

# KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



## Über die Liebe

Katarina Michel: Wer liebt hat mehr vom Leben

Silke Wormenor: Wesen unter Wasser • Thich Nhat Hanh: Einfach Lieben

Kurzinterview mit Dirk Grosser: Quellen der Kraft

J. Krishnamurti über Kreativität • Neue Kolumnen: MannSein / FrauSein

Aaravindha Himadra: Der letzte Wegabschnitt in das verborgene Tal

Sue Gurnee & Team: About Love (International Contribution)



## Grundkurs der Prana-Heilung

mit Dr. Christa Wirkner-Thiel



### Termine:

- 30./31. Juli 2016
- 27./28. August 2016
- 8./9. Oktober 2016

jeweils von 10-18 Uhr

### Praxis für Integrative Medizin

Rodigallee 28 · 22043 Hamburg

Email: prana@drwt.de

Telefon: 040 657 20 860

Mobil: 0172 4248768

[www.prana-heilung-hamburg.de](http://www.prana-heilung-hamburg.de)

Erlernen Sie an diesem intensiven Wochenende die Prana-Heilung und sorgen so selbst für Ihre eigene gute Gesundheit, für Kraft und Lebensfreude.

Glück ist Liebe, nichts anderes.  
Wer lieben kann, ist glücklich.  
Hermann Hesse



### Titelthema: Über die Liebe

#### Über die Liebe

Wer liebt hat mehr vom Leben

Katarina Michel

#### ABOUT LOVE

von Dr. Susan Gurnee & Team

Serie: DA-SEIN - Quellen der Kraft

Kurzinterview mit Dirk Grosser

#### Wesen unter Wasser

Text: Silke Wormenor

#### Neue Kolumne: MannSein

"Der Mann und die Liebe" von Rainer Kaminski

#### Neue Kolumne: FrauSein

"Frau sein" von Ulla Janascheck

#### Warum spielt Sex so eine große Rolle?

Text: J. Krishnamurti

#### Einfach Lieben

Text: Thich Nhat Hanh

#### Der letzte Wegabschnitt

in das verborgene Tal

Text: Aaravindha Himadra

#### Ständige Rubriken

Sehen • Hören • Erleben

Termine und Events

Wer macht Was

Wer macht Was - Im Internet

Kleinanzeigen

Impressum und Bildnachweise

4

6

12

14

15

19

20

22

24

28

34

44

50

58

60

62

### Editorial

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

ICH LIEBE DICH - diese drei machtvollen Schlüsselwörter lösen oft ganze Cluster von Glückshormonen und Assoziationsketten bei ihren Empfängern aus.

Der Liebe werden oft Lust, Verlangen und Sehnsüchte gleichgesetzt. Letztere finden ihre Erfüllung jedoch selten oder oft nur kurzfristig. Als unbefriedigte Vorstellungen motivieren sie zur fortwährenden "Suche nach Liebe".

Wir wollen es doch alle:  
lieben und geliebt werden!

Was LIEBE dabei für jeden Einzelnen bedeuten mag, auch unabhängig von Form oder Art und Weise der Vorlieben, Fakt ist: Alles ist in Beziehung. Das Leben des Menschen ist somit geprägt von der Qualität seiner Beziehungen.

Wie also sind gesunde und erfüllende Beziehungen möglich – getragen von Anmut, Freundlichkeit, gegenseitigem Respekt und Wertschätzung?

Last but not least: das KGS Bremen Magazin hat auch viele internationale Freunde und Interessierte. Für diese alle teilen wir in dieser Ausgabe erstmals einen internationalen Beitrag ABOUT LOVE.

Mit sommerlichen Grüßen

Ruth Haselwander

Nächste Ausgabe: Oktober/November 2016

Redaktionsschluss: 30. August 2016

Anzeigenschluss: 9. September 2016

Telefonnummer: 0421 - 69 89 77 90

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

Ein besonderer Dank an alle Mitwirkenden für ihre Unterstützung zur Publikation des KGS Bremen Magazins.



Die Summe unseres Lebens sind die Stunden, in denen wir liebten.

Wilhelm Busch

## Über die Liebe

Der Mensch hat viele Labels und Schubladen erfunden, um seine Erfahrungen hinsichtlich Liebe zu beschreiben. Oft wird damit jedoch lediglich erklärt, was Liebe nicht ist ...

- Geheimnisvolle Liebe
- Fanatische Liebe
- Platonische Liebe
- Eifersüchtige Liebe
- Beginnende Liebe
- Missverstandene Liebe
- Betrogene Liebe
- Nostalgische Liebe
- Romantische Liebe
- Leidenschaftliche Liebe
- Erotische Liebe
- Zurückgewiesene Liebe
- Flüchtige Liebe

- Entdeckte Liebe
- Dramatische Liebe
- Treue Liebe
- Mutter Liebe
- Ewige Liebe
- Schwester Liebe
- Bruder Liebe
- Diffuse Liebe
- Vibriende Liebe
- Konstrutive Liebe
- Zärtliche Liebe
- Fatale Liebe
- Unerwiderte Liebe
- Freundschafts Liebe
- Kontroverse Liebe
- Tier Liebe
- Gehemmte Liebe
- Idealisierte Liebe
- Vater Liebe
- Platonische Liebe

LIEBE - ohne Labels und Kategorien - ist frei und unbegrenzt.





# Wer liebt hat mehr vom Leben

**Text: Katarina Michel**

Sie haben alle diese Meilensteine der Liebesfachliteratur gelesen? Und Sie sind immer noch unglücklich? Sie haben immer noch nicht verstanden, was es mit der Liebe wirklich auf sich hat?

Sie stehen immer noch vor einem Mysterium, das für Sie immer geheimnisvoller wird, je älter Sie werden? Wunderbar! Es geht Ihnen wie mir! Lassen Sie sich von den „Alleserklärern“ nicht die Freude am Entdecken eines unendlichen Geheimnisses nehmen! Natürlich wollen wir alle glücklich sein. Und natürlich glauben wir alle, dass wir glücklich sein werden, wenn wir die „große Liebe“ gefunden haben. Aber was ist Glück wirklich?

... Was ist „wahre Liebe“? ... Nichts beschäftigt die Menschen mehr und intensiver als die Problematik ihrer Beziehungen. Von der Wiege bis zur Bahre stehen wir in Beziehungen – liebevollen und nicht-liebevollen.

## Ist Liebe nur ein Gefühl?

Wenn man bedenkt, dass eine Beziehungsgeschichte (Adam und Eva) uns aus dem Paradies vertrieben, eine Liebesaffäre (Paris und Helena) den Trojanischen Krieg ausgelöst hat und aus 'Liebe' zahllose Menschen sich selbst oder andere umgebracht haben, dann scheint eines unbestreitbar – Liebe muss ein sehr starkes Gefühl sein!

Um dieses „Gefühl Liebe“ zu verstehen, müssen wir versuchen, uns grundsätzlich die Natur von Gefühlen zu verdeutlichen.

Stellen Sie sich vor, an einem wunderschönen Tag in der Natur auf einer idyllisch gelegenen Bank zu sitzen. Sie beobachten, wie allmählich die Sonne über einer kleinen Hügelkette in orange-goldenem Glanz versinkt. Was empfinden Sie? Was fühlen Sie angesichts der untergehenden Sonne, die ihre letzten wärmenden Strahlen auf Sie ausgießt und alles in einen zauberhaften Lichtglanz hüllt?

Sie sind geborgen in einem Meer aus Farben und Licht.

Versuchen Sie einmal, in einer solchen Situation innezuhalten und gleichsam die Zeit stillstehen zu lassen. Können Sie in einem Moment von Zeitlosigkeit den natürlichen Prozess – die Erde dreht sich um die Sonne – vergessen und ganz „eins“ werden mit dem Augenblick des Sonnenunterganges?

Ist dieses Gefühl ein Erleben im JETZT oder noch ein vergängliches Geschehen in der Zeit?

Ist es wirklich noch ein Gefühl oder schon ein SEINZustand?

Würden Sie sich selbst beim Eintauchen in die letzten Strahlen der Abendsonne sagen: „So fühle ich“ oder „So bin ich?“

Sie werden erahnen, dass diese kleine Geschichte natürlich nur als Analogie gedacht ist. Die Sonne steht gleichnishaft für die Liebe. Wenn wir die Liebe einmal – als Gedankenspiel – mit der Sonne gleichsetzen, dann können wir sagen, dass die Sonne unverzichtbarer Teil unseres Lebens ist. Ohne die Sonne gäbe es kein Leben auf Erden.

Die Liebe wird nicht jeden Morgen neu erfunden, ebensowenig wie die Sonne. So wie die Sonne weiterexistiert, auch wenn sie 'untergegangen' ist, so existiert auch die Liebe weiter, selbst wenn sie im Herzen des einen oder anderen Menschen 'untergegangen' ist.

Wir können die Liebe also bewusst beachten oder unachtsam vernachlässigen. Auf die Liebe selbst hat dies nicht den geringsten Einfluss. Wohl aber auf uns! In oder mit der Liebe zu leben, gleicht einem Leben in oder mit der Sonne – oder einem Dasein im Schatten.

Da die Sonne und die Liebe immer SIND, ist es ausschließlich eine Frage des Bewusstseins. Das zeigt sich auch im Sprechen über die Liebe. Ein Mystiker würde sagen: „Alles ist Liebe und wir sind immer in ihr geborgen.“

Ein Psychologe würde in seiner Sprache darauf hinweisen: „Überwinden Sie Ihren Schatten und Ihre unbewussten Blockaden – und die Liebe wird sich zeigen.“ Nur der Wissenschaftler bliebe wahrscheinlich eine Antwort auf die Frage nach der Liebe schuldig; denn er hat sie noch mit keinem Instrument messen können und daher keine mathematische Formel parat.

Aber vielleicht hat er ja als Mensch schon etwas in seinem Inneren gespürt, das ihn erahnen lässt: „Es gibt mehr Dinge zwischen Himmel und Erde,

als die Schulweisheit zu verkünden weiß!“ Was bewegt die Menschen und treibt sie an, sich so intensiv mit dem Thema „Liebe“ zu befassen? Geht es wirklich nur darum, ein einfaches Gefühl zu verstehen, oder geht es vielleicht um mehr? Um etwas viel Tieferes, Existenzialeres, Wesentlicheres?

In dem Wort „ver“liebt sein wird auf seltsam deutliche Weise zum Ausdruck gebracht, dass mit der Liebe irgendetwas geschehen ist, was ihr wahres Wesen entstellt.

Das „ver“ drückt in der Regel immer eine Entstellung, eine Unordnung aus: Ver-wirrt, ver-letzt, ver-fahren, ver-dorben, ver-fallen, ver-gehen – um nur einige Worte zu nennen. Es scheint ein Gesetz der Natur zu sein, dass sie danach trachtet, diese Unordnung wieder in eine neue Ordnung zu überführen.

Das kann mitunter schmerzhaft sein. Im Fall der Liebe geschieht dies etwa, wenn die Verliebten von ihrer rosaroten Wolke herunterpurzeln. Der Geliebte oder die Geliebte erweist sich nach einiger Zeit plötzlich als ganz normaler Mensch, mit ganz normalen Schwächen. Der Alltag kehrt wieder ein.

Die Realität hat den Traum eingeholt. Und die Liebe? Ist sie damit verschwunden? War sie nur eine schöne Illusion? War sie nur der beschriebene „Kick“, der das alltägliche Grau für Momente aufgehellt hat? Wenn diese Situation eingetreten ist, beginnt ein



wichtiger Prozess. Oder vielleicht sollte man zutreffender sagen, in dieser Situation kann ein wichtiger Prozess beginnen. Es ist jener Prozess, in dem herauszufinden ist, worin der Unterschied zwischen Verliebtheit und Liebe besteht.

Dieser kritische Punkt in einer Beziehung ist gleichsam die Grenzscheide zwischen „emotionaler“ und „wahrer“ Liebe. Hier müsste ein Erkenntnisprozess einsetzen, inwiefern man den Anderen als „sie selbst“ oder „ihn selbst“ gesehen hat und inwiefern er nur das Objekt der eigenen Projektionen war. Wenn dieser Schritt vollzogen wird, fallen Übergangslos alle Schuldzuweisungen in sich zusammen. Das Gegenüber wird dann nicht mehr als Gegenstand des eigenen Verliebtheits betrachtet, sondern als *geliebter Mensch*.

Die Erfahrung von Liebe, in ihrer kreativen Kraft und ihrer inspirierenden Lebensenergie, wird dann auf einer höheren Stufe erfahren. Der geliebte Partner, die geliebte Partnerin wird dann nicht länger als Objekt wahrgenommen, sondern als gleichberechtigt gegenüberstehendes Subjekt. Zwischen zwei „Subjekten“ kommt es dann zu einem lebendigen, freien, verantwortungsbewussten und respektvollen Austausch. Die Liebe hat dann nicht mehr gleichsam „therapeutischen“ Charakter, um auf die eigenen unbearbeiteten Schattenseiten hinzuweisen oder die nicht erkannten Projektionen deutlich zu machen, sondern sie wird zu einer wahren, echten und tiefen BEGEGNUNG.

Die Liebe zwischen zwei Menschen wird dann zu einer Liebe, weil der andere „da“ ist, nicht mehr zu einer Verliebtheit, weil der andere „so“ ist. Es geht um Annehmen, Vertrauen, Austausch und innere

Berührung, nicht länger um Habenwollen, Besitz und Verlangen.

### Ich liebe mich selbst im anderen

Die Projektion eigener, meist unerkannter Wünsche und Sehnsüchte auf einen Partner zählt zu den seltsamsten Phänomenen in Beziehungen, obwohl es relativ häufig vorkommt.

Nun ist das „Phänomen Projektion“ keine sonderlich neue Erkenntnis, nur erhält es in Zeiten einer offeneren Gesellschaft, in der Ehen, Partnerschaften oder Beziehungen nicht mehr „bis dass der Tod sie scheidet“ oder auch nur zehn Jahre halten, sondern sehr viel schneller zu Ende gehen, eine neue Dimension. Früher galt der Partner als Garant für Sicherheit – vor allem für eine Frau. Dies war durchaus eine existenzielle Erfahrung und keine Projektion in einer patriarchalischen Welt. Heute ist die Situation für Frauen, vor allem in den westlichen Gesellschaften, eine andere. Der Partner steht weniger für Sicherheit als für Lebensglück. Wenn sie unglücklich ist, ist er schuld!

Und weil die Bindungen heute leichter lösbar sind, ist das Problem einfach dadurch zu überwinden, dass der 'Schuldige' ausgewechselt wird. So einfach ist das!

\*\*\*

Erwartungen und Projektionen hängen ganz eng miteinander zusammen. Beide sind das Ergebnis unserer Wünsche und unseres Verlangens; und beide könnten uns aufzeigen, inwiefern wir immer noch nicht die Realität sehen. Nämlich so lange nicht, bis wir bereit sind, ehrlich auf unser Leben und unsere Begierden zu schauen.

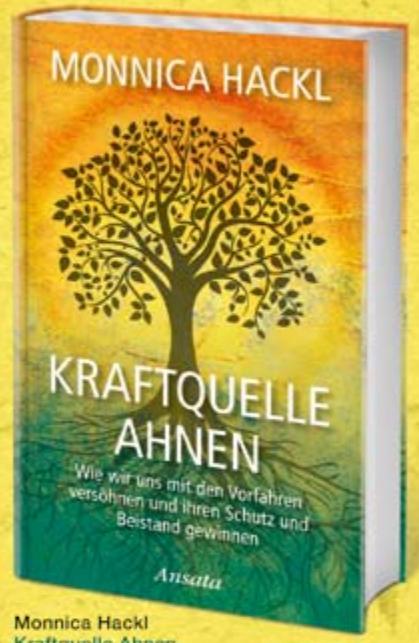


**SCHULE FÜR  
HEILPFLANZEN-  
UND BAUMHEILKUNDE**



**Ausbildungen u. Seminare  
rund um Heilpflanzen und Bäume**  
TERRA ARCANUM - Heilpflanzenschule  
Winkelweg 26 a, 26125 Oldenburg  
Tel: 0441/6001120  
[WWW.TERRA-ARCANUM.DE](http://WWW.TERRA-ARCANUM.DE)

**GELEITET VON DER  
LIEBEVOLLEN KRAFT  
DER AHNEN**



**Monnica Hackl  
Kraftquelle Ahnen**  
192 Seiten • € 15,99 [D]  
ISBN 978-3-7787-7511-0

Die Geister unserer Vorfahren sind eine mächtige Schutz- und Kraftquelle. Die schamanische Heilerin Monnica Hackl zeigt, wie wir uns mit den Ahnen versöhnen und ihren Schutz und Beistand ins eigene Leben holen. Mit zahlreichen spannenden Fallgeschichten und praktischen Übungen.

**Ansata**  
ansata-verlag.de

## ÜBER DIE LIEBE

Wer ein langweiliges Leben führt, sucht im neuen Partner das Abenteuer. Wer ständig am Hungertuch genagt hat, hofft auf das gut gefüllte Bankkonto des anderen. Wer unter einem langweiligen und lustlosen Liebesleben gelitten hat, der wird den neuen Partner weitgehend durch Impulse auswählen, die ein bestimmtes Kribbeln auslösen. Und diese Reihe wäre beliebig fortzusetzen.

Warum funktioniert der ganze Prozess aber nicht? Es müsste doch klappen, wenn der langweilige Partner durch einen abenteuerlustigen, der arme durch einen gut betuchten und der unattraktive durch einen lustvollen ersetzt würde. Tut es jedoch offensichtlich nicht!

Die innere Langeweile wird nicht überwunden, wenn im Äußeren mehr Aktivitäten stattfinden; inneres Glück wird nicht durch äußeren Reichtum oder Armut bestimmt; und der äußere Orgasmus wird auf Dauer nicht erfüllend sein, wenn er nicht durch eine innere Ekstase ergänzt wird.

Ein Partner kann nur mit dem in Resonanz treten, was ich innerlich besitze. Wenn ich aber ein inneres Defizit, in welchem Bereich auch immer, verspüre, dann muss ich mich selber damit befassen und aufhören zu glauben, dieses Defizit würde durch einen neuen Partner in meinem Leben automatisch ausgeglichen.

Liebe erfordert Authentizität und den Mut, zu sich selber zu stehen. Liebe vergleicht nicht und Liebe

verbietet nicht. Liebe lässt geschehen und Liebe schenkt sich.

\*\*\*

Wir stellen tausend Fragen an die Liebe, um zu begreifen, was die Liebe ist, was sie in ihrem innersten Wesen bedeutet.

Seltsamerweise stellt die Liebe uns keine Fragen! Die Liebe IST, wir aber sind nicht, wir WERDEN. Erst wenn wir die Liebe in unserem Herzen wirklich gespürt haben, hören wir auf, Fragen zu stellen. Dann kehrt vollkommene Zufriedenheit und wahre Glückseligkeit ein; denn wir haben den SINN gefunden, nach dem wir so lange gesucht haben.

\*\*\*

Wer die LIEBE sucht, findet immer SICH SELBST.

Dies erklärt sich ganz einfach dadurch, weil die Liebe in uns geboren wird. Wir selbst sind die – einzig mögliche – Manifestation der Liebe.

Die Liebe ist überhaupt erst der Schlüssel zum Du, zur Welt. Hier berühren wir das große Mysterium des LEBENS an sich.

© Motive und Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Katarina Michel

**Wer liebt hat mehr vom Leben**  
Eine Ermutigung für  
abenteuerlustige Frauen

Crotona Verlag, 160 Seiten



## Liebe

Ein Weiser wurde gefragt:  
Welches die wichtigste Stunde sei,  
die der Mensch erlebt,  
welcher der bedeutendste Mensch,  
der ihm begegnet  
und welches das notwendigste Werk sei.

Die Antwort lautete:  
Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart,  
der bedeutenste Mensch ist immer der,  
der dir gerade gegenübersteht  
und das notwendigste Werk ist immer:  
Die Liebe

Meister Eckhart  
Mystiker (um 1260 - 1327)



# About Love

Dr. Susan Gurnee, Anna von Auersperg, and Bear Brown, with a cast of co-collaborators have designed audio presentations to address Universal themes for worldwide audiences. To entertain and educate, these pieces demonstrate the complexities of mutuality that occur in daily life. The ongoing audio series, called *The Shale Account* offers insightful resolutions in a style that is reminiscent of vintage radio theatre. **Follow this link [www.baccfoundation.org](http://www.baccfoundation.org) to hear a taste of an excerpted script from *The Shale Account* (2016).**

## The Shale Account 2016

### Here is the script to read and imagine:

In this scene, a lad of marrying age consults Wisdom Moon and discusses his feelings about love.

**Adam:** We had not ever met, but from her voice I could sketch the shapes of her lips... and remembering the sound of her sigh each time she began her stories - How fortunate I was to meet her on the ridge at dawn. She gestured for me to come closer. I asked her about love.

**Wisdom Moon:** *Many people have a fear that if they get involved in love they will feel pain. In actuality the highest state of love is also a high state of freedom. Freedom because you can be who you are and grow and develop in authentic integrity-filled ways.*

**Adam:** The last time I dated someone it felt like I was trying to teach them something so that we could just get on the same page to start having some fun. Ultimately it became too frustrating and feeling like we were not sharing the same interests.

**Wisdom Moon:** *Did you feel free when you were with her?*

**Adam:** No, it felt like I was trying to pull her along. First, suspense would build when we were going to meet. Once we did, well, at first it was very exciting, but it just went steadily downhill.

**Wisdom Moon:** *Do you think that either of you were afraid?*

**Adam:** I was afraid. I was afraid that I had chosen the wrong person and that I would get stuck with her. I felt I had made a mistake and then she began losing her confidence and became so insecure thinking that she couldn't do anything right or good enough. It just was all getting so stressful and not fun anymore.

**Wisdom Moon:** *Did you minimize your range of true feelings? Consider that you may have substituted an authentic feeling of fear of not having freedom because you felt that perhaps if you went deeper to love her, you would lose your freedom.*

**Adam:** Yeah, it's a similar feeling when you go to a show or pub together. You know immediately how you feel about your partner because either you can't take your eyes off of them or you're looking over your shoulder to see who his around while having that feeling of insecurity of not being in a little bubble where nothing else matters.

**Wisdom Moon:** *What do you think the insecurities are from?*

**Adam:** I think it is really about being judged by other people. When people say, "Oh those two are together," or "Oh, I wonder how that's going to turnout?" or when other people wish they were dating one of you, and all of those similar small-town perceptions and gossip that come from going out with somebody --- because everyone starts telling their own stories about what they saw.

**Wisdom Moon:** *Do you think that behavior was meant traditionally to strengthen the group or the tribe by making sure that people were safe --- but this turned into a distortion so that eventually people were not looking out for their tribe --- but instead began looking out for themselves?*

**Adam:** Well, it doesn't seem like in the world we're in today there is a strong feeling of a tribe or a group. Particularly with all the social media where you are sitting alone looking at all these other people. When you are having tender feelings for someone and then you feel this vast void --- and you are just trying to find yourself --- and that's even hard to do -- much less feel like other people are on your team or a part of your tribe, so to speak.

**Wisdom Moon:** *So, hearing this, the feeling of being in love or totally happy includes building your*

*own bubble where you are not really concerned about others?*

**Adam:** Well, in that kind of view, it doesn't sound like a very nice bubble. Someone goes from being isolated as themselves, to then being isolated with another person. I think real happiness would come when you can find connections with everybody -- all of the time and not have to sacrifice like that.

**Wisdom Moon:** *It seems interesting that the feeling you have when you are in that bubble with someone else, in a mutual love, could be the same kind of feeling that you might have on the inside when loving yourself. You feel secure, engaged and not concerned with the thoughts or opinions of others.*

**Adam:** Wow! Yeah, that's really changing my way of thinking about this, because anytime I felt that kind of care-free abandon, it was such a nice feeling because there was no stress, no self-consciousness, no criticism, or judgment -- it was just about accepting myself and knowing that whether somebody accepted me or not, didn't really disturb my peace, or my joy, or my experience.

**Wisdom Moon:** *Was it freedom?*

**Adam:** It really was.

**Wisdom Moon:** *Do you think that perhaps love is a freedom?*

**Adam:** I imagine in its highest form it would have to be.

**Wisdom Moon:** *Many people believe that if they get involved in a relationship, they are going to lose their freedom. But in actuality, in a relationship that is truly love-filled, freedom would be enhanced.*

**Adam:** Amazing!

**Wisdom Moon:** *Then it becomes clear that without freedom you cannot have love and without love you cannot have freedom.*

-END OF EXCERPT-

**The Shale Account (2016):**  
**[www.baccfoundation.org](http://www.baccfoundation.org)**  
**[baccfoundation@gmail.com](mailto:baccfoundation@gmail.com)**

Sue Gurnee, PO Box 5, Todd, North Carolina, 28684 USA, email: [suegurnee@growingwheel.com](mailto:suegurnee@growingwheel.com)

## Serie: DA-SEIN - Quellen der Kraft

In dieser Serie teilen Menschen in einem Kurzinterview individuelle Erfahrungen mit ihrer persönlichen Quelle der Kraft. In diesem Teil sind wir im Gespräch mit Dirk Grosser, Autor, Musiker und Seminarleiter ([www.wildeweisheit.blogspot.de](http://www.wildeweisheit.blogspot.de)). Er verfügt über langjährige Erfahrung in schamanisch-meditativen Wegen und den mystischen Zweigen der Weltreligionen. In diesem Rahmen hat er zahlreiche Bücher und CDs veröffentlicht. Sein neues Buch- und Musikprojekt „Mythenherz“ ist gerade erschienen und richtet sich an Männer.



### Was gibt Dir Kraft?

Vor allem das Gefühl, verbunden zu sein, ein Teil dieser unglaublichen Welt zu sein. Zu atmen und die Bäume und das Meer zu schmecken, erreicht zu werden vom

Wind aus dem Himalaya und

dem Senegal, mich in einer Einheit mit allem, was lebt, zu wissen. Und neben diesen großen Zusammenhängen die vielen kleinen Segnungen: gute Freunde, gutes Essen, wunderbare Kinder, lustige Hunde, eine echte Partnerin an meiner Seite, auf der Veranda sitzen und in eine stille Landschaft schauen, Sex, Meditation, Sport, Musik, die mein Herz berührt ... Ich bin für vieles in meinem Leben dankbar – und das erfüllt mich mit Kraft.

### Magst Du einen Moment beschreiben, in dem Du voller Lebenskraft warst?

Da fällt mir spontan eine Nacht in Andalusien ein. Der Sternenhimmel so klar, die Milchstraße deutlich zu erkennen – und mein Staunen so groß, dass ich selbst verschwunden bin, mich in gewisser Weise im Beobachten aufgelöst habe. Da waren dieses tiefe Staunen, die daraus folgende Dankbarkeit und ein Gefühl, vom Leben selbst angegriffen zu werden.

Das Ego tritt einen Schritt beiseite – und daher gibt es mehr Raum für Lebendigkeit.

### Wie gelingt es Dir, Deine Kraft zu halten?

Da gibt es für mich zwei Aspekte: Natur und Kultur. Ein Tag im Wald belebt mich ebenso wie eine Meditation in der Krypta einer romanischen Kirche oder das



Erleben wirklich gut gemachter Live-Musik. Der würzige Geruch des Waldes, der weiche Boden unter meinen Füßen, die Geräusche der Tiere und des Windes, das Eintauchen in einen steinernen Raum, in dem seit mehr als tausend Jahren des Göttlichen gedacht wird, das Fühlen von Rhythmus, von Bass und Schlagzeug – das sind wesentliche Dinge des Lebens für mich, für die ich mir immer wieder Zeit nehmen möchte.

### Was inspiriert Dich?

Kinder, Hunde, die ganz normalen Begegnungen des Alltags, das Aufscheinen echter Menschlichkeit, die nette Verkäuferin beim Bäcker, gute Gespräche, die unterschiedlichen Teilnehmer an meinen Seminaren, auch mal ein Facebook-Post. Aber natürlich auch Bücher: japanische und chinesische Gedichte, amerikanisches Nature Writing, die mystischen Traditionen. Und ganz besonders das Zusammensein mit meiner Frau. Zu spüren, dass man wirklich geliebt wird, das Wesentliche miteinander zu teilen, ist eine große Inspiration und ein großes Geschenk.

### Was fällt Dir zu LIEBE ein?

Liebe ist für mich das, was uns wirklich aufbricht. Liebe macht uns nackt, schutzlos und verletzlich – gleichzeitig ist sie eine Quelle großer Kraft. Wenn du wirklich liebst, dich wirklich auf einen Menschen einlässt, wird dein Herz immer weiter. So weit, dass mehr als dieser eine Mensch darin Platz hat. Dann wird dein Herz zu einer großen, schützenden Halle, in der Pappelfeigen, Buckelwale, Gummistiefel in Größe 24, rote Pandas, dreibeinige Hunde und der Fremde an der Bushaltestelle dich wirklich berühren – und sein können, was sie sind.

## Wesen unter Wasser



### Text: Silke Wormenor

Es war ein heißer Sommer vor 15 Jahren, als ich in Urlaub fuhr. Ich bin leidenschaftliche Taucherin, mein Ziel waren diesmal die Scilly Islands, eine Inselgruppe vor Cornwall im Ärmelkanal. Mich faszinierte sofort die Landschaft, wild und ursprünglich, eine Insel, geprägt von der Schmutzgelei und Piraterie der Vorfahren der heutigen Einwohner.

Ich mietete mich für eine Woche auf einem Schiff ein, einem umgebauten Kutter, nun zum Tauchen benutzt. Der Kapitän war ein alter Seemann, rau und herzlich, weit über 60, der für seine sechs Tauchgäste zum Mittag heißen Tee und Suppe ausschenkte und immer eine Geschichte zu erzählen bereit war. In sehr kaltem Wasser tauchten wir jeden Tag zweimal, zwischenzeitlich nur durch die Sonne und die Verpflegung aufgewärmt, ich sah Wracks und Katzenhaie. An meinem letzten Tag fragte mich der Kapitän beiläufig, was ich mir denn heute wünsche, was ich gerne noch sehen möchte.

„Robben“, antwortete ich spontan. Er erwiderte nichts.

Wir fuhren sehr lange, bis wir an einem kahlen Felsen mitten im Nichts des blauen Wassers vor

Anker gingen. Der Kapitän zeigte auf die Felseninsel. „Da sind deine Robben“, sagte er knapp.

Ich war fasziniert, zusammen mit den anderen sah ich diesen wunderbaren Tieren zu, die sich in der Sommersonne räkelt und so wunderbar weich glänzten. „Was ist?“, fuhr mich unser Bootsführer an. „Wir sind nicht hier her gekommen, um Zeit zu vertun. Willst du jetzt tauchen oder nicht?“ Damit verschwand er in der Kombüse.

Hastig fuhr ich in meinen Tauchanzug und fummelte aufgeregt an Maske und Atemgerät. Natürlich wollte ich tauchen, vor lauter Entzücken über die Robben hatte ich es ganz vergessen.

Zusammen mit meinem Tauchpartner glitt ich leise ins Wasser. Im selben Moment waren alle Robben verschwunden und mein Gedanke war, dass wir die scheuen Tiere nicht wiedersehen würden.

Mein Partner tauchte leise vor mir her, wandte den Kopf auf der Suche nach den Robben nach links und rechts, ich folgte ihm in einem kleinen Abstand. Plötzlich schob sich eine Robbe zwischen uns, ich konnte sie sehen, mein Tauchpartner aber nicht. Immer, wenn er den Kopf wandte, drehte sie ihn



auch, links, rechts, links, rechts. Ich blieb hinter den beiden und genoss den Anblick. Dann drehte sich mein Partner zu mir um und sah, wer uns folgte. Wir blieben eine ganze Weile so, bis das Tier kehrte und unglaublich elegant davon schwamm. Dann geschah etwas Merkwürdiges. Die Robbe schaute sich zu uns um, schien uns aufzufordern, mitzukommen, und wir folgten. In einiger Entfernung erreichten wir einen Platz mitten im Tang, wo wir unseren Augen nicht trauten: Die ganze Robbenherde war hier versammelt! Als erstes begrüßte uns eine betagte Robbe, die aussah wie ein alter Matrose, mit großen braunen Augen, grauem Bart. Sie wiegte sich im Seetang und hatte die vorderen Flossen überkreuzt, bedächtig und abgeklärt schaute sie uns an. Dann kamen die jüngeren Tiere, sie näherten sich vorsichtig, dann immer mutiger, kniffen uns in die Flossen, stupsten uns mit ihren schnurrbärtigen Nasen und vollführten Purzelbäume um uns herum. Sie ließen sich für

einige Augenblicke streicheln, schwammen weg, kamen wieder näher. Es war ein Spiel von Zärtlichkeit, von Gelassenheit und Freundlichkeit, von unendlicher Sanftheit. Es war ein Traum und doch kein Traum. Es war die Ahnung von Schöpfung und dem Einssein mit allem Leben auf der Erde. Viel zu früh musste ich auftauchen, die Luft wurde knapp. Für den Rest des Tages konnte ich nicht mehr reden. Ich habe seitdem viele schöne, interessante und manchmal aufregende Tauchgänge im Mittelmeer, im Atlantik und in der Karibik gemacht. Robben habe ich nicht mehr gesehen.

*Text von Silke Wormenor,  
www.naturheilzentrum-oldenburg.de,  
entnommen mit freundlicher Genehmigung  
aus "Geschichten, die das Herz berühren",  
Andreas Wojak, Hebus Verlag.*



## Stress-Test für die Seele ...

Schüsslers Mineralien können nicht nur körperlich unterstützen, sondern auch sanft bestimmte geistig-seelische Grundhaltungen harmonisieren. Schon immer wurden Medikamente, z. B. als Wickel und Umschlag über die Haut aufgenommen. Schüssler selbst hob hervor, dass seine Salze über Haut und Schleimhaut aufgenommen werden. Ayema-Schüsslersalben werden wie eine Körper-lotion oder eine Hand-creme aufgetragen - einfacher geht's nicht...

### Was für ein Stress-Typ sind Sie?

Fällt es Ihnen nicht leicht, einen halben Tag lang licht- und freudvolle Gedanken zu pflegen? Sind Ihre Gedanken eher pessimistisch, kritisieren Sie sich selbst auf destruktive Art? Dann sind sie ein Kalium phos.-Typ. Benutzen Sie bitte die Ayema Schüsslersalbe Nr. 5 als Körperlotion am Morgen und am Abend, dünn auftragen und einziehen lassen.

Oder ist es Ihnen wichtig, wie andere Sie sehen? Sind Sie häufig "ausser sich" vor Freude oder auch vor Wut? Neigen Sie zu körperlichen Verkrampfungen, z. B. Im Nacken, Schultern? Dann sind Sie der Magnesium phos.-Typ. Benutzen Sie die Ayema-Schüsslersalbe Nr. 7 als Körperpflege.

Vielleicht neigen Sie zum Erdulden? Fehlt Ihnen manchmal der Mut, die Situation aktiv zu verändern, weil sie befürchten, andere vor den Kopf zu stoßen? Oder neigen Sie dazu, ihre dynamischen Kräfte allzu heftig einzusetzen, so dass andere Sie als sauer reagierend und vielleicht jähzornig beschreiben. Dann sind Sie ein Natrium phos-Typ und die Ayema-Schüsslersalbe Nr. 9 ist die richtige Salbe für Sie.

Weitere Informationen  
finden Sie auf:  
[www.ayema.eu](http://www.ayema.eu)



## Schon probiert? Dr. Schüßler-Salben. Von Ayema!

**Ayema-Salben erhalten Sie  
an folgenden Stellen:**

Sonnen-Apotheke  
Eichenstraße 17  
26131 Oldenburg  
Tel. 0441 51154

Naturheilzentrum  
Oldenburg  
Marienstr. 18  
26121 Oldenburg  
Tel. 0441 6834 861

Biochemischer Gesund-  
heitsverein Oldenburg  
Raiffeneisenstraße  
26122 Oldenburg  
Tel. 0441 936 526

Marien-Apotheke  
Marienstraße 1  
26121 Oldenburg  
Tel. 0441 14015

Ernährungsberatung  
Heike Meyer  
Hoher Weg 5a, Leer-Loga  
Tel. 0491 9923 9725

Ayema Naturkosmetik  
(nur Bestellungen)  
Zum Fuhrenkamp 54  
26203 Wardenburg  
Tel. 04407 7166 941



Die großartigste Musik ist  
Deine Seele,  
das großartigste Instrument ist  
Dein Körper.

## Der Mann und die Liebe

Text: Reiner Kaminski

Den Eröffnungsartikel für eine neue Kolumne zu verfassen, ist eine Aufgabe, die ich – typisch Mann – erst mal annehme, ohne zu ahnen, worauf ich mich da einlasse.

Was soll ich zu Männern über die Liebe schreiben? Männer und Liebe – ein weites Feld voller Mythen und Klischees, Vorurteilen und Erwartungen, Stoff für zahllose Dramen und Komödien. Ich habe in meinem Leben den Weg der Liebe mit vielen Höhen und Tiefen erlitten und genossen.

Im Lauf der Jahre hat sich mein Blick darauf ein wenig geklärt: was die meisten „Liebe“ nennen, hat mit Liebe wenig zu tun. Es ist eher eine Mischung aus Trieb, Abhängigkeit, Symbiose, Gewohnheit, Bequemlichkeit, Leistungsdruck, Anpassung und einer unbestimmten Sehnsucht nach etwas Überirdischem. Im Rausch des Verliebtseins können wir eine Ahnung davon erhaschen, wie Liebe sein kann: ekstatisch, leidenschaftlich, verschmelzend, aber auch gefühlvoll, empfindsam und achtsam, kreativ und spontan, wir fühlen uns im Fluss, sind von Glück erfüllt ...

Warum bleibt dieser Zustand nicht dauerhaft erhalten oder zumindest nach Belieben abrufbar? Das hat vor allem mit einem fundamentalen Irrtum zu tun: wir glauben, die Quelle unseres Liebesglücks ist draußen, nicht in uns selbst.

Wir „brauchen“ das geliebte Wesen, und solange unsere Gefühle erwidert werden, ist alles gut, wenn nicht, leiden wir furchtbar. Und wenn der Alltag die Rosa Brille klärt, kann das Feuer nach und nach verglimmen. Aber die Sehnsucht bleibt – und das ist gut so. Denn Verliebtsein ist wie ein Fenster zu dem, was Liebe sein kann, wenn wir bereit sind, uns auf unseren eigenen Füßen auf den Weg zu begeben.

Es gibt viel zu lernen, Herausforderungen zu meistern und eine Menge Müll wegzuräumen, um die Verbindung zu meiner inneren Quelle der Liebe (wieder) zu finden.

Wenn mir das gelingt, kann ich – erst vorsichtig, dann kraftvoller – ohne Erwartungen und Bedingungen Liebe schenken und empfangen, kann mich mit einem liebenden Menschen verbinden und sagen „ich brauche dich nicht, aber ich genieße es, mit dir in Liebe zu sein“.



©Fisch-Fotografie

Ein Meilenstein auf diesem Weg ist die Kommunikation in der Partnerschaft.

Wir kennen alle die üblichen Klischees: Männer benutzen wenig Worte, neigen zum Abstrahieren, zeigen kaum Gefühle, reagieren überempfindlich auf Kritik, wollen recht haben, lügen lieber, statt zu ihren Fehlern zu stehen, hören nicht wirklich zu, sondern haben gleich eine Lösung zur Hand, fragen beim Autofahren nicht nach dem Weg, ziehen sich gerne in ihre Höhle zurück, meinen, für alles verantwortlich zu sein.

Die Sprache der Liebe ist anders: sie ist wertschätzend, ehrlich, annehmend, bewusst, mutig und souverän. Ich muss nicht die Erwartungen anderer erfüllen, brauche nichts zu leisten, nichts zu beweisen, es reicht einfach nur der zu sein, der ich bin, und zu mir zu stehen.

Wenn ich in der Sprache der Liebe spreche, Sorge ich selbst für die Einhaltung meiner Werte und die Erfüllung meiner Bedürfnisse. Ich sage klar und ehrlich, worum es mir geht, was ich denke und fühle, was mir wichtig ist und wie mein Gegenüber mich dabei unterstützen oder begleiten kann. Und gleichzeitig bleibe ich mit ganzem Herzen und offenem Ohr zugewandt, aufmerksam und annehmend bezogener Partner.

Es ist ein Weg, und wie bei allem, das wir lernen, gibt es neben Erfolgserlebnissen auch Durststrecken, Zweifel, und Fehlschläge. Aber es lohnt sich. Gehe es an wie ein Mann: Augen auf und mitten rein!

*Reiner Kaminski (Andragoge, Beziehungs-Coach und Gruppenleiter). Weitere Informationen zu „Sprache der Liebe“ und „Magie der Männlichkeit“ unter: [www.liebeskultur.de](http://www.liebeskultur.de)*

# Frau sein

oder in Liebe dem Ganzen zugewandt

Text: Ulla Janascheck

Frau sein – was bedeutet das? In den vielen Jahren, in denen ich mit Frauen gearbeitet, geforscht, erinnert und erfunden habe, hat sich eine ganz zentrale Gemeinsamkeit heraus kristallisiert: Frau sein scheint eng verwandt mit der Erfahrung des Kreises, frau teilt einfach sehr gerne und selbstverständlich ihr „heiliges Feuer“. Das ist eine ganz alte Geschichte, die sich bis heute wiederholt: Frauen treffen sich an der „Feuerstelle“, beraten sich und finden gemeinsame Lösungen. Dabei steht das Interesse des Ganzen – eines Projekts sowohl auch der Gruppe, des Kreises im Vordergrund. So wird in Liebe gewirkt. Fehlt dieser Kreis kommt es zu vielen unglücklichen Projektionen über die Liebe.

Frau sein bedeutet für mich für eine Ökonomie der Bezogenheit Verantwortung zu übernehmen. Die Herausforderung, mich mit den verschiedenen Ebenen des Schenkens, Tauschens, Arbeit und Geld auf kreative Weise auseinander zu setzen.

Die wenigen verbliebenen Ethnien, die nach den matriarchalen Regeln des Teilens leben, wie beispielsweise die mexikanischen Juchitàn, die nordafrikanischen Kabylinnen oder die Moso in Yunnan, machen es bis heute deutlich: Frauen, die sich im Verband einem großen gemeinsamen Ganzen widmen, sorgen durch ihren Zusammenhalt für ein gesundes Gleichmaß und kreieren Fülle – das ist eine sehr alte Gesetzmäßigkeit.

Ein Experiment innerhalb eines Workshops verdeutlichte einmal, wie solch ein Frauenkreis der Fülle



und Liebe entstehen kann. In die Raummitte hatte ich ein altes Symbol gebaut, das für Wandlung, Gestaltgebung und die Unendlichkeit steht. Jede der Frauen betrat den Kreis der Fülle unter folgenden Bedingungen:

1. Für die Dauer des Rituals lag ihr das Wohl des Kreises mehr am Herzen als das persönliche, 2. jede der Frauen war gleich viel wert und 3. jede entschied sich, in den Kreis mit ihrer persönlichen Kraft zu gehen.

Zuvor hatten wir uns unsere besonderen Fähigkeiten bewusst gemacht und diese sollten nun innerhalb des Kreises der Fülle verschenkt werden. Bedeutungslos, bzw. wertfrei war hierbei, wie viele Fähigkeiten eine Frau bekam und auch, wenn eine aktuell keine hatte. Denn die Motivation beim Schenken sollte lediglich sein, hinzuspüren, welche Frau diese im Moment besonders brauchte.

Die Frauen traten ein in den Kreis und gaben etwas von ihrer Kraft hinein, die Liebe, die Freude, das Vertrauen, die Wut, die Skepsis – allmählich füllte sich der Kreis.

Dann begannen sie, ihre auf Zettel geschriebenen Fähigkeiten zu verschenken.

Sehr schön war bald zu sehen, dass diejenige, die im Moment wahrscheinlich am bedürftigsten war, schon bald jede Menge Fähigkeiten vor sich liegen hatte, während andere gar nichts geschenkt bekamen. Auch diese Frauen fühlten sich nun nicht arm oder benachteiligt, denn sie waren getragen vom Ganzen und brauchten eben gerade nichts.

Frauen, die sich im Verband einem großen gemeinsamen Ganzen widmen, sorgen durch ihren Zusammenhalt für ein gesundes Gleichmaß und kreieren Fülle – das ist eine sehr alte Gesetzmäßigkeit.

Zufrieden genossen sie das momentane Geschehen. In der nächsten Runde warfen wir uns ein rotes Wollknäuel zu, banden die Fähigkeit, die gerade vor uns lag, dran und wünschten sie spontan einer anderen Frau. Schnell waren alle durch den Lebensfaden vernetzt und die Fähigkeiten hingen daran geknotet über dem Symbol in der Luft, ein inspirierendes Muster bildend.

Eine Frau sagte gegen Ende lachend: Ich dachte, ich müsste mir einige der Fähigkeiten behalten, weil ich sie grade dringend brauche, aber ich merke, so komme ich auch nicht weiter.

Sie band ihre verbliebenen Fähigkeiten spontan alle zusammen an die Schnur und so war tatsächlich nichts verloren gegangen.

Mit der Schere schnitten wir unsere über das Wollknäuel vernetzten Hände frei und sahen nun, dass alle unsere Gaben ins Symbol fielen.

Der *Kreis der Fülle* nahm sie auf und nun standen sie als gemeinsames Potenzial allen Teilnehmerinnen zur Verfügung.

Insgesamt war das Experiment eine wunderbare Erfahrung für die Fülle, die sich mehrt, wenn sich alle darüber einig sind, dass das Ganze wichtiger ist, als die vordergründigen Interessen des

Moments und der Kreis eingebunden ist in den kosmischen Zusammenhang. Offensichtlich genügt es, einen Kreis der Fülle zu kreieren, diesen zu definieren und das Geben in den Vordergrund zu stellen, damit sich der Reichtum mehren kann. Geht es dem Kreis gut, geht es allen gut. Bedürftigkeit ist aus dieser Sichtweise heraus Ausdruck von Isolation.

Ich glaube, dass viele Probleme in der heutigen Zeit darin begründet sind, dass Frauen zwar um die „Kraft des Kreises“ wissen, aber den Zugang verloren haben in einer von Männern dominierten hierarchisch gegliederten Gesellschaft, die sich über patriarchale Werte definiert.

Die verlorene Heimat der „heilige Feuerstelle“ dümpelt als Sehnsucht und Hunger nach einer jetzt undefinierten Liebe in jeder von uns – und Isolation bietet den Nährboden für verlorene Selbstwerte, Depressionen, Einsamkeit, Opferhaltungen und unglückliche Partnerprojektionen.

Holen wir uns den liebevollen Frauenkreis zurück in unser Leben!

*Ulla Janascheck ist Buchautorin und leitet Seminare und Reisen zum Thema „Frauen und ihre Quellen der Kraft“: [www.ulla-janascheck.de](http://www.ulla-janascheck.de)*



# Warum spielt Sex so eine große Rolle?

Text: J. Krishnamurti

In Indien gibt es eine besondere Philosophie, die man Tantra nennt. Ein Teil dieses Tantra fördert Sex.

Da wird behauptet, dass Sie das Nirvana durch Sex erreichen. Sex wird unterstützt, damit Sie darüber hinausgelangen - und Sie gelangen niemals darüber hinaus.

Warum ist Sex in unserem Leben so wichtig geworden? So war es immer - nicht nur in der jetzigen Zeit. Warum ist Sex dem Menschen so tief eingepflanzt? - abgesehen

davon, dass man Kinder zeugt, davon spreche ich jetzt nicht. Warum?

Wahrscheinlich ist es das größte Vergnügen, das ein Mensch hat. Sobald er nach diesem Vergnügen verlangt, entstehen alle möglichen Komplikationen. Bände voller Erläuterungen der psychischen Komplikationen sind darüber geschrieben worden. Aber niemals haben die Autoren die Frage gestellt, warum die Menschen diese Angelegenheit zu etwas so Wichtigem in ihrem Leben gemacht haben.

Unser Leben ist ein Durcheinander, ein fortwährender Kampf ohne etwas Originelles, ohne etwas Kreatives - ich verwende das Wort »kreativ« sehr vorsichtig. Der Maler, der Architekt, der Holzschnitzer mögen von sich sagen, sie wären kreativ. Der Frau, die in der Küche Brot backt, sagt man nach, sie wäre kreativ. Und Sex, so sagen manche, sei auch kreativ. Was also heißt das, »kreativ zu sein«? Die Maler, die Musiker und die indischen Sänger mit ihrer Hingabe behaupten, dass ihr Tun ein Akt der Schöpfung sei. Ist es das?



Sie erkennen Picasso als einen großen Maler, als einen großen schöpferischen Mann an, wenn er eine Nase auf drei Gesichter setzt oder was immer er macht.

Ich sage das nicht, weil ich ihn ablehne oder ihm schaden möchte. Ich weise damit nur auf etwas hin. Das ist es, was man mit dem Schöpferischen bezeichnet. Aber ist das alles Kreativität? Oder ist Kreativität etwas ganz anderes?

Sie erkennen Ausdruck und Kreativität in der Malerei, in einem Gesicht, in der Literatur, in einer Statue, in der Musik. Sie drückt sich dem Talent eines Menschen, seiner großen oder kleinen Fähigkeit gemäß aus.

Es mag moderne Rock-Musik oder Bach sein. - Verzeihen Sie, dass ich die beiden miteinander vergleiche; sie sind kaum zu vergleichen. Wir Menschen akzeptieren das alles als kreativ, weil es Ruhm, Geld und Anerkennung mit sich bringt. Aber ich frage: Ist das Kreativität? Kann es wahrhaft Schöpferisches im tiefsten Sinne des Wortes geben, solange Egoismus und die Forderung nach Erfolg, Geld und Anerkennung da sind? Das dient dazu, den Markt zu versorgen.

Bitte, stimmen Sie mir nicht zu! Ich weise nur darauf hin. Ich sage nicht, dass ich weiß, was Kreativität ist, und dass Sie es nicht wüssten. Das sage ich nicht. Ich sage nur, dass wir das alles niemals anzweifeln. Ich sage, es gibt einen Zustand des Schöpferischen, in dem nicht einmal der Schatten des Selbst ist. Das ist das wahrhaft Schöpferische. Es braucht keinen Ausdruck, keine Selbst-Erfüllung. Es ist das

**Sie erkennen Ausdruck und Kreativität: Sie drückt sich dem Talent eines Menschen, seiner großen oder kleinen Fähigkeit gemäß aus.**

Ich sage, es gibt einen Zustand des Schöpferischen, in dem nicht einmal der Schatten des Selbst ist. Das ist das wahrhaft Schöpferische.

Schöpferische an sich. Vielleicht meint man, dass Sex kreativ wäre. Und vielleicht ist Sex deshalb so wichtig geworden, weil alles um uns herum eingengt ist: die Arbeit, das Büro, der Kirchgang ... Das alles hat uns der Freiheit beraubt, und außerdem sind wir nie frei von unserem Wissen.

Es begleitet uns ständig, die Vergangenheit begleitet uns immer. So sind wir der äußeren und inneren Freiheit beraubt. Seit Generationen hat man uns vorgeschrieben, was wir tun sollen.

Und die Reaktion darauf ist, dass ich tun werde, was ich will. Aber das ist eingengt, gründet auf Vergnügen, auf Verlangen, auf Fähigkeiten. Wo also weder äußere noch innere Freiheit besteht - am wenigsten im Inneren - bleibt nur noch eine einzige Sache übrig, und die nennt man Sex.

Warum wir dem soviel Bedeutung beimessen? Halten Sie es für ebenso wichtig, sich von Angst zu befreien? Nein. Verwenden Sie eben soviel Kraft, Vitalität und Gedanken darauf, wie Sie Leiden in der Welt lindern können? Nein. Warum?

Warum nur auf Sex? Weil das die leichteste Sache ist, mit der sie umgehen können. Das andere fordert Ihre ganze Kraft, die nur dann da ist, wenn Sie frei sind. So ist es natürlich, dass die Menschen in der ganzen Welt dieser Sache in ihrem Leben so große Bedeutung beimessen.

Wenn Sie aber etwas, das nur ein Teil des Lebens ist, zu große Bedeutung beimessen, zerstören Sie sich selber. Das Leben ist ein Ganzes, nicht bloß ein Teil. Wenn Sie dem Ganzen Bedeutung geben, wird Sex nicht mehr überbewertet.

© Motive und Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:



J. Krishnamurti  
**Fragen und Antworten**  
Aquamarin Verlag, 188 Seiten



## Liebe?

Ist Liebe die Summe aller Teile?  
Freundschaft, Sex und Langeweile?  
Zartheit, Freude und das Geile?  
Leidenschaft und länger als ne Meile?  
Warum must du uns verwehren,  
was fließen will und nicht begehren,  
feuchte Küsse und das Ziehen,  
heiße Körper und weiche Knie?  
Ein Nein, ein Ja uns zu erklären,  
bindet uns auf falsche Bären.  
Lässt warten auf ne klare Sicht.  
Doch Liebe ist das sicher nicht.  
Verliebt, verlobt und fest verbandelt,  
hat Liebe immer schnell verwandelt.  
Der Kloß im Hals rutscht in den Magen.  
Woran das liegt kann niemand sagen.  
Wie viel Tage bist du da?  
Wie viel Tage bist du nah?  
Wie viel Nächte bist du fern?  
Und fragst: hast du mich gem?  
Und unsere Körper wollen siegen.  
Unsere Geister wollen fliegen.  
Unsere Seelen sich verbinden.  
Wir lassen uns von Liebe finden.

Thorsten Gerth



# Einfach Lieben

Text: Thich Nhat Hanh

## Drei Arten der Intimität

Es gibt drei Arten von Intimität: physische, emotionale und spirituelle. Diese drei sollten miteinander einhergehen. Wir alle suchen nach emotionaler Intimität. Wir wollen wirkliche Kommunikation, gegenseitiges Verstehen und Verbundenheit. Wir möchten in Harmonie mit anderen sein. Umfasst eine Beziehung alle drei Elemente, wird die körperliche Intimität tiefer gehen und kann sehr gesund und heilend sein.

## Leerer Sex

Sexuelles Begehren ist noch keine Liebe. Sexuelle Aktivität ohne Liebe kann man als leeren Sex bezeichnen. Wenn Ihr Körper befriedigt ist, aber nicht Ihr Herz und Ihr Geist, sind Sie dann zufrieden? Fühlen Sie sich ganz und verbunden? Wenn jedoch Körper, Herz und Geist befriedigt sind, verbindet die sexuelle Intimität Sie tiefer mit sich selbst und Ihrem Partner, Ihrer Partnerin.

## »NEIN« sagen

Jemanden zu lieben bedeutet nicht, dass Sie zu allem, was die andere Person von Ihnen will, »ja« sagen müssten. Sich und die eigenen Bedürfnisse zu kennen ist die Grundlage dafür, einen anderen Menschen zu lieben. Ich kenne eine Frau, die sehr

darunter litt, nicht »nein« sagen zu können. Schon als junge Frau hatte sie das Gefühl, immer »ja« sagen zu müssen, wenn ein Mann sie um etwas bat, selbst wenn sie das gar nicht wollte. Es ist wichtig, dass die Liebe zu einem anderen Menschen nicht wichtiger wird, als auf sich selbst zu hören und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

## Drei starke Wurzeln

Wir brauchen starke Wurzeln, um die Bindung zu unserem Partner, unserer Partnerin lebendig zu erhalten und die heftigsten Stürme überstehen zu können. Wenn wir damit warten, die Wurzeln zu entwickeln, bis wir Probleme in der Partnerschaft haben, werden sie nicht stark genug sein, um dem Sturm zu widerstehen. Die Wurzeln eines Wacholderstrauchs sind tief in der Erde.

... Die Wurzeln einer dauerhaften Beziehung sind Achtsamkeit, tiefes Schauen und liebevolles Sprechen sowie eine starke, unterstützende Gemeinschaft.

## Ein wahrer Partner

Wir haben die Neigung, uns zu fragen, ob wir in einer Beziehung genug zu bieten haben. Wir dürsten nach Wahrheit, Güte, Mitgefühl, spiritueller Schönheit und suchen danach im Außen. Manchmal

glauben wir, einen Partner gefunden zu haben, der all das, was gut, schön und wahr ist, verkörpert. Nach einer Weile entdecken wir jedoch normalerweise, dass wir eine falsche Vorstellung von dieser Person hatten, und wir fühlen uns enttäuscht. Eine wahre Partnerin oder ein wahrer Freund ist jemand, der Sie ermutigt, tief in sich selbst nach Schönheit und Liebe zu suchen.

## Heilige Intimität

Sexuelle Intimität kann, wenn Achtsamkeit, Konzentration, Einsicht und Liebe damit einhergehen, etwas Wundervolles sein. Sonst wird sie zu etwas sehr Destruktivem. Sind die emotionalen, spirituellen und physischen Aspekte unseres Lebens in Harmonie miteinander, kann Intimität etwas sehr Heiliges sein. ... Körperliche Intimität sollte nur mit gegenseitigem Verstehen und Liebe stattfinden.

## Die Kunst Glück anzubieten

In einer Freundschaft versuchen wir, unseren Freund, unsere Freundin glücklich zu machen. Manchmal meinen Sie vielleicht, Sie würden etwas für das Glück eines anderen tun, doch tatsächlich schaffen Sie durch Ihr Handeln Leid. Es reicht nicht, einen anderen glücklich machen zu wollen. Sie haben Ihre eigenen Vorstellungen von Glück. Doch um einen anderen Menschen glücklich machen zu können, müssen Sie seine Bedürfnisse, sein Leiden und seine Sehnsüchte kennen und nicht einfach annehmen, Sie wüssten schon, was ihn glücklich macht. Fragen Sie: »Was würde dich glücklich machen?«

## Einsamkeit und Sex

Sexuelle Beziehungen befreien uns nicht von Einsamkeit. ... Sind unsere Körper einander sehr nahe,



haben wir das Gefühl, es würde uns die Einsamkeit nehmen. Doch wenn wir unsere tiefen Sehnsüchte und das, was uns auf dem Herzen liegt, nicht miteinander teilen, werden wir sogar dann noch einsam sein, wenn wir zusammen leben oder sogar Kinder miteinander haben.

## Liebe als eine Gabe

Zu lieben bedeutet nicht, eine andere Person zu besitzen oder all ihre Aufmerksamkeit und Liebe für sich zu beanspruchen. Zu lieben bedeutet, ihr Freude zu schenken und Balsam für ihr Leiden zu sein. Diese Fähigkeiten müssen wir mehr und mehr entwickeln.

## Das eigene Licht erstrahlen lassen

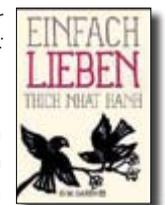
Wenn wir jemanden lieben, sollten wir das Wesen dieser Liebe tief betrachten. Sind wir mit jemandem zusammen, um uns sicher zu fühlen, ist das zwar verständlich, aber keine wahre Liebe.

Wahre Liebe fördert kein Leiden, keine Anhaftung. Ganz im Gegenteil: Sie bringt uns und anderen Wohlbefinden. Wahre Liebe entsteht im Inneren.

Sie ist möglich, wenn Sie sich in sich selbst ganz fühlen und nichts von außen brauchen. Wahre Liebe ist wie die Sonne, die ihr eigenes Licht aussendet und es gleichermaßen auf alles erstrahlen lässt.



© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:



Thich Nhat Hanh  
**Einfach Lieben**  
O.W. Barth Verlag, 127 Seiten



Spätsommergenuss:

## Schlehen-Likör

- 400 g Schlehen
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- 3 Nelken
- 5 cm Zitronenschale
- 0,5 l Grappa
- 250 g brauner Kandiszucker
- 1 Glas Rotwein

Die Schlehen pflücken, 2-3 Nächte einfrieren, damit die Bitterstoffe verschwinden. Die gefrorenen Schlehen mit einer Nadel einstechen, einige davon mit dem Hammer zerklopfen, damit die Kerne aufbrechen. Beeren und Mus in eine dunkle Flasche füllen, die Zutaten dazugeben, mit Kandiszucker, Rotwein und Grappa auffüllen. Gut schütteln. 6 Wochen lang an ein warmes Fenster stellen. Immer wieder schütteln. Durch einen Kaffeefilter gießen und abfüllen. Gut verschlossen kühl lagern. Er schmeckt wunderbar und wärmt später in der kalten Zeit von Innen heraus.

## Schlehen Schwarzdorn Haferpflaume Bockbeerli

Die reifen Früchte werden gesammelt und einige Tage eingefroren. So verlieren sie ihren bitteren Geschmack.

Sowohl die Blüten, Blätter als auch die Früchte besitzen heilende Kräfte. Schlehe wirkt leicht abführend, reinigt das Blut, entspannt Magenkrämpfe, Husten, kommt bei verzögerter Menstruation, Nieren- und Gallensteinen und Nasenbluten zum Einsatz.

Gegurgelt hilft der Schlehensaft bei Zahnfleischentzündung. Bei Hildegard von Bingen ist zu lesen: „Und die Frucht des Schlehendorns, nämlich die Schlehen, süße mit Honig und iss sie oft auf diese Weise, dann wird die Gicht in dir weichen. Aber wer im Magen schwach ist, der brate Schlehen (...) oder er koche sie in Wasser und esse sie oft, dies führt den Unmut und den Schleim vom Magen ab. Und wenn er ihre Kerne mit isst, wird es ihm nicht schaden.“



Rezepte und Motive © mit freundlicher Genehmigung entnommen aus Hexenwerk. Wildkräutersammelsurium rund ums Jahr, Ulla Janascheck / Elise Richer, Freya, 2016



IFI - Institut für Intuitionstraining  
jetzt auch in Bremen!

### Sechster Sinn. Ureigenes Wissen. Kreativer Quell.

Das alles und viel mehr ist die Intuition. Jeder Mensch verfügt über sie und gleichzeitig ist sie oft schwer zugänglich. Stress, Ablenkung und biografische Prägungen können die eigene Klarheit verdecken.

So kennt fast jede/r die leidvolle Erkenntnis, dass das intellektuelle Begreifen schädlicher Verhaltensmuster nicht automatisch eine positive Veränderung bedingt.

Wie aber lässt sich der Zugang zur Intuition frei räumen? Wie kann ich mein ureigenes Wissen zuverlässig und dauerhaft integrieren und auch anwenden?

Wir bieten verschiedene Trainingsmöglichkeiten zum Kennenlernen der eigenen Intuition bis hin zum professionellen Umgang mit Energiearbeit an. Aura Reading und, -Healing und prozessbegleitende Einzelarbeit unterstützen in Wachstumsphasen und Krisenzeiten.

lebe  
deinen  
eigen  
sinn

IFI – Institut für Intuitionstraining  
Alexandra Sorgenicht

Kirchbachstr. 146, 28211 Bremen  
Telefon: 0421 9592898

Das erste Basistraining in Bremen startet  
am 03. März 2017. Info dazu, über weitere  
Angebote und gratis Schnuppertrainings:

[www.intuitionstraining.org](http://www.intuitionstraining.org)

## ARGANÖL

Arganöl ist vor allem ein sehr guter Feuchtigkeitsspender, wirkt aber auch beruhigend, regenerierend und schützend auf die menschliche Haut.

Die Zusammensetzung des Öls ergibt auch eine entzündungshemmende und anti-oxidative Wirkung. Im Besonderen ist Arganöl ein Hypoallergen - es enthält keine allergieauslösenden Verbindungen.

Das Öl ist für jeden Hauttyp geeignet, es wirkt nicht komedogen und auf Mischhaut oder ölige Haut wirkt es ausgleichend und harmonisierend.

Für trockene oder irritierte Haut, oder nach einem Sonnenbad, ist Arganöl eine Wohltat - es versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und beruhigt und entspannt sofort. Arganöl wird deshalb unter anderem auch als begleitende Pflege bei Neurodermitis und Schuppenflechte empfohlen. Arganöl ist auch ein wundervolles Anti-Aging-Öl - die Haut wird glatt und elastisch.

Als Haaröl, als Kur oder als tägliche Pflege im feuchten oder im trockenen Haar, macht es das Haar weich und kräftig, mit einem wunderbaren Glanz.



Arganöl von ARGANDIA ist biologisch kontrolliert und zertifiziert und fair gehandelt! Seit dem Jahr 2005 wird das Arganöl von ARGANDIA in den Kooperativen mit Pflanzenölpressmaschinen mechanisch und kalt gepresst. Es ist ein sehr reines Öl mit einer sehr schönen goldgelben Farbe, einer sehr feinen Textur und mit einem sehr leichten nussigen Geruch, der nach dem Auftragen schnell verfliegt.



**Erhältlich bei:**  
**Kosmetik Bazar**  
Ostertorsteinweg 25  
28203 Bremen  
**Ecoture**  
Reeder-Bischoff-Str. 32  
28757 HB-Vegesack  
**Haus der Naturalien**  
Loger Straße 4  
27711 Osterholz-Scharmbeck

Online: [www.biofairhandel.de](http://www.biofairhandel.de)

# Der letzte Wegabschnitt in das verborgene Tal

**Text: Aaravindha Himadra**

Ein paar Kilometer vom Dorf entfernt wurde unser Pfad immer schmaler und war schließlich nicht mehr erkennbar. Nach dem wir eine Reihe kleiner Bäche durchwatet hatten, durchquerten wir einen dicht mit Rhododendren bewachsenen Wald, der von melodischem Vogel gezwitscher erfüllt war. ... Wir machten Rast auf einem Felsüberhang, der uns einen weiten Blick über eine hügelige Auenland schaft bot, die ein paar Hundert Meter unter uns lag und deren grüne Wiesen mit hohem Gras und roten, weißen und gelben Wildblumen übersät waren.

Ich lehnte mich nach hinten auf einen mit grünem Moos bedeckten Felsen, streckte meine Beine aus und schloss die Augen. Die Zeit, die vergangen war, während wir schweigend gewandert waren, hatte mir die benötigte Ruhe geschenkt, um die Geschehnisse im Dorf in ihrer Tiefe würdigen zu können.

Zeit meines Lebens hatte ich mich bemüht, eine Art von Wissen wiederzubringen, das Aufschluss darübergeben könnte, wie man ein wahres und authentisches Leben lebt – ein Leben, das sich eher auf direkte Erfahrung gründet statt auf kulturelle oder vorgeschriebene Anpasstheit. Ich hatte versucht, den eristischen Disputen über religiöses Recht und Unrecht aus dem Weg zu gehen, die zu oft die treibende Kraft moderner Metaphysiker und spiritueller Gelehrter sind. Meine Suche galt einem Wissen, das über menschliche Meinungen oder die künstlich erzeugten Moralvorstellungen unterschiedlicher Gesellschaften hinausging. Ich verstand wohl, dass unverfälschtes Wissen als große reinigende Kraft und als Mittel dienen kann, die größere Wahrheit unserer

Existenz ableiten zu können. Doch wusste ich intuitiv eben so, dass Wissen allein dem Wahrheitssuchenden nicht das zu geben vermag, was er oder sie im Grunde wirklich sucht. Amir hatte es auf vollkommene Weise in Worte gefasst: »Eine rein mental veranlagte Person kennt nur das Gesetz der Form.« Und: »In und jenseits all unserer Fehler, Vergehen und Torheiten liegt eine geheime Macht – eine Macht, die uns dazu zwingt, nach Hause zur Liebe und Ordnung zu kommen.«

Amir war ein Meister dieser Macht. Seine Liebe war keine nur menschliche Liebe, die von Mitleid oder jedweder anderen Emotion geprägt war, sondern eine Liebe, die etwas Größerem angehörte. Ich konnte mich nicht daran erinnern, jemals in meinem Leben etwas dem Gleichkommendes gefühlt zu haben.

Diese Liebe lag in jeder seiner Bewegungen: aufmerksam, anmutig und mühe-los. Er erinnerte mich an einen Adler, der schwerelos gleitend mit einer unsichtbaren Strömung in die Lüfte stieg.

Einige würden dies vielleicht als »im Einklang mit der Natur sein« bezeichnen, doch dies wäre nicht annähernd ausreichend, um es treffend zu beschreiben.

Nein, er war nicht nur im Einklang mit der Natur – seine Natur war im Einklang mit der Wahrheit des gesamten Daseins.

Seine Erklärung »Unser Weg muss unsere Bereitschaft einschließen, präsent gegenüber dem Licht des Wissenden zu sein« war der Schlüssel. Es war das entscheidende Kriterium, über das ich nun nachdachte. Das Licht des Wissenden mag in Fragmenten auch in der Erinnerung und in den Gedanken lebendig sein, doch erin-ner-tes Wissen ist lediglich ein partielles

Strahlen von etwas Größerem, von etwas, das jenseits der Reichweite des Denkenden lebt. Wenn wir uns in Einklang bringen mit einer nach innen gerichteten Hingabe – uns selbst loslassen hinein in die unsichtbaren, lockenden Ströme der Glückseligkeit und dieser Glückseligkeit erlauben, uns zu inspirieren und näher zu sich zu führen –, dann vermögen wir diese Macht durch unser Leben zu erwecken. Die von ihr unterstützte Ordnung ist das Leuchten eines allgegenwärtigen Ozeans, dem wir alle angehören, das Leuchten, das uns mit der uns zugeordneten Bestimmung in Ausrichtung bringt. Aber um sie zu verkörpern, müssen wir erst lernen, die Anhaftungen loszulassen, die uns binden – so lange, bis jener Augenblick kommt.

... Amir hatte das Geheimnis demonstriert und gesagt: »Es ist einfach ... so einfach.« Es war diese Leichtigkeit, diese Art des mühelosen Seins, an die er mich erinnern wollte und die ich in seinem Sein verkörpert sah.

Immer wenn eine Anhaftung fällt, tritt die Möglichkeit an ihre Stelle. Je tiefer die Anhaftung, umso größer ist die Möglichkeit. Die größte aller Möglichkeiten ist die Entdeckung unserer bedingungslosen Liebe, denn diese Art der Liebe ist der göttlichen Liebe am ähnlichsten. Aber Liebe ist keine Macht an sich, sie ist ihr Medium. Auch ist Liebe nicht begrenzt durch die festgelegten Zustände eines Verstandes, der nur das Gesetz der Materie kennt. Sie ist ein Medium, das durch sich mittels jener Gesetze göttliche Manifestation ermöglicht. Wenn wir in unseren Herzen zu dieser Liebe erwachen, müssen wir nur auf den Ruf hören, den das Leben uns bringt, und dann unseren Widerstand opfern – und so unserem Verstand und unserem Körper erlauben, zu Instrumenten des Tuns zu werden, statt nur Mechanismen der Kontrolle zu sein.

## Einsichten

Ich drängte meine Müdigkeit zurück und wandte mich Amir zu: »Beim Verlassen des Dorfes sagtest du, dass in und jenseits unserer Menschlichkeit eine Macht ruhe, die uns dazu bringt, zur Liebe heimzukehren – und zur Ordnung.« Er nickte.

»Das erinnerte mich an eine schwierige Zeit, als ich jung war.« »Das bist du immer noch«, erwiderte er grinsend. »Ich meinte, als ich ein Kind war. Es gab eine Zeit, in der es schien, als gäbe es in der Welt um mich herum wenig, das nicht in irgendeiner Form vom Schmerz der Menschen überlagert war – oder den Reibungen, die durch ihre Beziehungen entstanden. Ich glaube, ich war einfach zu feinfühlig dafür – so feinfühlig, dass ich das Leid und das Elend kilometerweit spüren konnte.«

»Deine Sensitivität war schutzlos«, erklärte er, »sie war äußerst empfindlich.«

Liebe wird selten verstanden. Die meisten glauben, sie sei eine Emotion, tatsächlich aber steigen Emotionen auf, wenn die Liebe verloren wurde. Liebe ist ein Zustand unbegrenzter Präsenz.

»Ich denke, das ist wahr«, sagte ich. »Es war schwierig, besonders die Belastung durch die Konflikte meiner Eltern. Ihre Abneigung gegeneinander setzte ihre Beziehung dauernden Belastungen und Launen aus. Das, was von ihren Streitereien zurück blieb, bestürzte mich am meisten. Es war nicht der Lärm ihrer ständigen Diskussionen, ihr Gezanke war nicht halb so laut wie der andauernde Schwall unausgesprochener Vorwürfe. Ich hörte und fühlte jede ihrer Emotionen. Ihre Konflikte schienen meine Sensitivität zu schärfen, weiter entfernte Konflikte wahrnehmen zu können.

Das Getöse in meinem Kopf wurde lauter und lauter. Ich erinnere mich daran, wie ich mich eines Tages unter einem alten Weidenbaum in unserem Garten zusammengekauert und meine Knie an meine Ohren gepresst hatte in der Hoffnung, den Lärm abblocken zu können. Doch das Gegenteil geschah: Je mehr ich es versuchte, umso schlimmer wurde es.«

»Es ist die Aufgabe der Jugend, die Herausforderungen des Lebens zu akzeptieren. Durch deine Versuche magst du vielleicht nicht das erreicht haben, was du wolltest, aber du hast etwas Wertvolleres gefunden: deinen Weg«, sagte er.

»Ich denke, du hast recht«, sagte ich. »Als ich erst ein mal auf gehört hatte, dagegen anzukämpfen, entdeckte ich erstmalig einen alternativen Weg des Hörens. Wenn ich losließ – wirklich los ließ –, konnte ich die tieferen Bedürfnisse der Menschen hören, die sich jenseits

ihrer Schwierigkeiten offenbarten. Dies war wohl mein erster Zugang zu dem, worüber du vorher gesprochen hast: In und jenseits all unserer Fehler, Vergehen und Torheiten liegt eine geheime Macht – eine Macht, die uns dazu zwingt, nach Hause zur Liebe und Ordnung zu kommen.

Ich glaube, dass ich diese Liebe gefunden hatte, wenn auch erst teilweise. Doch erst als ich älter war und lernte, die Bedürfnisse zu beantworten, fand ich sie auf einer noch tieferen Ebene.

Mit der Zeit wurde das Beantworten der Bedürfnisse zu einer Haupttriebskraft in meinem Leben. Es stellte mir die Ordnung zur Verfügung, die der Liebe innewohnt. Wenn mich heute jemand fragt, ob ich ihm helfen könne, sein Dharma zu finden, gebe ich fast immer dieselbe Antwort: »Wir müssen es nicht suchen, wir müssen nur lernen zu hören, uns selbst loslassen und willig sein zu antworten.«

Meister Amir kam näher und setzte sich direkt vor mich. Er sprach: »Das Hören nach der Ursache des Leids öffnet den Weg zur Heilung. Doch wahrhaftig zu hören – das ist selten! Der taubmachende Einfluss ist die Anwesenheit von zu vielen Emotionen, die aufsteigen, um zu verteidigen, was als richtig oder falsch angesehen wird.«

»Ich denke, das ist die Torheit, von der du gesprochen hast«, sagte ich. »Zu glauben, dass die Emotionen eine Art von Berechtigung oder Freibrief sind statt Symptome der Anhaftung oder Verteidigung. Oder auch nur mechanisierte Reaktionen, die auftreten, wenn die Ansichten

von jemandem bedroht werden. Mir ist oft aufgefallen, auch wenn sie sich dessen oft nicht bewusst sind, dass Menschen in erster Linie die Neigung haben, zu diskutieren oder zu widersprechen, anstatt wirklich zu hören. Selbst mit den besten Absichten richten sie oft mehr Schaden an, als sie Gutes bewirken.

Zur Liebe als Grundlage des Hörens zurückzukehren ist selten.« Amir fügte an: »Liebe wird selten verstanden. Die meisten glauben, sie sei eine Emotion, tatsächlich aber steigen Emotionen auf, wenn die Liebe verloren wurde. Liebe ist ein Zustand unbegrenzter Präsenz.

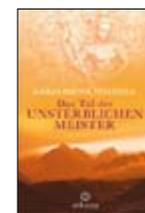
Es ist ein weit verbreiteter Fehler, die Liebe als Güte zu definieren oder als Fürsorge um andere. Auch wenn dies wohlwollende Absichten sein mögen, ist die Liebe keine Handlung. Die Liebe an sich vollbringt nichts – sie ist ein Mittler, ein heiliger Kanal, durch den die höhere und reine schöpferische Intelligenz geboren wird.

\*\*\*

Amir klopfte mir auf die Schulter und begann zu gehen. Es wurde Zeit für mich, die Füße wieder auf den Boden zu setzen.

»Es ist an der Zeit, dass wir weitergehen«, sagte er. »Sie erwarten unsere Ankunft.«

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:



Aravindha Himadra  
**Das Tal der  
UNSTERBLICHEN  
MEISTER**  
Arkana, 414 Seiten

The image features two white seagulls with dark wingtips in flight against a soft, hazy background of a sunset over the ocean. The sun is a bright, glowing orb on the right side, casting a warm, golden light across the sky and water. The seagulls are positioned on the left side of the frame, flying towards the right. The overall mood is peaceful and contemplative.

Without freedom you cannot have love and  
without love you cannot have freedom.

Sue Gurnee

Ohne Freiheit gibt es keine Liebe und  
ohne Liebe gibt es keine Freiheit.

# Die Schildkröte

verbindet dich mit der Liebe

Liebe ist weit mehr als ein Gefühl. Sie ist die Urkraft des Lebens und der wahre Quell unserer Existenz. Licht und Liebe könnte man als Urpole des Lebens bezeichnen. Die Tatsache, ein Kind dieser Erde und ihrer Liebe zu sein, getragen, genährt und geliebt zu werden, ist eine Grundvoraussetzung des Lebens.

Zu diesem Gefühl verhilft dir die Schildkröte. Sie verbindet dich mit der Erde als Quelle der Liebe, sie beruhigt, entschleunigt und schützt dich.

Fürs äußere Leben rufe die Schildkrötenkraft, wenn du den Boden unter den Füßen verlierst, du zur Ruhe kommen willst und deine Energie-reserven auffüllen musst. Lege dich in Gedanken mit ihr in die Sonne. Ihre Kraft schützt dich wie ein Panzer gegen außen. Sie verbindet dich mit der Quelle der göttlichen Liebe.

Fürs innere Leben verbinde dich mit der Schildkrötenkraft, wenn dein Kopf nicht mehr zur Ruhe kommt, wenn dich Gedanken quälen und dich weit in die Vergangenheit oder in die Zukunft ziehen. Die Schildkröte holt dich zurück ins Jetzt, sie beruhigt dich und zeigt dir die Realität des Augenblicks, wo du Geborgenheit und Kraft findest.

Lerne von der Schildkröte, ganz mit der Erde, der Liebe der Erde verbunden zu sein. Sie lebt im Jetzt und wendet sich ausschließlich der Liebe zu.

Dabei ist nicht der Partner, die Partnerin gemeint, sondern die nährende, formende, gebärende Liebe von Mutter Erde, die sich wertfrei zur Verfügung stellt und Leben zulässt.



© Mit freundlicher Genehmigung aus "Tierische Begleiter" von Regula Meyer, Illustrationen Karin Lurz. Neuerscheinung bei Edition Spuren. www.spuren.ch

Dr. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht

## Faszien-Rollmassage

Schmerzfrei von Kopf bis Fuß mit Übungs-Film



Die Ärztin Dr. Petra Bracht und der Physiotherapeut Roland Liebscher-Bracht entwickelten eine überaus erfolgreiche Methode der Schmerztherapie, in Fachkreisen unter LNB bekannt. Ihre These: Über 90 Prozent aller Schmerzen können erfolgreich behandelt werden, ohne Medikamente oder OP. In ihrem neuen Buch

bieten sie nun mithilfe von Rollmassage und gezielten Dehnungen einen Weg der Selbsttherapie an. Via Video-Links lernt der Schmerzpatient Schritt für Schritt verschiedene Übungen kennen. Von zentraler Bedeutung sind dabei Muskeln und Faszien (Bindegewebe). In der Praxis wenden die LNB-Therapeuten die Osteopressur an, die manualtherapeutische Schmerzpunktpressur. Die vereinfachte Ballmassage bietet dem Patienten wiederum die Möglichkeit, alleine oder zu zweit, im häuslichen Umfeld aktiv zu werden. E-Book mit Video-Links: Je nach Hardware/Software können die Video-Links direkt auf dem Endgerät abgespielt werden.

• Goldmann, Buch mit DVD, 176 Seiten, 14,99 EUR

**Die Seelenkräfte von Igel, Bär & Co**  
Regula Meyer, die Autorin von *Tierisch gut*, stellt 68 Tiere mit ihrer Seelenkraft vor und beschreibt, wie wir uns mit diesen Kräften verbinden können. Karin Lurz hat sich als Künstlerin auf die Kräfte der Tiere eingelassen und sie mit liebevoll präzisiertem Strich porträtiert. Von A wie Adler bis Z wie Ziege. Ein modernes Bestiarium der Seelekräfte.  
**Regula Meyer & Karin Lurz: Tierische Begleiter**  
Gebunden, 165 Seiten, Edition Spuren, € 22.-  
ISBN 978-3-905752-50-2

**FACH-SYMPOSIUM**  
**ANGST**

Zwischen Wissenschaft und Spiritualität – aktuelle Strategien zum heilsamen Umgang  
**Kurhaus Kirchzarten**  
**24/25 September 2016**

Dr. Fred Christmann, Dr. Christian Firus, Dr. Sabine Gapp-Bauß, Uwe Albrecht, Erich Keller, Shifu Edson Vlijt, Anne Denk, Waltraud Gauglitz, Silke Porath, Klaus Jürgen Becker, Doris Iding

Alle Infos, Frühbucher, -Studentennachlass unter [www.iak-freiburg.de](http://www.iak-freiburg.de)

Hamburger Institut für systemische Lösungen  
[www.systemloesungen-hisl.de](http://www.systemloesungen-hisl.de)

**Neue Wege - Neue Chancen**  
Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildungen

Bis 750 € Förderung durch Bildungsprämie

**Systemischer psychologischer Mediator**  
**Systemischer psychologischer Coach**  
**Systemischer psychologischer Berater\***

Systemische psychologische Paarberatung / Paartherapie  
Beginn am 26.11.2016

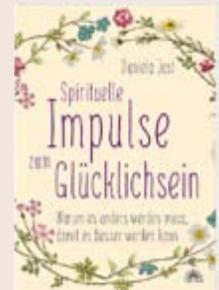
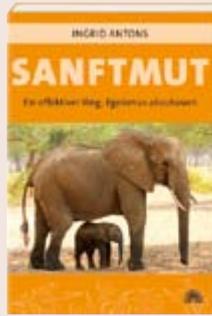
\*Jetzt auch als staatlich zertifizierter Kombi-Fernlehrgang  
Beginn jederzeit!

**Coching Kompakt - Praxistag in Hamburg am 18.09.2016**  
Coaching-Werkzeuge: Heute lernen, morgen anwenden  
Anmeldung bis 26.08.: € 89,- / danach € 149,-  
Zusätzl. Fahrtkostenbeitrag ab 100 km Anreise: € 40,-

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

Ingrid Antons  
**Sanftmut**  
Ein effektiver Weg,  
Egoismus abzubauen

Paperback, 224 Seiten  
ISBN 978-3-86616-360-7  
€ 17,95



Daniela Jost  
**Spirituelle Impulse zum Glücklichen**  
Warum es anders werden muss, damit es besser werden kann

Paperback, 336 Seiten,  
ISBN 978-3-86616-362-1  
€ 19,95

Eva Joanna Waellnitz  
**Vom Model zur wahren Schönheit**  
Wie Selbstliebe alles verändern kann

Paperback, 208 Seiten,  
ISBN 978-3-86616-363-8  
€ 16,95



Dr. Stefanie Spessart-Evers  
**Vom leuchtenden Grund des Seins**  
Augenblicke der Ewigkeit

Paperback, 320 Seiten,  
ISBN 978-3-86616-364-5  
€ 19,95

## Verlag VIA NOVA

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

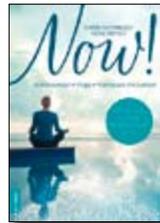


Anzeige

Karin Furtmeier, Heike Mayer

## NOW!

Gelassen leben im Hier und Jetzt!  
Achtsamkeit • Yoga • Vertrauen ins Leben



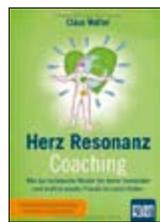
Mit Achtsamkeit und Yoga in ein gelassenes Leben: Ohne Vorkenntnisse jederzeit anwendbar: Alle Achtsamkeits- und Yogaübungen wurden von den erfahrenen Autorinnen speziell für dieses Buch so konzipiert, dass sie direkt im Alltag ausgeführt werden können. Stresssituationen, Grübelspiralen und Anspannung lösen sich auf. Aus der inneren Ruhe entsteht neues Vertrauen ins Leben und in die eigene Kraft. Der Alltagsbegleiter für ein bewusstes und gelassenes Leben zeigt, wie man trotz äußerer Hektik zu seiner inneren Mitte findet. Aufwendiges Layout mit opulenten Fotos, inspirierenden Zitaten und bezaubernder Ornamentik.

• Scorpio Verlag, 160 S., mit Fotos u. Illustrationen, 17,99 EUR

\*\*\*

Claus Walter

## Herz-Resonanz-Coaching



Wie Sie belastende Muster für immer loswerden und endlich wieder Freude im Leben finden. Mit einem Vorwort von Dr. Alex Loyd ("Healing Code"):

Das Herz ist unser wichtigstes Organ und Sitz aller Gefühle. Mit jedem Schlag erzeugt es Impulse, die ein elektromagnetisches Feld um den Menschen bilden: das Herz-Resonanz-Feld, von führenden Naturwissenschaftlern dargestellt und nachgewiesen. Unser Herz-Resonanz-Feld zieht Positives wie Negatives an und strahlt beides auch aus. Im positiven Fall – bei einem intakten Wesenskern – ist dies ein wunderbarer Vorgang, der sich selbst verstärkt. Wenn jedoch Ihr Innerstes mit Ängsten, negativen Gefühlen, Schockerlebnissen oder unverarbeiteten Themen belastet ist, multipliziert sich das Negative und kann zu Erschöpfung, Depressionen und Burnout führen. Claus Walter entwickelte über mehrere Jahre hinweg eine eigene hocheffektive Methode, das Herz systematisch von allem zu befreien, was den Menschen bedrückt und an einem glücklichen Leben hindert: das Herz-Resonanz-Coaching. Lernen Sie in einfachen Aufgaben, • Altes bzw. Belastendes endgültig loszulassen • Ursachen für Blockaden zu erkennen und zu neutralisieren • Erschöpfungszustände zu überwinden oder ihnen wirksam vorzubeugen • Ihre Vitalität, Lebensqualität und -freude nachhaltig zu steigern.

• Mankau Verlag, 223 Seiten, 18,90 EUR

Veronika Schmidt

## Liebeslust

Unverschämt und echt genießen



Keine Lust? Zu angespannt? Im Innersten verschämt? Das kann sich ändern. Denn schöner und lustvoller Sex muss kein Wunschtraum bleiben. Jedes Paar kann lernen, Erotik für sich zu entdecken und zu leben. Sexologin und Therapeutin Veronika Schmidt kennt die Sexmüdigkeit, die viele Ehen belastet. Offen und unverkrampft spricht sie darüber, wie neue Lust empfunden werden kann. Ihre These: Liebe und Leidenschaft sind lernbar.

• SCM Verlag, 272 Seiten, 19, 95 EUR.

\*\*\*

Angelika Eck (Hrsg.)

## Der Erotische Raum

Fragen der weiblichen Sexualität in der Therapie



Lust auf Lust: In der sexualtherapeutischen Arbeit mit Frauen zählt sexuelle Unlust zu den häufigsten Problemen. Dieses Buch gibt den verschiedenen Facetten weiblicher Erotik, wie sie in der Therapie sichtbar werden, einen angemessenen Raum. Der erste Teil beschäftigt sich mit der Frage, wie Frauen die widersprüchliche Situation ressourcenorientiert nutzen können, dass sie wollen wollen, aber keine Lust auf Sex haben oder nicht wissen, was sie wollen könnten. Lustlosigkeit als Kompetenz zu begreifen ist eine der zentralen Botschaften des Buches. Weitere Themen sind Vaginismus, Orgasmusstörungen sowie die Rolle der Fantasien in der Therapie als Zugang zur häufig als ambivalent empfundenen Erotik. Im zweiten Teil des Buches steht der Körper im Fokus. Dabei geht es um Aspekte der Beziehung zum eigenen Geschlecht, den sexuellen und reproduktiven Funktionen. Therapeutische Konzepte und Interventionen werden ausführlich anhand von Fallbeispielen beschrieben. Die vielfältigen Beiträge schaffen ein breites Spektrum therapeutischer Möglichkeiten, die Fallbeispiele einen hohen Grad an Anschaulichkeit. Mit Beiträgen von: Angelika Beck • Karoline Bischof • Johannes Bitzer • Ulrich Clement • Angelika Eck • Diana Ecker • Elsbeth Freudenfeld • Peggy Kleinplatz • Carina B. Pika • Dania Schifftan • Aglaja Valentina Stirm • Sibil Tschudin.

• Carl-Auer Verlag, 240 Seiten, 26 Abb., 29,95 EUR

Simone Balmer

## Die Resonanz der Liebe



Es ist ein zentraler Irrtum in der unendlichen Geschichte zwischenmenschlicher Beziehungen, anzunehmen, der ANDERE wäre für das eigene Glück verantwortlich. In Wahrheit liegt der Schlüssel für eine erfüllende und beglückende Partnerschaft – im Herzen jedes Einzelnen! Simone Balmer weist in ihrem einfühlsam und liebevoll geschriebenen

Buch nach, warum Beziehungen scheitern müssen, wenn die jeweiligen Partner nicht zuerst darauf schauen, wer SIE SELBST sind und wie ihre innersten Wünsche aussehen. Daher ist dieses Buch in erster Linie ein Handbuch zur Selbstfindung und erst im zweiten Schritt ein Ratgeber für eine erfolgreiche Beziehung. Ein „Beziehungs-Wegweiser“, der sich von den meisten Partnerschaftsbüchern dahingehend unterscheidet, dass er in eine andere Richtung weist – in das eigene Herz! Wer in seiner eigenen Mitte angekommen ist, wird von dort aus Wege finden, um erfüllende Verbindungen mit anderen Menschen eingehen zu können.

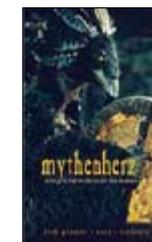
• Aquamarin Verlag, 17,95 EUR

\*\*\*

Dirk Grosser

## Mythenherz

Eine Reise in die wilde Kraft des Mannes



Gerade in Männern erwacht heute wieder die Sehnsucht nach der Wildnis, die sowohl im Außen auf Extrem-Touren als auch im Innen durch die Auseinandersetzung mit den alten Wegen und Mythen unserer Vorfahren gesucht wird. Diese Mythen lassen uns nicht völlig kalt, sondern berühren etwas tief in unserem Inneren. Es ist ein Raunen, das aus weiter

Ferne zu uns spricht, das uns in Liedern und Bildern begegnet, das uns auf schamanischen Reisen begleitet und uns stets drängt, die Masken der Konventionen abzulegen und wirklich zu werden. Wir werden heil, weil wir etwas Heiliges erfahren. Wir treten ein in den Kreis des Seins und entdecken auch uns selbst ganz neu darin! Das Buch spricht genau diese Wildheit an, berichtet von Götterfiguren und Tierverbündeten sowie Schamanendichtern und Wanderern, regt an, in kreativer Weise mit Mythologie umzugehen und öffnet einen Pfad, auf dem Männer wieder selbst zum Helden ihrer eigenen Lebensgeschichte werden können. Die beiliegende CD im Stil der erfolgreichen Donnerseele setzt diese Thematik in kraftvolle Rhythmen und mitreißende Klänge um.

• Arun Verlag, 48 Seiten, Buch mit Musik-CD, 19,95 EUR

Silvia Bürkle  
**Die schnelle Smoothie-Diät**



Eine Anleitung, wie man in wenigen Tagen seine Figur optimiert und zu mehr Energie kommt. Das 4-Stufen-Programm hilft, sich schon nach kurzer Zeit

wieder leichter und wohler zu fühlen. Dabei stellt der Stoffwechsel auf innere Reinigung um, und der Körper kann sanft, aber effektiv entsäuern. Ernährungswissenschaftliche Hintergründe werden leicht verständlich beschrieben, es gibt wichtige Infos zur Säure-Basen-Balance, dazu Rezepte für köstliche Smoothies mit Warenkunde und Küchenpraxis. Tipps und Rezepte helfen, damit der Wiedereinstieg in das normale Essen unkompliziert gelingt. Unter anderem hat die Ernährungswissenschaftlerin Silvia Bürkle zusammen

mit dem Arzt und Ernährungsmediziner Dr. med. Wolf Funck das weltweit bekannte Stoffwechselprogramm Metabolic Balance® entwickelt. Silvia Bürkle ist Diplom-Ingenieurin, Ernährungstechnikerin und Dozentin und Autorin mehrerer Bücher zu diesem Thema.

• Königsfurt Urania, 128 Seiten, 12,99 EUR

\*\*\*

Thomas Schmelzer  
**Die Stille in mir**

Ein Erfahrungsweg zur Selbstfindung



„Was willst DU?“ Thomas Schmelzer, ist Moderator, Schauspieler, Redakteur und Autor. Seit 20 Jahren beschäftigt er sich in Print, im Web und live mit ganzheitlichen Themen. Neben einer Schauspiel- und Moderationskarriere im Fernsehen entwickelte er zahlreiche

Dokumentarfilmstoffe und drehte 2004 eine große Dokumentation für arte in Japan.

Eine Krebserkrankung brachte den Autor vor 25 Jahren von einer existenziellen Krise in eine tiefe Einheits-erfahrung. Im Leben zurück verlor sich dieses tiefe Erleben von Frieden wieder in den Irrungen und Wirrungen des Alltagslebens.

Die Frage: „Was willst DU?“, die während seiner mystischen Erfahrung vor seinem inneren Auge erschien, ließ ihn nicht mehr los. Anhand seiner ganz persönlichen Geschichte, wundervollen Begegnungen mit faszinierenden Persönlichkeiten und vielen Übungen vermittelt Thomas Schmelzer seine Erkenntnisse des Bewusstseinsweges, um nach und nach zu verstehen: Der Weg des Menschen ist geführt. Es gilt, den feinen Impulsen mehr und mehr zu vertrauen und sich selbst umfassend anzunehmen.

• EchnAton Verlag, 220 Seiten, 17,95 EUR

Kirstin Knufmann, Jörg Ullmann  
**Algen**

Das gesunde Gemüse aus dem Meer: kreativ vegan, ob als Smoothie, Suppe, Salat, Pasta oder Kuchen



Powerfood Algen: gesund, reich an hochwertigem Eiweiß und wertvollen Nährstoffen, viele Ballaststoffe, kaum Fett und wenig Kalorien.

Nicht ohne Grund stehen Algen in der asiatischen Küche täglich auf dem Speiseplan: für Suppen, Salate, zum Einwickeln von Sushi-Röllchen, gekocht, gebraten oder eingelegt, getrocknet als Würzmittel oder als Knabber-Snack. Nicht nur in der veganen und Rohkost-Ernährung gewinnen sie auch bei uns zunehmend an Bedeutung als Lebensmittel. Alle wichtigen Infos und über 60 Rezepte mit dem Powerfood.

• Kosmos, 128 Seiten, 25,00 EUR

\*\*\*

Sandra Ingerman, Llyn Roberts  
**Der Weisheit der Natur lauschen**

Wie uns Bäume, Pflanzen und Tiere in unsere innerste Kraft führen



Unsere Verbundenheit mit der Natur neu entdecken – der schamanische Weg: Die Natur besitzt eine mystische Seele. Wenn wir unser Herz und unsere Sinne

für sie öffnen und uns voll und ganz in sie versenken, erhalten wir Zugang zur uralten Weisheit der Tiere, Bäume und Pflanzen und können ihre kreative Kraft in unser Leben holen. Hierfür präsentieren zwei erfahrene Schamaninnen unserer Zeit ebenso einfache wie wirkungsvolle Techniken. Schritt für Schritt wird es möglich, mit der Natur zu kommunizieren und unser Mitgefühl und Liebe für alle Wesen zu stärken. Durch die Verbindung mit den elementaren Urkräften finden wir wieder in unser natürliches Gleichgewicht, erhalten Unterstützung auf unserem Lebensweg und erfahren Heilung für uns selbst, unsere Mitmenschen und die Erde.

Ansata, 384 Seiten, 19,99 EUR

\*\*\*

Ute Weiss - Manfred Zick  
**Demenz muss kein Schicksal sein**



Rechtzeitig vorbeugen mit Bewegung, Ernährung, geistiger Aktivität: Kaum eine Krankheit der Gegenwart ruft so viel Unsicherheit und Angst hervor wie Alzheimer und Demenz. Auch Forschung und Wissenschaft sind noch weitgehend ratlos. Vor diesem Hintergrund haben sich die Autoren dieses Buches intensiv mit diesem Krankheitsphänomen beschäftigt und kommen zu einem ermutigenden Schluss: Vieles spricht dafür, dass wir mit unserer Lebensweise vorbeugend einwirken können. »Zwar hat niemand die Garantie, einer Demenz

Vorträge & Seminare zum Aufwachen!

MIT Robert Betz

**VORTRÄGE**

30.08.16 KIEL  
31.08.16 FLENSBURG  
01.09.16 SCHWERIN  
02.09.16 HAMBURG

**TAGESSEMINAR**

04.09.16 HAMBURG  
Frau, lebe und liebe dein Leben!  
02. – 03.01.17 BREMEN  
Für das neue Jahr bewusst die weichen Stellen

**SEMINAR-HIGHLIGHT**

Großes Silvesterseminar

Mit Herzschwung liebevoll ins neue Jahr starten 31.12.16 BREMEN

Robert BETZ

Informationen und Tickets unter [robert-betz.com](http://robert-betz.com)

Dem Leben eine neue Richtung geben ...

Anzeige

Anzeige



**Celebrate Life Festival 2016:**

28. Juli bis 7. August  
Hof Oberlethe, Wardenburg

Jetzt ist es offiziell! Ausnahmetalent Ed Prosek kommt zum Live-Konzert nach Oberlethe!

Ed Prosek ist ein Singer- und Songwriter von erstaunlichem Talent mit einer rasant wachsenden weltweiten Fangemeinde, u.a. über zwei Millionen Streams allein auf Spotify und Hype Machine. Der gebürtige Kalifornier lebt in Berlin. Im März 2016 erschien seine neue EP „Truth“.

Live-Konzert mit Ed Prosek am Samstag, den 06. August 2016 um 21 Uhr.

Weitere Infos unter: [www.edprosek.com](http://www.edprosek.com) und [www.celebrate-life.info](http://www.celebrate-life.info)

10% Rabatt

Gutschein Code:  
*kgsbr2016*  
gültig bis 30.09.2016

Gutschein Code im Warenkorb eingeben und 10% sparen. Nur für Endverbraucherbestellungen in unserem Onlineshop.

www.SILENZIO.com

MUSIC • WELLNESS • LIFESTYLE

Anzeige

Anzeige

## Ausbildung in der Peter Hess®-Klangmassage

### Das Highlight der Entspannung



### Professionell mit Klang arbeiten

Das Zertifikat für den **Entspannungs-trainer für Fantasie- und Klangreisen** erhalten Sie bereits nach dem Besuch dieser 2 Seminare:

#### Klangmassage I

**20.-21.08.2016** in Uenzen b. Bremen  
mit **Mareile Wägner** · Kursgebühr: 220 €

#### Blockseminar: Fantasiereisen I+II

**01.-04.09.2016** in Schweringen b. Nienburg  
mit **Emily Hess** · Kursgebühr: 390 €

**Klingender September** · deutschlandweit  
mit Klangschaalen und Gongs  
• Konzerte • Workshops • Klang-Entspannung •  
Auch in Ihrer Nähe!  
[www.peter-hess-institut.de/aktuelles](http://www.peter-hess-institut.de/aktuelles)

Peter Hess Institut (PHI) · Ortheide 29 · 27305 Uenzen · Tel.: 04252-9389114  
E-Mail: [info@peter-hess-institut.de](mailto:info@peter-hess-institut.de) · [www.peter-hess-institut.de](http://www.peter-hess-institut.de)

Online Shop und aktuelle Infos unter:  
[www.hess-klangkonzepte.de](http://www.hess-klangkonzepte.de)



hess klangkonzepte  
seit 1989

## Peter Hess® Klangschaalen und alles für die Klangmassage

In unserem Showroom in Uenzen finden Sie auf drei Etagen alles rund um Klangschaalen, Gongs und Schlägel sowie Zubehör für die Klangmassage. Gerne beraten wir Sie auch telefonisch.

Ladenöffnungszeiten: Fr. 10-17 Uhr  
Sa. 10-14 Uhr

*Fordern Sie gerne unseren aktuellen kostenlosen Katalog an.*



hess klangkonzepte seit 1989 · Uenzer Dorfstr. 71 · 27305 Uenzen  
Tel.: 04252-2411 · E-Mail: [bestellung@hess-klangkonzepte.de](mailto:bestellung@hess-klangkonzepte.de)

Anzeige

## Mit der Peter Hess®-Klangmassage die Gesundheit stärken

Viele Menschen reagieren fast augenblicklich auf die Klänge und kommen bereits bei der ersten Klangmassage in eine tiefe und wohltuende Entspannung. Entspannung ist als Gegenpol zur Aktivität ein wichtiger Aspekt für ein ausgewogenes und damit gesundes Leben und so können Klangschaalen zur Stärkung der Gesundheit und Steigerung von Lebensfreude beitragen. Dies macht sie für den Bereich der Prävention zu einer interessanten Methode, einem Bereich, der z. B. bei hohen Belastungen und Stresssituationen, steigender Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht hoch genug eingeschätzt werden kann. So hat eine Studie, die mit über 200 Probanden durchgeführt wurde, die positiven Auswirkungen auf den Umgang mit Stress und das Wohlfühlgefühl in und mit dem eigenen Körper nachgewiesen.

### Durch äußere Klänge zum inneren Einklang

Die Klänge wirken immer ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele. Hier können Sie wieder mit sich selbst und mit dem eigenen Körper in Kontakt kommen. Im Zuge der einsetzenden Entspannung wird der Zugang zum „Unbewussten“ begünstigt, zur Intuition und Kreativität. „Klänge erinnern uns daran, wie wir ursprünglich gemeint waren. Sie verbinden uns mit dem Eigentlichen, Ursprünglichen und können dadurch in krisenhaften Lebensphasen sehr unterstützend wirken“, so die Heilpraktikerin für Psychotherapie Connie Henning.

### Zeit für mich – kleine Klangübungen für zwischendurch

Bereits kleine Klangübungen können eine Auszeit vom Alltag schenken. Eine Universalschale auf den Handteller gestellt, sanft angeklungen und mit geschlossenen Augen den Klängen lauschen. Im Lauschen auf die Klänge oder Fühlen ihrer Vibrationen richtet sich die Aufmerksamkeit vom Außen nach Innen – wir kommen zur Ruhe und können Kraft tanken. Dies belegen vier Untersuchungen des Professorenehepaars Luis und Hella Erler. Sie haben die Wirkung von in den Alltag integrierten kurzen Klangübungen von nur zwei bis fünf



Minuten Dauer untersucht. Untersuchungsteilnehmer berichteten, dass sie sich durch die täglichen Wohlfühl-Pausen mit ihrer Klangschaale entspannter fühlten und auch beobachten konnten, dass ihre Motivation, Ausdauer, Kreativität und Schaffenskraft gestiegen sind.

### Klingender September 2016 deutschlandweit-Events mit Klangschaalen und Gongs

Hier können Sie die wohltuende und entspannende Wirkung von Klangschaalen und Gongs mit ausgebildeten Peter Hess®-Klangmassagepraktikern erleben.

**Termine:** • 01.09. / 08.09. Wohlfühlabend mit Klang, Bremen, Tel. 0421-9884980 • 03.09. Klang und Yoga, Osterholz-Scharmbeck, Tel. 04791-9829128 • 03.09. / 04.09. Klangmediation, Fantasiereisen, Bremen, Tel. 0171-7246121 • 04.09. Klangvoller Augenspaziergang Ort: Knops Park, Tel. 0421-6989430 • 08.09. / 15.09. Gesundheitsprävention, Worpswede, Tel. 04792-1854 • 10.09. Farbenklangworkshop, Bremen, Tel. 01590-1014783 • 13.09. / 15.09. Klang-erlebnis für ältere Menschen, in Bremen, Tel. 0172-2399980 • 14.09. Klang erleben mit Klanginstrumenten, Worpswede, Tel. 04792-1854 • 16.09. Klangschaalen zum Ausprobieren, Bremen, Tel. 0421-6989430 • 16.09. Klanginstallation mit Rilke, Bremen, Tel. 0421-9884980 • 17.09. Yoga und Klang, Bremen, Tel. 01525-6206351 • 20.09. Klangmalabend, Bremen, Tel. 0157-70255612 • 24.09. Gesundheitsprävention, Bremen, Tel. 0421-9884980 • 30.09. Klanginstallation Rilke, Worpswede, Tel. 04792-1854

Interessierte finden weitere Details auf [www.peter-hess-institut.de/aktuelles](http://www.peter-hess-institut.de/aktuelles) oder unter Telefon 04252 9389114 anrufen.

## Gut für's Blut

Flüssigfermente verbessern Blutwerte



Die 75-jährige Café-Besitzerin Frau M. hat erhöhte Cholesterinwerte und muss aus diesem Grund seit Jahren auf Süßes verzichten. Nach einer 3-monatigen Kur mit Flüssigfermenten in Form eines Vitalexiers haben sich die Langzeitzuckerwerte erholt. Sechs Monate später kann sie wieder alles essen, ohne gesundheitliche Konsequenzen.

Ähnliche Erfahrungen macht der 60-jährige Firmenbesitzer M.S.: „Drei Monate kurte ich mit Flüssigfermenten, ich nahm 1 EL vormittags und 1 EL nach dem Mittagessen ein. Mein LDL-Wert sank von 160 auf 80 und die Blutfette wurden ausgeschwemmt. Mein Blutbild hat sich völlig normalisiert.“

Was sagt die Orthomolekulare Medizin dazu? Flüssigfermente entstehen bei der milchsäuren Mehrfachgärung von Bio-Rohkost. Diese Vitalstoffe zeigen im Allgemeinen eine blutreinigende und entgiftende Wirkung. Sie sind in der Lage, das Blut zu vitalisieren, die Sauerstoffzufuhr zu erhöhen und die Enzymaktivität in den Zellen zu steigern. Dadurch wird die Blutzirkulation reguliert. In den Zellkernen wird mehr ATP, d.h. Energie für den Körper produziert und das Gehirn kann mehr leisten.

Flüssigfermente in Verbindung mit Vitamin K verbessern außerdem die Fließkraft des Blutes und senken den Blutdruck. Erfolg hierbei zeigt ein aktueller Fall der Münchner Herzlinik: bei einem 80-jährigen Patienten, der drei Monate mit Flüssigfermenten kurte, verschwand das Vorhofflimmern ohne einen weiteren Eingriff.

„Von der Fließkraft des Blutes hängt ab, ob die Versorgung des Herzens mit anderen Nährstoffen reibungslos klappt, es ist enorm wichtig, diese gezielt mit Flüssigfermenten zu unterstützen“, so die Heilpraktikerin

A. Mahler. Ist der Blutkreislauf mit den erwähnten Vitalstoffen gestärkt, wirkt sich das auf das gesamte Allgemeinbefinden aus und das Leben vieler Betroffener, die in diesem Zusammenhang eine Schwäche haben, gewinnt wieder an Qualität.

Eine sinnvolle Ernährungsumstellung kann zusätzlich dazu beitragen, den guten Zustand zu halten. Viel trinken, möglichst frische Rohkost und wenig Fleisch, lieber Fisch mit wertvollen Omega-3-Ölen halten den Organismus gesund.

„In den Flüssigfermenten steckt die Urkraft des Lebens“, weiß die OM, „diese Mikronährstoffe sind Voraussetzung für das Funktionieren aller biochemischen Prozesse im Körper.“ Damit bilden sie die Basis unserer Gesundheit.

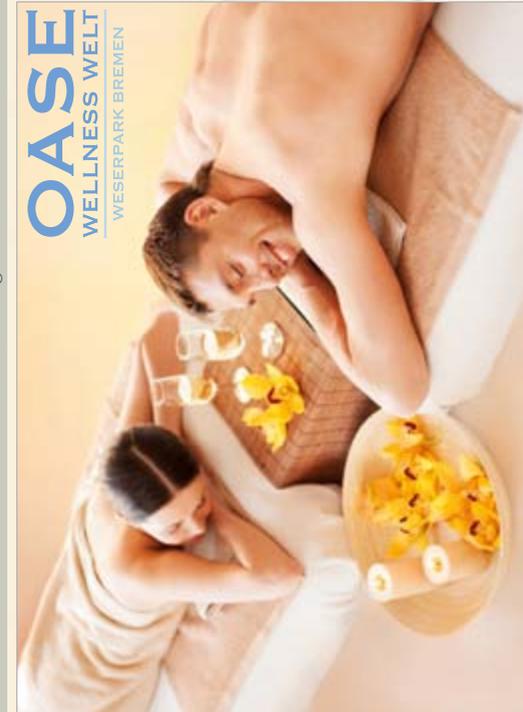


Miriam Meerfeld, Prophetverlag Schweiz  
 miriam.meerfeld@gmx.de  
 Telefon Deutschland: 0941-280 9 280 20

## WELLNESS Holidays

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

NEU : Täglich Frauensauna in der exklusiven Wellness Lounge : NEU



**GUTSCHEIN**

€ 2,00

Bitte am Eingang vorlegen. Nur in Verbindung mit dem Erwerb einer regulären Tageseintrittskarte und nur ein Gutschein pro Person. Gültig bis 31.12.2016. Die Barauszahlung ist ausgeschlossen.

**OASE** im Weserpark | Hans-Bredow-Straße 17 | 28307 Bremen  
 Tel.: 0421 4274717 | Fax: 0421 4274777  
<http://www.oase-weserpark.de> | [info@oase-weserpark.de](mailto:info@oase-weserpark.de)

# TERMINE UND EVENTS

Nächste Ausgabe:  
Oktober/November 2016

Anzeigenschluss:  
9. September 2016

Informationen:  
Tel: 0421-69897790  
anzeigen@kgsbremen.de

Onlineformulare  
für Kleinanzeigen auf:  
www.kgsbremen.de

## Qigong und Yoga in GR



Genießen Sie die Ruhe, das Meer und die Sonne! Mit Qigong oder Yoga am Vormittag finden Sie zu neuer Vitalität und besinnen sich aufs Wesentliche. Außerdem entdecken Sie die schönsten Buchten des grünen Pilion. Freuen Sie sich auf die unberührte Natur und die Begegnung in der Gruppe!

Infos: P. Greiner-Senft, 08152 9820941, [www.iliohoos.gr](http://www.iliohoos.gr)

## Frei für die Liebe



Es knallt? Es plätschert dahin? Es macht einfach keine Freue mehr? Es braucht nur eine Person für eine glückliche Beziehung und das bist du! sagt Byron Katie. The Work unterstützt dich ganz praktisch, die Liebe in all deinen Beziehungen wieder zum fließen zu bringen. Ob du aktuell in einer Beziehung lebst oder eine neue Beziehung suchst, The Work ist eine effektive Selbst-coaching Methode mit der du die Ursache für deine Probleme identifizieren und auflösen kannst.

10./11. September 2016: "Glückliche Beziehungen", Hamburg  
17./18. September 2016: "Raus aus der Eifersucht – Rein in die (Selbst)Liebe", Hamburg. Infos & Aktuelles: [www.habibapierau.de](http://www.habibapierau.de),  
Telefon: +49 4076906651

## Gurdjieff-Bewegungen – eine spirituelle Praxis



Workshopreihe 2016 in Hamburg: Mit ihrem besonderen Zauber entführen uns die Heiligen Tänze von Gurdjieff in einen meditativen Raum der Achtsamkeit und Disziplin, der Wahrnehmung und des Fühlens, der Selbsterkenntnis und Stille. Die Praxis der Gurdjieff-Bewegungen hilft uns wach zu sein, klarer zu sehen, direkter wahrzunehmen, tiefer zu fühlen, und führt uns in eine stille Balance von Körper, Herz und Verstand.

Termine: 16.-18. September 2016 und 2.-4. Dezember 2016, offener Freitag  
Abend, 20-22 Uhr (15 EUR); Kosten: 140 EUR; Leitung: Ekant J. Billing;  
Ort: [www.ARDAS.de](http://www.ARDAS.de); Info: Tel. 0152-28740274, [www.stilletanzen.de](http://www.stilletanzen.de)

## Emotional Freedom Techniques – Klopfakupressur



Fortbildung zur qualifizierten EFT-Anwenderin/zum qualifizierten EFT-Anwender – für professionelle Anwendung in Therapie, Beratung, Coaching, Pädagogik und Pflege – seit 2002! EFT gehört zu den körperorientierten Psychotherapiemethoden, sie verbindet Körper, Geist und Seele. Emotionale Blockaden, Ängste, einengende Überzeugungen und Kindheitswunden lassen sich durch das bilaterale Tapping lösen. Ausführliche Informationen hierzu erhalten Sie bei Christel Preuss und auf der Homepage.

Der Einstieg in die nächste Fortbildung startet mit dem Grundkurs am 23.+24. September 2016, jeweils von 10-18 Uhr. Noch vier Plätze frei! Christel Preuß, [www.christelpreuss.de](http://www.christelpreuss.de), [www.eft-aktuell.de](http://www.eft-aktuell.de)  
Telefonprechstunde: Di-Fr v. 9:00-9:30 Uhr, Mobil: 0172-2743182

## Kundalini Yoga nur für Männer



Mit Raum zum Austausch unter Männern: Sat Pavan Singh, Yogalehrer seit 2003 und Vater zweier Söhne, unterrichtet Übungsreihen, die speziell für Männer von Yogi Bhajan zusammengestellt wurden, den Herausforderungen der Gegenwart zu begegnen.

Jeden Mittwoch um 20 Uhr im YogaGarten, Plantage 13 in Bremen.  
Anmeldung: [info@yoga4men.de](mailto:info@yoga4men.de) oder Mobil: 0173 6469222.  
Weitere Informationen unter: [www.yoga4men.de](http://www.yoga4men.de)

## Robert Betz in Hamburg - Tagesseminar für Frauen



Robert Betz Tagesseminar für Frauen: Frau, lebe und liebe dein Leben! Wege aus Erschöpfung, Konflikten und Selbstverleugnung.

Termin: Sonntag, den 4. September 2016.  
Privathotel Lindtner Hamburg, 9 – 18 Uhr.  
Infos und Anmeldungen unter:  
[www.robert-betz.com](http://www.robert-betz.com) und 089 - 890 830-0

## The Spirit of Mykonos and Delos



Der Geist von Mykonos und Delos: Geht Ihnen der kalte Winter auf das Gemüt? Dann entfliehen Sie und buchen eine Entspannungswoche in Mykonos. Tauchen Sie ein in die sonnige, friedliche Winterstimmung von Mykonos und erfahren Sie am eigenen Leib die große Heilkraft, die von der heiligen Insel Delos ausgeht. Diese Insel war nicht zufällig zweitausend Jahre das religiöse Zentrum Griechenlands.

Stärken Sie Körper, Geist und Seele mithilfe dieser Heilenergie in den Meditationen und Heilbehandlungen. Das Angebot beinhaltet 2 Tage Seminar mit geführten Meditationen, Entspannungs- und Gruppenübungen, die die Selbsterforschung und Selbsterkenntnis fördern. Eine Tagesfahrt, inklusive Führung, auf die mystische und geschichtsträchtige Insel Delos. Alternativ: Yoga, Bauchtanz, Fitnesstraining. Eine Tageswanderung zu diversen Kraftplätzen auf Mykonos. Alternativ: eine Heilbehandlung und spagyrische Behandlung durch Anianscha, wahlweise eine Chiropraktikerbehandlung, eine kosmetische oder homöopathische Behandlung durch Maria. Eine halbtägliche Jeepsafari quer über die Insel Mykonos. Einen Tag zur freien Verfügung. Vielfältige weitere Angebote erwarten Sie. Gerne gehen wir auf Ihre individuellen Wünsche ein. Das Angebot vom 21. bis 28. November 2016 im Doppelzimmer für 7 Nächte im Dreisternehotel mit Frühstück kostet 770 Euro. Das Angebot vom 5. bis 12. Dezember 2016 im Doppelzimmer für 7 Nächte im Dreisternehotel mit Frühstück kostet 770 Euro. Dieses Angebot beinhaltet keine Flüge. Bei der Auswahl der Flüge können wir Ihnen gerne behilflich sein.

Anmeldung und weitere Informationen: Anianscha, 86400 Mykonos – Griechenland, [info@anianscha.com](mailto:info@anianscha.com) [www.anianscha.com](http://www.anianscha.com),  
Telefon: +30 69 82951150 und +49 176 840 65 227

## AUGUST 2016

### 3. Mittwoch

20:15 Uhr: Mantra-Singen, Offener Singkreis mit Andreas v. Oppen im SteinReich, Am Dobben 78, Bremen, Tel. 0421/76191

### 6. Samstag

17:00-21:00 Uhr: Jahreskreisfest Lammas. Alleins e.V. -Parzelle Findorff, Ehlersweg 1, Bremen, 15 EUR, Telefon: 0421-3477393

### 7. Sonntag

10:30-12:30 Uhr: Träume + Spiegelgesetz, offene Arbeitsgruppe, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; 30,- EUR, Tel. 0421-808325

### 10. Mittwoch

19:30 Uhr: Aufstellungsarbeit und Kurzvortrag, Seminarhaus Sigrid Peinemann, Flatterdamm 106, 28844 Weyhe, Tel. 0421-808325

### 13. Samstag

20:00 Uhr: "Come Dance And Be" - Tanzmeditation, Ort: Tanzboden, Grundstr. 3, Bremen. 15 EUR, [www.comedanceandbe.com](http://www.comedanceandbe.com), Tel. 0421-98503731

### 14. Sonntag

13:00-19:00 Uhr: Dok. Film Heilung a. geistigem Weg. Bruno Gröning. Philosophenweg 6, 28195 Bremen. Eintritt frei

17:00-18:00 Uhr: Der Mensch - verletzlich und robust (Verena Kast), Wdh. 21.8. 17 Uhr, RadioWeser 92,5/101,85Mhz

### 18. Donnerstag

18:30-20:00 Uhr: Craniosacrale Therapie Infoabend, Craniosacral-Schule Bremen, Hollerstr. 14, Holler-Haus (bitte anmelden)

### 19. Freitag

20:00 Uhr: "Come Dance And Be" Tanzmeditation, Mitas zeITräume Feuerkuhle61, HB, 15 EUR, [www.comedanceandbe.com](http://www.comedanceandbe.com), Telefon: 0421- 98503731

### 21. Sonntag

10:30-14:00 Uhr: Seminar Kommunikation nach innen - unsere innere

## 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, Entspannungs-Übungen und eine sinnliche Partner-Massage ergänzen die Theorie und Praxis der Kommunikation.

**„Sprache der Liebe“, Kommunikations-Workshop für Paare, 2.-4. September 2016 im Hof Oberlethe (bei Oldenburg). Aufbau-Workshop am 18.-20. November 2016.**

**Informationen: [www.liebeskultur.de](http://www.liebeskultur.de), [info@liebeskultur.de](mailto:info@liebeskultur.de), Telefon: 04487-9204277.**

## Tanze! dein Herz – weibliches Wissen in Bewegung



„Lausche so viel du kannst und vertraue. Dann und nur dann wirst du den Weg nach Hause für uns alle finden. Fürchte dich nicht. Du wirst über die Leichtigkeit überrascht sein, mit der Veränderung geschieht und die Einfachheit, mit der sie umgesetzt werden kann. Lausche und beherzige es.“ So sagten es die wilden Tiere Zebras, Gnus und Elenantilope. Tanzend lauschen auf Körper, Seele und Geist. Sich mit unserer Instinktnatur verbinden und fühlend ganz werden. Das Heilige im Jetzt tanzen. Lebendig SEIN. Humorvoll der Wahrheit im Tanz begegnen.

**Cornelia Freise, [www.die-tanzende-wildsau.de](http://www.die-tanzende-wildsau.de), 0421 -4919286**

## OASE - Wellness Lounge



DAY SPA – Beauty Farm: hoch oben, über den Dächern Bremens, ist die WELLNESS LOUNGE gleichsam die Krönung der OASE Wellness Welt. Auf rund 1.000 qm entfaltet sich ein einzigartiges Wellness-Refugium für Körper, Geist und Seele: Auf der neuen Sonnen-Terrasse können Sie den Sommer nun ganz entspannt genießen. Ist es draußen weniger warm, umsorgen wir Sie gerne in der Lobby am Kamin. Unser Saunaangebot reicht von der besonders sanften Himalaya-Sauna im Damenbereich über die gemischte finnische Aufguss-Sauna bis hin zum klassischen Aromadampfbad. Ein separater Ruheraum unterstützt die Regeneration. Wellness Trainer verwöhnen Sie gerne mit Kosmetikanwendungen und Massagen aller Kontinente.

**Voranmeldung erbeten: <http://www.oase-weserpark.de/wellness-lounge/>**

## Wilde Herzen - Wie die Liebe gelingen kann - mit Antje Koolen-Polzin & Helge Polzin



Kaum eine Sehnsucht ist größer als die nach erfüllten Beziehungen. Mit den „Wilde Herzen Projekten“ laden wir Dich ein, dieser Sehnsucht zu folgen und zu erforschen, wie die Liebe auf allen Ebenen gelingen kann. Wie können Beziehungen nähernde Felder der Entfaltung, Quellen der Inspiration und Ermutigung sein? Mit dieser Frage tanzen wir seit 30 Jahren, finden immer neue Antworten und begleiten erfolgreich viele Menschen mit Biodanza und Coaching. Auf dem 2. Wilde Herzen Festival feiern wir 4 Tage das Leben & die Liebe. Neben Biodanza & Wilde Herzen Arbeit gibt es eine bunte Mischung aus

Bewegungs- und Berührungskunst, Begegnung & Bewusstseinsarbeit und Du kannst als Teilnehmende/r mit Deinem eigenen Angebot mitwirken.

**Wilde Herzen Festival: 29.09.-2.10.16 in Oberlethe, mit Kinderbetreuung • Wilde Herzen Workshop für Paare & andere Einzelwesen: 22. & 23.10.16 in Bremen. Vorankündigung 2017: Jahrestraining für Paare. Info & Anmeldung: [www.wilde-herzen-festival.de](http://www.wilde-herzen-festival.de); [www.biodanza-bremen.de](http://www.biodanza-bremen.de) und Telefon: 0421-69219632**

## Angst zwischen Wissenschaft und Spiritualität



Aktuelle Strategien zum heilsamen Umgang – ein Fach-Symposium zum Thema Angst: Am 24.-25. September im Kurhaus Kirchzarten (bei Freiburg) geben renommierte Referenten – darunter Psychosomatiker, Psychologen, Heilpraktiker, Fachbuch- und Romanautoren, Journalisten, Kampfkunstmeister, Seminarleiter und Coaches – wertvolle Orientierung zur Entzauberung der Angst. Einige der Vortragenden berichten, wie sie ihre Angstattacken Schritt für Schritt überwunden haben.

**Interessenten finden alle weiteren Infos auf [www.iak-freiburg.de](http://www.iak-freiburg.de). Studenten und Auszubildende können eine zweite Person kostenlos mit anmelden.**

Stimme. Kosten 40 EUR. Seminarhaus Sigrid Peinemann, Flatterdamm 106, 28844 Weyhe, Tel. 0421 808325

### 24. Mittwoch

19:30 Uhr: Aufstellungsarbeit und Kurzvortrag Seminarhaus Sigrid Peinemann, Flatterdamm 106, 28844 Weyhe, Tel. 0421-808325

### 28. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Ein Stück Himmel im Alltag (Pierre Stutz), Wdh. 4.9. 17 Uhr; RadioWeser 92,5/101,85Mhz

## SEPTEMBER

### 4. Sonntag

10:30-13:30 Uhr: Selbstheilungskräfte wecken Beate Falke Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106, Tel. 0421 808325

### 7. Mittwoch

19:30 Uhr: Aufstellungsarbeit und Kurzvortrag, Seminarhaus Sigrid Peinemann, Flatterdamm 106, 28844 Weyhe, Tel. 0421-808325

20:15 Uhr: Mantra-Singen, Offener Singkreis mit Andreas v. Oppen im Steinreich, Am Dobben 78, HB Tel. 0421-76191

### 9. Freitag

20:00 Uhr: „Come Dance And Be“ Tanzmeditation, Mitas zeIRäume, Feuerkuhle 61, HB, 15 EUR. Tel. 98503731, [www.comedanceandbe.com](http://www.comedanceandbe.com)

### 10. Samstag

15:00-18:00 Uhr: Lachyoga-Workshop „Lach mal wieder!“ Ort: Goethestr. 25, Bremen; Tel: 0421/69644307, [www.lachschule-bremen.de](http://www.lachschule-bremen.de)

### 11. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Wie Sie mit Ihrem Partner glücklich werden, ohne ihn zu ändern...(Martin Koschorke), Wdh.18.9.,17 Uhr; RadioWeser 92,5/101,85Mhz

### 16. Freitag

20:00 Uhr: 5 Rhythmen Tanzmeditation - offener Abend mit Christine Maier aus Berlin. Ort: Mitas zeIRäume. Telefon: 0421-98503731, [www.comedanceandbe.com](http://www.comedanceandbe.com)

## Aus dem Raum des Herzens tanzen®

10. Fortbildung: Sommer 2017 bis 2019



**Die tanzende Wildsau**   
 Institut für Transformation durch Tanz,  
 Meditatives Tanzen und Tanztherapie e.V.

**Auswahlseminar**  
 6./7. Mai 2017

Wernigeroder Str. 28 · 28205 Bremen  
 Leitung: Cornelia Freise · Tel. 0421-4919286  
[cornelia.freise@die-tanzende-wildsau.de](mailto:cornelia.freise@die-tanzende-wildsau.de)  
 Konzept unter: [www.die-tanzende-wildsau.de](http://www.die-tanzende-wildsau.de)



**DANKBARKEIT  
IST WAS WIR SIND  
OHNE UNSERE  
GESCHICHTE.**  
BYRON KATIE

**thework  
summercamp**  
8.-14. august 2016  
IM HOF OBERLETHE BEI OLDENBURG



**LIEBEN WAS IST**

**Infos und Anmeldung**  
+ 49 (0) 170 605 3245  
info@thework-summercamp.de

**WWW.THEWORK-SUMMERCAMP.DE**

Anzeige




**Das Ausbildungsinstitut HKIT®  
wird 30 Jahre**

Jubiläumfest 30 Jahre Heilende Kräfte im Tanz® in der Tanzheimat Inzmühlen: Am 13. August 2016 feiert das Institut Heilende Kräfte im Tanz® seinen 30. Geburtstag mit einem großen Fest auf dem wunderschönen Gelände der Tanzheimat Inzmühlen.

Beruf und Leben lebendig gestalten, sich beweglich auf die Herausforderungen des Alltags einstellen und Prozesse im Beruf- wie Lebensalltag schöpferisch gestalten. All das und vieles mehr schafft HKIT®.

Eine seit drei Jahrzehnten bewährte Methode, die das Körperbewusstsein stärkt und die physische, psychische, mentale und spirituelle Ebene des Menschen miteinander verbindet. Die berufsbegleitende Ausbildung bietet das Institut HKIT® mit Sitz in Inzmühlen bei Hamburg seit 1986 für Frauen in pädagogischen, psychosozialen und künstlerischen Berufen an, es gibt mittlerweile über 400 praktizierende Tanztherapeutinnen und Tanzpädagoginnen nach der Methode HKIT®.

Das Fest steht unter dem Motto „Was uns bewegt“ und lädt dazu ein, den Alltag hinter sich zu lassen und einen ganzen Tag Tanz, Begegnungen mit sich selbst und anderen, Nähe, Freude, Glück, Freiheit, Lebenslust, FrauSein und Gemeinschaft erleben und genießen.

**Programm:**

8.30 Uhr - Frühstück | 9.30 Uhr - Empfang der offiziellen Gäste  
10 Uhr - Körperarbeit zur Einstimmung | 11 Uhr - Maskenperformance Dancing Dialogue® | 12 Uhr - Ausklang mit Körperarbeit  
13 Uhr - Mittagessen | 15 Uhr - Kaffee und Kuchen auf der Tanzwiese  
16 Uhr - Mitmachperformance – WAS UNS BEWEGT. Eine abenteuerliche Tanzreise mit Elke Wagner | 19 Uhr - Abendessen  
20 Uhr - Disco BEST OF mit Stefka Weiland.

**Veranstaltungsort:**

Tagungszentrum Tanzheimat Inzmühlen,  
Im Seevegrund 6, 21256 Handeloh-Inzmühlen, 04188-891070

**Weitere Informationen und Anmeldung:**

Elke Wagner, Institut HKIT® | Vor den Höfen 12a  
29640 Schneverdingen | Tel. 05198-9811104  
fax 05198-9811105 | info@heilende-kraefte-im-tanz.de  
[www.heilende-kraefte-im-tanz.de](http://www.heilende-kraefte-im-tanz.de)

Anzeige

**17. Samstag**

11:00-18:00 Uhr: Aufstellungstag. Seminarhaus Sigrid Peinemann, Flatterdamm 106, 28844 Weyhe, Tel. 0421-808325

**21. Mittwoch**

19:30 Uhr: Aufstellungsarbeit und Kurzvortrag, Seminarhaus Sigrid Peinemann, Flatterdamm 106, 28844 Weyhe, Tel. 0421-8028325

**22. Donnerstag**

19:00 Uhr: Draußentänzen für die Erde, mit C. Freise, Stadtwald Bremen, Treffpunkt Joggerparkplatz/Parkallee.

**24. Samstag**

15:30 Uhr: Rosenkreuzer Pyramidenfest. Die Veranstaltung findet im Freien statt. Treffpunkt: Parkplatz beim Haus am Walde, Kuhgrabenweg 2, 28359 Bremen. Eintritt frei. Für Rückfragen: Tel: 0162-6737355

17:00-21:00 Uhr: Jahreskreisfest Mabon. Alleins e.V.-Parzelle Findorff, Ehlersweg 1, Bremen. 15 EUR, Tel: 0421-3477393

**25. Sonntag**

17:00-18:00 Uhr: Mit sich selbst befreundet sein (Wilhelm Schmid), Wdh.2.10.; 17 Uhr, RadioWeser 92,5/101,85Mhz

**30. Freitag**

18:30-20:00 Uhr: Klanginstallation mit Rilke Gedichte von Rilke mit Klang vertont in Worswede, auf Spendenbasis, Telefon: 04792-1854, [www.ameisklang.de](http://www.ameisklang.de)

**REGELMÄSSIGE TERMINE**

Kundalini Yoga in Walle, Ritter-Raschen-Str. 4. Donnerstags 8-9.30 h  
Info & Kontakt: Vanessa (Hardevi Kaur), hardevi.kaur@posteo.de, [www.hardevikaur.wordpress.com](http://www.hardevikaur.wordpress.com)

Lachyoga: Do. 17-18 Uhr, Di. Neustadt, 19-20 Uhr, Tel: 0421/69644307, [www.lachschule-bremen.de](http://www.lachschule-bremen.de)

Gemeinschaft Clan B: Herzlich Willkommen zum Sonntags-Café, jeden 2. Sonntag im Monat, 15-18 h Kaffee, Kunst, Kultur, Kleinkram & Kuchen gegen solidarische Spende, Wöschchenweg 28, 26209 Sandhatten, Tel.: 04482/2566001, [www.clan-b.eu](http://www.clan-b.eu)

# WER MACHT WAS

Nächste Ausgabe:  
Oktober/November 2016

Anzeigenschluss:  
9. September 2016

Informationen:  
Tel: 0421-69897790  
anzeigen@kgsbremen.de

Onlineformulare  
für Kleinanzeigen auf:  
www.kgsbremen.de

## Astrologie-Schule Bremen



Christine Keidel-Joura

### Persönliche Beratung

- Geburtshoroskop
- Berufsberatung, Paarberatung
- Terminplanung

### Professionelle Astrologie-Ausbildung

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

Delmestraße 74  
28199 Bremen  
Tel. 0421 - 7 29 29  
www.astrologie-schule-bremen.de

## Aura-Soma



Licht-Wege  
Regina Bauer

Spirituelle Lehrerin  
mit Farbe und Klang

- Aura-Soma® Colour-Care System®
- Ausbildungen, Farb-Klang Engel Beratung
- Farb-Klang Maya Beratung
- Tages-Seminare und Produktschulungen
- Samahita-Yoga, Litos® Lichtkristalle
- Erlebnis und Meditations-Abende

Bürgereschstraße 27  
26123 Oldenburg  
Tel.: 0441-82118  
Mail: bauer.regina@t-online.de  
www.licht-wege-land.de

## Geistiges Heilen



Elisabeth Ahlers  
Anerkannte Heilerin (DGH)  
Reconnection® Certified Practitioner

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

Würzburgerstr. 69  
28215 Bremen  
Tel. 0421-347 81 18  
elisabeth-ahlers@web.de  
www.elisabeth-ahlers.de  
www.energiearbeit-ahlers.de

## Geistiges Heilen



Dachverband Geistiges Heilen e. V.

- Adressenvermittlung
- Rechtsberatung
- Existenzgründungsberatung
- Informations- & Werbematerialien
- Qualitätssiegel durch Ethikkodex
- Regionale Konferenzen
- Kongress

Dachverband Geistiges Heilen e.V.  
(DGH e. V.)  
Winterhalterstraße 9  
76530 Baden-Baden  
Tel.: 0 72 21 / 97 37 901  
Fax: 0 72 21 / 97 37 902  
Email: info@dgh-ev.de  
www.dgh-ev.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

## Aura Soma

Regina Bauer, Licht-Wege, Bürgereschstraße 27, Oldenburg. www.licht-wege-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- 69219632, www.biodanza-bremen

Biodanzgruppen und Workshops im Viertel mit Jennifer Knaak und Brigitte Münch, 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

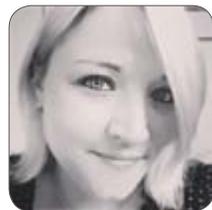
Aleco, Bismarckstraße 14, 28203 HB

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: 8-20 Uhr, Telefon: 0421-57705628

## Coaching - Krisen - Trauer



Alexandra Guillot

Lebenszauber - der Weg ist das Ziel

Schwerpunkte meiner Arbeit für  
Kinder und Erwachsene:

- Begleitung in Lebenskrisen
- Trauer- und Sterbebegleitung
- AccessBars Behandlungen zum „Entwirren“ des Kopfes
- Reiki, Meditationen und Coaching
- FantasieReisen und Schamanische Reisen

Am Hombach 1  
28844 Weyhe  
0152 37 73 58 03  
info@lebenszauber.com  
www.lebenszauber.com

## ganzheitliche Heilkunde



Praxis für ganzheitliche Heilkunde

Brigitte Hertel  
Heilpraktikerin

- Akupunktur
- Spagyrische Medizin
- Spirituelle Lebensberatung
- Reconnective Healing®
- The Reconnection® (Heilarbeit nach Eric Pearl)

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

## Geburtsanalyse



Rechtsanwalt und Heiler (DGH)  
Markus Mollet

### 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 kabbalistische Geburtsanalyse ist es möglich Antworten zu finden die Ihnen einen neuen Blick auf Ihr Leben ermöglichen.

Oslebshauer Heerstraße 33 c,  
28239 Bremen  
info@mollet-personaltraining.de  
Mobil: 0049 173 / 2 40 96 01  
www.praxisfuerselbstheilung.de

## Gesund und erfüllt leben



Christa Jürgens  
DIE SEELE HEILEN

- Schamanische Heilmethoden
- Einzel- und Gruppenangebote
- Balance finden, zwischen Körper, Geist, Seele und Herz
- Lösungsorientierte Beratung in Krisen
- Jahreskreisfeste
- offener Erzähl- und Singkreis
- Medizinradrituale
- Die Kraft der Runen

Buntentorsteinweg 21  
28201 Bremen  
Telefon: 0421 34 77 393  
seeleheilen@gmx.de  
www.seeleheilen1.de

## Heil-Haus-Ohlenbusch



Christine Ohlenbusch  
Bewusstseinsweiterung  
Homöopathie, Ärztin

Ich hole jeden dort ab, wo er steht.

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

Viehlander Str. 5  
27726 Worpsswede  
Telefon: 04791-9319433  
christine.ohlenbusch@web.de  
www.christine-ohlenbusch.de  
www.seminarhaus-ohlenbusch.de

**Impulse zu neuen Lösungen**



**Gesundheitspraxis Steinwedel**  
Heike Steinwedel  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

**Impulse zu neuen Lösungen durch:**

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

Wachmannstr. 71  
28209 Bremen  
Telefon: 0421-6200456  
[www.gesundheitspraxis-steinwedel.de](http://www.gesundheitspraxis-steinwedel.de)

**Inipi**



**Andreas Wesemann**  
Traditioneller und zeitgemäßer Schamanismus - Seelenheilungen

- schaman. Beratung u. Behandlung
- Haus- u. Grundstück-Clearing
- Trommelbau • Medizinradrituale
- Einführung i. d. Grundlagen schaman. Heilens • Sterbebegleitung
- Seelenanteil-Rückholungen
- Kraftorte/-objekte: Aufspüren, Anlegen, Anfertigen • Indian. Schwitzhütten (Lakóta-Tradition)
- Supervision für schaman. Heiler

Wollaher Straße 57  
27721 Ritterhude OT Platjenwerbe  
Fon: 0421-62 73 46  
[andreas-wesemann@web.de](mailto:andreas-wesemann@web.de)  
[www.inipi-haus-der-seele.de](http://www.inipi-haus-der-seele.de)

**Institut HKIT®**



**Elke Wagner**  
Begründerin Gabriele Fischer

**Heilende Kräfte im Tanz®**

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

Vor den Höfen 12a  
29640 Schneverdingen  
Fon 05198-9811104  
Fax 05198-9811105  
[info@heilende-kräfte-im-tanz.de](mailto:info@heilende-kräfte-im-tanz.de)  
[www.heilende-kräfte-im-tanz.de](http://www.heilende-kräfte-im-tanz.de)

**Prana Heilung**



**Angelika Mollet**  
anerkannte Heilerin (DGH)

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

Am Krähenberg 34  
28239 Bremen  
Fon: 0421 - 6441049  
[www.gesundheitsberatung-bremen.de](http://www.gesundheitsberatung-bremen.de)

**Reconnection®**



**Miriam Wender**  
Reconnection® Certified Practitioner

„It's time to come home“ - Eric Pearl

**Reconnective Healing®**  
bringt uns in Kontakt mit hoch-schwingenden Heilfrequenzen für den Einklang von Körper, Geist und Seele

**The Reconnection®** ist eine einmalige spirituelle Erfahrung und öffnet uns den Weg zu uns selbst

Contrescarpe 9  
28203 Bremen  
Telefon: 0421 - 16 10 00 04  
[info@miriam-wender.de](mailto:info@miriam-wender.de)  
[www.miriam-wender.de](http://www.miriam-wender.de)

**InTouch® Massageschule**




**InTouch® Massage**  
Die Kunst der Berührung erleben

- Ausbildung zum Massagetherapeuten
- Fortbildungen in div. Massagetechniken
- Regelmäßige Genießer-Workshops
- seit über 12 Jahren Ausbildungskompetenz

**Kostenlose Broschüre anfordern:**  
InTouch® Massageschule  
Hamburg - Kassel  
[www.intouch-massage.de](http://www.intouch-massage.de)  
Organisationsbüro Bremen:  
Tel: 0421-40897852  
[info@intouch-massage.de](mailto:info@intouch-massage.de)

**Kundalini Yoga**



**Dr. Anand Martina Seitz**  
ANAND NIVAS

**Institut für Yoga, Beratung und Training**

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

**Mit Krankenkassenerstattung**

Goethestr. 25  
28203 Bremen  
Tel. 04242 / 597169  
[yoga@AnandNivas.de](mailto:yoga@AnandNivas.de)  
[www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de)

**Massageschule**



**Norddeutsche Massageschule**

**Jahresausbildung in Ganzheitlich Energetischer Massage**

- Jahresausbildung an 11 WE
- Für Anfänger und Fortgeschrittene
- Westliche und östliche Massagepraxis • Kostenlose Infoabende
- Regelmäßige Einführungsseminare
- Beruf Massage-Practitioner®
- Programmheft anfordern (gratis)

Norddeutsche Massageschule  
Bremen, Tel. 0421-3477349  
[hb@NorddeutscheMassageschule.de](mailto:hb@NorddeutscheMassageschule.de)  
[www.NorddeutscheMassageschule.de](http://www.NorddeutscheMassageschule.de)

Süddeutsche Massageschule  
Fürth, Erlangen, Tel. 0911-9376764  
[info@SueddeutscheMassageschule.de](mailto:info@SueddeutscheMassageschule.de)  
[www.SueddeutscheMassageschule.de](http://www.SueddeutscheMassageschule.de)

**Seminar- und Ferienhaus**



**Seminar- und Ferienhaus Adelheidshof**

absolut ruhig, direkt am Weser-radweg gelegen 45 km bis Bremen, Bahnhof Verden 13 km  
1 FeWo mit Seminarraum (1. Stock) 80m2 und 4 DZ; 1 FeWo 3 DZ;  
4 Gästezimmer, 2. Seminarraum 60 m2. Selbstversorgung, HP, VP, grosser 6000m2 Garten, Feuerstelle, Badesee 3km. Angebote vor Ort a.A.: Atemmeditation & Coaching, Retreat, Massagen und Kunstworkshops

Magelsen 5, 27318 Hilgermissen  
Telefon: 04256 573  
[info@adelheidshof.de](mailto:info@adelheidshof.de)  
[www.adelheidshof.de](http://www.adelheidshof.de)

**Seminarraumvermietung**



**Seminarraum Martfeld**  
zw. Bremen, Hamburg und Hannover  
Bettina und Edmund Traichel Kraft

- Seminarraumvermietung an WE 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 u. Therapie • ankommen u. wie zuhause fühlen • Matten, Decken, und Sitzkissen vorhanden

Dorfstr. 18  
27327 Martfeld  
Tel: 04255 - 350  
[www.seminarhaus-shiva-shakti.de](http://www.seminarhaus-shiva-shakti.de)

**Boxen**

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

**Bücher, CDs, DVDs**

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

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

Steinreich, Am Dobben 78, 28203 Bremen, Tel. 0421-4987303, [www.steinreich-bremen.de](http://www.steinreich-bremen.de)

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

Bücherwurm, Herbergstr. 12, 28832 Achim

Buchhandlung Müller, Goethestraße 24, 27356 Rotenburg

Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57, Oldenburg

**Coaching**

Kabbalistische Geburtsanalyse: Markus Mollet, Rechtsanwalt und Heiler (DGH), Mobil: 0049-173-2409601 Mail: [info@mollet-personaltraining.de](mailto:info@mollet-personaltraining.de)

Alexandra Guillot - Lebenszauber - der Weg ist das Ziel. Coaching-Krisen-Trauer (Kind-Erwachsen). [info@lebenszauber.com](mailto:info@lebenszauber.com), Tel. 0152-37 73 58 03, [www.lebenszauber.com](http://www.lebenszauber.com)

**Craniosacrale Therapie**

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

Craniosacral-Schule Bremen: CSVD- anerkannte Fachaus- und Weiterbildungen. Elisabeth Bohrer, Holler-Haus, Hollerstr. 14, 28203 Bremen, Tel. 0421-3365081, [www.cranioschule-bremen.de](http://www.cranioschule-bremen.de)

**Eutonie**

Eutonie Gerda Alexander: Kurse, Weiterbildung individuelle Begleitung.

**SteinReich**



**SteinReich der Erlebnisläden**

- Edelsteine • Schmuck • Sitzkissen
- Yogamatten • Klangschalen
- Klangspiele • Trommeln • Räucherwerk • Pendel • Gebetsfahnen
- Buddhas • Malas • Ruten • Blei-kristalle • Primavera-Duftöl • Aura Soma • Hunza-Kristallsalz • Engel
- Elfen • Trolle • Kunsthandwerk
- Zimmerbrunnen Bücher • DVDs
- CDs • Bücherflohnmarkt.

Akademie SteinReich – Beratungen, Organisation von Veranstaltungen  
Am Dobben 78, 28203 Bremen,  
Di – Fr: 11-19 Uhr, Sa: 11-17 Uhr  
Tel: 0421 49 87 303  
[www.SteinReich-Bremen.de](http://www.SteinReich-Bremen.de)

**Supervision**



**Gisela Raven**  
Bildungsreferentin

- Supervision
- System. Familienberatung
- Coaching



Lange Str. 10  
27305 Bruchhausen-Vilsen  
Telefon 04252-9113208  
info@mittelpunkt-ravens.de  
[www.mittelpunkt-ravens.de](http://www.mittelpunkt-ravens.de)

**Systemische Ausbildungen**



**Gabriele Beyer**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

- Systemische Ausbildungen
- Familienstellen
- NLP Ausbildungen
- Beratung
- Therapie



Friedhofstr. 11a  
50171 Kerpen  
info@Gabriele-Beyer.de  
[www.Gabriele-Beyer.de](http://www.Gabriele-Beyer.de)

**TCM - Shiatsu**



**Nathali Winckler**  
Heilpraktikerin

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) - Shiatsu

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

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

**Yoga und Ayurveda**



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

**Einzelsitzungen und Beratungen:**

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

**Ausbildungsangebot:**

- Yoga-Übungsleiter/in und -Lehrer/in
- Kinderyoga-Kursleiter/in
- Lachyoga-Kursleiter-Ausbildung

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

**Yonia-Rosenblütenmassage**



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

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

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

Martina Kreß, Praxis für Eutonie: Gesundheit und Lebenskunst, [www.eutonie-kress.de](http://www.eutonie-kress.de)

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

**Geomantie**  
Ausbildung - Seminare - Pilgern: Eckernförde/Ostsee, La Gomera mit Hans Hansen. Info: 04351-7674832 [www.impulseseminare.de](http://www.impulseseminare.de)

**Heilarbeit**  
Prana Heilung nach Master Choa Kok Sui: Angelika Mollet, anerkannte Heilerin (DGH), Am Krähenberg 34, 28239 Bremen, [www.gesundheitsberatung-bremen.de](http://www.gesundheitsberatung-bremen.de), Telefon: 0421-6441049

"Die Seele heilen" - Christa Jürgens, Eschenweg 6, 28816 Stuhr, Tel. 0421-3477393, [seeleheilen@gmx.de](mailto:seeleheilen@gmx.de), [www.seeleheilen1.de](http://www.seeleheilen1.de)

Dachverband Geistiges Heilen e. V. (DGH e. V.), Winterhalterstraße 9, 76530 Baden-Baden, Tel.: 0 72 21 / 97 37 901, Email: [info@dgh-ev.de](mailto:info@dgh-ev.de), [www.dgh-ev.de](http://www.dgh-ev.de)

**Heilkunde**  
Ganzheitliche Heilkunde, Brigitte Hertel Hp, 28215 Bremen, Hemmstr. 123-125, Telefon: 0421-3762299, [www.heilpraxis-hertel.de](http://www.heilpraxis-hertel.de)

**Hochsensibilität**  
Spezialisiert auf hochsensible Menschen: Psychotherapie und Bach-Blütenberatung, Wiebke Wollé, Heilpraktikerin für Psychotherapie, [www.wiebkewolle.de](http://www.wiebkewolle.de)

**Homöopathie**  
Praxis KörperKlang: Klass. Homöopathie, tibet. Heilmassagen, Entgiftungsmassagen, Tel. 0421/3467703, [www.annelie-bolda.de](http://www.annelie-bolda.de)

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

**Humor**  
Humortraining "Mit Humor geht alles besser" Workshops und regelmäßige Treffen Lachtraining "Lebensfreude durch Lachyoga" Workshops und regelmäßige Treffen. Sabine Heimes-Freeseemann, Tel. 0421/69644307, [www.lachschule-bremen.de](http://www.lachschule-bremen.de)

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

**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 Klangschalen, Meditationsabende mit Klangschalen und Gongs, Angelika Meisner, Tel. 04792-1854, [www.ameisklang.de](http://www.ameisklang.de)

**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](mailto:info@lebenszauber.com), [www.lebenszauber.com](http://www.lebenszauber.com)

**Lachen**  
Lachyoga: "Lebensfreude durch Lachyoga" - Workshops und regelmäßige Treffen. Sabine Heimes-Freeseemann, Tel. 0421/69644307, [www.lachschule-bremen.de](http://www.lachschule-bremen.de)

**Lebensberatung**  
Dr. Elfriede Brümmer, spezialisiert auf Beziehungsthemen, email: [dre.bruegger@t-online.de](mailto:dre.bruegger@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](http://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](http://www.integralis-bremen.de)



**Wellness Wirbler**  
Der Wasserverwirbler

Lassen Sie sich Ihr Leitungswasser schmecken!

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

**Massage**  
Tief berührt..... Achtsame intuitive Massagen - eine Berührung vom Herzen aus, ganz auf Deinen Moment abgestimmt. Geborgen, liebevoll berührt, gehalten. Tao Massage Ritual - sehr sanft und meditativ, Körper und Geist verbindend, tiefes Eintauchen ins Selbst und friedliches Ankommen. Berührungskünstlerin S. Kamper, Tel. 0162-9100476

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

Ganzheitlich Energetische Massage in Bremen - lernen und genießen. Info: [www.NorddeutscheMassageschule.de](http://www.NorddeutscheMassageschule.de), Tel. 0421-3477349

**Matrix-Arbeit**  
Matrix-Arbeit: Mit neuesten Erkenntnissen aus der Quantenphysik erfolgreiche Alternativen zur Schulmedizin schaffen. Mit seinem Bewusstsein die Realität verändern, einen neuen Seinszustand erreichen, wieder gesund werden. [www.matrix-reload.de](http://www.matrix-reload.de)

**Meditation**  
Warum für etwas werben, das schon jeder besitzt und nicht verkauft werden kann? [www.weg-arbeit.de](http://www.weg-arbeit.de)

**NLP**  
Stell Dich - Systemische Ausbildungen, Gabriele Beyer, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Familienstellen, NLP Ausbildungen, Beratung, Coaching, Tel. 02237/972285, [info@Gabriele-Beyer.de](mailto:info@Gabriele-Beyer.de), [www.Gabriele-Beyer.de](http://www.Gabriele-Beyer.de)

**Paarberatung**  
Paarberatung - Unterstützung finden in den kleinen und großen Krisen des Beziehungslebens und zur gemeinsamen Weiterentwicklung der Partnerschaft. [www.supervision-fuchs.de](http://www.supervision-fuchs.de)



### Yoga Anfängerkurs, 8x

Sa., 06.08., 16:00-17:30 Uhr

### Yoga für den Rücken, 8x

Do., 11.08., 18:15-19:45 Uhr

### Yogatherapiestunde "Richtig Durchatmen"

Sa., 03.09., 01.10.16  
09:30-12:00 Uhr

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



Anzeige

### Physiotherapie

J. Beetz, -Physiotherapeutin & ganzheitliche Massage Therapie-, Praxis Feinführung, Am Hulsberg 11, 28203 Bremen, [www.physiotherapie-juanabeetz.de](http://www.physiotherapie-juanabeetz.de), 0152/26075386

### Produkte aus aller Welt

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

### Qigong

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

Lüer Mehrrens, Taijiquan- und Qigong-Kurse: wudang-Zentrum für Taijiquan- und Qigong, Tel. 0421-702427, [mehr@wudang-bremen.de](mailto:mehr@wudang-bremen.de), [www.wudang-bremen.de](http://www.wudang-bremen.de)

### Reconnection® / Reconnective Healing®

Elisabeth Ahlers, Reconnection® Certified Practitioner, Tel. 0421-3478118, [elisabeth-ahlers@web.de](mailto:elisabeth-ahlers@web.de), [www.energiarbeit-ahlers.de](http://www.energiarbeit-ahlers.de)

Brigitte Hertel Reconnective Healing® Practitioner Level I-III, Tel. 0421-3762299, [www.heilpraxis-hertel.de](http://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](mailto:info@miriam-wender.de), [www.miriam-wender.de](http://www.miriam-wender.de)

### Retreat

Auszeit-Haus-Weiße Muschel einfühlsame Begleitung möglich Wiltrud Henning HP Psych., Tel: 04253-1308, [www.die-weiße-Muschel.de](http://www.die-weiße-Muschel.de), Aufstellungsarbeit, Transp. Psychologie auch Einzelbehandlung

### Schamanismus

Schamanisch Heilen: Seelenrückholung, Heilrituale, Trainings, Gabriela Luft, Wöschweg 28, 26209 Hatten/Sandhatten, Tel.04482-2566007, Mail: [Gabriela@sternenhaus.de](mailto:Gabriela@sternenhaus.de), [www.primaertherapie-luft.de](http://www.primaertherapie-luft.de)

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

### Schönheit

Gerth Natur Friseur, Tel: 0421-650718, [www.gerth-naturfriseur.de](http://www.gerth-naturfriseur.de). Lebendiger Haarschnitt. Pflanzenfarbe. Ökol. Pflege

### Seminar- / Retreathäuser

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

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

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

Seminar- und Retreathaus in der Göhrde. [www.retreathaus-goehrde.de](http://www.retreathaus-goehrde.de), Tel. 05855-978233.

Lichtblick Seminarhaus & Ferienwohnungen, Sandersfelder Weg 2, 27798 Hude-Hurrel, Tel: 04408-923245. [www.seminarhaus-lichtblick.de](http://www.seminarhaus-lichtblick.de), mail: [info@seminarhaus-lichtblick.de](mailto:info@seminarhaus-lichtblick.de)

Heil-Haus-Ohlenbusch, Christine Ohlenbusch, Bewusstseinsweiterung, Homöopathie, Ärztin, Viehlander Str. 5, 27726 Worswede, [christine.ohlenbusch@web.de](mailto:christine.ohlenbusch@web.de), [www.christine-ohlenbusch.de](http://www.christine-ohlenbusch.de), Telefon: 04791-9319433, [www.seminarhaus-ohlenbusch.de](http://www.seminarhaus-ohlenbusch.de)

Tara - Raum für Yoga im schönen Künstlerort Dötlingen, vermietet ab Sommer Praxisräume an HP o.ä., Tel: 04433/9685231, [www.tara-raum-fuer-yoga.de](http://www.tara-raum-fuer-yoga.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](http://www.shiatsu-und-beratung.de), Tel. 04205/7915733

### Supervision

Gisela Raven, Bildungsreferentin, Supervision, System. Familienberatung, Coaching, Lange Str. 10, 27305 Bruchhausen-Vilsen, Telefon 04252-9113208, [info@mittelpunkt-ravens.de](mailto:info@mittelpunkt-ravens.de), [www.mittelpunkt-ravens.de](http://www.mittelpunkt-ravens.de)

### Tantra

Monika Entmayr & Reiner Kaminski, Tantra für Paare: Workshops,

Jahresgruppe, Frauengruppen, Paarberatung. Telefon: 04487-9204277, [www.paar-tantra.de](http://www.paar-tantra.de)

### Tanz

Institut HKIT - Tanzausbildungen, Elke Wagner. Heilende Kräfte im Tanz. Ausbildung zur Tanzpädagogin u. Tanztherapeutin HKIT, Tel.: 05198-9811104 und [www.heilende-kräfte-im-tanz.de](http://www.heilende-kräfte-im-tanz.de)

"Come Dance And Be" - Tanz, Begegnung und Meditation. Offene Tanzabende, 5 Rhythmen Workshops. Info: Silke A. Schreiner, [www.comedanceandbe.com](http://www.comedanceandbe.com), Tel. 0421-98503731.

Heilende Kräfte im Tanz - Fortlaufende Gruppe mittwochabends im 14-tägigen Wechsel mit spannenden Einzel-Workshops. Infos: [www.koerperwege-duvenbeck.de](http://www.koerperwege-duvenbeck.de)

"Heiltänze und LebensLust" mit Mälo Warnke, Tanz/Theaterpäd. Seminare: Chakratanz, 7 Lebenskräfte, Perlen. Einzelchoaching. Ottersberg, Tel. : 04205/396294, mail: [c.malowanke@t-online.de](mailto:c.malowanke@t-online.de)

### The Work

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

### Vegan

Veggiemaid, Lebensmittelgeschäft, Stefanie Coors, Gartenstraße 15, 26122 Oldenburg, Tel. 0441/ 68312179, [www.veggiemaid.de](http://www.veggiemaid.de)

### Yoga

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

Sigrid Küttner, Yoga Vidya Zentrum Bremen, Bahnhofstraße 3/4, 28195 Bremen, Tel. 0421 - 2239472, email: [sigridkuettner@gmail.com](mailto:sigridkuettner@gmail.com), [www.yoga-vidya.de/bremen](http://www.yoga-vidya.de/bremen)

## Kraftquellen & Wegweiser im Umbruch finden



### Astrologisches Beratungstelefon

Umbruchzeiten fordern uns heraus: Alte Wege führen in Sackgassen, Strukturen tragen nicht mehr ausreichend und Lebensmuster sind überholt. Das Neue ist noch nicht da, aber eine frische Brise weht daher. Jetzt sind Mut, Inspiration und die Besinnung auf nährnde Ressourcen gefragt. Der Spiegel kann hier hilfreich sein. Ein Blick ins Horoskop und die aktuellen Transite geben Auskunft: Wo liegen meine wahren Kraftquellen? Wie kann ich dem Ruf in mir nachgehen und der Spur meines Herzens folgen? Welche Werkzeuge hält das Leben auf meinem Weg zu Fülle und Erfüllung für mich bereit?

### Information & Terminvereinbarung:

Ulla Janascheck  
Tel.: 06147 / 9357198  
[ulla.janascheck@gmx.de](mailto:ulla.janascheck@gmx.de)  
[www.ulla-janascheck.de](http://www.ulla-janascheck.de)



Nächste Ausgabe: Oktober/November 2016

Redaktionsschluss: 30. August 2016 • Anzeigenschluss: 9. September 2016

Email: [anzeigen@kgsbremen.de](mailto:anzeigen@kgsbremen.de) • Telefon: 0421 - 69 89 77 90

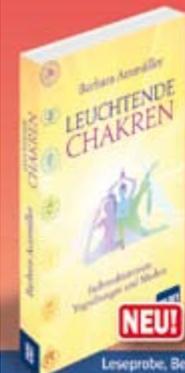
[www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)

# WER MACHT WAS – IM INTERNET

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

Abenteuer mit Pferden, Entwicklungsförderung, Therapie	<a href="http://www.luettnpeerhoff.de">www.luettnpeerhoff.de</a>
Abnehmen ist Selbstliebe. Body-Mind-Coaching + Kur	<a href="http://www.schlankmental.coach">www.schlankmental.coach</a>
Astrologie-Aus- und Fortbildung (DAV), Beratung	<a href="http://www.astrologie-zentrum-bremen.de">www.astrologie-zentrum-bremen.de</a>
Astrologie: Beratung, Ausbildung, Supervision	<a href="http://www.astrologie-schule-bremen.de">www.astrologie-schule-bremen.de</a>
Astrologische Themenklärung, Raumberatung, Energiearbeit	<a href="http://www.antjediewerge.de">www.antjediewerge.de</a>
Atempause, Sanatha Hannig - Regeneration + Selbstfindung	<a href="http://www.atempause-bremen.de">www.atempause-bremen.de</a>
Aura Soma, Regina Bauer	<a href="http://www.licht-wege-land.de">www.licht-wege-land.de</a>
Aura Soma und tiefgreifende Methoden, Reikiausbildungen	<a href="http://www.diefarbeheilerin.de">www.diefarbeheilerin.de</a>
Ausbildungen in Tanzpädagogik und Tanztherapie.	<a href="http://www.heilende-kraefte-im-tanz.de">www.heilende-kraefte-im-tanz.de</a>
Ayurveda/Yogalehrer-Ausbildung Bremen	<a href="http://www.nepal-lohd.de">www.nepal-lohd.de</a>
Craniosacrale Balance f. Erwachsene/Kinder/Babys, Silke Hünermann	<a href="http://www.feinfuehlung-bremen.de">www.feinfuehlung-bremen.de</a>
Craniosacral-Schule Bremen, Elisabeth Bohrer	<a href="http://www.cranioschule-bremen.de">www.cranioschule-bremen.de</a>
Craniosacrale Therapie und Körperarbeit, HP A. Dele Idris	<a href="http://www.modernmassage.de">www.modernmassage.de</a>
Die Stimme im Körper wahrnehmen und nutzen, Heinz Stolz	<a href="http://www.voyom.de">www.voyom.de</a>
Ein Stück Freiheit an der Wand - Kunst schafft Raum	<a href="http://www.felixdohmen.de">www.felixdohmen.de</a>
Entspannend, Kreativ, mit Pinsel oder Pferd	<a href="http://www.urlaub-fuer-koerper-und-seele.de">www.urlaub-fuer-koerper-und-seele.de</a>
Entspannung - Energiearbeit - Stressabbau	<a href="http://www.prana-und-entspannung.de">www.prana-und-entspannung.de</a>
Es ist Zeit... für Deinen Neuanfang!	<a href="http://www.reiki-richter.de">www.reiki-richter.de</a>
Feldenkrais-LehrerInnen in Ihrer Nähe	<a href="http://www.feldenkrais-info-nordniedersachsen.de">www.feldenkrais-info-nordniedersachsen.de</a>
Feng Shui – Raumkraftverstärkung - Space Clearing	<a href="http://www.spaceclear.net">www.spaceclear.net</a>
Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung Doering	<a href="http://www.entwicklungsbegleitung.de">www.entwicklungsbegleitung.de</a>
Gemeinschaft Clan B vielfältige Angebote zu Gesundheit u. Bewusstsein	<a href="http://www.clan-b.eu">www.clan-b.eu</a>
Geomantie, Ausbildung, Seminare, Pilgern auf La Gomera	<a href="http://www.geomantie-hansen.de">www.geomantie-hansen.de</a>
Gesunder Rücken Dorn/Breuß, Cranio, Reiki, Seminare	<a href="http://www.ursula-goetzen.de">www.ursula-goetzen.de</a>
Gesundheitsberatung: Sascha Ehlers	<a href="http://www.Gesundheits-und-Lebensberater.de">www.Gesundheits-und-Lebensberater.de</a>
Hawai'ische Körperarbeit Beh.+ Trainings, Bioresonanztherapie	<a href="http://www.barbarabaum.de">www.barbarabaum.de</a>
Heilarbeit u. Spirituelle Sterbegleitung	<a href="http://www.energiearbeit-ahlers.de">www.energiearbeit-ahlers.de</a>
Institut Family Affair Bremen Heiko Hinrichs	<a href="http://www.familyaffair.de">www.familyaffair.de</a>
InTouch® Massageschule Hamburg, Bremen und Hessen	<a href="http://www.intouch-massage.de">www.intouch-massage.de</a>
KGS Bremen Magazin	<a href="http://www.kgsbremen.de">www.kgsbremen.de</a>
Lachschule Bremen - Lebensfreude durch Lachyoga	<a href="http://www.lachschule-bremen.de">www.lachschule-bremen.de</a>
Lebendiger Haarschnitt. Pflanzenfarbe. Ökol. Pflege.	<a href="http://www.gerth-naturfriseur.de">www.gerth-naturfriseur.de</a>
Lebensberatung, Innerer Dialog, Seelsorge, Konfliktbewältigung	<a href="http://www.fgalka.de">www.fgalka.de</a>

Magie des Tanzes	<a href="http://www.gespraech-mit-der-seele.de">www.gespraech-mit-der-seele.de</a>
MBSR-Kurse – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	<a href="http://www.dfme.de">www.dfme.de</a>
MBSR-Lehrer-Ausbildung	<a href="http://www.mbsr-ausbildung-dfme.de">www.mbsr-ausbildung-dfme.de</a>
Paartherapie und Familienaufstellungen	<a href="http://www.insel-institut.de">www.insel-institut.de</a>
Reiki Seminare in Bremen mit Susanne Dölvers	<a href="http://www.reiki-grenzenlos.de">www.reiki-grenzenlos.de</a>
Reiki - Yoga - Klang - Meditations Workshops - Stille Retreats	<a href="http://www.SwahaLoka.com">www.SwahaLoka.com</a>
Reconnective Massage ,Thai Massage und mehr	<a href="http://www.massagezeit-bremen.de">www.massagezeit-bremen.de</a>
Reinkarnationstherapie (Münchener Schule)	Tantra <a href="http://www.mita-transzendenz.de">www.mita-transzendenz.de</a>
Qigong - Silke Schmidt	<a href="http://www.silke-schmidt.net">www.silke-schmidt.net</a>
QuantumTouch und Reiki - Kurse und Anwendungen	<a href="http://www.reiki-heilung-entspannung.de">www.reiki-heilung-entspannung.de</a>
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier	<a href="http://www.Schamanische-Heilsitzungen.de">www.Schamanische-Heilsitzungen.de</a>
Spirit. Sterbegleitung, DreamWalks, DreamWalker-Schule	<a href="http://www.sigrid-nullmeyer.de">www.sigrid-nullmeyer.de</a>
Stark Institut, Heinz Stark	<a href="http://www.starkinstitute.com">www.starkinstitute.com</a>
Steinreich - Der Erlebnisladen im Viertel	<a href="http://www.steinreich-bremen.de">www.steinreich-bremen.de</a>
Stress? Access Bars erleben - Manuela Richter	<a href="http://www.manuela-richter-mentales.de">www.manuela-richter-mentales.de</a>
Supervision, Mediation, Paarberatung und coaching	<a href="http://www.supervision-fuchs.de">www.supervision-fuchs.de</a>
Tantra für Singles, Paare, Frauen, Tantra-Massage-Ausbildung:	<a href="http://www.jukica.de">www.jukica.de</a>
The Reconnection(TM) Reconnective Healing(TM)	<a href="http://www.energiearbeit-ahlers.de">www.energiearbeit-ahlers.de</a>
The Reconnection, Reconnective Healing:	<a href="http://www.bewegtes-leben.net">www.bewegtes-leben.net</a>
The Work of Byron Katie. Einführungsseminare K.Weyler	<a href="http://www.berufe-hannover.de">www.berufe-hannover.de</a>
The Work of Byron Katie	<a href="http://www.ralf-heske.de">www.ralf-heske.de</a>
Vinya Loft - Power Yoga Studio	<a href="http://www.vinyaloft.de">www.vinyaloft.de</a>
Wahre Erkenntnis und die Unterstützung der guten Lehrenden	<a href="http://www.weg-arbeit.de">www.weg-arbeit.de</a>
Wirbelsäulenaufrichtung, Reiki, Seminare, Brigitte Marx	<a href="http://www.lichtpunkt-syke.de">www.lichtpunkt-syke.de</a>
Yoga Vidya Zentrum Bremen, Sigrid Küttner	<a href="http://www.yoga-vidya.de/bremen">www.yoga-vidya.de/bremen</a>
Yoga, Qi Gong, Yoga & Malen im Künstlerort Dötlingen	<a href="http://www.tara-raum-fuer-yoga.de">www.tara-raum-fuer-yoga.de</a>



## Bringen Sie Ihre Aura zum Strahlen!

Chakren sind die wesentlichen Energiezentren in unserer Aura. Sie bündeln unser Potenzial und sind mitverantwortlich für unseren Erfolg, unsere Gesundheit und kreative Ausdruckskraft. Auch die Beziehungsfähigkeit, die Liebe und die Selbstliebe werden von ihnen beeinflusst. Ohne gesunde und leuchtende Chakren geht nichts im Leben! Anschaulich beschreibt Barbara Arzmailler, wie es sich anfühlt, wenn die Chakren verblasst und geschwächt sind, und wie wichtig es ist, sie wieder zu aktivieren. Bringen Sie Ihre Chakren zum Leuchten – für mehr Gesundheit und Harmonie in Ihrem Leben!

Barbara Arzmailler | Leuchtende Chakren | 223 Seiten | Taschenbuch  
ISBN 978-3-68374-268-3 | 9,95 € (D) / 10,30 € (A)

**man kau:**  
Bücher, die den Horizont erweitern

Leseprobe, Bestellmöglichkeit und Internetforum mit der Autorin: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

## Kleinanzeigen

Folgende Rubriken stehen zur Verfügung: • Ausbildung • Jobs • An- und Verkauf • Vermietung und Räume • Workshops und Seminare • Therapie • Reisen • Kontakte • Dies und Das.

Preis pro Einheit: 3,- EUR (1 Einheit = 30 Zeichen)  
Mindestpreis: 12,- EUR

Nächste Ausgabe:  
Oktober/November 2016

Anzeigenschluss:  
9. September 2016

Informationen:  
Tel: 0421-69897790  
anzeigen@kgsbremen.de

Onlineformulare  
für Kleinanzeigen auf:  
www.kgsbremen.de

### Workshops / Seminare

**Yogaworkshop** "Wie ein Baum verwurzelt und aufstrebend - aus der Mitte heraus", So., 28. August, 10-13h, 50,- EUR, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; Tel. 0421-808325

Mo, 29. August 2016: 20:00-22:00 Uhr: **offene Meditation + Vortrag: Ängste**, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; 15,- EUR, Tel. 0421-808325

**Dao Yuan Schule für Qigong**, Kursblock vom 11.-18.09.16: daoistische Übungen im Gehen, Einführung ins Baum-Qigong und Fan Teng Gong. Die Kurse können auch einzeln für mindestens 3 Tage gebucht werden. Edith Guba, Bremen, Tel. 01749676598, info@qigong-daoyuan.net, www.qigong-daoyuan.net/kalender.html.

So, 25. Sept. 2016: 10:30-12:30 Uhr: **Träume + Spiegelgesetz, offene Arbeitsgruppe**, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; 30,- EUR, Tel. 0421-808325

**Kurse Modellieren mit Ton**. www.carolineschwarz.wordpress.com

Mo, 26. Sept. 2016: 20:00-22:00 Uhr: **offene Meditation + Vortrag: Selbstheilung**, Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; 15,- EUR, Tel. 0421-808325

**Schwitzhütten-Wochenende** nahe Bremen, kraftvolles Reinigungsritual für Körper, Geist & Seele, Infos & Termine: Adriana Schweiger, HP, Telefon: 0421-7081872, www.adriana-schweiger.de

**Einführungsseminar Gewaltfreie Kommunikation** vom 03.-04.09.16 und GFK-Ausbildung ab Oktober 2016 in Bremen mit Anja Kenzler, Trainerin CNVC. Info: a.k.demie für Mediation und Training, Tel. 0421/5578899, www.a-k-demie.de

**Für Frauen: Tantra-Jahresgruppe. Achtsames Selbstmitgefühl (MSC); Entdeckungsreise Stimme; Self-Love: 5 Rhythmen®; Gartenmosaik; Meine Aufgabe in der Welt: Das Eigene machen.** www.altenbuecken.de; Tel. 04251-7899

**Strukturelle Hypnose, MFL®**, Claudia Gattow, Bremen, Tel. 04214350274

**5 Rhythmen Tanzworkshop** „Beziehungsweise“ mit Christine Maier (Berlin). 16. bis 18. September 2016. Info: Telefon: 0421-98503731, www.comedanceandbe.com

**Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung.** Einführungswochenenden in Bremen Mitte und Vegesack, Info: Anette Kölling, Tel. 0421-69318481, www.aundbe.de

**Ganzheitlich Energetische Massage:** Jahrestaining in Bremen an 11 WE, Zertifikat als Massage-Practitioner®. Telefon. 0421-3477349 www.NorddeutscheMassageschule.de

**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

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

**Einführungsseminar Gewaltfreie Kommunikation** vom 03.-04.09.16 und GFK-Ausbildung ab Oktober 2016 in Bremen mit Anja Kenzler, Trainerin CNVC. Info: a.k.demie für Mediation und Training, Tel. 0421/5578899, www.a-k-demie.de

**Aufstellungstage** 15.10, und 3.12. in Bremen. Family Affair Heiko Hinrichs, www.familyaffair.de

**Seminare und Bildungsurlaube für Frauen:** Entdeckungsreise Stimme; Bogenschießen. BU zu: Berufliche Potentiale, Gewaltfreie Kommunikation, KBT, Rhetorik, Kraftquellen, Trauer. www.altenbuecken.de. 04251-7899

### Ausbildung

**Forum HKIT.** Tanztherapeutische Fortbildung mit Tanzfest "30 Jahre HKIT". 27.-30.08.2016. Infos und Anmeldung 05198-9811104. www.heilende-kraefte-im-tanz.de

**Stark Institut für system. integrative Therapie** in Dübbekold-Göhrde. Internat. renommierter Lehrtherapeut/Trainer (DGfS) Heinz Stark. XII. Aus- und Fortbildungszyklus ab 26. Okt. 2016. www.starkinstitute.com

**BenefitMassage®-Schule:** 3-teilige Ausbildung in Klassischer Massage,

Teil 1 vom 16.-18.9.16, Fr. 18-21.30 Uhr, Sa./So. 10-18.30 Uhr, Tel: 030 - 8131040, www.wegdermitte.de

**Craniosacrale Therapie:** Zertifizierte Fachausbildung Jan. 2017- Sept. 2019, Einf.seminar 10.-11. Sept.16, Fortbildungsangebote unter www.cranioschule-bremen.de

**Heilerausbildung** mit Luna\*Him, neue Gruppe ab Sept., www.heilerin-in-bremen.de, Tel. 0421-255350

### Therapie

**Integrative Primärtherapie,** Der Weg des Fühlens. Das Fühlen des Schmerzes beendet das Leiden. Gabriela Luft, Wöschchenweg 28, 26209 Hatten/Sandhatten, Tel. 04482-2566007, Mail: Gabriela@sternenhaus.de, www.primaertherapie-luft.de

**Praxis Family Affair in Bremen.** Einzel-, Paar- und Familienberatung, Workshops und Seminare, Weiterbildungen in systemischer Therapie, Systemaufstellungen und Körperzentrierter Aufstellungsarbeit. Traumatherapie Somatic Experiencing. www.familyaffair.de

**Strukturelle Hypnose, MFL®**, Claudia Gattow, Bremen, Tel. 04214350274

### Urlaub / Reisen

**Kreta!** Sonne, Strand, Meditationen, Entspannung, Inspiration & Gemeinschaft / 3.-11.9.2016 / Informationen: www.cc-lebenskunst.de

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

**Tiefe Wälder, stille Seen** - Ferien, Meditation, Retreat im Naturpark Stechlin-Ruppiner bei Berlin. Sahira & Wolf, Telefon: 033082-405760; www.lischa-z.de

**Yoga- & Meditationsworkshop in Indien, Auroville (am Strand)** 22-31. Januar 2017 für alle Levels. Mehr Infos: http://www.life-is-yoga.de/ Yoga-Seminare-Indien-Auroville oder +49-1575-1102210

### Vermietung / Räume/ Wohnen

**Seminar- und Ferienhaus Adelheids hof**, 45km von HB; absolut ruhig,

grosser Garten, www.adelheidshof.de, Tel. 04256 573

**Schöner Gruppenraum** 55qm mit Korkboden im Viertel frei: dienstags ab 18.00 h, donnerstags 18.00-21.00 h, Infos: ShiatsuRaum Ulrike Freund, Tel: 0421-3398509

**Schöner, heller Praxisraum** im Holler Haus im Viertel zur Untermiete stundenweise/halbtags für Kollegin frei. Ideal für Körperarbeit, Therapie... Genauere Infos: ShiatsuRaum Ulrike Freund, Tel. 0421-3398509

**Gemeinschaft Clan B sucht Dich.** Wohnen, leben und arbeiten in Gemeinschaft. www.gemeinschaft@clan-b.eu.; Tel: 04482-9082571 und Tel: 04482-2566001

**Übungsraum in Worspswede:** Schöner, heller Raum (40 m²) in zentraler Lage in Worspswede mit Parkett und Fußbodenheizung stunden-, tage- oder wochenendweise zu vermieten. Besonders gut geeignet für ruhige Bewegungsarbeit, Meditation, Tanz etc.; www.feldenkreis-worspswede.de; Tel. 04792/1743.



# ALMA

CAFÉ • RESTAURANT

Für unsere gehobene vegetarisch-vegane Küche  
stellen wir gerne, per sofort, ein:

**Küchenschef/in oder Jungkoch/-köchin**

Tel.: 0421/69 21 75 02  
e-mail: info@alma-bremen.de

Anzeige

**SILENZIO**  
MUSIC • WELLNESS • LIFESTYLE

**Chakra Kerzen**

NEU!

10% Rabatt

Gutschein Code:  
**kgsbr2016**  
gültig bis 30.09.2016

www.SILENZIO.com

MUSIC • WELLNESS • LIFESTYLE

Anzeige

**Dies und Das**

**16. Alegria Biodanza Festival** im Wendland. 8.-11.Sep. www.biodanza-festival.de/proitze

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

**Werden Sie Teil einer Vision...** helfen Sie das unkonventionelle Gesundheits- und Seminarzentrum Heil-Haus-Ohlenbusch zu unterstützen, um es vielen Menschen, auch in Ihrem Interesse, zugänglich zu machen und hier kreative Möglichkeiten für ungewöhnliche Heilwege zu schaffen. Der kraftvolle Transformationsort hier wird seine Früchte tragen! Schauen Sie und bei Interesse melden Sie sich gerne www.seminarhaus-ohlenbusch.de/unterstuetzung/, Tel: 04791-931943

**Bildnachweise:** Titelmotiv © davit85 / Seite 3 © Sonja Calovini / Seite 4/5 © Photographee.eu / Seite 4 unten von links: © Irina Schmidt; © Photographee.eu; © gstockstudio; © Photographee.eu / Seite 5 unten von link: © EvgeniiAnd; © detailblick-foto; © vvita / Seite 6 © silvionka / Seite 7 © manuelbrevia / Seite 8 © diter / Seite 10 © kieferpix / Seite 11 © kieferpix / Seite 12 © Sue Gurnee / Seite 14 © Dirk Grosser / Seite 15/16 © Andrea Izzotti / Seite 18 © okalinichenko / Seite 19 © Frisch-Fotografie / Seite 20 © Cambra Skadé / Seite 21 © Ulla Janascheck / Seite 22 © Photographee.eu / Seite 23 © teksomolika / Seite 24 © lily / Seite 25 © Rido / Seite 25 © Photographee.eu / Seite 26 © Ulla Janascheck / Seite 27 Arganfrüchte © Vladimir Melnik / Seite 28-31 © Jankovoy / Mittelseiten © Konstantyn / Seite 45 oben © mmphoto / Seite 62 © Sunny studio



Nächste Ausgabe: Oktober/November 2016

Redaktionsschluss: 30. August 2016

Anzeigenschluss: 9. September 2016

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

www.kgsbremen.de

**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

**Vorankündigung:** Sonntag, 2. Okt. 2016 um 20.00 Uhr die Clan-Kultur-Bühne präsentiert Holger Mantey am Piano, witzig u. virtuos, von Klassik über Jazz u. groovige Sounds, Eintritt: 12,- EUR, Wöschweg 28, Sandhatten, www.clan-b.eu

**Tiefe Wälder, stille Seen** - Ferien, Meditation, Retreat im Naturpark Stechlin-Ruppin bei Berlin. Sahira & Wolf, Telefon: 033082-405760; www.lischa-z.de

**Impressum**

Das KGS Bremen – Körper, Geist und Seele Magazin ist ein zweimonatlich erscheinendes Medium mit Themen und Terminen zur Förderung von Gesundheit und Freude im Alltag. Das KGS Bremen ist frei erhältlich und wird mit einer Auflage von 8000 Exemplaren, 6 x pro Jahr, 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:  
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:  
Ulla Janascheck, Carola Müller

**Anzeigen / Kleinanzeigen**  
anzeigen@kgsbremen.de  
kleinanzeigen@kgsbremen.de  
Telefon: 0421 - 69 89 77 90

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.

**Aktuelle Mediadaten unter:**  
www.kgsbremen.de

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier mit dem Blauen Engel.



**SUE GURNEE**

IN DEUTSCHLAND UND DER SCHWEIZ

CH-ZÜRICH: 22./23. OKTOBER 2016 - SEMINAR  
**Von gewohnten Scheinlösungen befreit  
zur authentischen Fülle des Lebens finden**

Ein auf innerer Klarheit beruhender Weg ist ein subtiler Prozess. Abkürzungen können zu einer verfehlten und selbstsüchtigen Persönlichkeitsentwicklung führen, die diesen Weg durch Selbsttäuschung verdeckt. Mittels der Kraft der Energetik wird jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin einen unterstützenden Rahmen herstellen, der den inneren Konflikt beseitigt, durch den er oder sie zu der Annahme kommen, dass Abkürzungen oder Täuschung nötig seien. Anmutig und leicht werden alle Teilnehmer innere Brücken zur Förderung ihrer Disziplin bauen und eine starke, unterstützende Klarheit in ihrem inneren Kommunikationssystem herstellen.

D-HAMBURG: 29./30. OKTOBER 2016 - SEMINAR  
**Energetisches Repatterning für die  
Stärkung von Gedächtnis und Intuition**

Ihre Konzepte und Überzeugungen beruhen auf Erfahrungswerten. Wann haben Sie zum letzten Mal zwei Tage ausschließlich mit Übungen zur Wahrnehmung und Stärkung des feinstofflichen Körpers verbracht, um Ihr Selbst besser spüren zu können? - Die Ausbildung in bewusster Wahrnehmung ist seit jeher ein Forschungsgebiet von Sue Gurnee. In diesem lebendigen Seminar wird Sue eine neue Technik zur Stärkung der beiden Gehirnhälften vermitteln, durch die das Energiebewusstsein und die Körperenergie gesteigert werden. Vergrößern Sie Ihr elektro-magnetisches Feld, indem Sie praktische Übungen zu dessen Stärkung anwenden. Als Bonus wird Sue eine ganz neuartige Übung zum Spüren und Hören Ihres Energiefeldes vorstellen.

*Seminarunterlagen, Erfrischungen, Mittagessen und die Übersetzung vom Englischen ins Deutsche sind in den Seminargebühren enthalten. Dieses Seminar ist für neu Hinzukommende ebenso geeignet wie für Menschen, die schon mit Sue gearbeitet haben.*

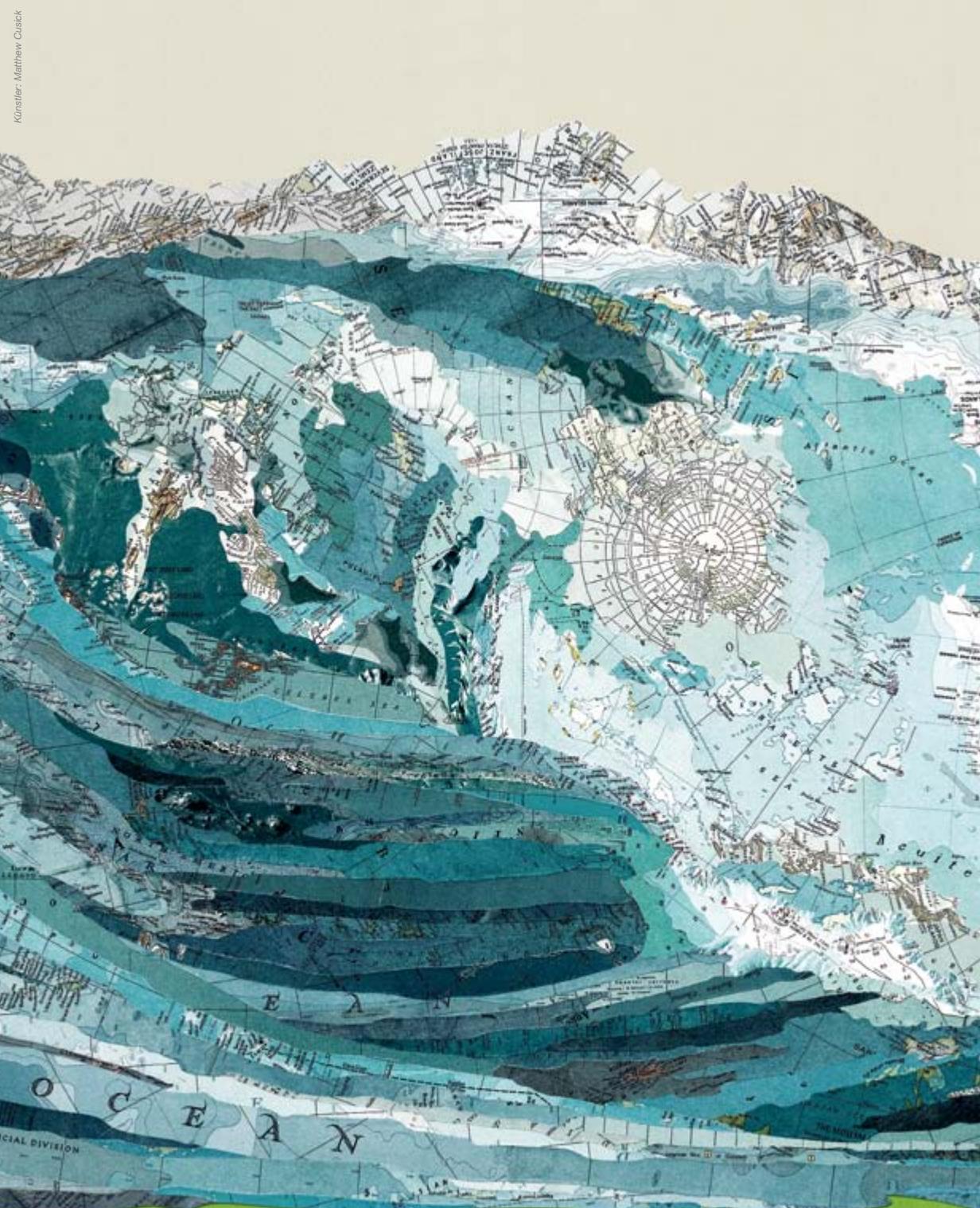
*SUE GURNEE ist weltweit als Quelle der Inspiration für Praktizierende und begeisterte Anhänger der alternativen Heilkunst bekannt. Seit ihrer Kindheit hat sie energetische Informationen im elektromagnetischen Feld von Menschen und Tieren beobachtet und identifiziert. Im letzten Jahrzehnt hat sie Ärzte, Zahnärzte und Angehörige von Pflegeberufen in der Schweiz, in Deutschland, Österreich, Spanien, Griechenland, und in den USA in fortgeschrittenen diagnostischen Beobachtungsverfahren ausgebildet.*

**INFORMATIONEN & ANMELDUNG:**

**SEMINAR IN D-HAMBURG:**  
Claudius Brenneisen unter  
c.brenneisen@yahoo.de

**SEMINAR IN CH-ZÜRICH**  
Edith Bader unter  
edith.bader@gmail.com  
Telefon: +41-79 404 24 34

*Die Seminare und Trainingskurse in Deutschland, und in der Schweiz sind in englischer Sprache und werden ins Deutsche übersetzt.*



Künstler: Matthew Coscia

Stoppt den Klimawandel, bevor er unsere Welt verändert.

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

**GREENPEACE**