

KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



ZUVERLÄSSIGKEIT

Nicolas von Lettow-Vorbeck: Zuverlässigkeit und die Unverbindlichkeit des Seins
Alles ist (in) Beziehung • Ralf Westphal: Zuverlässigkeit macht das Leben leichter
Ursula Nuber über die Selbstwertschätzung • Sharan Thomas Gärtner:
Liebe zum Mannsein • Jutta Westphalen: Zuverlässig auf eigenem Kurs
Thomas Widrat über Quellen der Kraft • Bedingungsloses Grundeinkommen
Birgit Faschinger-Reitsam: Lässigkeit – warum sie glücklich macht
Sue Gurnee and Team's Audio Theatre: Reclaiming Cooperation

Wir sprechen über LEBEN UND TOD!

□ 12.-13. MAI 2017 | MESSE BREMEN

„Es ist Zeit...“

Sich Gedanken über den eigenen Tod zu machen bringt uns beinahe zwangsläufig zu der Frage, was wir aus unserem Leben machen wollen. Das Leben und der Tod gehören einfach zusammen – aus diesem Grund heißt unsere Veranstaltung auch **LEBEN UND TOD**. Sich also schon in guten Zeiten mit den letzten Dingen zu beschäftigen, kann das Leben bereichern und erleichtern.



Nirgendwo sonst hat man die Möglichkeit, sich so umfassend mit den verschiedenen Stationen am Ende des Lebens zu befassen wie auf der **LEBEN UND TOD**. In der Ausstellung finden sich Angebote wie Aromaöle, Klangschalen, Literatur, Musik oder Entspannungsangebote, Ansprechpartner zu Pflege, Spiritualität oder Glaube oder Trauerschmuck, Grabgestaltung sowie handgefertigte Urnen.

Vorträge und kleine Workshops geben praxisnahe Tipps zu Vorsorge, Patientenverfügung, das Gedächtnis im Alter oder Trauer am Arbeitsplatz. Es darf aber auch gelacht werden, Live-Musik sorgt für eine freundliche Atmosphäre und der „Park der Stille“ lädt zum Verweilen ein.

Wir laden Sie ein, den Blick zu wagen!

www.leben-und-tod.de

Veranstalter:  **MESSE
BREMEN**

Es ist gut, wenn uns die verrinnende Zeit nicht als etwas erscheint, das uns verbraucht, sondern als etwas, das uns vollendet.

Antoine de Saint Exupéry



Titelthema: Zuverlässigkeit

Die Unverbindlichkeit des Seins und über Zuverlässigkeit - Warum sie notwendig ist 4
Text: Nicolas von Lettow-Vorbeck

Alles ist (in) Beziehung 6

Zuverlässigkeit - macht das Leben Leichter 8
Text: Ralf Westphal

Das Selbstwertgefühl - Quelle unserer Kraft 12
Text: Ursula Nuber

Urkraft & innere Stärke - Teil 2 16
Text: Claudia Croos-Müller

Serie: DA-SEIN - Quellen der Kraft 18
Kurzinterview mit Thomas Widrat

Bedingungsloses Grundeinkommen 19

MannSein: Liebe zum Mannsein 21
Text: Sharan Thomas Gärtner

FrauSein: Zuverlässig auf eigenem Kurs 25
Text: Jutta Westphalen

Über die Toleranz 26
Text: Deutsche UNESCO-Kommission

Lässigkeit - warum sie glücklich macht 28
Birgit Faschinger-Reitsam

Reclaiming Cooperation 30
Sue Gurnee and Team's Audio Theatre

Ständige Rubriken

Sehen • Hören • Erleben 34

Termine und Events 42

Wer Macht Was 48

Wer Macht Was - Im Internet 58

Kleinanzeigen 60

Impressum und Bildnachweise 62

Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir leben heute in einer sehr schnelllebigen Zeit, geprägt von hoher Komplexizität – was einiges Stresspotential hervorruft.

Wünschen Sie sich auch manchmal etwas mehr Einfachheit oder Zuverlässigkeit? Könnte das unseren Alltag entlasten?

Auf welche Zusagen, zwischen allen Möglichkeiten, und vielen "Vielleichts", kann man sich noch verlassen?

Welche Vereinbarungen und Versprechen von gestern haben heute noch Verbindlichkeit?

Weltweit sehnen sich Menschen auf vielen Ebenen nach dem Gefühl von mehr Sicherheit.

Eine der Grundlagen für dieses Gefühl ist sicherlich Vertrauen – oder der Mangel daran.

Unser individuelles Vertrauen und Gefühl von Sicherheit lässt sich meines Erachtens durch *Selbstvertrauen* und *Zuverlässigkeit* stärken.

In Gemeinschaften drückt sich dieses Vertrauen insbesondere durch den Grad an Gegenseitigkeit von Geben und Nehmen zwischen den Menschen aus.

Das nicht als anstrengende Pflichtaufgabe, sondern freiwillig aus der Erkenntnis heraus, dass unser aller Leben sich dadurch leichter gestaltet und uns so auch mehr Lebensqualität schenkt – es im Resultat also auch entspannter und lässiger macht!

Einen erfrischenden Frühlingsbeginn wünscht Ihnen

Ruth Haselwander

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

Nächste Ausgabe: April/Mai 2017 • Redaktionsschluss: 28. Februar 2017 • Anzeigenschluss: 10. März 2017
Telefonnummer: 0421 - 69 89 77 90 • www.kgsbremen.de



„SCHAU' MER MAL“

Text: Nicolas von Lettow-Vorbeck

DIE ANSTRENGENDE UNVERBINDLICHKEIT DES SEINS

Moderne Kommunikationsmittel ermöglichen es uns, jederzeit und spontan mit anderen Menschen zusammen zu kommen. Feste Verabredungen scheinen antiquiert, es regiert die ungeheuer anstrengende Unverbindlichkeit des Seins.

Verabredung als Spontan-Ereignis

Erwartungsvoll richten wir ein freudiges „Wollen wir uns morgen gegen vier Uhr auf einen Kaffee treffen?“ an unser Gegenüber. Doch dieser haucht uns entgegen: „Hm. Ich weiß noch nicht genau, ob ich da kann. Wir können das ja ganz spontan machen. Ich meld' mich!“ Na prima, jetzt wissen wir genau, worauf wir uns einrichten können, diese „Botschaft“ kann Alles und Nichts bedeuten!

Unverbindlichkeitsmaschine Handy

Dank des massiven technologischen Fortschritts verfügen wir heute über kommunikative Freiheiten, von denen unsere Großeltern noch nicht einmal träumen konnten. Dank Mobiltelefon und Co. benötigen wir scheinbar keine festen Termine mehr, können uns sofort zusammenlocken und jederzeit Einladungen aussprechen oder diese abschlagen. Denn was spontan gefragt wird, kann man mit dem

Verweis auf die Kurzfristigkeit der Anfrage auch leicht und ohne schlechtes Gewissen ablehnen.

Spontanität kostet Energie

Diese Unverbindlichkeit, diese Alles-kann-Nichtsmuss-Gesellschaft fordert uns aber auch täglich: Ständig müssen wir multioptional denken, planen und handeln. Nichts scheint sicher, kaum ein Termin steht wirklich fest, jederzeit kann sich alles ändern. Wir reagieren auf dieses Chaos: und zwar mit Überforderung!

Spontanität schön und gut, aber wollen wir deswegen nicht mehr planen, uns auf ein Treffen freuen und uns vorher Gedanken machen dürfen? Wer würde sich freuen, wenn Gäste spontan bei ihm nach Feierabend auf der Matte stehen würden? Das gilt heutzutage als unhöflich, schließlich gibt es Mittel und Wege sich anzukündigen.

Verbindlichkeit ist ein Gebot der Höflichkeit. Feste Aussagen tragen die Botschaft: Ich respektiere deine Zeit, du bist mir wichtig. Nutzen Sie diese Chance, geben Sie feste Zusagen oder freundliche und begründende Absagen. In dieser Welt der Vielleicht-Menschen werden Sie so positiv in Erinnerung bleiben.

ZUVERLÄSSIGKEIT – WARUM SIE NOTWENDIG IST UND WAS UNS DAVON ABHÄLT

Maschinen verrichten verlässlich und planbar ihre Arbeit. Bei stetiger Wartung und korrekter Bedienung sind sie höchst zuverlässig. Menschen dagegen haben Gefühle, eine Geschichte, wandeln beständig ihre Stimmung und sind deshalb zum Glück keine Maschinen. Doch in Punkto Zuverlässigkeit könnten sich viele Menschen ein Stück von den technischen Geräten abschneiden, ohne Gefahr zu laufen einen Teil ihrer Menschlichkeit zu verlieren, denn Unzuverlässigkeit raubt den Mitmenschen Zeit und führt zu herben Enttäuschungen.

Was ist eigentlich Zuverlässigkeit?

Zuverlässigkeit erleichtert das Zusammenleben in der Gesellschaft ungemein. Es bedeutet Verlässlichkeit und Stehen zu seinem Wort. Zuverlässigkeit ist ein hohes Gut. Wer von seinen Freunden und Bekannten als zuverlässig eingeschätzt wird, genießt oft ein hohes Ansehen und das Vertrauen seiner Mitmenschen. Es ist besser, sich mit zuverlässigen Feinden zu umgeben, als mit unzuverlässigen Freunden“, bemerkte der amerikanische Schriftsteller und Nobelpreisträger John Steinbeck hierzu nur halb im Scherz.

Zuverlässigkeit geht aber noch weit über den Pünktlichkeitsbegriff hinaus. Jeder weiß über die Bedeutung von Verlässlichkeit, aber in der Umsetzung tun wir uns oft schwer. Doch woran liegt das, ist es der angebliche Werteverfall? Die Gründe sind vielfältig. Einige Menschen sind einfach unorganisiert oder überfordert, andere können einfach nicht „Nein“ sagen versprechen so mehr, als sie halten können. Ein Grund spielt sicher auch die Unverbindlichkeit durch die neuen Medien. Per SMS oder E-Mail kann man schnell und unpersönlich absagen. Diese Hürde ist deutlich niedriger, als jemanden anzurufen und einen Termin im persönlichen Gespräch abzusagen.

Fortschritt als Chance

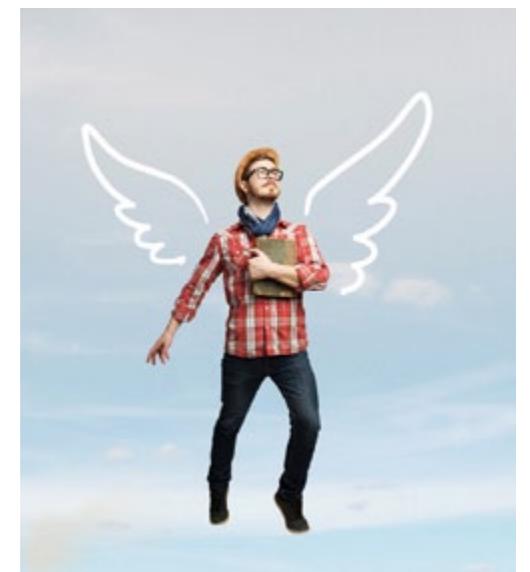
Da sie uns ständig kommunizieren lassen, beinhalten unsere digitalen Werkzeuge aber auch die Chance heute in vielen Bereichen noch zuverlässiger zu agieren. Das Smartphone erinnert uns zum Beispiel zuverlässig an Geburtstage und

Verabredungen und Verspätungen können dank Mobiltelefon sofort angekündigt werden. Gerade Pünktlichkeit ist ein wesentliches Indiz für Zuverlässigkeit, denn Zeit ist unser wichtigstes Gut. Wer gibt uns dann das Recht ausgerechnet über die Zeit eines Anderen zu verfügen? Sich aber nur auf sein Smartphone zu verlassen ist gefährlich. Es sollte das (mit-)denken nicht ersetzen. Wieder einmal zeigt sich: Technologie ist ein zweischneidiges Schwert. Ob sie Nutzen oder Schaden anrichtet entscheidet sich durch ihren Anwender und seine Anwendung.

Der Gentleman und die Zuverlässigkeit

„Ein Mann, ein Wort“ gehört zum Verhaltenskanon eines Gentleman, denn was nützten ein gepflegtes Äußeres und geschliffenes Vokabular, wenn dies alles nur eine glitzernde Kulisse bleibt und man(n) in seinem Verhalten keine Verlässlichkeit erahnen lässt, sich heute als höflicher Dr. Jekyll und morgen als rüpelhafter Mr. Hyde gebärdet. „Wenn ein freundlicher Mensch auch noch zuverlässig ist, dann haben wir es schon mit einem halben Engel zu tun“, bemerkte bereits der deutsche Lyriker Ernst Reinhold Hauschka. Wir sollten ihn beim Wort nehmen, denn wer möchte nicht von seiner Umwelt Wertschätzung genießen und als halber Engel wahrgenommen werden?

Quelle: www.gentleman-blog.de



ALLES IST (IN) BEZIEHUNG



GLAUBWÜRDIGKEIT

Es gibt keine Handlung, für die niemand verantwortlich wäre.

Otto von Bismarck

VERTRAUENSWÜRDIGKEIT

ZUVERLÄSSIGKEIT

Die größte Ehre, die man einem Menschen geben kann, ist die, dass man zu ihm Vertrauen hat.

Matthias Claudius

DATENVERLÄSSLICHKEIT

Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.

Konfuzius

BESTÄNDIGKEIT

Wenn Du eine Blume magst, pflückst Du sie einfach.
Wenn Du eine Blume liebst, giesst Du sie täglich.
Derjenige, der das versteht, versteht das Leben.

Buddha

SERIOSITÄT



ERLEBE DIE BESTE VERSION VON DIR SELBST

Die Menschen, mit denen wir uns umgeben, verbessern und fördern unsere individuellen Werte oder sie verringern sie. Jedes konstruktive Potential, das sich entfaltet oder zum Ausdruck kommt, wirkt in einem entsprechenden Kontext oder Rahmen und zieht sichtbare und unsichtbare Kreise.

Jeder Mann und jede Frau erleben ihre Bedeutsamkeit im sozialen Gefüge und im Zusammenwirken mit anderen Menschen und der Umwelt. Es ist insbesondere die Be-Achtung der Menschen aus der unmittelbaren Umgebung die dazu beitragen, Bedeutung zu geben. Entweder sie bewirken, dass wir

eine geringere Version von uns selbst bleiben oder sie unterstützen uns, "Die-beste-Version-von-uns-selbst" zu werden.

Wir alle brauchen Menschen in unserem Leben, die unsere Werte und Standards unterstützen – Menschen, die uns an unsere essenzielle Bestimmung erinnern.



Wir müssen damit rechnen,
daß andere mit uns rechnen.
Wir können aber entscheiden,
ob wir für sie ein Plus
oder Minus sind.

Ernst Ferstl

Wenn Verspätungen, schlechte Qualität, unvollständige Lieferungen, nicht eingehaltene Zusagen und viele andere Unzuverlässigkeit Sie frustrieren, dann helfen Sie, das zu ändern. Jeder kann dazu beitragen, dass wir uns wieder auf einander verlassen können. Es beginnt bei Ihnen. Es ist ganz einfach.

ZUVERLÄSSIGKEIT

MACHT UNSER LEBEN LEICHTER.

Text: Ralf Westphal

Zuverlässigkeit macht unser Leben leichter. Braucht es mehr Begründung? - Anscheinend, denn dieses Argument hat offensichtlich nicht genug Kraft. Die Unzuverlässigkeit grassiert. In der Arbeitswelt und auch im Privaten. Als Beleg braucht es dafür kaum Projekte wie den Berliner Flughafen, die Deutsche Bahn oder Provider für den heimischen Internetzugang. Vieles, zu vieles wird teurer als versprochen, dauert länger als versprochen oder hat schlechtere Qualität als versprochen. Große Zusagen werden nicht gehalten, kleine Zusagen werden nicht gehalten. Unzuverlässigkeit ist keine Domäne der Politik. Sie passiert uns allen. Das ist menschlich. Doch es scheint, dass der Umgang mit der Zuverlässigkeit sich in den letzten Jahrzehnten grundsätzlich verändert hat. Fast kann man sagen, Zuverlässigkeit sei zum Lippenbekenntnis geworden. Sie ist keine Tugend mehr, sondern jederzeit disponibel, wenn der kurzfristige und persönliche Vorteil ohne sie größer erscheinen.

Zuverlässigkeit ist eine ökonomische Größe geworden. Im Positiven, wo Zuverlässigkeit dafür sorgt, dass der Umsatz steigt. Davon haben Produzenten und Konsumenten etwas. Im Negativen aber auch, denn wo Zuverlässigkeit nicht „strafbewehrt“ eingefordert wird, fällt sie schnell unter den Tisch. Und selbst drohende Konsequenzen führen nicht immer dazu, dass zuverlässig gehandelt wird.

Die Effekte dieser Entwicklung sind überall spürbar. Unzuverlässigkeit führt zu Stress, Frust, Ärger,

finanziellen Schäden, längeren Vorhabendauern – und vor allem zu Vertrauensverlust. Unzuverlässigkeit macht die Welt komplexer als nötig. Tragisch ist, dass diese Unzuverlässigkeit oft ungewollt ist. Eigentlich möchte man zuverlässig sein – nur ist gerade etwas anderes viel wichtiger. Dann merkt man nicht, dass man dem einen gegenüber unzuverlässig wird, wenn man es dem anderen doch recht machen will. - Das Resultat ist allerdings immer dasselbe: mindestens Enttäuschung, wenn nicht sogar finanzieller Schaden.

So funktioniert Zusammenarbeit, ja, Zusammenleben nur schwer. Für alle Beteiligten ist es mühevoll. Wer erkennen muss, unzuverlässig gewesen zu sein, empfindet Stress. Wer Opfer von Unzuverlässigkeit geworden ist, empfindet Stress.

Warum hören wir damit nicht einfach auf?

Das ist ganz simpel. Wir versprechen einfach nur noch, was wir wirklich, wirklich halten können.

Stellen Sie sich die Welt vor, in der alle zuverlässig sind. Immer. Das mag Ihnen wie Utopia vorkommen. Aber erlauben Sie sich für einen Moment diesen Traum.

Wie viel ruhiger wäre es dann in Ihrem Herzen und in Ihren Gedanken? Kein Bangen mehr, ob Zusagen eingehalten werden. Unsicherheit, Stress, Verlust... all das würde abnehmen.

Wie das gehen soll? Voraussetzung ist, dass Sie verstehen, was man versprechen kann. Nur dann



lassen sich Zusagen machen, die Sie 100% verlässlich einhalten.

Zuverlässigkeit beginnt im Kleinen. Wer im Kleinen nicht zuverlässig agieren kann, der wird es im Großen kaum besser machen.

(...) Und oft beginnt Zuverlässigkeit mit einem Nein. Denn nur wer Nein sagen kann, der kann sich auch vor Überlastung schützen, die schon eingegangene Versprechen in Gefahr bringt.

Versprechen, aber richtig

Versprechen Sie nur noch, was Sie auch halten können. Wenn das nur wenig ist, dann versprechen Sie nur noch dieses Wenige.

Aber auch wenn hier und da tatsächlich weniger versprochen werden sollte, geht es nicht darum, mit dem Versprechen aufzuhören.

Im Gegenteil!

(...) Es geht um die *Qualität* von Versprechen, nicht um die *Quantität*.



Ralf Westphal ist unkonventioneller Denker aus Leidenschaft. Sie treibt ihn seit mehr als 30 Jahren an als freiberuflicher Autor, Trainer, Berater und Referent in der Softwarebranche - und darüber hinaus.

Websites: www.ralfw.de
www.accountability-partner.de
www.ich-verspreche.org

Versprechen sind Verantwortung, die übernommen wird.

Dabei hilft zu verstehen, was man versprechen kann. Versprechen kann man lernen. Es ist ein Handwerk. Joakim Holm nennt das prägnant »Promise like a pro« – Versprechen wie ein Profi – und hat damit maßgeblich zu ich-verspreche.org motiviert.

Gültige Versprechen

Sie können nur versprechen, was Sie unter Ihrer Kontrolle haben. Sie können nur für sich versprechen. Versprechen sind Verantwortung, die übernommen wird.

Verantwortung lässt sich nicht übertragen. Sie können zwar jemandem Verantwortung anbieten. Doch die muss bewusst übernommen werden. Insofern können Sie für niemanden außer sich selbst etwas versprechen.

Nur Versprechen, deren Einhaltung Sie selbst in der Hand haben, sind gültig.

Sie können allerdings das Versprechen eines Dritten übermitteln. Und Sie können das, was jemand Ihnen versprochen hat, zu Ihrem eigenen Versprechen machen, wenn Sie Einfluss auf dessen Einhaltung durch denjenigen haben, der es Ihnen gegeben hat. Versprechen, die in Ihrem Namen und über Ihren Kopf hinweg gemacht wurden, d.h. ohne zuerst von Ihnen die Übernahme der Verantwortung dafür zu erbitten, sind jedoch ungültig.

Holm nennt sie unangemessen (unsuitable) oder gar zerstörerisch (destructive). Die Einhaltung von ungültigen Versprechen ist hochgradig unsicher.

(...) Gehen Sie ungültige Versprechen nicht nachträglich ein, wenn Sie von ihnen erfahren. Seien Sie sensibel für ungültige Versprechen, wenn Ihnen jemand etwas verspricht.

Arten von Versprechen

Warum ist es so schwer, manche Versprechen einzuhalten, auch gültige? Weil wir leichtfertig versprechen. Denn selbst wenn wir grundsätzlich die Erfüllung in der Hand haben, fehlt uns etwas zur verlässlichen Erfüllung. Um das besser zu verstehen, hilft es, genau hinzuschauen, was überhaupt versprochen werden kann. Wir können nämlich *Ergebnisse* oder *Verhalten* versprechen. Und das macht einen großen Unterschied.

Zuverlässigkeit schafft inneren Frieden, spart Geld, macht effizienter und stärkt das Vertrauen.

Ergebnisversprechen

Ergebnisversprechen beziehen sich auf einen gewünschten Zustand. Irgendetwas soll zu einem bestimmten Zeitpunkt oder für einen bestimmten Betrag in gewisser Weise sein. Ein Ergebnisversprechen verbindet einen Zustand mit einem Budget. Beispiele: • „Die Reparatur wird 100 EUR kosten.“ (lies: „Ich verspreche, die Reparatur für 100 EUR auszuführen.“); Zustand: repariertes Gerät, Budget: 100 EUR. • „Die Waren werden morgen um 12:00 Uhr geliefert.“ (lies: „Ich verspreche, die Waren bis morgen 12:00 Uhr zu liefern.“); Zustand: Ware in den Händen, Budget: zum Beispiel 24 Stunden.

Der versprochene Zustand ist bei Ergebnisversprechen meist recht klar gefasst. Das Budget hingegen ist manchmal einiger Interpretation überlassen und somit missverständlich. Solche Ergebnisversprechen sind ganz normal. Sie lassen sich nicht vermeiden; das ist auch nicht anzustreben für 100%ige Zuverlässigkeit.

Allerdings müssen Sie sich bewusst sein, dass Ergebnisversprechen sehr risikobehaftet sind. Das Risiko, sie nicht zu erfüllen, wächst mit Ihrer Unsicherheit. Oder umgekehrt: Gehen Sie Ergebnisversprechen nur ein, wenn Sie mit der Herstellung des gewünschten Zustands große Erfahrung haben.

Verhaltensversprechen

Wir kommen ohne Versprechen nicht aus. Wir brauchen andere Menschen mit ihren Leistungen für unser Leben. Auf die müssen wir uns verlassen können. Aber was, wenn es so schwer ist, Ergebnisse zu versprechen?

Viel leichter als ein Ergebnisversprechen abzugeben, ist es, Verhalten zu versprechen. Verhaltensversprechen verbinden eine Tätigkeit mit Ressourcen. Ressourcen sind die, die das Verhalten erbringen (z.B. Menschen, Maschinen), aber vor allem geht es um die ultimativ knappe Ressource: Zeit.

Beispiele: • „Ich werde 2 Personen an die Reparatur setzen.“; Verhalten: reparieren, Ressourcen: 2 Personen. • „Ich werde heute 2 Stunden an dem Bericht arbeiten.“; Verhalten: Bericht erarbeiten, Ressourcen: 1 Person, 2 Stunden. • „Wir werden uns ab morgen

voll auf die Aufgabe konzentrieren.“; Verhalten: Aufgabe bearbeiten, Ressourcen: 100 % der Mitarbeiter, 100 % der Arbeitszeit.

Verhaltensversprechen stehen natürlich auch im Dienst eines Zielzustands. Doch es wird nicht versprochen, den mit einem gewissen Budget zu erreichen. Verhaltensversprechen stehen natürlich auch im Dienst eines Zielzustands. Doch es wird nicht versprochen, den mit einem gewissen Budget zu erreichen.

(...) Es gibt keine Garantie, dass der obige Bericht mit den Ressourcen (1 Person, 2 Stunden) fertiggestellt werden kann. Es gibt auch keine Aussage darüber, wann die obige Aufgabe mit 100 % der verfügbaren Personen und 100 % deren Zeit erledigt sein wird.

Aber genau das ist gewollt! Denn es lässt sich viel leichter die Beschäftigung einer Ressource versprechen und kontrollieren als die Einhaltung eines Budgets. Das mag dem, der ein Ergebnis sehen will, nicht schmecken. Doch es ist ehrlich. Zuverlässigkeit übertrumpft Vorhersagbarkeit.

Schaut man genauer hin, ist jedoch auch ein Verhaltensversprechen ein Ergebnisversprechen. Allerdings bezieht es sich nicht auf das für den Empfänger relevante Ergebnis. Ein Verhaltensversprechen erfordert vielmehr meisterlichen Umgang mit den Ressourcen, d.h. vor allem der Zeit.

(...) Daraus kann auch folgen, dass Sie lernen müssen, Nein zu sagen. Nein zu neuen Versprechen, die man Ihnen abringen will.

Was passiert, wenn Sie nicht Nein sagen und ein Versprechen abgeben, das Sie sehr wahrscheinlich nicht halten können? Sie enttäuschen, Sie verspielen Vertrauen, Sie erzeugen Schaden für andere und sich selbst. Falls Sie es doch einhalten können, dann unter Stress. Oder auch, indem Sie hier und da eine Abkürzung nehmen und mehr oder weniger offensichtlich die Qualität des Zugesagten leidet – was bedeutet, dass Sie das Versprechen nicht wirklich eingehalten haben. Das werden Sie am Feedback merken, früher oder später. Dann müssen Sie nachbessern. Und das passiert immer zur Unzeit. Andere Versprechen geraten dadurch in Gefahr.

Unzuverlässigkeit ist ein Teufelskreis. Wer sich für kurzfristigen Vorteil auf sie einlässt, hat bald das Nachsehen. Unzuverlässigkeit gebiert Unzuverlässigkeit. Deshalb ist es so wichtig, der Zuverlässigkeit wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Die Welt ist komplex genug. Wir sollten sie nicht durch Unzuverlässigkeit noch komplexer machen.

Zuverlässigkeit schafft inneren Frieden, spart Geld, macht effizienter und stärkt das Vertrauen. Dafür braucht es keine Gesetze, keine Vorstandssitzungen und kein Neujahr mit gutem Vorsatz. Jeder Einzelne kann damit beginnen. Jetzt. Machen Sie mit!

Mein Leben ist schon anstrengend genug. Warum sollte ich da auch noch 100%ige Verlässlichkeit anstreben?

Ralf Westphal: Meiner Meinung nach ist die Antwort simpel: Weil 100%ige Zuverlässigkeit das Leben einfacher macht. Zunächst: Bestimmt schätzen Sie 100%ige Verlässlichkeit bei anderen sehr hoch. Der Zug fährt pünktlich, das Gehalt kommt pünktlich und in voller Höhe, der Handwerker arbeitet in versprochener Qualität und zum versprochenen Preis, (...) der Strom fällt nicht aus, der Internetzugang funktioniert zu jeder Tageszeit, das WLAN ist stabil und schnell usw. usw.

Wenn Sie solche Zuverlässigkeit bei anderen schätzen, warum sollten Sie dann nicht den selben Anspruch an sich haben?

Andere schätzen es bestimmt auch, wenn sie sich auf Sie 100 % verlassen können.

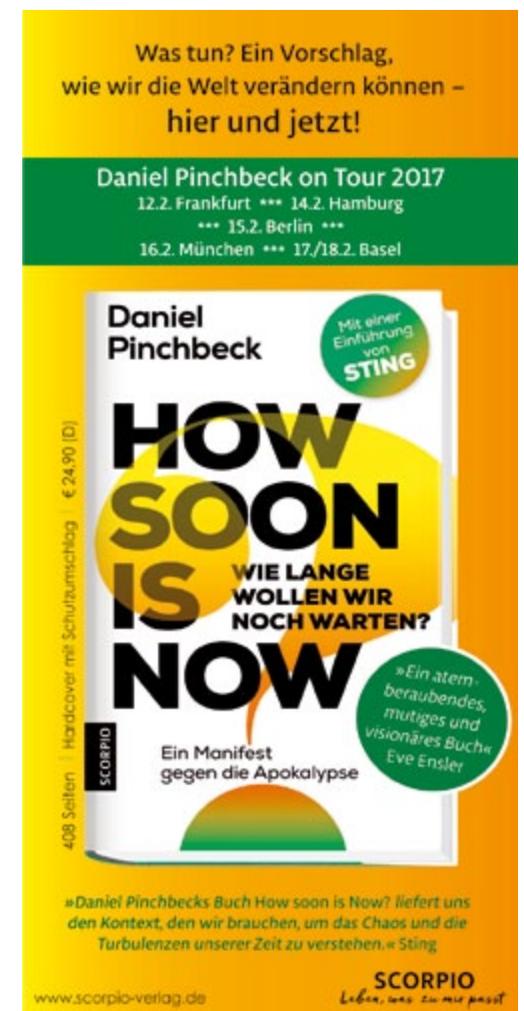
(...) Der Trick besteht darin, nicht in die Falle eines Missverständnisses zu treten. Das lautet nämlich: „Wenn ich jetzt 100 % zuverlässig sein soll, dann muss ich mich noch viel mehr anstrengen, solche Versprechen, die ich bisher gegeben habe, auch zu erfüllen.“

Doch darum geht es nicht. Sie sollen eben nicht weiterhin „solche Versprechen“ wie bisher eingehen.

(...) 100%ige Zuverlässigkeit ist nicht „alter Wein in neuen Schläuchen“, sondern „neuer Wein“.

Sie sollen andere Versprechen eingehen und mit alten Versprechensgewohnheiten brechen.

Für weitere Informationen und Quellenhinweis:
www.ich-verspreche.org



Ebenso unsicher sind zwischenmenschliche Beziehungen. Wer sich nur dann achten und wertschätzen kann, wenn er bei anderen beliebt ist, macht sich von deren Zuneigung abhängig. Scheitert eine Partnerschaft, ziehen sich Freunde zurück, kommt es zu familiären Konflikten, dann stellt sich das starke Selbst schnell als Fassade heraus.

Selbstwertstarke Personen messen daher äußeren, veränderlichen „Verstärkern“ weniger Bedeutung bei. Sie verlassen sich auf die einzige gute, weil verlässliche Selbstwertquelle, welche die Expertin Schütz folgendermaßen beschreibt: „Sich so zu akzeptieren, wie man ist, ohne dies von positiven Rückmeldungen oder persönlichen Erfolgen abhängig zu machen.“

Genau das aber ist das Problem selbstwertschwacher Menschen. Sie können sich so, wie sie sind, nicht akzeptieren. Ihre Ansprüche an sich selbst sind höher. Schon 1890 hat William James erkannt, dass derjenige ein starkes Selbst besitzt, bei dem die Kluft zwischen dem Selbstbild „So bin ich“ und dem Idealbild „So möchte ich gerne sein“ gering ist. Entscheidend für das Selbstwertgefühl ist, so James, in welchem Verhältnis Erfolge und Ansprüche einer Person zueinander stehen.

Ein Mensch, der wenig von sich erwartet, wird sich über geringe Erfolge nicht den Kopf zerbrechen. Umgekehrt können noch so beachtliche Leistungen einen Menschen mit extrem hohen Erwartungen schlaflose Nächte bereiten.

Wie aber entsteht die selbstwertschädigende Diskrepanz zwischen Selbst- und Idealbild? Warum können manche Menschen sich problemlos so akzeptieren, wie sie sind, während andere von Selbstzweifel und Selbstunsicherheit geplagt sind? Die Forschung nennt zwei Gründe: genetische Einflüsse und frühkindliche Erfahrungen.

(...) Wie ein Kind sich entwickelt, hängt nicht nur von seinen genetischen Anlagen, sondern in hohem Maße vom Erziehungsverhalten seiner Eltern ab. Es wächst dann zu einem selbstsicheren Menschen heran, wenn seine frühen Erfahrungen ihm zu folgenden drei Überzeugungen verhelfen:

- **„Ich werde geliebt, so wie ich bin“**

Zu dieser Überzeugung kann ein Kind nur gelangen, wenn Eltern ihre Zuneigung nicht an Bedingungen



Schon 1890 hat der Psychologe und Philosoph William James erkannt, dass derjenige ein starkes Selbst besitzt, bei dem die Kluft zwischen dem Selbstbild „So bin ich“ und dem Idealbild „So möchte ich gerne sein“, gering ist.

knüpfen. Wer nur geliebt wird, weil er seinen Teller leer isst, immer gute Noten nach Hause bringt und sich immer vorbildlich verhält, kann kein stabiles Selbstwertgefühl entwickeln.

Ebenso wird ein Kind in seinem Selbstwert zutiefst verunsichert, wenn unvermeidbare Fehler ihm als Charakterschwäche angelastet werden.

Ein Kind, das gegen ein Verbot verstößt, kann Strafe akzeptieren, wenn sie sich auf die konkrete Situation bezieht. Wird es jedoch als grundsätzlich „böse“, „eigensinnig“ oder „egoistisch“ verurteilt, verfestigt sich allmählich die Überzeugung, irgendwie nicht in Ordnung zu sein.

- **„Ich kann etwas“**

Wenn Eltern von ihrem Kind nur Erfolge sehen wollen und diese als selbstverständlich betrachten, Fehler dagegen als „Katastrophe“ bewerten und vielleicht sogar mit Liebesentzug bestrafen, dann wird es nur schwer ein Gefühl für das eigene Können entwickeln. Das Kind verliert dann den Glauben an die eigene Wirksamkeit und meidet Herausforderungen, weil es Furcht vor dem Scheitern hat.

Ebenso schädlich wie überzogene Kritik ist auch unberechtigtes Lob. Eltern, die ihr Kind idealisieren und alles toll finden, was es tut, erreichen damit genau das Gegenteil dessen, was sie wünschen:

Das Kind kann seine Stärken und Schwächen nicht realistisch einschätzen und reagiert ähnlich verunsichert wie ein Kind, das ständig nur kritisiert wird.

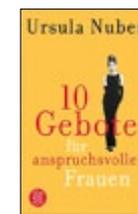
- **„Das ist richtig, das ist falsch“**

Durch klare Regeln, sinnvolle Grenzen und konsequentes Erziehungsverhalten vermitteln Eltern ihren Kindern stabile Werte.

(...) Später, wenn sie dann selbst entscheiden müssen, sind diese früh erfahrenen Werte ein Leitsystem, das ihnen Gewissheit für die Richtigkeit ihres Verhaltens gibt. Erhält man in frühen Jahren diese Orientierung nicht, hat man oftmals als Heranwachsender und Erwachsener Schwierigkeiten, seinen Standpunkt zu bestimmen.

(...) In positiver Richtung kann das Selbstwertgefühl natürlich durch äußere Ereignisse beeinflusst werden – man verliebt sich, lebt in einer befriedigenden Beziehung, hat beruflichen Erfolg. Am nachhaltigsten gefestigt wird es aber durch eine positive Veränderung des Selbstbildes. „Ich bin, was ich bin, und das ist alles, was ich bin“, sagt Popeye, die Comicfigur. Für Astrid Schütz ist dies ein gutes Beispiel für eine selbstwertstützende Haltung. Denn Popeye verweist auf das, was er ist und kann und nicht auf das, was ihm fehlt. Und das ist, so bestätigt die psychologische Forschung, sehr klug.

„Will man die Selbstwertschätzung einer Person stützen, ist es hilfreicher, ihre Aufmerksamkeit auf positive, bereits vorhandene Eigenschaften zu lenken als auf negative, nicht vorhandene“, sagt Schütz. (...) Menschen können ihr Selbstbild auch selbst verbessern, meinen die Autoren Matthew McKay und Patrick Fanning. „Mitgefühl mit sich selbst“ heißt ihre Empfehlung. „Das bedeutet, dass Sie sich selbst verstehen und akzeptieren, dass Sie sich vergeben, wenn Sie einen Fehler machen, dass die Erwartungen, die sie an sich selbst stellen, vernünftig sind, dass Sie sich erreichbare Ziele setzen und dass sie sich in der Regel als grundsätzlich gut ansehen.“



© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Ursula Nuber
10 Gebote für anspruchsvolle Frauen

160 Seiten, Fischer Taschenbuch, Frankfurt/M. 2006

ZWEI WEISE MÄNNER, EINE BOTSCHAFT



384 Seiten, geb. mit Schutzumschlag
€ 22,99 [D] / € 23,70 [A] / CHF 30,90
ISBN 978-3-7787-8265-1

Das erste gemeinsame Buch der beiden Friedensnobelpreisträger. Die Anleitung für ein glückliches, erfülltes Leben – gerade in bewegten Zeiten.

Lotos
integral-lotos-ansata.de

URKRAFT & INNERE STÄRKE

Fortsetzung - Teil 2:

Text: Claudia Croos-Müller

Sorgen Sie für gute Gefühle!

Gute Gefühle und schlechte Gefühle können beeinflusst werden. Sie können ein Meister, eine Meisterin der Resilienz werden – oder sich fertigmachen. Diesbezüglich haben Sie immer die Wahl und sind ein freier Mensch.

Alle Emotionen hinterlassen Spuren im Gehirn und haben Auswirkungen auf den Körper. Durch zu viele und/oder häufige negative Emotionen werden Transformationsvorgänge im Gehirn und Musteränderungen blockiert.

Durch gutes Erleben und häufiges Üben von Körpertechniken, die positive Emotionen erzeugen, werden hingegen strukturelle Musteränderungen im Gehirn und somit Reaktionsänderungen möglich.

Wenn Sie etwas für Ihre psychomentele Gesundheit, Ihre Resilienz und Lebenskraft tun wollen, müssen Sie für gute Gefühle sorgen.

Die Sinne bestimmen Ihr Leben

Was immer Sie hören, sehen, schmecken, riechen, ertasten oder spüren – jedes Erlebnis wird von den dafür verantwortlichen Sinnesnerven des Körpers erfasst und Ihrem Gehirn mitgeteilt. Dort wird das Signal analysiert und das passende Gefühl und der passende Gedanke dazu entwickelt. Alles zusammen führt zu einer biochemischen Reaktion in den Nervenzellen und der Körper erhält einen Handlungsauftrag



Das Gefühl unserer Kraft vergrößert alles.

Luc de Clapiers,
Marquis de Vauvenargues

vom Gehirn – Ihre Reaktion auf ein Erlebnis.

Gute Sinneserfahrungen führen zu guten Gefühlen, zu hilfreichen Neurotransmittern und somit zu guten Gedanken, Entscheidungen und Handlungen – und zu körperlicher sowie seelischer Gesundheit. Wenn Kleinkinder beispielsweise immer freundlich angeschaut und angesprochen werden, entwickeln sie sich körperlich und geistig wesentlich schneller und besser als ihre Altersgenossen, die von gestressten Bezugspersonen ungeduldig angesprochen oder angeschaut werden.

Durch gute Sinneserlebnisse werden Sie langfristig körperlich, emotional und kognitiv stärker. Sie verleihen Ihnen Kraft und fördern Ihre Resilienz.

Ich möchte Optimismus vor allem als die Fähigkeit bezeichnen, eine Situation von allen Seiten zu

betrachten, bis eine Stelle gefunden wurde, von der aus sich eine Besserung erzielen lässt.

Eine positive Haltung hält geistig fit

Resiliente Menschen sind grundsätzlich hoffnungsvoller, optimistischer und betrachten Situationen auf ihre Machbarkeit und Verbesserungsfähigkeit hin. Dies scheint laut einer Studie, sowohl die allgemeine Gesundheit, als auch die mentale Gesundheit, zu erhalten: Eine zuversichtliche Lebenseinstellung schützt vor Demenz.

Pessimismus dagegen ist überproportional häufig mit Depression und Herzinfarkt vergesellschaftet und wird auch im Zusammenhang mit Alzheimer-Demenz diskutiert. Vor einigen Jahren wurde im Zusammenhang mit der Alzheimer-Forschung eine Gruppe von hochbetagten Menschen weltweit untersucht, die selbst im hohen Alter noch geistig klar waren und keinerlei Anzeichen von Demenz zeigten. Diese Personen wurden in vielerlei Hinsicht getestet, es wurden Blutuntersuchungen durchgeführt, psychologische Tests, ihre Lebensführung wurde genau beachtet. Gemeinsamkeiten ließen sich dabei kaum feststellen, die einen hatten geraucht, die anderen Alkohol getrunken, manche hatten keinen Sport getrieben, viele hatten ein schwieriges Leben geführt. Nur eine Sache war bei allen gleich: Sie waren alle lebensbejahend und optimistisch!

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus: KRAFT - Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining, von Dr. med. Claudia Croos-Müller, 240 Seiten, Kösel Verlag.

Das VERSTECK DER WEISHEIT

(aus Indien)

Vor Urzeiten schufen die Götter das Menschengeschlecht. Doch bald stellten sie fest, dass die Menschen noch nicht reif für die Weisheit des Universums seien – sie würden nur Unfug damit treiben.

Also beschlossen die Götter, die Weisheit zu verbergen, so, dass die Menschen sie nicht fänden, bis sie einst reif genug sein würden.

Doch gab es ein sicheres Versteck für diesen kostbaren Schatz?

Brahma schlug vor, die Weisheit auf den höchsten Berg zu verstecken. Doch würde der Mensch nicht bald alle Berge erklommen haben und so auch die Weisheit in Besitz nehmen und sie missbrauchen?

Vishnu riet, die Weisheit an der tiefsten Stelle im Meer zu versenken. Aber war nicht auch dort die Gefahr, dass die Menschen in ihrer Rastlosigkeit die Weisheit zu früh fänden?

Schließlich sprach Shiva: "Lasst uns die Weisheit des Universums im Herzen der Menschen verstecken – dort wird sie niemand vermuten, und die Weisheit wird erst dann gefunden werden, wenn die Menschen reif sind und den Weg in ihr Inneres gehen." Und so geschah es.

©Textauszug aus
"Füttere den weißen Wolf",
Ronald Schweppe / Aljoscha Long,
erschieden im Kösel Verlag

SERIE: DA-SEIN – QUELLEN DER KRAFT



In dieser Serie teilen Menschen in einem Kurzinterview Erfahrungen mit ihrer persönlichen Quelle der Kraft. In diesem Teil sind wir im Gespräch mit Thomas Widrat, Songwriter, Musikproduzent und -regisseur, Audio-Publisher, Health Lecturer und Buchautor.

Woher nehmen Sie Ihre Kraft?



Thomas Widrat: Ich beschäftige mich täglich mit Dingen, die mir Freude bereiten, mich motivieren und mich antreiben. Ganz gleich, ob ich im Sommer in unserem Garten Stauden pflanze oder ein Gemüsebeet anlege, an neuen Büchern arbeite oder Artikel schreibe,

Vorträge vorbereite und neue Ideen entwickle oder mich mit meiner eigenen Art von "Motivations-Musik" beschäftige. All die Dinge, die mir große Freude bereiten, geben mir unwahrscheinlich viel Kraft.

Wie erhalten Sie sich diese Kraft?

Thomas Widrat: Dadurch, dass ich immer wieder tief in mich hineinhorche und mein Denken, Handeln und Fühlen ehrlich hinterfrage: Will ich das? Macht mich das glücklich? Ist das richtig? All jenes, das mich nicht glücklich macht, lasse ich – soweit mir das möglich ist - schnellstmöglich sein. Ich habe nämlich die bittere Erfahrung machen dürfen, dass unsere größten Leidenschaften auch die größten Leiden erschaffen können, wenn wir den Lebens-Spielregeln keinerlei Beachtung schenken oder gegen unser Naturell handeln.

Was meinen Sie damit konkret?

Thomas Widrat: Ich meine beispielsweise die Nichtbeachtung des Polaritätsgesetzes oder des Gesetz des Anfangs damit. Ersteres besagt, dass

alles im Leben auch eine Kehrseite der Medaille hat, die wir allzu oft einfach ausblenden. Letzteres beschreibt, dass dem Beginn einer Sache oder eines Ereignisses, der weitere Verlauf bereits innewohnt und sich darin abzeichnet.

Man sollte jedoch nicht nur einen Blick auf die vielen Lebensgesetze werfen. Ganz wichtig ist auch, dass wir unseren Grundsätzen im Leben treu bleiben.

Was inspiriert Sie?

Thomas Widrat: Alles. Jeder Moment, in dem ich mich mit dem großem Ganzen verbinden kann, öffnet mir den Pfad zu neuen Einfällen und Ideen. Das kann nicht nur in der Natur sein, wenn ich meine Gedanken treiben lasse. Auch im Supermarkt, im Auto oder beim Zahnarzt eröffnen sich mir Momente, die mir ganz viele neue Impulse geben. Und natürlich geben mir auch meine Mitmenschen indirekt immer wieder Hinweise, die mich zu neuen Horizonten führen.

Was fällt Ihnen spontan zum aktuellen Titelthema ZUVERLÄSSIGKEIT ein?

Thomas Widrat: Zuverlässigkeit bedeutet für mich in aller erste Linie Verbindlichkeit. Ein Wort, wie ich finde, das heutzutage einen gewissen Seltenheitswert erlangt hat. Für mich ist es jedoch ein wichtiger Grundsatz im Umgang miteinander – die Verbindlichkeit wie auch die Zuverlässigkeit.

www.thomas-widrat.de / www.tonschatz.de

BEDINGUNGSLOSES GRUNDEINKOMMEN

Textauszüge: "Netzwerk Grundeinkommen"

Ausgangslage

Die Produktivität ist seit Beginn der industriellen Revolution und dann im 20. und zu Beginn des 21. Jahrhunderts ständig gestiegen. Das hat einerseits zu leistungsfähigeren Volkswirtschaften und zu einem höheren Lebensstandard der Bevölkerung geführt. Andererseits führt der Produktivitätsfortschritt in Volkswirtschaften mit gesättigten Märkten dazu, dass Arbeitskraft in immer mehr Bereichen überflüssig wird.

Das bedeutet einerseits gesellschaftlichen Reichtum sowie die Möglichkeit, Wohlstand für alle zu schaffen, andererseits gleichzeitig strukturelle Arbeitslosigkeit. Gesellschaften mit hochproduktiven Volkswirtschaften haben noch nicht gelernt, mit diesem Widerspruch umzugehen. Sie beklagen deshalb die Tatsache, dass Arbeitsplätze wegrationalisiert werden, anstatt die Chance zu erkennen: die Perspektive hochproduktiver Gesellschaften, allen Menschen ein Grundeinkommen zukommen zu lassen.

Was ist das bedingungslose Grundeinkommen?

Das Grundeinkommen ist ein universelles soziales Menschenrecht, welches durch das politische Gemeinwesen gewährleistet wird. Es umfasst vier Grundelemente:

- Existenz- und Teilhabesicherung
- individueller Rechtsanspruch für alle Menschen
- keine Bedürftigkeitsprüfung
- kein Zwang zur Arbeit oder zu anderen Gegenleistungen

Warum brauchen wir das bedingungslose Grundeinkommen?

Durch den technischen Fortschritt sind wir heute in der Lage, alle benötigten Güter und Dienstleistungen zu erstellen. Die Bedrohung durch Armut, ein Anachronismus angesichts des heutigen, so nie

Heute gibt es in vielen Ländern Bestrebungen, ein Grundeinkommen einzuführen, zum Beispiel in Namibia, in der Mongolei, in Südafrika, in Brasilien und in einigen europäischen Ländern. Diese Bestrebungen werden von einer Vielzahl gesellschaftlicher Initiativen getragen. In der Bundesrepublik Deutschland gibt es mittlerweile in vielen gesellschaftlichen Bereichen, auch in fast allen politischen Parteien, Bestrebungen für ein Grundeinkommen.

da gewesenen Reichtums, wird durch das Grundeinkommen für alle abgeschafft. Aus sozialen, ethischen und humanistischen Gründen ist es unabdingbar, dass der heute vorhandene wirtschaftliche Gesamtreichtum für eine globale, qualitativ veränderte Wohlstandspolitik für alle genutzt wird. Die Freiheit eines jeden Menschen, sein Leben eigenverantwortlich zu gestalten, wird durch das Grundeinkommen gestärkt. Bislang unbezahlte Tätigkeiten werden finanziell abgesichert. (...)

Das Grundeinkommen stabilisiert die Kaufkraft und kann somit Konjunkturschwankungen abfedern. Auch praktische Gründe sprechen für ein Grundeinkommen. (...) Heute, unter den Bedingungen von Hartz IV, ist nicht einmal mehr die materielle Existenz ausreichend gewährleistet. In Zeiten weithin niedrig bezahlter Jobs, von Leiharbeit oder von befristeten Arbeitsverträgen, von (Schein-)Selbständigkeit und anderen prekären Formen „neuer Arbeit“ muss das Sozialsystem erneuert werden. Soziale Sicherheit für alle gilt es neu zu gewinnen. Ein durch Steuern finanziertes Grundeinkommen ist ein Weg dorthin.

Werden die Menschen durch das Grundeinkommen gesünder?

Armut ist ein ernstes Gesundheitsrisiko. Arme Menschen haben eine deutlich niedrigere Lebens-

erwartung. Das Grundeinkommen will unter anderem die Armut abschaffen und ist schon insofern gesundheitsförderlich. Auch ist wissenschaftlich erwiesen, dass Menschen, die in einer Gesellschaft mit geringeren Einkommensunterschieden leben, grundsätzlich gesünder sind. Das Grundeinkommen verringert Einkommensunterschiede.

Stärkt ein Grundeinkommen wirklich das ökologische Handeln?

Erstens ermöglicht das Grundeinkommen jedem Menschen, unökologische, massenhaft Ressourcen vernichtende Erwerbsarbeit abzulehnen. Niemand kann mehr zu solcher Erwerbsarbeit erpresst werden, jeder muss die Verantwortung für sein Tun übernehmen. Die heute noch mögliche Ausrede „Ich muss ja, weil sonst meine Existenz gefährdet ist!“ gilt nicht mehr. Durch ein Grundeinkommen gestärkt, werden Menschen weniger als bisher bereit sein, nach dem Motto „Hauptsache Arbeit“ ökologische und gesundheitliche Ressourcen zu vergeuden (z. B. durch tägliches stundenlanges Pendeln zwischen Wohn- und Arbeitsplatz). Weiterhin befördert das Grundeinkommen solidarische und ökologische Wirtschaftsbeziehungen. Auch eröffnet es jedem Menschen die Möglichkeit, kürzer zu arbeiten und die gewonnene Zeit in bürgerschaftliche, soziokulturelle und künstlerisch-musische Aktivitäten zu investieren oder einfach mal nichts zu tun. Ein Grundeinkommen öffnet also Freiräume für Aktivitäten und Lebensstile mit ökologisch weniger schädlichen Folgen und bedeutend geringerem Ressourcenverbrauch.

Über das "Netzwerk Grundeinkommen":

Einig ist sich das Netzwerk über die vier Kriterien des Grundeinkommens: Es soll die Existenz sichern, gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen und ohne Bedürftigkeitsprüfung sowie ohne Zwang zur Arbeit oder zu einer anderen Gegenleistung ausbezahlt werden. Es stellt einen individuellen Rechtsanspruch dar. Das Netzwerk ist pluralistisch und ein Diskussionsforum für die vielfältigen Ausgestaltungsmöglichkeiten eines Grundeinkommens, das diesen Kriterien gerecht wird. Die Antworten auf oft gestellte Fragen erheben nicht den Anspruch auf Allgemeingültigkeit für das Netzwerk, auch nicht auf Vollständigkeit.

Gibt es Überlegungen, die Finanzierung eines Grundeinkommens auch dafür zu nutzen, den Verbrauch natürlicher Ressourcen zu minimieren?

Einige Grundeinkommenskonzepte sehen für die Finanzierung explizit Steuern vor, die das ökologische Verhalten und den Ressourcenverbrauch positiv beeinflussen (Ressourcenverbrauchssteuern, Ökobonus usw.). Wenn darauf geachtet wird, diese Finanzierungsmöglichkeiten mit der angestrebten Umverteilung von oben nach unten zu verbinden, wirken ökologische und soziale Effekte zusammen.

Quelle: Textauszüge mit freundlicher Genehmigung vom "Netzwerk Grundeinkommen". Weitere Informationen unter: www.grundeinkommen.de

Initiativen, Projekte und Experimente:

- Das in Berlin initiierte Projekt "Mein Grundeinkommen" sammelt per Crowdfunding Geld für ein bedingungsloses Grundeinkommen. Immer wenn 12.000 EUR zusammen sind, werden sie an eine Person ausgelost: 1000 Euro pro Monat, ein Jahr lang. Weitere Informationen hierzu unter: www.mein-grundeinkommen.de
- Finnland und die Niederlande testen 2017 das bedingungslose Grundeinkommen: In Finnland kümmert sich das Sozialversicherungsinstitut Kela auf Anweisung der Regierung um das Experiment mit bedingungslosem Grundeinkommen. Kela wählt zufällig 2.000 Menschen aus, die im November 2016 Arbeitslosengeld oder -unterstützung bekommen haben", berichtet die Deutsche Presseagentur (dpa). Die Proband*innen erfuhren erst kurz vor Silvester davon. Sie müssen zwischen 25 und 58 Jahren alt sein. Ablehnen können sie nicht. Sie erhalten dann von Januar 2017 an für zwei Jahre monatlich 560 Euro. In den Niederlanden arbeiten die Universität Utrecht und die Regierung zusammen. Hier nehmen 250 arbeitslose Menschen am Experiment teil. Das Grundeinkommen beträgt 960 Euro. Sowohl in Finnland als auch in den Niederlanden wird das Experiment mit öffentlichem Geld bezahlt.

LIEBE ZUM MANNSEIN

VATER-HUNGER, VATER-KRAFT



Text: Sharan Thomas Gärtner

Kraftvoll Mann-Sein durch Aussöhnung mit dem Vater

Um voll und ganz Ja zu Dir selbst und Deinem Mann-Sein zu sagen, musst du innerlich den Weg zum Vater gehen und mit ihm ins Reine kommen. Im Idealfall wachsen Söhne mit einem präsenten und liebevoll fordernden Vater im Rücken auf und haben Mentoren und eine männliche Gemeinschaft, die sie bewusst ins Mannsein hineinführen. „Denn Männer können nur von Männern initiiert werden. Frauen können aus einem Embryo einen Jungen werden lassen, aber nur Männer können aus einem Jungen einen Mann machen.“ (Robert Bly, „Eisenhans“). Für viele Männer ist der Vater statt dessen der große Unbekannte geblieben – sie verbinden mit ihm Leere, Bedrohung, Flucht oder Mißbrauch.

Wenn Du mit deinem Vater auf Kriegsfuß stehst, stehst du mit deiner Männlichkeit selbst auf Kriegsfuß.

Steve Biddulph



Wer war Dein Vater für Dich?

Typische innere Sätze des „vaterlosen“ Jungen in uns: „Ich fürchte mich immer noch vor Deiner Meinung und strebe danach, Dir zu gefallen.“

„Ich schwanke oft hin und her zwischen der Suche nach Bestätigung durch Dich und dem Verlangen, Dir überlegen zu sein.“

„Ein Teil von mir sucht Heilung und die Nähe zu Dir, während ich mich gleichzeitig an meine Wut klammere!“

„Ich habe mir meine Sehnsucht nach Dir nie wirklich eingestanden.“

Egal, ob wir den Vater ignoriert oder idealisiert haben oder offen gegen ihn rebellierten: der schmerzlich empfundene, aber meist verdrängte Mangel an einem wirklichen Fundament von Männlichkeit führt viele Männer im Lauf ihres Lebens in Kompensation und alle Formen von Sucht. Der „vaterlose“ Mann hat keinen Zugriff auf sein Herz – er wird andern Männern, seiner Partnerin und seinen Kindern gegenüber unerreichbar. Autoritäten und männlicher Führung gegenüber ist er entweder in ständiger Rebellion oder Unterordnung. Tiefsitzender Schmerz, Wut, Ängste, die aus der Beziehung zu ihrem Vater stammen, können Männer buchstäblich taub machen gegenüber ihren Gefühlen. Aber ohne diesen Kontakt zu uns selbst werden wir entweder schwach und abhängig oder narzisstisch und einsam.

Wenn es Männern gelänge, sich nicht an Wettbewerb und Konkurrenz auszurichten, sondern die in ihnen angelegten Potenziale zu entfalten, fände eine Transformation auf dem Weg zur Mannwerdung statt. Dann gäbe es kein schwaches Geschlecht mehr.

Gerald Hüther



Die Vater-Wunde transformieren

Männer brauchen Männer, um den erheblichen inneren Widerstand, sich wirklich auf dieses Thema einzulassen, aufzugeben. Wenn wir uns aber dem Schmerz stellen, die Trauer und die Scham zulassen, dem „inneren Jungen“ in uns Raum geben und unsere Wunden „auf Händen vor uns her tragen“ (Richard Rohr), werden diese Wunden zu einem Teil unserer Würde, unserer Selbstliebe, unserer Kraft. Wir akzeptieren: Mann-Sein, Mensch-Sein ohne Verwundung ist nicht möglich. Aber es gibt einen Weg zurück zu unserer Lebendigkeit und zu den besonderen Gaben, die wir mitgebracht haben.

Die anderen Männer fordern uns heraus, sie teilen ihr Scheitern mit uns und stärken uns den Rücken wie ein uns segnender Vater. Im Spiegel der Anderen finden wir einen tiefen inneren Frieden. Jetzt sind wir auf dem Weg der Versöhnung:

Selbstachtung: Wut muß ausgedrückt werden; es geht nicht darum, dem Vater zu „verzeihen“, sondern in seinem Schicksal, gegebenenfalls in seiner Schuld zu achten.

Anerkennung: wir wissen, dass wir auf den Schultern des Vaters stehen. Wir akzeptieren,

worin wir ihm ähnlich sind, und wir fühlen uns frei, unseren eigenen Weg zu finden.

Erwachsen-Werden: wir werden bereit, den Vater aus seiner Vater-Rolle zu entlassen und die Verantwortung für unser Leben ganz zu uns zu nehmen. Jetzt können wir zum ersten Mal ein realistisches Bild unseres Vaters sehen: Wir übernehmen die Verantwortung für unseren Anteil daran, dass Klärung und Versöhnung bisher nicht möglich waren: Verantwortung für unausgesprochene Erwartungen und Gefühle, für eigenen Rückzug, eigene Scham, eigene Mutlosigkeit, für nicht geschenkte Anerkennung. Nichts bindet uns so sehr wie Hass und Ablehnung; nichts beraubt uns unserer Lebendigkeit mehr als ein verschlossenes Herz. Versöhnung befreit uns – sie geschieht, wenn wir mit Liebe berühren, was wir zuvor aus Angst vermieden haben.

Diese Klärung ist möglich unabhängig davon, ob der Vater noch lebt oder nicht.

Viele Männer gehen diesen Weg und dieser Mut wird belohnt durch ein viel größeres Spektrum, mit dem wir Männlichkeit heute leben können.

Text © Mit freundlicher Genehmigung von Sharan Thomas Gärtner, www.liebe-zum-mannsein.de



Sharan Thomas Gärtner - www.liebe-zum-mannsein.de Jahrestrainings – Seminare – Einzelcoaching

- **ZEGG-Männerjahrestraining Krieger-Heiler-Liebhaber-König: Start 30.3.-2.4.2017**
 - Männerjahrestraining MÄNNLICHKEIT LEBEN: Archaisch - Sensitiv – Integral, Start 6.-9.4.2017
 - **VATER-HUNGER, VATER-KRAFT – Kraftvoll Mann Sein durch Aussöhnung mit dem Vater: Termine: 4.-7.5.2017 und 30.11.-3.12.2017**
 - MannSein Konferenz, Berlin 13./14.5.2017
 - **LIEBE-IST-LERNBAR – Innere Kind-Arbeit für erfüllende Beziehungen: Termine: 13.-16.7.+ 12.-15.10.2017**

info@liebe-zum-mannsein.de

Anzeige

Energie & Tatkraft fördern

Flüssigfermente sorgen für Leistungsstärke

Text: Miriam Meerfeld

Körper, Seele und Geist bilden eine Einheit, das ist längst kein Geheimnis mehr. Damit wir gesund und fit bleiben, brauchen wir eine Nahrung, die alle drei Ebenen gleichermaßen anspricht. Eine ausgewogene Ernährung, die möglichst viele Probiotika (Flüssigfermente, Laktobazillen und Mineralien) mit einschließt, sorgt für ein gesundes Ökosystem im gesamten Gefüge. Ist die Mikroflora im Gleichgewicht, ist der Mensch leistungsstark, aktiv und frisch.

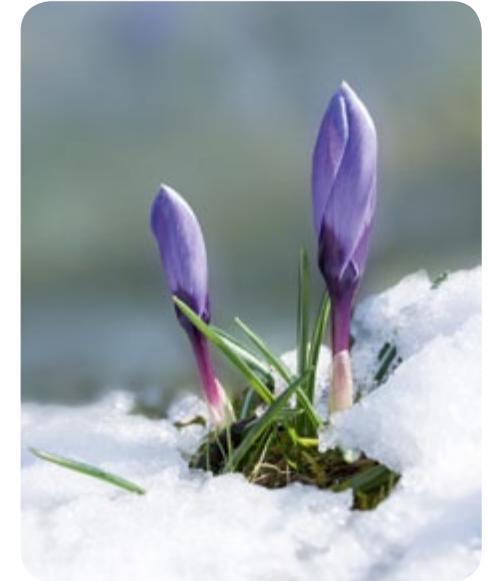
Konzentrationsstörungen,
Beeinträchtigungen der GehirmlLeistungen,
chronische Müdigkeit, depressive Verstimmungen,
Burn-Out, Bluthochdruck, Gefäßkrankungen,
Organschwächen, Schlaganfälle, Vergiftungen,
Blutgerinnsel in Arterien und Venen sowie
Fibromyalgie, können auftreten, wenn das
Gleichgewicht gestört ist. Bioaktive Substanzen
braucht der Körper, um es wieder herzustellen.

Um auch Energie und Tatkraft zu fördern, empfiehlt sich eine Kur mit Flüssigfermenten etwa 1 - 2 Mal im Jahr; bei akuten Schwächezuständen kann es auch schon einmal mehr werden.

Gekurt wird, wenn Körper, Seele oder Geist Symptome entwickeln, die sich auf einem Nährstoffmangel begründen.

„Flüssigfermente zusammen mit Milchsäurebakterien sind auf der biochemischen Ebene ein unschlagbares Team zur Verbesserung des Energiehaushalts und damit der Leistungsstärke. Sowohl Qualität als auch Dauer unseres Lebens hängen von der eingelagerten Menge und Verfügbarkeit dieser winzigen Vitalstoffe in den Körperdepots ab“, so die amerikanische Forscherin D. Gates.

Probiotische Kuren aus vegetarischen Komponenten sind Teil vieler traditioneller Diäten unterschiedlichster Kulturen und Naturvölker. Wer mit Flüssigfermenten kurt, knüpft an, an eine uralte Art der Ernährung und das Wissen der Alten um die mächtige Magie, die vergorener Rohkost innewohnt. Bereits unsere prähistorischen Vorfahren wussten, wie sie das Power-Food herstellen konnten, das sie trotz schwierigster Bedingungen überleben ließ: Sie konservierten Kräuter, Getreide,



Obst und Gemüse, indem sie es über Monate hinweg fermentierten und stellten auf diese Weise eine hoch verdichtete Konzentration an Vitalnährstoffen für die Mikroflora her. Ein solcherart vergorener Vitaltrank oder -brei schützte und nährte die Leben spendende Mikroflora, stärkte das Immunsystem und sorgte für ein gutes Zellmilieu. So konnten auch schwere Winter und lange Wanderstrecken überwunden werden, ohne dass sich Schwäche oder Krankheit einstellten.

Heute geschieht das Fermentieren von vegetarischen Zutaten auf kontrollierte Weise durch Starterkulturen, was die energetische Wirkung der Zutaten noch erhöht. (Gute Produkte sind sogar mehrstufig vergoren.)

Eine probiotische Kur mit Flüssigfermenten ist ein effektiver Weg, um die Lebensenergie und damit auch die Tatkraft zu fördern.

Durch die Wiederherstellung eines gesunden inneren Ökosystems ist der Körper vor gefährlichen Krankheitserregern und Umweltgiften optimal geschützt.



Prophet Verlag Schweiz
miriam.meerfeld@gmx.de
Telefon Deutschland: 0941-280 9 280 20

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

HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN
BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

**FRÜHLING IN STELLSHAGEN
UND PARIN**
Die Tage werden länger, und wir können es kaum erwarten endlich den Frühling begrüßen zu dürfen. Genießen sie diese Zeit in der unendlichen Weite der mecklenburgischen Natur.
Preise p.P. z.B. 3 ÜN inkl. HP in 100% Bio-Qualität ab 273€ im DZ, 5 ÜN inkl. HP ab 449€ im DZ, 05.02. bis 14.04.17 und 17.04. bis 28.04.17 zw. So. & Fr.
www.gutshaus-parin.de
www.gutshaus-stellshagen.de

Hotel Gutshaus Stellshagen, Lindenstr. 1, 23948 Stellshagen
T 038825-44-0, F 038825-44-333 | DE-0KD-006
info@gutshaus-stellshagen.de, www.gutshaus-stellshagen.de

BIO HOTELS

**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

Anzeigen

Kolumne: FrauSein

ZUVERLÄSSIG AUF EIGENEM KURS

Text: Jutta Westphalen

Eine Frau zu sein, was bedeutet das für Sie? Welche "Rollen" sind für Frauen gesellschaftlich vorgesehen und wie leben Frauen ihr Potential? Frau Sein und Weiblichkeit wird oft gleichgesetzt mit Muttersein oder Sexualität.

Ich bin ganz sicher, dass das Leben mehr für Frauen bereithält, als die Mutterrolle oder die Reduzierung als Objekt zur Befriedigung sexueller Genüsse. Es ist wundervoll wenn Frauen ihr Muttersein und auch ihre eigenen Sexualität leben und genießen. Dies sind jedoch nur Teilbereiche der Fülle an Schöpferkraft die jede Frau in sich trägt. Das Leben ist bunt und Frauen können ihr Potential vielfältig zum Ausdruck bringen.

Immer mehr Frauen befreien sich auch aus dem engen Rollenkorsett und sagen: ICH BIN ICH! Eine Frau die ihr Potential lebt setzt ihre Visionen um und wagt es, fokussiert und zielstrebig zu sein. In Verbindung mit Herz und Verstand vertraut Sie ihrem inneren Kompass - ihrer Intuition - und empfängt zum richtigen Zeitpunkt alle Mittel und Möglichkeiten, die sie auf ihrem einzigartigen Weg leiten. Lassen wir jetzt einige dieser Freigeist-Frauen zu Wort kommen:

Astrid Lindgren, Autorin: „Wenn ich jemals beabsichtigt hätte, die Figur der Pippi zu etwas anderem als zur Unterhaltung meiner jungen Leser dienen zu lassen, so wäre es dieses: Ihnen zu zeigen, dass man Macht haben kann, ohne sie zu missbrauchen. Denn von allen schweren Aufgaben des Lebens scheint mir dies die allerschwerste zu sein.“

Beate Uhse, Unternehmerin für „Ehe-Hygiene-Artikel“: „Nichts ist erfolgreicher als der Erfolg. Wenn man fünfmal erfolgreich war, egal ob beim Weitsprung, Golfspielen oder mit einer Firma, wird man selbstbewusst und ist überzeugt, dass man das nächste Mal wieder weit springt.“



Marianne von Werefkin, expressionistische Künstlerin: „Ich bin nicht feige und ich halte mein gegebenes Wort. Ich bin mir selber treu, grimmig gegen mich selbst, nachsichtig gegen andere. Darin bin ich Mann. Ich liebe den Gesang der Liebe. Darin bin ich Frau. Ich schaffe mir ganz bewusst Illusionen und Träume. Darin bin ich Künstlerin. Ich bin mehr Mann als Frau. Allein das Bedürfnis zu gefallen und das Mitleid machen mich zur Frau. Ich bin nicht Mann, ich bin nicht Frau. Ich bin Ich.“

Hildegard Knef, Sängerin: „Für mich solls rote Rosen regnen, mir sollten sämtliche Wunder begegnen, die Welt sollte sich umgestalten und ihre Sorgen für sich behalten.“

Peggy Guggenheim, Kunstsammlerin: „Ich war die erste befreite Frau. Ich tat alles, war alles: ich war finanziell, emotional, intellektuell und sexuell völlig frei.“

Alice Munro, Bestsellerautorin: „Ich wollte zwei Dinge; einen Mann heiraten, den ich liebe, und Schriftstellerin sein. Und dann habe ich mich nicht aufhalten lassen durch den Umstand, dass diese beiden Ziele nicht miteinander vereinbar waren.“

Coco Chanel, Modedesignerin und Unternehmerin: „Die allermutigste Handlung ist immer noch, selbst zu denken. Laut.“

Diese Frauen, die unabhängig und frei denken, haben behindernde Denkweisen hinter sich gelassen oder gar nicht erst genährt.

Jede Frau kann auf vielfältige Art und Weise ihre Kreativität leben und zum Ausdruck bringen und mit ihren Gaben als Frau oder auch einfach durch ihr helles Lachen, Licht in die Welt bringen.

© Jutta Westphalen, Autorin von "Urkraft der Weiblichkeit", erschienen 2016 im Via Nova Verlag, www.jutta-westphalen.de

PRINZIPIEN DER TOLERANZ

Die Erklärung von Prinzipien der Toleranz wurde auf der 28. Generalkonferenz (Paris, 25. Oktober bis 16. November 1995) von den Mitgliedstaaten der UNESCO verabschiedet. Entschlossen, alle positiven Schritte zu unternehmen, die notwendig sind, um den Gedanken der Toleranz in unseren Gesellschaften zu verbreiten - denn Toleranz ist nicht nur ein hochgeschätztes Prinzip, sondern eine notwendige Voraussetzung für den Frieden und für die wirtschaftliche und soziale Entwicklung aller Völker, erklären wir:

Artikel 1: Bedeutung von 'Toleranz'

1.1 Toleranz bedeutet Respekt, Akzeptanz und Anerkennung der Kulturen unserer Welt, unserer Ausdrucksformen und Gestaltungsweisen unseres Menschseins in all ihrem Reichtum und ihrer Vielfalt. Gefördert wird sie durch Wissen, Offenheit, Kommunikation und durch Freiheit des Denkens, der Gewissensentscheidung und des Glaubens. Toleranz ist Harmonie über Unterschiede hinweg. Sie ist nicht nur moralische Verpflichtung, sondern auch eine politische und rechtliche Notwendigkeit. Toleranz ist eine Tugend, die den Frieden ermöglicht, und trägt dazu bei, den Kult des Krieges durch eine Kultur des Friedens zu überwinden.

1.2 Toleranz ist nicht gleichbedeutend mit Nachgeben, Herablassung oder Nachsicht. Toleranz ist vor allem eine aktive Einstellung, die sich stützt auf die Anerkennung der allgemeingültigen Menschenrechte und Grundfreiheiten anderer. Keinesfalls darf sie dazu mißbraucht werden, irgendwelche Einschränkungen dieser Grundwerte zu rechtfertigen. Toleranz muß geübt werden von einzelnen, von Gruppen und von Staaten.



1.3 Toleranz ist der Schlüssel, der die Menschenrechte, den Pluralismus (auch den kulturellen Pluralismus), die Demokratie und den Rechtsstaat zusammenhält. Sie schließt die Zurückweisung jeglichen Dogmatismus und Absolutismus ein und bekräftigt die in den internationalen Menschenrechtsdokumenten formulierten Normen.

1.4 In Übereinstimmung mit der Achtung der Menschenrechte bedeutet praktizierte Toleranz weder das Tolerieren sozialen Unrechts noch die Aufgabe oder Schwächung der eigenen Überzeugungen. Sie bedeutet für jeden einzelnen Freiheit der Wahl seiner Überzeugungen, aber gleichzeitig auch Anerkennung der gleichen Wahlfreiheit für die anderen. Toleranz bedeutet die Anerkennung der Tatsache, daß alle Menschen, natürlich mit allen Unterschieden ihrer Erscheinungsform, Situation, Sprache, Verhaltensweisen und Werte, das Recht haben, in Frieden zu leben und so zu bleiben, wie sie sind. Dazu gehört auch, daß die eigenen Ansichten anderen nicht aufgezwungen werden dürfen.

Quelle: Deutsche UNESCO-Kommission, CC BY-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>)

JOURNEY INTENSIV SEMINAR mit Bettina Halifax vom 16.-18. Juni in Bremen



Wenn Sie sich gefangen fühlen und sich mehr vom Leben wünschen als sich bisher gezeigt hat...

Wenn Sie mit jedweder Art von körperlichen oder emotionalen Problemen zu tun haben...

Wenn Sie spüren, dass das Leben noch mehr zu bieten haben muss und dass Sie nicht ihr volles Potential leben...

Wenn Sie feststecken und sich unfähig fühlen, die nötigen Veränderungen vorzunehmen...

...dann hilft Ihnen das Journey Intensiv Seminar, an die Ursache dessen zu gelangen, was Sie zurück hält - körperlich, emotional, geistig und spirituell.

The Journey von Brandon Bays ist eine einfache, effektive Methode, um auf die unterschweligen Steuerungsmechanismen zuzugreifen, die unser Leben bestimmen. Hier gibt es eine einfache Möglichkeit, alte, uns hemmende Gewohnheiten und Verhaltensweisen direkt an der Wurzel zu entfernen,

um Raum für ein neues, gesundes Bewusstsein zu erschaffen. Das ermöglicht uns auch, unsere Emotionen vollständig zu erfahren und unsere Handlungen weise und frei zu wählen.

1. TAG: Erleben Sie einen Prozess, der Ihnen hilft, emotionale Blockaden zu lösen, mit Ihrer eigenen Wahrheit in Kontakt zu kommen und Antworten auf Ihre tiefsten Fragen zu finden.

2. TAG: Aktivieren Sie ihre Selbstheilungskräfte mithilfe eines Körperprozesses.

3. TAG: Sie vertiefen ihre Reise und lernen weitere befreiende Techniken, die Sie in verschiedenen Bereichen ihres Lebens einsetzen können.

Weitere Informationen geben wir gerne auch im persönlichen Gespräch.

www.thejourneyseminare.de
Germany@thejourney.com
 +49-30-48491638

Achtsamkeits-Retreats mit Doris Kirch



Fernab der gewöhnlichen Alltagsaktivitäten praktizieren wir Achtsamkeit und verbinden wir uns dabei mit der beruhigenden und stärkenden Kraft der Stille. Wir verbringen acht Tage in selbstgewähltem Schweigen und praktizieren Vipassana-Meditation, Gehmeditation, Bodyscan, achtsame Bewegungen und achtsames Essen.

Ein Retreat ermöglicht, wieder tief mit sich selbst in Kontakt zu kommen und die eigene Achtsamkeits- und Meditationspraxis zu erfrischen und zu vertiefen. Geeignet ist die Teilnahme für erfahrene Meditierende, für MBSR-Lehrer und Lehrende anderer Achtsamkeitstrainings.

Dieses sanfte aber intensive Retreat wird von Doris Kirch geleitet, die über eine dreißigjährige

Meditationspraxis in Zen und Vipassana verfügt. Sie ist Achtsamkeitslehrerin, MBSR-Lehrerin und MBSR-Ausbilderin.

Du möchtest wissen, was ein Retreat ist und ob es für dich hilfreich sein könnte? Dann lese diesen Artikel von Doris Kirch: www.dfme-achtsamkeit.de/was-ist-retreat-10-fragen

**Nächster Retreat-Termin:
25. Juni - 2. Juli 2017**

Ort: Seminarhaus Lichtblick, Hude

Alle Informationen zum Achtsamkeits-Retreat und eine Online-Anmeldemöglichkeit auf:
www.dfme-achtsamkeit.de/achtsamkeitsretreats

**DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit
www.dfme-achtsamkeit.de**

LÄSSIGKEIT

WARUM SIE DICH SATT UND GLÜCKLICH MACHT



Text: Birgit Faschinger-Reitsam

In meinen 20igern war die Zeit der lila Latzhosen und darunter „Mein-Bauch-gehört-mir!“.

Ich trug tagsüber Jeans und Turnschuhe und abends war ich Bauchtänzerin.

Zehn Jahre später trug ich Businesskostümchen, Aktenköfferchen und hohe Hacken – und abends lag ich total erschöpft auf dem Sofa in Jeans und Socken.

Jetzt bin ich nicht mehr jung. Das heißt, biologisch schon, sonst würde ich nicht viermal die Woche in meine hohen Tangoschuhe schlüpfen und auf dem Parkett die Zeit vergessen.

Aber weißt du was? Wenn ich mal gerade nicht tanze, schaue ich mich um. Und da gibt es Erstaunliches zu entdecken:

Zwei Welten

Die ganz jungen Frauen so um die 25, mit ihren Stiletos und supermini Röcken: bleiben meist sitzen. Sprich – sie werden nicht zum Tanzen aufgefordert. Daneben sind die eher unscheinbaren Frauen. Manche würden sie als adrett bezeichnen. Und sie tanzen und tanzen... und gehen beseelt nach Hause.

Ich schaue den Paaren auf die Füße. Die jungen Tänzerinnen haben eine atemberaubende Beintechnik – die Erfahreneren sind – rüesper, lasziv langsam.

Ich schaue auf die Umarmung: ist da eine Verbindung? Überträgt sich die Energie der beiden? Wie begrüßen sie sich? Wie lösen sie die Umarmung wieder auf? Da kann unglaublich viel Genuss dabei sein – oder nur Mittel zum Zweck.

Ich schaue ihnen ins Gesicht.

Die Männer konzentriert, die Frauen in ihren Armen gucken ob jemand guckt und vergleichen sich mit anderen – ODER sie tanzen mit geschlossenen Augen und verzückter Mine.

Ich finde das so spannend und mache mir meine Gedanken. Unerfahrene Frauen entschuldigen sich, wenn sie etwas nicht kapieren und sich „vertanzen“, die gefragten Tänzerinnen lächeln oder machen etwas daraus.

Click To Tweet

Mit dem Alter kommt die Langsamkeit. Bitte nicht verwechseln mit Schwerfälligkeit. Mich hat das damals schon so beeindruckt, als ich die

Lässigkeit kannst du nicht üben.
Da kannst du nur hineinwachsen.

berühmtesten Bauchtänzerinnen beobachtete. Sie waren in ihren 60igern. Und hatten eine Lässigkeit und einen Blick, unnachahmlich. Das kannst du nicht üben. Da kannst du nur hineinwachsen.

Lässigkeit heißt nicht Nachlässigkeit

Lässigkeit bedeutet eben nicht, uns einfach gehen zu lassen. Das Alter aus Ausrede zu benutzen.

Ein Mantra einschleichen lassen à la: „Mir schaut ja doch keiner mehr nach!“ oder sich auszuruhen: „Ich brauche das nicht, ich hab einen Mann...“

In diesem Zusammenhang höre ich immer wieder: „Wozu Dessous – die sieht doch eh niemand“.

Oder was ich auch beobachte: mit zunehmendem Interesse an Spiritualität nimmt das Interesse an der äußeren Erscheinung ab.

Das ist eine Sache von Haltung, Respekt und Wertschätzung – Uns selbst gegenüber. In erster Linie. Eine gewisse Haltung! Körperlich und mental. Eine Haltung, die deine Lebenserfahrung, Kompetenz und Liebe ausstrahlt.

Ohne Lässigkeit verhungerst du

Ich glaube, Lässigkeit hat sehr viel mit Loslassen zu tun. Zum Beispiel den Wunsch nach dem ewigen perfekt sein wollen. Dahin kommen wir nach vielen Jahren, in denen wir es anderen recht machen wollten. Um gelobt zu werden. Um ein Lächeln zu ernten. Bis wir irgendwann resigniert erkennen, dass das Lächeln denen geschenkt wird, die sich nicht abmühen. Und bis wir endlich kapieren, dass wir uns ein Lächeln selbst schenken müssen und dürfen, weil – ja weil wir sonst – emotional – verhungern.



Lässigkeit heißt zulassen

Es ist so einfach und doch so schwer. Zulassen was ist. Dich – so wie du bist zulassen. Meinetwegen auch zuzumuten. Auf jeden Fall nicht zurückhalten. Wir haben unglaublich viel Zeit vertrödelt mit Schauen, wie die anderen es machen. Damit haben wir unsere Achse, unser Gleichgewicht verloren. Immer wieder. Ha – auf hohen Schuhen kommt das gar nicht gut. Unser Körper spiegelt das auf wunderbare, ehrliche Weise wider.

Lässigkeit heißt, dir selbst die Erlaubnis zu geben

Überlege bei einem gemütliche Cappuccino, was du dir so alles versagst. Was du gerne in Angriff nehmen würdest, das aber von einem „ja – mach nur“ deines Partners, deiner Kinder, Chef & Co. abhängig machst.

Ist es die Reise nach Indien, der Yogakurs, das High Heel-Training, das Wochenende mit deinen Freundinnen, eine Fortbildung...?

Und was ist mit den kleinen Dingen? Einmal nicht Kochen sondern Picknick im Rosengarten.

Gemütlich die Füße hochlegen und ein spannendes Buch lesen statt zu putzen. Raus an die Sonne statt drinnen die Zeit absitzen. Oder mal alle Pflichten für ein paar Stunden komplett ignorieren und etwas Schönes, möglichst Unvernünftiges machen.

(...) Es ist immer wieder spannend zu beobachten: Wenn du dir selbst die Erlaubnis gibst, kommt sie auch von außen.

© Text mit freundlicher Genehmigung von Birgit Faschinger-Reitsam, www.draufgaengerin.de

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.



© RESONANCE ART BY SUE GURNEE

BACC FEBRUARY/MARCH EDITION 2017

RECLAIMING COOPERATION

Scene: Four friends, Peter, Kim, Paul and Mary meet at a bonfire to share some of their true feelings:

Peter: I'm feeling totally disgusted by the state of the world. I don't want to do anything. I'm angry. I feel frustrated and I feel all that I've worked for is being rejected.

Kim: At least you're feeling your feelings.

Paul: Very few people can accept any kind of rejection or frustration when they are not getting what they want.

Peter: If I don't accept things as they are, I can get a blind automatic reflex. That is to fight – to lash out or to hurt someone.

Paul: That type of thought makes me feel guilty.

I feel angry and guilty and unacceptable for wanting to hurt others.

Kim: People who have numbed their feelings usually have to go to extremes before gaining sensitivity to situations.

Peter: They like to remain at a high tension level. This usually makes them unreliable due to their numbness and stress.

Paul: I feel I am fighting an inner battle hard to win. I can't fight back at anything specific. It's all in my mind. I want things as I believe they can be if people had more feeling.

Participation and Collaboration, in whatever form, require directed input from all involved.

Kim: I don't know how to explain this, but things are so out of control, I secretly feel the impulse to be irresponsible.

Peter: Isn't that better than going into full numbness, then going out of control with Anger, and then hurting others without feeling?

Paul: I seem to blind myself into inactivity. I hold myself back from speaking up. I believe this non-movement is also dangerous.

Kim: Since I don't want to feel my deepest feelings, I overreact by being extremely accountable. I do overly-responsible things for others hoping to find some form of personal gratification. Because I am so reliable and accountable in other's eyes, I often get rejected for doing so well. Then I become really frustrated! I don't get any rewards! Only jealousy and envy.

Peter: The impulses to get social rewards by performing certain acts brings deep anger and many resentful reactions.

Kim: Until I can accept what makes me do things for others, even though I really don't want to, I will not be authentically reliable. I am acting in a role for a desired reward.

Paul: When I respect myself enough to speak up and kindly communicate, I use mutually agreeable ways to accomplish goals. I no longer pretend.

Kim: Then I don't feel frustrated or rejected.

Mary: The pleasure grows as I diplomatically share my intentions, desires, and needs. This takes courage. Staying conscious of the perspectives of others means being able to sense their feelings too.

Kim: Instead of being pseudo-reliable or pseudo-accountable, on the most fundamental level, I can practice interacting with others with a goal of cooperation. I will look for ways to appropriately discuss consequential things. I will choose new ways to be dependable. No longer will I rely on subjective defensive illusions when dealing

with others. I can remain dependable by describing the part where I am willing to collaborate and honor my commitments.

Paul: Participation and Collaboration, in whatever form, require directed input from all involved.

Peter: There is no need to seek supremacy in order to remain happy while collaborating. Power can be shared. Through thoughtful communication and caring delegation of tasks, all participants' skills can be combined in a fulfilling and effective way.

-END OF EXCERPT-

Follow this link www.baccfoundation.org to hear a taste of an excerpted script from *The Shale Account* (2017).



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 "technobleshooting". 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

Wir haben die Erde nicht von unseren Eltern geerbt,
wir haben sie von unseren Kindern geliehen.

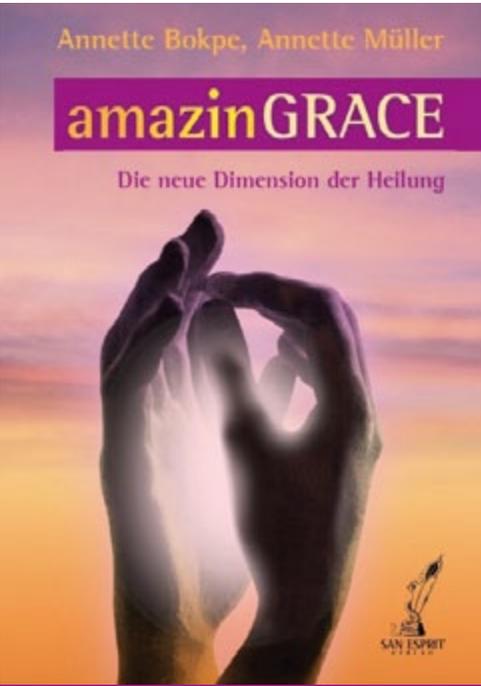
*We have not inherited the Earth from our parents,
we have borrowed it from our children.*



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

KI★LITE

Monochromatisches Licht im energetisch relevanten Bereich

Chakra - Set mit 8 Farben

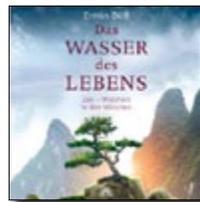
Rot-Orange-Gelb-Grün-Pink-Blau-Indigo-violett
 € 223,-
incl. Mess., zzgl. Versand

- 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

Anzeigen

Ermin Döll
Das Wasser des Lebens
 Zen – Weisheit in den Märchen

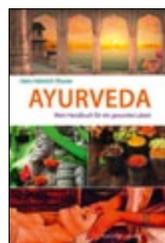


Der Zauber der Märchen und die Weisheit des Zen: Ermin Döll zeigt uns in diesem wundervoll gestalteten „Schatzbuch der Lebensweisheit“, wie wir unsere altbekannten Märchen ganz neu lesen und erfahren können. Zugleich gelingt es dem Autor, beim westlichen Leser, Verständnis für die Spiritualität des Zen zu wecken. Die bunte Welt der Geschichten wird zu einem lebendigen Abbild unserer eigenen inneren Reise. Das tiefe Wissen über Zen, Meditation und Selbstentwicklung spiegelt sich wieder in der faszinierenden Weise, wie der Autor die Märchen neu zu interpretieren vermag. Denn ob Märchen oder „reale Welt“ – wir sind alle auf der Suche nach Glück und Erfüllung, nach Heilung und Ganzwerden. Die zeitlose Weisheit der Märchen kann uns den Weg zur eigenen inneren Quelle offenbaren und für den Alltag Hilfe und Orientierung sein! Die farbigen Bilder der Künstlerin Martini Rieser-De Veen verstärken die Wirkung.

• *Via Nova, 144 Seiten mit 10 farbigen Bildern, 16,95 EUR*

Dr. Hans Heinrich Rhyner
Ayurveda

Mein Handbuch für ein gesundes Leben



Hans Heinrich Rhyner gilt sowohl in Indien, als auch in Europa als sehr erfahrener Ayurveda-Spezialist. In seinem neuen Buch gibt er seinen breiten Erfahrungsschatz aus beiden Welten weiter. Er erklärt die philosophischen und heilkundlichen Prinzipien des Ayurveda sowie deren Wirkungen auf den einzelnen Menschen. Während normalerweise der Schwerpunkt auf den drei bekannten physischen Konstitutionen liegt, beschreibt der Autor hier auch typische psychische Konstitutionen und gibt für jede Konstitution Tipps und Ratschläge für ein gesundes Leben. Dabei geht es z.B. um die Ernährung, den Lebensstil, Bewegungsformen, Lebensraumanpassung sowie passende spirituelle Rituale und meditative Praktiken. Zahlreiche Fallbeispiele aus seiner Praxis zeigen die Inhalte des therapeutischen Gesprächs sowie die daraus folgenden Ratschläge für die individuelle Lebensführung. Besonders gute Erfolge zeigen ayurvedische Behandlungen bei chronischen Erkrankungen, aber auch bei Bluthochdruck und vielen anderen Beschwerden.

• *Königsfurt-Urania, Hardcover, 272 Seiten, 19,95 EUR*



Innere und äußere Freiheit

durch feinstoffliche Energiearbeit

„Ich hab's doch gewusst!“ oder „Hätte ich nur auf meine innere Stimme gehört“, das kennt wohl jede/r. Die intuitive Wahrnehmung ist ein ganz natürlicher Aspekt des Menschseins. Sie ist der Kanal des höheren, wesentlichen Selbst oder auch der Seele. Oft ist die Intuition durch gesellschaftliche, familiäre und religiöse Prägungen verdeckt und fast nicht wahrnehmbar. Mit leicht in den Alltag zu integrierenden Übungen bietet das Intuitionstraining die Möglichkeit, die innere Stimme wieder klar wahrzunehmen. Wesentliche Aspekte der Lebensgestaltung wie Kommunikation, Beziehungen und (berufliche) Entscheidungsfindung werden freier und authentischer. Einzelsitzungen bringen Klarheit in akute Problematiken und stärken längerfristige Entwicklungsprozesse.

Wir sind nicht nur Menschen, die eine spirituelle Erfahrung machen. In erster Linie sind wir Seelen, die eine menschliche Erfahrung machen.

Ich lade Sie herzlich ein, sich in diesem vielversprechenden Jahr 2017 noch näher zu kommen. Ich lade Sie ein, Geist, Herz und Seele mit einem klaren Kanal zu hören und auszudrücken. In Liebe und Freiheit. Mit Ihrer Intuition.

Alexandra Sorgenicht
 Institut für Intuitionstraining
 Bremen

Infos, Fragen und Kontakt
mail@intuitionstraining.org
 Telefon 0178.4013705
www.intuitionstraining.org



Lernen Sie unsere Arbeit kennen

Einzelsitzungen
 Aurareading, Aurahealing, Hands on Healing, Prozessbegleitung

Ausbildungen
 Aurahealer/in, Aurareader/in, Hands on Healing

Workshops (Auszug)
 Spirituelle Elternschaft, Fülle und Mangel (Geld), Frauenwissen, Authentisch führen

Schnupperabend
 3. Februar 2017

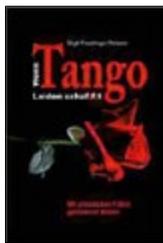
Intuitionstraining „Morgenfrische“
 8./22./28. Februar 2017 sowie 1. März 2017

Start nächstes Basistraining
 3. März 2017

Anzeige

Birgit Faschinger-Reitsam
Wenn Tango Leiden schaff(f)t

Mit glücklichen Füßen genussvoll tanzen



Für genussvolles Tanzen sind gesunde Füße wichtig. Das wurde der Autorin erst klar, als sie wegen Fußproblemen mit ihrer Leidenschaft, dem Tango, pausieren musste. Der Wunsch, schnell wieder zu funktionieren, ließ sie verschiedene Methoden ausprobieren und brachte sie zu der Erkenntnis: Tun alleine, noch dazu lieblos oder routinemäßig, bringt nicht den ersehnten Erfolg.

Durch intensive Auseinandersetzung mit ihrem Körper bekam Birgit Faschinger-Reitsam tiefe Einblicke in Zusammenhänge, über die sie als Draufgängerin im gleichnamigen Blog schreibt.

Wenn Tango Leiden schaff(f)t ist ein Ratgeber für Tänzerinnen, der Wege zeigt, sich auf sinnliche Weise seinen Füßen zu nähern. Wie eine Tangotänzerin „spürige“ Füße bekommt, erfährt sie zudem in den Interviews mit Profifrauen, die sich mit Füßen bestens verstehen: High Heel-Expertin, Fußschullehrerin, Tangotänzerinnen und Tanzpädagogin. • Taschenbuch, 128 Seiten, 13,50 EUR, Weitere Informationen unter: www.draufgaengerin.de

Kerstin Werner
Mach dein Leben bunt

50 Geschichten, die das Herz erwärmen und die Augen öffnen



Was macht unser Leben bunt? Wie bringen wir unser Herz zum Leuchten? Wie können wir lernen, uns selbst zu lieben und so anzunehmen, wie wir sind?

Die berührenden Geschichten von Kerstin Werner schenken wertvolle Impulse zur individuellen Beantwortung dieser Fragen. In vielen der inspirierenden und unterhaltsam erzählten Geschichten entdecken wir uns selbst und erkennen: Auch wenn das Leben vielleicht manchmal trüb und hoffnungslos erscheint, es ist viel bunter als wir denken, und es gibt immer eine Lösung. Manchmal reicht dafür schon ein anderer Blickwinkel ...

In „Mach dein Leben bunt“ versammelt Kerstin Werner ihre schönsten und beliebtesten Geschichten aus den Büchern: „Gefühle zeigen erlaubt“, „Vertrauen ist der Schlüssel“, „Dein Herz darf leuchten“ und „Echt sein ist in“. • Integral, 208 Seiten, 12,99 EUR

Daniel Wilk
Warmer Wind nimmt den Schmerz

Zuverlässige Entspannung und Schmerzlinderung durch Hypnosegeschichten



Wer oft unter Schmerzen leidet, sucht eine möglichst einfache Form der Entspannung.

Die Trancegeschichten auf dieser CD wirken fühlbar entspannend und schmerzlindernd alleine durchs Zuhören. In therapeutischen Kursen entwickelt und erfolgreich erprobt, lösen sie bei allen Schmerzarten die körperliche und seelische Anspannung – und führen zu neuem körperlichem Wohlbefinden und innerer Zuversicht.

Die Anregungen und Metaphern, die der Text enthält, bieten allgemeine Lösungsmöglichkeiten für Probleme an, die mit den Schmerzen in Verbindung stehen. In tiefer Entspannung werden diese Angebote leichter als beim bewussten Zuhören angenommen und so auf sinnvolle Weise in die persönliche Lebenssituation und Lebensweise integriert. • Carl-Auer Verlag, CD Laufzeit 65 Min., mit 16-seitigem Booklet, 19,90 EUR

Benjamin Brown I
Der reizende Darm
 Ihr individueller 5-Schritte-Plan zur gesunden Verdauung

Mit einem Vorwort von Dr. med. Adrian Schulte

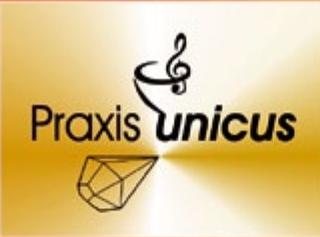


Magenkrämpfe, Schmerzen, Unwohlsein, Blähungen, Durchfall und Verstopfungen – »Reizdarmsyndrom« ist der Sammelbegriff für diese Symptome, an denen mittlerweile mehr als 15 Millionen Menschen in Deutschland leiden.

Der erfahrene Ernährungswissenschaftler Benjamin Brown räumt mit dem Mythos auf, Verdauungsprobleme ließen sich medizinisch meist nicht erklären.

• Das Reizdarmsyndrom ist mit mehr als 15 Millionen Betroffenen eine der häufigsten Erkrankungen des Magen-Darmtrakts • Mit einem Fünf-Schritte-Plan für eine rasche Besserung der Beschwerden • Der Autor war selbst am Reizdarmsyndrom erkrankt.

»Ein hilfreiches Buch für alle, die einen Weg suchen, ihre Beschwerden loszuwerden. Eine ideale Kombination aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Tipps.« Dr. med. Adrian Schulte, Arzt und Autor des Bestsellers »Alles Scheiße!? Wenn der Darm zum Problem wird«. • Scorpio, 256 Seiten, 19,99 EUR



Kristall - Klangschalen



- ❖ hochwertige Klangschalen-Unikate in Deutschland hergestellt
- ❖ Workshops mit Schalen und Klanggabeln
- ❖ Behandlung nach Vereinbarung
- ❖ Klang-Konzerte in der Salzgrotte

Tel.: 0 61 74 / 99 88 696
www.praxis-unicus.de

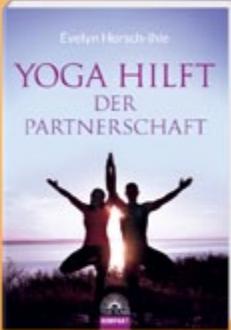
Anzeige



Chuck Spezzano
Worte der Kraft
 Karten-Set
 366 Karten mit Anleitung
 ISBN 978-3-86616-374-4
 € 34,95



Alexander Wunsch, Christian Dittlich-Oritz, Thomas Klein, Anja Fuchtenbusch, Gregor Wilz, Hans Stormer
Lichttherapie – Die Medizin der Zukunft
 Einfach und wirkungsvoll
 Klappenbroschur, 216 Seiten, 96 farbige Fotos, 16 Grafiken
 ISBN 978-3-86616-371-3
 € 18,95



Evelyn Horsch-Ihle
Yoga Hilft der Partnerschaft
 Via Nova Kompakt, Paperback, 192 Seiten
 ISBN 978-3-86616-387-4
 € 9,95



Jena la Flamme
Schlank durch Lebensfreude
 Vertrauen in die Weisheit des Körpers
 Paperback, 352 Seiten
 ISBN 978-3-86616-384-3
 € 19,95

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

Anzeige

36

KGS Bremen Magazin - 02/03/2017

KGS Bremen Magazin - 02/03/2017

37

Die neue Webseite für gute ONLINE-KURSE



heilung.com

START IM MARZ 2017
JETZT KOSTENLOS REGISTRIEREN
unter www.heilung.com

[facebook.com/heilungcom](https://www.facebook.com/heilungcom)

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

Anzeigen

Claus Eurich

Aufstand für das Leben

Vision für eine lebenswerte Erde



Keine Frage: Wir leben in einer sehr besonderen Epoche der Menschheitsgeschichte und vielleicht entscheidet sich jetzt gerade die Zukunft unserer Spezies. Sich ungeschönt all die negativen Entwicklungen zu vergegenwärtigen und zugleich Mut und Hoffnung zu bewahren, scheint kein leichtes Unterfangen. Dass dies möglich und nötig ist - und zwar in tiefgründigster Weise - , zeigt dieses Buch mit Bravour. Anspruchsvoll reflektiert, nuanciert betrachtet und profund in historische und gegenwärtige Zusammenhänge gestellt, begegnen wir hier der unveränderlichen Kraft des Visionären. Diese Erkundungen am Rande des Möglichen und Machbaren sind ein kraftvolles Plädoyer für das lichtvolle „Sichausrichten“ in Gegenwart und Zukunft. Ein philosophisch - spiritueller Leseegenuss!

• Via Nova, Hardcover, 120 Seiten, 12,95 EUR

Vadim Zeland

Ausstieg

aus dem technologischen System



Der internationale Bestsellerautor Vadim Zeland macht mit diesem Buch deutlich, dass der technische Fortschritt nicht dem Menschen, sondern dem System selbst dienlich ist. Das bleibt für uns nicht folgenlos: Unsere Fähigkeiten werden blockiert, unsere Möglichkeiten drastisch reduziert.

Vadim Zeland zeigt Ihnen, wie Sie sich aus dem System ausklinken können, und bietet Ihnen dadurch die Chance, Ihre individuelle Lebensqualität zu steigern. Lernen Sie die Spielregeln und die Wirkprinzipien des Systems kennen und entdecken Sie, wie Sie sich von den Abhängigkeiten und Konventionen des Systems lösen können. Ihr Bewusstsein wird wieder frei, die Kraft Ihrer Intelligenz und Ihrer Kreativität kann steigen und es wird Ihnen leichter fallen, Ihre Ziele zu erreichen.

Sie sind einzigartig, und Sie haben die Chance, die Matrix in ihrem Leben auszuhebeln und in die Freiheit zu gelangen. Das ist ein prächtiges Privileg. Gönnen Sie es sich!

• Silberschnur, 572 Seiten, 19,95 EUR

RELAUNCH der KGS Bremen Magazin Website!



Magazin Archiv Termine und Events Wer Macht Was International Contributions

Kleinanzeigen Kleinanzeigen ONLINE aufgeben Vorankündigungen - Neuerscheinungen

KORPER GUT SEELE MAGAZIN BREMEN
KGS

Kontakt:
Per Mail erreichen Sie uns wie folgt:
Redaktion: redaktion@kgsbremen.de
Anzeigen: anzeigen@kgsbremen.de
Kleinanzeigen: kleinanzeigen@kgsbremen.de
oder nutzen Sie unser **KONTAKTFORMULAR** hier klicken
[weiter zu den MEDIADATEN](#)

Rufen Sie einfach an unter:
0049 (0)421 69897790
regelmäßige Bürozeiten:
DI + DO von 10-12 und 14-16 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 im 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

TERMINE UND EVENTS

**Nächste Ausgabe:
April/Mai 2017**

**Anzeigenschluss:
10. März 2017**

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

**Onlineformulare
für Kleinanzeigen auf:
www.kgsbremen.de**

Besser umgehen mit Ihrem hochsensiblen Körper!



Wie Sie ganz einfach aus der hochsensiblen Stressspirale aussteigen. Alles, was Sie dazu brauchen sind Ihre Finger!

Termin: 08./09.04.2017, ZeitRaum Walle, Ritter-Raschen-Straße 4, 28219 Bremen. 229,- bis 260,- EUR, Anmeldeschluss: 06.03.2017, Ref. Monika Richrath. Info: 0228 71 01 27 57, www.eft-fuer-hochsensible-menschen.de

www.Familienstellen.org - Das neue Familienstellen



Christian Schilling, der bekannte Familiensteller aus Altenburg, Berlin, Bremen, Chemnitz, Dresden, Erfurt, Gera, Leipzig, Meran I, München, Plauen, Plettenberg, Radebeul, Zwickau. Nutzen sie meinen ganzheitlichen Weg, der 1970 begann. Seit 2004 bin ich bei Bert Hellinger als Familiensteller gelistet. Bei mir bekommt jeder so viel Zeit wie es braucht - bis zum Schluss stelle ich, lösungsorientiert, am:

04.03.- 05.03.2017 10.00-18.00 im Raum für Zeit, Goethestr. 25, 28203 Bremen. Aufsteller 100,- EUR / Darsteller 20,- EUR. Anmeldung: anmeldung@familienstellen.org • Tel. 03447 513497 und www.familienstellen.org

Qigong und Yoga auf der Halbinsel Pilion in Griechenland



Bei „Iliochoos – der Schule des einfachen Lebens“ erwartet Sie nicht nur Urlaub vom Alltag, sondern die Rückbesinnung aufs Wesentliche. Sie werden von dem Wissen unserer erfahrenen Qigong- und Yogalehrer profitieren und unter der griechischen Sonne direkt am Meer wunderbar auf tanken.

Lina Kasviki, Tel. 01718476581, www.iliochoos.com

Orte der Kraft, der Ruhe, des Innehaltens und der Entspannung



NEU! Raumvermietung und Ayurveda-Massage-Ausbildung: Rund um den Gedanken einer ganzheitlichen Gesundheits- und Wellnesspflege bietet Ihnen Villa Katharina ein einmaliges und besonderes Wohlfühlambiente. Entdecken Sie zwei Häuser und ihre wunderschönen Gärten mit den vielseitigsten Möglichkeiten zur Regeneration, der Vitalität, Wellness und inneren Balance.

Mieten Sie unsere Räumlichkeiten in der Nachbarschaft des Knoop's Park in Bremen-Lesum: Genießen Sie die besondere Atmosphäre unserer lichtdurchfluteten und nach Feng Shui ausgerichteten Räume mit Blick in die idyllische Gartenanlage. Sie finden einen wunderbaren Ort vor, um in kreativer und entspannter Umgebung zu arbeiten. Die Räume eignen sich für z.B.: Veranstaltungen, Coachings, Seminare, Tagungen, Vorträge, Workshops, Schulungen, Beratungen,...

Ayurveda-Massage-Ausbildung (100 Stunden) mit Dr. Rajesh K. Mishra: • Abhyanga (Ganzkörpermassage) • Mukabhyanga (Gesichtsmassage) • Pristabhyanga (Rückenmassage) • Hastabhyanga (Handmassage) • Padabhyanga (Fußmassage). Start nach Absprache. Wir freuen uns auf Sie!

Villa Katharina, Orte-der-Kraft, Käthe-Kollwitz-Straße 7, 28717 Bremen, Weitere Informationen: Tel. 0421 69 89 43 0, info@orte-der-kraft-bremen.de, www.orte-der-kraft-bremen.de

Das Einfach Liebe Retreat - Entspannte Sexualität leben



Ela & Volker Buchwald vermitteln eine völlig neue Sichtweise auf Liebe und Sexualität. Auf der Basis von Slow Sex unterstützen sie Paare darin, ihre Liebe lebendig, frisch und herzerfüllend zu erfahren.

Seminarhaus MaRah/Rahden 18. - 23. April 2017, www.einfach-liebe.de

Lesung: "Im Einklang mit Rilke"



Lesung Im Einklang mit Rilke, Frühlingsgedichte von Rainer Maria Rilke begleitet mit dem Klang von Klangschalen, Monochord und Gong und Bettina Borgmann-Lae und Angelika Meisner.

Termin: Freitag, 31. März 2017, 19.30 Uhr. Ort: Buchenhof, Ostendorferstr. 16, Worspwede. Anmeldung: 04792-1854. Spende für die Flüchtlingsinitiative Worspwede erbeten.

TANZ IM GLÜCK – die neue Partyreihe im Roten Salon



Perlentaucher Jörg Gebauer (jungbrunnen) fischt im musikalischen Aquarium: Aus Soul, Swing und Global Pop entsteht ein Flow mit groovigen Stücken, die eine positive Atmosphäre vermitteln.

Termin: TANZ IM GLÜCK, Sa. 11. Februar 17 20 Uhr, Ort: Der Rote Salon. Am Speicher XI,

Haus 1, 28217 Bremen-Überseestadt, www.tanzimglueck.de

Wilde Herzen & Biodanza Integral



Wie die Liebe gelingen kann mit Antje Koolen-Polzin & Helge Polzin: Kaum eine Sehnsucht ist größer als die nach erfüllten Beziehungen. Willst du das Abenteuer der Liebe erleben und erforschen, wie in deinem „Garten der Liebe“ alle Beteiligten erblühen können? Dann bist du bei uns richtig. Seit vielen Jahren begleiten wir Menschen in Wandlungsprozessen mit Biodanza und Coaching.

Biodanza feiert das Leben und die Liebe und entfaltet dabei spielerisch unsere Potenziale. Wilde-Herzen-Projekte verbinden Biodanza mit Bewusstseins- und emotionaler Heilarbeit. Mit der Heilkraft der Liebe wird es möglich, auch im Alltag eine Kultur des Herzens zu erschaffen.

Termine: Wilde Herzen Jahrestraining für Paare: ab 24. Februar 2017. Wilde Herzen Festival: 1.-6. Oktober 2017. Biodanza Wochengruppen, Jahrestraining, Ausbildung. Mehr Info: www.biodanza-bremen.de und Telefon: 0421-69219632

FEBRUAR 2017

1. Mittwoch

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

4. Samstag

11:30-17:00 Uhr: Ein Heilungs – Powerpaket, stündliche Behandlungstermine mit Sashima – 100 EUR, SteinReich, Am Dobben 78, 28203 Bremen, Anmelde-Telefon: 04704-230695

5. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Spirituelle Entwicklung, spirituelle Krisen (Andreas Reimers), RadioWeser 92,5/101.85 Mhz

11. Samstag

20:00 Uhr: "Tanz im Glück" – die neue Partyreihe im Roten Salon. Perlentaucher Jörg Gebauer (jungbrunnen) fischt im musikalischen Aquarium: Aus Soul, Swing und Global Pop entsteht ein Flow mit groovigen Stücken, die eine positive Atmosphäre vermitteln. Ort: Der Rote Salon. Am Speicher XI, Haus 1, 28217 Bremen-Überseestadt, www.tanzimglueck.de

12. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Naturwissenschaft und Transzendenz (H.-P. Dürr, Wdh), Wdh. am 19.2., RadioWeser 92,5/101.85 Mhz

14. Dienstag



18. Samstag

12:00-17:00 Uhr: Aura Messung, stündliche Behandlungstermine mit Kurt Zech – 40 EUR, SteinReich, Am Dobben 78, 28203 Bremen, Anmelde-Telefon: 0421-4987303

19. Sonntag

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

Frühling in Stellshagen



Man sieht es, man riecht es und spürt es überall. Die Tage werden länger, das Vogelgezwitscher nimmt zu und wir können es kaum erwarten den Frühling begrüßen zu dürfen. Genießen sie diese Zeit in der Weite der mecklenburgischen Natur. Finden Sie innere Ruhe bei Spaziergängen am Strand oder einer Radtour durch Wiesen und Wälder. Danach locken unsere Saunen mit wohltuender Wärme oder das Kaminzimmer mit einer entspannenden Lesestunde.

Preise p.P. z.B. 3 ÜN inkl. HP in 100% Bio-Qualität ab 273 EUR im DZ, 5 ÜN inkl. HP ab 449 EUR im DZ, Termine: 05.02. bis 14.04.17 und 17.04. bis 28.04.17 zw. So. & Fr., www.gutshaus-stellshagen.de

SKYyourself® dauerhaft befreit von Alltagssorgen und Ängsten



Mit SKY befreien Sie sich und andere Menschen aus den Fesseln emotionaler Blockaden ohne Berührung / Manipulation. Elemente der energetischen, spirituellen Arbeit vereinen sich mit Schulmedizin, Psychologie und Therapie. SKY ist sofort erlebbar ohne erneut dem Stress des Re-Erlebens ausgesetzt zu werden. Angstzustände, BurnOut-Symptome, Depression, posttraumatische Belastungsstörung, Flugangst, Spinnenphobie, Liebeskummer, etc.

• 11.02. Workshop SKY - 2 Std. • 18./19.02. SKY Seminar • 18./19.03. SKY Seminar
• 30.4./01.05. SKY Seminar • Info/Anmeldung: www.heilpraxis-prolumen.de
und Telefon: 0441 36160903

„Es ist Zeit...“ auch mal über das Ende des Lebens nachzudenken!



Vorträge, Workshops und Ausstellung auf der 8. LEBEN UND TOD: Die LEBEN UND TOD lädt ein, sich mit den Fragen am Ende des Lebens zu befassen. Erfahren Sie die „7 Geheimnisse des guten Sterbens“, hören Sie wie „Männer im Abschied“ sind, dass „Trauer auch Liebe ist“ und wie man mit Gedächtnisverlust im Alter umgeht. Rund 120 Aussteller*innen bieten liebevolle Produkte wie Klangschalen, Aromaöle oder Trauerschmuck sowie viele Informationen und Beratungen.

Termin: 12.-13. Mai 2017 / MESSE BREMEN, Eintritt: 6,- Euro (erm. 5,- Euro), info@leben-und-tod.de, www.leben-und-tod.de

Michael Barnett in Bremen: You're in the Orchard! - Du befindest Dich im Obstgarten!



Du befindest Dich im Obstgarten! Warum Deine Zeit vergeuden mit Blätter zählen? Iß Früchtel! Be happy! - Michael Barnett bringt Dich mit seiner Energiearbeit genau dort hin. Er war in den frühen siebziger Jahren einer der ersten Pioniere im Bereich jener Energiearbeit. Er hat eine einzigartige Form der Arbeit mit Menschen entwickelt: Gruppendynamik, Arbeit an Einzelnen, Musik und Tanz, einfach nur Präsenz, Blicke oder Stille. An diesem Wochenende geht es darum, feine Energien zu spüren, Stille und essentielle Wahrheiten in sich selbst zu entdecken, sich selbst zu erforschen, an sich zu arbeiten, Einheit zu erleben und den Raum für Liebe und Mitgefühl zu entwickeln. Man wird erfahren, dass Michael Barnett aus Quellen schöpft, die nur wenigen zugänglich sind. Seine Art des Vermittelns ist geprägt von Humor, Kreativität, einer provozierenden Offenheit, Liebe und Akzeptanz gegenüber den Menschen.

Wochenendseminar mit Michael Barnett in Bremen. Termin: Freitag 10.03., 19:30 Uhr bis Sonntag 12.03., ca. 17:00 Uhr, 250 EUR, Info & Anmeldung: SteinReich, Am Dobben 78, Tel: 0421 - 49 87 303 und steinreichbremen@gmx.de, www.SteinReich-Bremen.de

Heiter neue Räume öffnen



Übergänge Traum tänzerisch ausloten: „Lausche so viel du kannst und vertraue.“ Übergänge im Leben sind wichtige Zeiten der Erneuerung.

Träume und Märchen können uns helfen, sie besser zu verstehen und leichter zu bewältigen. Wenn wir die innere Bilderwelt in einem geschützten Rahmen teilen und körperlich ausdrücken, trauen wir uns nach Außen. Etwas Geheimnisvolles geschieht. Wir sehen die Verbindungen zwischen alten und neuen Seelen-Räumen und Geschichten. Veränderung wird auf leichte Weise zugänglich. Glück kann uns beflügeln.

Einzelarbeit mit Cornelia Freise, www.die-tanzende-wildsau.de, Telefon: 0421-4919286

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

22. Mittwoch

19:00 Uhr: "Wo das Licht wohnt" - Heidrun Adriana Bomke (Bremen/Sizilien) liest aus ihren Reisebüchern "Wo das Licht wohnt" & "Neumond in Syrakus". Ort: Buchhandlung Leuwer Bremen, Am Wall 171. Eine Veranstaltung des Literaturkontors Bremen und der Buchhandlung Leuwer. Info: 0176/38091094, 0421/327943 und 0421/321828, www.heidrunbomke.de

25. Samstag

12:00-17:00 Uhr: Bio-Gesundheits-Scan, stündliche Behandlungstermine mit Kurt Zech - 50 EUR, SteinReich, Am Dobben 78, 28203 Bremen, Anmelde-Telefon: 0421-4987303

14:00-18:00 Uhr: Humortraining "Mit Humor geht alles besser", Goethestr. 25, Bremen, Tel. 0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

26. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Wie alte Narren weise werden (Peter Schellenbaum, Wdh), Wdh. am 5.3., RadioWeser 92,5/101.85 Mhz

MÄRZ 2017

1. Mittwoch

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

6. Montag

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

12. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Die weise Alte - Archetyp in Märchen, Traum und Imagination (Ingrid Riedel), Wdh. am 19.3., RadioWeser 92,5/101.85 Mhz

20. Montag

19:00 Uhr: Draußentanz für die ERDE im Stadtwald in HB mit Cornelia Freise (umsonst). Treffpunkt ist der Joggerparkplatz an der Parkallee/Finnbahn, Bremen.

25. Samstag

15:00-18:00 Uhr: Lachyoga-Workshop "Die Kraft des Lachens entdecken", Goethestr. 25, Bremen, Tel.

2017 WRAGE EVENTS

11. Internationaler Engelkongress 26.-28. Mai in Salzburg

Mit Diana Cooper, Lorna Byrne,
Isabelle von Fallois, Pascal Voggenhuber,
Jana Haas, Kyle Gray,
Radleigh Valentine, Rebecca Campbell
und Doreen Virtue (Video)



Kyle Gray

Angel Club | **31. März** | Hamburg
Kenne deine Engel – Verbindung finden durch Zeremonien und Gebete | **1./2. April** | Seminar | Hamburg

GROSSE FRÜHJAHRSTOUR

JANA HAAS »DAS GEHEIMNIS DER LIEBE«

29. März 2017
Wien | Abendseminar
30. März 2017
Salzburg | Vortrag
1./2. April 2017
Basel | Seminar
3. April 2017
Freiburg | Vortrag
4. April 2017
Köln | Abendseminar
6. April 2017
Kiel | Vortrag
7. April 2017
Bremen | Vortrag
8./9. April 2017
Hamburg | Seminar



Lars Muhl

Der Seher –
die Geschichte
einer außer-
gewöhnlichen
Heilung

24. März 2017
Vortrag | Hamburg

Die Stille des Herzens
25./26. März 2017
Seminar | Hamburg



ALLE INFORMATIONEN

Wrage Events
+49(0)40-41 32 97-15
events@wrage.de | wrage.de

wrage.de

Anzeige

Das Geheimnis der Liebe - Vortrag mit Jana Haas



Liebe ist die Essenz, die uns erfüllt, uns glücklich macht und nach der wir im Grunde alle streben. Was aber hält so viele von uns davon ab, tiefe Liebe für uns selbst und andere zu empfinden? Auf diese Frage möchte Jana Haas in ihrem Vortrag eingehen. Dabei geht es um unsere Eigenverantwortung, die wir uns und anderen gegenüber haben und die wir auf liebevolle Weise in unser Leben integrieren können. Wenn es uns gelingt, Verantwortung für unser Denken, Fühlen und Tun zu übernehmen, können wir erkennen, dass wir viel liebenswürdiger und liebesfähiger sind, als wir bisher dachten.

Termin in Bremen: 7. April 2017, 19 Uhr, Ort: Roter Salon, Am Speicher XI, Haus 1, Bremen. Info & Anmeldung: Wrage Events, 040-413297-15, events@wrage.de, www.wrage.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 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. Das Oase Wellness-Team steht Ihnen darüber hinaus gerne mit Kosmetikanwendungen und Massagen aller Kontinente zur Verfügung. Voranmeldung erbeten.

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

Branford Marsalis Quartet with special guest Kurt Elling



Das Wort Gipfeltreffen wird ja gern vorschnell eingesetzt, aber bei diesem Konzert stimmt es einfach: Das Branford Marsalis Quartet, seit über 20 Jahren eine der besten Formationen im zeitgenössischen Jazz, trifft auf Kurt Elling, der wiederum für die New York Times »der herausragende Jazz-Vokalist unserer Zeit« ist. Nur selten laden Star-Saxophonist Branford Marsalis und seine Mitstreiter Joey Calderazzo (Klavier), Eric Revis (Bass) und Justin Faulkner (Schlagzeug) andere Musiker in ihre Mitte ein, doch für Kurt Elling breiten sie nun den musikalischen Teppich aus. Auf dem kann sich der fein nuancierende und enorm wandlungsfähige Bariton mit seiner vier Oktaven umfassenden Stimme als ein Meister virtuoser Scats und sensibler Vokalisen präsentieren. Gemeinsam widmen sie sich berühmten Standards des Great American Songbook, denen diese hochkarätige Besetzung gewiss noch ganz neue Facetten abgewinnen wird!

Termin: Mi 29. März 2017 | 20 Uhr | Großer Saal, Glocke, Bremen. Branford Marsalis, Saxophon / Joey Calderazzo, Klavier / Eric Revis, Bass / Justin Faulkner, Schlagzeug / Kurt Elling, Gesang

0421/69644307, www.lachschule-bremen.de

26. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Wir im Feuer realer Beziehungen (Veit Lindau), Wdh. am 24., RadioWeser, 92,5/101.85 Mhz

31. Freitag

19:30 Uhr: Lesung: "Im Einklang mit Rilke", Frühlingsgedichte von Rainer Maria Rilke begleitet mit Klangschalen, Monochord und Gong mit Bettina Borgmann-Laue und Angelika Meisner. Ort: Buchenhof, Ostendorferstr. 16, Woppswede. Anmeldung: 04792-1854. Spende für die Flüchtlingsinitiative Woppswede erbeten.

REGELMÄSSIGE TERMINE

Start Yogalehrerausbildung:
Bis Ende Februar 2017 möglich!
Yoga Vidya Zentrum Bremen, Sigrid Küttner, Bahnhofstraße 3/4, Bremen, Tel. 0421 - 95899696, www.yoga-vidya.de/bremen

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

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

Ausbildung im geistig-energetischen Heilen zum zertifizierten Energetiker/ in und Transformationscoach in Bremen. Ausbildungsort: Bremen, www.seelenreisen.eu

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

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

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

ÖkoMarkt im Ostertor: Dienstags 14.00-18.30 Uhr Freitags 14.00-18.30 Uhr; ÖkoMarkt Wulwesstraße

Nächste Ausgabe:
April/Mai 2017

Anzeigenschluss:
10. März 2017

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

Onlineformulare
für Kleinanzeigen auf:
www.kgsbremen.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, Litios® Lichtkristalle
- Erlebnis und Meditations-Abende

Bürgereschstraße 27
26123 Oldenburg
Tel.: 0441-82118

Mail: bauer.regina@t-online.de
www.licht-wege-land.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/Neustadt
Tel. 0421 - 7 29 29

www.astrologie-schule-bremen.de

Atempause



Sanatha Hannig
Atem- und Körpertherapeutin, AFA

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

Atempausen schaffen neue Lebenskräfte

Erlenstraße 76
28199 Bremen/Neustadt
Tel./Fax 0421 - 54 86 912
www.atempause-bremen.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

Coaching - Krisen - Trauer



Alexandra Guillot
Lebenszauber - der Weg ist das Ziel

Schwerpunkte meiner Arbeit für Kinder und Erwachsene:

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

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

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.

Oslebshäuser 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

Abnehmen

Abnehmen ist Selbstliebe. Body-Mind-Coaching + Stoffwechsel-Kur: 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.org

Astrologie

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

Das Astro-Telefon: Seriöse telefonische Beratung durch Experten des Deutschen Astrologen-Verbands. Profitieren Sie von der hohen Qualität unseres Berater-Teams. www.astrologenverband.de/astrologische-beratung/telefonische-beratung

Atemarbeit

Atemtherapie nach Prof. I. Middendorf, Myoreflextherapie und Bioenergetische Meditation nach Philipp. Sanatha Hannig, Bremen, Tel. 5486912, www.atempause-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

Biodanza im Viertel, mit Jennifer Knaak und Brigitte Münch, Grundstr. 3, Tel. 0421/68563201 & 70836535, www.poetry-of-life.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 Wörpswede
Telefon: 04791-9319433
christine.ohlenbusch@web.de
www.christine-ohlenbusch.de
www.seminarhaus-ohlenbusch.de

Impulse zu neuen Lösungen



Gesundheitspraxis Steinwedel
Heike Steinwedel
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Impulse zu neuen Lösungen durch:

- Meridianklopftechniken (MET, EFT)
- Energet. Wirbelsäulenaufrichtung
- Seelenmeridianmassage
- Beratung z.B. bei BurnOut, 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

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

Bioläden / Biomärkte

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

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

Aleco, Bismarckstraße 14, 28203 HB

Aleco, Kirchweg 204, 28199 HB

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

Bücher, CDs, DVDs

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

Buchhandlung Froben, Bücher zur Anthroposophie und zu ganzheitlichen Themen. Lange Straße 4, 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, Achim

Buchhandlung Müller, Goethestraße 24, 27356 Rotenburg

Bültmann & Gerriets, Lange Str. 57, Oldenburg

Coaching

Supramentales Coaching, Dominic Kramer: Entfalte dein WAHRES Potential. Und wirke. kontakt@du-europa.de, Telefon: 04209 - 931 88 22, www.du-europa.de

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

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

Inipi



Andreas Wesemann
Traditioneller und zeitgemäßer Schamanismus - Seelenheilungen

- schaman. Beratung u. Behandlung
 - Haus- u. Grundstück-Clearing
 - Trommelbau • Medizinradrituale
 - Einführung i. d. Grundlagen schaman. Heilens • Sterbebegleitung
 - Seelenanteil-Rückholungen
 - Kraftorte/-objekte: Aufspüren, Anlegen, Anfertigen • Indian. Schwitzhütten (Lakota-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 erleben

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

Kostenlose Broschüre anfordern:

InTouch® Massageschule
Hamburg - Kassel
www.intouch-massage.de
Organisationsbüro Bremen:
Tel: 0421-40897852
info@intouch-massage.de

Komplementäre Heilweisen



Ursula Starke
PROLUMENO - Praxis für komplementäre Heilweisen

- Energetisch geistiges Heilen amazinGRACE®
- Wirbelsäulenaufrichtung
- KAR® Atlasrepositionierung
- SKYourself®-Ausbildung
- Haus-/Wohnungsentstörung
- Augentraining
- bellicon-Rückenfit

Gesundheit von A-Z

PROLUMENO
26127 Oldenburg
Tel. 0441-36 160 903
www.heilpraxis-prolumeno.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

Paare



Das Einfach Liebe Retreat
Entspannte Sexualität leben

Wir unterstützen Paare, ihre Liebe lebendig, frisch und herzerfüllend zu erfahren.

Im 5-tägigen Seminar vermitteln wir auf der Basis von Slow Sex ein neues Bild von Sexualität, in dem Sex wieder mit der Liebe verbunden werden kann. Das bringt Entspannung, Nähe und Verbundenheit und nährt die Liebe in jeder Beziehung.

Ela & Volker Buchwald

info@einfach-liebe.de
www.einfach-liebe.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 hochschwingenden Heilfrequenzen für den Einklang von Körper, Geist und Seele

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

Contrescarpe 9
28203 Bremen
Telefon: 0421 - 16 10 00 04
info@miriam-wender.de
www.miriam-wender.de

SteinReich



SteinReich der Erlebnisläden

- Edelsteine • Schmuck • Sitzkissen • Yogamatten • Klangschalen
- Klangspiele • Trommeln • Räucherwerk • Pendel • Gebetsfahnen
- Buddhas • Malas • Ruten • Bleikristalle • 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

Craniosacrale Therapie

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

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

Eutonie

Eutonie Gerda Alexander: Kurse, Weiterbildung individuelle Begleitung. 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

Freies Malen

„Mein Malort“ - im Sinne vom Begründer Arno Stern. Malkonzept für Groß und Klein. SaBine Schwital, Parkstraße 1, 27798 Hude, Telefon 04408 - 60023, www.meinmalorthude.com

SaBine Schwital



„Mein Malort“
im Sinne des Begründers Arno Stern, Paris

Malkonzept für Groß und Klein

Potential entfaltend: belebend - einfach - kreativ

„Hier kommt es nicht auf das Ergebnis an, sondern auf das Erlebnis!“



SaBine Schwital
Malortleiterin
Parkstraße 1, 27798 Hude
Telefon 04408 - 60023
www.meinmalorthude.com

Seminarraumvermietung



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

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

Dorfstr. 18
27327 Martfeld
Tel: 04255 - 350
www.seminarhaus-shiva-shakti.de

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, Badensee 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

Supramentales Coaching



Dominic Kramer

Du spielst so viele Rollen in diesem Leben.

Doch wer bist **DU** wirklich?

Finde es heraus!

Nimm deinen Seelenauftrag an. Entfalte dein WAHRES Potential.

Und wirke.

kontakt@du-europa.de
Tel. + 49 4209 931 88 22
www.du-europa.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

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

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

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

Kompetente energetische Unterstützung in turbulenten Zeiten - Heilerin LunaHim 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

Für hochsensible Menschen: Beratung und Psychotherapie, Wiebke Wollé, Heilpraktikerin für Psychotherapie, www.wiebkewolle.de

Homöopathie

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

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

Intuition

Institut für Intuitionstraining, Alexandra Sorgenicht - Ausbildungen, Seminare, Einzelsitzungen. Kirchbachstr. 146, Bremen, Mobil: 0178-4013705, www.intuitionstraining.org

Kabbalistische Lebensberatung

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

Kinesiologie

Bewusst Leben Manuela Gottschalk, Kinesiologie & Naturheilkunde,



Wellness Wirbler
Der Wasserverwirbler
Lassen Sie sich Ihr Leitungswasser schmecken!
www.wellnesswirbler.de

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

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

Komplementäre Heilweisen

Ursula Starke, Prolumeno - Praxis für komplementäre Heilweisen, 26127 Oldenburg, Tel. 0441-36 160 903, www.heilpraxis-prolumeno.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.bruemmer@t-online.de, Telefon: 040-456155 (12-13 Uhr oder AB)

Massage

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

Paare

Einfach Liebe - Entspannte Sexualität leben. Ela & Volker Buchwald, Telefon: 0521-988 97 403 und www.einfach-liebe.de

Physiotherapie

Ganzheitliche Physiotherapie & Traditionelle Massagen, Praxis Feinführung, 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

Reconnection® / Reconnective Healing®

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, Bremen, Tel: 0421-16 10 00 04, www.miriam-wender.de

Retreat

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

Schamanismus

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

Lichtkörperreinigung, Rückholung von Seelenanteilen, Erneuerung von Seelenverträgen, Feuerzeremonien, Ablösung alter Gedankenmuster, Ahnenarbeit, Auflösung von Ängsten und alten Verhaltensformen, Carsten Wacker, Holzdam 69, 28279 Bremen, Tel.: 0421/69686804, Mail:

Anzeige

PETER HESS®-Klangmethoden



KLANGSCHALEN
Mein praktischer Begleiter

Professionell mit Klang arbeiten

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

Klangmassage I · Kursgebühr: 220 €

- 18.-19.02.2017 in Lilienthal m. Angelika Meisner
- 18.-19.03.2017 in Bruchhausen-Vilsen mit Mareile Wägner

Der Einsatz von Klangschalen im Schulalltag

- 24.-26.03.2017 in Schweringer mit Studienrat Ulrich Krause

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



Peter Hess® Klangschalen und alles für die Klangmassage

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

Ladenöffnungszeiten: 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

Anzeige

54

KGS Bremen - 02/03/2017

Anzeige

KGS Bremen Magazin - 02/03/2017

55

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

Anzeige

info@koerper-und-seelenkraft.de, www.koerper-und-seelenkraft.de

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

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)

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

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 mittwochsabends im 14-tägigen Wechsel mit spannenden Einzel-Workshops. Infos: www.koerperwege-duvenbeck.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 Katie. Info: Karin Weyler, Tel. 05139-893925, www.berufe-hannover.de



Yogalehrer Ausbildung

Berufsbegleitend!

Einstieg bis Anfang März möglich!

Yoga Anfängerkurs

Sa., 04.02., 10:30-12:00

Mo., 20.02., 20:00-21:30

Di., 14.03., 19:30-21:00

Yogatherapiestunde

18.02. & 18.03.17

09:30-12:00 Uhr

Sigrid Küttner

Yogalehrerin und Heilpraktikerin

Yoga Vidya Zentrum Bremen

Bahnhofstraße 3/4

28195 Bremen,

Tel. 0421 - 2239472

email: sigridkuettner@gmail.com

www.yoga-vidya.de/bremen



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. Yoga-Anfängerkurse, Yogalehrer-Ausbildungen, Yogatherapiestunden, Einzel und Gruppen. Telefon: 0421 - 2239472, email: sigridkuettner@gmail.com, www.yoga-vidya.de/bremen

Anzeige

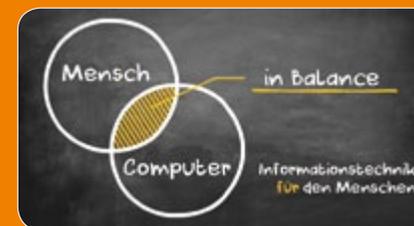
WER MACHT WAS – IM INTERNET

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
Asmara Tantra in Bremen	www.asmara-tantra.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
Ausbildungen in Tanzpädagogik und Tanztherapie.	www.heilende-kraefte-im-tanz.de
Ayurveda/Yogalehrer-Ausbildung Bremen	www.nepal-loth.de
Craniosacrale Balance f. Erwachsene/Kinder/Babys, Silke Hünermann	www.feinfuehlung-bremen.de
Craniosacral-Schule Bremen, Elisabeth Bohrer	www.cranioschule-bremen.de
Craniosacrale Therapie und Körperarbeit, HP A. Dele Idris	www.modernmassage.de
Die Stimme im Körper wahrnehmen und nutzen, Heinz Stolze	www.voyom.de
Ein Stück Freiheit an der Wand - Kunst schafft Raum	www.felixdohmen.de
Entspannend, Kreativ, mit Pinsel oder Pferd	www.urlaub-fuer-koerper-und-seele.de
Entspannung - Energiearbeit - Stressabbau	www.prana-und-entspannung.de
Es ist Zeit... für Deinen Neuanfang!	www.reiki-richter.de
Feldenkrais-LehrerInnen in Ihrer Nähe	www.feldenkrais-info-nordniedersachsen.de
Feng Shui – Raumkraftverstärkung - Space Clearing	www.spaceclear.net
Ganzheitliche Entwicklungsbegleitung Doering	www.entwicklungsbegleitung.de
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 Sterbegleitung	www.energiearbeit-ahlers.de
Institut Family Affair Bremen Heiko Hinrichs	www.familyaffair.de
Integrative Primärtherapie	www.primaertherapie-luft.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. Pflege.	www.gerth-naturfriseur.de
Lebensberatung, Innerer Dialog, Seelsorge, Konfliktbewältigung	www.fgalka.de
Magie des Tanzes	www.gespraech-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
Poesie des Lebens - Mit Leichtigkeit schreiben & entdecken!	www.heidrunbomke.de
Reiki Seminare in Bremen mit Susanne Dölvers	www.reiki-grenzenlos.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
Silke Hünermann, Heilpraktikerin	www.Feinfuehlung-Bremen.de
Spirit. Sterbegleitung, 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, 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.vinaloft.de
Wertimaginationen, Hochsensibilität, Trauerbegleitung, Lidia Schladt	www.logotherapie-bremen.com
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 Worpswede, Mobil: 0173 6469222, balance@ricoschweter.de, www.ricoschweter.de

Anzeige

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: April/Mai 2017

Anzeigenschluss:
10. März 2017

Informationen:
Tel: 0421- 69 89 77 90
anzeigen@kgsbremen.de

Onlineformulare
für Kleinanzeigen auf:
www.kgsbremen.de

Workshops / Seminare

Seminarankündigung: Authentischer Kriya-Yoga. Kostenloser Infoabend mit Meditation am Freitag, 10.2.2017 um 20:00 Uhr. Der holländische Kriya Yoga Meister Peter van Breukelen (Lehrerreihe: Paramahansa Hariharananda, Paramahansa Yogananda, Sri Yukteswar, Lahiri Mahasaya, Babaji Maharaj) führt in den authentischen Kriya-Yoga ein

und beantwortet Fragen zum spirituellen Leben. Dieser Infoabend ist der Auftakt des Meditationsseminars vom 11.2. um 9:00 Uhr bis 12.2.17 um ca. 16:30 Uhr. Dammweg 18-20, 28211 HB; Infos & Anmeldung: Tel. 0421-426659; Mail: lutzroepcke@aol.com; www.kriya.eu

Shiatsu Infoabend kostenfrei am 16.2. und 16.3.17, 18-19.30 Uhr, in der Shiatsu Schule GSD Bremen, nächstes Shiatsu Einführungswochenende am 21./22.4.17, Anmeldung Ulrike Freund: Tel. 0421-3398509, www.shiatsu-bremen.de

Achtsamkeit, Bewegung, Entspannung. Neue Kurse von AundBE in Bremen Mitte und Vegesack ab 18.02. Info: Anette Kölling, www.aundbe.de, 0421-69318481

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

5Rhythmen-Tanzworkshop „lebendig SEIN“ mit Christine Maier vom 7. bis 9. April 2017. Info: Silke A. Schreiner, Tel: 0421-51424265, www.comedanceandbe.com

Potenzialentfaltung mit Bildkraft, Tanz und innerer Reise. Edda Lorna Zufriedenheitscoach, ELoma@web.de, www.Edda-Loma.de

Für Frauen: Symbiose und Autonomie (Aufstellungen), Meditation- + Heilyoga, Hochsensibilität, Kraft d. Stimme. - Bildungsurlaube zu Entschleunigung, Klare Kommunikation,

KBT, Resilienz, Rhetorik/Selbstbehauptung. www.altenbuecken.de. Telefon: 04251-7899

Mehr Coach. Weniger Couch. Life/Work Planning. Einzel- und Gruppen-coaching. Burkhard Steinberg. Telefon: 01573 7880885

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

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

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

Weiterbildung Systemaufstellungen - Basiskurs - ab 24.02.2017, WB Körperzentrierte Aufstellungsarbeit (psychotherap. Verfahren zur Traumabewältigung) ab März 2017. Family Affair Heiko Hinrichs, www.familyaffair.de

Heilende Kräfte im Tanz: **Ausbildung zur Tanztherapeutin und Tanzpädagogin HKIT.** Einführungsworkshop in der Tanzheimat Inzmühlen, v. 16. - 19. März 2017. Infos u. Anmeldung: Tel. 05198-9811104. www.heilende-kraefte-im-tanz.de

Therapie

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

Hypnose Yager Code MFL® Lesen im Morphischen Feld, Claudia Gattow, Bremen. Telefon: 0152-03221722

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

Urlaub / Reisen

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

Pyramiden in Bosnien: Spirituelle Reisen vom 20.-27. Mai, 10.- 17. Juni, 22.-29. Juli und 9.-16. Sept. zum intensiven Einsteigen und Erforschen der wundervollen Energien, 780 EUR. Maria Dunkel, Tel. 05103-927392 www.Pyramiden-in-Bosnien.de

Magisches Irland - Frauenreise zu Orten der Kraft vom 2.- 9. September 2017 mit Tina Gehse und Barbara Schumacher. Infos unter Tel. 040-4301790 und www.tinagehse.de; www.BarbaraSchumacher.de

Stille Wälder, klare Seen - wir zeigen Euch die schönsten Wege. Private Ferien im Naturpark bei Berlin. www.lischa-z.de

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

Klar strukturierter Gruppenraum (45 qm) mit Korkfußboden am Wochenende (Fr. bis So.) zu vermieten. Zwei Beratungsräume und Küche können mitbenutzt

werden. Praxis für Supervision in der Friedrich-Karl-Straße 21 in Bremen. Info: christiane.schellong@gmx.de und Tel. 0421-3760507

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

Suche Raum in Norddeutschland für einwöchiges Gruppen-Seminar im Oktober 2017. Min. 130qm, gern größer. Für Bewegung, aber auch min. 50 Stühle. Keine isolierte Lage auf dem Land, sondern Stadt oder Kleinstadt. Mail: office@lebendiges-dao.com

Ökologisch-soziale Gemeinschaft Clan B bietet Wohnen, Leben und Arbeiten in Gemeinschaft. Zwischen Oldenburg und Bremen, Freie Schule in der Nähe, öffentl. Verkehrsanbindung, 2 ha Garten/Wiese, 5 ha Wald. Ab März wieder Sonntags-Café, jeden 2. Sonntag im Monat, 15-18 Uhr, Kunst, Kultur, Kleinkram & Kuchen gegen solidarische Spende. Wir laden herzlich ein, uns kennen zu lernen! Interessenten-Treffen am 5. Februar und 5. März von 11-17 Uhr. Ort: Wöschweg 28, 26209 Sandhatten, Telefon: 04482/2566001, www.clan-b.eu

Dies und Das

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

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

„Es ist Zeit...“ auch mal über das Ende des Lebens nachzudenken! - Vorträge, Workshops und Ausstellung auf der **8. LEBEN UND TOD:** Die LEBEN UND TOD lädt ein, sich mit den Fragen am Ende des Lebens zu befassen. Termin:

Eine Reise zu uns selbst



Rohini Singh
Der kleine Vogel der ausflog und zu sich selbst zurückfand
Eine Parabel
224 Seiten | Gebunden mit Schutzumschlag und Leseband
€ 16,99
ISBN 978-3-451-31233-5

Vor dem Hintergrund des großen buddhistischen Weisheitsschatzes erzählt diese Parabel von den verschiedenen Stationen des Lebens: vom Kennenlernen der Freiheit, von der Freundschaft und der Liebe, von dem Wachsen einer Familie und der Gabe des Loslassens.

Neu in allen Buchhandlungen oder unter www.herder.de

HERDER

Die SIRTFOODDIÄT
macht glücklich, schlank und gesund

Die Diät, die keine ist
Silvia Bürkle, Königsfurt-Urania
ISBN 978-3-86826-152-3, € 14,95

mehr dazu hier:
www.koenigsfurt-urania.com

Anzeige

Anzeige

12.-13. Mai 2017 / MESSE BREMEN, Eintritt: 6,- Euro (erm. 5,- Euro), info@leben-und-tod.de, www.leben-und-tod.de

Fastenintensivwochen im Heil-Haus-Ohlenbusch vom 05.03. - 12.03.17 und 08.04. - 15.04.17 mit Unterkunft und täglichen Gruppensitzungen und Meditationen und Körperübungen, Spaziergänge, Körperreinigungen (Hydrocolontherapie), Heilsitzungen und Massagen möglich, ärztlich-spirituelle Begleitung. Anmeldung: Christine Ohlenbusch, Tel: 04791-9319433, christine.ohlenbusch@web.de, www.seminarhaus-ohlenbusch.de

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

Reiki auf Rügen: Schweigend-wanderung; Baummeditation, Kraft-

plätze, Mythos, Weitere Informationen: I. Schmidt, Bremen, Tel. 0421-3887176

Oase für Frauen - Jahresgruppe mit Charlotte Bodzin und Lidia Schladt, Beginn: Sa., 25. Feb. 17, 15 - 19 Uhr, 10 Termine in 2017, Themen: Entspannung, Leichtigkeit, Kreativität, Natur, Intuition. <http://www.charlotte-bodzin.de/> Anmeldung: Tel: 0421 800 16 40 oder info@charlotte-bodzin.de

Hobbyautor sucht Vorleserin (Heimarbeit). Soll nur der eigenen Textkorrektur dienen (dazu muss ich den Text von einer fremden Stimme hören). Keine Veröffentlichung, „Versprecher“ sind nicht schlimm. Ich schicke Ihnen den Text als eMail, Sie schalten dabei Ihr Smartphone auf Diktierfunktion, lesen ihn vor und senden mit die Tondatei. Preisvorstellung: 1 EUR pro Normseite. Hätten Sie Spaß daran? Mail: fair-tipt@t-online.de

Bildnachweise: Titelmotiv © BillionPhotos.com / Seite 3 © stockpics / Seite 4 © tom_nulens / Seite 5 © Sergey Nivens / Seite 6 © Chinnapong / Seite 7: oben © crazymedia; unten © FotolEdhar / Seite 8,9 © magele-picture / Seite 12 © XtravaganT / Seite 13: oben © WavebreakmediaMicro; unten © Nomad_Soul / Seite 14 © pathdoc / Seite 16 © byrdyak / Seite 17 © Jankovoy / Seite 18 © defpics / Seite 19 © anoli / Seite 21: oben © Drobot Dean; unten © WavebreakmediaMicro / Seite 22: oben © nadezhda1906 / Seite 23 oben © SusaZoom / Seite 25 © sata_production / Seite 26 © Sergey Novikov / Seite 28 © arthurhidden / Seite 29: oben © gorosi; unten © WoGi / Seite 30 © Resonance Art by Sue Gurnee / Mittelbild © altanaka / Seite 41 © kieferpix / Seite 43 © Melpomene / Seite 62 © Sergey Nivens



Nächste Ausgabe: April/Mai 2017

Redaktionsschluss: 28. Februar 2017

Anzeigenschluss: 10. März 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 Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Christina Thiel, Karin Monte

Anzeigen / Kleinanzeigen

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

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

Nachdruck der Inhalte dieser Ausgabe - auch Auszüge davon - nur mit der schriftlichen Genehmigung der Herausgeberin. Anzeigen sind als solche gekennzeichnet und geben nicht die Meinung der Redaktion wieder noch ist diese für deren Inhalte verantwortlich. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen.

Aktuelle Mediadaten unter:
www.kgsbremen.de

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier mit dem Blauen Engel.



SUE GURNEE

IN DEUTSCHLAND,
SPANIEN UND DER SCHWEIZ

D-HAMBURG: 18./19. MÄRZ 2017 - SEMINAR

Sehnsucht, Verlangen und Liebe - Die Kraft des Wünschens

Kulturelle Normen können zu inneren Konflikten führen. In diesem klaren und einsichtsreichen zweitägigen Prozess wird jeder Teilnehmer eine schrittweise Methode befolgen, bei der die Kraft der Energetik zur Neueinstellung konfuser Vorstellungen von Sicherheit, Höflichkeit, Integrität und Selbstlosigkeit angewendet. Entdecken Sie an diesem anregenden Wochenende innere Abwehrmechanismen, die Sie von Ihren wahren Bedürfnissen, Erfordernissen und aufrichtiger Liebe abschotten. Erstellen Sie ein Sechs-Punkte-System, durch das Sie erfüllende Interaktionen aufrechterhalten können, die frei von Sehnsüchten und Verlangen sind.

CH-ZÜRICH: 25./26. MÄRZ 2017 - SEMINAR

Zellerneuerung - Die Kraft der Erholung

Bekanntlich verändern sich Zellen mit veränderten Umständen. Aufgrund zahlreicher Nachfragen offeriert Sue ihre jüngsten Forschungen zur Zellerneuerung. Dies ist eine Fortsetzung ihrer 20-jährigen unablässigen Arbeit in diesem Bereich. Sie lädt Neuhinzukommende ebenso ein wie alle, die schon andere Stufen dieses Prozesses kennengelernt haben. Jeder Teilnehmer wird stärker werden und neue Klarheit ins Gewebe- und Zellwachstum bringen. (Alle Teilnehmer müssen für dieses Seminar in einem guten Gesundheitszustand sein.)

E-MALLORCA: 1./2. APRIL 2017 - SEMINAR

Die Kraft des Geldes

Ganz gleich, wieviel Sie arbeiten: Haben Sie das Gefühl, dass unsichtbare Einflüsse Sie daran hindern, die Sicherheit, Freiheit, Kraft oder Annehmlichkeiten des verdienten Geldes zu genießen? Erlernen Sie in diesem zweitägigen aufschlussreichen Kurs Methoden zur Umlenkung disharmonischer Energien, die den Wohlstand gefährden könnten. Rekonfigurieren Sie fehlgesteuerte Geldenergien, die den Gebrauch von geteiltem Geld in Beziehungen belasten.

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

INFORMATIONEN & ANMELDUNG:

SEMINAR IN D-HAMBURG:

Claudius Brenneisen unter
c.brenneisen@yahoo.de

SEMINAR IN CH-ZÜRICH:

Edith Bader unter
edith.bader@gmail.com
Telefon: +41-79 404 24 34

SEMINAR IN E-MALLORCA:

Cornelia Bergmann unter
cornelia@proyectos-santanyi.com

Alle Seminare und Trainings in Deutschland, Spanien und der Schweiz sind in englischer Sprache und werden ins Deutsche übersetzt. Diese Seminare sind für neu Hinzukommende ebenso geeignet wie für Menschen, die schon mit Sue gearbeitet haben.

Diese Bücher können Ihr Leben verändern!



MÄRZ 2017

ca. 126 Seiten, Kt, 2017
ca. € (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-8497-0188-8

Krebs – braucht man noch einen Ratgeber zu diesem Thema? Ja, denn Lutz Wesel geht es weniger um Krankheitsbilder als um Menschen. Eine Krebsdiagnose stellt die eigene Existenz radikal infrage. Der Autor holt Patienten und Angehörige mit ihren Ängsten ab, denn als erfahrener Arzt und Psychotherapeut hat er zahlreiche Betroffene durch die Krankheit begleitet. Auch er selbst musste eine schwere Krebserkrankung überstehen, und so ist sein Ratgeber praxisnah, faktenreich und zugleich einfühlsam wie kaum ein anderer.

„Dieses Buch sollte als Erste-Hilfe-Fibel sowohl von Betroffenen als auch ihren nächsten Angehörigen gelesen werden. Kurz und präzise werden die notwendigen Informationen mit großem Einfühlungsvermögen dargelegt. Männer wie Frauen werden sehr gut angesprochen. Hätte ich es gleich nach meiner Diagnose in die Hand bekommen, wären nicht nur meine Nerven, sondern auch die meiner Nächsten geschont worden.“ Suzanne B.



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

Rolf Arnolds 29 Regeln zur Persönlichkeitsbildung helfen, die eigene Persönlichkeit zu überprüfen und voranzubringen. Die Regeln sind dabei eher als Denkipulse 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!“