

KÖRPER GEIST SEELE MAGAZIN BREMEN

DEZEMBER/JANUAR 2017
FREI ERHÄLTLICH

KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



LICHT-BLICHE

Clara Maria Bagus: Vom Mann, der auszog, um den Frühling zu suchen
Anja Förster / Peter Kreuz: Ja zum Nein • Lorenz Knauer über Quellen der Kraft
• Gerald Hüther / Christoph Quarch: Rettet das Spiel! • Claudia Croos-Müller:
Urkraft & innere Stärke • Deepak Chopra / Rudolph E. Tanzi: Super-Gene
Rolf Kirschbaum über Licht und Farben • Dr. Earl Mindell: Der Happiness-Effekt
Sue Gurnee and Team's Audio Theatre: Light of Unity

Lichtvolle Feiertage und ein wundervolles Neues Jahr 2017!

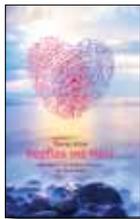
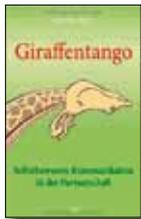
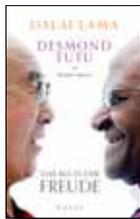
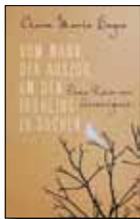
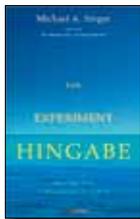
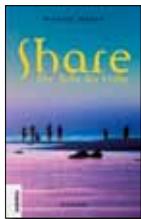
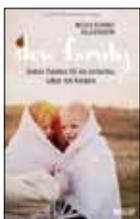
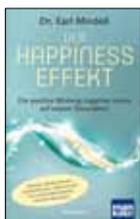
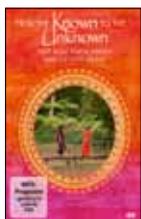
Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser!

In dieser Ausgabe werden dem KGS BREMEN MAGAZIN für das Kreuzworträtsel auf Seite 42/43 tolle Verlosepreise zur Verfügung gestellt!



1. Preis: 1 Tag im First Class Day Spa der OASE-Wellness-Lounge in Bremen, für 2 Personen.

2.-18. Preis: Bücher und DVDs



Mitmachregeln:

1. An der Verlosung nehmen alle Briefe/Postkarten teil, die mit dem vollständigen Lösungswort aus dem Kreuzworträtsel (Seite 43) sowie der Angabe von Teilnehmer-Kontaktdaten bis spätestens 31.12.2016 bei uns eingehen.
2. Die Preise werden am Stichtag - 7. Januar 2017 - gelost und den Gewinnern per einfachem Postversand - ausschliesslich innerhalb Deutschland - zugestellt.
3. Die Preise können nicht getauscht oder übertragen werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
4. Die Kontaktdaten der Einsender sind nur für diese Verlosung bestimmt und werden nicht an Dritte weitergegeben.

Herzlichen Dank an die Oase-Wellness-Lounge in Bremen, die Autoren und die Verlage für die Preise!

Ich wünschte ich könnte Dir, wenn Du allein bist
oder in Dunkelheit, das erstaunliche Licht
Deines eigenen Wesens zeigen.

Sufi Sprichwort



Titelthema: LICHT-BLICHE

Vom Mann, der auszog, um den Frühling zu suchen

Text: Clara Maria Bagus

JA zum NEIN

Interview von Winfried Kretschmer
mit Anja Förster und Peter Kreuz

Üben Sie Dankbarkeit

Text: Anja Förster und Peter Kreuz

Rettet das Spiel!

Text: Gerald Hüther / Christoph Quarch

Sonne, Licht und Farben

Text: Rolf Kirschbaum

Quellen der Kraft

Kurzinterview mit Lorenz Knauer

Urkraft & innere Stärke

Text: Claudia Croos-Müller

Super-Gene

Text: Deepak Chopra / Rudolph E. Tanzi

FrauSein: Der Einfluss der Gesellschaft

Text: Katrin Langholf

MannSein: Es ist Zeit für Überwindung

Text: André Hermann Höfer

Der Happiness-Effekt

Text: Dr. Earl Mindell

Light of Unity

Sue Gurnee and Team's Audio Theatre

Kreuzworträtsel

42/43

Ständige Rubriken

Sehen • Hören • Erleben

35

Termine und Events

44

Wer Macht Was

50

Wer Macht Was - Im Internet

58

Kleinanzeigen

60

Impressum und Bildnachweise

62

Editorial

6 Liebe Leserin, lieber Leser,

wo viel Licht ist, ist viel Schatten - gilt dann auch
der Umkehrschluss: Wo viel Schatten ist, ist auch
viel Licht?

9

In dieser Ausgabe geht es um Licht-Blicke. Was
lässt auch an dunklen Wintertagen unsere innere
Flamme der Begeisterung, ganz unabhängig von
äußeren Begebenheiten, auflodern? - Was bringt
uns selbst und unsere Lieben zum Leuchten?

11

Uns allen ist die uralte Frage geläufig, ob das Wasser-
glas halb leer oder halb voll ist. Die wohl interes-
santeste Antwort, die ich hierauf, gehört habe, war:
Es ist immer voll (!) - halb mit Wasser, halb mit Luft.

12

Es liegt an jedem Einzelnen, mit klarer innerer
Haltung - von Moment zu Moment - zu entschei-
den, wie wir das Glas betrachten wollen und
auf *welches* "Glas" wir unsere Aufmerksamkeit
lenken. An dieser Stelle möchte ich die Umwelt-
und Friedensaktivistin Jane Goodall zitieren:

17

*„Ich möchte vielen Menschen begegnen, die mit
mir lachen – denn bei allem Negativen auf
dieser Welt: Wir dürfen nie unseren Humor
verlieren und nicht verlernen, optimistisch
in die Zukunft zu blicken!“ - Jane Goodall*

18

20

25

27

28

In diesem Sinne wünsche ich uns allen lichtvolle
Wintertage und ein gesundes Neues Jahr!

30

Herzlich,

Ruth Haselwander

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

Nächste Ausgabe: Februar/März 2017

Redaktionsschluss: 30. Dezember 2016

Anzeigenschluss: 10. Januar 2017

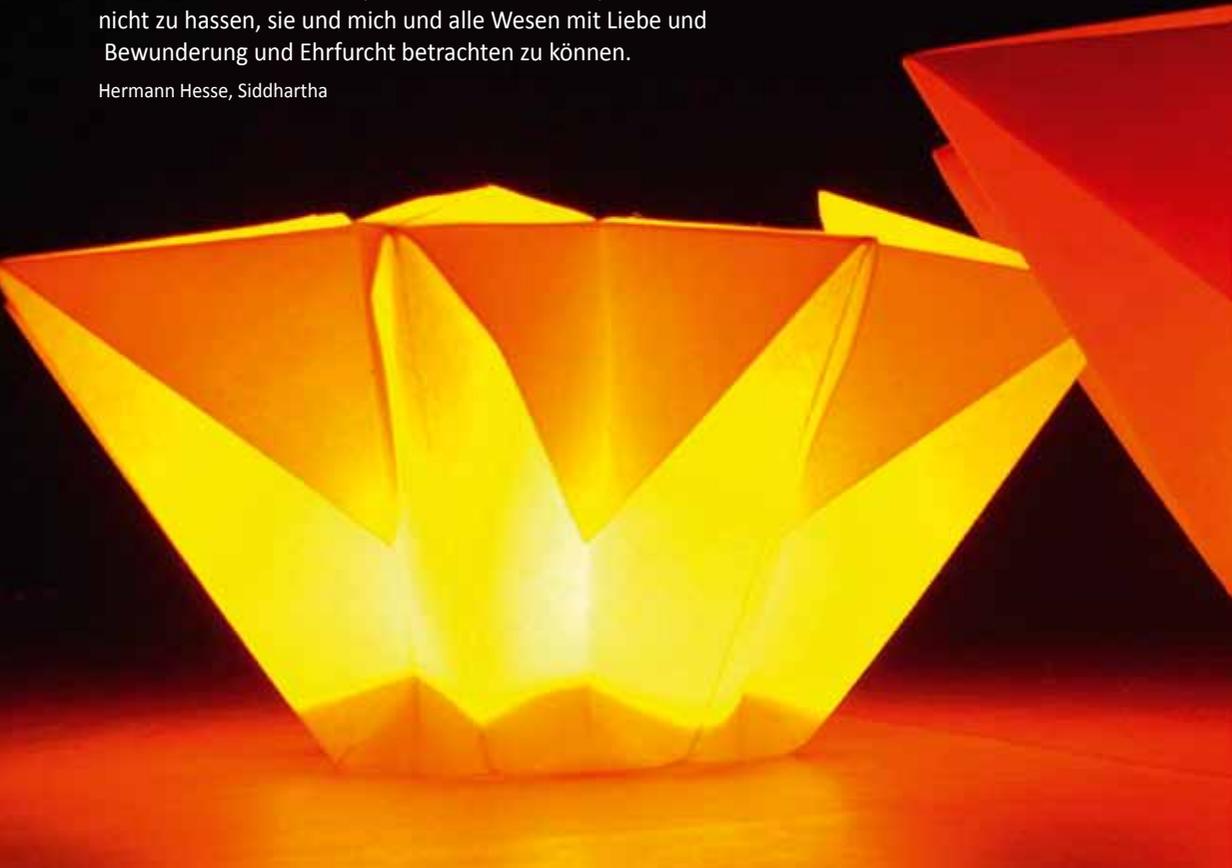
Telefonnummer: 0421 - 69 89 77 90

www.kgsbremen.de

LICHT-BLICHE - Was bringt uns zum Leuchten?

Die Welt zu durchschauen, sie zu erklären, sie zu verachten, mag großer Denker Sache sein. Mir aber liegt einzig daran, die Welt lieben zu können, sie nicht zu verachten, sie und mich nicht zu hassen, sie und mich und alle Wesen mit Liebe und Bewunderung und Ehrfurcht betrachten zu können.

Hermann Hesse, Siddhartha



Das Leben selbst ist eine Zeremonie - wert,
mit einer Zeremonie gefeiert zu werden.

Angaangaq

Man muss nicht unbedingt das Licht des anderen ausblasen,
um das eigene Licht leuchten zu lassen.

Phil Bosmans

Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden,
als die Dunkelheit zu verfluchen.

Konfuzius

Suche im Inneren das Lichtvolle, und Du findest die Welt,
Suche im Äußeren das Sinnvolle, und Du findest Dich selbst.

Rudolf Steiner



There is a crack, a crack in everything.
That's how the light gets in.

Leonard Cohen

Wo Licht im Menschen ist,
scheint es aus ihm heraus.

Albert Schweitzer

So ist das Wesentliche einer Kerze nicht
das Wachs, das seine Spuren hinterläßt,
sondern das Licht.

Antoine de Saint-Exupéry



VOM MANN, DER AUSZOG, UM DEN FRÜHLING ZU SUCHEN

Eine kleine Reise zur Leichtigkeit

Text: Clara Maria Bagus

»Er sah sich um, und ihm fiel auf, dass die Magnolie nicht blühte. Als er die Knospen mit seinem Finger berührte, brachen sie in voller Blüte auf. Sanft rieselte der Duft des Frühlings von den Zweigen herab.«

Ein Mann steht am Fenster und schaut hinaus auf den nicht enden wollenden Winter. Plötzlich setzt sich ein kleiner Vogel auf einen kargen Ast, und wie von Zauberhand berührt, sprießen aus den Zweigen Blüten hervor. Kaum fliegt der Vogel davon, kehrt der Winter zurück. In dem Moment erkennt der Mann, wie sehr er sich nach der Wärme und Schönheit des Frühlings sehnt, und er macht sich auf, den geheimnisvollen Vogel zu finden. Auf seiner Reise begegnet er Menschen, die ihn daran erinnern, was im Leben wirklich wichtig ist.

Nicht zu bekommen oder nicht sofort zu bekommen,
was man sich unbedingt wünscht,
kann sich als Lebensglück erweisen.

Noch immer keine Spur vom merkwürdigen Vogel. Dabei war das doch die Insel des ewigen Frühlings. Der Pfad zur Ostseite war kaum ausgetreten. Er war uneben und von Unkraut bewachsen.

Manchmal musste der Mann raten, in welche Richtung es weiterging. Kein Weg. Dann wieder Andeutungen von Schuhabdrücken im sandigen Boden. Der Mann kämpfte sich durch das Dickicht, bis er schließlich das Haus des Imkers erreichte. Zahlreiche Bienenvölker tummelten sich um die Bienenstöcke. Der Imker war gerade dabei, sie einzuräuchern, um den Honig aus den Waben abstreichen zu können. »Damit sie weniger stechen«, sagte er zu seinem Besucher, den er schon von Weitem gesehen hatte. »Das hoffe ich - für uns beide.«

Die Männer lachten. Der Imker hatte lebhaft Augen, dicke Locken, kräftig wie Holzwolle, und Koteletten in der Konsistenz von Filz, die sich über die Wangen zogen und sich am Kinn fast berührten. Er war klein, und darum sah er etwas dick aus, was sich bei genauerem Hinsehen als Täuschung erwies. Vielleicht lag es daran, dass er den Hosenbund zu weit hochgezogen hatte.

»Ist nicht leicht, dich zu finden«, sagte der Mann. »Wenn schon ich Schwierigkeiten damit habe, wie finden die Bienen hierher zurück?« »Du meinst, wie die Bienen das Einflugloch ihres Bienenstocks finden? Sie orientieren sich an der Umgebung, an den Farben des Bienenhauses und am Stockgeruch, der ihren Staat umgibt.« »Ein ausgefeiltes Ortungssystem. Das hätte ich auch gern.«

»Jeder hat ein Ortungssystem für seine Belange.« »Dann habe ich noch nicht herausgefunden, wie meines tickt.«

»Du bist auf der Suche?« »Nach einem besonderen Vogel«, antwortete der Mann. »Der Kaufmann meinte, du könntest mir vielleicht helfen.«

»Was für einen Vogel?« »Seine Federn sind bunt wie ein Malkasten, er leuchtet wie ein Feuerwerk, und was er berührt, beginnt zu blühen.«

»Gäbe es einen solchen Vogel hier auf der Insel, würde ich ihn ganz gewiss kennen.« »Du hast ihn noch nie gesehen?«

»Warum vermutest du ihn auf unserer Insel?« »Da, wo der Vogel ist, ist Frühling.« »Vielleicht braucht diese Insel deinen Vogel gar nicht, weil hier immer Frühling herrscht.«

Der Imker unterbrach seine Arbeit und führte den Besucher ins Haus. Der Mann folgte ihm mit hängendem Kopf. »Enttäuscht?«, fragte der Imker.

»Meine Reise scheint ein endloser Irrweg zu sein.« »Manchmal wünscht man sich etwas, weil man sich etwas ganz Bestimmtes darunter vorstellt. Und wenn uns das Universum dann dieses Geschenk macht, kommt es vor, dass sich dahinter etwas ganz anderes verbirgt. Nicht zu bekommen oder nicht sofort zu bekommen, was man sich unbedingt wünscht, kann sich als Lebensglück erweisen. Vielleicht sollst du noch etwas anderes erleben, und die Zeit ist noch nicht reif für deinen Vogel.«

Sie setzten sich an den Tisch in der Küche. Die Sonne stand schon tief und schien schräg durch das Fenster auf den Holzboden.

»Vielleicht hätte ich dem Vogel gar nicht folgen sollen«, sagte der Mann, den Kopf in die Hände gestützt. »Siehst du die Fliege dort an der Scheibe?«, fragte der Imker. »Sie findet nicht den Weg nach draußen.« »Sie klebt zu dicht an der Scheibe«, sagte der Imker. »Sieh«, er öffnete das Fenster, »selbst wenn ich ihr dabei helfen möchte, indem ich das Fenster öffne, findet sie den Weg nicht. Sie müsste sich von der Scheibe lösen und in den Raum hineinfliegen. Ins Dunkle. Von ihrem Ziel weg. Denn nur aus der Ferne kann sie den Weg zum Ziel finden.«



»Zu Hause war ich zu nah dran?«, fragte der Mann.
 »Vielleicht«, sagte der Imker und goss ihm eine Tasse Tee mit Honig ein.

Macht dich deine Arbeit mit den Bienen glücklich?«, fragte der Mann. »Ich finde sie sinnvoll«, antwortete der Imker. »Und glücklich?« »Tut mir leid. Ich verstehe deine Frage nicht.« »Na, glücklich. Ich meine, ist das nicht das höchste Ziel?«

»Ich finde, das unentwegte Streben nach Glück ist überbewertet«, sagte der Imker. »Überbewertet? Wir alle wollen doch glücklich sein.« »Nach was suchen Menschen wirklich? Nach Glückseligkeit oder nach Sinnhaftigkeit?« »Ist das nicht dasselbe?«, fragte der Mann. »In meinen Augen gibt es einige Dinge, die zwar nicht immer glücklich machen, aber dennoch Sinn stiften. Ich denke, für das Wohlbefinden ist Sinnhaftigkeit wertvoller als Glückseligkeit, denn Sinn ist stabiler als Glück. Wenn man den Sinn für sich gefunden hat, ist man nicht mehr so abhängig von zufälligen Momenten. Glück hingegen ist sehr fragil. Ein glücklicher Moment taucht aus dem Nichts auf und verschwindet im Nu wieder.«

»Sinn ist beständiger, da stimme ich dir zu.«

»Ich glaube, das unentwegte Streben nach Glück bringt uns weg von uns selbst. Auf seiner Suche driften wir in die Außenwelt und erwarten von ihr ein gutes Gefühl. Das macht uns von äußeren Umständen abhängig. Wenn wir hingegen Sinn suchen, konzentrieren wir uns auf uns selbst. Wir nehmen uns Zeit und Ruhe herauszufinden, was uns ausmacht, warum wir hier sind. Das bringt unsere Seele ins Gleichgewicht. Und wenn wir in unserer Mitte sind, tun wir automatisch Dinge, die aus uns kommen, die zu uns passen. Bei mir ist es die Beschäftigung mit den Bienen. Dann verschwindet das krampfhaft Suchen nach Glück automatisch, und die Glücksmomente stellen sich von selbst ein.«

»So habe ich es noch nie gesehen. Aber das, was du sagst, ergibt Sinn.« Der Mann strahlte.

Der Imker setzte neuen Tee auf.



© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Clara Maria Bagus

Vom Mann, der auszog, um den Frühling zu suchen

Eine Reise zur Leichtigkeit

Allegria, 208 Seiten

ZEITLOSE WEISHEIT FÜR DAS MODERNE LEBEN



Thomas Hohensee

10 Dinge, die jeder von Buddha lernen kann

192 Seiten • 16,99 € [D]

ISBN 978-3-7787-8267-5

Buddhistisches Lebenswissen, unterhaltsam auf den Punkt gebracht – um innere Kraft- und Glücksquellen zu erschließen und die kleinen und großen Stürme des Alltags gelassen zu meistern.

Lotus

www.ansata-integral-lotus.de

JA – ZUM NEIN

Was vier mutige Buchstaben im Leben bewirken können

„Innovation und Fortschritt entstehen aus dem Nein zum Status quo“

Interview von Winfried Kretschmer mit Anja Förster und Peter Kreuz

Nein? Anja, Peter, was hat euch bewogen, das Nein - nicht das Ja - in den Vordergrund zu rücken?

Peter: Schau dich draußen um: Alle sollen gefälligst positiv sein. Alle sind geil nach Harmonie. In einer Welt voller Teamplayer hat das Nein nichts verloren. Nein ist pfui, Nein ist das böse Wort, das man besser nicht in den Mund nimmt. Unkooperative Mitarbeiter, Chefs als Blockierer, Bürger als Querulanten. Wer Nein sagt, gilt schnell als schwierig. Das nervt mich extrem. Unser Buch sagt Ja zum Nein. Denn Nein ist kein Tabuwort, sondern eines der wichtigsten, besten und sinnvollsten Wörter überhaupt. Wer selbstbestimmt leben und eigenständige Entscheidungen für etwas treffen will, muss sehr oft Nein sagen. Hinter jedem Ja stehen viele Neins. Und diese Entschiedenheit kann jeder trainieren.

Es gibt eine lange Traditionslinie, sowohl der Kritik wie der Affirmation. Zweifel und Kritik sind im Denken der Aufklärung geradezu konstitutiv für das Menschsein. Kritik ist bei Kant wie bei Marx ein zentraler theoretischer Begriff - und diese Entwicklungslinie reicht bis zur kritischen Theorie und der zentralen Bedeutung von Kritik in den Diskursen der Studentenbewegung. Aber es gibt auch eine andere, eine anti-kritische Linie, die nicht nur das Bestehende bestärkt, sondern Kritik selbst kritisiert. Und diese Entwicklungslinie scheint in den letzten Jahrzehnten die Oberhand bekommen zu haben. Zeichnet sich nun ein neuerlicher Umschwung ab?

Anja: Nein, leider nicht, ganz im Gegenteil. Die Systemkonformen, die sich geschmeidig an die herr-

schende Ordnung anpassen, rutschen am besten durch den Flaschenhals bis an die Spitze. Wer selbstbestimmt handelt, eine abweichende Meinung hat oder es wagt, Konventionen zu hinterfragen, gilt in Wirtschaft, Politik und weiten Teilen der Gesellschaft schnell als Wurzel allen Übels. Die Bereitschaft, Bestehendes immer wieder konstruktiv-kritisch auf den Prüfstand zu stellen, muss uns zur Selbstverständlichkeit werden. Das ist der Umschwung, den wir uns dringend wünschen ...

In eurem Buch geht es nicht so sehr um Kritik, sondern um die Bedeutung des Nein für eigene Entscheidungen. Und um Freiheit. Freiheit ist das große Thema?

Anja: Wir haben so viel Freiheit wie nie zuvor. Aber Freiheit ist kein Selbstläufer, sie braucht Menschen, die etwas daraus machen und die Verantwortung für das übernehmen, was sie tun oder lassen. Mehr Freiheit bedeutet eben auch mehr Selbstverantwortung. Diese Verantwortung anzunehmen heißt, endlich damit aufzuhören, mit dem Finger reflexartig auf andere zu zeigen. Auf den Chef, den Nachbarn, die Globalisierung, die Grundschullehrerin in der dritten Klasse oder den großen Bruder, der mir in einer entscheidenden Phase meiner Entwicklung den Teddybären weggenommen hat. Freiheit in Selbstverantwortlichkeit bedeutet, dass wir gezwungen sind, mit dem Finger auf uns selbst zu zeigen. Und das ist der Zeitpunkt, an dem viele zurückzucken und sie der Mut verlässt.

Ihr konstatiert eine Kluft zwischen dem historisch einmaligen Maß an Freiheit in unserer Gesellschaft, die den Menschen unglaubliche

Gestaltungs- und Wahlmöglichkeiten eröffnet und dem Maß, in dem diese Möglichkeiten tatsächlich wahrgenommen werden. Ist das so etwas wie ein Grundwiderspruch unserer Gesellschaft?

Anja: In Deutschland ist es für viele Menschen völlig normal, ihre Freiheit zurückzuweisen. Das eigene Schicksal wird daran geknüpft, dass ein anderer etwas tut oder lässt. Viele sind es einfach gewöhnt, im Kindergarten und in der Schule aufgerufen zu werden oder stillzusitzen und die Klappe zu halten. Und so geht es weiter von der Schule über die Uni bis zum Arbeitsplatz. Immer gibt es eine höhere Instanz, an die die Verantwortung abgegeben wird. Diese Haltung ist nicht nur das Resultat eines auf Erfüllungergeist getrimmten Bildungssystems und einer paternalistischen Unternehmenskultur. Das voraus-eilende Abgeben von Verantwortung ist auch Teil deutscher Kultur. Man hofft, ausgewählt zu werden, fände es nur gerecht, zu den Auserwählten zu gehören, aber man kann ja nur hoffen, dass jemand mit dem Finger auf mich zeigt und sagt: Jetzt bist du dran! Aber wir brauchen keine höhere Instanz, keine offizielle Erlaubnis, niemanden, der mit dem Finger auf uns zeigt und uns die Erlaubnis gibt, endlich loszulegen. Die Erlaubnis, das Beste aus unserem Leben zu machen, können wir uns nur selbst geben.

Wenn wir den Blick von Wirtschaft und Gesellschaft auf das Individuum lenken, dann hat nicht nur die Freiheit ein historisch einmaliges Maß erreicht, sondern auch die Summe der Wahlmöglichkeiten ist gestiegen - also die Komplexität.

Peter: Ja, wir erleben heute eine Explosion der Wahlmöglichkeiten. Das Geschlecht wechseln, mit 65 Zwillinge gebären, kündigen und eine eigene Firma gründen oder alles hinschmeißen und in Neuseeland Schafe züchten, all das ist heute möglich. Die Grenzen des Machbaren, die früher fest zementiert waren, lösen sich auf. Früher, in weniger komplexen

Zeiten, gab es im Prinzip nur die Wahl zwischen gut und schlecht. Das war einfach. Heute aber sind wir tief verunsichert, weil wir nicht wissen, welche Option die bessere ist. Wir verlieren die Übersicht und hadern mit uns und unserer Entscheidung, weil wir gezwungen sind, zwischen gut, weniger gut, etwas besser, anders, aber auch gar nicht so schlecht zu entscheiden. Darin sind wir sehr schlecht. Wir sind auf die heutige Zeit, deren Lebensumstände wir uns selbst so geschaffen haben, nicht gut vorbereitet.

Entschiedenheit ist einer der Schlüsselbegriffe im Buch. Was bedeutet Entschiedenheit unter den beschriebenen Bedingungen?

Peter: Mit einer Entscheidung kommt auch immer die Unsicherheit. Was, wenn ich einen Weg einschlage, von dem ich dann rückblickend sage: Moment mal, das habe ich mir aber ganz anders vorgestellt. Gilt dann die Geld-zurück-Garantie? Und wenn die Garantie abgelaufen ist? Oder noch schlimmer, wenn niemand mir die Garantie geben will? Das ist eine ziemlich verzwickte Situation. Das bedeutet wiederum, dass Zweifel die natürliche Begleiterscheinung eines entschiedenen Lebens sind. Wir können schlichtweg nicht entschieden und selbstbestimmt leben, ohne Zweifel auszuhalten.

Ihr propagiert das unabhängige, eigenverantwortliche, selbstbestimmte Individuum. Auf der anderen Seite erfährt das Wir eine neue Bedeutung, nicht zuletzt deshalb, weil komplexe Probleme sich nur gemeinsam, in Kollaboration, lösen lassen. Wie löst ihr diese Spannung zwischen Individuum und Gemeinschaft auf?

Anja: Wir sind soziale Wesen, und das bedeutet, dass jedes Individuum auch die Gemeinschaft braucht. Der Grund dafür liegt in unserer Evolutionsgeschichte. Unsere sozialen Fähigkeiten sind in Phasen der menschlichen Entwicklung entstanden, in denen es darauf ankam, Feinden zu entkommen,



Anja Förster und Peter Kreuz sind Bestsellerautoren, Managementberater und gefragte Vortragsredner. Ihre Mission ist es, Denkmauern einzureißen und den Horizont zu öffnen für eine neue Art zu leben und zu arbeiten. Dazu gehört auch, entschieden Nein zu sagen – zu Überflüssigem, alten Konventionen und Denkmustern. Die beiden sind sowohl beruflich wie auch privat ein Paar und leben abwechselnd in Deutschland und Frankreich. www.foerster-kreuz.com

Nahrung zu finden und Gruppen zusammenzuhalten. Und in all diesen Fällen war Mitmachen eine sinnvolle Strategie.

Wenn alle fliehen, sollte man möglichst nicht stehen bleiben. Mitläufer wurden von der Natur belohnt, Einzelgänger bestraft.

Mitläufer sind per Definition keine Erneuerer ...

Peter: Es gehört zum menschlichen Gruppenverhalten, das zu tun, was von einem erwartet wird. Wer mitspielt, wird belohnt mit sozialer Anerkennung. Wenn aber genau dieses Verhaltensmuster heute im Verkaufsraum einer amerikanischen Hypothekenbank abläuft, dann passieren im Rahmen von Gruppendruck in Kombination mit Gier und Größenwahn unvorstellbare Dummheiten, für die Unterneh-

men Pleite gehen, Menschen ins Gefängnis wandern und Volkswirtschaften ins Wanken geraten.

Es braucht als Korrektiv das Individuum, das Nein sagt?

Anja: Wir brauchen Menschen, die ihre Individualität leben, bewusst zum Gruppendruck Nein sagen und Mut haben, sich ihres eigenen Verstandes zu bedienen. So wahr es ist, dass selbstbestimmte Individuen Gemeinschaft brauchen, um existieren zu können, so wahr ist auch, dass Gemeinschaften selbstbestimmte und selbstreflektierte Individuen brauchen. Selbstbestimmung und Entschiedenheit stehen nicht im Widerspruch zu einer funktionierenden Gesellschaft, sondern sind geradezu ihre Voraussetzung.

Interview in gekürzter Version mit freundlicher Genehmigung © Winfried Kretschmer, changeX GmbH - das Online Medium für Zukunftsideen, neue Wirtschaft und Innovation, www.changex.de

Üben Sie Dankbarkeit

Text: Anja Förster / Peter Kreuz

Dankbarkeit ist Übungssache. Oder anders gesagt: eine gute Angewohnheit. Wie jede andere gute Angewohnheit, also zum Beispiel mindestens zwei Liter Wasser pro Tag zu trinken oder regelmäßig Sport zu machen, ist Dankbarkeit ein Verhalten, zu dem wir uns selbst konditionieren können.

Das Gute an der Dankbarkeit ist, dass Sie unmöglich negative Gedanken hegen können, während Sie dankbar sind. Sie können keine Wut oder Trauer empfinden, wenn Sie dankbar sind. Sie können keine Reue nähren, während Sie dankbar sind. Und da Reue der Nährboden für ein verunglücktes Leben ist, erscheint eine dankbare Haltung zu Ihren Lebensumständen doch wie eine gute Entscheidung.

Wenn Sie also über irgendetwas Enttäuschung verspüren, dann zeigt Ihnen dieses Gefühl an, dass Sie an dieser Stelle die Wahl haben: Entweder Sie konzentrieren sich auf das, was schlecht ist. Dann haben Sie für die besten Voraussetzungen gesorgt, dass Sie Ihre frühere Entscheidung bereuen können, Ihre Selbstzweifel anwachsen und der Glaube an Ihre Selbst-

Wirksamkeit schrumpft. Wenn das, für Sie nicht die beste Alternative ist, um mit Ihrer Enttäuschung fertig zu werden, können Sie den anderen Pfad einschlagen: Überlegen Sie, was das Gute im Schlechten ist. Für was können Sie gerade jetzt dankbar sein?

Diese Haltung bewusst einzunehmen, fühlt sich anfangs etwas merkwürdig an. Aber es funktioniert. Und je öfter Sie sich in Dankbarkeit üben, desto leichter fällt es Ihnen.

Die Wirkung ist jedenfalls verblüffend.

Eines der vielen guten Resultate der Dankbarkeit ist, dass Sie aufhören, sich ob der vielen Wahlmöglichkeiten zu grämen. Sie lernen zu akzeptieren, was »gut genug« für Sie ist. Sie hetzen nicht mehr dem »Besten« hinterher.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Anja Förster, Peter Kreuz

NEIN

Was vier mutige Buchstaben im Leben bewirken können

Pantheon, 256 Seiten



Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt. Was Schiller einst dachte, bestätigt heute die Neurowissenschaft: Im Spiel entfalten Menschen ihre Potenziale, beim Spiel erfahren sie Lebendigkeit. Doch das Spiel ist bedroht – durch seine Kommerzialisierung ebenso wie durch suchterzeugende Online-Spiele. Der Hirnforscher Gerald Hüther und der Philosoph Christoph Quarch wollen sich damit nicht abfinden. Sie erläutern in ihrem Buch "Rettet das Spiel!", warum unser Gehirn zur Hochform aufläuft, sobald wir es spielerisch nutzen, erinnern an die Wertschätzung des Spiels in früheren Kulturen und zeigen, welche Spiele dazu angetan sind, Freiräume für Lebensfreude zu öffnen – damit wir unsere spielerische Kreativität nicht verlieren!

RETTET DAS SPIEL!

WEIL LEBEN MEHR ALS FUNKTIONIEREN IST

Text: Gerald Hüther / Christoph Quarch

Wir Menschen sind wunderbare Wesen. Wir verfügen über eine Fähigkeit, die uns unglaubliche Möglichkeiten eröffnet: Wir können zeitlebens Neues hinzulernen. Ausgestattet mit lernfähigen Gehirnen, sind wir in der Lage, die Welt, in der wir leben, nach unseren eigenen Vorstellungen zu gestalten. Das haben wir getan. Und wie wir das getan haben! Allmählich jedoch beginnen wir zu erkennen, dass nicht alles, was uns und unseren Vorfahren einmal wünschenswert erschien, uns und unseren Kindern auch wirklich ein gutes und glückliches Leben und Zusammenleben ermöglicht.

(...) Denn dieses wunderbare Gehirn hat als nicht durch genetische Programme konstruiertes Denkorgan auch einen entscheidenden Nachteil: Bei dem, was wir uns damit ausdenken, können wir uns irren.

(...) Gewiss ist es kein Fehler, bei dem, was wir tun, danach zu fragen, wie es sich am einfachsten, schnellsten und kostengünstigsten machen lässt, wie sich unser Handeln effektiver organisieren und unser gesamtes Leben ökonomischer und bequemer gestalten lässt. Dass solche Fragestellungen aber nicht auf alle Lebensbereiche ausgeweitet werden können, bemerken wir meistens erst dann, wenn uns bei aller Effektivität, Funktionalität, Produktivität und Profitabilität etwas verloren gegangen ist: etwas, das wir dringend brauchen, um unser Leben nicht nur möglichst angenehm, sicher und nutzbringend zu gestalten, sondern auch und vor

allem so, dass es uns erfüllt und wir Lebendigkeit, Leichtigkeit und Lebenslust verspüren, ja, dass es uns glücklich macht.

Genau das aber ist in unserer gegenwärtigen, vom ökonomischen Denken beherrschten Welt eher die Ausnahme. Viele Menschen fühlen sich einsam, unglücklich und ausgebrannt. Psychische Krankheiten greifen um sich, und eine diffuse Unrast macht sich breit. Könnte es also sein, dass wir uns mit unserer Vorstellung davon, worauf es im Leben ankommt, geirrt haben?

Dass es tatsächlich möglich ist, dem Ernst des Lebens spielerisch zu begegnen, können Sie sich womöglich nur schwer vorstellen – gerade angesichts all der Krisen, die unsere Gesellschaft zu Beginn des 21. Jahrhunderts erschüttern. Aber davon wollen wir uns nicht entmutigen lassen.

(...) Wir kommen direkt auf den Punkt. Genauer gesagt auf fünf Punkte.

Erstens: Sie spielen öfter, als Sie denken. Schon wenn Sie denken, spielen Sie.

(...) Erst einmal probieren Sie gedanklich aus, was alles denkbar und dann vielleicht auch umsetzbar ist. Genau dasselbe taten Sie auch schon als kleines Kind, wenn Sie in Mutters Küche alle möglichen Kochutensilien herauskramten und sich fragten, was sich wohl damit alles machen lässt. Weil Ihre Vorstellungskraft damals noch nicht ganz so gut entwickelt war wie heute, werden Sie das Mögliche weniger



gedacht, dafür aber praktisch ausprobiert haben. Wenn Kinder so etwas tun, sagen wir: Sie spielen.

Als denkender Erwachsener haben Sie genau genommen nur die Spielweise verändert: Gedanken-spiele statt Kinderspiele.

So oder so aber Spiele. Herzlich willkommen in der Welt, in der der Mensch nur dort ganz Mensch ist, wo er spielt. Denn was wären wir, wenn wir aufhörten zu spielen? Wir würden dann genauso reagieren wie ein Computer. Die können, weil sie nicht die Fähigkeit haben, in Gedanken zu spielen, auch immer nur das hervorbringen, wofür jemand sie programmiert hat. Ein Leben ganz ohne Gedanken-spiele wäre ein Leben ohne Lebendigkeit.

Zweitens: Das spielerische Erproben dessen, was alles geht, ist nicht nur die entscheidende Voraussetzung dafür, dass Sie sich selbst als denkendes Wesen erleben können. Es ist auch das, was unseren äffischen Vorfahren den Weg zur Menschwerdung ermöglicht hat. (...) Zeugnisse dieses frühen Spielens finden wir noch heute in Höhlenzeichnungen. Auch die Mythen unserer Ahnen sind voller spielerischer Eleganz.

Drittens: Das Spielen haben wir Menschen gar nicht selbst erfunden. Auch Tiere spielen. Nicht alle, aber all jene, die mit einem lernfähigen, nicht durch genetische Programme fest verkabelten Gehirn zur Welt kommen. Krähenvögel zum Beispiel oder kleine Kätzchen und Hunde. Je lernfähiger ihr Gehirn ist, umso häufiger und umso intensiver spielen sie.

Das Spiel ist also von Anfang an alles andere als eine nutzlose Beschäftigung zum Zeitvertreib: Es ermöglicht schon den Tieren und erst recht uns Menschen das Ausprobieren all dessen, was dem betreffenden Tier- oder Menschenkind möglich ist. (...) Und später setzt sich dieser spielerische Erkundungsprozess des Möglichen in der Beziehung zu Eltern, Geschwistern und anderen Lebewesen fort. Bis jede und jeder herausgefunden hat, was alles geht und was nicht funktioniert. »Selbstorganisiertes, intrinsisch gesteuertes Lernen« nennen das die Lernpsychologen und haben inzwischen verstanden, dass diese Art des Lernens entscheidend dafür ist, wie gut sich ein Tier- oder Menschenkind später in der Welt zurechtfindet.

Und was ist die Ursache für dieses Lernen? Das Spiel. Und wann kann ein Kind all das nicht mehr selbst lernen? Wenn es ständig unterrichtet und »frühgefördert« wird, sodass ihm keine Zeit zum Spielen mehr bleibt.

Viertens: Ohne die Möglichkeit des spielerischen Ausprobierens gäbe es gar keine Kreativität. Einfach nur weiterdenken, was schon gedacht worden ist, können wir alle. Manche sogar besonders gut, wenn sie dazu gezwungen oder dafür belohnt werden. Aber dadurch, dass jemand das bereits Vorhandene ergänzt, umbaut oder verbessert, kommt nichts wirklich Neues in die Welt. Ein Fenster bleibt ein Fenster, auch wenn es nun eine Vakuum-Doppel-

verglasung und einen Plastikrahmen hat. Im Englischen heißt so etwas *linear innovation*, also die bloße Verbesserung des Bestehenden. Wirklich interessant sind die sogenannten *breakthrough innovations*, also tatsächlich neue, kreative Lösungen. Die Entdeckung der α -Helix-Struktur der DNA war so etwas – oder die Relativitätstheorie oder der Düsenantrieb oder der Verbrennungsmotor.

Einen fünften und letzten wichtigen Pflöck für das Spiel möchten wir noch einschlagen: Ohne das Spiel gäbe es keine Schönheit. Maler spielen mit ihren Farben, Musiker spielen ihre Instrumente, Dichter spielen mit Worten, Tänzer mit Schritten und Bildhauer mit Ton und Marmor.

(...) Denn seien wir ehrlich: Nutzen hin oder her – sind es nicht gerade Schönheit und Poesie, Anmut und Eleganz, die unsere Seele vibrieren lassen? Und erleben wir diese Qualitäten nicht gerade dann, wenn wir spielen?

Steht dann nicht oft die Zeit still? Und fühlt sich das Leben nicht lebendiger an, wenn wir den großen Spielen unserer Künstler beiwohnen? Und besonders, wenn wir selbst im Spiel sind und spielend Schönheit schaffen, wenn wir die Grenzen der Wirklichkeit überwinden, indem wir sie in leuchtende Farben tauchen, Geschichten von anderen Welten erzählen oder eine Tonfolge finden, die uns selbst zum Klingen bringt?

Nicht nur die Erfindung brauchbarer Gegenstände und technische Innovationen verdanken sich dem Spiel, sondern auch das ganze weite Feld der Kunst.

Nicht alles, was heutzutage als Spiel bezeichnet und vermarktet wird, ist auch tatsächlich ein Spiel. Wie alles, was wir Menschen erfinden, kann auch das Spiel missbraucht und für bestimmte Zwecke und zur Verfolgung bestimmter Absichten instrumentalisiert und verdorben werden. Nicht zufällig tadeln die Kinder beim Würfelspiel diejenigen als Spielverderber, die ihre eigenen Interessen und Ziele dem Spiel unterjubeln und meinen, die Regeln zu ihren Gunsten anpassen zu dürfen. Wenn es heute bei dem, was wir Spiel nennen, in manchen Fällen nicht mehr ums Gewinnen oder Verlieren, sondern um Gewinn und Verlust geht, wenn der Homo oeconomicus (der wirtschaftende Mensch) den Homo ludens (den spielenden Menschen)

verdrängt, wenn also ökonomische Interessen unsere Spielwelten kolonialisieren, indem sie – wie bei großen Sportveranstaltungen oder auch in den zahllosen Casinos an den Ausfallstraßen unserer Städte – das Spiel zum Konsumartikel umformatieren, dann handelt es sich nicht mehr um wirkliche Spiele, denn dann hat jemand das Spiel zu einem Geschäft gemacht und in bitteren Ernst verwandelt.

(...) Und deshalb ist es wichtig, sehr genau zu prüfen, welche Spiele echte sind und uns Menschen guttun – und welche schon durch spielfremde Aspekte korruptiert sind.

(...) Hier helfen freilich keine moralischen Kriterien, sondern nur ein klares Verständnis dessen, was das Spiel seinem Wesen nach ist. Wie aber erschließt sich das Wesen des Spiels?

Indem wir die weite, bunte Welt der Spiele daraufhin befragen, welche immer wiederkehrenden Grundsignaturen des Spielens sich erkennen lassen. Mit ihnen gewinnen wir die Maßstäbe, anhand derer wir anschließend Empfehlungen aussprechen können, welche Spiele uns geeignet dazu erscheinen, Menschen bei der Entfaltung ihrer Potenziale zu unterstützen und erfüllte Lebendigkeit zu erfahren.

(...) Wer spielt, konsumiert nicht. Wer spielt, benutzt nicht. Wer spielt, begegnet dem anderen als einem Gegenüber auf Augenhöhe.

Deshalb ist das Spiel in einer von der instrumentellen Vernunft des Ökonomismus beherrschten Welt eine subversive Kraft. Spielen öffnet Räume unbedingter Sinnhaftigkeit, auch wenn kein Zweck dabei verfolgt und kein Nutzen avisiert wird.

Spiele öffnen Räume für Kreativität, genauer: für Kokreativität, denn Möglichkeiten werden da am besten erprobt und Potenziale da am besten entfaltet, wo Menschen miteinander spielen. Gemeinsames Spielen ermöglicht Entwicklung und Innovation. Spielplätze sind Landeplätze, auf denen das Neue in die Welt kommen kann.



© Carl Hanser Verlag München 2016
Textauszüge/Leseprobe aus:

Gerald Hüter und Christoph Quarch
Rettet das Spiel!

Weil Leben mehr als Funktionieren ist
Weitere Informationen auf
www.hanser-literaturverlage.de

Claus Eurich

Aufstand für das Leben

Vision für eine lebenswerte Erde

Hardcover, 120 Seiten
ISBN 978-3-86616-378-2
€ 12,95



Thomas Hartl

Raus aus der Angst - rein ins Leben

Endlich frei, leicht und selbstbestimmt

Paperback, 176 Seiten
ISBN 978-3-86616-379-9
€ 15,95

Urs-Beat Fringeli

Die Kunst der heiteren Gelassenheit

Taschenbuch, 176 Seiten
ISBN 978-3-86616-381-2
€ 12,95



Matt Galan Abend

Der Weg zur Meisterschaft

Die Lebensgeschichte des Autors als spannendes Lehrbeispiel

Hardcover, 144 Seiten
ISBN 978-3-86616-383-6
€ 15,95

VERLAG VIA NOVA

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



KI*LITE

Monochromatisches Licht im energetisch relevanten Bereich

Chakra - Set mit 8 Farben

Rot-Orange-Gelb-Grün-Pink-Blau-Indigo-violett

€ 223,-
inkl. MwSt., zzgl. Versand

- für jede Farbe eine Lampe
- mit Ringen zum Aufhängen
- gleichzeitiges Bestrahlen möglich
- seit 10 Jahren bei Tier und Mensch von vielen Therapeuten im täglichen Gebrauch

0421-1676421

www.ki-lite.de

Annette Bokpe, Annette Müller

amazinGRACE

Die neue Dimension der Heilung



Email: info@san-esprit.de

www.san-esprit-verlag.de • www.ecole-san-esprit.de

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 Lorenz Knauer, Autor, Regisseur, Dokumentarfilmer, Gründer und Ehren-Vorstand des Jane Goodall Instituts, Deutschland und seit 2012 Jurymitglied bei „Cinema for Peace“ und Förderer und Mitwirkender bei verschiedenen Nachhaltigkeitsprojekten. Seine Kinodokumentation (2009/2010) über die weltberühmte englische Primatenforscherin, Umweltschützerin und UN-Friedensbotschafterin

Dr. Jane Goodall: „Jane’s Journey“ wurde im Rahmen der Berlinale 2011 mit dem „Grünen Oscar“, dem „International Green Film Award“ (www.lorenzknauer.com), ausgezeichnet.

Woher nehmen Sie Ihre Kraft?

Lorenz Knauer: Ich bekomme meine Kraft vor allem aus drei Quellen: aus dem beglückenden Austausch mit Menschen, die mir nah und wichtig sind, also aus Freundschaft und Liebe; aus der Natur ... und nicht zuletzt aus meinem Beruf als Dokumentarfilmer, der mir seit so vielen Jahren immer wieder aufs Neue so tolle Begegnungen mit außergewöhnlichen Menschen beschert.

Beschreiben Sie bitte einen Moment aus Ihrem Leben, in dem Sie voller Kraft waren.

Lorenz Knauer: Bei der Geburt meines Sohnes, die ich von Anfang bis Ende begleiten durfte. Der Moment, als Max die Augen zum ersten Mal geöffnet und mich ziemlich entspannt und irgendwie missmutig angeblinzelt hat ... da hab ich so viel Glück und Kraft in mir gespürt wie selten.

Wie erhalten Sie sich diese Kraft?

Lorenz Knauer: Diese Kraft entspringt ja der Liebe ... und die versuche ich auch in schwierigen

Zeiten zu pflegen bzw. sie auch dann nicht zu vergessen, wenn die Dinge gerade mal nicht so toll laufen im Leben.

Was inspiriert Sie?

Lorenz Knauer: Es inspiriert mich immer wieder aufs Neue, wenn ich erlebe, mit wieviel Kreativität, Herzblut und Freude Menschen, denen ich durch meinen Beruf begegne, ihre Berufe ausüben ... ganz egal, ob es sich um Künstler, Handwerker, Umweltschützer oder – wie bei meinem letzten Film – um Pioniere der ökologischen Landwirtschaft handelt.

Was fällt Ihnen spontan zum aktuellen Titelthema LICHT-BLICHE ein?

Lorenz Knauer: Ich habe in den letzten Jahren etliche enge Freunde, Verwandte und Mitsstreiter durch Krankheiten verloren. Das hat mir immer bewusster gemacht, wie kostbar jeder Tag ist, an dem wir gesund aufwachen und gesund auch wieder einschlafen können ... und so sehe ich jeden „gesunden“ Tag als einen LICHTBLICK.



Fotos © Lorenz Knauer
www.lorenzknauer.com

Sonne, Licht und Farben



Den Rest meines Lebens werde ich darüber nachdenken, was Licht ist.

Albert Einstein, 1917

Text: Rolf Kirschbaum

Schon 1905 bewies Einstein den „Photoeffekt“, also die Wirkung von Photonen oder Lichtteilchen auf Materie; 1921 bekam er dafür den Nobelpreis, und 1951 entfuhr ihm folgendes Bonmot:

„Fünfzig Jahre intensiven Nachdenkens haben mich der Antwort auf die Frage „Was ist Licht?“ nicht näher gebracht. Natürlich bildet sich heute jeder Wicht ein, er wisse die Antwort, doch da täuscht er sich!“

Seitdem vergeht kaum ein Jahr, in dem es keine neue Entdeckung zu diesem Thema aller (quanten-) physikalischen Themen gibt. Die biochemischen Reaktionen, ausgelöst durch unterschiedliche elektromagnetische Wellen, sprich: farbiges Licht, werden nach und nach erklär- und wissenschaftlich nutzbar.

Rot gegen Falten, Blau mit der Wellenlänge von 460nm zur Behandlung von Neugeborenen-Gelbsucht in Krankenhäusern, Forschung über gezielte Steuerung von Nervenzellen durch Gelb-Blau mit dem Ziel, diese Technik bei Parkinson oder in der Prothetik einzusetzen, sind nur ein paar Beispiele.

Wunderlich, dass sich Menschen über diese Möglichkeiten wundern.

Die eine goldene Scheibe am Himmel hat mit ihrem Licht, das alle Farben enthält (siehe Regenbogen), das Leben auf unserem Planeten entstehen lassen. Dann sollten ausgesuchte Wellenlängen aus diesem Spektrum doch in der Lage sein, ein aus dem Gleichgewicht geratenes Lebewesen wieder in (Licht) Ordnung zu bringen.

Ist ein Mensch zu sehr ins Rot gerutscht, erkennbar z. B. an Hitze, Schwellung, Stresssymptomen, so ist es demnach möglich, den Organismus mit der entsprechenden Komplementärfarbe Grün wieder zu harmonisieren, u. a. eine Erkenntnis von J. W. Goethe, der

sich 30 Jahre seines Lebens mit der Erforschung der Farben beschäftigte.

Wir kennen alle den kleinen physikalischen Selbstversuch, eine Minute lang auf einen roten Punkt zu blicken und danach auf eine weiße Wand. Dort erscheint dann ein grüner Punkt, den wir auch mit geschlossenen Augen noch wahrnehmen können.

Ja, Moment! - Und wo sind jetzt die Photonen mit der Farbinformation, wo die Wellen, und warum kann ich mir Farben auch vorstellen? - Tja, darüber gibt es verschiedene Theorien, aber der Beweis ist etwas für den nächsten Nobelpreis. Der Ball liegt auf dem Spielfeld - es gibt noch viel zu entdecken. Bis die Sache bewiesen ist, empfehle ich ...

eine alte taoistische Meditation mit den Farben der 5 Wandlungsphasen:

- Das dunkle Blau dringt durch unsere Ohren, das dem Wasserelement zugeordnete Sinnesorgan, in unsere Nieren und stärkt die Blase gleich mit.
- Wir nehmen Grün über die Augen auf und vitalisieren das Holzelement über Leber und Galle.
- Das Feuer wird geschürt, indem wir Rot für Herz und Dünndarm auf der Zunge zergehen lassen.
- Das Gelb verwöhnt, über die Lippen geschlüpft, das Erdelement durch Milz und Magen.
- Die Nase saugt weißes Licht in die Lungen, und zusammen mit dem Dickdarm ist nun auch das Metallelement gestärkt.

Eine leichte und gesunde Zwischenmahlzeit für die dunklen Monate. Möge das Licht mit Ihnen sein!

Rolf Kirschbaum, APM Therapeut und
Farblichtexperte, www.ki-lite.de

URKRAFT & INNERE STÄRKE

Text: Claudia Croos-Müller

Ihre Urkraft

Sie hatten schon immer Kraft

Machen Sie sich doch gleich zu Beginn unserer gemeinsamen Reise einmal bewusst: Sie hatten schon immer Kraft. Wenn Ihnen das klar wird, werden Sie sich und Ihr Leben mit ganz anderen Augen sehen. Sie werden ein Gefühl von Stolz und Selbstachtung entwickeln und vor allen Dingen: Selbstvertrauen.

(...) Sie haben wie alle Menschen eine Lebensgeschichte, in der es einige oder sogar viele Krisen gab. Tatsache ist: Sie haben sie überlebt, sonst könnten Sie jetzt nicht hier sitzen und lesen.

(...) Welche Fähigkeiten aber waren es, die Ihnen geholfen haben?

(...) Erinnerung kann auf zwei Weisen geschehen.

Entweder wir zählen klagend und lamentierend sämtliche Schicksalsschläge auf und fühlen uns verfolgt, benachteiligt, vom Schicksal schlecht behandelt. Die Folge ist, dass wir bei einer derartigen Aufzählung und Erinnerung jede Menge an Stresshormonen ausschütten und uns – Sie ahnen es schon – elend fühlen, emotional unten, verzweifelt, unglücklich oder wütend und aggressiv, je nachdem, welcher Reaktionstyp wir sind. Wir könnten uns unsere Krisen und Schicksalsschläge aber auch auf eine ganz andere Art und Weise anschauen: mit Stolz, mit Anerkennung und Mitgefühl und vor allen Dingen konstruktiv, eben mit der Überlegung, welche Fähig-

keiten uns geholfen haben, diese Schwierigkeiten zu meistern.

Mit dieser anderen Betrachtungsweise erzeugen wir in unserem Gehirn über entsprechende Neuronenvernetzungen eine völlig andere chemische Reaktion: Das Gehirn produziert jede Menge Glückshormone – Serotonin und Noradrenalin –, wodurch wir uns zunehmend gut fühlen.

Wir erkennen uns an und fühlen uns kraftvoll, zuversichtlich und vielleicht sogar ein bisschen begierig auf neue Herausforderungen.

Was genau ist Resilienz?

Zu Resilienz finden Sie derzeit bei Suchmaschinen gut 500.000 Einträge und zu Büchern über Resilienz 250.000. Resilienz wird als Stehaufmännchen-Effekt beschrieben, als Immunsystem der Seele, als Widerstandskraft oder psychische Widerstandsfähigkeit. Es ist die Fähigkeit, mit schwierigen Umständen, kleinen und großen Herausforderungen und Krisen erfolgreich umzugehen.

(...) Da ich als Neurologin weiß, dass sich allein durch bestimmte Worte bereits ein inneres Bild und damit eine Einstellung, eine Emotion und ein biochemischer Prozess entwickeln, habe ich Vorbehalte gegen den Begriff der Widerstandsfähigkeit als Bezeichnung für Resilienz.

Denn »Widerstand« ist durchaus auch mit unangenehmen Vorstellungen wie Anstrengung, Ärger, Stress und somit negativen

Gefühlen verbunden. Ich bevorzuge daher den schönen bildhaften Begriff des Lotuseffektes – eines Abperleffektes – für Resilienz.

Der Lotus-Abperleffekt

Der Lotuseffekt als Bild für Resilienz kommt dem ursprünglichen lateinischen Begriff resiliare (»abprallen«, »zurückspringen«) sehr nahe. Sie kennen wahrscheinlich diesen Effekt: Speziell bei Lotospflanzen wurde beobachtet, dass das Wasser von den Blättern in Tropfenform abperlt, dabei werden auch alle Schmutzpartikel von der Oberfläche aufgenommen und abtransportiert. (...) Der Lotuseffekt dient grundsätzlich dem Schutz einer Pflanze oder eines Lebewesens vor Krankheitserregern. Ein weiterer wichtiger Effekt ist, dass durch die verhinderte Verschmutzung die Lichteinwirkung auf die Pflanze verbessert wird.

Ihre Resilienz als Abperleffekt

Entwickeln Sie ein inneres Bild dazu: Ihre Resilienz sorgt dafür, dass schlechte Gefühle und auch Krankheiten von Ihnen abperlen. Ungute und belastende Erlebnisse, die nicht zu vermeiden sind, können Ihnen nicht zu nahe kommen. Durch den Abperleffekt bleiben Sie offen und empfänglich für gute Einflüsse, die Ihr inneres Wachstum und Ihre Gesundheit fördern. Machen Sie dazu gleich die Übung im nachfolgenden Kasten, mit der Sie das Bild des Abperleffektes in Ihrem Gehirn verstärken und verankern können.

Body2Brain – Übung zur Verstärkung des Lotus-Abperleffektes

Schütteln Sie abwechselnd Ihre Hände, mal die rechte Hand, mal die linke, so als wollten Sie Wasser von ihnen abschütteln.

Schütteln Sie auch Ihre Beine und Füße ein wenig aus, abwechselnd rechts und links, wieder so, als wollten Sie Wasser oder Staubpartikel loswerden. Machen Sie dann kleine lockere Schüttel- und Kreisbewegungen mit Ihren Schultern, ebenfalls abwechselnd rechts und links, so als wollten Sie kleine Rucksäckchen oder Lasten von Ihren Schultern abwerfen. Let it roll off your shoulders (Lass es abperlen): Die englische Redewendung passt einfach wunderbar zu dieser Übung!

Einfach, aber wirksam: Die muskuläre Lockerung durch die Schüttel- und Kreisbewegungen wird von den beteiligten Nervenbahnen an das Gehirn weitergeleitet, und zwar gewissermaßen mit dem Lösungswort: »Es kann nichts Negatives andocken, locker bleiben ist möglich.« Das führt zu mentaler Zuversicht, einem Kennzeichen der Resilienz.

Fortsetzung folgt.



© Textauszüge aus:

Dr. med. Claudia Croos-Müller

KRAFT

Der neue Weg zu innerer Stärke.
Ein Resilienztraining

Kösel, 240 Seiten

Kristall-Wirbel-Kammern & Torus-Felder öffnen die Verbindung zwischen Seele und Körper



Innenansicht einer Wirbel-Dusche mit 7 Kristalkammern

Kristall-Wirbel-Dusche mit DNA-Struktur

Wissenschaftler können nicht alle Eigenschaften des Wassers erklären, obwohl die chemische Grundstruktur schon lange bekannt ist. Gerade die geistig-seelische Wirkkraft, welche von Wasser ausgehen kann, wird meist ausser acht gelassen.

Der Naturphilosoph und Förster Viktor Schauburger (1885-1958) näherte sich den Geheimnissen des Wasser durch genaue Beobachtung und Wahrnehmung.

Dabei stellte er fest, dass Wasser so geführt werden soll, wie es die Natur vorgibt: In Mäandern - in Wirbeln - in einer einrollenden Bewegung.

Diese Bewegungsformen regenerieren das Wasser und reichern es mit Lebensenergie an.

Der gründliche Naturbeobachter Viktor Schauburger entdeckte viele wirbelförmige nach innen weisende Strukturen in der Formenfülle des irdischen Seins. Durch diese Vorbilder angeregt entwickelte er ein mannigfaltiges Instrumentarium zur naturrichtigen Weiterleitung des Wassers.

Was macht die Verwirbelung mit dem Wasser?

Der Wirbel ist einer der „Ordnungsprinzipien“ der Natur. Der Wirbel hilft dem Wasser sich zu reinigen und zu regenerieren. Die Auflösung von alten und verbrauchten Informationsstrukturen wird durch die Verwirbelung ebenso gefördert, wie eine aktive Anreicherung mit Sauerstoff. Der Wirbel unterstützt die Natur und damit auch das Wasser sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Negative Einflüsse, wie beispielsweise die Strahlung von Mobiltelefonen und Computern, die von den Molekülstrukturen (= Gedächtnisspeichern) des Wassers sofort aufgenommen werden, können durch die Kraft der Verwirbelung neutralisiert und in eine energiereiche Form transformiert werden.

Die Struktur der verwirbelten Wassersäule erinnert an eine Doppelhelix, jene Form also, die auch die DNA als Träger unseres Erbinformation besitzt. Bildlich gesprochen ist verwirbeltes Wasser mit uns - dem Menschen - „verwandt“.

Der Autor: Seit 25 Jahren beschäftigt sich Werner Habermeier mit Wasser & Wirbeltechnik. Er ist im Vorstand der Akademie für Wasserqualität e.V. & Aquadea. Die Akademie fördert unabhängig die Entwicklung von Wirbeltechnik & deren praktischen Anwendungen. Die Möglichkeiten zur Verbesserung der Wasserqualität, durch neue Techniken & durch altes überliefertes Wissen, werden in der Akademie zusammengetragen, bzw. erforscht & die Nutzung zum Wohle der Allgemeinheit ermöglicht. Email: wh@afwq.de und www.aquadea.de

Wie wirkt verwirbeltes Wasser auf den Körper?

Verwirbeltes Wasser ist sehr zellgängig, das heißt, die Körperzellen werden durch die Feinheit und die hohe Dynamik im Wasser zur Entgiftung angeregt. Und es schmeckt lecker wie Wasser aus einem Gebirgsbach. Hat Wasser eine hohe innere Dynamik – durch unsichtbare Mikrowirbel, die sich im Wasser noch Tage lang bewegen – dann überträgt sich diese Bewegungskraft beim Trinken und beim Duschen auf den Stoffwechsel und beschleunigt diesen. Der Körper überwindet



leichter seine Neigung zur Trägheit und beginnt auf neuem Niveau zu arbeiten: Altes und Verbrauchtes kann den Körper wieder leichter verlassen – Neues und Lebendiges wird aufgenommen.

Was ist eine Kristall-Wirbel-Kammer?

Als Pionier der Wasserforschung entwickelte Werner Habermeier sogenannte Kristall-Wirbel-Kammern, die die Gesetzmäßigkeiten der Natur in Miniformat abbilden und nachempfinden. Das einfließende Wasser wird in den *handgefertigten Kristall-Wirbel-Kammern* extrem beschleunigt und gewinnt so seine ureigene Kraft und Dynamik zurück: Wasserdruck wird in Sog umgewandelt! Durch diese „energetische Transformation“, auch Implosion genannt, entsteht ein feinstoffliches, energiereiches Wirbelfeld im „Raum“ um die Kristall-Wirbel-Kammern: ein sogenanntes „Torus-Feld“. Die Frequenzen der wasserdurchflossenen Wirbelkammer reichen vom tiefen Baß bis gegen Unendlich fein in den geistigen Bereich. Fließt Wasser durch die Kristall-Wirbel-Kammern, baut sich ein starkes, kontinuierlich wachsendes Energiefeld auf. Der umgebende Raum „füllt“ sich mit Lebensenergie und alte im Raum, im Haus „hängende gestaute Emotionen bzw. Energiereste“ können sich auflösen.

Die Eigenschaften des dynamisch wachsenden Feldes sind deutlich spürbar!

Die nach dem „Goldenen Schnitt“ und der „heiligen Geometrie“ präzise konstruierten Kristall-Wirbel-Kammern erzeugen eine naturrichtige Bewegung des Wassers: Beim Austritt aus den Wirbelkammern fließt zu Beginn der Wasserstahl in der Form einer DNA-Spirale. Fließt das energiearme Leitungswasser in die mit reinem Edelmetall belegten Kristall-Wirbel-Kammern trifft es gleichzeitig auf den geometrisch wichtigen „Nullpunkt“ (Nullpunkt-Energie) und auf exakt eingeschliffene Edelsteine. Spezielle Edelmetalle, wie beispielsweise Gold und Silber haben einen deutlichen Elektronenüberschuss (Chi) und geben diese durch die einzigartige Konstruktionsform gerne an das Wasser ab. Dadurch erhält das durchfließende Wasser wieder eine Verbindung zu seiner ureigenen Lebenskraft, es wird vital und energiereich.

Negative Ionisierung der Raumluft beim Duschen – wie am Wasserfall.

Die „Färbung“ und „Qualität“ des Energiefeldes kann durch die verwendeten Edelstein-Wirbel-Kammern und Edelmetalle individuell ausgerichtet werden.



Welchen Einfluß haben Wirbelkammern auf die Verbindung von Körper und Seele?

Warum ist jemand nicht richtig in seinem Körper? - Oftmals liegt es daran, daß sehr viele ungelöste Probleme und Traumatas beim Menschen vorhanden sind und diese zu unangenehmen und schmerzhaften Gefühlen führen: Seele und Körper entfernen sich von einander. Die Folge sind Resignation, Energielosigkeit und Antriebsschwäche.

Das Anpacken und Auflösen von Belastungen und aufgestauten Problemen benötigt Klarheit Lebenskraft und Lebenswillen.

Die Aquadea Kristall-Wirbel-Kammern erzeugen pure Lebensenergie. Die in den Kammern eingebaute heilige Geometrie, die Kristalle & die Implosionstechnologie fördern die „energetische Transformation“.

Die Dusche wirkt dadurch WIE EIN KATALYSATOR – sie steigert Klarheit und verfügbare Lebensenergie.

Hervorgerufen werden die beschriebenen Phänomene durch einen speziellen Knotenpunkt, der in der heiligen Geometrie verwendet wird. Motto: „Weniger Fremdbestimmung – mit „gereinigten, klaren Zellen“.

Die Silber Aquadea Kristallwirbel-Duschen können **kostenlos für 10 Tage getestet werden.** Senden Sie eine Mail an: test@aquadea.de

Ihr Werner Habermeier,
Akademie für Wasserqualität e.V. & Aquadea
wh@afwq.de

KRISTALL-WIRBEL-DUSCHE

10 TAGE KOSTENFREI TESTEN

FÜHLEN SIE DIE BEFREIENDE KRAFT VON WASSER & WIRBEL

TEL: 08135-99474-55

TEST@AQUADEA.DE

SUPER-GENE

Text: Deepak Chopra / Rudolph E. Tanzi

Gute Gene, schlechte Gene, Super-Gen

Was würden Sie in der Absicht, ein besseres Leben zu führen, als Erstes verändern? Praktisch niemand gäbe zur Antwort: »Meine Gene.« Aus gutem Grund. Denn die Gene, so hat man uns beigebracht, sind ein Fixpunkt, eine feste, unveränderliche Größe: Sie sind mit ihnen auf die Welt gekommen und werden sie ein Leben lang behalten.

(...) Die Zeit ist reif, derartige Vorstellungen ad absurdum zu führen. Ihre Gene sind nichts fest Umrisenes, sondern dynamische Gebilde, die auf alles reagieren, was Sie denken und tun. Ihre Aktivität unterliegt in hohem Maß unserem Einfluss. Das sollten wir begreifen.

Eine Musikbox, die in einem Café in der Ecke steht und sich nie vom Fleck bewegt, kann dennoch Hunderte Songs spielen. Mit der »Musik« Ihrer Gene verhält es sich ähnlich. Unablässig produzieren sie eine Reihe von chemischen Substanzen, bei denen es sich um verschlüsselte Botschaften handelt. Was sie alles bewirken können, entdecken wir gerade erst. Indem Sie durch bewusste Entscheidungen gezielt die eigene Genaktivität beeinflussen, können Sie sich in eine bessere Stimmung versetzen und verhindern, dass Sie Angst haben und niedergeschlagen sind, gegen den alljährlichen Schnupfen und sonstige Erkältungskrankheiten Abwehrkräfte entwickeln, wieder ganz normal also tief und fest schlafen, zu mehr Energie gelangen und einem Dauerstress standhalten, hartnäckige Schmerzen loswerden, sich von allerlei körperlichen Beschwerden befreien den Alterungsprozess verlangsamen, ihn unter Umständen sogar umkehren, Ihren Stoffwechsel normalisieren.

(...) Schon lange wurde vermutet, die Gene könnten mit im Spiel sein, wenn diesbezüglich etwas schief läuft. Nunmehr aber wissen wir, dass die Gene auf jeden Fall dazu beitragen, solche Dinge wieder in Ordnung zu bringen. Das gesamte Geist-Körper-System wird durch die Genaktivität reguliert, oft auf ganz erstaunliche Weise. Beispielsweise betreffen die von den Genen in Ihrem Darm versendeten Botschaften

alle möglichen Dinge, die mit einer so alltäglichen Aufgabe wie der Verdauung offenkundig in keinem Zusammenhang stehen.

Diese Botschaften haben Auswirkungen auf Ihre Stimmungen, die Leistungsfähigkeit Ihres Immunsystems und Ihre Anfälligkeit für Gesundheitsprobleme, die entweder eng (wie etwa Diabetes und das Reizdarmsyndrom) oder auch nur ganz weitläufig mit der Verdauung zusammenhängen (wie zum Beispiel Bluthochdruck, die Alzheimerkrankheit und Autoimmunstörungen von Allergien bis hin zu chronischer Entzündung). Über die genetischen Botschaften spricht jede Zelle Ihres Körpers mit jeder anderen Zelle. Und Sie nehmen an diesem Gespräch unweigerlich teil. Ihr Lebensstil führt zu einer heilsamen oder zu einer schädlichen genetischen Aktivität. Potenziell kann jede starke Erfahrung in Ihrem Leben die Genaktivität verändern.

Allerdings sollte man sich die Geist-Körper-Verbindung nicht wie eine Fußgängerbrücke vorstellen, die beide Ufer eines Flusses miteinander verbindet. Eher gleicht sie einer Telefonleitung, eigentlich zahlreichen Telefonleitungen, über die unwahrscheinlich viele Informationen hin und her schwirren.

Und jede noch so unscheinbar wirkende Information wird überall im gesamten System empfangen, ob es nun um den Orangensaft geht, den Sie am Morgen trinken, um den ungeschälten Apfel, den Sie essen, um eine Verringerung des Geräuschpegels am Arbeitsplatz oder um den Spaziergang, den Sie vor dem Schlafengehen unternehmen. Jede Zelle vernimmt, was Sie denken, sagen und tun.

Die Optimierung Ihrer Genaktivität wäre alleine schon Grund genug, die kontraproduktive Vorstellung von den guten im Unterschied zu den schlechten Genen, mit der Sie sich wahrhaft keinen Gefallen tun, über Bord zu werfen. Tatsächlich aber hat sich unser Verständnis des menschlichen Genoms, der Gesamtheit aller in Ihrem Erbgut enthaltenen Gene, im Verlauf der letzten beiden Jahrzehnte enorm erweitert. 2003 endete das Humangenomprojekt nach nahezu



zwanzigjähriger Forschung und Entwicklung mit einer vollständigen Kartierung der drei Milliarden chemischen Basenpaare – dem Alphabet des Lebenscodes –, die sich als DNS-Doppelhelix in jeder Zelle spiralförmig umeinanderwickeln. Auf einmal befindet sich das menschliche Dasein auf dem Weg zu völlig neuen Zielen. Als hätte uns jemand die Landkarte eines noch unentdeckten Kontinents in die Hand gedrückt. In einer Welt, in der es vermeintlich kaum noch Neues zu erkunden gibt, erschließt uns das menschliche Genom ganz neue Territorien.

Wir möchten Ihnen klarmachen, was der Bereich der Genetik heute tatsächlich alles umfasst: Sie verfügen über ein Super-Genom, das die herkömmlichen schulbuchmäßigen Vorstellungen von guten und schlechten Genen weit in den Schatten stellt. Zu diesem Super-Genom gehören drei Bestandteile:

1. Die rund 23.000 Gene, die Sie von Ihren Eltern geerbt haben. Hinzu kommt die zu 97 Prozent auf den Strängen der Doppelhelix zwischen diesen Genen befindliche DNS.

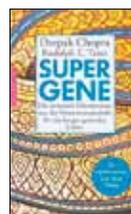
2. Die in jedem DNS-Strang angesiedelte Umschaltfunktion, mit deren Hilfe die DNS an- und ausgeschaltet oder aber hochreguliert und runter-reguliert werden kann, ähnlich wie man mit einem Dimmerschalter dafür sorgt, dass das Licht einer Lampe heller oder dunkler leuchtet. Gesteuert wird diese Funktion grundsätzlich durch Ihr Epigenom, einschließlich der Pufferproteine, welche die DNS wie ein Umschlag umhüllen. Das Epigenom mit seinen komplexen und faszinierenden Reaktionen auf Ihre Erfahrungen ist genauso dynamisch und lebendig wie Sie.

3. Die Gene, die in den Mikroben Ihrer Darm-, Mund- und Hautflora, insbesondere aber Ihrer Darmflora, enthalten sind. Die Anzahl dieser »Darmmikroben« ist ungleich größer als diejenige Ihrer Körperzellen.

Wir beherbergen schätzungsweise einhundert Milliarden Darmmikroben in uns, zu denen zwischen 500 und 2000 Bakterienpezies zählen. Und diese Mikroben sind keineswegs »Fremdkörper« für uns. Wir und sie haben uns über Jahrmillionen hinweg gemeinsam entwickelt. Ohne sie wären Sie heutzutage zu einer gesunden Verdauung der Nahrung nicht in der Lage, wären außerstande, Krankheiten zu überstehen, und hätten vielen chronischen Störungen, von Diabetes bis hin zu Krebs, nichts entgegenzusetzen.

Das – alle drei Komponenten des Super-Genoms – sind Sie. Es sind sozusagen die Bausteine, aus denen Sie bestehen, und genau jetzt im Augenblick versenden die Bausteine überall in Ihrem Körper Instruktionen. Wer Sie sind, können Sie in der Tat nicht wirklich erfassen, ohne Ihr Super-Genom zu verstehen. Wie die Super-Gene zueinandergefunden haben, um das Geist-Körper-System zu formieren, diese Frage umreißt das spannendste Forschungsgebiet in der heutigen Genetik. In einer wahren Flut von Erkenntnissen, die uns alle betreffen, tauchen neue Forschungsergebnisse auf. Das verändert die Art und Weise, wie wir leben, lieben und unseren Platz in der Welt begreifen.

Vereinfachend lässt sich die neue Genetik so zusammenfassen: Wir lernen, wie wir unsere Gene dazu bringen können, uns zu unterstützen. Anstatt zuzulassen, dass Ihre schlechten Gene Ihnen schaden und Ihre guten Gene Ihnen eine Verschnaufpause im Leben verschaffen – so die früher vorherrschende Auffassung –, sollten Sie im Super-Genom einen bereitwilligen Diener sehen, der Ihnen helfen kann, das Leben zu führen, das Sie gern leben möchten. Sie sind geboren worden, damit Sie sich Ihrer Gene bedienen, nicht umgekehrt.



© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Deepak Chopra / Rudolph E. Tanzi

Super-Gene

Die neuesten Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft für ein langes gesundes Leben.

Nymphenburger, 448 Seiten

Aktive Regeneration ab 40

Lebenskraft wächst durch Zufuhr von Flüssigfermenten

Eine intakte Enzymaktivität gewährleistet Vitalität, Nervenstärke und Belastbarkeit.



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

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

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

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

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

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

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

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



Miriam Meerfeld, Prophet Verlag Schweiz
miriam.meerfeld@gmx.de
info@sieben-schluessel-kur.de
Telefon Deutschland: 0941-280 9 280 20

FrauSein:

DER EINFLUSS DER MODERNEN GESELLSCHAFT



Text: Katrin Langholf

In der modernen Welt mit all ihren Anforderungen erschöpfen wir uns immer wieder. Es gibt wenig Raum für Entspannung und Regeneration, die jeder Mensch braucht, um ein inneres Gleichgewicht zu erhalten. Eine Frau wird im permanenten Arbeitsmodus besonders belastet, weil sie die Entspannung benötigt, um ihre weibliche Energie zu nähren. Das bedeutet, dass die westliche (deutsche) Arbeitsmoral und Ausrichtung sich per se schwächend auf das weibliche Energiesystem auswirken.

Zwar ist es wichtig, dass eine Frau heutzutage die Möglichkeit hat, sich durch einen Beruf zu verwirklichen und die Erfahrung materieller Unabhängigkeit zu machen. Aber ich sage Ihnen sicherlich nichts Neues, wenn ich anmerke, dass viele Frauen heutzutage mindestens zwei Arbeitsleben parallel führen - das eigentliche Berufsleben und ein Leben als Mutter und Hausfrau. Wir können uns auf die Schulter klopfen, dass wir all das zusammen bewältigen, aber

wie Sie sicher am eigenen Leib erfahren, wenn Sie in der Situation einer solchen Doppel- und Mehrfachbelastung leben, ist der Preis, den wir dafür bezahlen, sehr hoch.

Ich habe für dieses Dilemma auf der äußeren Ebene auch keine Patentlösung parat. Lassen Sie sich nur ermutigen, immer wieder Auszeiten für Entspannung zu nehmen und notfalls ganz gezielt in den Terminkalender einzutragen. Das kann ein Spaziergang in der Natur sein, ein Saunabesuch oder eine Massage, die Sie sich gönnen.

Jede Frau kann auch einfach mal auf dem Sofa liegen und nichts tun. Wenn Sie aktiv dazu beitragen möchten, Ihre weibliche Energie zu regenerieren und zu stärken, möchte ich an dieser Stelle eine kleine Übung vorschlagen, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Es reichen wenige Minuten dafür aus, wobei Sie die Übung natürlich auch gerne zeitlich ausdehnen können.

ATEMÜBUNG zur Aktivierung des weiblichen Energiekreislaufes:

In einem Moment der Muße konzentrieren Sie sich auf ihren Atem und atmen bewusst und ruhig etwas tiefer, als Sie es sonst gewohnt sind, ein und aus. Nach einer Weile lenken Sie den Atem beim Einatmen in die Vagina und atmen nun durch die Vagina ein. Lenken Sie den Atem im weiteren Verlauf des Einatmens weiter aufwärts in den Bereich des Herzens und der Brüste. Dort halten Sie ihn ganz kurz an und atmen dann durch das Herz und die Brüste wieder aus. Wenn es sich in den Rhythmus auf gute Weise einfügt, können Sie auch nach dem Ausatmen einen kurzen Moment in Stille verweilen, bevor Sie zum nächsten Atemzug ansetzen. Lassen Sie einen Kreislauf zwischen ihrer Vagina und dem Herzen entstehen und finden Sie selbst ein Atemtempo das Ihnen angenehm ist. Lassen Sie sich einen Moment ganz in diesen Atemzyklus fallen. Wenn Sie möchten, können Sie beim Einatmen bewusst wahrnehmen, wie Sie die gute Kraft des Lebens empfangen, und beim Ausatmen können Sie Liebe durch ihr Herz und die Brüste in die Welt strömen lassen. Es reichen oft wenige Minuten aus, um ein entspanntes und erfrisches Gefühl im gesamten Körper zu bekommen.

©Textauszug mit freundlicher Genehmigung aus: *Von der Schönheit, Frau zu sein. Heilung und Entfaltung der Weiblichkeit* von Katrin Langholf, erschienen im Sheema Verlag, www.sheema-verlag.de

Neue Wege - Neue Chancen



Praxisorientierte
nebenberufliche
Weiterbildungen



Bis 750 € Förderung durch Bildungsprämie

- Systemischer Paarberater/-therapeut
- Systemischer psychologischer Therapeut
- Systemischer psychologischer Mediator
- Systemischer psychologischer Coach
- Systemischer psychologischer Berater*



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

**Coching Kompakt - Praxistag
in Hamburg am 26.02.2017**

Coaching-Werkzeuge: Heute lernen, morgen anwenden
Anmeldung bis 04.02.: € 89,- / danach € 149,-
Zusätzl. Fahrtkostenbeitrag ab 100 km Anreise: € 40,-

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

SIEBEN-SCHLÜSSEL KUR Flüssig-Ferment



Thymos elvau

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

www.sieben-schluesel-kur.de

SCHULE FÜR HEILPFLANZEN- UND BAUMHEILKUNDE



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

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

ES IST ZEIT FÜR ÜBERWINDUNG

Text: André Hermann Höfer

Vor kurzem erzählte mir ein Geschäftsmann, wie er sich innerlich fühlte. Er benutzte dabei ein sehr anschauliches Bild. Er sagte, er fühle sich wie ein Frosch, der sich in einen Topf mit kaltem Wasser gesetzt hat. Dieser Topf steht auf einem Herd, und das Wasser wird zum Kochen gebracht. Der Frosch spürt, dass es immer heißer wird, und der Druck wächst, doch er bleibt beharrlich sitzen. Wir können uns vorstellen, wie diese Geschichte endet, wenn der Frosch an seinem ursprünglichen Plan festhält.

Aber wollen wir das? „Weiter, immer weiter“, „Männer, hart wie Stahl“ oder „zäh wie Leder“, „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ oder „Männer weinen nicht“ waren und sind weitverbreitete Parolen, und dieses Selbstverständnis haben bis heute noch viele Brüder in Bezug auf ihr Mann-Sein. Sie kämpfen für eine Sache, gehen bis zum Äußersten und opfern sich für ein Unternehmen oder die Familie auf.

Es geht jetzt um die Überwindung dieser stetigen alten Überzeugung. In der obigen Geschichte würde das bedeuten: Wenn der Frosch spürt, dass das Wasser unerträglich heiß wird, entscheidet er sich, aus dem Topf zu hüpfen und sich dadurch selbst das Leben zu bewahren.

Durch die alte innere Haltung wurden in der Vergangenheit viele kleine und große Ziele erreicht, Hindernisse und Widersacher aus dem Weg geräumt, Riesenumsätze gemacht, monumentale Bauwerke errichtet und vieles mehr.

Gerade im männlichen Verhalten lassen sich oft Parallelen zur Tierwelt erkennen. Als Beispiele seien hier Imponiergehabe, Revierkämpfe, Herdentrieb, Alphantiere, Futterneid und Triebsteuerung genannt. Wie gerne rechtfertigen sich Männer mit der Aussage: „Ich bin nun mal ein Mann“, „Ich kann nicht anders“.



Sozusagen: Das Testosteron ist schuld. Auch diese alte männliche Selbstherrlichkeit gilt es jetzt zu überwinden, zumal sie nur die halbe Wahrheit beinhaltet, denn auch Männer haben eine Seele. Und wenn es um Überwindung geht,

sollte jeder bei sich selbst anfangen und schauen, wo er sich durch sein Ego, seine tierischen Instinkte und seine Eigen-interessen leiten lässt.

Exkurs: An dieser Stelle scheint eine wesentliche begriffliche Klarstellung hilfreich zu sein. Man spricht heute gerne von Selbstbewusstsein und Selbstverwirklichung. Das Wort „Selbst“ wird dabei meist missverständlich gebraucht. Wenn im obigen Sinne davon die Rede ist, Pläne zu machen, sich gegen Mitbewerber durchzusetzen, seine Standpunkte zu vertreten, durch Anstrengung Ziele zu erreichen, materielle Dinge anzuhäufen, müssen wir in den meisten Fällen korrekterweise von Ego-Bewusstsein und Ego-Verwirklichung sprechen. Das Selbst ist gleichzusetzen mit der Seele. Wer seine Seele „kennt“, wer sich darüber bewusst ist, wer er selber ist, der ist wirklich selbstbewusst, und wer entsprechend dieser Selbsterkenntnis lebt und alle seine Qualitäten in die Waagschale wirft, der verwirklicht sich selbst.

Also, auf gehts Männer! Wir treffen uns in der Mitte! Es ist Zeit, die alten Spiele von Macht und Ohnmacht, Zerstörung und Selbstzerstörung, Selbstherrlichkeit und Selbstablehnung, Überforderung und Bequemlichkeit, Kontrolle und Widerstand zu überwinden. Mut, Wahrheit und Integrität sind die Schlüssel!

Sie sind da, wir müssen sie nur benutzen.

*Textauszüge aus © Himmel und Erde - 1 - Jetzt,
von André Hermann Höfer, Sheema Verlag.*

DER HAPPINESS EFFEKT



Text: Dr. Earl Mindell

Versuchen Sie, sich daran zu erinnern, wie es war, als Sie sich das letzte Mal an einem Strand, einem Seeufer oder auch nur in einem Park aufgehalten haben. Höchstwahrscheinlich haben Sie sich frisch und geradezu verjüngt gefühlt. Das liegt neben der schönen Landschaft und den entspannenden Aktivitäten daran, dass Sie sich dort inmitten Tausender unsichtbarer Stimmungsaufheller, negative Ionen genannt, befanden.

Grundlegendes über Ionen

Um zu begreifen, was Ionen sind und was sie bewirken, müssen wir uns mit Elektrizität beschäftigen. Wir erleben die Kraft der Elektrizität bei uns zu Hause, wo sie die Energie liefert, die Glühlampen zum Leuchten und Geräte zum Laufen bringt, und die Raumtemperaturen je nach unseren Bedürfnissen steigen oder sinken lässt. Die Elektrizität, die wir zu Hause nutzen, wird durch Leitungen übertragen. In gewisser Weise ist auch der menschliche Körper ein solcher Leiter. Elektrizität fließt durch unser Nervensystem, bringt unser Herz zum Schlagen, unsere Haut zum Fühlen und unser Gehirn zum Denken. Ohne diese „Lebensladung“ gäbe es kein Leben – weder menschliches noch sonstiges. (...) Aus welchen Elementen besteht die Elektrizität? (...) Stellen Sie sich zum Beispiel Legosteine vor. Ein einzelner Legostein steht für ein Atom. Wenn Sie zwei Legosteine zusammenstecken, bilden Sie ein Molekül. Im Zentrum jedes Atoms befindet sich der Atomkern. Dieser Kern besteht aus Partikeln, die Protonen und Neutronen genannt werden. Protonen sind positiv geladen, während Neutronen keine Ladung besitzen. Partikel, die Elektronen genannt werden, umkreisen diesen Atomkern wie Monde einen Planeten. Elektronen sind negativ geladen.

Ist die gleiche Anzahl von Protonen und Elektronen in einem Atom vorhanden, dann hat dieses Molekül eine neutrale Ladung. Ist die Zahl dieser Partikel dagegen nicht ausgeglichen, dann wird das Atom oder Molekül als Ion bezeichnet, und es besitzt entweder eine positive oder eine negative Ladung. Ein Ion mit mehr Protonen als Elektronen wird als positives Ion bezeichnet, während ein Ion mit mehr Elektronen als Protonen negatives Ion genannt wird. In der Natur kommen sowohl positive als auch negative Ionen vor, aber sie können auch durch menschengemachte Geräte erzeugt werden. Darüber hinaus sind beide Arten von Ionen in der Lage, das Verhalten und die Einstellung eines Menschen zu beeinflussen.

Die positiven Ionen in unserer Umgebung

Positive Ionen können von heißen Wüstenwinden, Handys, Funk- und Fernsehantennen, Mobilfunkmasten und Überlandleitungen erzeugt werden. Ihre Auswirkungen auf den Menschen sind zwar umstritten, doch es hat den Anschein, als wäre es für den menschlichen Organismus nicht vorteilhaft, zu vielen positiven Ionen ausgesetzt zu sein.

(...) Möglicherweise steigern positive Ionen sogar seelische Belastungen, stören die Gehirnfunktion, rufen problematische Stoffwechselveränderungen hervor, führen zu Erschöpfung und beeinträchtigen die Funktionsweise des Immunsystems.

(...) Lassen Sie Ihren Blick einen Moment durch jedes Zimmer Ihres Hauses schweifen, und Ihnen werden viele technische Geräte auffallen, die positive Ionen erzeugen, wie etwa Ihr Handy, der Fernseher, das Laptop oder die Klimaanlage.

(...) Zum Glück sind in der Natur deutlich mehr negative als positive Ionen vorhanden. Man findet sie an



Negative Ionen fördern das Wohlbefinden.

In der Dusche stößt das Wasser gegen die Wände und Ihren Körper, und Sie befinden sich inmitten des Ganzen. Nach nur zehn oder fünfzehn Minuten unter der Dusche werden Sie sich erfrischt und bereit fühlen, den Tag anzugehen.

(...) Die Menge der positiven und negativen Ionen, die wir in unserer Umgebung finden, kann abhängig von einer Vielzahl von Faktoren variieren, einschließlich der Temperatur, der Feuchtigkeit und der Luftzirkulation. In einem Auto, dessen Fenster geschlossen sind, befinden sich circa 15 negative Ionen/cm³. Sobald man die Klimaanlage einschaltet, sinkt diese Zahl auf ein negatives Ion/cm³. Ein durchschnittlicher Raum enthält annähernd 150 negative Ionen/cm³.

(...) Sie werden gewiss spüren, dass bestimmte Umgebungen Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden stark beeinflussen können – in guter wie in schlechter Hinsicht.

Folgend eine Tabelle als kurzer Überblick über die durchschnittlichen Konzentrationen negativer Ionen an verschiedenen Orten:

Durchschnittliche Konzentration negativer Ionen in der Umgebung

Umgebung	Negative Ionen/cm ³
Klimatisierter Raum:	0–100
Verkehrsreiche Straßen:	100–300
Gut gelüftetes Haus:	500
Flussufer:	600
Auf dem Land:	1.000
Großer Brunnen:	1.000
Wald:	3.000
Strand:	4.000
Kleiner Wasserfall:	5.000–10.000
Großer Wasserfall:	10.000–50.000
Niagarafälle:	100.000

Stränden, an Seen, in den Bergen, bei Wasserfällen und generell nach Gewittern.

Die negativen Ionen in der Natur

(...) Beim Beispiel des Wasserfalls neigen die aus den Wassermolekülen gelösten Elektronen dazu, sich mit Sauerstoffmolekülen zu verbinden.

(...) Weil die Kraft des Wasserfalls jedem Wassermolekül ein paar Elektronen entzieht, werden also Tausende negativ geladene Sauerstoffmoleküle gebildet, und die Luft reichert sich mit negativen Ionen an.

Die große Zahl negativer Ionen in der Luft, die Sie einatmen, bewirkt, dass Sie sich fast schlagartig erfrischt und belebt fühlen. Falls Sie jemals bei einem Wasserfall waren und tief durchgeatmet haben – diese plötzliche surreale Wachheit und das Gefühl der Selbstwahrnehmung ist der Wirkung dieser Fülle von negativen Ionen zu verdanken.

(...) Leider werden Sie bei der Rückkehr von Ihrem Ausflugsziel, an dem reichlich negative Ionen vorhanden waren, höchstwahrscheinlich wieder in ein Büroumfeld mit weniger als 50 negativen Ionen pro Kubikzentimeter Luft gelangen. Und wenn Sie die Klimaanlage eingeschaltet lassen oder während der Rushhour im Stau stehen, wird diese Zahl auf beinahe Null absinken.

Natürlich bieten Wasserfälle nicht die einzige Gelegenheit, sich mit einer gesunden Dosis negativer Ionen zu versorgen. Sie können ans Meer fahren und am Ufer spazieren gehen, wo die Wellen an die Küste rollen und ständig in Bewegung sind. Und wenn das Wetter für eine Fahrt zum Strand nicht geeignet ist, können Sie es stets mit dem Erzeuger von negativen Ionen in Ihrem eigenen Zuhause versuchen: der Dusche.



© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:
Dr. Earl Mindell

Der Happiness-Effekt

Die positive Wirkung negativer Ionen auf unsere Gesundheit.

Mankau Verlag, 134 Seiten

Dr. Susan Gurnee 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.



- AN EXCERPT -

Sue Gurnee and Team's Audio Theatre:

LIGHT OF UNITY

Narrator: Do you remember the Pythagorean vision of the cosmos? It was imagined as a musical instrument composed of planets and stars all moving at their own pace. Through their circular revolutions, they create harmonious music. This represents the impact between conception and the void in which un-played music awaits.

Lad: Am I dreaming? Am I hearing the Music of the Spheres?

Music: Yes, and we are free from a consciousness that many humans experience in the darker days of the year on your planet.

Lad: If you are the Music of the Spheres, tell me, is there a Divine Plan? Is there something that moves Spirit forward and outward to fill that dark and empty void we call space?

Music: The permeation of Spirit into the void allows for the formation of Divine attributes.

Do you remember the Pythagorean vision of the cosmos? It was imagined as a musical instrument composed of planets and stars all moving at their own pace.

But only to the extent that a human's consciousness is not fragmented, and scattered with split concepts.

Lad: So if I am confused and scattered in my emotions and thoughts, my ability for harmonic clarity will also be limited? Like fragmented musical notes that can only express my light as dissonance.

Music: Things are dramatically changing in your world. You are torn between the forces of coherence and the forces of confusion.

Imagine a human longing for eternal comfort but in his body he still experiences different seasonal conditions. If this is uncomfortable, instead of allowing Spirit to permeate, his attention may be diverted to having things as he wishes them to be. Through the winter, if he only gratifies temporal desires to feel comfortable then this dedication to selfishness leads to a vicious circle.

Lad: A Vicious Circle?

Music: In the winter you may feel disheartened believing that life is meaningless, causing you to push selfishly toward minor fulfillments. These pseudo-satisfactions are divorced from light and unity. The greater the separation, the more meaningless life appears. This vicious circle goes round and round.

Lad: How can someone possibly break a vicious circle when the winter is cold and dark and you'll just settle for anything to feel secure?

Music: By noticing where you hold back your commitment to the moment. Search for where you subtly try to get what you want. Until you share your light, your life may appear dark and meaningless. This is because you are not directing your life, talents, and attributes toward the Greater Light. When you commit to the moment you release your resistance. Separation from the present minimizes the

creation principle's light of unity. Disciplined courage will bring you strength and energy and prevent you from betraying that which is around you.

Lad: This encourages me to participate and share my creative light with others. If I feel rejected or unfulfilled, I will remember that I am somehow divided inside. Then I can find something in my midst to connect with as a harmonic note. With this note I can more easily unify within.

- END OF EXCERPT -

Follow this link www.baccfoundation.org to hear a taste of an excerpted script from **The Shale Account (2016).**



BACC – Bringing Arts Communities Closer

BACC Foundation is an alliance and platform for talented people who want to collaborate and infuse their expressive art with pleasure and purpose. This worldwide cooperative spirit is knitted together with the string of technology. - Enjoy the confluence of past and present at our Moving Image Matinee. Here we practice the fine art of what we call "techno-blending". From near and far, people share their collaborative virtuosity and give others on demand performances with the touch of a button. Send your submissions - in whatever way you build, print, screen and layer with video, sound and other methods of communication via computers. With the widening of technological opportunities, we open the gates to all forms of inspired expression. Baccfoundation.org invites you to JOIN US in mutuality.

**www.baccfoundation.org
baccfoundation@gmail.com**





Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung.
Antoine de Saint-Exupéry

Abbildung

Ausbildung in der Peter Hess®-Klangmassage Das Highlight der Entspannung



Urlaubskurse 2017

- den Stress des Alltags vergessen
- neue Kraft schöpfen
- eine gesunde Lebensbalance finden

Intensivausbildung

- 10.-23.06.2017 Ikaria/Griechenland
- 01.-10.09.2017 Insel Langeoog

Emily Hess®-Klangyoga Retreat + Klangmassage I

- 08.-13.10.2017 Kreta/Griechenland

Peter Hess® Institut (PHI) · Ortheide 29 · 27305 Bruchhausen-Vilsen · Tel.: 04252-9389114
E-Mail: info@peter-hess-institut.de · www.peter-hess-institut.de

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



hess klangkonzepte
seit 1989

Peter Hess® 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 Bruchhausen-Vilsen
Tel.: 04252-2411 · E-Mail: bestellung@hess-klangkonzepte.de

Richard David Precht

Tiere denken

Vom Recht der Tiere und den Grenzen des Menschen



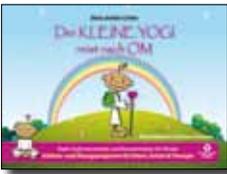
Basierend auf dem 1997 erschienenen Titel „Noahs Erbe“: Wie sollen wir mit Tieren umgehen? - Wir lieben und wir hassen, wir verzärteln und wir essen sie. Doch ist unser Umgang mit Tieren richtig und moralisch vertretbar? Richard David Precht untersucht mit Scharfsinn, Witz und Kenntnisreichtum quer durch alle

Disziplinen die Strukturen unserer Denkmodelle. • *Goldmann*, 512 Seiten, 22,99 EUR

Anklin Crittin, Silvia

Der kleine Yogi reist nach OM

Mehr Aufmerksamkeit und Konzentration für Kinder



Der kleine Yogi wird auf eine weite Reise geschickt. Er durchquert viele Länder, trifft auf Riesen und Piratinnen, auf fremdartige Tiere und wunderbare Blumen und besteht viele Abenteuer. Bis er schließlich wohlbehalten an seinem Ziel im Om-Land ankommt.

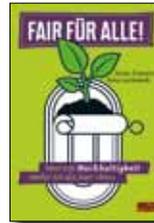
Parallel zu dieser Geschichte können Kinder einfach und anschaulich zu Yogaübungen angeleitet werden, von ganz leicht bis zu komplexeren Ausführungen. So können Eltern, Erzieher oder Therapeuten ganz einfach und spielerisch ein ausgeklügeltes Übungsprogramm für mehr Aufmerksamkeit und Konzentration mit Kindern durchführen. Die Kinder lernen an Bewegung und Entspannung Freude zu empfinden,

Gefühle zu zeigen, ihre Sinne und ihren Körper bewusst zu erleben. Die Übungen basieren auf Yoga, Atemübungen, Meditation, Körpererfahrung und Kinesiologie. In einer Zeit, in der Unaufmerksamkeit, Konzentrationsprobleme, Reizüberflutung und Stress schon bei Kindern an der Tagesordnung sind, kann dieses Buch ein Hilfsmittel sein. Es ist für jede Altersstufe geeignet. Die Autorin Silvia Anklin Crittin ist Yogalehrerin und Yogatherapeutin, außerdem gelernte Kindergärtnerin und Sprachheilkindergärtnerin. Barbara Schauer hat das Buch illustriert. Sie schuf auch die Figur des „kleinen Yogi“, der inzwischen als Kultfigur zahlreiche Bücher ziert. • *Königsfurt-Urania*, 352 Seiten, 24,95 EUR

Sonja Eismann / Nina Lorkowski

Fair für alle!

Warum Nachhaltigkeit mehr ist als nur „bio“



Zero-Waste-Aktivismus, glutenfreie Ernährung, Fair Trade – nachhaltiges Denken und Handeln beschäftigt uns auf vielen Ebenen. Sonja Eismann und Nina Lorkowski zeigen beim Thema Nachhaltigkeit gemeinsam mit Journalisten und Aktivisten die globalen Zusammenhänge auf. Wie hängen unsere Vorlieben für Bio-Produkte,

unsere Solidarität mit anderen sowie Wachstum als Grundprinzip kapitalistischer Wirtschaftssysteme zusammen? Beim Thema Nachhaltigkeit geht es um mehr als den Umgang mit Ressourcen. Es hat neben ökologischen und wirtschaftlichen ebenso soziale Implikationen, die unsere Gegenwart und Zukunft mitbestimmen. Um die globalen Verflechtungen des Themas aufzuspüren, kommen Experten aus Politik und Wissenschaft zu Wort, aber auch Blogger, Journalisten und Aktivisten. • *Beltz*, 160 Seiten, geeignet ab 14 Jahre, 16,95 EUR

OHNE MEDIKAMENTE

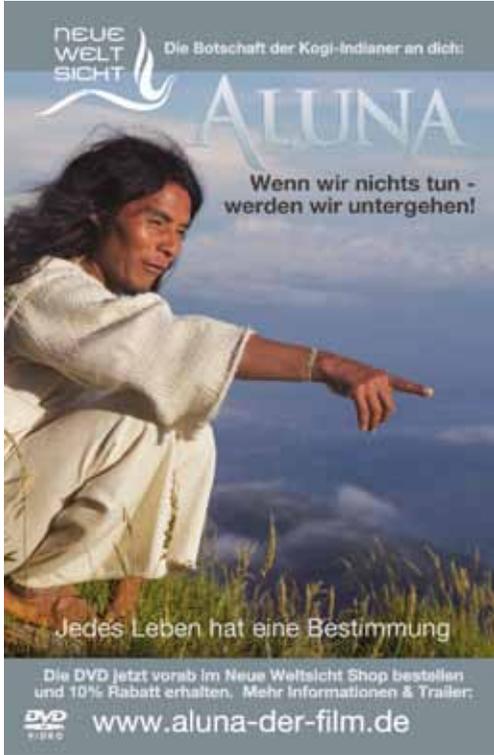
Das erste Depressionsbuch für Frauen. Die Ärztin und Psychiaterin Kelly Brogan hat eine wissenschaftlich fundierte, radikal neue Methode entwickelt, weibliche Depressionen nicht mit Medikamenten, sondern mit einer Veränderung des Lebensstils und Ernährungsumstellung zu heilen.

BELTZ

Leseprobe auf www.beltz.de



Übersetzt von Ursula Biehoff, 432 Seiten, Taschenbuch, € 18,95 D ISBN 978-3-407-86410-3 | Auch als eBook erhältlich



Anzeige

Die Rettung der Welt beginnt in unseren Gedanken und in unserem Herzen – ein indigenes Volk, die Kogi, laden uns mit einem Film ein, wieder Kontakt mit einer Quelle aufzunehmen, die unserem Bewusstsein entspringt

Ein Bergvolk, das im kolumbianischen Gebirge lebt, alte Weisheiten hütet.

Ein Sprichwort der Kogi besagt, dass ohne Gedanken nichts existieren kann. Hier kann ihr Einfluss segensreich wirken, wie ein 1990 für den BBC gedrehter neunzigminütiger Dokumentarfilm zeigte: „From the Heart of the World - The Elder Brothers' Warning“ hatte damals eine unglaubliche globale Wirkung. Die Hoffnungen weckende Rio-Konferenz im Jahr 1992 gewann durch den Filmappell der Kogi an Wucht. Eine Rettung schien möglich.



26 Jahre später fällt die Bilanz ermutigend aus. Die Kogi sind jedoch noch überzeugt, dass wir noch in der Lage sind, das Ruder herumzureißen.

Ein neuer Film der Kogi bahnt den Weg zurück zu dieser in Vergessenheit geratenen Intelligenz: „Aluna“ ist eine Doku, die Sie nicht nur unterhalten will. Es geht um nicht weniger als das Wieder-Erwecken dieser uns angeborenen Intelligenz. Diese Intelligenz weiß um das Verbundensein allen Lebens.

Das macht „Aluna“ mit poetischen Bildern deutlich. Während Konzerne die Macht unter sich aufteilen und wir kaum noch in der Lage sind, die zugrundeliegende Logik zu hinterfragen – so selbstverständlich erscheint uns vieles aufgrund unserer Sozialisation im Kapitalismus –, haben die Kogi sich einen unbescholtenen Blick auf das Weltgeschehen bewahren können. Sie können auf wohlbehütete Mythen und heilige Orte zurückgreifen, um ihr Herz zu nähren und bereit zu sein für eine Zeit, die reich an Herausforderungen zu werden verspricht.



Eine Denkweise, die permanent auf die Maximierung des eigenen Nutzens abzielt, ist ihnen völlig fremd. Nicht das Gezerre um das große Geld ist ihre Triebfeder, wenn sie ihre Zurückgezogenheit aufgeben, sondern das Bemühen, den kostbaren Schatz unserer Lebensgrundlage zu bewahren und ihm die Ehre entgegenzubringen, die einem Schatz dieser Unermesslichkeit gebührt.

„Aluna“ bedeutet übersetzt die „Quelle des Lebens und der Intelligenz“, mit deren Hilfe jeder von uns seine Gedankenprozesse formt, die wiederum Realität hervorbringen und festigen. Der filmische Aufruf der Kogi wird Sie mit dieser Quelle in Berührung bringen...

Mehr über den Film/Trailer unter: www.aluna.de
Die DVD Aluna im Online-Shop: [Aluna Video-DVD](http://Aluna-Video-DVD.com).
Weitere Informationen: www.neue-weltsicht.de

Chuck Spezzano

Das Spiel des Lebens gewinnen

Die menschliche Existenz
auf eine höhere Ebene bringen



Im „Spiel des Lebens“ Meisterschaft erlangen: Solange Du Deine Muster, Widerstände und Konditionierungen nicht wirklich erkannt und aufgelöst hast, bist Du ein Gefangener in diesem Spiel des Lebens. Die Frage ist ja: Worauf wartest Du? Und: Bist Du bereit für den nächsten Schritt? Dieses Buch kann die Eintrittskarte zu einem neuen

Leben in einem erwachten Dasein werden. In seinem unermüdlichen Drang nach globaler Transformation und Heilung konfrontiert uns der weltberühmte Weisheitslehrer Chuck Spezzano schonungslos mit uns selbst und all unseren versteckten „Ego-Spielchen“! Es ist Zeit, den nächsten Level des Bewusstseins zu erreichen, und dieses Buch ist eine große Chance, das alte Spiel zu beenden, um im wahrhaftigen SEIN neu zu beginnen. In jedem Moment! (Your turn) Jetzt bist Du dran! • *Via Nova*, 240 Seiten, 19,95 EUR

Annette Müller

Ich geh den Weg der Wunder



Durch einen Autounfall aus ihrem geschäftigen Leben als Verlagskauffrau herauskatapultiert und einer darauf folgenden Odyssee durch die Schul- und Alternativmedizin fand Annette Müller den Weg zu einem Geistheiler. Die Begegnung mit den geistigen Kräften berührte sie so sehr, dass sie diesen Weg der Heilung weiter beschritt

und schließlich selbst das Geistige Heilen erlernte. Heute leitet sie die erste stationäre Fachklinik für Geistiges Heilen in Deutschland und die daran angeschlossene Heilerschule École San Esprit. In ihrer Autobiographie lässt Annette Müller den Leser Anteil nehmen an ihrem außergewöhnlichen und wechselvollen Leben. Spannend und lebensnah werden die schicksalhaften Ereignisse geschildert. • *SAN ESPRIT® Verlag*, 8,75 EUR / E-Book: 3,40 EUR. www.san-esprit-verlag.de



Paramahansa Yogananda Spiegelbilder der Seele.

Terminkalender 2017

Dieser Terminkalender mit sehr ästhetischen Fotografien schenkt Ihnen Woche für Woche inspirierende Zitate aus den Schriften Paramahansa Yoganandas. • www.yogananda-srf.org, 13,90 EUR

WAS UNS DIE TOTEN ÜBER DAS LEBEN LEHREN



Laura Lynne Jackson
Das Licht zwischen uns
368 Seiten • € 19,99 [D]
ISBN 978-3-7787-7510-3

»Ich bin begeistert von Lauras medialen Fähigkeiten! Ihr Buch ist ein Meilenstein in der Erforschung der tiefsten Geheimnisse der menschlichen Existenz.«

Dr. med. Eben Alexander,
Bestsellerautor von
Blick in die Ewigkeit

Ansata
ansata.de

TOPSELLER
Oktober 2016

POWERED BY
HORIZONWORLD.de
Magazine für bewussten Leben

SPIEGEL Bestseller

	1 e-motion Machen uns unsere Emotionen krank?	9,99
	2 Bleep What the Bleep do we know?!	9,99
	3 Water Die geheime Macht des Wassers.	9,99
	4 Hope for Humanity Die Weisheit der neuen Kinder.	9,99
	5 Die Übersinnlichen Der große Film über Meditation.	9,99
	6 Klartext Klartext ist spirituelle Psychologie vom Feinsten.	7,99
	7 Spirit Movie Edition No. 1-DVD-Box Das ideale Geschenk für mehr Sinn im Leben.	199,99
	8 Heile dich selbst Die besten und erfolgreichsten Selbstheilungsmethoden.	14,99
	9 Der Schlüssel zum unbegrenzten Universum Bruno Wartenbergers Vortrag beim Bleep Kongress.	19,99
	10 The Secret Das Geheimnis ist durch die Jahrhunderte gerüst...	9,99

Filme mit Spirit!

Um die größtmögliche Verbreitung solcher Filme zu ermöglichen, haben wir die Preise gesenkt.

DVDs ab **4,99 Euro**

Zu bestellen unter www.shop.horizonworld.de

SHOP.HORIZONWORLD.DE

Anzeige

Julia Dibbern / Nicola Schmidt

Slow Family

Sieben Zutaten für ein einfaches Leben mit Kindern



Überall, wo Kinder in die Welt aufbrechen, gibt es Alternativen zu einem Leben, das immer schneller, technischer und komplizierter wird.

In diesem Buch zeigen Julia Dibbern und Nicola Schmidt, wie Eltern und Kinder ihre Bedürfnisse nach Nähe, Natur und Langsamkeit gemeinsam ausleben können. Die beiden Pionierinnen der Artgerecht-Bewegung haben Wege zu mehr Entschleunigung und Nachhaltigkeit im Alltag mit Kindern gefunden, und zwar jenseits vom Vereinbarkeitsstress isolierter Kleinfamilien.

Denn Eltern, die sich gemeinschaftlich organisieren, finden nicht nur Entspannung und Abwechslung, sondern auch Lösungen für ein ökonomisches System, das genauso unter Druck steht wie die Mütter und Väter von heute.

• Beltz, 240 Seiten, 16,95 EUR

Julia Tomuschat

Das Sonnenkind-Prinzip

Selbstliebe, Leichtigkeit und Lebensfreude wiederentdecken



Jenseits aller psychischen Verwundungen und Traumata aus der Kindheit gibt es eine Seite in jedem von uns, die vital, kreativ, verspielt, spontan und tatendurstig ist: das Sonnenkind.

Wenn wir diesen positiven Anteil des »inneren Kindes« in uns wiederentdecken und ihn stärken, halten wir den Schlüssel zu Heilung und Glück in Händen. Denn in diesem Zustand gibt es nur den Augenblick, ruhen wir in uns selbst und können das Leben in vollen Zügen genießen.

Aus ihrer praktischen Arbeit als Psychologin hat Julia Tomuschat ein umfassendes Programm mit einer Vielzahl von Spielen, Übungen und Anregungen zusammengestellt.

Auf Schatzsuche gehen, sich verkleiden oder Namen verballhornen sind nur einige der Ideen, mit denen sich das Sonnenkind garantiert aus der Reserve locken lässt – und mit denen Laune, Wohlbefinden und Lebenslust spürbar ansteigen. • Kailash, 304 Seiten, 19,99 EUR

Thomas Müller
Kopflös ins Herz

Mein Weg in eine größere Dimension
 des Menschseins



„Hast du heute alles erledigt?“ fragt der Kopf. Hast du dich heute schon gefreut? fragt das Herz. Jahrelang folgte ich stets der Stimme der Vernunft, orientierte mich an Leistung und Erfolg und lebte als Unternehmer eingeeengt zwischen Verpflichtungen und Zwängen, die mein Leben bestimmten. Durch eine schwere Krankheit war

ich gezwungen umzudenken, mein altes Leben hinter mir zu lassen und mich neu zu erfinden.

Ich lernte meinem Herzen zu folgen, meine wirklichen Sehnsüchte zu spüren und zu genießen. Auf diesem Weg erlebte ich viel Wunderliches und wurde Zeuge von Dingen, die unser übliches Weltbild auf den Kopf stellen.

Ich habe dieses Buch geschrieben, um meine Erkenntnisse, meine Erfahrungen und Erlebnisse zu teilen. Es soll Mut machen, inspirieren und zeigen dass viel mehr möglich ist, als wir uns normalerweise vorstellen können.

• *Dynamis, Seminare & Verlag, 224 Seiten, 16,95 EUR*

Robert Betz

SEMINAR-HIGHLIGHT

Großes Silvesterseminar
 31.12.16 BREMEN · Mit Herzsprung
 liebevoll ins neue Jahr starten

TAGESSEMINAR

02. – 03.01.17 BREMEN
 Für das neue Jahr bewusst die
 Weichen stellen

Informationen unter **robert-betz.com**

ROBERT BETZ
 TRANSFORMATION

Anzeige

*Äußere Umstände werden dich nicht zufriedenstellen.
 Du kannst versuchen wegzulaufen oder aber die Dinge für dich nutzen.
 Wie geht das? Nutze sie, um präsenter zu sein. Nutze sie als Meditation.
 Nutze sie, um tiefer in dich einzutauchen. Es geht dabei um völlige Akzeptanz.
 Das einzige, was dich niemals zufriedenstellen wird, ist wenn du entdeckst, wer du bist.*

www.samarpan.de

Hamburg 01. - 05.12.16, Satsang täglich 19.30 Uhr, Buddhistisches Stadt-Zentrum, Bahnenfelder Str. 201 B, Info (040) 8001375
 Weihnachtsretreat 21.12. - 27.12.16, Hof Oberlethe (bei Oldenburg), Info (0700) 73873287; retreats@samarpan.de
 Neujahrsretreat 27.12.16 - 02.01.17, Hof Oberlethe (bei Oldenburg), Info (0700) 73873287; retreats@samarpan.de
 Winterretreat Hübenthal 27. - 30.01.17, Gut Hübenthal (bei Kassel), Info (0700) 73873287; retreats@samarpan.de

Anzeige

WELLNESS Holidays

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

+++ Täglich Damensauna in der exklusiven Wellness Lounge +++



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

Rolf Arnold

Wie man wird, wer man sein kann

29 Regeln zur Persönlichkeitsbildung



Jeder Mensch ist in seiner Erkenntnis, seinen Urteilen und seinen Handlungen davon bestimmt, was in seinem Verhaltensrepertoire und Denken angelegt ist. Wie sieht unter solchen „Voraus-Setzungen“ der Spielraum für einen Entwicklungsprozess aus? Wie viel Überzeugungskraft besitzt die Reflexion gegenüber Gewohnheiten, Gefühlen, der soziokulturellen Prägung?

Rolf Arnolds 29 Regeln zur Persönlichkeitsbildung helfen, die eigene Persönlichkeit zu überprüfen und zuverändern. Die Regeln sind dabei eher als Denkpulse zu verstehen denn als rigide Anweisungen. Rolf Arnold leitet sie konsequent aus seiner Praxis als Berater und Pädagoge ab und untermauert sie mit Erkenntnissen aus der Hirnforschung. Fragen zur Selbstreflexion erschließen die persönliche Vergangenheit und Gegenwart; Übungen ermutigen dazu, mögliche Zukünfte zu erproben; anschauliche Beispiele erleichtern den Einstieg in Veränderungen. Die Reflexionsreise soll auch nach der Lektüre weitergehen, selbstständiger und freier als zuvor. Regel Nr. 29 lautet deshalb: „Misstraue den 28 Regeln und komme ohne sie aus!“
• Carl-Auer Verlag, 238 Seiten, 19,95 EUR

Rebecca Campbell

Dein Licht steht dir gut

Entdecke dein verborgenes Potenzial
und lass dein Leben leuchten



Werde zur strahlendsten Version deiner selbst: Tief in unserem Inneren schlummert ein Licht, das strahlen will. Es ist das Gefühl, dass etwas Größeres auf uns wartet, dass wir aus einem bestimmten Grund auf dieser Welt sind. Doch oft fehlt uns der Mut, diesem inneren Ruf zu folgen.

Die spirituelle Motivationslehrerin Rebecca Campbell zeigt auf ihre charmante und leichte Art, wie wir das Potenzial entfalten, das in uns verborgen liegt. Ihre Übungen, Mantras und Affirmationen helfen, die innere Stärke zu gewinnen, um den eigenen Weg zu gehen und unsere wahre Berufung zu leben. Lass dein Licht leuchten – dieses Buch ist der entscheidende Funke, der es entfacht! • Ansata, 352 Seiten, 17,99 EUR

**SEELENNÄHRUNG
PUR!**

Kerstin Werner
Mach dein Leben bunt
50 Geschichten, die das Herz erwärmen und die Augen öffnen

Kerstin Werner
Mach dein Leben bunt
50 Geschichten, die das Herz erwärmen und die Augen öffnen
208 Seiten • € 12,99
ISBN 978-3-7787-9274-2

Ein echtes Wohlfühlbuch, das Mut, Kraft und Lebensfreude spendet. Die Geschichten von Kerstin Werner berühren das Herz und schenken wertvolle Impulse, um sich mit der Vergangenheit, den Mitmenschen und sich selbst zu versöhnen.

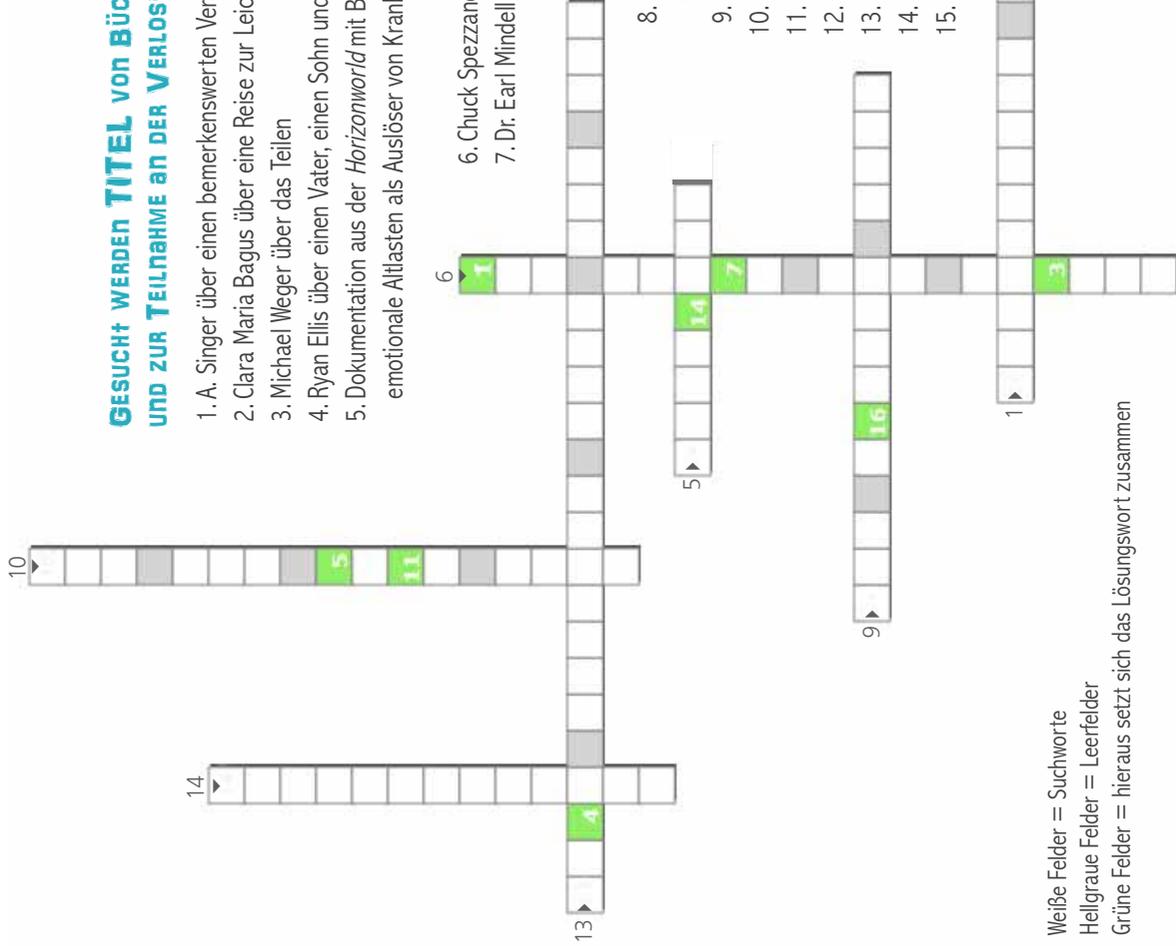
INTEGRAL
integral-verlag.de

GESUCHT WERDEN TITEL VON BÜCHERN, DVDS, U.Ä. UND ZUR TEILNAHME AN DER VERLOSUNG EIN LÖSUNGSWORT ...

Mit
Verlosung!
Preise siehe
Seite 2.

1. A. Singer über einen bemerkenswerten Versuch
2. Clara Maria Bagus über eine Reise zur Leichtigkeit: Von einem Mann, der auszog, um ...
3. Michael Weger über das Teilen
4. Ryan Ellis über einen Vater, einen Sohn und eine jahrtausendealte mystische Verbindung
5. Dokumentation aus der *Horizonworld* mit Beiträgen von Experten und Wissenschaftlern über emotionale Altlasten als Auslöser von Krankheit und Schmerz

6. Chuck Spezzano über die Meisterschaft in einem ganz besonderen Spiel
7. Dr. Earl Mindell über die positive Wirkung von negativen Ionen
8. Judith Dibbern und Nicola Schmidt über sieben Zutaten für ein einfaches Leben mit Kindern
9. Silvia Anklin Crittin über die Reise eines kleinen Weisen nach OM
10. Rolf Arnold über 29 Wege: Wie man wird, ...
11. Judith Glück über 5 Prinzipien für ein gelingendes Leben
12. Thomas Müller über seinen Weg des Menschseins
13. Kalendertitel für 2017 von Robert Betz
14. Serena Rust über tanzende Giraffen
15. Der Dalai Lama und Desmond Tutu - "Das Buch der ..."



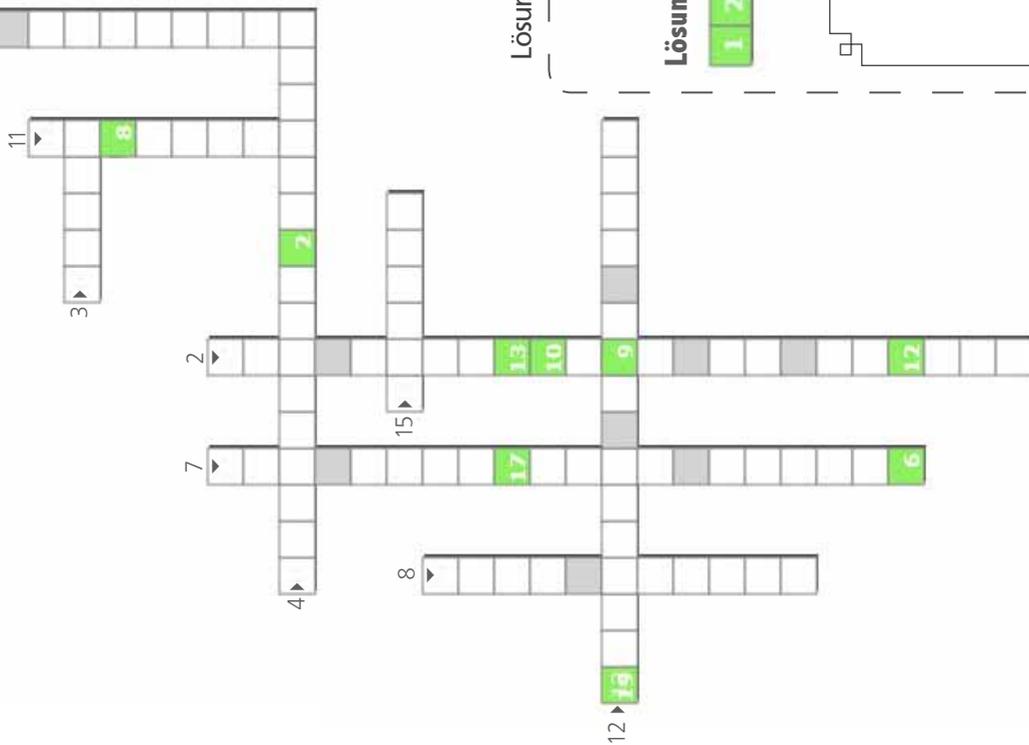
Weißer Felder = Suchwörter

Hellgraue Felder = Leerfelder

Grüne Felder = hieraus setzt sich das Lösungswort zusammen

Mitmachregeln zur Kreuzworträtsel-Preisverlosung

1. An dieser Verlosung (Preise siehe Seite 2) nehmen alle eingehenden Briefe/Postkarten teil, die mit dem vollständigen Lösungswort sowie der Angabe von Kontaktdaten bis spätestens 31.12.2016 bei uns eingehen.
Lösungswort senden an: KGS Bremen Magazin, Postfach 77 01 29, 28701 Bremen.
2. Die Preise werden am Stichtag - 7. Januar 2017 - gelost und den Gewinnern kostenfrei, per einfachem Postversand - ausschliesslich innerhalb Deutschland - zugestellt.
3. Die Preise können nicht getauscht oder übertragen werden.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
4. Die Kontaktdaten der Einsender sind nur für diese Verlosung bestimmt und werden nicht an Dritte weitergegeben.



Lösungswort senden an: KGS Bremen Magazin • Postfach 77 01 29 • 28701 Bremen

KREUZWORTRÄTSEL

KGS Bremen Magazin • Ausgabe Dezember/Januar 2017

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Einsendeschluss: Dezember 2016 (laut "Mitmachregeln")

Teilnehmer (Kontaktdaten für die Verlosung):



Bitte gut lesbar, möglichst in Druckbuchstaben ausfüllen.

TERMINE UND EVENTS

**Nächste Ausgabe:
Februar/März 2017**

Anzeigenschluss:
10. Januar 2017

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

Onlineformulare
für Kleinanzeigen auf:
www.kgsbremen.de

Sei einfach du selbst



Mit Lebendigkeit und innerer Balance durchs Leben: Begleitung in besonderen Situationen. Systemische Therapie und psychologische Beratung. Einzelgespräche und Workshops in Hamburg.

**21. Januar 2017: Meine Work-Life-Balance, 14-18 Uhr. Tamara Gailberger (HPP),
Telefon: 040-348 344 91, t.gailberger@gmail.com,
www.beziehungswerkstatt-hamburg.de**

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: Im Sommer entspannen und chillen auf der

Sonnen-Terrasse; im Winter werden Sie in der großzügig gestalteten Lobby am Kamin umsorgt. Das 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. Das Oase Wellness-Team steht Ihnen darüberhinaus gerne mit Kosmetikanwendungen und Massagen aller Kontinente zur Verfügung. Voranmeldung erbeten.

Weitere Informationen unter: www.oase-weserpark.de/wellness-lounge

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

Biodanza Integral & Wilde Herzen - mit Antje Koolen-Polzin & Helge Polzin



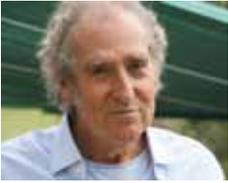
Jeder Mensch kann glücklich und erfolgreich leben und lieben. Nur haben die meisten von uns es nicht gelernt. Biodanza und Wilde Herzen zeigen einfache, effektive Wege zu mehr Erfolg und Erfüllung in Partnerschaft, Familie und Beruf. Biodanza führt dich mit Bewegung und Musik zu deiner schöpferischen Quelle. Du erlebst den Reichtum deiner Lebendigkeit und Lebensfreude und stärkst ganzheitlich deine Gesundheit. Du findest Raum, dein Herz zu hören, lernst achtsame Wege der Zwischenmenschlichkeit und gewinnst Mut, selbst bestimmt zu leben. Wilde-Herzen-Arbeit verbindet Biodanza mit Bewusstseins- und

Kommunikationsübungen zu einer wirksamen Methode namens „Biodanza Integral“. Sie öffnet uns für die Kraft der Liebe, die alte Wunden heilt und wirkliche Nähe ermöglicht. Unsere Beziehungen werden so zu nährenden Feldern, in denen alle Beteiligten erblühen.

**Termine: • Biodanza Weihnachts- & Silvester-Celebration: 21.12. & 31.12. • Wochengruppen, Jahrestraining, Ausbildung • Wilde Herzen Jahrestraining für Paare: 24.2.-19.11.17 • Minotaurus-Prozess: 31.3.-24.17.
Info & Anmeldung: www.biodanza-bremen.de • Telefon: 0421-69219632**

DEZEMBER

Samarpan zu Gast in Norddeutschland



„Deine wahre Natur ist Stille. Du hast die Wahl, deine Aufmerksamkeit auf die Stille oder auf deine Geschichte zu richten.“ - Samarpan gibt seit 1998 Satsang in Deutschland und anderen Ländern Europas. Mit Sensibilität und Humor begleitet er Menschen durch ihre persönlichen Prozesse. Er

erinnert jeden einzelnen daran, dass es nur darum geht, dem Verstand die Aufmerksamkeit zu entziehen, damit sich die Wahrheit enthüllen und Frieden entstehen kann.

- **Satsang in Hamburg: 1.-5.12.16, 19:30 Uhr; Buddhistisches Stadt-Zentrum, Bahrenfelder Str. 201 B, Info: (040) 8001375 • Weihnachts- und Neujahrs-Retreat 21.12.16-2.1.17 Hof Oberlethe (bei Oldenburg), auch wochenweise buchbar, Info: 0700 -73873287**
- **Winterretreat 27.-30.1.17 Gut Hübenthal (bei Kassel), Info: 0700 -73873287. Weitere Infos unter: www.samarpan.de**

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
 Konzept unter: www.die-tanzende-wildsau.de



4. Sonntag

15:00-18:00 Uhr: Satsang mit Jens Mario-Nette, Leuchtturmfabrik Findorff, Münchener Str. 58, 28215 Bremen, 15 Euro, Anmeldung erbeten unter: 0421-2210567

17:00-18:00 Uhr: Wo ist Gott? (Ute Lauterbach), Wdh. 11.12., RadioWeser 92,5/101,85 MHz

7. Mittwoch

20:15 Uhr: Mantra-Singen, Offener Singkreis mit Andreas v. Oppen im "Raum für Zeit" Goethestr. 25, HB, Tel. 0421/76191

16. Freitag

19:00 - ca. 21:00 Uhr: Offene Weihnachtsfeier, Gedankenaustausch, Meditation, Tee + Gebäck. Seminarhaus in Weyhe, Flatterdamm 106; Spende, Tel. 0421-808325

18. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: "Und das Wort ward Fleisch" - weihnachtliche Symbolik aus esoter. Sicht (Thorwald Dethlefsen), Wdh., Wdh. am 25.12., RadioWeser 92,5/101,85 MHz

21. Mittwoch

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

19:00 Uhr: Draußentanzen für die Erde im Stadtwald mit Cornelia Freise. Treffpunkt: Joggerparkplatz an der Parkallee (umsonst)

31. Samstag

9:30 Uhr: Robert Betz Seminar-Highlight: Großes Silvester-Seminar in Bremen - Mit Herzschwung liebevoll ins neue Jahr starten. Maritim Hotel & Congress Centrum Bremen. Infos und Anmeldung unter: www.robert-betz.com und 089 - 890 830-0.

JANUAR

1. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Mitgefühl im Alltag (SylviaWetzel), Wdh. am 8.1., RadioWeser 92,5/101,85MHz

Das besondere Yin-Qigong: Chan Mi Gong-Ausbildung in Hamburg



Ab April 2017 – 2019 bieten Petra Hinterthür (Ltg.) und Chris Saleski, beide Qigong-Ausbilderinnen der Chan Mi Gong Gesellschaft e.V., in Hamburg eine neue Chan Mi Gong- Ausbildung zum/r Qigong-Übungsleiter/in und -Lehrer/in an. - Chan Mi Gong ist eine besondere, etwa 5000 Jahre alte schamanische Energieübung, aus der sich im Laufe der Zeit in Tibet und China das Vajrayana bzw. Diamant Qigong entwickelte. Es ist ein weiches Yin-Qigong, bei dem bei allen Übungen sanft die Wirbelsäule und alle Gelenke schwingen. Es macht gelenkig und körperbewußt, kann sehr schnell Energietore- und Kanäle im Körper öffnen und Praktizierende auf eine höhere Bewußtseinsebene führen. Besondere Mantras und Mudras lassen die tiefe, spirituelle Heiltradition der Übungen erkennen.

Qigong-Ausbildung: Beginn: 7. - 9. April 2017, Ende: Juli 2017. Kosten pro Wochenende à 3 Tage: 230 EUR. Kursort: Hamburg. Information und Anmeldung: Petra Hinterthür, Telefon: 040 - 85 65 64, e-mail: qigong@petra-hinterthuer.de, www.petra-hinterthuer.de und www.chanmigong.de

Berufsbegleitende Yogalehrer Ausbildung bei Yoga Vidya Bremen



Du bist von Yoga begeistert, hast einen guten Zugang zu Menschen und würdest Yoga gern weitergeben? Dann solltest du über eine Yogalehrer Ausbildung bei Yoga Vidya in Bremen nachdenken! Unsere zweijährige berufsbegleitende Yogalehrer Ausbildung verbindet traditionelles Wissen mit den neuesten Erkenntnissen aus Wissenschaft und Gesundheit. Yoga Vidya ist die erste Adresse für Yogalehrer Ausbildungen in Europa. Die langjährige, sehr erfahrene Center- und Ausbildungsleiterin Parashakti Sigrid Küttner bietet Dir eine fundierte Yogalehrer Ausbildung mit anerkanntem Zertifikat. Du wirst bei der Aus-

bildung viel lernen und von den großartigen Wirkungen des integralen Yoga profitieren. Du kannst Dich persönlich weiter entwickeln und immer besser kennenlernen. Du wirst begeistert sein, wie umfassend und facettenreich unsere Yogalehrer Ausbildung ist.

Ausbildungsbeginn: Montag, 23.01.2017, Morgens 08:30-11:45 Uhr oder Abends 18:00-21:15 Uhr. Infotermine: 03.12., 15:00 Uhr, 09.01., 18:00 Uhr, ca. 1,5 Std. Yoga Vidya Bremen, Parashakti Sigrid Küttner, Bahnhofstraße 3, 28195 Bremen, Mobil: 01773936396, Telefon: 0421 9589 9696, bremen@yoga-vidya.de

Neue Kursreihe "Shamán: "Grundlagen schamanischer Arbeit"



Informationsabende am 08. November und 08. Dezember 2016 sowie am 12. Januar und 19. Januar 2017 zur neuen Kursreihe "Shamán: Einführung in die Grundlagen schamanischer Arbeit". Der Abend informiert über alle Inhalte, Termine und Rahmenbedingungen. Der Kurs: 16 Wochenenden umfassende tiefe Einführung im Rahmen einer teamgeleiteten Gruppe. Methoden: Kreisrituale zum Umgang mit Kraft, schamanische Reisen, Ahnen, Geisterbootreisen, Arbeit mit Verbündeten, schamanische Musik, Medizinräder, Tanz und Ekstase, Leben und Tod, Vorstufen der Extraktion, Seelenanteilrückholung, Glaubenssatsarbeit, Umgang mit Runen, traditionelle Schwitzhütten. • Kursbeginn: 28.01.2017 • Kursort ist ein Seminarhaus bei Wulsbüttel nördlich von Bremen. • Quellen: Lakóta, Sibirien (Tuva), Schweden mit Sápmi (Lappland), Foundation for Shamanic Studies, Überlieferungen aus unserem Raum. • Ziele: von ganz persönlicher seelischer Stärkung bis zur professionellen Arbeit mit KlientInnen, vom Finden einer schamanischen Bezugsgruppe bis zur Netzwerkbildung. • Leiter: Andreas Wesemann, Beginn seiner Ausbildungen 1990, seit zehn Jahren „Vollzeit-schamane“, davor archäologischer Ausgrabungsleiter in Bremen und Landkreis Verden.

Ort der Infoabende: Wollaher Straße 57, 27721 Ritterhude. Die Teilnahme an den Infoabenden ist frei, um telefonische Anmeldungen wird gebeten, Tel. 0421627346 oder andreas-wesemann@web.de; Weitere Informationen unter: www.inipi-haus-der-seele.de

The Rite of the Womb - Heilung des Schoßes



Es gibt eine Linie von Frauen, die sich vom Leid befreit hat. Diese Frauen möchten uns daran erinnern: Der Schoß ist kein Platz, um Angst und Schmerz aufzubewahren. Der Schoß ist der Raum kreativer Schöpferkraft. Diese Zeremonie dient der Heilung unseres Schoßes und unserer

Weiblichkeit. Alte Wunden, Themen der Sexualität und Liebesbeziehungen können so tiefe Transformation erfahren. Vernimmst auch du den inneren Ruf?

Seminare mit Pari Christine Feldmann jedes Wochenende um Neumond.
www.SwahaLoka.com; Email: swahaloka@gmx.net,
 Telefon: 0151 75095451

Robert Betz zu Gast in Bremen



Zum Jahreswechsel kommt Robert Betz mit zwei Seminaren in die Hansestadt. Am 31.12.16 findet unter dem Motto „Mit Herzsprung liebevoll ins neue Jahr starten“ das große Silvesterseminar statt. Bewegende Meditationen, Kurzvorträge, Musik und Gesang und die Klärung zentraler Fragen

prägen diesen Tag. Nach einem festlichen Dinner und fröhlichem Tanz findet der Übergang ins neue Jahr ganz bewusst in einer intensiven Meditation in der Stille statt. Anschließend wird weiter gefeiert und getanzt. Vom 02. - 03.01.17 folgt das 2-Tage-Seminar „Für das neue Jahr bewusst die Weichen stellen - Der kraftvolle Start in ein erfülltes und erfolgreiches neues Jahr 2017“.

Alle Informationen zu den Seminaren unter
www.robert-betz.com oder unter Tel. 089 - 890 830-0.

Leicht & Lebendig



Monatlich in Hamburg, L&L-Silvestertage 28.12. – 2.1. (Südheide) mit Hubert Ehlert. Sich im Zusammensein mit anderen Menschen wohl zu fühlen ist nicht selbstverständlich. Menschen brauchen Begegnung und Verbindung, selbst wenn sie manchmal schwierig sind. Leicht & Lebendig ist seit Jahren ein Ort, an dem man körperliche, seelische und soziale Entspannung erleben und üben kann. Für die meisten ist es ein Ort, an dem sie „runter kommen“ – also bei sich ankommen. Für langjährige und gelegentliche Teilnehmer/innen ist es ein Treffpunkt, an dem jede/r willkommen ist. • L&L gibt es in Hamburg, Leipzig, Greifswald, Duisburg – und sporadisch in Bremen, Meldorf, Flensburg und Lübeck. • Die Silvestertage sorgen für einen erholsamen und erlebnisreichen Jahreswechsel – mit Tanz, Stille, Berührung. „Bin so entspannt wie lange nicht“.

Termin L&L-Silvestertage: 28.12.2016 – 2.1.2017 Reiterhof Bleckmar (Südheide), Kosten: Teilnahmegebühr 300 EUR / 140 EUR Hartz4 u.ä.; plus U/V (260 – 340 EUR). Info + Anmeldung: Tel. 040-764 11 321, Email: leicht.lebendig@online.de und www.leicht-und-lebendig.de

Termine HH (3. Sonntag im Monat): 18.12.2016 und 15.1.2017 mit Hubert Ehlert, 15 – 19.30 Uhr, BiB, Gefionstr.3 (Nähe S-Holstenstr.).
 Kosten: 25 EUR Tageskasse / 20 EUR angemeldet / 10 EUR Hartz4
 Termin L&L-Silvestertage: 28.12.2016 – 2.1.2017 Reiterhof Bleckmar (Südheide), Kosten: Teilnahmegebühr 300 EUR / 140 EUR Hartz4 u.ä.; plus U/V (260 – 340 EUR). Info + Anmeldung: Tel. 040-764 11 321, Email: leicht.lebendig@online.de und www.leicht-und-lebendig.de

2. Montag

10:00 Uhr: Robert Betz 2-Tage-Seminar: Für das neue Jahr bewusst die Weichen stellen - Der kraftvolle Start in ein erfülltes und erfolgreiches neues Jahr 2017. Maritim Hotel & Congress Centrum Bremen. Infos und Anmeldung unter: www.robert-betz.com und 089 - 890 830-0.

14. Samstag

11:00-15:00 Uhr: Die Kraft der Ahnen - Übungen und kleine Rituale aus der systemischen Arbeit, Leitung: Bärbel Zehnpfund, Heilpraktikerin, Tel: 0441/2048845, www.heilpraxis-zehnpfund.de

15. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: "Auf der Suche nach der verlorenen Zeit" - Produktivkraft Erinnerung (Heidi Gidion), Wdh. am 22.1., RadioWeser 92,5/101,85 MHz

18. Mittwoch

19:00 Uhr: Kine...was? - Infoabend zum Thema Kinesiologie, M. Gottschalk & A. Menke, Uphuser Heerstr. 52, Achim, www.kinesiologie-achim.de

21. Samstag

8:30 Uhr: OSHO MeditationsTag, Außer der Schleifmühle 76, 28203 HB, 30 EUR, Anmeldung, Tel: 0421-8408566, www.diesaunaimviertel.de

22. Sonntag

15:00-18:00 Uhr - Satsang mit Jens-Mario-Nette, Leuchtturmfabrik Findorff, Münchener Str. 58, 28215 Bremen, 15 Euro, Anmeldung erbeten unter: 0421-2210567

23. Montag

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

29. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Spirituelle Entwicklung, spirituelle Krisen (Andreas Reimers), Wdh. am 5.2., RadioWeser 92,5/101,85 MHz

REGELMÄSSIGE TERMINE

Lachyoga: Do.17-18 Uhr, Di.19-20 Uhr; Tel. 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

Yonia Rosenblütenmassage

Sanfte Berührungen von Frau zu Frau



Erleben Sie Ihre Weiblichkeit durch eine Massage zwischen Lust und Heilung.



Natürlich ist Sexualität etwas Angeborenes. Dennoch muss Sexualität gelehrt werden, denn jede Frau reagiert und erlebt unterschiedlich. Dafür ist es wichtig, ihren Körper genau zu kennen und zu spüren. Besonders Frauen ist oftmals gar nicht bewusst, was ihnen eigentlich

gut tut. Susanne Golob möchte Frauen durch eine Rosenblütenmassage ihre Sexualität neu erleben lassen. Die Massagen können lustvoll sein und bis zur Ekstase gehen, sie können aber auch einfach schön sein und gut tun. Wichtig ist ihr, dass in einem ausführlichen Kennenlern-Gespräch geklärt wird, mit welcher Absicht ihre Klientinnen zu ihr kommen und wie weit die Intimmassage gehen soll: Will ich meine Sexualität erforschen? Will ich nur mal sanft berührt werden? Möchte ich mal wieder Lust empfinden? Möchte ich einen Orgasmus erleben? Viele Frauen kennen das Problem, beim Sex mit ihrem Partner nicht zum Höhepunkt kommen zu können. Das kann unterschiedliche Gründe haben. Oftmals ist es eine Vertrauensfrage, manchmal ist es einfach stressbedingt, vielleicht aber auch Unwissenheit oder Scham. Da dies ein sensibles und oftmals unangenehmes Thema ist, bietet diese Massage den perfekten Rahmen zur Erkundung der eigenen Weiblichkeit und Sexualität.

Die Massage besteht ausschließlich aus sanften, achtsamen und langsamen Berührungen, sodass sie intensiv wahrgenommen werden und Vertrauen aufgebaut werden kann.

„Auf diese Weise berührt zu werden, wenn der andere nichts von einem will und kein Ziel verfolgt wird, ist für die Frauen unheimlich angenehm. Ein Orgasmus ist ein Kann, aber nie ein Muss.“

Zeit und Raum nur für sich, ohne Leistungsdruck oder Erwartungshaltung – so kann Frau entspannen und der Yoni (Vagina) ihre Aufmerksamkeit schenken.

„Es kann sein, dass die Frau bei einer ersten Massage an vielen Punkten gar nichts spürt, und vielleicht kommt nur an einem Punkt ein Bild oder ein Gefühl.

Dieser Energie wird gefolgt. Wenn ein starkes Gefühl auftaucht, bekommt es den Raum, den es braucht und dadurch kann es sich umwandeln“, erklärt Susanne Golob. Insgesamt ist das Ergebnis wohltuend und angenehm, es entstehen Freude an der Lebendigkeit und Lust am Sex. „Es ist auch möglich, dass es bei der Massage erstmal nur um Annäherung geht und die Yoni gar nicht direkt berührt wird. Hauptsache, es ist angenehm.“

Amara: „Danke für diese Gefühle, Zärtlichkeit, Geborgenheit, Sinnlichkeit, Berührtheit, Weiblichkeit, endlich das Gefühl zu haben, ich darf Frau sein [...]“

Yonia Rosenblütenmassage

Susanne Golob

Massagen, Vorträge und

„Handarbeitsabende“ in Bremen

Tel: 0178-9069101

Mail: susanne@yonia.de

www.yonia.de

Neue Bücher aus dem AT Verlag

Ernst Zürcher
**Die Bäume
und das Unsichtbare**
978-3-03800-925-2
€ 24,95



Bernd Kröplin
Regine C. Henschel
**Die Geheimnisse
des Wassers**
978-3-03800-903-0
€ 24,95

Manfred M. Junius
**Pflanzenalchemie
ein praktisches
Handbuch**
978-3-03800-893-4
€ 34,90



Rudi Beiser
**Vergessene
Heilpflanzen**
978-3-03800-888-0
€ 24,95



Dr. A. Katharina Zschocke
**Natürlich heilen
mit Bakterien**
978-3-03800-902-3
Ca. € 24,95



www.at-verlag.ch
bestell@hain.at

**Quantum Light Atem-
Meditation**, Fr & So 15 Uhr,
Außer der Schleifmühle 76,
Telefon: 04218408566, www.
diesauaimviertel.de

Kundalini Yoga in Walle, Ritter-
Raschen-Str. 4. Donnerstags
8-9.30 h, Info: Vanessa (Har-
devi Kaur), www.hardevikaur.
wordpress.com

Ausbildung im geistig-ener-
getischen Heilen zum zerti-
fizierten Energetiker/in und
Transformationscoach in Bre-
men. Ausbildungsort: Bremen
www.seelenreisen.eu

OSHO-Kundalini-Meditation,
Do & Sa 15 Uhr, Außer der
Schleifmühle 76, Bremen,
Telefon: 0421-8408566, www.
diesauaimviertel.de

14.1.17 von 11-15 Uhr: **Die
Kraft der Ahnen** - Übungen
und kleine Rituale aus der syste-
mischen Arbeit, Leitung: Bär-
bel Zehnpfund, Heilpraktikerin,
Tel: 0441/2048845, www.heil-
praxis-zehnpfund.de

Licht- + Chakra-Meditation:
Jeden Dienstag, 18.30 Uhr,
Kulenkampff-allee 65 a, Bre-
men. Praxis für Psychotherapie
& Energiearbeit J. Wehner. www.
praxis-jwehner.de

Start Yogalehrerausbildung:
Montag, 23.01.2017, 08:30-
12:00 Uhr oder 18:00-21:30
Uhr - Start bis Ende Februar
möglich! Yoga Vidya Zentrum
Bremen, Sigrid Küttner, Bahnhof-
straße 3/4, Bremen, Tel. 0421
- 95899696, www.yoga-vidya.
de/bremen

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

ÖkoMarkt im Ostertor: Diens-
tags 14.00-18.30 Uhr Freitags
14.00-18.30 Uhr; ÖkoMarkt
Wulvesstraße

ÖkoMarkt in der Neustadt:
Freitags 15.00-18.30 Uhr; Öko-
Markt Neustadt (Pappelstraße)

WER MACHT WAS

**Nächste Ausgabe:
Februar/März 2017**

Anzeigenschluss:
10. Januar 2017

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

Onlineformulare
für Kleinanzeigen auf:
www.kgsbremen.de

Astrologie-Schule Bremen



Christine Keidel-Joura

Astrologische Beratung

- Geburtshoroskop
- Persönliches Coaching
- 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

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, Mediationen und Coaching
- FantasieReisen und Schamanische Reisen

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

Engel – Coaching



Katharina Schouten

Dipl.-Sozialpädagogin

Master ANGEL LIFE COACH®

Folgende Unterstützung biete ich an:

- Lösung blockierender Emotionen
- Lösung von Traumata und Karma
- Balancierung des Energiekörpers und Harmonisierung der Chakren
- Integration von Schattenanteile

- Reconnective Healing®

Fernsitzungen sind möglich!

Dorfstrasse 3
27367 Horstedt
Tel. 04288-927148

katharina.schouten@ewe.net
www.HilfeUndHeilung.de

Frauen



Susanne Golob

Yonia-Rosenblütenmassage

Massagen, Vorträge und
"Handarbeitsabende" in Bremen

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 neu zu erforschen, bzw. kennenzulernen; zwischen Lust und Heilung.

Telefon: 0178 90 69 101
susanne@yonia.de
www.yonia.de

ganzheitliche Heilkunde



Praxis für ganzheitliche Heilkunde

Brigitte Hertel
Heilpraktikerin

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

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

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

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 Worpswede
Telefon: 04791-9319433
christine.ohlenbusch@web.de
www.christine-ohlenbusch.de
www.seminarhaus-ohlenbusch.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

Agni Yoga (Lebendige Ethik)

Agni Yoga "Der unsterbliche Mensch", Online-Videovortrag, www.lebendige-ethik-schule.de, www.tabenisi.de

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

Biodanzagruppen 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 Mitglieder-laden 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

Impulse zu neuen Lösungen



Gesundheitspraxis Steinwedel
Heike Steinwedel
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

**Impulse zu
neuen Lösungen durch:**

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

Wachmannstr. 71
28209 Bremen

Telefon: 0421-6200456

www.gesundheitspraxis-steinwedel.de

Im Spiegel der Natur & Tiere



Camelidenhof

- Achtsame Tierbegegnungen und Naturcoaching
- Lama- & Alpakawanderungen
- Fortbildung Systemisches Coaching/NLP Practitioner tiergestützt und naturorientiert
- Vision Quest & Soul Walk
- Timeout Maßnahmen und Tiergestützte Therapie

Michaela Molzahn, Varel
Tel. 04456-9482233

www.camelidenhof.de

Inipi



Andreas Wesemann
Traditioneller und zeitgemäßer
Schamanismus - Seelenheilungen

- schaman. Beratung u. Behandlung
- Haus- u. Grundstück-Clearing
- Trommelbau • Medizinrituale
- 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
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
www.heilende-kräfte-im-tanz.de

InTouch® Massageschule



InTouch® Massage
Die Kunst der Berührung erlernen

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

Intuitionstraining



Institut für Intuitionstraining
Alexandra Sorgenicht:

- Ausbildungen
- Seminare
- Workshops
- Einzelsitzungen:
 - Aura Reading
 - Healing
 - Hands on Healing
 - Prozessbegleitung

Kirchbachstr. 146
28211 Bremen

mobil: 01784013705

www.intuitionstraining.org

Kinesiologie



Manuela Gottschalk
Heilpraktikerin & Kinesiologin

Transpersonale &
Transformationskinesiologie
Naturheilkunde
TK - Astrologie
Tierkinesiologie

**Einzel- und Gruppenbalancen
Workshops**

Uphuser Heerstraße 52
28832 Achim
04202 / 955 46 96
kontakt@kinesiologie-achim.de
www.kinesiologie-achim.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
www.AnandNivas.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

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
www.miriam-wender.de

Bücher, CDs, DVDs

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

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

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

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

Bücherwurm, Herbergstr. 12, 28832
Achim

Buchhandlung Müller, Goethestraße
24, 27356 Rotenburg

Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57,
Oldenburg

Coaching

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

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

Engel-Coaching: Katharina Schouten,
Dipl. Sozialpädagogin, Master Angel
Life Coach®, Reconnective Hea-
ling Practitioner. Tel. 04288-927148,
katharina.schouten@ewe.net, www.
HilfeUndHeilung.de

Craniosacrale Therapie

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

Craniosacral-Schule Bremen: CSVD-
anerkannte Fachaus- und Weiter-
bildungen. Elisabeth Bohrer, Holler-
Haus, Hollerstr. 14, 28203 Bremen, Tel.
0421-3365081, www.cranioschule-
bremen.de

Eutonie

Eutonie Gerda Alexander: Kurse, Wei-
terbildung individuelle Begleitung.

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
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, Korkfuß-
boden, viel Licht, warme Farbtöne
• Übernachtung für 12 - 13 Per-
sonen • Selbst-, Teil- oder Vollver-
pflegung • Bauergarten und gro-
ßer Balkon • ideal für Körperarbeit
u. Therapie • ankommen u. wie
zu Hause fühlen • Matten, Decken,
und Sitzkissen vorhanden
Dorfstr. 18
27327 Martfeld
Tel: 04255 - 350
www.seminarhaus-shiva-shakti.de

SteinReich



SteinReich der Erlebnisläden

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

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

Supervision



Gisela Ravens
Bildungsreferentin

- Supervision
- System. Familienberatung
- Coaching



Lange Str. 10
27305 Bruchhausen-Vilsen
Telefon 04252-9113208
info@mittelpunkt-ravens.de
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

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

Martina Kreß, Praxis für Eutonie: Gesundheit und Lebenskunst, www.eutonie-kress.de

Frauen

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

Geomantie

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

Grinberg Methode

Du willst mit Leichtigkeit Neues angehen bzw. Altes verändern? Lerne aktiv mit Hilfe Deines Körpers Deine Ziele zu erreichen. Camilla Kloß, Telefon 0176-90788712, www.bitte-atmen.de

Heilarbeit

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

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, www.dgh-ev.de

Kompetente energetische Unterstützung in turbulenten Zeiten - Heilerin Luna'Him Dörte Scheer, www.heilerin-in-bremen.de, Tel. 0421-255350

Heilkunde

Ganzheitliche Heilkunde, Brigitte Hertel Hp, 28215 Bremen, Hemmstr. 123-125, Telefon: 0421-3762299, www.heilpraxis-hertel.de

Hochsensibilität

Spezialisiert auf hochsensible Menschen: Psychotherapie und Bach-Blütenberatung, Wiebke Wollé, Heilpraktikerin für Psychotherapie, www.wiebkewolle.de

Homöopathie

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

Human Design System

HDS-Hamburg, Telefon: 040-456155, Email: hds.hamburg@t-online.de, Skype: [hds.hamburg](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-Freesemann, Tel. 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

Kabbalistische Lebensberatung

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

Kinesiologie

Bewusst Leben Manuela Gottschalk, Kinesiologie & Naturheilkunde, Uphuser Heerstr. 52; 28832 Achim, Tel. 04202/ 955 46 96

Kinesiologie und ganzheitliche Lernberatung Anja Menke, Uphuser Heerstr. 52, 28832 Achim-Uphusen, Tel.: 0176 57785150

Für Mensch und Tier: Sybille Seifried Oldenburg, Praxis für Naturheilkunde, www.sybille-seifried.de

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

Kommunikation

Für mehr Verbindung mit sich und anderen: Lerne dich besser verstehen, drücke dich authentisch aus, übe dich in Empathie. Seminare, Übungsgruppen, Coaching. Marcus Strittmatter, www.komm-in-kontakt.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, www.lebenszauber.com

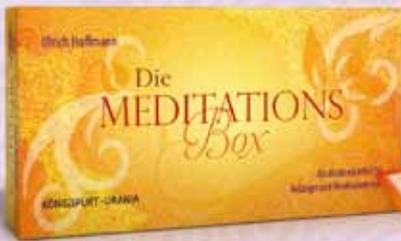
Lachen

Lachyoga: "Lebensfreude durch Lachyoga" - Workshops und regelmäßige Treffen. Sabine Heimes-Freesemann, Tel. 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

Lebensberatung

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

DIE Meditations-Box



Ulrich Hoffmann

49 Karten + ausführliche Anleitung
+ Kartenständer aus Holz

ISBN 978-3-86826-148-6, € [D] 16,95


KÖNIGSFURT
URANIA

www.koenigsfurt-urania.com



Wellness Wirbler
Der Wasserverwirbler

Lassen Sie sich
Ihr Leitungswasser
schmecken!

www.wellnesswirbler.de

Lichtarbeit

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

Ganzheitlich Energetische Massage in Bremen – lernen und genießen. Info: 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

Meditation

Warum für etwas werben, das schon jeder besitzt und nicht verkauft werden kann? 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, 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

Physiotherapie

Ganzheitliche Physiotherapie & Traditionelle Massagen, Praxis Feinfühlung, Am Hulsberg 11, 28203 Bremen, Juana Beetz, 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, Online Shop unter: www.hess-klangkonzepte.de, Peter Hess(r) Klangmethoden, Aus- & Weiterbildung: www.peter-hess-institut.de

Qigong

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

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

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

Reconnection® / Reconnective Healing®

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

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

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

Retreat

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

Schamanismus

Schamanisch Heilen: Seelenrückholung, Heilrituale, Trainings, Gabriela Luft, Wöschchenweg 28, 26209 Hatten/Sandhatten, Tel. 04482-2566007, Mail: Gabriela@sternenhaus.de, www.primaertherapie-luft.de

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

Schamanische Ausbildung: Schamanische Heilarbeit mit dem Schwerpunkt Tier & Tierkommunikation - Ausbildung mit Ruth-May Johnson



Heilung aus der Natur für Frauen und Mädchen

Grüne Smoothies versorgen den Organismus mit Vitalstoffen in bester Bio-Verfügbarkeit, entgiften und reinigen ihn und können somit entscheidend zur Gesundheitsvorsorge beitragen. Andrea Wichterich wirft einen ganzheitlichen Blick auf das gesamte Frauenleben und eröffnet sowohl Laien als auch Therapeuten neue Wege in der Phytotherapie. Indikationsbezogen werden Smoothies aus ausgewählten Heilpflanzen zubereitet, um das gesundheitliche Gleichgewicht aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen. Mit 27 Smoothie-Rezepten!

NEU! Andrea Wichterich | Heilpflanzen-Smoothies für Frauen | Pflanzensuche
330 Seiten | ISBN 978-3-86374-326-0 | 15,95 € (D) / 16,90 € (A)

Leseprobe, Bestellmöglichkeit und Internetforum mit der Autorin: www.manhai-verlag.de

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

in der kleinen Anderswelt Tel. 044026969500, www.tiercomm.de - Ich freue mich auf Sie :o)

Schönheit

Gerth Natur Friseur, Tel: 0421-650718, www.gerth-naturfriseur.de. Lebendiger Haarschnitt. Pflanzenfarbe. Ökol. Pflege

Seminar- / Retreathäuser

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

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

Seminar- und Ferienhaus Adelheids-hof, Friederike Stegemann, Adelheids-hof, Magelsen 5, 27318 Hilgermissen, Telefon: 04256-573, www.adelheids-hof.de

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

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

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

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, Tel. 04205/7915733

Supervision

Gisela Ravens, Bildungsreferentin, Supervision, System. Familienberatung, Coaching, Lange Str. 10, 27305 Bruchhausen-Vilsen, Telefon 04252-9113208, info@mittelpunkt-ravens.de, www.mittelpunkt-ravens.de

Tantra

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

"Come Dance And Be" - Tanz, Begegnung und Meditation. Offene Tanzabende, 5 Rhythmen Workshops. Info: Silke A. Schreiner, 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

"Heiltänze und LebensLust" mit Mälo Warnke, Tanz/Theaterpäd. Seminare: Chakratanz, 7 Lebenskräfte, Perlen. Einzelcoaching. Ottersberg, Tel. : 04205/396294, mail: c.malowarnke@t-online.de

Tiere

Bewusst Leben Manuela Gottschalk, Kinesiologie & Naturheilkunde, Uphuser Heerstr. 52; 28832 Achim, Tel. 04202/ 955 46 96

Schamanische Ausbildung: Schamanische Heilarbeit mit dem Schwerpunkt Tier & Tierkommunikation - Ausbildung mit Ruth-May Johnson in der kleinen Anderswelt, Tel. 044026969500, www.tiercomm.de - Ich freue mich auf Sie :o)

Für Mensch und Tier: Sybille Seifried Oldenburg, Praxis für Naturheilkunde, www.sybille-seifried.de

Im Spiegel der Tiere: Tierbegegnung und Naturcoaching. Camelidenhof, Michaela Mohlzahn, Varel, Telefon: 04456-9482233, www.camelidenhof.de

The Work

Seminare zum Kennenlernen und Vertiefen von The Work of Byron



2-jährige Yogalehrerausbildung

Start: 23.01.2017

Infotermin:

04.12.16: 15:00 Uhr

09.01.17: 18:00 Uhr

Yogatherapiestunde

03.12. "Kraftvoll durch den Winter"

21.01. "Herzensräume liebevoll öffnen", jeweils 09:30-12:00 Uhr

Sigrid Küttner

Yogalehrerin und Heilpraktikerin

Yoga Vidya Zentrum Bremen

Bahnhofstraße 3/4

28195 Bremen,

Tel. 0421 - 2239472

email: sigridkuettnern@gmail.com

www.yoga-vidya.de/bremen



Katie. Info: Karin Weyler, Tel. 05139-893925, www.berufe-hannover.de

Vegan

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

Yoga

Kundalini - Yoga in Walle. Info & Kontakt: Vanessa (Hardevi Kaur), hardevi.kaur@posteo.de, www.hardevikaur.wordpress.com

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

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

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

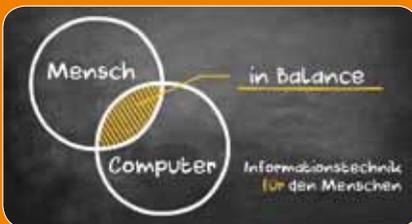
WER MACHT WAS – IM INTERNET

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

Abenteuer mit Pferden, Entwicklungsförderung, Therapie	www.luettnpeerhoff.de
Abnehmen ist Selbstliebe. Body-Mind-Coaching + Kur	www.schlankmental.coach
Agni Yoga: Experiment Unsterblichkeit	www.lebendige-ethik-schule.de
Astrologie-Aus- und Fortbildung (DAV), Beratung	www.astrologie-zentrum-bremen.de
Astrologie: Beratung, Ausbildung, Supervision	www.astrologie-schule-bremen.de
Astrologische Themenklärung, Raumberatung, Energiearbeit	www.antjediewerge.de
Aura Soma, Regina Bauer	www.licht-wege-land.de
Aura Soma und tiefgreifende Methoden, Reikiausbildungen	www.diefarbheilerin.de
Ausbildungen in Tanzpädagogik und Tanztherapie.	www.heilende-kraefte-im-tanz.de
Ayurveda/Yogalehrer-Ausbildung Bremen	www.nepal-lodh.de
Craniosacrale Balance f. Erwachsene/Kinder/Babys, Silke Hünermann	www.feinfuehlung-bremen.de
Craniosacral-Schule Bremen, Elisabeth Bohrer	www.cranioschule-bremen.de
Craniosacrale Therapie und Körperarbeit, HPA. Dele Idris	www.modernmassage.de
Die Stimme im Körper wahrnehmen und nutzen, Heinz Stolze	www.voyom.de
Ein Stück Freiheit an der Wand - Kunst schafft Raum	www.felixdohmen.de
Entspannend, Kreativ, mit Pinsel oder Pferd	www.urlaub-fuer-koerper-und-seele.de
Entspannung - Energiearbeit - Stressabbau	www.pрана-und-entspannung.de
Es ist Zeit... für Deinen Neuanfang!	www.reiki-richter.de
Feldenkrais-LehrerInnen in Ihrer Nähe	www.feldenkrais-info-nordniedersachsen.de
Feng Shui – Raumkraftverstärkung - Space Clearing	www.spaceclear.net
Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung Doering	www.entwicklungsbegleitung.de
Ganzheitliche Physiotherapie & Trad. Massagen, PT Juana Beetz	www.physiotherapie-juanabeetz.de
Gemeinschaft Clan B vielfältige Angebote zu Gesundheit u. Bewusstsein	www.clan-b.eu
Geomantie, Ausbildung, Seminare, Pilgern auf La Gomera	www.geomantie-hansen.de
Gesunder Rücken Dorn/Breuß, Cranio, Reiki, Seminare	www.ursula-goetzen.de
Gesundheitsberatung: Sascha Ehlers	www.Gesundheits-und-Lebensberater.de
Hawai'ische Körperarbeit Beh.+ Trainings, Bioresonanztherapie	www.barbarabaum.de
Heilarbeit u. Spirituelle Sterbebegleitung	www.energiearbeit-ahlers.de
Institut Family Affair Bremen Heiko Hinrichs	www.familyaffair.de
InTouch® Massageschule Hamburg, Bremen und Hessen	www.intouch-massage.de
Kundalini Yoga, Vanessa (Hardevi Kaur)	www.hardevikaur.wordpress.com
Lachschule Bremen - Lebensfreude durch Lachyoga	www.lachschule-bremen.de
Lebendiger Haarschnitt. Pflanzenfarbe. Ökol. Pflge.	www.gerth-naturfriseur.de

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

Mensch & Computer in Balance - IT-Dienstleistungen für den Menschen



- * Kluger Umgang mit dem Computer
- * Anwenderzentrierte Computerhilfe
- * Entspannter Erfahrungstransfer, Einweisungen, individuelle Schulungen
- * Kinder- und Jugendschutzmaßnahmen
- * Datenschutz- und Persönlichkeits-Schutz
- * Computer-, Server- und Netzwerktechnik
- * Belastungsarmer Computerarbeitsplatz
- * Website-Erstellung und Website-Betreuung
- * Administration, Support und Notdienst
- * Privat- und Geschäftskundenbetreuung

Andreas Rico Schweter, IT-Professional und Kundalini Yoga Lehrer

Bahnhofstraße 15, 27726 Worswede, Mobil: 0173 6469222, balance@ricoschweter.de, www.ricoschweter.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: Februar/März 2017

Anzeigenschluss:
10. Januar 2017

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

Onlineformulare
für Kleinanzeigen auf:
www.kgsbremen.de

Workshops / Seminare

AMOR - Reif werden für die Partnerschaft: **"Die Kunst, nahe zu sein, ohne sich zu verlieren"** Seminar mit Übungen zu Kontakt und Grenze, Autonomie und Bindung. Samstag, 3. Dezember mit Silvia Meyer & Raymond Fismer. Tel. 04298-4392, www.amor-paarprojekt.de

AMOR - Reif werden für die Partnerschaft: **"Beziehungs-Geschichten"** Seminar: Muster erkennen, um sie zu wandeln. Sa 14. Januar mit Silvia Meyer & Raymond Fismer. Telefon: 04298-4392, www.amor-paarprojekt.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

Ausbildung Wingwave®-Coaching: 4-tägige Ausbildung an 2 Wochenenden im Februar und April 2017 in Bremen mit Anja Kenzler, Wingwave®-

Lehrtrainerin. Info: a.k.demie für Meditation und Training, Tel. 0421/5578899, www.a-k.demie.de

Potenzialentfaltung mit Bilderkraft, Tanz und innerer Reise. Edda Lorna Zufriedenheitscoach, Tanztheaterpädagogin seit 27 Jahren. E.Lorna@web.de, www.Edda-Lorna.de

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

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

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

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

Ausbildung Mediation in der Arbeitswelt und im sozialen Umfeld Ausbildung über 1 Jahr an 7 Wochenenden und 2 Wochenblöcken ab März 2017 Info: a.k.demie für Mediation und Training, Tel. 0421/5578899, www.a-k.demie.de

Für Frauen: Angebote über Weihnachten u. Silvester (Atem, Tanzen u.a.). Bildungsurlaube: Achtsamkeit und gesunde Grenzen, Durchstarten in der Lebensmitte, Qi Gong, Balance statt Burnout, Klare Kommunikation. www.altenbuecken.de. 04251-7899

Ausbildung

Ausbildung Mediation in der Arbeitswelt und im sozialen Umfeld Ausbildung über 1 Jahr an 7 Wochenenden und 2 Wochenblöcken ab März 2017 Info: a.k.demie für Mediation und Training, Tel. 0421/5578899, www.a-k.demie.de

Therapie

Ängste? Burnout gefährdet? Therapeutische Gespräche & Energetische Behandlungen durch prof. Handauflegen in HB-Schwachh. Jeanette Wehner (Psychoth. Heilpraktikerin) Tel. 0421/6202828 www.praxis-jwehner.de

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

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

Urlaub / Reisen

„Dem Leben lustvoll die Arme ausbreiten ...!“ - Poetische Silvesterreise (28.12.-1.1.17) und Neujahrs-Schreibreise (4.-8.1.17) nach Weimar. "Zwischen Ätna und Meer" - Poetische Mußereisen nach Sizilien 2017. Willkommen! Heidrun Adriana Bomke, "Poesie des Lebens – verweilen • wandeln • schreiben" www.heidrun-bomke.de, info@heidrunbomke.de, +49-17638091094

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

Vermietung / Räume/Wohnen

Schöne große und kleine Therapie-, Sitzungs- und Seminarräume im Viertel ab 10 EUR/Std. Raum für Kommunikation, Tel. 0172 4155561 / www.dobben39.de

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

Etablierte Praxis für Supervision in der Friedrich-Karl-Straße 21 in Bremen bietet Raumnutzungsmöglichkeiten für BeraterInnen und TherapeutInnen zur regelmäßigen Nutzung: Zwei Beratungsräume mit 12 qm bzw. 14 qm. Email: christiane.schellong@gmx.de und Telefon: 0421-3760507

Dies und Das

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

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

Gemeinschaft Clan B: Herzlich Willkommen zum Sonntags-Café,

OASE
WELLNESS WELT
WESER PARK BREMEN

Geschenk- Gutscheine für

- WELLNESS Holidays
- Massagen & Zeremonien
- Kosmetik & Beauty
- Arrangements
- Sauna & Fitness

einfach online bestellen unter:
oase-weserpark.de



OASE im Weserpark · Hans-Bredow-Straße 17 · 28307 Bremen · Telefon 04 21 / 4 27 47 - 17 · www.oase-weserpark.de

Auch
WEIHNACHTEN und
SILVESTER
geöffnet!



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

Heilsame Frauenreise nach Gozo (Malta), 12.-21.4.17! Klangabenteuer, Achtsamkeitsübungen, Tierbegegnungen, Haus am Meer! Isa Roth & Simone Theobald, Mail: glueck@srtheobald.de

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

Akademie Logotherapie nach Viktor E. Frankl. Einjährige zertifizierte Ausbildung zum Coach für Logotherapie - für die Arbeit mit Sinn und Werten - in Oldenburg, für HPPsy, Psy. Ber. und helfende Berufe. Beginn März 2017. Informationen oder Rückfragen über Petra Dau. Telefon: 0421-37944170 www.logotherapie-coach.com

Bildnachweise: Titelmotiv © farec / Stempel © maslye / Seite 2 oben © Floydine / Seite 3 © chayantorn / Seite 4 & 5 © Stephanie Bandmann / Seite 6 © Konstantyn / Seite 7 © James Thew / Seite 9 © Stephanie Zieber / Seite 13 © Sunny studio / Seite 16 © Catwoman / Seite 17 © Lorenz Knauer / Seite 19 © Kara / Seite 20 & 21 © DigitalGenetics / Seite 25 © Patrizia Tilly / Seite 27 © lassedesignen / Seite 28 © Jenny Sturm / Seite 30 & 31 © Sue Gurnee, Bear Brown / Mittelbild © juanjo tugores / Seite 62 © Kara



Nächste Ausgabe: Februar/März 2017

Redaktionsschluss: 30. Dezember 2016

Anzeigenschluss: 10. Januar 2017

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

www.kgsbremen.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

dieser Ausgabe:

Christina Thiel, Shivani Burnett

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.

RELAUNCH der KGS Bremen Magazin Website!

[Magazin](#) · [Archiv](#) · [Termine und Events](#) · [Wer Macht Was](#) · [International Contributions](#)

[Geldanzeigen](#) · [Geldanzeigen ONLINE aufgeben](#) · [Vorankündigungen - Neuerscheinungen](#)

KOPFLEBET BELE MAGAZIN BREMEN
KGS

Kontakt:
Per Mail erreichen Sie uns am
ehesten:
E-Mail: redaktion@kgsbremen.de
Anzeigen:
anzeigen@kgsbremen.de
Geldanzeigen:
geldanzeigen@kgsbremen.de
oder nutzen Sie unser
KONTAKTFORMULAR
hier klicken
[weiter zu den MEDIACENTEN](#)

Rufen Sie einfach an unter:
0049 (0)421 69897790
Regelmäßige Kurzrufen:
☎ = 00 von 10:15 und 14:30 Uhr
und mit Terminvereinbarung



Herzlich Willkommen!

Das KGS Bremen Magazin ist ein 2monatlich erscheinendes ganzheitlich-orientiertes Lifestyle- und Veranstaltungsmagazin mit Themen und Terminen zur Förderung von individueller und kollektiver Gesundheit, Freude im Alltag, Entwicklung von friedlichem Miteinander in Gegenseitigkeit und zur Entfaltung von konstruktivem Potential in Einklang mit sich selbst der Umwelt und der Natur.

Das KGS Bremen Magazin wird im Raum Bremen, Oldenburg und Umland an ausgesuchten Orten, gut positioniert ausgelegt und ist frei erhältlich. Für eine stetig wachsende Zahl von Interessierten im norddeutschen Raum, ist das KGS Bremen Magazin ein (nach)gefragtes Informationsmedium.

Diese Website zum Printmagazin ist ein fortlaufendes Projekt und wird stetig aktualisiert, ergänzt und erweitert. Weitere interessante Rubriken sind in der Planung.
Schauen Sie gerne mal wieder vorbei!

Ausgewählte und wechselnde
Projekte und Online-Angebote:

www.kgsbremen.de



Neues Jahr – gutes Leben



201 Seiten, Kt, 2016
 € (D) 21,95/€ (A) 22,60
 ISBN 978-3-8497-0111-6



176 Seiten, Kt, 2016
 € (D) 17,95/€ (A) 18,50
 ISBN 978-3-8497-0145-1



240 Seiten, 26 Abb., Kt, 2016
 € (D) 29,95/€ (A) 30,80
 ISBN 978-3-8497-0096-6



238 Seiten, Kt, 2016
 € (D) 19,95/€ (A) 20,60
 ISBN 978-3-8497-0102-4



107 Seiten, Kt, 2016
 € (D) 16,95/€ (A) 17,50
 ISBN 978-3-8497-0108-6



240 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2016
 € (D) 19,95/€ (A) 20,60
 ISBN 978-3-8497-0167-3



Carl-Auer Verlag

Auf www.carl-auer.de bestellt – deutschlandweit portofrei geliefert!