

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

DEZEMBER/JANUAR 2016

FREI ERHÄLTlich

KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



Carpe Diem!

Louise Hay / Robert Holden: Das Leben liebt dich!

Ulrike Wischer: Die Kraft, die keinen Namen braucht

Rick Hanson über Dinge, die aus dem Nichts entstehen

Götz W. Werner: Freiheit heißt, Verantwortung zu übernehmen

Bernhard Moestl: Wege zur Gelassenheit

Silvia Rößler: Lachen - trotz und alledem

Beatrice Reszat: Mutmachbuch für Träumer

OHRENKERZENBEHANDLUNG IN ABENDLÄNDISCHER TRADITION

ERHOLUNG

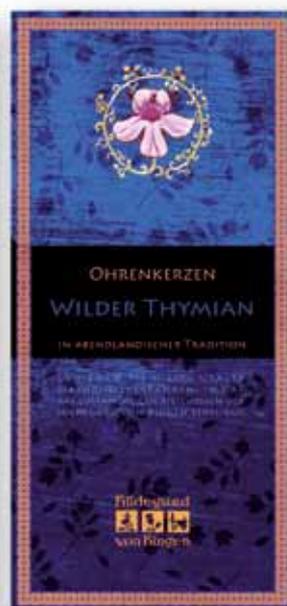


ENTSPANNUNG

MAGISCHE MOMENTE

*Edle Ohrenkerzen
hergestellt unter fairen Bedingungen
komplett in Deutschland
aus unbehandelten heimischen
Naturprodukten*

*Informationen und Anleitung
zur Ohrenkerzenbehandlung
finden Sie unter:
www.beehannah.de
Tel. 0431 3058274*



Hildegard

von Bingen

Engel können fliegen, weil sie
sich selbst leicht nehmen!



Titelthema: Carpe Diem!

| | |
|---|----|
| Das Leben liebt Dich! | 5 |
| Text: Louise Hay / Robert Holden | |
| Die Kraft, die keinen Namen braucht | 8 |
| Text: Ulrike Wischer | |
| ...Dinge, die aus dem Nichts entstehen | 10 |
| Text: Rick Hanson | |
| Freiheit, heißt Verantwortung übernehmen | 12 |
| Text: Götz W. Werner | |
| Wer ist Götz W. Werner? | 13 |
| Text: Enno Schmidt | |
| Wege zur Gelassenheit | 18 |
| Text: Bernhard Moestl | |
| Lachen - trotz und alledem | 21 |
| Text: Silvia Rößler | |
| TCM-Tipp: Eberwurz | 23 |
| Text: Nathali Winckler | |
| Mutmachbuch für Träumer | 26 |
| Text: Beatrice Reszat | |
| <u>Ständige Rubriken</u> | |
| Wer macht Was - Im Internet | 34 |
| Sehen • Hören • Erleben | 36 |
| Kalender | 40 |
| Forum - Visitenkarten | 46 |
| Termine | 52 |
| Wer macht Was (ohne Termine) | 55 |
| Kleinanzeigen (mit Terminen) | 61 |
| Impressum | 62 |

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

Editorial

Lieber Leser,
liebe Leserin,

„Ist der Mensch in Frieden mit sich selbst,
wird Frieden sein auf dieser Welt.“

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen und
Ihren Lieben besinnliche Feiertage und
ein erfülltes Neues Jahr!

Mit herzlichem Gruß

Ruth Haselwander und Team



Bildnachweise: Titel © rubberball / Seite 3 oben © Melinda Nagy / Seite 3 Mitte: © ufotopix10 / Seite 5 © Jürgen Fälchle / Seite 6 © magdal3na / Seite 7 © photophonie / Seite 8/9 © Vera Kuttelvaserova / Seite 10 oben © nikolaracic / Seite 10 unten © robert / Seite 11 © dbunn / Seite 11 unten © Floydine / Seite 12 © Tomasz Zajda / Seite 13: Portrait Götz W. Werner © dm-markt / Seite 14 © Gajus / Seite 19 © Natallia Vintsik / Seite 21 © olly / Seite 22 unten © S. Kobold / Seite 23 © Marina Lohrbach / Seite 26 © Mutmachbuch für Träumer, Scorpio / Seite 27 © Sunny studio / Seite 28 © drubig-photo / Seite 29 © lassedesignen / Seite 30 © Robert Kneschke / Mittelbild © Vera Kuttelvaserova / Seite 62 © Vera Kuttelvaserova

Nächste Ausgabe: Februar / März 2016

Redaktionsschluss: 30. Dezember 2015

Anzeigenschluss: 11. Januar 2016

Telefonnummer: 0421 - 69 89 77 90

www.kgsbremen.de

Ausbildung in der Peter Hess-Klangmassage Das Highlight der Entspannung



- Professionell mit Klang arbeiten:
Neue Kraft schöpfen, den Stress des Alltags vergessen, eine gesunde Lebensbalance finden
- Peter Hess-Klangpädagogik:
Lernförderung, Integration und Inklusion mit Klang unterstützen
- 22.-24.01.2016 Der Einsatz von Klangschalen im Schulalltag in Schweringen b. Nienburg mit StR Ulrich Krause · Kursgebühr: 220 €
- 30.-31.01.2016 Klangmassage I in Hamburg mit Angelika Meisner · Kursgebühr: 220 €

Peter Hess Institut (PHI) · Ortheide 29 · 27305 Uenzen · Tel.: 04252-9389114

E-Mail: info@peter-hess-institut.de · www.peter-hess-institut.de

Online Shop und aktuelle Infos unter:
www.hess-klangkonzepte.de



hess klangkonzepte
seit 1989

Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage

In unserem liebevoll gestalteten Laden Varadas in Uenzen finden Sie auf drei Etagen alles rund um Klangschalen, Gongs und Schlägel sowie Zubehör für die Klangmassage.

Gerne beraten wir Sie auch telefonisch.

Ladenöffnungszeiten: Mo.-Mi., Fr. 9-12 Uhr

Do. 9-18 Uhr · Sa. 10-15 Uhr



Fordern Sie gerne unseren aktuellen kostenlosen Katalog an.

Nepal Importe / hess klangkonzepte seit 1989 / Varadas (unser Laden vor Ort)
Uenzer Dorfstr. 71 · 27305 Uenzen

Tel.: 04252-2411 · E-Mail: bestellung@hess-klangkonzepte.de



Das Leben liebt dich!

JETZT DANKBAR SEIN

Text: Louise Hay / Robert Holden

Wissen Sie, was Louise Hay morgens nach dem Aufwachen als Erstes macht? Nun, Zähne putzen und zur Toilette gehen ist es nicht! Auch nicht Rumba tanzen. Ich will nicht sagen, dass sie diese Dinge nicht erledigt, aber als Erstes macht sie etwas anderes. »Wenn ich aufwache, noch bevor ich die Augen öffne, danke ich meinem Bett für den guten Nachtschlaf«, sagt Louise.

»Louise, Sie sind der einzige Mensch, den ich kenne, der sich bei seinem Bett für die gute Nacht bedankt«, sage ich. »Dann freut es mich für Sie, dass Sie endlich jemanden kennengelernt haben, der das tut«, erwidert sie. »Aber es ist nicht gerade normal, oder?«, scherze ich. »Ich bin nicht daran interessiert, normal zu sein«, entgegnet sie. »Das Normale wird überbewertet«, sage ich.

»Allerdings«, sagt Louise. »Wann haben Sie denn begonnen, sich bei Ihrem Bett für den guten Schlaf zu bedanken?« »Oh, ich weiß es nicht«, antwortet sie, als hätte sie das immer schon getan.

»War es vor 30 oder vor 40 Jahren?«, frage ich. »Eines Tages wachte ich auf und dachte: Oh, schrecklich! Wieder ein neuer Tag!«, sagt sie und lacht herzlich. »Na, das ist ja eine tolle Affirmation!« »Ja, und so scheußlich wurde der Tag dann auch«, sagt sie.

Heute beginnt Louise ihre Tage mit Dankbarkeit. »Es ist wunderbar, so in den Tag zu starten«, sagt sie.

...Sie legt großen Wert darauf, ihre Dankbarkeit mit in den Tag zu nehmen. Sie hat überall Erinnerungshilfen angebracht. Unter dem Spiegel in ihrer Küche hängt ein Schild, auf dem mit goldenen Buchstaben steht: Wofür bist du heute



dankbar? Louise praktiziert die Dankbarkeit überaus achtsam und aufmerksam. Und voller Freude bedankt sie sich bei allem und jedem.

»Louise, ich habe Sie beobachtet!«, sage ich. »Haben Sie das?« »Ja. Und ich sehe, dass Sie sich in einem ständigen Dialog mit dem Leben befinden.« »Bin ich das?«, fragt sie. »Ja. Sie sprechen mit dem Bett. Sie sprechen mit dem Spiegel. ...Sie sprechen mit dem Computer. Sie sprechen mit dem Auto. Sie sprechen mit der Kleidung. Sie sprechen mit allem.« »Ja, das ist wahr«, sagt sie stolz. »Und fast immer sagen Sie »Danke«. »Ich bin eben dankbar dafür, dass mein Auto zuverlässig funktioniert, dass mein Computer mir den Kontakt zu meinen Freunden ermöglicht und dass meine Kleidung so angenehm zu tragen ist«, sagt sie. »Ich glaube, Sie leben ein zauberhaftes Leben«, sage ich.

»Ich fühle mich gesegnet.« Das war nicht immer so. »Es gab eine Zeit, da war ich für gar nichts dankbar«, erinnert sie sich. »Es kam mir damals nicht in den Sinn, Dankbarkeit zu zeigen, weil ich glaubte, es gäbe nichts, wofür ich dankbar sein könnte.« Ihre erste Dankbarkeits-Übung fühlte sich so an, als probiere sie eine neue Affirmation aus. Es kam ihr nicht real vor und schien nicht zu funktionieren. Doch das änderte sich schon bald. »Dankbarkeit öffnete mir die Augen für eine ganz neue Weltsicht«, erklärt sie. »Indem ich Dankbarkeit zu meinem täglichen

Gebet machte - *Danke, Leben! Danke, Leben!* -, lernte ich, dem Leben wieder zu vertrauen. Ich fühlte mich wieder liebenswert und erkannte, dass das Leben mich wirklich liebt.«

Louise über Dankbarkeit sprechen zu hören erinnert mich an etwas, das man Grundvertrauen nennt. ...Es ist nicht nur ein Bewusstseinszustand, sondern eine Seinsweise.

Grundvertrauen ermöglicht es dem Seelenvogel, seine Flügel auszubreiten und zu fliegen. ...Unsichtbare Kräfte tragen ihn.

Er fühlt das Einssein, die Verbundenheit mit allem, was existiert. Er weiß: *Ich werde geliebt*. Er weiß: *Ich bin liebenswert*.

Wenn wir das ...vergessen, geraten wir in einen Zustand des Zweifelns und Misstrauens. Dieser Grundzweifel erwächst aus dem Gefühl des vermeintlichen Getrenntseins. ...In der frühen Kindheit ist Grundvertrauen von entscheidender Bedeutung.

In seinem klassischen Text *Kindheit und Gesellschaft* definierte Erik Erikson acht Stufen der psychosozialen Entwicklung, von der jede auf der gesunden Verwirklichung der vorangegangenen Phasen aufbaut. Die erste Stufe - Unvertrauen gegen Urmisstrauen - tritt zwischen der Geburt und einem Alter von zwei Jahren auf. Unvertrauen wird gefördert und verstärkt, wenn das Kind liebevolle und fürsorgliche Mutter- und Vaterfiguren erlebt. Misstrauen entsteht, wenn

Es geht nicht darum, dass Sie sich selbst liebenswert machen. Sie sind bereits liebenswert.

Es geht nicht darum, dass Sie sich wertvoll machen. Sie sind bereits wertvoll.

Es geht nicht darum, sich zu ändern sondern ihre Meinung über sich selbst zu ändern.

Und es geht auch nicht darum, sich neu zu erfinden,
sondern einfach Ihr wahres Selbst mehr zu leben.

Loiuse Hay

die Eltern lieblos sind und dem Kind zu wenig Zuwendung schenken. Wenn das Urmisstrauen nicht aufgelöst wird, kann es später zu einer Identitätskrise kommen, wie es Erikson als Erster nannte.

... A. H. Almaas hat ausführlich über die Heilwirkung des Grundvertrauens bei Kindern und Erwachsenen geschrieben. Er beschreibt es als ein Gefühl, »von der Realität unterstützt und getragen« zu werden. Er sagt, Grundvertrauen schenkt uns die Gewissheit, dass »das Leben grundsätzlich wohlwollend« ist, und ermöglicht es uns, falsche Vorstellungen, Bilder und Ideen aufzugeben, die bewirken, dass wir uns minderwertig und nicht liebenswert fühlen. Er betrachtet Grundvertrauen als den Glauben an eine »optimierende Kraft«, die uns hilft, aktiv am Leben teilzunehmen, »mutig und authentisch« zu sein.

„Wenn wir wirklich dieses Vertrauen haben, diese tiefe innere Entspannung, wird es möglich, dass wir unser Leben aus der Liebe leben, aus einer Wertschätzung für das Leben, aus der Freude an dem, womit das Universum uns versorgt und aus dem Mitgefühl und der Güte gegenüber anderen

und uns selbst. Ohne dieses Vertrauen leben wir in ständiger Abwehr, im Konflikt mit anderen und uns selbst. Wir werden selbstbezogen und egoistisch. Wenn wir unser Grundvertrauen wiederfinden, kommen wir wieder in Kontakt zu unserem natürlichen Zustand, von dem wir uns entfernt haben.“
(A. H. Almaas, Facetten der Einheit)

»Grundvertrauen - das gefällt mir«, sagt Louise, als ich ihr von Almaas erzähle. »Mir auch«, sage ich.

»Glauben Sie, dass alle Menschen dieses Grundvertrauen besitzen?«, fragt sie. »Ja.« »Woher kommt es dann?« »Aus dem Einssein, das unser wahres Zuhause ist«, antworte ich.

»Und was passiert mit dem Grundvertrauen?« »Wir können es niemals wirklich verlieren«, sage ich. »Es ist immer bei uns, doch unsere Wahrnehmung verschleiert es.«

»So wie Wolken die Sonne verdecken«, sagt Louise. »Dankbarkeit zu praktizieren ist eine Möglichkeit, die Sonne wieder sichtbar zu machen«, sage ich.

»Dankbarkeit half mir, wieder JA zum Leben zu sagen.« »Dankbarkeit hilft uns, wieder zu vertrauen«, füge ich hinzu.

»Von der Einen Unendlichen Intelligenz kommt alles, was wir brauchen«, fährt Louise fort. »Alle Führung, alle Heilung und alle Hilfe. Und dafür bin ich äußerst dankbar.« »Amen«, sage ich.



© Textauszüge mit
freundlicher Genehmigung aus:

Louise Hay / Robert Holden

Das Leben liebt dich:

7 spirituelle Übungen für Körper und Seele

L•E•O Verlag, 192 Seiten





Die Kraft, die keinen Namen braucht

Text: Ulrike Wischer

Im Innehalten spüre ich immer wieder eine Kraft, die der Verstand nicht erklären kann, die keine Worte beschreiben können. Diese Kraft wirkt in jedem von uns – ohne Ausnahme.

Ich nenne diese Kraft nicht Gott. Gott ist ein ebenso oft missbrauchtes Wort wie Liebe. Diese Kraft braucht auch keinen Namen, ich muss keine Geschichten um sie herum erfinden.

Ich weiß, dass sie immer in uns ist, dass sie das *ist*, was uns ausmacht und leben lässt.

Oft sind es die Punkte im Leben, an denen wir aufgeben, die uns bewusst in Berührung bringen mit dieser wortlosen Kraft. Es geschieht, wenn wir eine Grenze erreichen, an der unser Verstand, unsere

körperliche Kraft, unser Wollen, wo *nichts* mehr weiterhilft. In diesen Situationen *ergeben* wir uns – im wahrsten Sinne des Wortes.

Dann ist plötzlich die Gewissheit da, dass wir als menschliche Wesen getragen sind von dieser Kraft, die unendlich und liebevoll ist.

Würden wir diese Kraft, die keinen Namen braucht und keine Geschichte hat, als »Gott« bezeichnen, dann ist dieser Gott ein Gott, der liebt, statt zu verurteilen, der alles gibt und keine Opfer fordert.

Es ist ein Gott der Freude und nicht der Furcht. Für ihn sind wir alle gleich – ohne Ausnahme. Bewusst mit dieser Kraft verbunden zu sein gibt uns innere Stärke und äußere Gelassenheit.



Es gibt keinen Ort, an dem diese Kraft »wohnt«, es gibt kein Zentrum. Diese Kraft, die Lebenskraft, *ist* überall, *ist* alles. In dieser Kraft sind wir verbunden. Normalerweise bemerken wir sie selten, nehmen das Leben als gegeben hin und an. Im Innehalten werden wir uns dieser Kraft bewusst, sind in Kontakt mit ihr. Diese Kraft zu spüren, zu wissen, dass sie *da* ist, verändert unsere Sicht auf das ganze Leben, relativiert unser persönliches Leben. Und im *Mit*-Gefühl spüren wir diese Kraft des Lebens auch in anderen Lebewesen, in der Natur, in allem, was ist. Das ist für jeden Menschen so – ohne Ausnahme.

Mit-Gefühl ist in jedem Menschen

Gemeint ist nicht das Mitgefühl, dem eine Wertung zugrunde liegt: »Dir geht es schlechter als mir, also helfe ich dir, weil ich weiß, was gut für dich ist« und so weiter. Gemeint ist auch nicht das (gedachte) Mitgefühl: »Ich weiß, wie du dich fühlst« oder: »Das kenne ich auch«. Das *Mit*Gefühl, das hier gemeint ist, ist unerklärlich, kann nur gefühlt, niemals verstanden werden. *Wir fühlen, was der andere fühlt*.

Deshalb *wissen* wir, wie es dem anderen geht. Es ist das Lächeln des Fremden im Vorübergehen, die weltweit geweinten Tränen nach Katastrophen, das stumme Händereichen in großem Leid, der gemeinsame Jubel in großer Freude. Das sind Momente, die keine Erklärung brauchen.

Dieses *Mit*-Gefühl bezieht Tiere, Pflanzen, alles was ist auf unserer Erde, mit ein. *Mit*-Gefühl ist immer wortlos, verbindet uns. Es ist ein nicht erklärbares Gefühl für das, was wir *sind*. Da ist so viel Wärme, Liebe, Zuneigung in uns für uns selbst *und* die anderen. Das ist so in *jedem* von uns – ohne Ausnahme.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Ulrike Wischer Zusammenleben frei von Angst

I am you and you are me
and we are different

Scorpio Verlag, 128 Seiten
Auch als eBook erhältlich.



Schätze die positiven Dinge, die aus dem Nichts entstehen



Die Praxis des Nicht-Hinzufügens

Text: Rick Hanson

Es war einmal ein Gelehrter, der eine Heilige besuchte. Nachdem er eine Weile geredet und argumentiert hatte, bot die Heilige ihm einen Tee an. Langsam füllte sie die Tasse des Gelehrten. Allmählich stieg der Tee bis zum Rand der Tasse und ergoss sich auf den Tisch, aber sie goss immer weiter und weiter. Der Gelehrte rief: „Aufhören! Sie können nichts hinzugeben, wenn es schon voll ist!“ Die Heilige setzte die Teekanne ab und sagte: „Genau.“ Sei es die leere Leinwand für den Maler, die Stille zwischen den Noten in der Musik, frische Erde für den Garten, die nicht-wissende Offenheit eines Wissenschaftlers, der eine neue Hypothese erforscht, ein unbenutztes Fach in einem Regal oder einem Schrank oder etwas freie Zeit in deinem Tagesablauf – du brauchst Platz, um effektiv zu handeln, mit deinen Partnern zu tanzen und Raum, um deine emotionalen Reaktionen zu erfahren.

Doch die meisten von uns, mich eingeschlossen, neigen dazu, so viel Zeug wie möglich in den Raum, der ihnen zur Verfügung steht, hineinzustopfen:

in den Raum in Schränken, Zeitplänen, Haushaltsplänen, Beziehungen und sogar in den Geist selbst.

Zeit für Freizeit, Reflexion und Kreativität

Ich habe mich zum Beispiel in der letzten Zeit nach einigen medizinischen Eingriffen versucht zu entspannen und zu erholen. Da wurde es schmerzhaft spürbar, wie sehr mein Verstand mit Dingen meiner Arbeit gefüllt ist. Kleine Dinge, die ich tun muss, Probleme, die vermieden werden müssen und Gelegenheiten, die zu ergreifen sind, kamen in meinem Verstand an die Oberfläche des Bewusstseins, um Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Für eine Freundin von mir besteht die Tapete ihres Verstandes





(so nannte sie es) aus Sorgen um ihre Gesundheit. Auch Kulturen können überfüllt werden. Als ich beispielsweise Australien besuchte, schien es, dass die meisten Leute dort ungefähr 85 % ihrer Belastungsfähigkeit lebten, während meine Erfahrung bei Amerikanern (also bei mir) so ist, dass wir unsere Kapazitäten wenn möglich bis zu 100 % drücken. Wenn man also in Australien jemanden auf der Straße trifft, den man kennt, dann hat die Person Zeit, mit dir zu reden – und auch Zeit in ihrem eigenen Leben für Freizeit, Reflexion und Kreativität. Erinnerung dich an die Tasse: Ihr Wert besteht in dem Raum und der Leere, die sie enthält.

Sei achtsamer für das Element des Raumes, der Offenheit, der Möglichkeiten, der Reserven und der Leere in deinem Leben. Dazu gehört der Raum in einer Schublade, die Menge von Luft in der Küche, das Vakuum in einer Glühbirne, die Offenheit eines Freundes oder wenig Verkehr auf der Autobahn. Schätze bewusst die positiven Dinge, die aus dem Nichts entstehen.

Was ist die „Tapete“ in deinem Verstand? Was sind tägliche Gedanken, die im Verstand wie Unkraut wuchern und sich im ganzen Garten ausbreiten?

Zu den üblichen Verdächtigen gehören immer wiederkehrende Sorgen, Probleme bei der Arbeit, Missgunst und nachtragende Gedanken. Versuche, achtsamer mit diesen Dingen zu sein und distanzier dich schneller von ihnen, wenn sie die Kontrolle übernehmen wollen.

...Manchmal hast du einfach einen großen Eimer von Dingen vor

dir, die du erledigen musst. Das hab ich auch schon erlebt ... ich meine, das erlebe ich andauernd! Aber dann leere den Eimer wenigstens schneller, als dass du ihn mit neuen Aufgaben füllst.

Wirf die Sachen ab, die du nicht länger mit dir herumschleppen kannst

Auf ebener Erde kannst du gut mit einem Ziegelstein in deinem Rucksack laufen, aber wenn du einen Berg hinauf wanderst, muss dieser Ziegelstein raus. Genauso haben wir alle einige Gewohnheiten, Vorlieben, Ideen, nachtragende Gedanken oder Anhaftungen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt ganz ok waren, aber die dich nun – in anderen Umständen (wie zum Beispiel mehr Aufgaben, der Gründung einer Familie oder dem Alter) – aufhalten und wirklich losgelassen werden müssen.

- Was ist dein Ziegelstein?
- Was würdest du gewinnen, wenn du deinen eigenen Rucksack leeren würdest?

Erforsche die Praxis des Nicht-Hinzufügens als eine Möglichkeit des Entleerens und des Weniger-werdens.

...Erfreue dich an der Leere in den Formen, die dich ansprechen: Vielleicht die Stille in der Nacht, wenn alle außer dir schlafen, eine leere Seite in deinem Tagebuch, das offenherzige Zuhören eines Freundes, eine leere Arbeitsfläche, wenn du mit dem Kochen beginnst (das mag ich sehr gerne), eine Lücke in deinem Tagesablauf, der Raum zwischen den Gedanken, wenn sich dein Verstand beruhigt und still wird, oder ein Samstag ohne Pläne.

Oder eine leere Tasse, die geduldig auf Tee wartet.

Dieser Artikel stammt von Rick Hanson, Autor des Buches "Das Gehirn eines Buddha".

©Textauszüge mit freundlicher Genehmigung des Arbor Verlags. www.arbor-verlag.de



Die größten Wunder gehen in der größten Stille vor sich.

Wilhelm Raabe



Freiheit heißt, Verantwortung zu übernehmen

Ein Kommentar von Prof. Götz W. Werner

„Der eine fragt: Was kommt danach? Der andre fragt nur: Ist es recht? Und also unterscheidet sich der Freie von dem Knecht.“ Dieser Ausspruch von Theodor Storm ist in der Unternehmenszentrale von dm-drogerie markt in den Besprechungsräumen zu lesen. Er soll darauf aufmerksam machen, dass sich im Idealfall möglichst viele Kollegen jeden Tag aufs Neue fragen: Bin ich der Freie? Die Sätze sollen ein Bewusstsein dafür befördern, dass jeder Mensch für die Folgen seiner Handlungen verantwortlich ist.

Als Unternehmer habe ich mich bei der Gestaltung der Rahmenbedingungen der dm-Arbeitsgemeinschaft oft gefragt: Begünstigen die Verhältnisse, dass die Menschen selbst erkennen, worauf es jeweils ankommt? Und das ist auf unser gesamtes Zusammenleben übertragbar: Bringen sich die Menschen als Freie ein, die den Anspruch haben, die Folgen ihrer Taten selbst zu bedenken und selbst verantworten zu wollen? Freie, die sich selbst bewusst werden, was sie wollen? Freie, die aus diesem Bewusstsein heraus zu einer selbstgewählten Gemeinschaft finden, in der sie sich zusammen weiterentwickeln? Der bekannte Psychoanalytiker Viktor Frankl soll bei einem Gespräch mit Gefängnisinsassen gesagt

haben: „Wenn ihr herauskommt seid ihr frei, um Verantwortung zu übernehmen.“ Das ist ein sehr zutreffendes Bild, um zu veranschaulichen, was Freiheit bedeutet: Man ist nicht frei, wenn die Gitter fehlen, sondern wenn Verantwortung übernommen wird.

In diesem Sinne kann Freiheit nicht gegeben werden, sondern definiert sich von innen aktiv, nicht passiv anhand äußerer Bedingungen. Keine fremdbestimmte, gewährte, temporäre Freiheit, sondern selbstbestimmte, umfassende Freiheit.

Für den Holocaust-Überlebenden Frankl hat der Mensch einen „Willen zum Sinn“, er will den Sinn des Lebens begreifen und das Leben aktiv mitgestalten, was Frankl selbst in ausweglosen Situationen für möglich hält.

Die Frage nach dem Sinn hat eine ungeheure Sogwirkung. Wenn wir nach dem Warum und Wozu fragen, wird vieles klarer. Wenn wir den Dingen mit einer solchen Fragehaltung begegnen, verändert sich die Ausrichtung.

Es entsteht ein anderes Bewusstsein und wir müssen uns über die Ziele klar werden. Wir müssen darüber sprechen, wie wir uns die Zukunft vorstellen, wie wir sie antizipieren können.

Bemühe ich mich, einen Beitrag zu leisten, der anderen Menschen und der Welt Entwicklungsmöglichkeiten eröffnet? Habe ich nur meine persönliche Entwicklung im Blick oder denke ich auch an die Folgen meiner Handlungen für mein Umfeld? Das sind höchst spannende Fragen für die Gestaltung unseres Zusammenlebens. Dabei beginnt oder scheitert alles im Denken. Denn was ich nicht denken kann, kann ich auch nicht wollen und was ich nicht will, kann ich nicht tun. Wenn Menschen etwas tun, was sie nicht gedacht haben, führt das zu Fehlern, zu Krisen und zu menschlichem Leid. Schauen Sie nur in die Zeitung! Schauen Sie auf die Finanzmärkte und jeder kann erkennen, wohin es führt, wenn Menschen etwas wollen, was sie nicht denken können. Es ist die Gretchenfrage unserer Gesellschaft: Ist der Mensch Mittel oder Zweck?

...Es geht immer um die Menschen, ohne sie wäre alles sinnlos. Geld hat nur eine dienende Funktion. Wird es zum Zweck erhoben, entsteht menschliches Leid! Die Menschen sind der Zweck allen Wirtschaftens, aller politischen Bestrebungen, aller Gesetze, Pläne und Ideen.

Wenn die Menschen das erleben, werden sie sich ihrer Verantwortung bewusst und sind bereit sich mit ihren Talenten und Fähigkeiten einzubringen, eigenständig Aufgaben zu ergreifen und Probleme zu lösen.

*Quelle: www.unternimm-die-zukunft.de
Der Beitrag erschien in gekürzter Form
zuerst am 8. Juli 2015 im Handelsblatt.*

Wer ist Götz W. Werner?

Text: Enno Schmidt



Götz W. Werner zählt zu den erfolgreichsten Unternehmern in Deutschland. Doch mehr als das zieht die Art und Weise seiner Unternehmensführung die Aufmerksamkeit auf sich.

Sein Vater leitete in dritter Generation eine Drogerie in Heidelberg mit einigen Filialen. Als der kleine Götz auf die Welt kam als Jüngstes von fünf Geschwistern, war schon klar, er wird einmal das Geschäft übernehmen. Niemand stellte das je in Frage.

Die Gespräche zuhause drehten sich oft um Kunden und Lieferanten. Er sog das Geschäftstreiben quasi mit der Muttermilch ein. Und die Drogerie roch. Tinkturen wurden gemischt, Pflege-, Heil- und Reinigungsmittel teils selbst hergestellt, Farben und Lacke abgefüllt, Lösungen für Drucktechnik und Photographie gehörten zum Sortiment. Noch heute geht Götz Werner der Nase nach, um einen Laden zu beurteilen. Er schnuppert buchstäblich hinein.

...„Als Unternehmer ist man immer Schuldner“, erklärt Götz W. Werner. Man schuldet den Kunden, das Versprechen, das man ihnen heute gibt, auch morgen einzulösen, dass sie in gewohnter Atmosphäre und Qualität bei dm bekommen, was sie suchen. Man schuldet den Mitarbeitern, dass sie einen Arbeitsplatz haben, an dem sie sich entwickeln können. Den Zulieferern schuldet man die Wertschätzung, und dass man ihre Rechnungen bezahlt, den Banken, dass man ihre Kredite bedient, den Vermietern, dass man die Miete zahlt. Und allen, dass sie einen Sinn darin sehen.

...Veredelung des Bedarfs, das ist eine Säule in der Firmenphilosophie. Nicht überheblich gemeint, sondern eben so, dass man verkaufen möchte, was gut tut, was einen Beitrag leistet dafür, dass andere vorankommen. So definiert Herr Werner auch die Rolle des Vorgesetzten. Der ist da, damit die

Mitarbeiter erfolgreich sein können. Nicht umgekehrt. Schlüsselerlebnisse sind wichtig. Die führen bei Götz Werner zu Einsichten, und die zu Umsetzungen. Er macht es dann wirklich. Er nimmt ernst, was er erkennt. Was macht diese Kraft aus? "Dass man es in der Seele selbst erlebt. Man muss sich der Idee erlebend gegenüberstellen, sonst gerät man unter ihre Knechtschaft.", betont Götz Werner und zitiert dabei einen Satz aus der Philosophie der Freiheit von Rudolf Steiner. Der Idee muss man sich erlebend gegenüberstellen können, genauso der Sache, dem Geschehen und dem anderen Menschen. "Mut zur Wirklichkeit" nennt Thomas Kracht diese Gabe von Götz Werner. Kracht ist Kulturwissenschaftler am Heidelberger Hardenberg Institut.

... "Mut zur Wirklichkeit" heißt, nicht in Vorstellungen und Ideologien über das Bestehende zu leben und zu handeln, sondern im Moment zu sein und in der Anschauung, was wirklich ist. Geistesgegenwart.

'Mut zur Wirklichkeit' heißt auch, das Erkannte, was einem evident geworden ist, zu machen. Dabei steht man in der Zukunft, die nicht sicher ist, aber eben evident. Ob es so wird, wie Götz Werner meint, kann er nicht wissen, aber er kann sich sicher sein. Durch ihn wird es so. 'Evidenz' ist das Wort, das er selber dafür gebraucht.

... "Dass einem das deutlich wird: in einem arbeitsteiligen Prozess ist jeder Mensch gleichermaßen unersetzbar wichtig. Diese gefühlsmäßige Erkenntnis – das muss man mit dem Herzen denken – wenn einem das so klar ist aus einem herzlichen Gedanken, dann haben Sie kein Problem mehr mit Dialogischer Führung.

... "Jeder, der in einem arbeitsteiligen Zusammenhang tätig ist – und genau das findet ja überall statt – kann dort nur die Wertschätzung finden, die er braucht, um sich selbst für seine Arbeit zu motivieren, wenn die ganze Gemeinschaft der Meinung ist, dass jeder gleichermaßen wichtig ist."

Wenn man das Erlebte reflektiert, können daraus Fähigkeiten werden, sagt Götz Werner.

Einem Studenten sagt er: .. "Wenn man keine Fragen hat, dann sucht man nicht nach Antworten. Unternehmer sind immer auf der Suche, weil

sie Fragen haben. Was ist Verspießerung? Ja, wenn die Leute nur noch Antworten haben. Die wissen immer alles ganz genau. Das ist der Spießbürger. Der Spießbürger hat für alles eine Erklärung, für alles eine Antwort. Ideologien übrigens auch."

... "Ich bin ja kein Akademiker", verkündet Götz Werner vor Akademikern, "aber ich bin auch auf eine Universität gegangen, auf die Universität des Lebens. Arbeitsteilung zum Beispiel heißt? Zusammenarbeit. Heißt? Das ist ein Prozess, und in einem Prozess ist jeder gleich wichtig. Heißt? Gegenseitige Wertschätzung auf gleicher Augenhöhe.

Wertschätzung auf gleicher Augenhöhe heißt, dem anderen zutrauen, was man für sich selbst annimmt, nämlich selbst denken zu können, in dem zu wurzeln, worin man selbst als Mensch auch wurzelt und aus sich heraus, aus eigenem Begreifen handeln zu wollen.

Heißt: völlige Transparenz, Gestaltungs- und Entscheidungsspielräume. Für jeden. Lernen in der Arbeit.

...Aber nicht, weil das ein schönes Ideal ist. Sondern weil am Vorhandenen das Wesentliche erkannt ist.

Und daraus wird gefolgert. Weder idealistisch noch hinterlistig, sondern um die Verhältnisse zu schaffen, in denen es am besten läuft. Da ist eine Portion Selbstlosigkeit im Spiel. Man glaubt es kaum, aber das macht den Unternehmer. Er schafft zielgerichtet Verhältnisse für das Vorankommen anderer. Und damit stellt sich bald die Frage, was er denn unter dem anderen versteht. Menschenbild. Weltbild. Hat der Ehrgeiz sich erst selbst bewiesen und ist der Geldschleier weg, stellt sich die Frage, für wen man eigentlich tätig ist.



Das Grundeinkommen steht bei allem, was hier über Götz W. Werner gesagt wird, wie ein stilles Wasser daneben. Denn Götz Werners Werdegang, seine Erlebnisse, Erkenntnisse und Erfolge, das wird dann auch die Einsicht: Grundeinkommen. Das Grundeinkommen führt auf die Gesellschaft bezogen weiter, was sich im Unternehmen als stimmig erweist. ...Was erweist sich da als stimmig?

Zum Beispiel, dass Menschen als erstes ein Einkommen brauchen, damit sie es sich leisten können, sich im Unternehmen einzubringen. Einkommen ermöglicht. Einkommen bezahlt nicht. Die Einkommen sind nicht Kosten für das Unternehmen. Denn was das Unternehmen ausmacht, das sind die Mitarbeiter. Was es erwirtschaftet, geht von den Mitarbeitern aus, das schaffen die. Die Einkommen kann man höchstens als Investition sehen. Nicht als Kosten. "Wie man es sieht, das macht viel aus."

Lernlinge und nicht Lehrlinge heißen die Auszubildenden bei dm, weil ihnen nicht gelehrt wird sondern weil sie selber lernen. Sie erarbeiten sich ihre Aufgaben selbst. Können aber jemanden Fragen, wenn sie Hilfe brauchen. Und dürfen Fehler machen. Wenn Menschen aus Fehlern lernen, dann sollen sie auch welche machen können.

...Doch der Zweck ist nicht das Unternehmen. Der Zweck sind die Menschen im Unternehmen, die Kunden, die Zulieferer. Das Unternehmen ist Mittel.

G. W. Werner: "Das ist eine Kopernikanische Wende, ein Erkenntnisdurchbruch. Wenn ich der Meinung bin – und das ist die gängige Meinung – der Zweck des Unternehmens sei die Hervorbringung einer Leistung, und das Mittel dafür seien die Menschen, die man halt einstellen muss, Maschinen oder Menschen seien die Werkzeuge dafür, dann ist der Mensch Werkzeug, dann ist er Mittel. Dann hat er auch zu lernen. Aber nur in dem Sinne, dass er als Werkzeug für den Zweck des Unternehmens, nämlich die Hervorbringung eines ganz bestimmten Ergebnisses, besser geeignet ist. Das ist die gängige Anschauung rund um die Welt.

Die Veränderung der Denkbewegung bei mir war, dass mir klar geworden ist: es ist genau umgekehrt! Der Mensch ist der Zweck! Und dass wir eine Dienstleistung hervorbringen, ist das Mittel dafür, um diesen Zweck zu erfüllen. Dann haben sie nicht nur die

**Der Zweck ist nicht das Unternehmen.
Der Zweck sind die Menschen im Unternehmen, die Kunden, die Zulieferer.
Das Unternehmen ist Mittel.**

Begriffe umgedreht, sondern dann sind sie auf einem anderen Planeten. Da ist die Welt nicht mehr eine Scheibe, sondern da ist sie plötzlich rund. Und es entstehen andere Möglichkeiten.

Und dann muss man sich sagen: wenn das so ist, ist immer der Zweck, dass Menschen dadurch, dass sie bei uns im Unternehmen tätig sind, Biografie schreiben können. Dass Menschen dadurch, dass sie bei uns einkaufen, ihre Bedürfnisse besser befriedigen. Dass Menschen dadurch, dass sie uns beliefern, ihre Fähigkeiten zum Einsatz bringen. Man muss sich nur vom einen Bein aufs andere stellen, plötzlich sieht die Welt anders aus.

Was ist Zweck und was ist Mittel, wenn man sich da irrt, falsch tippt, kommt man zwangsläufig zu anderen Verhaltensweisen. Wenn man da richtig trifft, hat das zwangsläufig zur Folge, dass gewisse Dinge dann nicht mehr gehen. Ein hierarchisches Prinzip kann ich konsequenter Weise aufbauen – Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser – wenn ich der Meinung bin, der Mensch sei das Mittel. Dann kommt eine Armeestruktur dabei raus. Wenn ich sage, der Mensch ist der Zweck, kann ich nicht mehr auf eine hierarchische Struktur kommen."

..."Wenn ich mich mit Geisteswissenschaft beschäftige und mit Menschheitsentwicklung, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich die Bedürfnisse der anderen Menschen antizipieren kann, größer, als wenn ich das nicht tue."

"Menschenliebe, Weltinteresse", das brachte Prof. Werner seinen Studenten in Karlsruhe bei, "sind Voraussetzungen für das Unternehmensein."

Und in einem anderen Gespräch: "Wenn man Anthroposophie richtig versteht, dann ist es, dass man dadurch Fragen bekommt. Wenn man meint, man bekäme dadurch Antworten, dann sucht man eigentlich eine Religion. Das ist ein Problem."

"Mit Fragen führt man Bewusstsein. Führung ist dann legitim, wenn sie dazu führt, dass der, der geführt wird, sich selbst führen kann. Jeder Führungsansatz,

Der Mensch ist der Zweck !

“Wir hatten Jahre lang in unserem Konferenzraum einen Spruch hängen: ‘Man muss in jedem Moment in der Lage sein, sich zu einem leeren Gefäß zu machen.’ Dass man an die Dinge vorurteilslos heran geht. Das ist, glaube ich, was auch den Unternehmer ausmacht, dass er dadurch zu neuen Möglichkeiten, zu neuen Lösungswegen kommt, weil er sich loslösen kann. Das kann man auch in der Gemeinschaft üben, dass man sagt: Jetzt reden wir mal nicht davon, wie es war, sondern wie es sein könnte. Der Bürokrat versucht, das Gegebene fortzuführen. Der Unternehmer versucht, neu anzufangen.” - Götz W. Werner

der nicht zum Ziel hat, dass der andere sich selbst führen kann, ist in Wirklichkeit Manipulation oder Machtausübung.“ So definiert Götz Werner Führung. “Menschen führen heißt Bewusstsein führen.”

‘Menschen führen heißt Bewusstsein führen’, gemeint ist damit nicht, dass Götz Werner selbstherrlich das Bewusstsein anderer führt, sondern das Führung bei Menschen nur auf das Selbstführen des anderen ausgerichtet sein kann, einen Sog dahin erzeugen kann durch Strukturen und Fragen. Durch Sinn.

Gemeint ist, dass Führung bei Menschen nicht sein kann oder darf, den anderen zu etwas zu führen, was er nicht selbst wollen kann, auch nicht zu etwas, von dem man meint, es sei das Beste für ihn. Der unantastbare Freiheitspunkt des Menschen, nur dem dient alle Führung. Und von dem geht bei jedem Einzelnen seine Selbstführung aus. Vom eigenen Begreifen. “Kommuniziere ich mit dem anderen, um ihn überzeugen zu wollen? Dann habe ich die Tendenz, einen Druck aufzubauen, einen Überzeugungsdruck. Oder kommuniziere ich mit dem anderen so, dass ein Sog entsteht, und dass er sich dadurch ermuntert fühlt, mit seinem Denken einzusteigen? Dann kommt er nämlich zur eigenen Erkenntnis.” Und kann sich begeistern.

...Ethik im Unternehmen, soziale Verantwortung und was es alles gibt – er winkt nur ab. Wer sagte heute nicht: Der Mensch steht im Mittelpunkt? Götz Werner sagt das nicht. Er sagt: “Der Mensch ist das Ziel.”

“Eine Gemeinschaft entsteht nicht trotz ihrer Individuen, sondern durch sie.”

... Sog statt Druck. Fragen statt Antworten. Empfehlung statt Anweisung. Dialogischen Führung. Die

bedeutet, dass man sich nicht als feste Positionen begegnet, sondern sich gegenseitig als Werdende erlebt, offen dem gegenüber, wie Einsichten entstehen. “Die Quelloffenheit im Verhalten gegenüber dem Denken. Wenn ich das beachten kann in der sozialen Begegnung. Dass ich beachte, dass wir alle Wesen sind, die, wenn sie wollen – das ist ihre Freiheit – sich selbst begründen können.

Womit wir immer beim Grundeinkommen sind. ... Es schafft Verhältnisse, die Selbstführung verlangen. Selbstführung nicht erst, wenn das bedingungsloses Einkommen ausgezahlt wird, sondern längst schon in der Art, wie man mit der Idee umgeht, sie anschaut und weiterentwickelt, sich selbst mit ihr entwickelt und darüber spricht. Sie zieht den Geldschleier weg von der Arbeit und den Werten. Von der Wirtschaft insgesamt und dem sozialen Miteinander. Es löst sich das Verhältnis zwischen Arbeit und Einkommen. Es kehrt sich um. Einkommen nicht als Bezahlung, sondern als Ermöglichung. Als Ermöglichung von Leben, was Voraussetzung ist, um sich einzubringen, wo man einen Sinn sieht, Wertschätzung erfährt und herausgefordert ist. Nicht aus Zwang und Druck, sondern über den Punkt, wo man ganz in seinem eigenen Haus ist, von dem man mit eigener Motivation ausgehen kann.

...Freiheit ist Handeln aus der Einsicht in die Notwendigkeit – in die Notwendigkeit, die ich sehe.

“Freiheit ist die Freiheit, auch Nein sagen zu können.“, wirft Götz Werner ein.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung entnommen von www.unternimm-die-zukunft.de

Der Mensch ist das Ziel !



Bio-Hofladen Schohusen als Kooperative

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.

Es geht darum, Erzeuger und Verbraucher zusammen zu bringen, um den Zusammenhang zwischen Lebensmitteln und Konsumgütern kennen zu lernen und zu verstehen.

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. 3 Jahren. Die Kosten werden durch den Beitrag der Mitglieder gedeckt. Die Ware kann "fließen" und nicht durch Krisen und wirtschaftliche Nöte immer teurer werden.

Die Mitglieder der Kooperative erhalten Rabatt auf alle Hofladenprodukte.

Die Wünsche der Kunden bestimmen das Sortiment des Bio-Hofladens, damit der Verfall der Lebensmittel so niedrig wie möglich gehalten wird und das Sortiment überschaubar bleibt.

Teilnahme willkommen!

Wir freuen uns auf Sie!

*Cäcilia Gerber, Sandra Wöbse und
Regina Nienhaber*

Öffnungszeiten des Bio-Hofladens Schohusen:

DI: 16 - 19 Uhr • FR: 15 - 18 Uhr • SA: 9 - 13 Uhr,

Osttrittrumer Straße 18, 26209 Sandhatten.

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



Wintertage im Gutshaus

Draußen weht der eisige Ostseewind, der Schnee knirscht unter den Stiefeln und drinnen ist es nun gemütlich warm am knisternden Kamin. Mit einer heißen Tasse Apfelpunsch in den Händen und einer kuscheligen Decke über den Beinen lassen sich kalte Tage wohlig warm erleben.

Preise pro Person: im Zimmertyp Wasser mit HP in 100 % Bio 3 ÜN DZ 239€, EZ 299€; 5 ÜN DZ 384€, EZ 484€ in der Zeit vom 29.11.-23.12.2015 / 03.01.-26.02.2016



Hotel Gutshaus Stellschagen, Lindenstr. 1, 23948 Stellschagen
T 038825-44-0, F 038825-44-333
info@gutshaus-stellschagen.de, www.gutshaus-stellschagen.de



SCHÜTZT DIE ARKTIS!

www.greenpeace.de/arktis

GREENPEACE

Wege zur Gelassenheit

Text: Bernhard Moestl

Lernen zu Lächeln

Als ich vor mittlerweile fast fünfundzwanzig Jahren auf dem alten Flughafen von Bangkok das erste Mal asiatischen Boden betrat, sollte das mein Leben verändern.

Zwar habe ich seitdem große Teile der Welt bereist, mich aber nirgends je wieder so zu Hause gefühlt wie in Asien. Oft wurde und werde ich danach gefragt, was mich eigentlich an dieser Gegend der Erde so sehr begeistert, dass ich immer Wieder dort hin zurückkehre. Ich könnte jetzt das auch heute ruhigere, unkompliziertere Leben erwähnen, die Tatsache, dass es dort, Wo ich mich meistens aufhalte, keinen kalten Winter gibt, oder auch das wunderbare Essen. Das alles Wäre richtig und würde doch am Kern dessen vorbeigehen, was mich am meisten fasziniert: das erstaunliche Wesen der Menschen, das sich in ihrem berühmten Lächeln ausdrückt. Schon nach meinem ersten Aufenthalt beschrieb ich meine Begeisterung mit den Worten: »Lächle einen dir unbekanntem Asiaten an, und er lächelt zurück.

...Dennoch hat das asiatische Lächeln entgegen einer weitverbreiteten Meinung nicht wirklich etwas mit Fröhlichkeit zu tun. Vielmehr handelt es sich um eine Geisteshaltung, welche die Kinder von klein auf lernen. Lächeln kann Zuneigung symbolisieren, Distanz erzeugen, aber auch Emotionen verbergen. Daher gibt es auch ein Lächeln für jede Situation. Strahlend über das ganze Gesicht lächelt, wer sich freut, während ein Lächeln nur mit dem Mund bedeutet, dass das Gegenüber eine offensichtliche Aufforderung zum Kampf ablehnt oder versucht, seine wahre Absicht geheim zu halten - eine Strategie, die in China seit Jahrhunderten unter dem Namen »Hinter dem Lächeln den Dolch verbergen« bekannt ist.

Gleichzeitig, so habe ich im Laufe der Jahre gelernt, hat Lächeln eine wunderbare Schutzfunktion. So zählt es für mich zu den schönsten Beispielen für die Wechselwirkung von Körper und Geist.

Normalerweise lächeln wir, weil wir einen Grund haben. Aber warum sollte das nicht auch umgekehrt

funktionieren? - Probieren Sie es am besten einfach einmal aus. Wenn Sie das nächste Mal so richtig zornig sind, dass Sie am liebsten alles kurz und klein schlagen würden, dann zwingen Sie sich mitten in diesem Zorn ganz bewusst dazu, zu lächeln. Sie werden mit Erstaunen bemerken, wie schnell sich zuerst Ihre Körperhaltung, dann Ihr Atem und kurz darauf Ihre Stimmung verändern.

Wer lächelt, so haben mich die Asiaten gelehrt, ist immer der Stärkere. Denn das Leben, so weiß man dort schon lange, meistert man lächelnd oder gar nicht.

Nimm Druck heraus

Eines Tages, so heißt es in einer Zen-Geschichte, suchte ein junger Mann einen Zen-Meister auf. »Meister«, so fragte er, »wie lange wird es dauern, bis ich Befreiung erlangt habe?« - »Vielleicht zehn Jahre«, antwortete der Meister. - »Und wenn ich mich besonders anstrengte, wie lange dauert es dann«, fragte der Schüler. - »In diesem Fall kann es zwanzig Jahre dauern«, erwiderte der Meister. - »Ich bin aber bereit, Wirklich jede Härte auf mich zu nehmen. Ich will so schnell wie möglich ans Ziel gelangen«, beteuerte der junge Mann. - »Dann«, erwiderte der Meister, »kann es bis zu vierzig Jahre dauern.«

Eine Begegnung, so könnte man meinen, zwischen einem Asiaten und einem Europäer. Denn wohl wenig ist so typisch für den westeuropäischen Kulturkreis wie die Meinung, Dinge durch nach außen sichtbare Leistung vorantreiben zu können. Einfach geschehen lassen? Kennen die meisten Europäer nicht.

...In weiten Teilen Asiens aber fände wohl niemand etwas dabei. Wohl auch deshalb, weil dort vor allem das Resultat zählt und nicht die Anstrengung, die aufgewendet wurde, um es zu erreichen. Doch ganz generell ist dort vielen die Idee des »angestregten Nachdenkens« suspekt. Auch wenn diese Technik vielleicht nach außen hin Eindruck macht, funktioniert unser Hirn nun einmal so nicht. Im Gegenteil, das menschliche Gehirn ist eher bequem und schätzt es gar nicht, wenn man ihm Druck macht. Das hat zur



Konsequenz, dass, wer auf der Suche nach einem kreativen Einfall ist, akzeptieren muss, dass so etwas seine Zeit braucht. Egal, ob man sie hat oder nicht. Versucht man, Tempo zu machen, führt das sehr leicht dazu, dass man plötzlich Ideen genial findet, die normalerweise nicht einmal in die engere Auswahl kämen.

Die Hauptsache ist, dass Sie fertig werden.

Haben Sie aber die angemessene Zeit eingeplant, müssen Sie Ihr Gehirn nur mit den notwendigen Fakten und Vorgaben füttern und es dann in Ruhe arbeiten lassen.

Tun Sie in der Zwischenzeit ruhig etwas anderes, Ihr Unterbewusstsein meldet Vollzug, wenn es fertig ist. Sie können sich diesen Vorgang vorstellen wie bei einer Waschmaschine. Auch dort legen Sie die Wäsche ein, aktivieren das Programm und kümmern sich um andere Dinge. Schließlich vertrauen Sie zu Recht darauf, dass die Maschine in der Zwischen-

zeit arbeitet. Kämen Sie deshalb jemals auf die Idee, den Waschvorgang zu beschleunigen, indem Sie alle fünf Minuten nachschauen, wie weit die Wäsche ist? Wohl kaum. Warum aber sollte das in Ihrem Kopf anders sein?

Das aber gilt für sehr vieles: Was immer Sie in Ihrem Leben erreichen wollen, fokussieren Sie sich darauf und nehmen Sie Druck heraus. Es könnte sonst doppelt so lange dauern, bis Sie das Ziel erreicht haben.

Stärke Deine Stärken

Da das Shaolin-Kloster wohl eine der höchstmöglichen Stufen der Kampfkunst repräsentiert, habe ich einmal meinen Meister gefragt, wie man sich selbst am effizientesten verbessern kann. Er meinte daraufhin: »Konzentriere dich einfach auf das, was du bereits kannst, und versuche, darin noch besser zu werden! « Dieser Ansatz zum Thema Verbesserung ist meiner Erfahrung nach dem Denken in

Wahre Liebe macht frei

Das Anliegen dieses Buches ist es, einen Weg in die bedingungsfreie Liebe aufzuzeigen, der mit der Heilung unserer Ur-Wunden beginnt. Das Buch ist für Menschen aller Altersstufen, die an die Liebe glauben und sich aufmachen auf den abenteuerlichen Pfad des Lieben-Lernens.

Es lohnt sich.



Gerd Bodhi Ziegler
Wer liebt hat alles
 Liebe, Sexualität und Partnerschaft
 frei von Bedingungen
 304 Seiten, Broschur, € 19,95
 ISBN 978-3-95883-025-7

jkamphausen
 weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

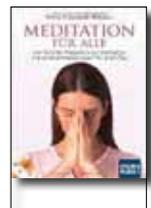
Europa ziemlich genau entgegengesetzt. So erinnere ich mich, bereits als Kind gelernt zu haben, mich nicht mit dem auseinanderzusetzen, was mir ohnehin leichtfällt. Vielmehr sollte ich nach Meinung meiner Lehrer versuchen, dort besser zu werden, wo ich Schwächen erkannte.

Heute weiß ich, dass diese Einstellung ziemlich un-sinnig ist, da sie unserer natürlichen Veranlagung völlig widerspricht. Kein Tier käme jemals auf die Idee, sich mit der Frage zu beschäftigen, was es nicht kann! Denken Sie nur einmal an den Tiger. Dieser versucht durchaus seine Jagdtechnik zu verfeinern. Er übt das noch lautlosere Anschleichen oder das noch schnellere Attackieren. Ein Verhalten, das aber nach menschlichem Dafürhalten völlig verkehrt ist. Schließlich beherrscht er ja beides schon in ausreichendem Maße! Da wäre es doch viel wichtiger, sich mit den Unzulänglichkeiten zu beschäftigen, zum Beispiel mit der Tatsache, dass ein Tiger zwar sehr gut schwimmen und recht gut klettern kann, aber überhaupt nicht fliegen. Denken Sie, dass diese Tiere damit ein Problem hätten?

Auch das Shaolin-Kloster, so meinte Meister Shi De Cheng, würde nur deshalb bis heute bestehen, weil man sich ausschließlich damit beschäftigt habe, das zu perfektionieren, von dem man ohnehin schon viel verstand: der Kunst des kampflösen Sieges. Niemals aber wären die Mönche auf die Idee gekommen, Zeit und Energie darauf zu verschwenden, ihren Wissensmangel im Bereich der Reiterei oder der Rüstungsherstellung zu beseitigen. Im Kloster legte man den Fokus lieber darauf, das auszubauen, was bereits vorhanden war.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Bernhard Moestl
Lächeln ist die beste Antwort:
 88 Wege asiatischer Gelassenheit
 Knauer HC, 256 Seiten



LACHEN

trotz und alledem

Darf ich Lachen wenn ich traurig bin?



Text: Silvia Rößler

„Lachen ist eine Lobpreisung des Lebens.“

In den letzten Jahren habe ich immer mehr begriffen, dass die Verbindung von Lachen und Weinen mein Lebensthema ist. Durch den frühen Tod meines Vaters und meiner beiden Großväter bin ich in einem Trauerhaus groß geworden. Das konfrontierte mich auf unterschiedlichste Weise mit Lachen und Weinen. Die fröhlich-kindliche Unbeschwertheit erhielt einen deutlichen Dämpfer. Es folgten immer wieder Situationen, die mich begreifen ließen, dass ich mich offensichtlich mit diesen beiden Emotionen besonders auseinandersetzen soll. In den letzten elf Jahren verlor ich drei meiner liebsten Freundinnen, alle drei starben an Krebs. Weitere Krebsdiagnosen folgten bei mir nahestehenden Freundinnen.

Hier durfte ich erleben, dass es auch möglich ist, die Krise zu überstehen und wieder als gesund zu gelten. In der Zeit, in der ich die erste Freundin begleitete, befasste ich mich sehr intensiv mit dem Trauerprozess. Die Texte von Elisabeth-Kübler-Ross,

Der Mensch hat gegenüber den Widrigkeiten des Lebens drei Dinge zum Schutz: die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.

Immanuel Kant

Jorgos Canakakis, Alwine Paessens-Deege, Sogyal Rinpoche und Morrie Schwartz – Autoren, die sich mit dem Thema Sterben und Trauerbegleitung beschäftigt haben – waren mir eine große Hilfe. Ich war sehr froh, dass es Bücher gab, die mich in diesem intensiven, bewussten Prozess so hilfreich unterstützen konnten. Fragen wurden beantwortet, Erlebtes bekam Erklärung. Trotzdem hatte ich nach dem Tod meiner ersten Freundin mein Lachen verloren und das fühlte sich schrecklich an. Ohne Lachen fehlte mir ein wichtiges Ausdrucksmittel. Ich erkannte in dieser Zeit, wie wichtig Weinen ist, aber auch das Lachen, welches ich immer als Lebensmotor und Anker empfunden hatte.

Ich ging auf die Suche. Wie kann ich mein Lachen wieder finden? Bei dieser Suche begegnete mir Lachyoga, welch glückliche Fügung! Mit den Lachübungen und der damit verbundenen Lebensphilosophie konnte ich mein Lachen zu neuem Leben erwecken. Ich fand die Anbindung an mein ursprüngliches fröhlichkindliches Lachen wieder und entdeckte das Lachen aus der Tiefe des Bauches und damit die Anbindung an die Quelle des Lachens. Nun befasste ich mich nach der Trauerliteratur sehr intensiv mit der unterschiedlichsten Lachliteratur, mit Witz und

„Zwischen Weinen und Lachen
schwingt die Schaukel des Lebens,
zwischen Weinen und Lachen
fliegt in ihr der Mensch.“

Christian Morgenstern

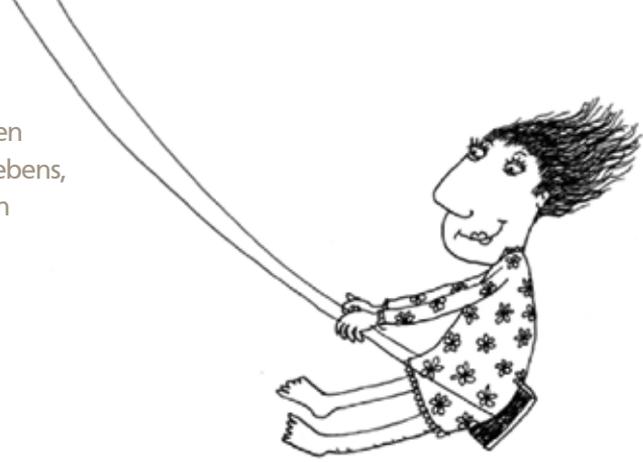


Illustration © "Lachen – trotz und alledem", Via Nova

Humor und mit dem Grenzgang von Lachen und Weinen.

Irgendwann hatte ich das Bild vor Augen, dass ich wie ein Jongleur dastehe. In der einen Hand halte ich die Trauer, in der anderen Hand halte ich die Freude. Ich führte beide Hände zusammen und stellte mir dabei die Frage: „Und wie bekomme ich nun beides zusammen?“ Kein Schwarz-Weiß-Denken, sondern schwarz-weiß-kariert oder gestreift und am besten auch mal bunt.

...Der Trauer etwas den Schrecken nehmen, der Schwere die Hand reichen, Licht in Dunkelheit bringen, sich liebevoll durch strahlende Augen begegnen, auch oder besonders in schweren Zeiten, mehr Selbstverständlichkeit im fließenden Wechsel der Emotionen entwickeln und über sich selbst schmunzeln und lachen können: zu all dem möchte ich ermuntern. Mein Wunsch ist es, dass Ihnen beim Lesen meiner Frage „Darf ich lachen, wenn ich traurig bin?“ Geschichten einfallen, bei denen Sie der hellen Seite erlauben, dass sie sich einmischen darf.

Die Verbindung Lachen – Weinen – Lachen ist befreiend, reinigend und erlösend. Lachen, Witz und

Humor in Situationen, wo es undenkbar erscheint? Ja. „Das Leben hört nicht auf, komisch zu sein, wenn Menschen schwer erkranken oder sterben. Ebenso wenig, wie es aufhört, ernst zu sein, wenn Leute lachen.“, so die Aussage des irischen Dramatikers George Bernard Shaw.

Ich möchte neue Wege aufzeigen und zur Inklusion von Weinen und Lachen in den unterschiedlichsten Situationen ermuntern, die uns unser buntes Leben bietet.

Lassen Sie uns diese kraftvollen Elemente als Ventil nutzen, durch das Spannung reguliert wird und zu einem heiteren, kraftvollen, gesunden Leben führen kann. Lassen Sie uns einengende Vorstellungen verabschieden, um neue Möglichkeiten mit Freude zu begrüßen. Folgen wir der heiteren Geschichte: „Alle sagten: Das geht nicht. Dann kam einer, der wusste das nicht und hat's gemacht.“

...Ich wünsche mir, dass es für immer mehr Menschen auch in heiklen Situationen und in Krisen möglich ist, dass sich das Lächeln vom Herzen zu den Mundwinkeln aufschwingt, den Weg zu den Augen findet und beim Herzen wieder ankommt.



© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Silvia Rößler

Lachen – trotz und alledem

Darf ich lachen, wenn ich traurig bin?

Via Nova Verlag, 240 Seiten



Kräutertipps aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Langsam bergauf mit dem Eberwurz



Auch in diesen eher hektischen Zeiten kann es sein, dass Menschen unzufrieden sind, weil sie sich zu langsam und zu phlegmatisch fühlen. Gern preise ich Ruhe und Muße als Bollwerk gegen Stress und Burn-out an. Aktivität und Tatendrang gehören aber auch zum Leben. Gerade auch in Folge eines sehr ruhelosen Lebens kann das Yang in Mangel geraten. Die Nahrung braucht ebenfalls das Yang, um wie in einem Ofen gekocht und in feinere Bestandteile aufgeteilt werden zu können. Ansonsten können sich nach einem Bild der Chinesischen Medizin sogenannte Schlacken bilden. Diese ziehen zum Ausgleich wieder Ansammlungen von Flüssigkeiten nach sich. Schulmedizinisch zeigt sich dies in einem unausgeglichene Säure-Base-Haushalt, erhöhten Blutfett- und Harnsäurewerten und Ödemen. Morgens kann sich mensch verschleimt und lethargisch fühlen – die Anstrengungen des Tages muten einer Bergbesteigung an.

Um wieder mehr in Schwung zu kommen, hilft morgendliche Bewegung (das ist oft das Letzte, was sich Menschen mit einem Yang-Mangel wünschen – hilft aber ungemein!), möglichst leicht bekömmliche warme Mahlzeiten und der Eberwurz (*Carlini acaulis*). Wie der Meisterwurz handelt es sich um eine Gebirgspflanze, die der Höhe und den kälteren Temperaturen trotzen kann.

Sie wärmt und bewegt die Energien – also vorzüglich für die Verdauung und die kühlen Morgen im Winter. Verwendet wird die Wurzel, als Tee über Nacht kalt angesetzt und dann erhitzt oder zur Tinktur verarbeitet.

Eberwurz wirkt antibakteriell, stimuliert das Immunsystem und gibt uns insgesamt ein besseres „Standing“ in der Welt,

damit wir nicht nur gegen unliebsame Bakterien Widerstand leisten, sondern uns auch für die Bedürfnisse von uns und anderen einsetzen können.

Eberwurz hat noch einen Joker im Ärmel: Er hat einen starken Bezug zur Leber und kann die Produktion von Galle anregen. Angegriffene Leberzellen werden regeneriert. Die Leber-Energie ist in der Chinesischen Medizin für den Fluss der Energien zuständig. Wird sie gestärkt, kommen Prozesse in Gang. Die Chinesische Medizin zeigt uns, dass Veränderungen immer wieder möglich sind – das Leben steht nicht still. Why should we?

Immer Kraft für den Alltag wünscht Ihnen

Nathali Winckler

*Nathali Winckler, Heilpraktikerin,
www.wir-machen-tcm.de*

*Ausführlichere Rezepte demnächst in meinem
blog: winckler-tcm.de/blog*

Aktive Regeneration ab 40

Lebenskraft wächst durch Zufuhr von Flüssigfermenten

Eine intakte Enzymaktivität gewährleistet Vitalität, Nervenstärke und Belastbarkeit.



„Als Managerin arbeitete ich zu viel, es kam zu einem richtigen Burn-Out. Ich konnte mich auf nichts mehr konzentrieren, mein Körper kam nicht mehr in die Gänge. Eine Kur mit Flüssigfermenten gab mir nach einigen Wochen mein Lebensgefühl zurück. Mein Herz schlägt wieder im Rhythmus und ich bin darüber sehr dankbar“, so die 55-jährige Frau K.

„Bereits nach einer zweimonatigen Kur mit Flüssigfermenten konnte ich auf die Hälfte meiner Blutdruck senkenden Mittel verzichten. Bis heute bin ich beschwerdefrei und die schrecklichen Ängste vor einem Herzinfarkt los“, berichtet Frau F. „Mein Leben hat sehr an Qualität gewonnen.“

Ab Vierzig geht es leider los: der Stoffwechsel wird träger, das Herz-Kreislauf-System braucht Unterstützung, die natürliche Immunität lässt nach, Knochen und Gelenke bewegen sich schwerfälliger.

Um hier vorzubeugen oder bestehenden Problemen zu trotzen, ist es wichtig, „saubere“ Blutwerte zu erzielen und den Verfall der Zellen auszuhalten. Das kann mithilfe von fermentierten Mikronährstoffen gelingen.

Die Ernährungswissenschaft verspricht Erfolg durch Flüssigfermente – das sind Aminosäuren, Phytonährstoffe und Enzyme, die bei der milchsäuren Gärung von Bio-Rohkost entstehen.

„Eine Kur mit Flüssigfermenten bringt die Energiebilanz ins Lot, stärkt den Herzkreislaufapparat, reinigt das Blut und verhindert auf Dauer die Entstehung von Übergewicht.

Es handelt sich hier um eine gezielte Zellaufbau-Nahrung, die allen degenerativen Prozessen des Körpers entgegen wirkt“, erklärt der Experte.



Aus Asien stammt das Wissen um die hohe Kunst der Gewinnung von Flüssigfermenten. In mehreren Monaten reifen die enzymaktiven Vitalstoffe für die biochemische Balance im Körper heran. Gewonnen werden sie aus reiner Bio-Rohkost: Obst, Gemüse, Nüssen, Getreide, Soja und Reis.

Miriam Meerfeld

Miriam.Meerfeld@gmx.de

Prophet Verlag, Schweiz,

Telefon Deutschland: 0941 / 280 9 280 20



Was hat Hildegard von Bingen eigentlich mit Ohrenkerzen zu tun?

Immer mehr Menschen wenden sich natürlichen oder ganzheitlichen Heilweisen zu. Dabei wird häufig auf fernöstliche Methoden zurückgegriffen. Doch auch im alten Europa gab es naturheilkundige Männer und Frauen, die ihr großes Wissen und ihre Erfahrungen meist nur mündlich überlieferten. Einiges wurde jedoch bewahrt und steht uns auch heute noch zur Verfügung. Das enorme Wissen um Heilpflanzen und die ganzheitliche Medizin der Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098-1179) hat sie in ihren Werken „PHYSICA“ und „CAUSAE ET CURAE“ niedergeschrieben. Obwohl seither schon fast 1000 Jahre vergangen sind, haben diese Erkenntnisse bis heute nicht an Bedeutung verloren.

Gesundheit und Zufriedenheit sollen nach Hildegard durch sinnerfüllte und achtsame Lebensführung erlangt werden. *„Drei Pfade hat der Mensch in sich, in denen sich sein Leben tätigt: die Seele, den Leib und die Sinne.“* (Hildegard von Bingen)

Hildegard von Bingen beschreibt eine Vielzahl von Heilmethoden. Die Gesundheit wird erhalten mit der richtigen Lebensführung, geeigneter Ernährung und Spiritualität.

Unzählige Krankheiten konnte sie heilen, indem sie Heilkräuter oder Edelsteine oder ausleitende Verfahren einsetzte. Letztere wie zum Beispiel die Moxibution oder Schröpfverfahren werden heute im Bereich der „traditionell chinesischen Medizin“ von vielen Heilkundigen praktiziert. Diese Methoden sind auch im alten Europa bekannt gewesen.

Als Empfehlung für Schwerhörigkeit liest man bei Hildegard von Bingen:

„Wenn das Gehör eines Menschen von irgendeinem Phlegmastoff oder einer anderen Art des Krankseins zugrunde gerichtet wird, nimmt man weißen Weihrauch, und laß aus ihm über lebendigem Feuer Rauch aufsteigen und laß diesen Rauch in das sich obdurierende Ohr aufsteigen...“

Nun sind Kohlebecken mit „lebendigem“ Feuer heute nicht mehr gebräuchlich, insbesondere finden sie in der Heilkunde keine Verwendung mehr.

Mit einer Ohrenkerze lässt sich jedoch Weihrauch sehr gezielt ins Ohr leiten. Auch andere traditionelle

Heilmethoden sind der heutigen Medizin und dem Qualitätsanspruch unserer Zeit angepasst worden.

Ohrenkerzen sind keine Arznei im herkömmlichen Sinne, sondern dienen dazu, die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren, indem sie die innere Harmonie des gesamten Organismus günstig beeinflussen.

WEIHRAUCH wird seit tausenden von Jahren als rituelles Salbungsöl bzw. als Räuchermittel verwendet. Sein balsamähnliches Aroma beruhigt und regt gleichzeitig an. Es gilt als Friedensmittel, welches hilft, die eigene Mitte zu finden und spirituelle Verbindungen zu schaffen. Durch die Kombination der Ohrenkerzetherapie mit dem uralten Heilwissen der Hildegard von Bingen haben wir nun eine Methode, den Belastungen unserer modernen Welt einen Gegenpol zu setzen.

Dem Seelenheil wird heutzutage immer weniger Bedeutung beigemessen. Seelsorge erscheint wie ein Begriff aus vergangener Zeit; dabei ist die Sorge um das eigene Seelenheil bei den Belastungen unserer modernen Welt unerlässlich. Hildegards Empfehlung, regelmäßig Besinnung im Gebet zu suchen, mag sich



für den einen oder anderen modernen Menschen fremd anfühlen. Auch Meditation ist eine gute Möglichkeit zur Besinnung. Manch einem helfen vielleicht *Hildegard von Bingen* Ohrenkerzen. Eine Behandlung mit Ohrenkerzen bringen Ruhe, Entspannung und Besinnung. Versuchen Sie es!

Dr. Angelika Eule



Informationen und Bestellungen:
BeeHannah GmbH & Co KG, D-Kiel
Tel: 0431-3058274 und info@beehannah.de
www.beehannah.de



MUTMACHBUCH FÜR TRÄUMER

Text: Beatrice Reszat

Mut - man kann nicht halb aufs Ganze gehen!

Meine allerliebsten Lieblingsgeschichten sind die von ganz normalen Menschen, die eines Tages über sich hinausgewachsen sind und dadurch die Welt verändert haben. Ich habe eine Sammlung davon.

Ich hatte das große Glück, von dem Verleger Florian Langenscheidt zur Mitarbeit an einem Buch eingeladen zu werden. Sein Projekt fesselte mich sofort. Er wollte ein Buch machen über Menschen, die in ihrem Leben Mut bewiesen haben. Die in einem Moment ihres Lebens über sich hinausgewachsen sind, manches Mal sogar ihr eigenes Schicksal einer größeren Sache untergeordnet haben und dadurch als leuchtendes Beispiel, als Vorbild für uns alle gelten können. Sie zeigen uns, was ein einzelner Mensch vermag, ungeachtet seiner Herkunft, seiner Position oder seines Vermögens.

... Die Menschen, denen ich begegnen durfte, haben mein ganzes weiteres Leben und meine Sicht auf die Dinge für immer verändert. Auch ich hatte mir, wie so viele, über die Jahre meinen Schneid abkaufen lassen. Hatte mir einreden lassen, dass diese Welt nun einmal kein einfacher Ort ist, in dem jeder, so gut es eben geht, versucht klarzukommen.

Was kann ich allein schon groß ausrichten? Ich hatte

kein Geld, konnte nicht spenden, keine Waisenhäuser bauen oder Tiere retten. Ich konnte nur zusehen und es bedauern. Schade! Ich würde ja gerne, wenn ich könnte. Vielleicht eines Tages, wenn alles besser wäre in meinem Leben.

Es gibt den Spruch »Someday is not a day of the week« – »Eines Tages ist kein Tag in der Woche!« Und das ist absolut richtig. Denn »eines Tages« bleibt immer irgendwo im Nebel der Zukunft verborgen. Die Menschen, die ich fand, haben ihr »eines Tages« in das Jetzt verlegt.

Ob von langer Hand geplant oder aus dem Moment geboren, ob Hochwohlgeboren oder Kochlehrling, sie alle hatten eines gemein, sie glaubten an etwas mit solcher Kraft, dass es sie befähigte, diese Welt zu verändern.

Mut ist nicht Freisein von Angst sondern ihre Überwindung.

Ich lauschte atemlos der Geschichte von Julia Hill, die eineinhalb Jahre lang hoch oben auf einem Redwood-Baum hauste. Sie hatte sich geschworen, diesen tausend Jahre alten Riesen erst dann wieder zu verlassen, wenn die Holzfirma die Verwüstung dieser wunderschönen Bäume einstellen würde. Siebenhundertachtunddreißig Tage betreten ihre Füße keinen Boden! Dieser Frau gelang es ganz

... DENN HINTERM HORIZONT GEHT'S WEITER!

»Das Geschenk Gottes an dich ist mehr Talent und Begabung, als du in diesem Leben je umsetzen können wirst. Dein Gegengeschenk an Gott besteht darin, möglichst viele von diesen Talenten und Begabungen zu entfalten.«

Steve Bow

alleine, dass innerhalb weniger Wochen die Welt-
presse darüber berichtete.

... Ich weinte über das, was mir die Animals' Angels erzählten, die ehrenamtlich Tiertransporte begleiten, um aufzupassen, dass wenigstens die Gesetze eingehalten werden. Tausende von Kilometern fahren sie den Transportern hinterher, bekommen keinen Cent dafür, begeben sich in Lebensgefahr, denn auch im Fleischgeschäft steckt viel Geld, und in manchen Ländern stehen Leute dahinter, denen ist der Mensch genauso wenig wert, wie die erbarmungswürdigen Tiere, an denen sie sich bereichern.

Ich war voller Bewunderung und Respekt für den siebzehnjährigen Kochlehrling, der auf seinem Fahrrad zur Arbeit fuhr und sah, wie in einem See ein Auto

versank, in dem ein älteres Ehepaar um sein Leben kämpfte. Er zögerte nicht eine Sekunde, sprang ins Wasser ...zog den Mann und seine Frau mit übermenschlichen Kräften aus dem Auto. Er riskierte sein junges Leben für zwei völlig fremde Menschen.

...Ich schäme mich nicht zuzugeben, dass ich nach jedem dieser Telefonate Rotz und Wasser heulte.

Ich weinte auch, weil ich zutiefst dankbar war, diese Menschen und ihre Geschichten kennenlernen zu dürfen. Weil es mich bis in die Tiefe meiner Seele erschütterte, was ein einzelner Mensch tatsächlich bewegen kann.

Und wie nichtig mein eigenes Was-kann-ich-schon-Tun plötzlich wurde, denn diese Art Argument war für alle Zeit entkräftet. Eine völlig neue Welt tat sich vor mir auf. Mit einem Schlag wurde mir bewusst, jeder einzelne von uns kann das. Jeder!

Darum ist Mut für einen Träumer so wichtig. Weil er Kräfte mobilisiert, von denen wir gar nicht wissen, dass wir sie haben! Weil Mut uns Hindernisse und Zweifel überwinden lässt. Und Mut und Angst haben etwas gemeinsam, sie sind ansteckend!

Wer selber Mut hat, kann andere ermutigen. ...Manchmal braucht es Courage, sich hinter seinen Traum zu stellen, wenn alle Welt nicht daran glaubt oder sogar dagegen ankämpft. Auch hier gilt wieder die Devise: Je größer der Traum, desto größer dein Bedarf an Mut.

Find what u love!



Intuition - wenn Dein Herz spricht höre besser zu!

Intuition ist die Stimme unseres Herzens, unsere Standleitung nach oben, nenne es Gott, nenne es das morphogenetische Feld, es ist das Unerklärbare, Unmessbare, das uns ganz plötzlich Antworten gibt, manchmal auf Fragen, die wir gar nicht gestellt haben.

Ich weiß, es klingt immer wie eine Binsenweisheit, aber es ist eines der wichtigsten Gesetze des Universums: Folge deinem Herzen. Nur dort wohnt die Wahrheit, und zwar deine Wahrheit!

Niemand kennt diese Wahrheit außer dir selbst. Niemand weiß, was gut für dich ist, so wie dein Herz es weiß. Dein Herz kennt deine Träume und den Weg dorthin. Darum höre ihm gut zu! Nicht umsonst hat ein winziges Zitat Weltruhm erlangt, nämlich das vom Kleinen Prinzen: »Man sieht nur mit dem Herzen gut.« Diesen einfachen und so weisen Satz würden wir alle, ohne zu zögern, unterschreiben, oder nicht? Aber leben wir das auch? Wie oft tun wir etwas und denken hinterher, hätte ich bloß gleich auf meine innere Stimme gehört, ich hatte von Anfang an ein so komisches Gefühl.

Unser Verstand untersucht die Dinge nach der Machbarkeit, unser Herz sucht nach der Stimmigkeit in allem!

...Hunderttausendmal habe ich mir die Frage gestellt, wie ich diese beiden Stimmen unterscheiden kann. Und nach langen Fußmärschen in die falsche Richtung oder auch schmerzhaften Kollisionen, als mein Kopf durch die Wand wollte, habe ich nur eine einzige Antwort gefunden: Ich höre die Stimme meines Herzens wirklich gut nur in der Stille. Das muss nicht wortwörtlich gemeint sein. Aber Hektik, Aktionismus, Denkschleifen in Dauerrotation, Lärm oder Ungeduld übertönen die Stimme der Intuition. Sie ist leise. Du musst sie hören wollen, um sie wahrzunehmen. Es ist, als würdest du dich auf einer lauten Straße auf das Vogelgezwitscher konzentrieren. Versuche es einmal. Es geht!

Das ist eine gute Übung, die ich mache, wenn meine innere Unruhe zu groß wird. Ich gehe eine stark befahrene Straße entlang, Autos fahren auf vier Spuren, hupen, bremsen und beschleunigen, und ich versuche, die Vögel zwitschern zu hören. Je länger ich mich darauf konzentriere, umso lauter werden die Vögel und umso leiser der Verkehr. Unser Verstand,



das sind Autos und Verkehrslärm. Unsere Intuition ist ein kleiner Vogel, der singt.

Unsere Sprache hat schöne Bilder dafür: »In sich hineinhorchen, Innenschau halten, in der Ruhe liegt die Kraft!« Die Welt für einen Moment anhalten und lauschen!

In unserer Welt, die aus permanenter Ablenkung und Informationsüberflutung besteht, ist es umso wichtiger, solche Momente zu zelebrieren, sonst spüre ich mich selbst nicht mehr.

Und wie soll ich wissen, wie ich meinen Traum leben kann, wenn ich kein Gefühl dafür entwickle, wenn ich die Impulse meines Herzens, meines Traumreiseleiters, nicht empfangen?

»Die Intuition ist ein göttliches Geschenk,
der denkende Verstand ein treuer Diener.
Es ist paradox, dass wir den Diener verehren
und die göttliche Gabe entweihen.«

Albert Einstein

In die Natur zu gehen, ist ein wundervoller Verstärker für die Stimme deines Herzens. Ich mag Spazieren gehen eigentlich überhaupt nicht.

... Dennoch raffte ich mich immer wieder zu Spaziergängen auf, was besonders schwer ist, wenn man gerade so einen richtigen Durchhänger hat und lieber die Decke über den Kopf ziehen würde. Aber es ist einfach eine Wohltat, durch einen Wald zu laufen, das frische Grün der Bäume aufzusaugen, den Wind zu spüren, ein Reh, das ins Unterholz flüchtet, zu entdecken. Ich lausche dem Rauschen der Blätter, dem hellen, fröhlichen Gezitscher der Vögel, sauge den harzigen Nadelduft ein, und nach wenigen Minuten spüre ich mich wieder, höre wieder, was in mir spricht.

...Die Natur ist ein Reich voller Schätze und Geschenke, von denen wir unaufhörlich umgeben sind, oft ohne es zu merken. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass sie heilende Wirkung hat.

Und ganz unwissenschaftlich gesprochen: Sie versteht die Sprache deines Herzens!

Leichtigkeit - es ist leicht es sich schwer zu machen

*»Die Waage gleicht der großen Welt:
Das Leichte steigt, das Schwere fällt.«*
Rabindranath Tagore

»Das Leben ist kein Ponyhof«, sagen wir, wenn es mal wieder gar nicht gut läuft. Manchmal sind so viele Probleme da, dass es sich anfühlt, als hättest du Eisenketten an deinen Füßen. Es gibt Tage, an denen schleppt man sich nur noch so dahin. In so einer Schwere bist du kaum handlungsfähig, und deine Lebensfreude ist nur noch eine schwache Erinnerung an bessere Tage. Deine Träume erscheinen dir als undurchführbare Hirngespinnste, das Leben als eine lästige Pflicht.



*»Alles ist halb so gut und halb so schlimm,
wie es sein könnte.«*
John Steinbeck

Die gute Nachricht ist, dass das irgendwann vorbeigeht. Aber man kann auch ein wenig nachhelfen, indem man es einfach nicht so schwernimmt. »Engel können fliegen, weil sie sich selbst leicht nehmen!« Ein schönes Bild, oder?

Niemand ist gewappnet vor den Unbilden des Lebens. Schmerz und Freude betreten unser Leben durch dieselbe Tür. Vieles kann ich nicht ändern. Das Einzige, was ich ändern kann, ist, wie ich damit umgehe. Ein Träumer, der aus den Steinen auf seinem Weg Häuser baut, wird seinen Traum mit mehr Freude und wahrscheinlich auch schneller und schöner bauen, als einer, der sich bei jedem Hindernis hinsetzt und sein Pech beklagt.

Jeder Rückschlag wurde zu einer abenteuerlichen Geschichte, die ich meinen Freunden in allen Farben ausmalte. Da ich das auch immer recht lustig vortrug, merkte ich gar nicht, wie viel ich schimpfte und mich beklagte. Und vor allem, wie viel Energie ich in die negativen Erfahrungen meines Lebens investierte, so lange, bis ich die positiven gar nicht mehr wahrnahm. Ich war so überzeugt davon, ein bedauernswerter Pechvogel zu sein. Und, ja, oft war es auch alles andere als leicht, aber man kann sich das Schwere durchaus noch viel schwerer machen! Tja, manchmal kann es dauern, bis man eins und eins zusammenzählt.

Inzwischen nehme ich meine Leichtigkeit und meine Freude sehr ernst. Wenn ich merke, dass die Gefahr besteht, dass ich muffelig werde oder die Ketten an meinen Füßen spüre, mich schwer und lustlos fühle, dann entscheide ich mich sehr schnell für einen anderen Weg.

In Zeiten, in denen ich sehr viel arbeite, überkommt mich oft das Gefühl, dass mir die Zeit davonrennt und ich es nicht schaffe, alles fertigzubekommen. Der Zeit hinterherzurennen erhöht übrigens nicht den Fitness- sondern den Frustquotienten. Manchmal klingelt dann mein Handy am Nachmittag, und ich bekomme eine Sms von meiner Nachbarin: »Kaffee um 15:00?«

Ich packe ein paar Honigkekse ein, und dann sitzen wir auf Kissen im Hauseingang in der Sonne, Sandra hat einen köstlichen Kaffee gemacht, wir reden

über Gott und die Welt, und nach zwanzig Minuten gehe ich zurück an meinen Schreibtisch. Und fühle mich leichter!

Heute kann ich zum Glück über mich lachen, wenn ich mich dabei erwische, wieder alles zu ernst zu nehmen und mich selbst zu wichtig. Lass dich vom Leben nicht herunterziehen. Ein Träumer braucht einen leichten Schritt!

Seit ich mich für mehr Leichtigkeit entschieden habe, gehen mir die Dinge so viel leichter von der Hand.

In deiner Phantasie kannst du alles, wirklich alles vollbringen. Du kannst fliegen, übers Wasser laufen, Sterne pflücken, mit Tieren sprechen, in deiner Phantasie bist du grenzenlos. Wenn du dieses Land öfter bereist, kannst du etwas davon in dein alltägliches Leben hinüberretten.

Es geht nicht darum, etwas zu verdrängen. Es gibt Momente, da hilft es nur, sich dem, was ist, zu ergeben.

Man kann sich den ganzen Tag ärgern, aber verpflichtet ist man nicht dazu. Leichtigkeit hilft deinen Träumen nach oben!

Begeisterung - du kannst in anderen nur entzünden, was selbst in Dir brennt!

Wir alle lieben Menschen, die vor Begeisterung sprühen! Ihre Energie ist mitreißend, ihr Elan scheinbar unerschöpflich. Wer von etwas begeistert ist, kann andere mitreißen. Eine wertvolle Eigenschaft für einen Träumer, denn Begeisterungsfähigkeit wirkt wie ein Laserstrahl, der deine Argumente zum Leuchten bringt!

...Wusstest du, dass das Wort »enthusiastisch« aus dem Griechischen kommt und »erfüllt von Gott« bedeutet? Und auch wenn ich nicht an Gott glaube, ein Traum, an dessen Verwirklichung ich arbeite, erfüllt mich mit Leben, mit Sinn, mit der Freude des Schöpfers an seiner Schöpfung.

Begeisterung ist wie ein Wunderelixier... Sie macht Lust darauf, sich in Bewegung zu setzen, hilft dir, deine Ziele zu erreichen, sie kann negative Energie in positive verwandeln, macht dich anziehend, nimmt Kritik die Härte, lässt keine Langeweile aufkommen, öffnet dir Türen, erweckt bei anderen Begeisterung und Zuversicht, sie zieht Menschen und Unterstützung an. Begeisterung verleiht dir Ausstrahlung und Charisma und deinen Träumen Glanz! Der Begeisterte wird älter, aber niemals alt!

Begeisterung lässt sich nicht künstlich erzeugen, und ich kann dir nicht genau sagen, wie du sie dir zu eigen machst. Ich weiß nur eines: Je mehr du ein wirst mit deinem Traum, ihn in den schillerndsten Farben ausmalst, ihn mit Aufmerksamkeit und Aktivitäten befeuerst, umso begeisterter und erfüllter wirst du dich fühlen!

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

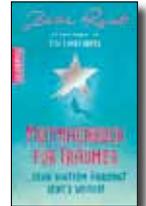
Beatrice Reszat

Mutmachbuch für Träumer

... denn hinterm Horizont geht's weiter!

Scorpio Verlag, 336 Seiten

Auch als eBook erhältlich.



Neue Wege - Neue Chancen



Praxisorientierte
nebenberufliche
Weiterbildungen



Bis 750 € Förderung durch Bildungsprämie

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



*Jetzt auch als staatlich zertifizierter
Kombi-Fernlehrgang
Beginn jederzeit!

Coching Kompakt - Praxistag in Hamburg am 13.02.2016

Coaching-Werkzeuge: Heute lernen, morgen anwenden
Anmeldung bis 22.01.: € 89,- / danach € 149,-
Zusätzl. Fahrtkostenbeitrag ab 100 km Anreise: € 40,-

Weiterbildung in Familienaufstellungen
3x3 Tage mit Beginn am 22.04.2016

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

SIEBEN-SCHLÜSSEL KUR Flüssig-Ferment



Thymos elvau

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

www.sieben-schluessel-kur.de

SCHULE FÜR HEILPFLANZEN- UND BAUMHEILKUNDE



**Ausbildungen u. Seminare
rund um Heilpflanzen und Bäume**

TERRA ARCANUM - Heilpflanzenschule
Winkelweg 26 a, 26125 Oldenburg
Tel: 0441/6001120
WWW.TERRA-ARCANUM.DE





CARPE DIEM !

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

| | |
|---|--|
| Abenteuer mit Pferden, Entwicklungsförderung, Therapie | www.luettnpeerhoff.de |
| Abnehmen ist Selbstliebe. Body-Mind-Coaching + Kur | www.schlankmental.coach |
| Astrologie-Aus- und Fortbildung (DAV), Beratung | www.astrologie-zentrum-bremen.de |
| Astrologie: Beratung, Ausbildung, Supervision | www.astrologie-schule-bremen.de |
| Astrologische Themenklärung, Raumberatung, Energiearbeit | www.antjediewerge.de |
| Atempause, Sanatha Hannig - Regeneration + Selbstfindung | www.atempause-bremen.de |
| Aura Soma, Regina Bauer | www.licht-wege-land.de |
| Aura Soma und tiefgreifende Methoden, Reikiausbildungen | www.diefarbheilerin.de |
| Ausbildungen in Tanzpädagogik und Tanztherapie. | www.heilende-kraefte-im-tanz.de |
| Ayurveda/Yogalehrer-Ausbildung Bremen | www.nepal-lodh.de |
| Craniosacrale Balance f. Erwachsene/Kinder/Babys, Silke Hünermann | www.feinfuehlung-bremen.de |
| Craniosacral-Schule Bremen, Elisabeth Bohrer | www.cranioschule-bremen.de |
| Craniosacrale Therapie und Körperarbeit, HP A. Dele Idris | www.modernmassage.de |
| Die Stimme im Körper wahrnehmen und nutzen, Heinz Stolze | www.voyom.de |
| Ein Stück Freiheit an der Wand - Kunst schafft Raum | www.felixdohmen.de |
| Entspannend, Kreativ, mit Pinsel oder Pferd | www.urlaub-fuer-koerper-und-seele.de |
| Entspannung - Energiearbeit - Stressabbau | www.prana-und-entspannung.de |
| Es ist Zeit... für Deinen Neuanfang! | www.reiki-richter.de |
| Feldenkrais-LehrerInnen in Ihrer Nähe | www.feldenkrais-info-nordniedersachsen.de |
| Feng Shui – Raumkraftverstärkung - Space Clearing | www.spaceclear.net |
| Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung Doering | www.entwicklungsbegleitung.de |
| Gemeinschaft Clan B vielfältige Angebote zu Gesundheit u. Bewusstsein | www.clan-b.eu |
| 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 |
| Institut Family Affair Bremen Heiko Hinrichs | www.familyaffair.de |
| InTouch® Massageschule Hamburg, Bremen und Hessen | www.intouch-massage.de |
| Lachschule Bremen - Lebensfreude durch Lachyoga | www.lachschule-bremen.de |
| Magie des Tanzes | www.gespraechе-mit-der-seele.de |
| MBSR-Kurse – Stressbewältigung durch Achtsamkeit | www.dfme.de |
| MBSR-Lehrer-Ausbildung | www.mbsr-ausbildung-dfme.de |
| MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Bremen | www.kirsten-bung.de |

| | |
|--|--|
| Paartherapie und Familienaufstellungen | www.insel-institut.de |
| Reiki - Yoga - Klang - Meditations Workshops - Stille Retreats | www.SwahaLoka.com |
| Reconnective Massage ,Thai Massage und mehr | www.massagezeit-bremen.de |
| Reinkarnationstherapie (Münchener Schule) | Tantra www.mita-transzendenz.de |
| Qigong - Silke Schmidt | www.silke-schmidt.net |
| QuantumTouch und Reiki - Kurse und Anwendungen | www.reiki-heilung-entspannung.de |
| Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier | www.Schamanische-Heilsitzungen.de |
| Spirit. Sterbebegleitung, DreamWalks, DreamWalker-Schule | www.sigrid-nullmeyer.de |
| Stark Institut, Heinz Stark | www.starkinstitute.com |
| Tantra für Singles,Paare,Frauen,Tantra-Massage-Ausbildung: | www.jukica.de |
| The Reconnection(TM) Reconnective Healing(TM) | www.energiearbeit-ahlers.de |
| The Reconnection, Reconnective Healing: | www.bewegtes-leben.net |
| The Work of Byron Katie. Einführungsseminare K. Weyler | www.berufe-hannover.de |
| The Work of Byron Katie | www.ralf-heske.de |
| Vinya Loft - Power Yoga Studio | www.vinyaloft.de |
| Wahre Erkenntnis und die Unterstützung der guten Lehrenden | www.weg-arbeit.de |
| Wirbelsäulenaufrichtung, Reiki, Seminare, Brigitte Marx | www.lichtpunkt-syke.de |
| Yoga Vidya Zentrum Bremen, Sigrid Küttner | www.yoga-vidya.de/bremen |



*Wenn da irgendeine Vorstellung ist, was du tun solltest, wie du sein solltest ...
sie passt einfach nicht.
Die Vorstellungen davon, wie etwas sein sollte, passen nie!
Es ist also für uns alle die gleiche Herausforderung:
bereit zu sein, einfach so zu sein, wie wir sind.*

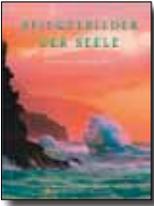
www.samarpan.de

Hamburg 02. - 08.12.15, Satsang täglich 19:30 Uhr, Buddhistisches Stadt-Zentrum, Bahrenfelder Str. 201 B
Keine Anmeldung erforderlich, Information Satsang: (040) 800 137 5
Weihnachtsretreat 20.12. - 26.12.15, Hof Oberlethe (bei Oldenburg)
Neujahrsretreat 26.12.15 - 01.01.16, Hof Oberlethe (bei Oldenburg)
Information und Anmeldung beide Retreats: (0700) 738 732 87; retreats@samarpan.de

Paramahansa Yogananda

Spiegelbilder der Seele 2016

Self-Realization-Fellowship, Terminkalender, 13,90 €



Spiegelbilder der Seele - Terminkalender 2016: Ein Terminkalender mit ausgewählten und besonderen Landschafts- und Tieraufnahmen sowie Texten von Yogananda. Geschenkipp!

Julia Gruber

Natürlich heilen Nr. II

Immunkraft stärken

40 der wirksamsten Heilpflanzen für ein starkes Immunsystem

Königsfurt-Urania, Buch und Karten (Komplett-Set), 24,99 €



Mehr als Karten für die Gesundheit: In diesem Set werden 40 Pflanzen nicht nur von Ihrer Wirkung auf unser Immunsystem vorgestellt, wir erfahren ebenso deren seelische Botschaft. Die 40 Meditationskarten mit Bild und Text bringen Ihnen die Seele der Pflanzen und ihren spezifischen Heilimpuls näher und liefert eine passende Affirmation.

In dem reich bebilderte Begleitbuch begegnen Ihnen heimische Kräuter, Superfoods und bewährte Heilpflanzen aus der ayurvedischen und der chinesischen Medizin. Mit einem Überblick über die wichtigsten Inhaltsstoffe und deren Heilwirkung so wie praktische Anleitung für die Verwendung in der Hausapotheke und der gesunden Küche schlägt die Autorin den Bogen zu einem speziellen Ritual für jede Heilpflanze. Die Autorin, Mag. Julia Gruber, ist Architektin, Kinesiologin, Geomantin und

erfahre Schamanin. Sie vereint Wissen aus der Tradition mit den modernen Anwendungsmöglichkeiten. Sie ist bekannt geworden durch „Wildkräuter“, „Heilkraft aus der täglichen Nahrung“ und „Natürlich heilen“ Set Nr. I

Laura Dakin, Mike Kauschke (Übers.)

Cookin' Up A Storm

Abenteuer und vegane Rezepte mit Sea Shepherd

Windpferd Verlag, 160 Seiten, 8,95 €



Die Sea Shepherd Conservation Society ist eine gemeinnützige Organisation, die zum Schutz der Meere gewagte Aktionen durchführt, um das Abschlagen bedrohter und gefährdeter Meeresbewohner zu beenden. Da eine vegane Ernährung im Kampf gegen die Zerstörung der Weltmeere essenziell ist, wird auf allen Schiffen der Flotte ausschließlich vegan gegessen. Inspiriert von Kapitän Paul Watson sind derzeit vier Schiffe der Organisation mit ihren Crews auf den Weltmeeren unterwegs, um ihre Mission zu erfüllen. Laura Dakin ist Chefköchin auf dem Flaggschiff „Steve Irvin“ und schreibt in ihrem spannenden Buch „Cookin' Up A Storm“ über die Herausforderung, tagtäglich die 50-köpfige Mannschaft bei Kräften zu halten.

Das Buch enthält die Top-80-Rezepte der Besatzung. Nebenbei ermöglicht Laura Dakin einen Blick hinter die Kulissen und beschreibt wie eine hart arbeitende Mannschaft seefahrender Veganer satt und zufrieden zu bekommen ist. Abgerundet wird dieses Buch durch Erzählungen von Erlebnissen der Crew, gewürzt mit der Aufregung und Gefahr bei der Verfolgung von Walfangschiffen und getoppt vom mutigen Einsatz aller an Bord.



Symbole sind die Sprache der Seele

Selbstcoaching mit Symbolen ist eine einfache und effektive Möglichkeit, wie wir uns selbst auf den Weg zu Erfolg und Glück begeben können. Die neue und einzigartige Symbolscheibe, die dem Ratgeber beiliegt, unterstützt uns bei der Reflexion unserer negativen Glaubenssätze: Die Symbole auf der „Mondseite“ helfen, Blockaden aufzulösen, um unsere Ziele zu erreichen. Die Symbole auf der „Sonnenseite“ unterstützen uns dabei mit ihren hilfreichen Eigenschaften und Tugenden. So können wir unser Leben positiv verändern. Nutzen Sie die heilsame Kraft der Symbole als Schlüssel zu sich selbst!

Petra Heumenyer | Selbstcoaching mit Symbolen
ISBN 978-3-86374-243-0 | 16,90 € (D) / 17,90 € (A)

Leseprobe und Bestellmöglichkeit: mankau-verlag.de

Bücher, die den
Horizont erweitern



NEU!

Anzeige

Wolfgang Sonnenburg

Lieber die ganze Welt gegen mich als meine Seele

Vom Mut, zu sich selbst zu stehen

J. Kamphausen, 200 Seiten, 16,95 €



Frieden mit sich selbst schließen! - Kaputte Beziehungen, Mobbing, Depressionen oder Burn Out – viele Menschen empfinden ihr Leben als ständigen Kampf. Der Spagat zwischen äußerem Erfolg und innerem Frieden ist eine ständige Zerreißprobe. Schluss damit. Demut ist der Schlüssel, der die Tür öffnet für innere und äußere Fülle. Der Autor weiß, wovon er schreibt. Er war erfolgreich, sehr reich und sehr unglücklich. Dann kam der Absturz und ein ungewöhnlicher Schritt: er hörte auf zu kämpfen, ließ alles radikal hinter sich, begann ein neues Leben. Das Fazit: Erkenne an, was ist. Übernimm die Verantwortung für dein Wirken. Das Buch inspiriert, denn der Autor bleibt nicht bei der ernüchternden Analyse stehen, sondern inspiriert die Leser durch praktische Bezüge und persönliche Anekdoten.

Christl Schwinghammer

Familienalltag

Heitere und besinnliche Geschichten von
1978/79 und 2013, erzählt von Pudel Bessy

Christl Schwinghammer, Mail: cschwinghammer@gmx.de und
Tel: 07141-1 550 75, limitierte Auflage, 384 Seiten



In dem Buch „Familienalltag“ erzählt Pudel Bessy in 43 Kapiteln Geschichten aus dem Leben der erfundenen Familie Bingle in den Jahren 1978/1979. Da ich als Autorin neugierig war, was mit „meinen“ Menschen im Verlauf der weiteren Jahre geschehen ist, habe ich ein 44. Kapitel hinzugefügt, das nach 35 Jahren, also 2013, von Bessys Ururenkelin Alina erzählt wird. So wird berichtet, was sich in der Zwischenzeit ereignet hat: • Sind die Brautleute von einer merkwürdigen Hochzeit noch vereint? • Hat das große Sporttalent Anja die Teilnahme an den Olympischen Spielen 1984 in Los Angeles geschafft? • Sind Karin und Heinz tatsächlich zu den Bekannten nach San Francisco geflogen? • Wie haben sich Alexander und seine Schwester Sandra entwickelt? • Wer erlebt das Seniorenalter? - 1978/1979 war noch vieles ganz anders, beispielsweise gab es keine Handys ...

Anzeige

Anzeige

Dr. med. Issac Mathai

Indische Heilkunst für Frauen

Konzepte und praktische Anwendungen aus dem Ayurveda

Paperback, 256 Seiten
ISBN 978-3-86616-344-7
€ 19,95



Maria Köllner

Darm o.k. – alles o.k.

Die sanfte Bauchselbstmassage und weitere Tipps zum Schlankwerden und Wohlbefinden

Paperback, 160 Seiten, 40 farbige Fotos
ISBN 978-3-86616-343-0 € 14,95

Renate Lauper/Dr. med. Christian Larsen

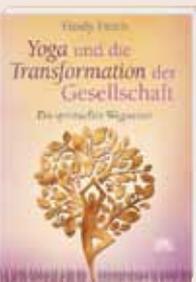
Spiraldynamik®

Achtsame Körperhaltung

Liegen, sitzen, stehen, gehen – Die besten Übungen für ein neues Körperbewusstsein



Klappenbroschur, 176 Seiten,
120 farbige Abbildungen
ISBN 978-3-86616-336-2 € 24,95



Hardy Fürch

Yoga und die Transformation der Gesellschaft

Ein spiritueller Wegweiser

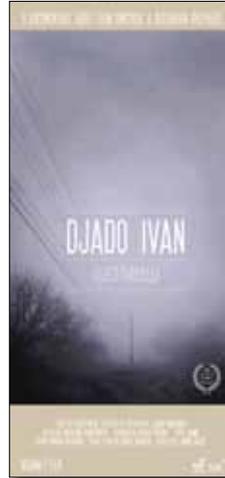
Hardcover, 128 Seiten,
ISBN 978-3-86616-333-1
€ 14,95

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

Anzeige

Regie: Silke Meya
Kamera: Laura Mentgen
Djado Ivan

Produktion: Noumia Film, Dokumentarfilm, D/BG, 2015
20 Min., bulgarische OF mit dt. UT



Bereits in der „shortfilm corner“ des FESTIVAL DE CANNES 2015 lief der Dokumentarfilm „Djado Ivan“ von Silke Meya und Laura Mentgen. Als Abschlussfilm im Fach Motion Design an der Berliner Technischen Kunsthochschule (BTK) haben sie ihn gemeinsam produziert und finanziert. Im Oktober 2015 feierte „Djado Ivan“ seine Deutschlandpremiere!

- Wie lebt und denkt ein Hirte in einem kleinen bulgarischen Dorf nahe der rumänischen Grenze? - Silke Meya (Regie) und Laura Mentgen (Kamera) haben den 70-jährigen Ivan Dimitrov einen Monat lang bei seinem Alltag in Grivitsa, Bulgarien begleitet.

Der Dokumentarfilm „Djado Ivan“ portraitiert einen Mann, der sich abgeschieden in völligem Einklang mit der Natur und seinen Tieren ohne Strom und Gas seine persönlichen Gedanken zum Leben macht. Stets auf sich selbst besinnend zieht er Rückschlüsse zu prägenden Erfahrungen und Ereignissen seiner Vergangenheit. Voller Gefühle und Emotionen erzählt er von seinen Schicksalsschlägen und gibt gerne seine gewonnenen Weisheiten zu den wichtigsten Dingen im Leben weiter.



Das Ergebnis ihrer Beobachtung ist eine eindringliche Darstellung eines traurig-glücklichen, absurd-kauzigen, sanftmütig-philosophischen und vor allem liebevollen Menschen.

Robert Betz

Werde, der du sein willst

Schlüssel-Gedanken für ein neues Leben

Argon Verlag, Hörbuch, 2 Cds, Laufzeit 160 Minuten, 14,95 €



Der Psychologe und Bestsellerautor Robert Betz versammelt in seinem neuen Hörbuch inspirierende Gedanken zu unterschiedlichsten Lebensbereichen wie Liebe und Partnerschaft, Gesundheit, Beruf

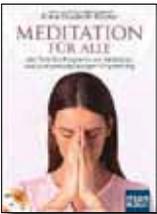
und Erfolg, Sinn und Werte. Anschauliche Beispiele und leichte Übungen ermöglichen es, Robert Betz' Ratschläge in den Alltag zu integrieren und sie mit Leben zu füllen, vermitteln (Denk-)Werkzeuge, die helfen, auf eine spielerische Weise eingefahrene Sichtweisen zu hinterfragen und eine ganzheitliche Perspektive auf den Alltag und die eigene Situation zu gewinnen.

Anna Elisabeth Röcker

Meditation für alle

Vier-Schritte-Programm zur Meditation und Achtsamkeitsübungen für jeden Tag

Mankau Verlag, Buch mit Audio-CD, 190 Seiten, 18,90 €



In einer Welt, die immer komplizierter und hektischer wird, gewinnt die Kunst zu meditieren wachsende Bedeutung. Denn Meditation heißt innehalten und zu sich selbst finden. In diesem Zustand sind Körper, Seele und Geist zu einer Einheit verbunden, die von innerer Ruhe und

Gelassenheit bis zum Urgrund unseres Lebens reicht. Dieses Buch ermöglicht Ihnen einen gelungenen Einstieg in die Meditationspraxis. Es erläutert die positiven Auswirkungen der Meditation auf Körper, Geist und Seele, belegt durch die neuesten Erkenntnisse aus der Gehirnforschung, und bietet praktische Anleitungen für das tägliche Meditieren in vier Schritten: vom einfachen und leicht nachvollziehbaren Basisprogramm für jeden bis hin zu anspruchsvollen Konzentrationsübungen und der Meditation mit Gegenständen und Bildern.

- Schritt-für-Schritt-Programm für Ihre eigene Meditationspraxis
- Bewährte Übungen zur Vorbereitung und zur Schulung der Intuition
- Hilfreiche Achtsamkeitsmeditationen, um in Belastungssituationen oder in Wandlungsphasen des Lebens die innere Stabilität zu stärken. Nehmen Sie den Alltag in jedem Augenblick bewusst wahr und lernen Sie, auch mit schwierigen Lebenssituationen gelassen umzugehen! Meditation ist ein Nach-Hause-Kommen zu sich selbst.

LISE BOURBEAU

weltbekannte spirituelle Heilerin



**ZEIGT WIE TIEFE
WUNDEN DER SEELE
FÜR IMMER HEILEN**

216 Seiten

978-3-86410-105-2

€ 15,95

Jetzt in Ihrer Buchhandlung
oder 05241 - 801032 anrufen
www.windpferd.de

WINDPFERD

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 Telefon: 0 421 - 69 89 77 90

Irlandreise für Frauen

Sommersonnenwende im Beltany Steinkreis



In Irland gibt es sie noch - die Seanchais – Geschichtenerzählerinnen, die mit der Bodhrán-Trommel, klappernden Löffeln und Knochen an alte Zeiten erinnern oder Kommendes herbei holen und Lebensmuster mit der Kraft magischer Würze versehen. Zur Sommersonnenwende wollen wir uns im Steinkreis rückbinden, die Fülle feiern und daraus Kraft, Glück und Zufriedenheit schöpfen. Die Kraftorte Donegals werden uns dazu inspirieren, dem Zauber unseres Lebensgewebes die gewünschte Wirkung zu verleihen. Im Workshop verweben sich innere und äußere „Ausflüge“ zu einer Medizin-Woche, die dem Wohlstand und der Fülle auf allen Ebenen der Wirklichkeit gewidmet ist.

9-tägiger Workshop vom 17. - 26.06.16 in Carrigart, Co. Donegal, Irland, Unterbringung in Einzel- und Doppelzimmern im Ferienhaus. Die Reise ist auf sechs Teilnehmerinnen begrenzt.

Weitere Infos: Ulla Janascheck, Tel.: 06147 / 9357198, ulla.janascheck@gmx.de, www.ulla-janascheck.de

THE RITE OF THE WOMB

Energiemedizin der Inka - Tradition



Herkunft des Rituals: Marcela Lobos von der Four Winds society hat den Ritus 2014 empfangen und weitergegeben. Sie schreibt: "Es gibt eine Linie von Frauen, die sich vom Leid befreit hat. Diese Frauen und der kraftvolle weibliche Spirit des Dschungels möchten uns an die simple und lebensnotwendige Wahrheit erinnern: Der Mutterleib ist kein Platz, um Angst und Schmerz aufzubewahren; der Mutterleib dient der Zeugung und dem Gebären von Leben. Die Linie dieser Dschungelmedizinfrauen gab uns den 13. Ritus; den Ritus des Mutterleibs." Dieser Ritus dient der Heilung unseres Schosses und der Weiblichkeit. Alte Wunden, Themen der Sexualität und Liebesbeziehungen können so tiefe Transformation erfahren. Sobald Du diesen Ritus

empfangen hast, kannst Du ihn an andere Frauen weitergeben!

Workshops mit Pari Christine Feldmann jeden Samstag vor Neumond.

www.SwahaLoka.com - swahaloka@gmx.net - 0151 75095451

Souling®-Einführungsseminar

14.1. 2016. 19.00 - 17.1. 14.00 in Schlagsülsdorf bei Ratzeburg



In diesem Seminar werden wir uns mit unseren Bindungsstilen beschäftigen und zur gleichen Zeit verschiedenste bilaterale Interventionen zum Prozess-Begleiten lernen, was dann am Samstag nachmittag in der Durchführung des Souling®-Basis-Prozesses gipfelt, mit dem die Teilnehmer dann auch zu Haus allein oder mit einem Partner weiterhin an ihren Problemen arbeiten können. Zusätzlich Souling®-Atem- und andere Souling®-Meditationen. Diese können auch schon vorher von der web-site www.Souling-Zentrum.de heruntergeladen werden.

Die Teilnehmer können es bei diesem Seminar belassen oder es auch als Einstieg für das 2-Jahres-Training 2016/2017 benutzen. Honorar: 200,- EUR, Haus und Verpflegung ca. 200,- EUR.

Anmeldung bei: Souling®-Zentrum, Dipl.Psych. Marti Siems, Steintorweg 2, 20099 Hamburg, MartiSiems@Souling-Zentrum.de

Qigong für Herz, Geist & Seele: 9. Qigong-LehrerIn-Ausbildung in HH 2016 - 2020

mit Asta Eichhorst und Petra Hinterthür



Im Juli 2016 beginnt eine neue Qigong-Ausbildung der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. / DQGG. Asta und Petra sind erfahrene Qigong-Ausbilderinnen der DQGG. Ihnen liegt am Herzen, Teilnehmenden ein profundes praktisches/ theoretisches Wissen und eine gelassene Heiterkeit zu vermitteln, die sich heilend auf alle Ebenen des Seins auswirken können. Dazu gehören Basis-, Achtsamkeits- und stille Qigongübungen, Gehen im Qigong, längere Übungsreihen, TCM / 5 Wandlungsphasen, Pädagogik/Didaktik, Notfälle, Tanz, Mantrien, innere Alchemie und Philosophie. Nach Abschluss der Ausbildung ist eine Anerkennung im Rahmen der

Prävention durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich.

Termine: Info-Veranstaltung/Vorgespräch am 27. Mai 2016 von 17-20 Uhr im Dan T'ien. Beginn der Ausbildung: 7. - 10. Juli 2016. Ort: Dan T'ien, Bogenallee 16, Souterrain, 20144 Hamburg-Grindel. Kosten: pro Wochenende 170 Euro. Info & Anm.: Asta Eichhorst, Tel: 05828-97 98 37, Petra Hinterthür: Tel: 040-85 65 64 www.qigong-ausbildung-hamburg.de

Ausbildung Hawaiianische Heilmassagen 2016 - 2017



Basis-Seminar I „Lomi Lomi & Kahi Loa“ 31. März - 03. April 2016 in Hannover: ALOHA – Erlerne die Hawaiianische Heilmassage Lomi Lomi Nui, die Elementmassage Kahi Loa und die 7 Huna-Prinzipien. Empfange täglich eine Massage. Hawaiian Kahuna Bodywork mit Stretching, Flying-Dance-Meditation und Atemübungen bereiten uns auf die intensiven Heilmassagen vor. In tiefer Verbundenheit mit dem Herzen ist Heilung auf allen Ebenen möglich.

Basis-Seminar II „HUNA-Weisheit & Hawaiiimassage“ 21. - 24. Juli 2016 in Hamburg: KALANA– Loslassen durch Hawaiiimassage: Erlerne hawaiianische Kopf-, Gesichts-,

Nackten-Schultermassage und HUNA, die uralte Weisheitslehre. Du kommst in Kontakt mit Deiner Intuition. Traditionell wird die Lomi Lomi Nui in Phasen der Veränderung, z. B. bei neuen Aufgaben, Umzug, Trennung gegeben. Erlerne mental zu „Fokussieren“ und richte Deinen Geist klar aus. Zum Kennenlernen vereinbare jetzt Deine Heilmassage in Hannover oder Lübeck. Zu beiden Basis-Seminaren ist der Einstieg möglich. Danach entscheidest Du Dich für die Ausbildung mit 6 Seminaren.

Angela Simon bildet seit 2004 in Hawaiianischen Heilmassagen aus. Tel. 0176- 80007703, www.angelasimon.de

„Typisch du, typisch ich!“ – Das Enneagramm als Lichtblick



Das Enneagramm ist eine uralte mystische Lehre, die durch den Mystiker Gurdjieff Einzug nach Europa gefunden hat und 9 archetypische Persönlichkeitstypen beschreibt, die ihre Licht- und Schattenseiten haben. Die Kenntnis des Enneagramms (griech. ennea = neun) kann tiefe Erkenntnisprozesse für die Arbeitswelt und in Beziehungsstrukturen fördern, sowie helfen, eigene Verhaltensweisen zu verstehen und die anderer weniger persönlich zu nehmen. Am 23. und 24. Januar 2016 gibt es die Möglichkeit, das Enneagramm praxisnah in einem Workshop kennenzulernen und seiner Tiefe intuitiv zu begegnen.

Ab April 2016 wird es eine integrale Ausbildungsreihe zum Enneagramm und zur Kraft der Imagination geben. Diese befähigt Sie, als Integraler Imaginationscoach/ -begleiter zu arbeiten. Bei Interesse können Sie sich gerne auf meiner Homepage in den Newsletter dafür eintragen: www.sinn-werte.de und www.logotherapie-bremen.com

23. und 24. Januar 2016: Workshop „Typisch du, typisch ich – Das Enneagramm als Lichtblick“ (es gibt bei Facebook eine gleichnamige Gruppe zum Austauschen dazu).

Ab April 2016: 1,5-jährige Ausbildung zum Integralen Imaginationscoach/ -begleiter. Lidia Schladt, Logotherapeutin & Heilpraktikerin für Psychotherapie, Praxis „Sinn und Werte“, Schwachhauser Heerstr. 59, 28211 Bremen, Tel: 0421/ 69 66 13 35 oder Mail: mail@sinn-werte.de

Qigong Kursleiter-Ausbildung - April 2016 bis Juni 2018

im wudang-Zentrum Bremen/in Kooperation mit Prof. Hu Xiaofei – Sportuniversität Peking



Die in dieser Ausbildung unterrichteten Qigong-Methoden wurden in den 70er Jahren an der Sportuniversität Peking von Prof. Zhang Guangde entwickelt. Sie wurzeln im jahrhunderte-alten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin und werden kontinuierlich neueren medizinischen Erkenntnissen und den Bedürfnissen des modernen Menschen angepasst.

Lüer Mehrtens, Sportwissenschaftler und Leiter der Ausbildung, gehört zum engsten Schülerkreis um Prof. Zhang Guangde, und ist vom Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan als Ausbilder zertifiziert. Die erfolgreiche Zusammenarbeit mit der Sportuniversität Peking wird im nunmehr 16ten Jahr durch die Teilnahme von Professor Hu Xiao Fei - Lehrstuhl Gesundheitsvorsorge - als Lehrer und wissenschaftlicher Begleiter der Ausbildung fortgesetzt. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, in einen intensiven Lernprozess im Bereich Qigong einzutreten.

Wie die Erfahrung gezeigt hat, geht dieser Prozess häufig mit positiven persönlichen und gesundheitlichen Entwicklungsschritten einher. Vermittelt werden Grundlagen des Qigong, zwei Übungsreihen, sowie weitere Übungen des Qigong in Bewegung und Stille. Darüber hinaus fließen Inhalte aus Medizin, Pädagogik, Psychologie, Daoismus und Buddhismus in den Unterricht ein. Bei entsprechender Grundqualifikation werden Ausbildungsabsolvent/innen von vielen Krankenkassen anerkannt. Informationsgespräche, telefonisch oder persönlich, sind jederzeit möglich.



Bitte fordern Sie die Ausbildungsbroschüre an: wudang-Zentrum für Taijiquan und Qigong/B.FB. e.V., Grundstraße 3, 28203 Bremen, www.wudang-bremen.de, mehr@wudang-bremen.de, Tel. 0421-702427

Leicht & Lebendig Silvestertage (Gutshof, Südheide) und L&L-Sonntag (Bremen)

Silvestertage 28.12.15 – 2.1.2016 / L&L Bremen 6.12.2015



Bei Leicht & Lebendig kommen Menschen wie du und ich zusammen, mit Genialität und Macken, mit Ängsten, unterschiedlichen Meinungen und mehr oder weniger merkwürdigen Gewohnheiten. Es gibt Phasen, in denen man genervt ist und Phasen, in denen sich Frieden wie ein leises Wunder über alle und alles legt. Als ob die Augen mit einem Mal klar sehen. Alle sind einem wie selbstverständlich vertraut und nahe. Man hört aufmerksam zu, ohne Urteil oder Entgegnungs-Suche. In dieser Atmosphäre gedeiht entspanntes Dasein, Sosein. Körperliche und seelische Spannungen lösen sich



auf. Das System Mensch wird ganz und beginnt sich natürlich zu regenerieren.

Die Ansätze bei Leicht & Lebendig stammen aus der dynamischen Entspannung nach Peter Bergholz, von Gerda Boysen mit ihren zehn Grundbedürfnissen zum Wohlbefinden, aus dem Zen, aus der Energiearbeit nach Michael Barnett und weiteren Einflüssen.

Tanzen und spielen sorgen für Bewegung und Spaß. Achtsame Berührung für Genießen und Ankommen, Geschichten und Märchen sorgen für Zauber, Kreativität für Entdeckungen, Zeiten der Stille für Entschleunigung, freie Nachmittage für das wozu man Lust hat, Gespräche am Kamin sorgen für Überraschungen und Aha-Momente.

Die Leicht & Lebendig Silvestertage dienen dazu, zum 14. Mal im Reiterhof Bleckmar eine wundervolle Zeit wie in einer großen freundlichen Familie zu verbringen. In Hamburg findet jeden 3. Sonntag im Monat ein L&L-Nachmittag statt – in Bremen dreimal im Jahr.

Termin Silvester: L&L-Silvestertage 28.12.15 – 2.1.16 mit Hubert Ehlert, Eva Tjaden-Neetz+ Team, Reiterhof Bleckmar, Kosten: Teilnahmegebühr 270 EUR / 120 EUR Hartz4 u.ä., plus U/V. Info + Anmeldung: Tel. 040-764 11 321, Email: leicht.lebendig@t-online.de, www.leicht-und-lebendig.de

Termin Bremen: L&L HH, 6.12.2015 mit Waltraud Arends, 15:00 – 18.30 Uhr, Karl-Marx-Str. 39 (Habenhausen). Kosten: 18 EUR Tageskasse / 16 EUR angemeldet / 12 EUR Hartz4. Info + Anmeldung: Tel. 0421-838 738, Email: leicht.lebendigbremen@web.de / www.leicht-und-lebendig.de

Spirituelle Adventskalender 2015

Galerie für spirituelle Kunst in Bremen



Seit der Eröffnung am 10. Oktober 2015 präsentiert die Galerie, auf über 280 qm Ausstellungsfläche, vielfältige spirituelle Künstler und ihre Werke.

Es ist der Impuls von Frau Dr. Horstkotte mit der ersten Kunstgalerie in Deutschland für "spirituelle Kunst" einen Raum zu schaffen für Bilder und andere künstlerische Arbeiten, welche eine heilende und transformierende Wirkung haben.

Gemälde, Skulpturen, Drucke und vieles mehr – alles mit der Motivation spirituelle Künstler und ihre Kunst zu fördern. Um einen Anlauf- und Treffpunkt in Bremen für Spiritualität, Kunst und Kultur zu etablieren, werden auch regelmäßig Veranstaltungen, Vorträge, Seminare, Workshops und Konzerte angeboten. Im Dezember gibt es ein künstlerisches, spirituelles, esoterisches, musikalisches und naturheilkundliches Adventsprogramm mit täglich wechselnden Veranstaltungen. Wie zum Beispiel: Vorträge, Lesungen und Konzerte. Alle Termine unter: www.galerie-spirituelle-kunst.de/termine

**Galerie für spirituelle Kunst Martinstr. 60 (1. Obergeschoss), 28195 Bremen, www.galerie-spirituelle-kunst.de,
Telefon: 0421-69509858**

Ausbildung in systemischer Aufstellungsarbeit

Unverbindliche Infoabende (Herbst/Winter 2015)

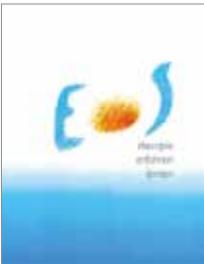


Die nächste Ausbildung beginnt im Frühjahr 2016 mit dem einjährigen Basiskurs, wenn 12-15 Teilnehmer angemeldet sind. Vermittelt werden in Theorie und Praxis das Grundwissen und das Handwerkszeug der Aufstellungsarbeit. Die Kurse können als intensive Selbsterfahrung oder als professionelle Aus- und Weiterbildung aller heilenden und helfenden Berufe genutzt werden. Die Infoabende dienen der Vorstellung der Ausbildungsinhalte und der Klärung persönlicher Fragen. Bei Interesse bitte Anmeldung. Termine werden mit allen Interessenten abgestimmt.

**Infoabende und Seminare: Praxis für ganzheitl. Psychotherapie Sylvia Löschner,
Langestr. 2, 27321 Erntinghausen, Telefon: 04295-6690133
Mail: sylvia.loeschner@t-online.de**

therapie | erfahrung | lernen

Heilpraktikerausbildung, naturheilkundliche Fortbildung



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

• Ambulatorium – die Ausbildungspraxis für HPs • laufende Einstiegsmöglichkeiten in Heilpraktik-Ausbildungen (HP allg, HP psych, HP physio) • 02.12.'15 Lehrpraxis für HPA's - lauf. Einstieg mögl. • 02.12.'15 Ausbildung HP-Psych - laufender Einstieg mögl. • 03.12.'15 Infoabend zur HP-Ausbildung • 07.12.'15 HP-Ausbildung (2-jährig) - lauf. Einstieg mögl. • 06.02.'16 Bachblüten-Seminar. 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

Sprache der Liebe

Kommunikations-Workshop für Paare



Im Workshop „Sprache der Liebe“ geht es um die Frage: wie können wir unsere Kommunikation im Paar so gestalten, dass wir uns in Liebe verbinden, in Freiheit und Respekt begegnen und auf dem gemeinsamen Weg unterstützen? Wir arbeiten im Workshop auf der Grundlage der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GfK) nach M. B. Rosenberg. Das Wochenende ist ganz auf die Bedürfnisse von Paaren abgestimmt. Berührende Begegnungen, Tanz, Bewegung, Entspannungsübungen und eine sinnliche Partner-Massage ergänzen die Theorie und Praxis der Kommunikation.

„Sprache der Liebe“, Kommunikations-Workshop für Paare, 12.-14. Februar 2016 im Hof Oberlethe (bei Oldenburg). Aufbau-Workshop am 11.-13. März. Infos: www.liebeskultur.de, info@liebeskultur.de, 04487-9204277.

Satsang mit Samarpan



„Deine wahre Natur ist Stille. Du hast die Wahl, deine Aufmerksamkeit auf die Stille oder auf deine Geschichte zu richten.“

Samarpan gibt seit 1998 Satsang in Deutschland und anderen Ländern Europas. Mit Sensibilität und Humor begleitet er Menschen durch ihre persönlichen Prozesse. Er erinnert jeden einzelnen daran, dass es nur darum geht, dem Verstand die Aufmerksamkeit zu entziehen, damit sich die Wahrheit enthüllen und Frieden entstehen kann.

Satsang in Hamburg 2.-8.12.15, 19:30 Uhr; Buddhistisches Stadt-Zentrum, Bahrenfelder Str. 201 B, Info (040) 8001375. Weihnachts- und Neujahrs-Retreat 20.12.15-1.1.16 Hof Oberlethe (bei Oldenburg), auch wochenweise buchbar, Info 0700 -73873287. Winterretreat 29.1.-1.2.16 Gut Hübenthal (bei Kassel), Info 0700 -73873287. www.samarpan.de

Jahresgruppe Schamanismus

Kostenlose Informationsabende zur Kursreihe Winter 2016 bis Sommer 2017



Eine Gruppe von Menschen, ein gemeinsames Ziel: in eine beseelte, lebendige Welt zurückkehren, die Dich in die Mitte nimmt, in der Du zu Hause bist. Ein Abenteuer, eine tiefe Reise in den Schamanismus: Rituale der Kraft, das Schließen von Freundschaften in und mit allen vier Völkern – Steine, Pflanzen, Tiere, Menschen. Sich selbst wahrnehmen als Teil des Ganzen, Grenzen ziehen: Stärkung des Selbst – verschmelzen lernen: tiefstes Wissen erlangen. Heimische und indigene Überlieferungen als Schätze heben, in Respekt, Achtsamkeit und Mitgefühl für das Leben auf diesem Planeten.

Do 15.10., Do 19.11., Do 17.12. Jeweils von 19 bis ca. 21 Uhr.

Kontakt: mail: andreas-wesemann@web.de oder Telefon: 0421 62 73 46

Ganz einfach *normal* und doch einwenig *anders*

Einzelcoaching, Seminare & Workshops für Hochbegabte und Hochsensible



Es gibt Persönlichkeiten, die sich den Erwartungen der Allgemeinheit nur schwer oder gar nicht anpassen können. Menschen, die durch ihre Hochbegabung, Hochsensibilität oder hohe Sensitivität einfach anders fühlen, fremd und nicht dazugehörig erscheinen. Mein Ziel ist es Dich zu unterstützen, Dein inneres Gleichgewicht und Selbstwertgefühl zu entfalten, sodass Du Dein volles Potenzial erLEBEN kannst.

Ab Januar beginnen die Workshops: „Akzeptiere DICH so wie DU bist“, „Glaubenssätze“ & eine Ausbildung zum „Systemischen Familien- und Aspektstellen in Einzelarbeit“ - Unverbindl. Infoabend: 4.12.2015. * Infos & Anmeld.: Tel. 0421 2576547, info@life-coach-bremen.de, www.life-coach-bremen.de



Vorträge & Seminare zum Aufwachen!

MIT
**Robert
Betz**

TAGESSEMINAR

HANNOVER · 10.01.16
Bewusst und kraftvoll das
neue Jahr gestalten · Mit Klarheit,
Entschiedenheit und Freude deinen
Herzensweg gehen

VORTRAG

BREMEN · 11.01.16
Dein Körper zeigt dir deine
Wahrheit · Wie wir Empfindungen,
Symptome und Krankheiten ver-
stehen und für eine Wende im
Leben nutzen können

6-TAGE-INTENSIV-SEMINAR

Die Transformationswoche
Die Geburtswoche in ein neues Leben

03.04. – 08.04.16
TIMMENDORFER STRAND

Informationen und Tickets unter robert-betz.com

Robert BETZ
TRANSFORMATION

Dem Leben eine neue Richtung geben ...



White Bull/Ian Graham
**Nichts ist
verwunderlich
an Wandern**
White Bull –
die Quintessenz

Ewig gültige Weisheiten
für den Weg zu sich selbst-
pflügend und zeitgemäß
präsentiert von White Bull.
ISBN 978-3-89568-270-4
Pb. / 168 Seiten / € 18,50
September 2015



White Bull/P. Tiller
**Die Heilung der
gefallenen Engel –
Rückkehr ins Licht**

Dies ist ein Buch über
Freiheit, die dann kommt,
wenn wir uns von alten
Glaubenssätzen befreit
haben.
ISBN 978-3-89568-265-0
Pb. / ca. 352 S. / ca. € 19,80
erscheint November 2015

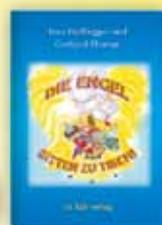
Neuerscheinungen Herbst 2015



Hans Deubert
Lebe die Fülle
Manifestiere für dich
privat und im Beruf
und ermächtige dich,
heil zu werden
ISBN 978-3-89568-269-8
Pb. / 56 Seiten / € 12,90
September 2015



Annathas
durch Ursula Frenzel
**Eröffnung und
Aktivierung
der 13. DNS-Spirale**
ISBN 978-3-89568-272-8
CD ca. 60 min. / ca. € 19,00
erscheint September 2015



Gerhard Thomas
und Ines Holfregger
**Die Engel
bitten zu Tisch**
Kartenspiel mit Buch über
die energetischen Auswir-
kungen unserer Nahrung
auf Körper und Seele
ISBN 978-3-89568-271-1
Buch (ca. 160 S.) und
32 Karten / ca. € 26,00
erscheint Oktober 2015

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

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

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

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

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

90,- EUR + MWST bei Schaltungsdauer von 3 Ausgaben

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

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

Information und Buchung: Email: anzeigen@kgsbremen.de und Telefon: 0 421 - 69 89 77 90

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.bruemmer@t-online.de

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

Astrologie-Schule Bremen



Persönliche Beratung

- Geburtshoroskop
- Berufsberatung, Paarberatung
- Terminplanung

Professionelle Astrologie-Ausbildung

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

Christine Keidel-Joura

Delmestraße 74

28199 Bremen

Tel. 0421 – 7 29 29

www.astrologie-schule-bremen.de

Atempause



Selbstfindung, Inspiration, Regeneration

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

Atempausen schaffen neue Lebenskräfte für Körper, Geist und Seele

Sanatha Hannig

Atem- und Körpertherapeutin, AFA

Erlenstraße 76

28199 Bremen/Neustadt

Tel./Fax 0421 - 54 86 912

www.atempause-bremen.de

Aura-Soma® Farbpflegesystem



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

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

NEU: LITIOS® Lichtkristallberatung mit Licht-Lord Metatron

Licht-Wege

Regina Bauer

Aura-Soma® - Beratung und

Ausbildungen und Samahita-Yoga

Bürgereschstraße 27

26123 Oldenburg

Tel.: 0441-82118

Mail: bauer.regina@t-online.de

www.licht-wege-land.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

Coaching Beratung Training



- Achtsames Einzel- und Teamcoaching
- change-management
- Einführung in die GFK
- Konfliktmoderation

Marita Zimmer
Diplomsocialpädagogin (Uni)
systemische Beraterin
Mediatorin
Sozialmanagerin
Tel.: 0421/72995
maritazimmer@aol.com

Coaching - Krisen - Trauer (Kinder und Erwachsene)



Schwerpunkte meiner Arbeit:

- Lebenskrisen
- Trauerbewältigung
- Konflikte im Geschäfts- u. privaten Bereich
- Unterstützung bei Missbrauch / Vergewaltigungen
- Mediationen/Coaching in Kinder-Vereinen wie z.B. Fußball-Vereine

Alexandra Guillot

Lebenszauber - der Weg ist das Ziel
Am Hombach 1
28844 Weyhe
0152 37 73 58 03
info@lebenszauber.com
www.lebenszauber.com

Die Kunst der Berührung erlernen



Die Kunst der Berührung erlernen

- Ausbildung zum Massagetherapeuten
- Fortbildungen in div. Massagetechniken
- Regelmäßige Genießer-Workshops
- seit über 10 J. Ausbildungskompetenz
- Individuelle Einzelmassagen

Kostenlose Broschüre anfordern!

InTouch® Massageschule
Hamburg - Kassel

www.intouch-massage.de
Organisationsbüro Bremen:
Tel: 0421-0421-40897852
info@intouch-massage.de

Die Seele heilen



- schamanische Beratung
- Jahreskreisfeste
- Die Kraft der Runen
- Erzählen aus dem Herzen
- Singen aus dem Herzen
- Kreistänze

Christa Jürgens

Eschenweg 6
28816 Stuhr
0421 34 77 393
seeleheilen@gmx.de
www.seeleheilen1.de

Heil-Haus-Ohlenbusch

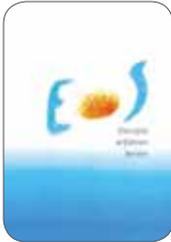


- Körper-Seele-Geist
- Homöopathie
- Colon-Hydro-Therapie
- Ernährung
- Zeit und Raum für Klarheit
- Krisen, Trauma, Schmerz
- Energiestau lösen
- Lichtarbeit/Schwingungserhöhung
- Seminarhausbetrieb

Christine Ohlenbusch

Bewusstseinsweiterung
 Homöopathie, Ärztin
Ich hole jeden dort ab, wo er steht.
 Viehlander Str. 5 • 27726 Worpswede
 Telefon: 04791-9319433
 christine.ohlenbusch@web.de
www.christine-ohlenbusch.de
www.seminarhaus-ohlenbusch.de

Heilpraktikerausbildung



therapie | erfahren | lernen
Heilpraktikerausbildung &
naturheilkundliche Fortbildung

- berufsbegleitende Prüfungsvorbereitung
- Teilzeitausbildung ohne med. Vorkenntnisse über 2 Jahre (montags vormittags)
- naturheilkundliche Fortbildungen, u.a. prozessorientierte Homöopathie
- Förderungen über Bildungsprämie u.ä.

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

Impulse zu neuen Lösungen



Impulse zu neuen Lösungen durch:

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

Gesundheitspraxis Steinwedel
Heike Steinwedel

Heilpraktikerin (Psychotherapie)
 Wachmannstr. 71
 28209 Bremen
 Tel.: 0421-6200456
www.gesundheitspraxis-steinwedel.de

Inipi



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

Andreas Wesemann

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

Institut HKIT®



HEILENDE KRÄFTE IM TANZ®

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

Elke Wagner

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

Integralis Bremen

**Körperorientiert - Systemisch - Transpersonal**

- Einzel- und Paarberatung
- Berufliches Coaching
- BoxCoaching
- **Veranstaltungen:**
 - Integrale Familien- und Systemaufstellungen: Abende, Tage u. WE
 - Der MännerRat
 - Nachsorgegruppe Heiligenfeld

Integralis Bremen**Coaching - Beratung - Seminare**

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

info@integralis-bremen.de
www.integralis-bremen.de

Kabbalistische Geburtsanalyse

**Kabbalistische Geburtsanalyse**

Haben Sie Fragen zu Ihrem Leben?

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

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

Rechtsanwalt und Heiler (DGH)

Markus Mollet

Oslebshauer Heerstraße 33 c
28239 Bremen

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

www.praxisfuerselbstheilung.de

Kundalini Yoga



- Kundalini Yoga und Meditation
- Homonyoga im Kundalini Yoga
- Numerologische Beratung
- Aus- und Fortbildungen
- Coaching und Supervision

Mit Krankenkassenerstattung

Dr. Anand Martina Seitz**ANAND NIVAS**

Institut für Yoga, Beratung u. Training

Goethestr. 25
28203 Bremen

Tel. 04242 / 597169

yoga@AnandNivas.de

www.AnandNivas.de

Massage

Norddeutsche Massageschule



Süddeutsche Massageschule

Ganzheitlich Energetische Massage lernen und genießen

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

Norddeutsche Massageschule

Bremen, Tel. 0421-3477349

www.NorddeutscheMassageschule.de

Süddeutsche Massageschule

Fürth, Erlangen, Tel. 0911-9376764

www.SueddeutscheMassageschule.de

Prana Heilung nach Master Choa Kok Sui



- Anwendung von Prana Heilung nach Master Choa Kok Sui
- Anwendung energetischer Heilweisen
- Hilfe zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Angelika Mollet

anerkannte Heilerin (DGH)

Am Krähenberg 34
28239 Bremen
Fon: 0421 6441049

www.gesundheitsberatung-bremen.de

Praxis für ganzheitliche Heilkunde



- TCM: Akupunktur
- Ohrakupunktur
- Farbpunktur/ P. Mandel (für Kinder sehr geeignet)
- Massage/ Fußreflexzonen-Massage
- Spagyrische Medizin n. Dr. Zimpel
- Magnetfeld-Therapie/ PERTH
- Ernährungs- und Gesundheitsberatung
- Heilarbeit nach Dr. Eric Pearl:
 - Reconnective Healing®
 - The Reconnection®

Brigitte Hertel
Heilpraktikerin
 28215 Bremen
 Hemmstr. 123-125
 Tel.: 0421-3762299
www.heilpraxis-hertel.de

Praxis für Geistiges Heilen und The Reconnection®



- The Reconnection® / Reconnective Healing®
- Geistiges Heilen SDGH® nach Horst Krohne
- Wirbelsäulenaufrichtung
- Quantenheilung
- Metamorphose Fußmassage
- RESET Kiefergelenks-Balancierung

Elisabeth Ahlers
Anerkannte Heilerin (DGH)
Reconnection® Certified Practitioner
 Würzburgerstr. 69, 28215 Bremen
 Tel. 0421-347 81 18
elisabeth-ahlers@web.de
www.elisabeth-ahlers.de
www.energierarbeit-ahlers.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
 Reconnection® Certified Practitioner
 Contrescarpe 9
 28203 Bremen
 Tel: 0421 - 16 10 00 04
info@miriam-wender.de
www.miriam-wender.de

Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof



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

Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof
 Gästezimmer am Weserradwanderweg, 45 km von Bremen entfernt bei Verden/Aller Dorfstr. 18, 27318 Hilgernissen
 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

SteinReich



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

SteinReich der Erlebnisladen

Am Dobben 78, 28203 Bremen
 Di - Fr: 11 - 19 Uhr, Sa: 11 - 17 Uhr
 Akademie SteinReich
 Raumvermietung für Veranstaltungen
 Schwachhauser Heerstraße 2a
 Tel: 0421 49 87 303
www.SteinReich-Bremen.de

Tanz, Meditation und Energiearbeit

**TANZ & STILLE****Eine Reise durch die sieben Chakren**

- Offene Jahresgruppe
- 14-tägige Gruppe (für Frauen)
- Afrikanischer Tanz
in Bremen und Bremen-Nord

Katrin Sack

Tanz- und Rhythmspädagogin
 Körperpsychotherapeutin (HPG)
 Saalfelder Str. 28
 28215 Bremen
 Tel. 0421 - 3498912
katrin.sack@t-online.de
www.katrin-sack.de

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) - Shiatsu



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

Nathali Winckler
Heilpraktikerin

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

Yoga und Ayurveda

**Einzelsitzungen und Beratungen:**

- Psycho-Yoga-Coaching bei Lebenskrisen
- Abnehmen ohne zu hungern
- Ayurvedische Klangmassage
- Individuelle Meditationsanweisung
- Seelische Entspannung d. Pranaübertragung

Ausbildungsangebot:

- Yoga-Übungsleiter/in und -Lehrer/in
- Kinderyoga-Kursleiter/in (Kompaktseminar)
- Lachyoga-Kursleiter-Ausbildung

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

Schwachhauser Heerstr. 266,
 28359 Bremen
 Tel.: 0421-239399
 email: nepal.lodh@t-online.de
www.hindu-akademie.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

Veröffentlicht werden • EINZELTERMINE (z.B. 3. Dez. 15), 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. Der nächste Anzeigenschluss für die Februar/März 2016 - Ausgabe ist der 11. Januar 2016. Termine und Kleinanzeigen sind direkt über unsere Online-Formulare auf unserer Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

DEZEMBER 2015

2. Mittwoch

20:15 Uhr: Mantra-Singen, Offener Singkreis mit A. v. Oppen im Stein-Reich, HB, Schwachhauser Heerstr. 2a, Tel. 0421/76191

6. Sonntag

10:30-13:30 Uhr: offene Weihnachtsfeier, Vortrag, Meditation, Gebäck & Tee Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; Tel. 0421-808325

17:00-18:00 Uhr: Befreiung vom Überfluss (Nico Paech, Wdh), Wdh. am 13.12., RadioWeser 92,5/101,85 Mhz

11. Freitag

20:00-22:00 Uhr: "Come Dance And Be" - Tanzmeditation, 12 EUR, Ort:



Training • Coaching • Beratung

Achtsames

Einzel- & Teamcoaching

Marita Zimmer

Diplom Sozialpädagogin (Uni)
systemische Beraterin & Coach

Einführung in die GFK:

27. - 29. November 2015

Ort: Meditationshaus
in der Gartentage, Bremen

Telefon: 0421/72995

Mobil: 01745329210

maritazimmer@aol.com

Mitas ZeiTRäume, Feuerkuhle 61, Bremen. Tel: 0421-98503731

13. Sonntag

16:00 Uhr: Erleuchtung - Entleuchtung? Fragen und Antworten. Satsang mit Jens Sathya Marionette. Ort: Leuchtturmfabrik.de, Münchener Str. 58, Bremen-Findorff.

16. Mittwoch

19:30 Uhr: Wertimagination zum Inneren Frieden, 25 EUR, Lidia Schladt, Anmeldung: Tel.: 0421/ 69 66 13 35 www.sinn-werte.de

18. Freitag

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

20. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Das multidimensionale Bewusstsein und die Religionen (Willigis Jaeger,Wdh.), Wdh am 27.12., RadioWeser 92,5/101,85 Mhz

25. Freitag

16:00-22:00 Uhr: Weihnachtssauna, Sauna im Viertel, Außer der Schleifmühle 76, HB, 14 EUR, Tel: 0421-8408566, www.diesaunaimviertel.de

26. Samstag

16:00-22:00 Uhr: Weihnachtssauna, Sauna im Viertel, Außer der Schleifmühle 76, HB, 14 EUR, Tel: 0421-8408566, www.diesaunaimviertel.de

28. Montag

18:00-20:00 Uhr: „Heilritual in den Rauhächte“, Ritual mit Sabine Gleichmann – Eintritt: 25 EUR - Ort: Beletage der Akademie Stein-Reich – Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen. Info: SteinReich, Am Dobben 78, Bremen, Tel: 0421-4987303, www.SteinReich-Bremen.de

JANUAR 2016

3. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Wer sich liebt, umarmt die Welt! (Ute Lauterbach), Wdh. am 10.1., RadioWeser, 92,5/101,85 Mhz

6. Mittwoch

20:15 Uhr: Mantra-Singen, Offener Singkreis mit A. v. Oppen im Stein-Reich, HB, Schwachhauser Heerstr. 2a, Tel. 0421/76191

9. Samstag

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

15:00-18:00 Uhr: Die Konstellationen im neuen Jahr. Astrologie-Schule Bremen, Delmestr. 74, Anmeldung, Tel. 0421-72929

20:00-22:00 Uhr: "Come Dance And Be" - Tanzmeditation, Tanzboden, Grundstr. 3, Bremen. 15 EUR, mail: 5-rhythmen-bremen@gmx.de, Tel: 0421-98503731

17. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Der Fremde in mir und anderen - Systemisches Handeln zwischen Neugier und Vorurteil (Peter Fuchs), Wdh. 24.1., RadioWeser 92,5/101,85 Mhz

18. Montag

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

20. Mittwoch

19:30 Uhr: Wertimagination zu Visionswerten 2016, 25 EUR, Lidia Schladt, Anmeldung: Telefon: 0421/ 69 66 13 35, www.sinn-werte.de

22. Freitag

20:00-22:00 Uhr: Come Dance And Be - Tanzmeditation, 15 EUR, Ort: Mitas ZeiTRäume, Feuerkuhle 61, Bremen. Tel: 0421-985037

23. Samstag

10:00–18:00 Uhr: „Joy is light in Aktion“ - Entdecke Dein authentisches Leben. Wochenendseminar mit Tiago – Trainerin f. Michael Barnetts Energiearbeit und europaweite Seminarleiterin. 60 EUR / erm. 50 EUR, Ort: Beletage der Akademie SteinReich – Schwachhauser Heerstraße 2A, 28203 Bremen. Info: SteinReich, Am Dobben 78, Tel: 0421-4987303, www.SteinReich-Bremen.de

15:00-18:00 Uhr: Lachyoga-Workshop "Lachend ins Neue Jahr starten", Ort: Goethestr. 25, Bremen, Tel: 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

24. Sonntag

12:00-18:00 Uhr: „Tag der offenen Tür“ mit dem Integralis Team.

Integralis Institut Bremen, Sögestr. 37-39. Tel. 0421/1686815 www.integralis-bremen.de

28. Donnerstag

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

31. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Die Kultur der Stille - Für einen meditativen Lebensstil (Nikolaus Brantschen), Wdh. am 7.2., RadioWeser 92,5/101,85 Mhz

REGELMÄSSIGE TERMINE

Lachyoga: Don.17-18 Uhr; Don 15-16 Uhr krebsbetr. Frauen; Dien. 18.30-19.30 Uhr Neustadt ab 12.1. neuer Kurs; Workshop 23.01. Tel. 0421/69644307 www.lachschule-bremen.de

„Schnuppertermine“ - Dunkelfeldmikroskopie jeden 2. Donnerstag

im Monat. HP Antje Böttjer. Telefon: 0421-49156256

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

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

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

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

Tanz & Stille - Tanz, Meditation, und Energiearbeit- Offene Jahresgruppe und 14-tägige Gruppe (für Frauen), www.katrin-sack.de



Peter van Breukelen stammt aus Holland. Er begegnete 1974 in Indien seinem spirituellen Lehrer Paramahansa Hariharananda, (Lehrerreihe: Paramahansa Yogananda & Sri Yukteswar, Lahiri Mahasaya, Babaji Maharaj) und wurde von ihm in den Kriya-Yoga eingeweiht. Im Jahre 1982 erhielt er von seinem Meister den Auftrag den Kriya-Yoga in Europa zu lehren.

Kriya Yoga Seminar in Bremen

12.-14. Februar 2016 mit Peter van Breukelen

Kriya Yoga (Kri – Handeln, Ya - Seele und Yoga - Einheit) ist eine uralte Meditations- und Lebenswissenschaft, die Körper, Geist, Intellekt und Seelenbewusstheit kultiviert, indem sie kraftvolle yogische Meditationsübungen einsetzt. Dieser spirituelle Weg wurde der westlichen Welt ab 1920 durch Paramahansa Yogananda bekannt. In seinem Bestseller Autobiographie eines Yogi beschreibt er ihn als „einfache, psychophysiologische Methode“ und nannte ihn „Schnellstraße zu Gott“. Ziel ist die Gottvereinigung durch Selbstverwirklichung. Durch diese spirituelle Disziplin verändert sich unser Leben auf positive Weise.

Fr. 12.02.16, 20.00 Uhr: Vortrag (kostenlos)

„Kriya Yoga und spirituelles Leben“ (mit kurzer Meditation)

Sa. 13.02. - So. 14.02.2016: Meditationsseminar

Ort: Sozialer Friedensdienst Bremen,
Dammweg 18-20, 28211 Bremen

Seminarinfo & Anmeldung:

Lutz Röpcke: 0421-426659 (lutzroepcke@aol.com)
oder Mira Rosa: 0421-405851

www.kriya.org und www.kriya.eu

Einzelfall?

Nein. Das arktische Eis schmilzt infolge der Erderwärmung immer schneller. Diesen einzigartigen Lebensraum müssen wir schützen. Und das ist nur einer von vielen Gründen, warum wir Ihre Unterstützung als Fördermitglied brauchen. Jetzt mitmachen unter www.greenpeace.de/arktis



GREENPEACE

Eine Anzeige unter „Wer macht Was“ kann beliebig lang sein und auf beliebige Dauer geschaltet werden. Mindestens jedoch 4 Einheiten. Mindestlaufzeit: 3 Ausgaben. Eine Einheit kostet 3,- € und entspricht 30 Zeichen. In dieser Rubrik sind keine Terminangaben möglich. • Die Rubriken sind vorgegeben, Wunsch-Rubriken können geäußert werden – ohne Garantie auf Berücksichtigung • Der jeweilige Betrag ist im Voraus fällig und wird vom Konto des Auftraggebers abgebucht. • Nächster Anzeigenschluss für die Februar/März 2016 - Ausgabe ist der 11. Januar 2016 • Kleinanzeigen sind direkt über unsere Online-Formulare auf unserer Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

Abnehmen

Abnehmen ist Selbstliebe. Body-Mind-Coaching + Stoffwechsel-Kur: Mental-Emotionale-Ressourcen, Schmerzkörper-Heil-Prozess, www.schlankmental.coach, Telefon: 04241 - 8048 796, Ute Bries

Astrologie

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

Atemarbeit

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

Aufstellungsarbeit

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

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

Aura Soma

Regina Bauer, Licht-Wege, Bürgereschstraße 27, Oldenburg. www.lichtwege-land.de und Tel: 0441-82118

Auszeit

AuszeitHaus-Weiße Muschel einfühlsame Begleitung in seel. Krisen. Telefon: 04253-1308 in Asendorf, www.die-weisse-muschel.de, Wiltrud Henning, HP Psych

Beziehungen

Heile Dein In-Beziehung-Sein mit Dir, Anderen und dem Leben. www.voicing.de - Tel. 04241-80 48 796.

Biodanza

Biodanza Schule Bremen, Dipl. Psych. Antje Koolen-Polzin, Loggerstr. 7, 28759 Bremen, Tel. 0421- 69 21 96 32, www.biodanza-bremen

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

Bioläden / Biomärkte

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

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

Aleco, Bismarckstraße 14, 28203 HB

Aleco, Kirchweg 204, 28199 HB

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

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

Bioresonanz

Bioresonanztherapie, haw. Körperarbeit, Dr. med. Barbara Baum, Telefon: 0421-16105619, www.barbarabaum.de

Bindungsenergetik

Bindungsenergetik, die herzgeleitete Psychotherapie, Maria Schweigstill, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Telefon: 0421 - 46 888 34, www.herzimpulse.de

Einfach schön: die Bindungsenergetik ist eine gesundheitsgeleitete und bindungsorientierte Psychotherapie - zum Stärken, Wohlfühlen und Vertrauen. Sabine Roemelt, Psychotherapeutische Heilpraktikerin, Telefon: 0421-7901894, www.sabine-roemelt.de

Boxen

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

Bücher, CDs, DVDs

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

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

Steinreich, neue Adresse: Am Dobben 78, 28203 Bremen, Tel. 0421-4987303, www.steinreich-bremen.de



**Leuchtturmfabrik
Bremen**

Ein Ort der Vielfältigkeit
und guten Ideen.

*"Sei Du selbst das Licht,
das Du Dir wünschst."
(Mahatma Gandhi)*

www.leuchtturmfabrik.de

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

Bücherwurm, Herbergstr. 12, 28832 Achim

Buchhandlung Müller, Goethestraße 24, 27356 Rotenburg

Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57, Oldenburg

Clearing

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

Coaching

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

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

Kirsten Kampmann-Aydogan, Psycho-sozialer Coach für Hochbegabte und Hochsensible, Tel. 0421-25 7654 7, Mail: info@life-coach-bremen.de, www.life-coach-bremen.de

Vesseling - Energetisches Coaching. Was funktioniert gut? In welche Richtung sollten wir gehen? Welche Talente entfalten? Welche Visionen gestalten? Renée Noçon, Vesseling-practitioner; www.zurueck-zum-leben.de, Tel. 04221-6896291

Coaching - Beratung - Training: Marita Zimmer, Diplomsozialpädagogin (Uni), systemische Beraterin, Mediatorin, Sozialmanagerin, Tel.: 0421/72995, mail.maritazimmer@aol.com

Alexandra Guillot - Lebenszauber - der Weg ist das Ziel. Coaching - Krisen - Trauer (Kind-Erwachsen). Am Hombach 1, 28844 Weyhe, 0152-3773 58 03, info@lebenszauber.com, www.lebenszauber.com

Craniosacrale Therapie

Craniosacral-Schule Bremen: VSDV- anerkannte Fachaus- und Weiterbildungen. Elisabeth Bohrer, HollerHaus, Hollerstr. 14, 28203 Bremen, Tel. 0421-3365081, www.cranioschule-bremen.de

Craniosacrale Balance/Osteopathie für Babys, Kinder und Erwachsene. Hp Silke Hünermann. www.feinfuehlung-bremen.de und Telefon: 0421- 67358787

EFT/ Klopfakupressur

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

EMF Balancing Technique

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

Energearbeit

Auflösung von Seelenverträgen, Gelübden, Traumen, Klärung der Ahnenreihe, Seelenanteile zurückholen usw, Luna'Him, www.heilerin-in-bremen.de, Tel. 0421-255350

Faszien

Faszientraining in Ottersberg, Einzel- und Gruppentraining, weitere Infos unter: www.stube50.de

Frauen

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

Geomantie

Ausbildung - Seminare - Pilgern: Eckernförde/Ostsee, La Gomera mit Hans Hansen. Info: 04351 7674832 www.impulseseminare.de

Gruppen

Spirituelle Gruppe: In Bremen entsteht eine bodenständige Gruppe, in der es um die Entwicklung des eigenen Bewusstseins geht. Einleitung und Unterbrechungen für die Konzentration auf den Atem, den Körper und die z. Z. anwesenden Gefühle, sollen das Halten der Energie im Jetzt unterstützen. Mehr Infos (ab 17:00 Uhr) von Michael Hengst, Tel. 0172 406 1773, ich.rufe.auch.geme.zurueck

Heilarbeit

Prana Heilung nach Master Choa Kok Sui: Angelika Mollet, anerkannte Heilerin (DGH), Am Krähenberg 34, 28239 Bremen, Fon: 0421-6441049, www.gesundheitsberatung-bremen.de

"Die Seele heilen" - Christa Jürgens, Eschenweg 6, 28816 Stuhr, Tel. 0421 3477393, seeleheilen@gmx.de, www.seeleheilen1.de

Heilpraktiker für Psychotherapie

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

Heilkunde

Ganzheitliche Heilkunde, Brigitte Hertel Hp, 28215 Bremen, Hemmstr.

Julia Gruber
Natürlich heilen
 Immunkraft stärken

224-seitiges Buch und 40 Karten
 Die wirksamsten Heilpflanzen aus aller Welt
 € 24,99

www.koenigsfurt-urania.com

123-125, Telefon: 0421-3762299,
www.heilpraxis-hertel.de

Homöopathie

Praxis KörperKlang: Klass. Homöopathie, tibet. Heilmassagen, Entgiftungsmassagen, Tel. 0421/3467703, www.annelie-bolda.de

Human Design System

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

Humor

Humortraining "Mit Humor geht alles besser" Workshops und regelmäßige Treffen Lachtraining "Lebensfreude durch Lachyoga" Workshops und regelmäßige Treffen. Sabine Heimes-Freesemann, Tel. 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

Kabbalistische Lebensberatung

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

Kartenlegen

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

Klangmassage

Eine Klangmassage auf der Klangwelle - ein 40saitiges Monochord, auf dem es sich gut liegen lässt - nimmt Sie mit auf eine Reise zu sich selbst. Peter Hess Klangmassagen, Gesundheitsprävention mit Klangschaalen, Meditationsabende mit Klangschaalen und Gongs, Angelika Meisner, Tel. 04792-1854, www.ameisklang.de

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

K-Vita - Praxis für Klangmassage und Klangtherapie, Angelika Blauert, Klangtherapeutin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Am Hulsberg 11, 28205 Bremen, www.k-vita.com, Tel. 0421-699 64 05

Krisen

Alexandra Guillot - Lebenszauber - der Weg ist das Ziel. Coaching - Krisen - Trauer (Kind-Erwachsen). Am Hombach 1, 28844 Weyhe, 0152-3773 58 03, info@lebenszauber.com, www.lebenszauber.com

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

Dr. Elfriede Brümmer, spezialisiert auf Beziehungsthemen, email: dre.bruemmer@t-online.de, Telefon: 040-456155 (12-13 Uhr oder AB)

Lichtarbeit

Leben meistern mit Botschaften der Engel und Aufgestiegenen Meistern. Aktive Lichtarbeit - lese und probiere es aus. www.Aufgestiegenemeister.de

Männer

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

Massage

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

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

Reconnective Massage, Thai Massage und mehr www.massagezeit-bremen.de, Tel. 0172-5364834

Matrix-Arbeit

Mit neuesten Erkenntnissen aus der Quantenphysik erfolgreiche Alternativen zur Schulmedizin schaffen - Bewusstsein erschafft Realität, die Energie folgt der Aufmerksamkeit. www.matrix-reload.de

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Innerhalb eines 8-Wochen-Kurses lernen Sie Stress zu vermindern und gewinnen Gelassenheit, Gesundheit und Lebensfreude zurück. Info: Kirsten Bung, Tel. 0157-75076239, www.kirsten-bung.de

Meditation

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

Warum für etwas werben, das schon jeder besitzt und nicht verkauft werden kann? www.weg-arbeit.de



2-jähr. Yogalehrerausbildung

Start: Mi., 20.01.16

08:30-12:00 h oder 18:00-21:30 h

Info Yogalehrerausbildung

So, 12.12 und Mi. 06.1. 18:00 h

NEU: Yoga 2 - Mittelstufe

Mi, 13.01.16, 18:00-19:30 h

NEU: Yoga 3 - Fortgeschrittene

Mo, 11.01.16, 18:00-19:30 h

Yoga für Schwangere:

Di, 05.01.16, 17:30-19:00 h

Sigrid Küttner

Yogalehrerin und Heilpraktikerin

Yoga Vidya Zentrum Bremen

Bahnhofstraße 3/4

28195 Bremen,

Tel. 0421 - 2239472

email: sigridkuettner@gmail.com

www.yoga-vidya.de/bremen





Anzeige

Medium

Jenseitskontakte, Spirituelles Heilen, Lebensberatung, individuelle Meditationen: Undine Zeidler, Mobil: 0173/5601748 und mail: www.spirit-lilienthal.de

Nachsorgegruppe

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

Persönlichkeitstraining

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

Produkte aus aller Welt

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

Psychotherapie

Integrative Primärtherapie, Der Weg des Fühlens. Das Fühlen des Schmerzes beendet das Leiden. Gabriela Luft, Wöschengeweg 28, 26209 Hatten/Sandhatten, Tel. 04482-9082573, Mail: Gabriela@sternenhaus.de, www.primaertherapie-luft.de

Qigong

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

Lüer Mehrrens, Taijiquan- und Qigong-Kurse: wudang-Zentrum für

Taijiquan- und Qigong, Tel. 0421-702427, mehr@wudang-bremen.de, www.wudang-bremen.de

Zhineng Qigong Zentrum ZQ4U, Workshops & Seminare, Aus- und Fortbildungen. C.- Andrea Lippert, Entspannungstherapeutin, Dozentin, Zhineng Qigong Master, Telefon: 04551 / 99 308 95 und Telefon: 04408 / 98 23 70, Mail: info@wellnessundgesundheit.com, www.zq4u.com

Reconnection® / Reconnective Healing®

Elisabeth Ahlers, Reconnection® Certified Practitioner, Tel. 0421-3478118, elisabeth-ahlers@web.de, www.energiearbeit-ahlers.de

Brigitte Hertel Reconnective Healing® Practitioner Level I-III, Tel. 0421-3762299, www.heilpraxis-hertel.de

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

Retreat

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

Sauna

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

Schamanismus

Schamanisch Heilen: Seelenrückholung, Heilrituale, Trainings, Gabriela Luft, Wöschengeweg 28, 26209 Hatten/Sandhatten, Tel. 04482-9082573, Mail: Gabriela@sternenhaus.de, www.primaertherapie-luft.de

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

Vesseling - leichtes Leben leben! Blockaden lösen, Altes loslassen, Neues empfangen, Talente entfalten und Visionen gestalten; Renée Noçon, Heilpraktikerin, Tel.: 04221-6896291

Seminar / Retreathäuser

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

Heil-Haus-Ohlenbusch, Christine Ohlenbusch, Bewusstseinsweiterung, Homöopathie, Ärztin, Viehlander Str. 5, 27726 Worpswede, christine.ohlenbusch@web.de, www.christine-ohlenbusch.de, Telefon: 04791-9319433, www.seminarhaus-ohlenbusch.de

Seminar- und Retreathaus in der Göhrde. www.retreathaus-goehrde.de, Tel. 05855-978233.

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

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

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

Shiatsu

Shiatsu - eine Wohltat für Körper und Seele! Meridian-Berührungskunst in HB und Ottersberg, Dagmar Boettcher (Shiatsu-Prak, Dipl. Psy.), www.shiatsu-und-beratung.de, 04205/7915733

Tantra

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

Einladung zur Sinnlichkeit, einfühlsame Tantralehrerin, Jutta Kischkat-Camara: Tantra-Massage-Kurse, Tantra-Frauengruppe, Tantra-Massagen, Tantra-Gruppen für geistig und seelisch behinderte Menschen. www.jukica.de, Tel. 0170 301 2962

WELLNESS Holidays

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



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

Tanz

Institut HKIT - Tanzausbildungen, Elke Wagner. Heilende Kräfte im Tanz. Ausbildung zur Tanzpädagogin u. Tanztherapeutin HKIT, Infos u. Anmeldung Tel.: 05198-9811104 und www.heilende-kräfte-im-tanz.de

Katrin Sack, Tanz- und Rhythmuspädagogin, Körperpsychotherapeutin (HPG), 28215 Bremen, Tel. 0421 - 3498912, Tanz & Stille - Tanz, Meditation, und Energiearbeit- Offene Jahresgruppe und 14-tägige Gruppe (für Frauen), www.katrin-sack.de

“Come Dance And Be” - Tanzmeditation nach Gabrielle Roth in HB und OL. Info: Silke Amritha Schreiner, Tel: 0421-98503731, 5-rhythmen-bremen@gmx.de

Die 5 Rhythmen® Tanzmeditation: Gabriela und Michael Kühn, seit 2001 von Gabrielle Roth, der Begründerin der „5 Rhythms Movement Meditation“, persönlich ausgebildet und autorisiert. Information: gabriela@die-tanzpraxis.de; Tel.: 04161-850 38; www.die-tanzpraxis.de

The Work

Seminare zum Kennenlernen und Vertiefen von The Work of Byron Katie. Info: Karin Weyler, Tel. 05139-893925, www.berufe-hannover.de

Tiere

Energie-Heilkunde und Kinesiologische Balancen für Tiere. Sybille Seifried, Oldenburg, www.sybille-seifried.de

Trauma

Trauma-Therapie: Ich unterstütze Sie durch den Einsatz von systemischer Psychotherapie, EFT und PITT®, Christel Preuß, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Tel.: 0172-2743182, www.christelpreuss.de

Vegan

Veggiemaid, Lebensmittelgeschäft, Stefanie Coors, Gartenstraße 15, 26122 Oldenburg, Tel. 0441/68312179, de, www.veggiemaid.de

Veränderungen

Wechsel, Wandel, Wunder: Astrologische telefonische Beratung zur

aktuellen Lebenssituation. Telefon: 06147 / 357198, Ulla Janascheck, und www.ulla-janascheck.de

Wellness

Vorsorge - Regeneration - Erhaltung. Dorn-Breuss, Kinesiologie, Facial Harmony, TCM, Workshops, u.a. C.- Andrea Lippert, Entspannungstherapeutin, Dozentin, Zhineng Qigong Master, Tel: 04551-9 93 08 95 und Tel: 4408-98 23 70 und Mail: info@wellnessundgesundheit.com

Yoga

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

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

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



ALMA
CAFÉ • RESTAURANT

Weihnachtsfeiern für Betriebe und Familien

Reservierungen & Angebote:
Telefon: 0421 - 692 175 02
Email: info@alma-bremen.de

Vegetarische und Vegane Küche

- Menü-Service • Hochzeiten • Candlelight-Dinner
- Full Catering • Event Location • Tagungen und Seminare

Frische Küche mit besten Zutaten
Entspanntes Ambiente,
direkt an der Lesum

Lesumbroker Landstr. 95 • 28719 Bremen
www.alma-bremen.de



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

- Workshops/Seminare • Ausbildung • Therapie • Vermietung / Räume • Jobs • Reisen • An- & Verkauf
- Kontakte • Dies und Das. Pro Einheit: 3,- € (1 Einheit = 30 Zeichen). Mindestpreis: 12,- €. Nächster Anzeigenschluss für die Februar/März 2016 - Ausgabe ist der 11. Januar 2016. Kleinanzeigen sind über die Online-Formulare direkt auf unserer Homepage buchbar: www.kgsbremen.de

Workshops / Seminare

Für Frauen: System. Aufstellung, Lust jenseits der Gewalt, Balance statt Burn-out (BU), Trauer (BU). 2-Jahres-Training Chan Mi Qi Gong. Atemarbeit und Meditation über Weihnachten. www.altenbuecken.de. 04251-7899

UrKlang. Rahmentrommelbauseminare Medizinrad, Frauen-Schwitzhütte, "Trommeln, Singen, Tönen," www.schamanen-trommel.net

Träumen, Seelenverträge, Ahnenreihen, Seelenanteile... Gruppen- und Einzeltermine mit Luna'Him, Tel. 0421-255350, www.heilerin-in-bremen.de

Einführungswochenende in die Ganzheitlich Energetische Massage am 19.+20.12.2015, Voraussetzung für die Teilnahme am Jahrestraining. www.NorddeutscheMassageschule.de Bremen, Tel. 0421-34 77 34 9

Mann, wofür lebst Du? Unsere Krise - unsere Chance. 12 Abende - 12 Themen. Viele Fragen - viele Antworten. Feste Gruppe ab Jan., jeden 1.+ 3. Do. im Roten Salon, Bremen. Tel. 0421-69 21 96 34, maenner-unter-sich.net

Spiel der Wandlung - Das Spiel, das Ihr Leben verändern kann, Einzel- und Gruppenspiele in HB, Naturheilpraxis Adriana Schweiger, HP, Tel.: 0421-7081872, www.adriana-schweiger.de

Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung. Neue Termine ab Januar! Info: Anette Kölling, Tel. 0421-69318481, www.aundbe.de

MFL® lesen im morphischen Feld, fragen Sie Ihr Feld nach Erfolg Gesundheit, Liebe. Workshops. 0421-4350274

Für Frauen: Über Sylvester: Spirituelle Wegbegleitung (Die Wilde). Tantra-Jahresgruppe. 2-Jahres-Training Chan Mi QiGong. Nia-Tanzworkshop. www.altenbuecken.de / Tel. 04251-7899

Heilende Kräfte im Tanz. Ausbildung zur Tanzpädagogin und Tanztherapeutin HKIT. Einführungsworkshop v. 17.-20.03.2016. Infos und Anmeldung Telefon: 05198-9811104 www.heilende-kraeft-im-tanz.de

The Rite of the Womb - Ritus des Mutterleibs - MUNAY KI. Jeden Samstag vor Neumond - 12-16 Uhr. Paris: www.SwahaLoka.com

Fr. 12.02.16, 20.00 Uhr: Vortrag von dem **Kriya Yoga Meister Peter van Breukelen:** „Kriya Yoga und spirituelles Leben“ (kostenlos und mit kurzer Meditation): Dieser Infoabend ist der Auftakt des Meditationsseminars vom 13.&14.02.16. Dammweg 18-20, 28211 HB; Infos & Anmeldung: Tel. 0421-426659; Mail: lutzroepcke@aol.com; www.kriya.eu (weitere Infos siehe auch auf Seite 53)

Ausbildung

Yogalehrer-Ausbildung, Beginn 9.1.2016; Kinderyoga-Übungsleiter, Kompaktwoche v. 4. - 8. Januar 2016, Tel. 0421-239399, www.nepal-lodh.de

Astrologie-Schule Bremen: Neue Kurse: Astrologie für Einsteiger, Di. 12.1.2016, 19:00 Uhr. Horoskope richtig deuten: Do. 14.1.2016, 19:00 Uhr. www.astrologie-schule-bremen.de, Tel. 0421-72929

Ausbildung Wingwave®-Coaching - 4-tägige Ausbildung an 2 Wochenenden im Februar und April 2016. Info: a.k.demie für Mediation und Training, Tel. 0421/5578899, www.a-k-demie.de

Ausbildung Mediation in der Arbeitswelt und im sozialen Umfeld - über 1 Jahr an 7 Wochenenden und 2 Wochenblöcken ab März 2016. Info: a.k.demie für Mediation und Training, Telefon: 0421/5578899, www.a-k-demie.de



Heilpraktikerschule
www.eos-institut.de

Anzeige

Urlaub / Reisen

Reiki auf Rügen: Schweigend-wanderung; Baummeditation, Kraftplätze, Mythos, Weitere Informationen: I. Schmidt, Bremen, Tel. 0421-3887176

Magisches Irland - Frauenreise zu Orten der Kraft vom 10. bis 17. September 2016 mit Tina Gehse und Barbara Schumacher, T. 040-4301790 www.tinagehse.de, www.BarbaraSchumacher.de

Kraft aus der Stille-Meditation in der Wüste vom 22.3.-5.4. und 5.4.-19.4.2016. Jetzt anmelden! www.mysticjourney.de

Kontakte

Opportunity: Engagierter businesspartner für vegetarisch - veganes Restaurant in Bremen gesucht. Chiffre: KGS 12/01/2016 - 01

Vermietung / Räume/ Wohnen

Vermiete zwei Zimmer auf Resthof in wunderschöner Alleinlage in der Nähe vom Bullensee. Es gibt Platz für eine Werkstätte, Lagermöglichkeit und Ideen. Gemeinsame Küchen, Bad und Gartennutzung(WG). Möglich ist auch Kurzzeit, Zwischenmiete, WE Fahrer. Oder einfach mal Stille genießen. Mail: wald-u.wiese@web.de

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

Dies und Das

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

Catering: Wir liefern Ihr vegetarisch/veganes Wunschbuffet oder - Menü für Ihre Betriebs - und Familienfeiern, Tagungen und Seminare. - Info: Cafe Restaurant ALMA, Tel: 0421/69217502

Spirituelle Gruppe: In Bremen entsteht eine bodenständige Gruppe, in der es um die Entwicklung des eigenen Bewusstseins geht. Einleitung und Unterbrechungen für die Konzentration auf den Atem, den Körper und die z. Z. anwesenden Gefühle, sollen das Halten der Energie im Jetzt unterstützen. Mehr Infos (ab 17:00 Uhr) von Michael Hengst, Tel. 0172 406 1773, ich rufe auch gerne zurück.

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

Lachyoga: Don.17-18 Uhr; Don 15-16 Uhr krebsbetr. Frauen; Dien. 18.30-19.30 Uhr Neustadt ab 12.1. neuer Kurs; Workshop 23.01. Tel. 0421/69644307 www.lachschule-bremen.de

Vorsorge - Regeneration - Erhaltung. Dorn-Breuss, Kinesiologie, Facial Harmony, TCM, Workshops rund um die Erhaltung der Gesundheit. C.- Andrea Lippert, Entspannungstherapeutin, Dozentin, Zhineng Qigong Master, Tel: 04551-9 93 08 95 und Tel: 4408-98 23 70 und Mail: info@wellnessundgesundheit.com

Weihnachtsbrunch? - Vegetarisch-Veganer Genuß: Event Location mit vegetarischer und veganer Küche, auch für Tagungen und Seminare. Individueller Menü-Service auch tages- oder wochenweise. Info: Cafe Restaurant ALMA, Tel: 0421/69217502

Winter im Gutshaus Stellshagen. 3 ÜN mit HP in 100 % Bio. 239,- EUR im DZ. 29.11.-3.12.2015 und 03.01.-26.02.2016, Telefon: 038825-440 www.gutshaus-stellshagen.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

Telefon: 0421 - 69 89 77 90
www.kgsbremen.de

Postadresse (NEU ab 1.10.2015):
Postfach 77 01 29, 28701 Bremen

Herausgeberin

Ruth Haselwander
ruth.haselwander@kgsbremen.de
Hindenburgstr. 55 B, 28717 Bremen

Redaktion

Ruth Haselwander
redaktion@kgsbremen.de
Freie Mitarbeiterinnen:
Christa Tietjen, Carola Müller

Anzeigen / Kleinanzeigen

anzeigen@kgsbremen.de
kleinanzeigen@kgsbremen.de
Telefon: 0421 - 69 89 77 90

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: Februar/März 2016

Redaktionsschluss: 30. Dezember 2015

Anzeigenschluss: 11. Januar 2016

Email: anzeigen@kgsbremen.de • Telefon: 0 421 - 69 89 77 90

www.kgsbremen.de



Die nächsten Jahreskurse
beginnen am 10. Januar 2016.

FIELDS OF UNDERSTANDING

School of Principled Consciousness...

...steht für innovative, einjährige Fernlernkurse für Menschen, die die Herausforderung annehmen möchten, ihre persönliche Entwicklung durch ein selbst definiertes, praxisorientiertes Projekt zu fördern.

Mit monatlicher Unterstützung von zwölf informativen E-Books und mp3-Audio-Dateien für eine wirkungsvolle kreative Entfaltung verfolgen Studierende und ihr Prozessbegleiter ihren Fortschritt. Regelmäßige Konsultationen mit der Gründungsdirektorin Sue Gurnee und periodische Zusammenkünfte in Gruppenforum-Settings festigen und verdichten das Projekt eines jeden Studierenden von der ätherischen Idee bis zur Fertigstellung.

Zusätzlich zu den vier einjährigen Kursen zur persönlichen Entwicklung mit projektorientiertem Lernen werden weiterführende Jahreskurse angeboten. Studierende, die ein Studienjahr erfolgreich abgeschlossen haben, haben die Möglichkeit, diese thematisch ausgelegten Kurse zu belegen. Das umfassende „Teacher Training“ kann mit E-Books in Englisch und Deutsch in einem oder zwei Jahren studiert werden. Des Weiteren, ebenfalls mit Unterlagen auf Englisch und Deutsch, werden Ein- oder Zweijahres-Kurse zu den von Sue Gurnee entwickelten „Mutuality Keys“ angeboten, die die Verbesserung von beruflichem, gemeinschaftlichem und persönlichem Leben unterstützen.

Weiterführende Informationen,
sowie Möglichkeit zur Anmeldung unter:

www.fieldsofunderstanding.com

Die Teilnehmer lernen systematisierte Methoden zur Anwendung von universellen Prinzipien und stärken ihr von Prinzipien geleitetes Bewusstsein mittels der Kraft der Energetik in ihren Handlungen. Den Studierenden werden evolutionäre Wege vermittelt, wie sie kreative Erkenntnisse mit der unterstützenden Verwendung von Energetik verbinden, um ihre gewünschten Ziele zu erreichen.

Die selbst gewählten
Projekte unterstützen
die Lernenden dabei:

- ihre Fähigkeit zu entwickeln, sich in neuen Situationen sicher und geschützt zu fühlen
- selbstbewusst, fürsorglich und liebenswürdig zu werden
- die Bandbreite und Tiefe ihrer persönlichen Schaffenskraft zu erfahren
- auf selbst-bestimmte Art und Weise Lösungen zu formulieren, die das Wohlbefinden von Anderen mit berücksichtigen.

Einführungsseminar 14.1. - 17.1.2016 in Schlagsülsdorf bei Ratzeburg.

Dipl.Psych. Martin Raffael Siems

Emotionale Heilung 1

Mit 11 CDs zum Herunterladen



Löse mit Hilfe von bilateralem Tapp-Souling®
und weiteren Souling®-Selbsthilfemethoden Ängste, emotionale
Blockaden, einengende Überzeugungen und Kindheitswunden
und finde so zu deinem Selbst und deiner Essenz.



tao.de

Tao-Verlag | Paperback (ISBN-Nr. 978-3-95802-581-3)

Hardcover (ISBN-Nr. 978-3-95802-582-0)

E-book (ISBN-Nr. 978-3-95802-583-7)

Weitere Infos: www.souling-zentrum.de