattungen-verden.de

Anzeige

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

leichter leben - Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)



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

Neuer Kurs mittwochs 26.02. - 16.04.2014 (18:30 – 21:30 Uhr) plus Achtsamkeitstag 05.04. (10-17 Uhr)
Bitte melden Sie sich frühzeitig, um einen Termin für das Vorgespräch zu vereinbaren: Tel. 0421-309 49 79
morgentau ... wenn wesentliches wichtig wird - Frau Leo Morgentau: mbsr@morgen-tau.com

NEU in Oldenburg!

Das Therapeuticum und das Institut für Transpersonale Kinesiologie unter einem Dach



Das frisch sanierte Gebäude an der Ziegelhofstraße 66 öffnet seit Jahresbeginn seine Türen für eine neu gegründete Praxisgemeinschaft von Ulrike Sawert, Kerstin Haver, Annette Tewes, Sybille Seifried und Thomas Kemmler-Kell. Naturheilkunde,



Kinesiologie, Traumatherapie, Hypnotherapie, Coaching, Burnout- und Stressprävention u.v.m. werden im Therapeuticum künftig zu finden sein. Das Team kompetenter Therapeuten bietet Einzel- und Gruppenarbeit sowie qualifizierte Aus- und Weiterbildungen an, zusätzlich zu der seit über 20 Jahren bewährten Ausbildung zum Kinesiologen am Institut für Transpersonale Kinesiologie. Gemeinsames Anliegen ist die Gesundheitsbildung auf allen Ebenen. Am Tag der offenen Tür Mitte Januar 2014 wurde das große Interesse der zahlreichen Besucher an den vielfältigen Themen rund um die Gesundheit deutlich. Deswegen sind künftig in regelmäßigen Abständen Informationstage geplant: Ein offenes Forum, auf dem unterschiedliche Aspekte der jeweiligen Arbeitsschwerpunkte in Theorie und Praxis vorgestellt und besprochen werden.

Termine aus dem Angebot: • 01.02. **Essstörungen - "Erkenne Dich selbst im Spiegel Deiner Symptome", Kinesiologie im Zentrum** • 04.02. **Herz-Kreislauf und Kinesiologie, Sybille Seifried** • 05.02. **Beginn der Ausbildung Heilpraktiker für Psychotherapie, Dozentin Andrea Nagel, Veranstalterin Ulrike Sawert** • 12.02. **Erste Einheit Balance coaching – Burnoutprävention, Kinesiologie im Zentrum** • 15.-16.02. **Nächste Einführung Basisseminar Kinesiologie, Ulrike Sawert** • 25.02. **Lernen von der Zukunft, Sybille Seifried** • 19.-23.02. **Transformationskinesiologie 1, Ulrike Sawert** • 21.-22.02. **Erstes Kursmodul Trauma und Mangelereben im entwicklungspsychologischen Zusammenhang, Kinesiologie im Zentrum** • 23.2.-01.3. **„Balanceakt“- Fit ins Frühjahr Seminarwoche auf Juist, Annette Tewes** • 01.03. **Störungen der Gefühlswelt - "Erkenne Dich selbst im Spiegel Deiner Symptome", Kinesiologie im Zentrum** • 01.-02.03. **Seminar Kinesiologie für Tiere, Dozentin Sybille Seifried, Veranstalterin Ulrike Sawert** • 18.03. **Seelenwege, Sybille Seifried** • 20.03. **Puma-Training Kurzseminar Physisches & Mentales Anti-Aging, Ulrike Sawert** • 25.03. **Wohlfühlgewichtstag 1, Ulrike Sawert** • 25.03. **Wille und Entscheidung, Sybille Seifried. Weitere Termine und Informationen unter: www.therapeuticum-oldenburg.de**

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



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

Infos: Petra Greiner-Senft, Tel. 089 26019446, ilichoos@web.de, www.ilichoos.org

EFT Kompetenzzentrum lädt ein:

Einladung im Rahmen der Fortbildungsreihe „Horizont erweitern“



Der „Innere Kritiker“ – ihn entlarven und hinderliche Glaubenssätze durch bildhafte Darstellung dauerhaft auflösen“ – dieses Seminar richtet sich ausschließlich an Professionals, die EFT sicher beherrschen. Wer kennt sie nicht, die Inneren Kritiker, Schweinehunde, Scharfrichter, Glaubenssätze, die eine dauerhaft erfolgreiche Veränderung verhindern? Sie sind den Klienten oft nicht einmal bewusst und NUR drüber reden oder große Psychologische Umkehrungen klopfen hilft manchmal nicht. Ich habe in den letzten Jahren aufgrund eigener Fortbildungen eine sanfte Methode entwickelt, um den Klienten eine Selbsterkenntnis zu den blockierenden Botschaften als auch zu den positiv unterstützenden zu ermöglichen. Selbst erkannt ist der erste erfolgreiche Schritt zur Veränderung. Die Methode demonstriere ich im Plenum.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt, die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme. „Reiß die Mauer ein“ oder „Schneide die Dose“ ab. Termin: 21. Februar 2014 von 18 – 21.30 Uhr. Ort: Grasberg oder Lilienthal – je nach Teilnehmerzahl. Detaillierte Infos unter: www.christelpreuss.de

Qigong-Ausbildung der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. (2014 - 2018)

mit Asta Eichhorst und Petra Hinterthür



Im Mai 2014 beginnt eine neue Qigong-Ausb. der DQGG in Hamburg. Sie kann nach 2 Jahren mit dem Zertifikat als Qigong-Kursleiter/in DQGG abgeschlossen werden oder nach 4 Jahren als Qigong-Lehrer/in DQGG. Asta und Petra sind erfahrene QG-Ausbilderinnen der DQGG. Ihnen liegt am Herzen, Teilnehmenden ein profundes praktisches/theoretisches Wissen und eine gelassene Heiterkeit zu vermitteln, die sich heilend auf Geist, Körper und Seele auswirken können. Die Ausbildung umfaßt: 1) Theorie: Basiswissen zu QG und TCM, Anatomie, innere Alchemie/Philosophie, Didaktik/Pädagogik, Notfälle im QG, 2) Praxis: Basis- und Achtsamkeitsübungen, Kranich QG, Stilles QG, 18-fache Methode, Gehen im QG,

QG für Wirbelsäule/Augen/Blutdruck/Stärken des Gehirns. Bei entsprechend beruflicher Basisqualifikation ist eine Anerkennung von gesetzlichen Krankenkassen möglich.

Info-Veranstaltung: 21. März 2014, 17 - 20 Uhr, Ort (auch Kursort): Dan T'ien, Bogenallee 16, Souterrain, 20144 Hamburg-Grindel, Ausb.-Beginn: 1. - 4. Mai 2014, Kosten: WE 160 €, 3 Tage 240 €, 4 Tage 320 €, Info/Anm: Asta Eichhorst, Tel: 05828-97 98 37, Petra Hinterthür, Tel. 040-85 65 64, www.qigong-ausbildung-dqgg-hamburg.de

Das Ich und seine Dilemmas - Wege zum Glück

Lösungsansätze aus spiritueller und psychologischer Sicht erlernen und erleben



Themen und Angebote des Seminars: • Ego und Selbstbewusstsein • Lebensdilemmas und Ich-Verständnis • Dilemmaaufstellungen • Meditation • Ich-Verständnis aus psychologischer Sicht • Konfliktlösung aus spiritueller Sicht. Mit unserem Seminar möchten wir die Teilnehmer ermutigen, neue Erfahrungen zu machen. Ein wichtiger Punkt ist das Verstehen, dass sowohl »negative Erfahrungen«, aber auch Glückserlebnisse von Natur aus vergänglich sind und unser Bild von uns selbst nicht von solchen Erfahrungen abhängig bleiben muss. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, durch Gespräche, Meditationen und Aufstellungen auf einer tiefen inneren Ebene den Kontakt mit ihrem inneren »Selbst« aufzunehmen. Als Nebeneffekt stellt sich ein tieferes Verständnis für jedes andere Lebewesen ein, verbunden mit einer großen Dankbarkeit, unendlich viele Aufgaben in diesem Leben annehmen zu dürfen, um an ihnen zu wachsen.



Seminarleitung: Martina Toppe, Heilpraktikerin für Psychotherapie Gestalttherapeutin und Friedbert Käbisch-Isenbügel, Heilpraktiker Klassischer Homöopath. **Termine und Zeiten des Seminars:** Freitag, 7. März bis Sonntag, 9. März 2014. **Kosten:** 240,- €. **Seminarort:** Zentrum für Gesundheit Achim-Baden, Biedener Str. 13, 28832 Achim-Baden. **Information und Anmeldung:** Martina Toppe, Heilpraktikerin (Psych.) / Gestalttherapeutin, Tel.: 0 42 02 – 76 41 45 und mail: info@martina-toppe.de

AMOR - das Paarprojekt nicht nur für Singles

Reif werden für die Partnerschaft



Sie sehnen sich nach einer erfüllenden Liebesbeziehung und ahnen, dass Ihre vergeblichen Bemühungen nicht nur mit dem Außen zu tun haben, sondern mit Ihnen selbst. Das Paarprojekt ist ein transformierender Prozess der Lebens- und Selbstbejahung. Es unterstützt Sie dabei, sich wiederholende Beziehungsmuster zu durchbrechen, und gibt Werkzeuge an die Hand, die eigenen Ressourcen zu nutzen und erfolgreich in Kontakt zu treten.

Erlebnis-Vortrag „Reif für die Partnerschaft!“ Fr. 7. Februar und Mo. 17. Februar 2014, jeweils um 19:30 Uhr im Integralis-Institut, Sögestr. 37-39 in Bremen. **Jahrestraining:** 9 Tagesworkshops in Lilienthal ab April 2014 • **Schnupperrachmittag:** 22. März 2014 **Leitung:** Silvia Meyer & Raymond Fismer • Tel. 04298-4392 • www.amor-paarprojekt.de

Reconnective Healing® nach Eric Pearl

Erlebnsvortrag mit vielen Bremer Praktizierenden



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

15.3.2014 19 Uhr, Steinreich, Vor dem Steintor 34, 28203 Bremen, 19 Uhr, Eintritt: 5 Euro.
Info HB: Susanne Riekers, www.reconnection-bremen.de und Tel. 0171/7779366
Info HH: Karin Schilling, www.karin-schilling.de Tel. 0170/1966234
 Weitere Informationen siehe auf Seite 29.

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, 15./16.02.2014 mit Angela Sievers in Hannover, 15./16.03.2014 mit Johannes Weerts in Oldenburg (i.O.), **Kursgebühr:** 220 Euro, **Anmeldung und Info:** Tel. 04252-9389114, **E-Mail:** info@peter-hess-institut.de · www.peter-hess-institut.de

Tantra für Paare: Vortrag und Workshops

mit Monika Entmayr und Reiner Kaminski



In unseren Workshops können Paare eine wunderbare Zeit zu zweit genießen, die Sinne verwöhnen, der Liebe neue Impulse geben und das Potential der Partnerschaft beleben. Massagen, Kommunikation, Energie-Übungen und Begegnungen im Paar erlauben ein tiefes, gemeinsames Eintauchen in Liebe, Nähe, Heilung und Sinnlichkeit. In der Jahresgruppe vertiefen die Paare in vertrautem Kreis die Grundlagen für erfüllte Liebe, glückliche Beziehung und befriedigende Sexualität. Im Vortrag stellen wir zentrale Aspekte des „Paar-Tantra“ vor und geben Tipps für eine glückliche Paarbeziehung.

Vortrag am 18. Februar 2014 um 20 Uhr im SteinReich im Atrium in Bremen.
Workshops im Nordwesten: • „Erwecken der Sinne“ 7.-9. März
 • Wohlfühltag „Zeit für uns“ am 29. März • Oster-Workshop „Garten der Liebe“ 17.-21. April • Jahresgruppe „Die Tantrische Hochzeit“ ab 30. April 2014.

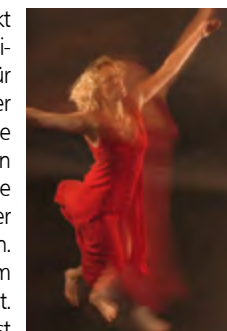
Infos unter: www.paar-tantra.de • www.liebeskultur.de • info@liebeskultur.de • Tel. 04487-9204277

Wege der Wandlung . Mut für Herzenswege

Biodanza® Workhopreihe mit Dipl.-Psych. Antje Koolen, Helge Polzin und Team



Biodanza ist Persönlichkeitsentfaltung im Tanz. Es weckt Lebendigkeit, Genuss und Freude und ermöglicht tief greifende Wachstums- und Heilungsprozesse. Es macht Mut für Herzenswege, sensibilisiert für ein liebevolles Miteinander und für die Verbundenheit aller Existenz. Die Workshopreihe ermöglicht einen intensiven Prozess der herzverbundenen Transformation und Heilung: Der Ritualworkshop „Alchemie des Lebens“ (28.-30. März 2014) stärkt die Kraft der 4 Elemente, mit der wir unser Leben zu Gold werden lassen. Jede/r Teilnehmende erlebt ein individuelles Ritual, um

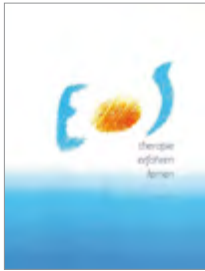


das Element zu stärken, welches besonders förderlich für sein persönliches Wachstum ist. Der „Tanz des Eros mit Aphrodite“ (25.-27. April & 2.-5. Oktober 2014) bringt Lust & Liebe in unser Leben. Der Schmetterlingsprozess (10.-11. Mai 2014) führt uns auf die geheimnisvolle Reise zu unserer Bestimmung und bestärkt uns, die eigenen Gaben zu entfalten. Mit dem „Minotaurus-Prozess“ (24.-26. Oktober 2014) transformieren wir in individuell gestalteten Ritualen unsere Angst in Kraft & Mut. Jeder Workshop ist auch einzeln buchbar.

Biodanza Schule Bremen: 0421-69219632; info@biodanza-bremen.de www.biodanza-bremen.de

therapie | erfahren | lernen

Heilpraktikerausbildung, naturheilkundliche Fortbildung



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

- Ambulatorium – die Ausbildungspraxis für HPs • laufende Einstiegsmöglichkeiten in Heilpraktik-Ausbildungen (HP allg, HP psych, HP physio) • 05.02.'14 | Infoabend zur HP-Ausbildung • 08.02.'14 | Bachblütenseminar • 15.02.'14 | systemische Aufstellungsarbeit • 16.02.'14 | Injektionskurs • 19.02.'14 | Säure-Basen- Seminar • 08.03.'14 | Praxiskompetenz für die Prüfung • 21.03.'14 | Start Homöopathieausbildung • 22.03.'14 | wert-schätzende Gesprächsführung • 28.03.'14 | Homöopathie in der Psychotherapie • 29.03.'14 | Bewährte Indikationen in der Naturheilkunde. Weitere Info's und Anmeldung bei: eos-Institut, Heilpraktikerschule, 28211 Bremen, Schwachhauser Heerstr. 55 • Fon: 0421.30399.77 • Fax: 0421.30399.35 Mail: info@eos-institut.de • www.eos-institut.de



ignite now! Das MindStyle Event für urbane Spiritualität
Sinn und Bedeutung in der modernen Welt

Spiritualität hat viele Gesichter. Die Themenvielfalt, die Spiritualität bietet, ist schier unendlich. Für den einen ist sie eine Lebenseinstellung, für den anderen eine Art Religion und für manch einen auch nur ein nettes Hobby, dem man regelmäßig nachgeht. Sie macht Menschen neugierig auf das Mehr, das zwischen Himmel und Erde existiert und dabei spielen weder Alter, noch Herkunft, Geschlecht oder Beruf eine Rolle. Vielen Menschen genügt ein Leben nicht mehr, das sich vorrangig auf materielle Werte und die eigene Karriere konzentriert, das schnelllebig ist und in dem eine wahre Bestimmung fehlt. Spiritualität von heute befindet sich im Wandel, ist salonfähig geworden und hat das Image eines etwas sonderlichen Nischendaseins längst abgelegt. Nicht zuletzt ist dies das Verdienst einer neuen Generation junger Autoren und Referenten, die ihr ganz persönliches Verständnis von Spiritualität offen und selbstverständlich im Alltag leben. Sie reisen durch die verschiedensten Länder, um ihre Botschaften unter die Menschen zu bringen und zeigen, dass Spiritualität nicht angestaubt oder befremdlich ist, sondern eine großartige Möglichkeit bietet, sich selbst besser kennen-zulernen, den eigenen Horizont zu erweitern und sich so ein Leben voller Liebe zu gestalten. Es ist eine urbane Spiritualität, die in Balance mit einem modernen Lebensstil steht, tolerant ist und sich fernab jeglichen Dogmatismus bewegt.

- 8./9. März 2014: ignite now! Das MindStyle Event: Gabrielle Bernstein • Kyle Gray • Pam Grout • Robert Holden • Kate Northrup • John C. Parkin • Mastin Kipp • Jessica Ortner u.a. • Ort: Hamburg Kampnagel Preis: ab 140 Euro • Alle Informationen und Anmeldung: Wrage Seminar Service • Telefon: 040-413297-15 Mail: seminarservice@wrage.de • www.wrage.de

Anzeige

Nächste Ausgabe: April/Mai 2014

Redaktionsschluss: 28. Februar 2014 • Anzeigenschluss: 7. März 2014
Email: anzeigen@kgsbremen.de • Tel: 0 44 08 - 80 91 92 0 • www.kgsbremen.de

Workshop: Lebe Deinen Traum

Lebendige Persönlichkeitsentwicklung mit der Integralis Methode



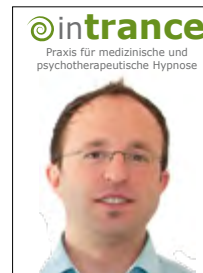
Wer bin ich und woher komme ich? Realisiere ich meine Träume? – und wenn nicht, wie kann ich sie realisieren? – das sind die Fragen für diesen Tagesworkshop. Die Veranstaltung "Lebe Deinen Traum" unterstützt Sie ganz konkret in der Erfüllung Ihrer Lebensträume. Usha M. Gaillard und Gerold F. Wehde (beides Ausbildungsleiter in der Integralis Akademie) stellen Ihnen die Integralis@Methode vor, mit der Sie Ihr Leben in die eigene Hand nehmen können. Dieser Tag zeigt welche neuen Wege sich Ihnen durch unser Angebote eröffnen. Neben einem Einblick in die Grundlagen unserer Arbeit steht die Selbsterfahrung und gelebtes Beziehungserleben im Vordergrund.



- Tagesworkshop am 29.03.2014, 11-17:30 Uhr, Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Alle weiteren Infos & Anmeldungen unter: www.integralis-akademie.de/workshop-bremen. Bürokontakt: 05651-330515, info@integralis-akademie.de

Hypnose-Ausbildung

im Therapeuticum in Oldenburg (unter ärztlicher Leitung)



Die Einführung eines neuen Ausbildungskonzeptes ermöglicht Ihnen nun die fortlaufende, berufsbegleitende Ausbildung in dem wissenschaftlich anerkannten Therapieverfahren "Hypnose". Diese Kommunikationskunst wird ebenso erfolgreich im Coaching eingesetzt. Die Grundlagen dieser Technik erlernen Sie in kompakter Form in einem 1-tägigen Hypnose-Workshop. Im Anschluss besteht dann die Möglichkeit die Wochenend-FREIE Ausbildung meist 14-tägig, Donnerstags zwischen 19:00 und 21:30 Uhr zu absolvieren. Verschiedene, in sich abgeschlossene Themenblöcke ermöglichen Ihnen einen kurzfristigen Einstieg.

- intrace - Institut für Hypnose-Ausbildung • Kursleiter: Thomas Kemmler-Kell - Arzt • Workshop-Termine 2014: Samstag 17.05. / 19.07. / 18.10., 09:30 - 18:30 Uhr • Kosten: 175,- EUR; Durchführung ab 5 Teilnehmern • Ausbildungsbeginn der fortlaufenden Ausbildung: Donnerstag 12.06.2014, 19:00 - 21:30 Uhr, Durchführung ab 5 Teilnehmern • Kosten: 300,- EUR/Themenkomplex à 5 Abende • Information und Anmeldung unter www.intrace-hypnoseausbildung.info oder service@intrace.info und Tel. 0441-93925700 • Ausbildungsort: Therapeuticum Oldenburg, Ziegelhofstraße 66, 26121 Oldenburg.

Erneuerung

Visionskraft & Neuorientierung



Vogelsymbole und Vogelmasken tragende Figuren finden wir bereits in der Steinzeit. Die Vogelkraft steht für die Kunst, sich über den bekannten Lebensraum hinaus zu bewegen. Wenn wir uns in die Lüfte zu schwingen, können wir aus der höheren Perspektive zu Antworten zu gelangen, die sich sonst nicht finden lassen. Von ihr inspiriert, bewegen wir uns frei und intuitiv in der Kraft der Winde. An diesem Wochenende wollen wir uns aus den gewohnten Strukturen hinaus über zu eng gewordene Grenzen wagen und im unbekanntem Neuland Schätze heben. Wir wollen eine Vision gebären, die im kommenden Jahreszyklus Umsetzung finden kann. Im Ritual wird das Neue manifestiert. Welche Kraft steht mir zur Verfügung, wenn ich es lebe?

- Workshop mit Ulla Janascheck, 15.-16.02.13, Ort: Einklang, Siedlung 24, Zetel, Tel.: 04453 / 1596, Theresia de Jong, Teilnehmerinnenbeitrag: 160,- €, Verpflegung vor Ort. Anmeldung: Ulla Janascheck, Tel.: 06147 / 9357198, Mail: ulla.janascheck@gmx.de, www.ulla-janascheck.de

Michael Barnett in Bremen

Entdecke deine Vollkommenheit und dein authentisches Leben



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

Wochenendseminar mit Michael Barnett am Freitag, den 21. Februar bis Sonntag, den 23. Februar 2014, Seminargebühr: 250,- EUR. Anm. Akademie SteinReich - V. d. Steintor 34, Tel: 0421-49 87 303, www.SteinReich-Bremen.de

Vortrag mit Robert Betz am 28. Februar 2014 in Bremen

„Schluss mit Jammern, Ärgern, Leiden u.a.“



Der Diplom-Psychologe und Bestsellerautor Robert Betz begeistert mit seinem Vortrags- und Seminarprogramm im Deutschland, Österreich, der Schweiz und Luxemburg jährlich über 50.000 Menschen. Sein aktuelles Buch „Willst du normal sein oder glücklich?“ steht auf der Spiegel-Bestsellerliste. Am 28.02.2014 gastiert Robert Betz mit dem Vortrag „Schluss mit Jammern, Ärgern, Leiden u.a. - Wie wir durch die Krisen im Leben wachsen können“ im Musical Theater Bremen. Robert Betz über „Schluss mit Jammern, Ärgern, Leiden u.a.“: „Das Jammern, Klagen und Anklagen, das sich Beschwerden und sich Empören ist inzwischen zum Volkssport geworden. Viele fühlen sich als „Opfer“

eines schweren, ungerechten Lebens, als Opfer von Zeitdruck, Stress und Leistungsdruck, sind enttäuscht oder wütend auf andere Menschen wie Partner, Ex-Partner, Kollegen, Chefs u.a.. Sie meinen, die Welt müsse anders sein, die Menschen sollten sie besser behandeln und sehen (noch) nicht, dass alles um sie herum das Ergebnis ihres eigenen unbewussten Erschaffens und der Spiegel ihres (Un-)Bewusstseins ist. Dieser Vortrag macht Mut und zeigt auf, wie wir unser Leben in die eigenen Hände nehmen und die Wende schaffen können. Er zeigt uns, wie wir zu glücklichen Menschen werden, die in Frieden mit sich und ihren Mitmenschen und mit Freude und Leichtigkeit durch ihre Tage gehen.“

Freitag, 28. Februar 2014: Vortrag mit Robert Betz „Schluss mit Jammern, Ärgern, Leiden u.a.“
 • Ort: Musical Theater Bremen • Grünenweg 5-7 • 28219 Bremen • Zeit: 19.30 – 22.30 Uhr
 • Eintritt: EUR 25,00 zzgl. VVK-Gebühr • Tickets unter: www.robert-betz.com

Hospizverein Bremen

Neue Schulung zur Hospizlerin/ zum Hospizler ab Februar 2014



am 7. Februar 2014 startet wieder das neue Seminar für die Schulung zur Hospizlerin bzw. zum Hospizler. Die Kurse umfassen 3 Wochenenden von Freitag Abend bis Sonntag Nachmittag sowie zwischen dem 2. und 3. Wochenende 11 Themenabende.

Die Wochenenden finden in einem Seminarhotel statt, damit die Teilnehmer sich in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre wohlfühlen können. Nach Beendigung der Schulung werden die Zertifikate in einer Feierstunde überreicht. Weitere Information erhalten sie in der Beratungsstelle oder im Internet.

3 Wochenenden (7.-9.2., 28.2.-2.3., 27.-29.6.), 11 Themenabende, 2 Exkursionen, 1 Praxistag. Weitere Informationen: Hospizverein Bremen Lebens- und Sterbegleitung e. V., Schwachhauser Heerstr. 45A, 28211 Bremen, Tel. 0421-4092828, Email: Info@hospizverein-bremen.de, www.Hospizverein-Bremen.de



NEU:
Fünf Monate,
die dein Leben
verändern

ROBERT BETZ EMPFIEHLT:

»Dein Transformationsprozess«

Der Intensiv-Kurs für ein glückliches und erfolgreiches Leben

Dein Transformationsprozess ist für alle gedacht, die nach der Teilnahme an einer **Transformationswoche** mit Robert Betz, die in den letzten Jahren weit mehr als 10.000 Menschen besucht haben, ihrem Leben eine entscheidende neue Richtung gegeben haben und weitergehen wollen. Die neue Seminarreihe **Dein Transformationsprozess** zeigt an 23 Seminartagen den Weg hin zu einem glücklichen, erfolgreichen und authentischen Menschen, der als bewusster Schöpfer seines Lebens der Stimme seines Herzens folgt. **Dein Transformationsprozess** ist zugleich Voraussetzung für die Teilnahme an der **Ausbildung zum Transformations-Therapeuten nach Robert Betz®**.

»In diesen fünf Monaten klärst du deine inneren und äußeren ‚Baustellen‘, entdeckst dein Schöpferpotenzial und gehst in deine Größe.« **ROBERT BETZ**



AUF EINEN BLICK

- August – Dezember 2014
- 23 Seminartage
- 1 Woche auf Lesbos / Griechenland
- 4x4 Tage (Do. - So.) in Deutschland oder Österreich
- maximal 25 Teilnehmer
- 7 Seminarorte in Deutschl. / Österr.
- jedes Seminar wird von einem der besten Seminarleiter aus dem Team von Robert Betz durchgeführt

Jetzt informieren und anmelden unter robert-betz.com oder Tel. 089 – 890 830-0

robert-betz.com

RobertBETZ
TRANSFORMATION

Dem Leben eine neue Richtung geben ...

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

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

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

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

90,- EUR + MWST bei Schaltungsdauer von 3 Ausgaben

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

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

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

Astrologie-Zentrum Bremen



Ausbildungszentrum des Deutschen
Astrologen-Verbandes (DAV) e.V. seit 1995

- Astrologie-Ausbildung mit DAV-Abschlussprüfung
- Fortbildungs- und Selbsterfahrungs-Seminare
- Individuelle Horoskopanalysen
- Astrologisch-psycholog. Beratung und Coaching

Beatrix Braukmüller
Geprüfte Astrologin DAV
HP Psychotherapie (HPG)

Umlandstr. 2, 28211 Bremen
Tel. 0421-70 08 70

www.astrologie-zentrum-bremen.de

Abbau emotionaler Blockaden



Hilfe zu Lebensfreude und Aktivierung
der Selbst-Heilung durch:

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

Pierre Toborek
MET – Therapeut
Anerkannter Heiler DGH
Coach Sport • Beruf • Privat
26122 Oldenburg
Bahnhofplatz 4
Tel. 0441-88 2 888
www.pierre-sante.com

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

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
Tel. 040-456155 (12-13 Uhr oder AB)

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

Anand Nivas



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

Dr. Anand Martina Seitz

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

Aura-Soma® Farbpflugesystem



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

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

Licht-Wege
Regina Bauer
Aura-Soma® - Beratung und
Ausbildungen und Samahita-Yoga
Bürgereschstraße 27
26123 Oldenburg
Tel.: 0441-82118
Fax: 0441-8859094
www.licht-wege-land.de

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

Aura-Soma® & Massagen



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

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

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

Biodanza® Schule Bremen

**Ausbildung zum/zur zertifizierten Biodanza- Leiter/ -Leiterin**
(System Rolando Toro)

- Jahresgruppe, Wochenkurse in Bremen und Hamburg
- Workshops
- Events
- Coaching & Supervision

Leitung: Dipl.-Psych. Antje Koolen
Biodanza-Leiterin seit 1996;
Ausbilderin & Supervisorin

Co-leitung/Assistenz: Helge Polzin
Biodanza Leiter & GFK-Coach
Tel.: 0421 - 69 21 96 32
mobil: 0176 - 63004582
info@biodanza-bremen.de
www.biodanza-bremen.de

Christel Preuss

**„Emotional frei ist nicht, wer schmerzvolle Erinnerungen verdrängt, sondern wer Schmerz und Erinnerung trennt.“**

- Einzeltherapie • Traumatherapie (PITT®)
- Systemische Familienberatung
- Fortbildungen zur Klopfakupressur (EFT) mit Abschlusszertifikat seit 2002
- Autorin „Klopfakupressur – Mit EFT Energieblockaden lösen“

Christel Preuß

Heilpraktikerin für Psychotherapie
28879 Grasberg
Tel.: 0172-2743182
www.christelpreuss.de

Dein Leben heilen

**In-Beziehung-Sein leben**

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

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

Voicing® & Coaching
Ute Bries

Mental-Ressource-Trainer/Coach

Termine in Bassum und Bremen
Tel.: 0 42 41/80 48 796
ute.bries@voicing.de
www.voicing.de

Engels- und Lebensberatung

**Diplomierte Spezialistin bietet Hilfestellung**

- Engeltherapie mittels Engels- und Engelstarkarten
- Behandlung mit Unterstützung von Engeln
- Individueller Beratung zur Entwicklung
- Chakren-Harmonisierung
- Behandlung mit Licht und Energie versch. Seminare auf Anfrage

Anna Przybylek

Dipl. Spezialistin für Psychotronik & Engellehre
Auf dem Brink 20
28844 Weyhe
Tel.: 04203-700 25 68
anna.przybylek@kristallberatung.com
www.kristallberatung.com

Hatha-Yoga



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

Melanie Buschmeyer

zertifizierte Hatha-Yogalehrerin
mittwochs 17:00 - 18:30 Uhr
sonntags 14:00 - 15:30 Uhr
im Aikido-Institut Bremen e.V.
Westerstr. 68, 28199 Bremen
E-Mail: yoga-buschmeyer@gmx.de
Tel: 0421 - 87840498
www.mondstein-klang-und-yoga.de

Heilpraktikerausbildung

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

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

eos-Institut, Heilpraktikerschule Paul Inama

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

hess klangkonzepte seit 1989

**Peter Hess Klangschalen:**

Peter Hess® Therapieklingschalen

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

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

hess klangkonzepte seit 1989 / Nepal Importe

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

Hypnose-Praxis / -Ausbildung

**Behandlung in ärztlicher Praxis**

Kurzzeittherapieverfahren
lösungsorientiert & selbstorganisatorisch
Therapie & Coaching

Ausbildung

1-tägige Workshops
fortlaufende, berufsbegleitende Ausbildung

**intrance - Praxis für medizinische und psychotherapeutische Hypnose**

Thomas Kemmler-Kell - Arzt
Ziegelhofstr. 66, 26121 Oldenburg
Tel.: 0441-93925700
service@intrance.info

www.intrance.info
www.intrance-hypnoseausbildung.info

Impulse zu neuen Lösungen

**Impulse zu neuen Lösungen durch:**

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

Gesundheitspraxis Steinwedel Heike Steinwedel

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Wachmannstr. 71
28211 Bremen

Tel.: 0421-6200456

www.gesundheitspraxis-steinwedel.de



• 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

Inipi

Andreas Wesemann
Traditioneller und zeitgemäßer Schamanismus - Seelenheilungen
Wollaher Straße 57
27721 Ritterhude OT Platjenwerbe
Fon: 0421-62 73 46
andreas-wesemann@web.de
www.inipi-haus-der-seele.de



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



HEILENDE KRÄFTE IM TANZ®

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

Intstitut HKIT®

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



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

Prävention - Therapie - Gesundheit

**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



Körperorientiert - Systemisch - Transpersonal

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

Integralis Bremen

Integralis Bremen
Coaching - Beratung - Seminare
Sögestr. 37-39
28195 Bremen
0421 - 168 68 15
info@integralis-bremen.de
www.integralis-bremen.de



Psychotherapie, Persönlichkeitsentwicklung & Coaching

- Wertimagination (Bilderreisen)
- Enneagramm-Arbeit
- Selbstannahme durch die Annahme des Inneren Kindes
- Aromatherapie
- Therapiegruppe für Burnout-Betroffene

Praxis: Sinn und Werte

Lidia Schladt
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Logotherapie & Existenzanalyse
Friedrich-Karl-Str. 21
28205 Bremen
Tel: 0421/ 69 66 13 35
mail@logotherapie-bremen.com
www.logotherapie-bremen.com



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

Kabbalistische Geburtsanalyse

**Rechtsanwalt und Heiler (DGH)
Markus Mollet**
Oslebshäuser Heerstraße 33 c
28239 Bremen
info@mollet-personaltraining.de
Mobil: 0049 173 / 2 40 96 01
www.praxisfuerselbstheilung.de



- Therapeutische Massagen
- Massagen für Zwei
- Craniosacrale Therapie
- Trad. Thai Massage
- Fußreflexzonenbehandlung
- Asiat. Ölmassage
- Physio - Yoga
- Massagetage und Kurse
Gutscheine zum Verschenken

Praxis Feinfühlung

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



- Massageausbildung mit Zertifikat
- Regelmäßige Genießerworkshops
- Expertenseminare für Fortgeschrittene
- Individuelle Einzelmassagen

- **Kostenlose Broschüre anfordern!**

Massage

**InTouch® Massageschule
Hamburg, Bremen und Hessen**
Tel.: 05651-330515
Fax: 05651-330524
info@intouch-massage.de
www.intouch-massage.de

Reconnection® und Reconnective Healing®



„It's time to come home“ (Eric Pearl)
Reconnective Healing®
bringt uns in Kontakt mit hochschwingenden Heilfrequenzen für den Einklang von Körper, Geist und Seele
The Reconnection®
ist eine einmalige spirituelle Erfahrung und öffnet uns den Weg zu uns selbst

Miriam Wender
Reconnective Healing® Practitioner
Level I, II und III
Contrescarpe 9
28203 Bremen
Tel: 0421 - 16 10 00 04
info@miriam-wender.de
www.miriam-wender.de

Sauna - Meditation - Ayurveda Massage



Die alternative Sauna in Bremen

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

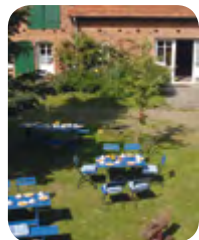
Die Sauna im Viertel

Außer der Schleifmühle 76
28203 Bremen

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

www.diesaunaimviertel.de

Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof



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

Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof

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

Email: info@adelheidshof.de

www.adelheidshof.de

Seminarraumvermietung



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

Seminarraum Martfeld

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

www.seminarhaus-shiva-shakti.de

Stark Institut



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

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

Heinz Stark
Lehrtherapeut / Trainer DGfS
Dübbekold 10, 29473 Gohrde
Tel.: 05855 - 97 82 33
Fax: 05855 - 97 84 41
www.starkinstitute.com

Steinreich



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

SteinReich im Atrium

Vor dem Steintor 34, Bremen
Geöffnet:

Mo - Fr: 11.00 - 20.00 Uhr
Sa: 11.00 - 17.00 Uhr
Tel: 0421 - 4987303

www.SteinReich-Bremen.de

Vermietung der Räume für Seminare und Veranstaltungen

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) - Shiatsu



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

Nathali Winckler
Heilpraktikerin

Markgrafenstr. 20
79115 Freiburg
Email: nate-wi@web.de
Tel: 0761/15284759

www.wir-machen-tcm.de

Wege zum inneren Gleichgewicht



- Traditionell Chinesische Medizin (TCM)
Akupunktur, Kräuterheilkunde, Moxa, Ernährungsberatung
- Coaching und Hypnose
Work-Life-Balance, Stressreduktion, Krisenintervention, Burn-out, Verwirklichung von Wünschen
- Klassische Homöopathie

Naturheilpraxis

Jutta Seiler
Heilpraktikerin + Coach

Zepelinstr. 43, 28309 Bremen
Tel.: 0421 / 68 52 15 71
Termine nach Vereinbarung

www.heilpraktikerin-jutta-seiler.de

Yoga und Ayurveda



Einzelsitzungen und Beratungen

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

Ein Gespräch mit einem indischen
Yogameister kann Ihr Leben ändern.

• Ausbildungsangebot:

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

Nepal Lodh, Dipl.-Soz.-Wiss.
Yogameister, Schwachhauser
Heerstr. 266, Tel.: 0421-239399,
28359 HB, www.hindu-akademie.de
email: nepal.lodh@t-online.de

Yonia-Rosenblütenmassage



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

Susanne Golob

Yonia-Rosenblütenmassage

Massagen und Vorträge
in Bremen und Hamburg

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

Nächste Ausgabe: April/Mai 2014

Redaktionsschluss: 28. Februar 2014 • Anzeigenschluss: 7. März 2014

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

www.kgsbremen.de



Veröffentlicht werden • EINZELTERMINE (z.B. 3. Dez. 14), die im Raum Bremen, Oldenburg und Umland, zu einem angegebenen Termin (Uhrzeit, Straße, Ort) - öffentlich - stattfinden. • Eingereichte TERMINE die länger sind als 120 Zeichen und „Regelmässige Termine“ werden wie Kleinanzeigen behandelt und pro 30 Zeichen mit 3,- € berechnet. Anzeigenschluss für die April/Mai 2014 Ausgabe ist der 7. März 2014. Termine und Kleinanzeigen sind auf Online-Formularen direkt über unsere Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

FEBRUAR 2014

- 1. Samstag**
13:00-16:00 Uhr: Bücherflohmarkt mit spirituellen Büchern (wir verkaufen auch Ihre Bücher – bei Interesse melden), Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, HB, Tel: 0421 - 49 87 303, steinreichbremen@gmx.de
- 2. Sonntag**
15:00 Uhr: /Jahreskreisfest im Freien / Treffpunkt: Weserdeich, Ecke Piepenbogen / kostenlos.
- 4. Dienstag**
15:00-16:00 Uhr: Unser Vorsorge-, Vorbeugungswahn (Dr. Werner Bartens), Wdh., RadioWeser 92,5/101,85MHz

- 5. Mittwoch**
20:15 Uhr: Mantra-Singen, Offener Singkreis mit Andreas von Oppen im SteinReich, HB, Tel. 0421/76191
- 9. Sonntag**
13:00-19:00 Uhr: Uhr: Heilung auf geistigem Weg, Dokumentarfilm - Bruno Gröning, Philosophenweg 6, Bremen, Tel. 0421-15260, Eintritt frei
- 11. Dienstag**
15:00-16:00 Uhr: „Hans mein Igel. - Das verletzte Kind in mir“ (Dr. Mathias Jung), Wdh. am 11.2.2014, RadioWeser 92,5/101,85MHz
- 13. Donnerstag**
18:00-22:00 Uhr: „After Work - Aufstellungsabend“ – mit Claudia Budelmann. Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39, Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

16. Sonntag
14:30-18:00 Uhr: Gemeinsam Schritt für Schritt in Richtung Nadrasana, Workshop mit Kay Hadamitz, Yoga Vidya Zentrum Bremen, Bahnhofstraße 3/4, 28195 Bremen, Tel. 0421-2239472, www.yoga-vidya.de/bremen

21. Freitag
19:30 Uhr: "The sound of clapping" WE-Seminar mit dem Energie-Meister & Therapeuten Michael Barnett. 250,- € Info & Anm. Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421-4987303, www.SteinReich-Bremen.de

22. Samstag
13:00 Uhr: Bücherflohmarkt mit spirituellen Büchern bis Sa 01.03.2014. (Wir verkaufen auch Ihre Bücher – bei Interesse melden), Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421-4987303, steinreichbremen@gmx.de

17:00-18:15 Uhr: "Erneuere deine Zellen" nach Lumira u.a. Übungsabend, EUR 8,-€, Goethestr. 25, Ort: Raum Schaulust, Bremen. Tel. 0421-2488483

24. Montag
19:30-21:45 Uhr: offene Meditation und Vortrag: „Versorgungsängste“. Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; 15,- €, Tel. 0421-808325

27. Donnerstag
19:30 Uhr: „Neue Wege gehen“ Infoabend zum Selbst-Findungs-Training, Eintritt frei, Ort & Info Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421-49 87 303, www.SteinReich-Bremen.de

1. Samstag
9:30 Uhr: „Intuition und Weisheit“. WochenendSeminar des Selbst-Findungs-Trainings(SFT), 120,-€ oder einzelne Module je 35,-€. Ort, Info & Anm. Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421 - 49 87 303, www.SteinReich-Bremen.de

15:00-18:00 Uhr: Lachyoga-Workshop "Lachen macht glücklich" Ort: Raum für Zeit, Goethestr. 25, Tel. 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

4. Dienstag
15:00-16:00 Uhr: „Lebe wild und unersättlich! - 10 Freiheiten für Frauen“ (Sabine Asgodom), RadioWeser 92,5/101,85MHz

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

8. Samstag
14:00-18:00 Uhr: Tag der Offenen Tür (Kurzvorträge + Beratungen zu Körper/Geist/Seelethemen). Ort: Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; Spende, Tel. 0421-808325

11. Dienstag
15:00-16:00 Uhr: „Weiße Samen säen...“ (aus Satsangs von Pyar), Wdh. am 18.3.2014, RadioWeser 92,5/101,85MHz

MÄRZ 2014

20. Donnerstag
19:00 Uhr: Tanzen für die Erde zur Frühlings-Tag-und Nachtgleiche. Treffpunkt: Joggerparkplatz an der Parkallee, für alle offen, umsonst.

21. Freitag
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

22. Samstag
13:00-16:00 Uhr: Bücherflohmarkt mit spirituellen Büchern (wir verkaufen auch Ihre Bücher – bei Interesse melden), Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421 - 49 87 303, steinreichbremen@gmx.de

17:00-18:15 Uhr: "Erneuere deine Zellen" nach Lumira, u.a. Übungsabend, 8,- €, Goethestr. 25, Raum Schaulust HB, Tel. 0421-2488483

18:00-22:00 Uhr: Ritual zur Frühlingsanfang - Erlebnisabend mit Sabine Gleichmann, 20,- €, Info & Anmeldung Akademie SteinReich, V. d. Steintor

34, Tel: 0421 – 49 87 303, und Mail: steinreichbremen@gmx.de

23. Sonntag
9:00-17:30 Uhr: Gesang und Stimmbildung, Workshop mit Thomas Hundsalz, Yoga Vidya Zentrum Bremen, Bahnhofstraße 6, 28195 Bremen, Tel. 0421 – 2239472, www.yoga-vidya.de/bremen

15:00 Uhr: /Jahreskreisfest im Freien/ Treffpunkt: Weserdeich, Ecke Piepenbogen. Kostenlos. Info: merleblum@gmx.de

29. Samstag
9:30 Uhr: „Freiheit, Transformation, Spiritualität“ - WochenendSeminar des Selbst-Findungs-Trainings(SFT), 120,- € oder einzelne Module je 35,- €, Ort, Info & Anmeldung Akademie SteinReich, V. d. Steintor 34, Tel: 0421-49 87303, steinreichbremen@gmx.de, www.SteinReich-Bremen.de

30. Sonntag
10:00-18:00 Uhr: „Integral Systemischer Aufstellungstag“ – mit Claudia Budelmann. Integralis Institut Bremen,

Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

31. Montag
19:30-21:45 Uhr: offene Meditation + Vortrag: Träume - Sprache der Seele Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; 15,-€, Tel. 0421-808325

REGELMÄSSIGE TERMINE

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

Lachyoga für alle: Do 17-18 Uhr offene Gruppe HB-Mitte, St.-Jürgen-Straße. Dienstag 18.30-19.30 Uhr HB-Neustadt Tel. 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

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

Abendmeditation auf dem Lande, dienstags, Meditationshaus Semkye Ling, Lünzener Str. 4, Schneverdingen.



2-jhr. Yogalehrerausbildung
Einstieg noch möglich! Mittwochs, 08:30-11:45 oder 18:15-21:30 h
Yoga 1 - Anfängerkurs
Montag, 10.02.14, 09:30-11:00 h
1-jhr. Ausbildung Yogatherapie
Start: Mai 2014
Infoterm: 23.02., 18:00 h

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

Anzeige

die neuen Bücher Frühling 2014

- Ursula Frenzel**
Aannathas – Der Erste Engel
ISBN 978-3-89568-255-1
Ph./ca. 250 S./ca. € 18,90
ersch. Februar 2014
- Karl Brenner**
Das Herz von Atlantis in Ägypten - Band 2
ISBN 978-3-89568-256-8
Ph./ca. 350 S./ca. € 23,00
ersch. April 2014
- Shantiana Petra Sollgruber**
Babajis Anleitungen für die Neue Zeit Band 2
ISBN 978-3-89568-254-4
Ph./ca. 200 S./ca. € 16,90
ersch. März 2014
- Saint Germain/P. Tiller**
Lemuria – die Tränen der Götter oder wie der menschliche Hochmut in die Welt kam
ISBN 978-3-89568-257-5
Ph./ca. 270 S./ca. € 19,80
ersch. Mai 2014
- Ines Nandi**
Das Heilwissen der Bäume und die Botschaft vom Wind
ISBN 978-3-89568-258-2
Ph./ca. 150 Seiten farbig
ca. € 18,90
ersch. April 2014

ch. falk-verlag - Ischl 11 - 83570 Seefeld
Telefon 08667-1413 - Fax 08667-1417
email@chfalk-verlag.de - www.chfalk-verlag.de

Anzeige

Gewaltfreie Kommunikation

morgentau ... wenn wesentliches wichtig wird! Workshops & Seminare, Einzelarbeit und Trainings inhouse! Tel. 0421/ 309 49 79 oder email: gfk@morgen-tau.com

Heilarbeit

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

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

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

Heilpraktiker

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

Heilpraktiker für Psychotherapie

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

Homöopathie

Sequoia - Schule für Homöopathie und Wachstum in Oldenburg, Info: Elisabeth von Wedel und Kai Lindner, Tel. 04461 -7 34 34 www.homoeopathie-von-wedel.de und Tel. 0421-43099 50 in Bremen, www.heilpraxis-lindner.de

Human Design System

HDS-Hamburg, Telefon: 040-456155, Email: hds.hamburg@t-online.de, Skype: hds.hamburg

Hypnose

inrance - Praxis für medizinische und psychotherapeutische Hypnose. Thomas Kemmler-Kell - Arzt. Ziegelhofstr. 66, 26121 Oldenburg. Tel.: 0441-93925700. Mail: service@inrance.info. www.inrance.info und www.inrance-hypnoseausbildung.info

Kabbalistische Lebensberatung

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

Kartenlegen

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

Klangmassage

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

Entspannen, wohlfühlen, loslassen mit Klängen Praxis für Klangmassage und Beratung www.monika-moellers.de, Bremen, Richard-Dehmelstr., Tel. 0421-9884980

Konzentrierte Bewegungstherapie

Praxis für Konzentrierte Bewegungstherapie, Christa Rabe-Balz, Oldenburg. Einzel-, Paar- Gruppentherapie, Erwachsene/Jugendliche. www.kbt-oldenburg.de

Kunsttherapie

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

Lachen

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

Lebensberatung

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

Männer

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

**Massage**

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

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

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

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

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

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

www.ganzheitlich-energetische-massage.de und 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

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

Meditation

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 u. Kosen Thibaut. Mail: wind@willgmehling.de, Tel. 0421-77623

Naturmöbel

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

Produkte aus aller Welt

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

Psychotherapie

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

Integrative Psychotherapie (HPG), Wiebke Wollé, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Telefon: 04264-83 67 69, www.wiebkevolle.de

Qigong

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

Reconnection® / Reconnective Healing®

Miriam Wender, Reconnective Healing® Practitioner Level I, II und III, Contrescarpe 9, Bremen, Tel: 0421-1610 0004, mail: info@miriam-wender.de, www.miriam-wender.de

Sauna

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

Schamanismus

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

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

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

Schamanische Einzelbehandlungen & Gruppen, Medizinrad, Kraftplätze, Adriana Schiel, HP, Tel. 0421-7081872, www.adriana-schiel.de

Selbstfindung

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

Seminar- / Retreathäuser

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

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

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

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

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

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

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

Singen

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

Maria Stiens
Theatertherapeutische Praxis

**Gruppentherapie
Paartherapie
Einzeltherapie**

**ab 12.02.2014
fortlaufende Gruppe**

**28. bis 30.03.2014
Traumann & Traumfrau
finden**

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

Anzeige

**Hawaiianische
Massage**

**Instensivkurs
1.- 4. Mai 2014**

**Seminarhaus Shiva-Shakti, HB
Frühbucherpreis €270***
(*Anmeldung/Bezahlung bis 28.02.)
Normalpreis €320, zzgl. U+VP ca. €130
Infos bei Ingo
0151-229 46 357

www.LomiSpa.de

Anzeige



Mia Talbot

Medium & Spirituelle Lehrerin

- Jenseitskontakte
- Spirituelle Beratungen
- Auragrafie

Ich freue mich auf Sie!
0421/ 39919127

www.miatalbot.com

Anzeige

Stimme

Stimme und Seele: Ausdruck und Stimmigsein. Mit Voicing® wandeln Sie Stimm-, Sprech- und Kommunikationsblockaden nachhaltig. 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 und email: mbsr@morgen-tau.com

Tantra

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

Art of Loving® - Seminare für tantrische Lebenskunst: Christine Pfalz Sozialpädagogin, Paar- und Sexualtherapie. www.sexual-und-paartherapie.de und Wolfgang Schulte am Hülse Facharzt für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren, Männer-Medizin. Tel: 040-712 1507, E-Mail: info@

art-of-loving-tantra.de, www.art-of-loving-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 und Tel. 05221-693181

Tanz

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

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

Theater

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

Tiefenökologie

Gesellschaft für angewandte Tiefenökologie e.V., die in Deutschland die "Arbeit der Tiefen Ökologie" von Joanna Macy. www.joannamacy.net (englisch) / www.tiefenoekologie.de (deutsch)

Trauma

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

Vegan

Veggiemaid, Lebensmittelgeschäft mit rein veganem Vollsortiment, Stefanie Coors, Gartenstraße 15, 26122 Oldenburg, Tel. 0441 / 68312179,

E-Mail: info@veggiemaid.de, www.veggiemaid.de

Veränderungen

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

Yoga

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

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

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

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

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

Bildnachweise

Titelbild © Dasha Petrenko / Seite 2
Delfine © Aleksandr Lesik / Seite 3
Blend Images / Seite 4 links: © Sergey Nivens / Seiten 4, 8, 53 Kleeblatt: © by-studio / Seite 5: © pilipenkod / Seite 6 Pinguin © Frédéric Prochasson / Seite 7 Pferde / © Rita Kochmarjova / Seite 7 Gipsbeinausschnitt © contrastwerkstatt / Seite 7 Sofaausschnitt © lassedesignen / Seite 7 „Sofa-Bein-Collage“ © KGS / Seite 8 oben © Rudie / Seite 8 unten © Stocksnapper / Seite 9 oben © Trueffelpix / Seite 9 unten © Fiedels / Seite 10: Foto: Dalai Lama: Jens Nagels / Seite 10 „Share“ © Trueffelpix / Seite 13 oben / Seite 13 unten © detailblick / Seite 15 © INFINITY / Seite 16 © lassedesignen / Seite 17 © Vladimir Ovchinnikov / Seite 18 oben © Sergey Nivens / Seite 18 unten © goodluz / Seite 19 © contrastwerkstatt / Seite 20 © Polygenos / Seite 21 oben © jokatoons / Seite 21 Klinikclowns mit Eckart von Hirschhausen © Viktor Vegh / Seite 22 © Szasz-Fabian / Seite 24 © Alois / Mittelbild © peteri / Seite 62 © Igor Yaruta

Unter den „Kleinanzeigen“ stehen Ihnen **REGELMÄßIGE RUBRIKEN** zur Auswahl. Hier sind Informationen inklusive Terminankündigung möglich. Folgende Rubriken stehen Ihnen in dieser Rubrik zur Verfügung: • Workshops/Seminare • Ausbildung • Therapie • Vermietung / Räume • Jobs • Reisen • An- & Verkauf • Kontakte • Dies und Das. Pro Einheit: 3,- € (1 Einheit = 30 Zeichen). Mindestpreis: 12,- €. Nächster Anzeigenschluss für die April/Mai 2014 - Ausgabe ist der 7. März 2014. Kleinanzeigen sind auf unseren Online-Formularen direkt über unsere Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

Workshops / Seminare

Für Frauen: Innere Kritikerin, Hochsensibilität, Lebensfreude, KBT, The Work of Byron Katie, Vergebung / Herzöffnung und Heilung, Tibet. Heilyoga. www.altenbuecken.de, Tel. 04251-7899

Georgische Heilkräftlieder, Weltkulturerbe! Gemeinsam mit vibrationsreichen Hochfrequenz-Übungen der Lichtenberger Methode Stimmfaltung wird daraus ein energievoller Workshop, der fortlaufend 1x pro Monat montags 18:30 -21:30 Uhr ab Mai in Bremen stattfinden kann. (25-30)! Interesse? Simone Theobald, Tel. 04262-958359, glueck@srtheobald.de

Heilsames Theater: 12.02.2014: Start theatertherapeutische Gruppe, Maria Stiens, Tel. 0421-5228862 und am 28. bis 30.03.2014: Den Traummann & die Traumfrau finden, Maria Stiens, Tel. 0421-522 88 62, www.heilsames-theater.de

lavnana - Gesangsworkshop mit georgischen Liedern und LebensLiebes Liedern von Simone Theobald. Vibrationsreiche Tiefenentfaltung der Stimme mit körperfreundlichen Hochfrequenz-Übungen der Lichtenberger Methode! 15.2.; 12-18:30 Uhr, 65(55); im Steinreich; Bremen. Tel.: 04262-958359; glueck@srtheobald.de

Seminar: Authentischer Kriya-Yoga. Kostenloser Infoabend mit Meditation am Freitag, 7.2.2014 um 20 Uhr. Der holländische Kriya Yoga Meister Peter van Breukelen (Lehrerreihe: Paramahansa Hariharananda, Paramahansa Yogananda, Sri Yukteswar, Lahiri Mahasaya, Babaji Maharaj) führt in den authentischen Kriya-Yoga ein und beantwortet Fragen zum spirituellen Leben. Dieser Infoabend ist der Auftakt des Meditationsseminars vom 8.2. um 9:00 Uhr bis 9.2.14 um ca. 16:30 Uhr. Ort: Dammweg 18-20; 28211 HB; Infos & Anmeldung: Tel. 0421-426659; Mail:lutzroepcke@aol.com; www.kriya.eu

Systemaufstellungen in Oldenburg, am Sa., 8.2. (10-14 Uhr) Fr., 28.2. (18-22 Uhr, Aufstellung im Frauenkreis) und Di., 18.3. Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Tel. 0441/2048845

13.3.-16.13.2014: **SES Tobias Sexual Energie School**, Ort: Adelheidshof Magelsen bei Verden/Aller, „Durch Mitgefühl, Liebe und Anerkennung für sich Selbst alte Wunden heilen und allumfassende Lebensfreude neu gewinnen!“ - Sandra Heuschmann, Friederike Stegemann, www.dein-raum-berlin.de

Heilende Kräfte im Tanz, Ausbildung zur Tanztherapeutin u. Tanzpädagogin, Einführungs-workshop v. 27.-30. März 2014, Infos u. Anmeldung: Tel. 05198-9811104 und www.heilende-kraefte-im-tanz.de

Frühlingserwachen - Theaterseminar. Lebendigkeit, Spontanität und Lachen tanken mit Impro- und Clownstheater, Stockkampf, Tanz. 4.-6. April im Lebensgarten Steyerberg. Näheres unter mut-tut-gut.org

Ausbildung

Der Starttermin des X. Aus- und Fortbildungszyklus in Systemischer Aufstellungsarbeit geleitet von Heinz Stark (Institut für Systemisch Integrative Therapie) ist verlegt auf den 12. Februar 2014. Infos: www.starkinstitute.com, Tel. 05855-978233.

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

2.-6.4.2014 auf dem Adelheidshof: **Fussreflexzonenmassage Ausbildung**, Anmeld.: info@adelheidshof.de

Ausbildung Peter Hess-Klangmassage I
Sich selbst und der Familie etwas Gutes tun!
Nächster Kurs: am Sa. 15.03.14 bis So. 16.03.14
Kursgebühr: 220,00 Euro inkl. Skript

Ausbildung Peter Hess-Klangmassage II
Von der Entspannung zur Neuordnung!
Nächster Kurs: am Sa. 24.05.14 bis So. 25.05.14
Kursgebühr: 220,00 Euro inkl. Skript

Klangwelten
Kleibroker Str. 139a • 26180 Rastede • Tel.: 04402/ 97 34 165 • www.klangwelten-erleben.de
INSTITUT FÜR ENTSPANNUNG

Anzeige

Qigong Kursleiter Ausbildung mit 300 UE in 17 WE an der VHS Lüneburg. Beginn: 29./30.3.14.- Schnupper-tag: 8.2.2014, 11-13:00. Anmeldung und Info: Frau Müller, Tel.: 04131-1566113, www.vhs-lueneburg.de/index.php/vhskurse2

Therapie

Neue Wege gehen - Kunsttherapie mit Lösungsorientiertem Malen. Marlen Günzel, Tel. 0421/89772505, www.lom-in-bremen.de

Trotz tiefer Transformationen den Halt in sich selbst (wieder)finden. Luna\Him, Tel. 0421-255350, heilerin-in-bremen.de

Urlaub / Reisen

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

14 Tage Urlaub & Coachseminar auf Bali, 28.06. bis 12.07.14 - Zurück zu meiner Mitte, www.coachreisen.de, Tel. 0176-92429428

An- und Verkauf

Ascension-Pyramiden: umständehalber alle 6 kleinen (völlig in Ordnung) für 90,00 EUR/Stk. zu verkaufen. Tel. 01577/3990999

Vermietung / Räume/ Wohnen

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

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

Dies und Das

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

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

Kleiner offener Singkreis lädt zum Mitsingen ein. Wir singen spirituelle Lieder aus aller Welt. Am ersten und dritten Donnerstag im Monat, um 19.00 Uhr. Ort: Hoppenbank 2-3 (Remertistift), HB. Email: aronia4900@fastmail.fm

Indianische Pfeifenzereemonien zu Vollmond draußen am Feuer, Schamanische Reise-Abende zu Neumond in meiner Praxis, Adriana Schiel, HP, Tel. 0421-7081872, www.adriana-schiel.de

Impressum

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

KGS Bremen Körper, Geist und Seele Magazin

Tel.: 0 44 08 - 80 91 92 0
www.kgsbremen.de
Postadresse:
Von-Witzleben-Allee 1 c
27798 Hude

Herausgeberin

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

Redaktion

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

Anzeigen / Kleinanzeigen

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

Druck

Humburg Media Group, Bremen

Alle Rechte sind vorbehalten. Im Sinne des Copyrights sind Weiterverwendung und Vervielfältigung der Texte und Fotos untersagt. Nachdruck der Inhalte dieser Ausgabe - auch Auszüge davon - nur mit der schriftlichen Genehmigung der Herausgeberin. Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und geben nicht die Meinung der Redaktion wieder noch ist diese für deren Inhalte verantwortlich.

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen.

Unsere aktuellen Mediadaten finden Sie auf www.kgsbremen.de



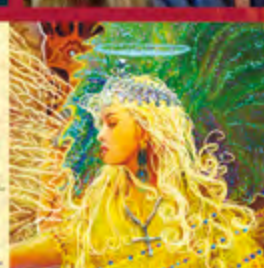
Nächste Ausgabe: April/Mai 2014

Redaktionsschluss: 28. Februar 2014

Anzeigenschluss: 7. März 2014

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

www.kgsbremen.de



Das Mind Style Event für urbane Spiritualität

8./9. MÄRZ 2014 HAMBURG

URBANE SPIRITUALITÄT: SINN UND BEDEUTUNG IN DER MODERNEN WELT

- GABRIELLE BERNSTEIN
- ROBERT HOLDEN
- JOHN C. PARKIN
- PAM GROUT
- KATE NORTHRUP
- KYLE GRAY
- MASTIN KIPP
- JESSICA ORTNER u.a.

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

I CAN DO IT!
ignite now!

Menschliche Werte leben

**Dalai Lama
in Hamburg**

23. bis 26.

August 2014



Foto: Jens Nagels

Information und Karten: 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 gGmbH. Telefonische Kartenbestellung über Paylogic: +49-1805 554968 (0,14 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobiltarife weichen ab)