

# KGS

WWW.KGSBREMEN.DE



## FREUNDSCHAFT

Freundschaft als Lebenselixir - Interview mit Wolfgang Krüger  
Soziale Medien als Tempel • Jana Haas: Von der Pflichterfüllung zur Beziehung  
Roland Rottenfuß: Schuld-Entrümpelung • Julia Tomuschat: Das Sonnenkind  
Chuck Spezzano: Sand und Stein • Dirk Grosser über Männerfreundschaft  
Das »Rote Zelt« in Bremen • André Stern: Freundschaft mit sich und anderen  
Im Gespräch mit Arno Stern: Der Malort und die Formulation  
Sue Gurnee and Team's Audio Theatre: Friendship Threads

# Soul-Power-Events

Schamanische Kraft · Spirituelle Weisheit · Psychologisches Wissen

## Heiler- & Schamanenausbildung der Neuen Zeit

**SpiritBear – Phillip Kansa** stammt mütterlicherseits vom Stamm der Kansa-Indianer ab; seine väterliche Seite hat ihre Wurzeln in Schottland und Nordirland. Er ist hellstichtig und hat Zugang zu den geistigen Welten; er spricht mit seinen Ahnen und steht mit dem „Lichten Reich“ in Kontakt. Er ist Psychologe und spiritueller Weisheitslehrer.

Mit seinen Teilnehmern und Schülern kreiert Spirit Bear einen Raum, in dem sich der Spirit mit unserem täglichen Leben verbindet. Seit mehr als 17 Jahren bildet er Schamanen und Schamaninnen aus. Jeder Mensch hat das göttliche Potenzial in sich und kann das schamanische Wissen erlernen und erlangen.

Alle Lehrinhalte und Heilungsmethoden dieser Ausbildung erfährt jeder Schüler für sich. Durch die eigene Heilung und Erlösung öffnen sich höhere Bewusstseinsebenen und das Heilungspotenzial. Diese Ausbildung ist ein Weg in ein freieres und glücklicheres Leben!

**Lehrinhalte der Ausbildung sind u.a.:** Heilmethoden der Indianer Amerikas, Heilen mit Engelenenergien, Erdheilung, Einweihungen und Rituale

### Ausbildungsbeginn

22./23. April 2017 (Einstieg bis Juni mögl.)

weitere Termine:

[www.schamane-spirit-bear.com](http://www.schamane-spirit-bear.com)

### Veranstaltungsort

Naturfreundehaus Maschen

Rahlande 32-40

21220 Maschen

### Ausbildungsbeitrag

pro Ausbildungstag 140 EUR

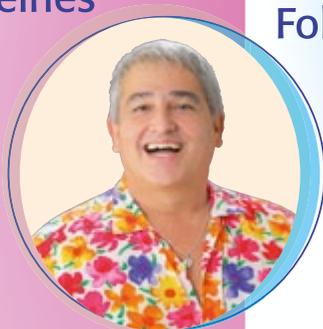


## Kurzseminar in Bremen

### Dr. Chuck Spezzano

## Folge dem Ruf deines Herzens in ein erfülltes Leben

*Auch für dich ist ein erfülltes glückliches Leben möglich!*



### Termin Kurzseminar

27. Juni 2017

14 bis 19 Uhr

### Seminarort

Der Rote Salon  
Am Speicher XI, Haus 1  
28217 Bremen

### Seminarpreis

Anmeldung & Zahlung  
bis 31. Mai 2017 90 EUR  
ab 01. Juni 2017 110 EUR

*Seminar in Englisch mit deutscher Übersetzung.*

## 3-Tagesseminar

### Lüneburger Heide

### Dr. Chuck Spezzano

## Folge dem Ruf deines Herzens und erwache in der Liebe des Himmels

*Dein Herz kennt den Weg in die Freiheit, die Liebe und das Glück*

### Termin 3-Tagesseminar

23. bis 25. Juni 2017

Fr 14-21 Uhr · Sa 10-18 Uhr · So 10-17 Uhr

### Seminarort

Undeloher Hof  
Wilseder Str. 22  
21274 Undeloh

### Seminarpreis

Anmeldung & Zahlung  
bis 30. April 2017 430 EUR  
ab 01. Mai 2017 490 EUR

*Seminar in Englisch mit deutscher Übersetzung.*

## Infos und Anmeldung: [www.soul-power-events.com](http://www.soul-power-events.com)

Elke Kirchner-Young · Vision of Love Soul Power Events · Bauernstr. 17 · 21385 Rehlingen · +49(0)171 12 58 438

Freundschaft - das ist wie Heimat.

Kurt Tucholsky



## Titelthema: Freundschaft

### Freundschaft als Lebenselixir

Text: Wolfgang Krüger

4

### Über Freundschaft ...

Interview mit Wolfgang Krüger

6

### Wechselwetter

8

### Beziehung statt Pflichterfüllung

Text: Jana Haas

11

### Soziale Medien als Tempel

Text: Rebecca Campell

13

### Schuld-Entrümpelung

Text: Roland Rottenfuß

16

### FrauSein: Kraftorte: Das "Rote Zelt"

Im Gespräch mit Pari Christine Feldmann

19

### MannSein: Die Volvo-Schildkröte

Text: Dirk Grosser

21

### Das Sonnenkind

Text: Julia Tomuschat

22

### Freundschaft mit sich und anderen

Interview mit André Stern

25

### Über den Malort und die Formulierung

Im Gespräch mit Arno Stern

27

### Friendship Threads

Sue Gurnee and Team's Audio Theatre

30

### Sand und Stein

Text: Chuck Spezzano

35

### 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,

Was macht eine Freundschaft zur Freundschaft? Das war die Eingangsfrage zu dieser Ausgabe. Es folgten viele Gespräche mit Menschen unterschiedlicher Couleur.

Menschen teilen den Wunsch nach Liebe, Verständnis, Geborgenheit, Wohlfühl und Freundschaft. Ob kurze Begegnungen oder tiefe, langjährige, Nutz- oder Herzensfreundschaften - Freundschaft bietet ein breites Erfahrungsfeld, um größtmögliche Freiheit und Verbundenheit in den Beziehungen zu anderen zu (er)leben.

Jede Begegnung ist individuell und einzigartig, so ist auch jede Freundschaft von einzigartiger Qualität. Freundschaft beginnt mit der Loyalität uns selbst gegenüber.

Im Miteinander uns selbst und ebenso die Würde der anderen zu achten, erweitert die Möglichkeit, unser ungenutztes Potential natürlich zu entwickeln.

Unser Leben lebt sich in der Gegenwart. So haben wir in jedem Moment und mit jeder Begegnung die Gelegenheit, eine innere Haltung von unvoreingenommener Freundschaft einzunehmen. Das erfordert auch manchmal Mut und klare Grenzen. Doch es zeigt sich immer wieder: Freundschaften fördern die Gesundheit und die Lebensfreude!

Viele Freundschaftsfunken wünscht Ihnen

Ruth Haselwander

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

Nächste Ausgabe: Juni/Juli 2017 • Redaktionsschluss: 30. April 2017 • Anzeigenschluss: 10. Mai 2017

Telefonnummer: 0421 - 69 89 77 90 • [www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)



# FREUNDSCHAFT

## als LEBENSELIXIR

**Text: Wolfgang Krüger**

### Mit guten Freundschaften lebt man länger

Gute Freundschaften sind ein Lebenselixier. Wir brauchen sie so nötig wie das Wasser, die Nahrung und die Luft.

Ohne Freundschaften können wir nicht leben. Nun wird mancher feststellen, dass er viele Menschen kennt, die keine Freunde haben.

(...) In einer australischen Langzeitstudie verfolgten Wissenschaftler 10 Jahre lang das Leben von 1500 Menschen, die älter als 70 Jahre waren. Hierbei zeigte sich, dass sich ihr Leben bei intensiven freundschaftlichen Verbindungen deutlich verlängerte, während enge Kontakte zu Kindern und Verwandten die Lebenserwartung nur unwesentlich beeinflussten.

### Die innere Aufgeschlossenheit für Freunde

Natürlich ist es nicht nur ein Zeitproblem, wenn wir unsere Freunde zu wenig sehen. Schließlich liegt der durchschnittliche Fernsehkonsum bei drei Stunden am Tag. Vielmehr fehlt uns oft die Kraft, der Schwung, die Freunde zu sehen.

Wenn Sie sich nach einem langen Arbeitstag noch um die eigene Familie gekümmert haben, sind Ihre Kräfte erschöpft. Dann verfügen Sie nicht über die soziale Aufgeschlossenheit, die Neugierde, die Unbekümmertheit, wie man sie noch bei Kindern findet, die einfach auf den anderen zugehen und ihm sagen: „Du bist jetzt mein Freund“. Und so ziehen wir uns nach einem langen Arbeitstag eher in den kleinen Kreis der Partnerschaft zurück.

Alte Freunde sind wie Wein, er wird immer besser und je älter man wird, desto mehr lernt man dieses unendliche Gut zu schätzen.

Franz von Assisi

Doch nach einer Trennung oder Pensionierung spürt man leidvoll die eigene Einsamkeit und registriert, dass Freundschaften fehlen.

Dann verstehen wir auch die Aussage des Soziologen George C. Homans, der in den fünfziger Jahren die Entwurzelung des heutigen Menschen beschrieb und darauf hinwies, dass wir ohne intensive Bindungen zu einem Staubhaufen von Individuen würden.

### Gute Freunde stärken das Immunsystem

Es ist ein beruhigendes Gefühl, sich im Notfall auf seine Freunde verlassen zu können.

Gute Freunde geben uns ein Gefühl der Sicherheit. Sie bewirken, dass sich um uns herum ein unsichtbarer Schutzwall aufbaut, der unsere Seele und unseren Körper umgibt.

(...) Man könnte auch sagen, dass Freundschaften der 'Vorgarten der Seele und unseres Körpers' sind.

Ohne diesen schützenden 'Garten' sind wir sowohl seelisch als auch körperlich sehr verwundbar.

(...) Wenn jemand für längere Zeit unter einer körperlichen Krankheit leidet, wird ein kluger Arzt immer die Frage nach dem Immunsystem des Patienten stellen. Er weiß, dass die Abwehrkraft eines Menschen entscheidend von seiner Lebensstimmung, seiner Lebensfreude und somit auch von seinen Beziehungen abhängt.

Kurz gesagt: Mit guten Freundschaften lebt man gesünder.



© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Wolfgang Krüger

### Freundschaft

beginnen - verbessern - gestalten  
184 Seiten, [www.dr-wolfgang-krueger.de](http://www.dr-wolfgang-krueger.de)



Erlebte und gelebte Freundschaften sind vielfältig: Brieffreunde, virtuelle Freunde, Wanderfreunde, Gastfreunde, Sportsfreunde, Vereinsfreunde, Sandkastenfreunde, Beste Freunde, u.v.m. Der Freundschaftsforscher Dr. Wolfgang Krüger (Psychologe, Autor und Coach) ist davon überzeugt: Freundschaften steigern den Glücksfaktor und sind Kraftquellen für Menschen, Gemeinschaften und die Gesellschaft.

**Ruth Haselwander im Gespräch mit Wolfgang Krüger**

**Ruth Haselwander: Wie verändert sich im digitalen Zeitalter die Qualität der Freundschaften?**

**Wolfgang Krüger:** Sobald wir mehr als 1-2 Stunden täglich im Netz aktiv sind, geht dies zu Lasten der Realbeziehungen. Ansonsten sind die Netz-Aktivisten auch sonst im sozialen Leben aktiv.

Wir leben in einer Welt, die immer schneller wird, wo jeder das Gefühl bekommt, dass er nur ein beliebiges Zahnrad in einem riesigen Weltgetriebe ist. Hier brauchen wir verlässliche Freunde, sie werden in unserer Zeit immer wichtiger.

Da zudem der Kontakt zur Herkunftsfamilie immer brüchiger wird, sind Freundschaften heute einer der wichtigsten Faktoren für unser Gefühl der sozialen Verlässlichkeit.

**RH: Worauf ist der kulturelle Gesellschafts- und Kommunikationswandel zurückzuführen, in dem freundliche Gespräche und Dialoge scheinbar an Bedeutung verlieren?**

**WK:** In einer immer anonymen werdenden Welt steigt die Bedeutung des emotionalen Austauschs. Insofern ist es problematisch, dass zwei Drittel aller Männer nur Freundschaften pflegen, die von dem Austausch von Faktenwissen und Erfolgsmeldungen geprägt sind.

**RH: Persönliche Freiheit wird oft auch mit Unverbindlichkeit gleichgesetzt. Ein Hauptmerkmal von Freundschaft ist jedoch auch Verbundenheit. Ist das ein Widerspruch?**

**WK:** Wir suchen heutzutage ein Maximum an Freiheit und zugleich an Bindung. Das finden wir nur in



Freundschaften, die selbstgestaltet sind und oft eine Bindung beinhalten, die sehr zuverlässig ist.

**RH: Was macht langjährige gute Freundschaften aus? Wieviel Nähe und Distanz ist gesund?**

**WK:** Freundschaften haben immer – im Unterschied zu Liebesbeziehungen – einen eingebauten Abstand, deshalb muss man sich immer wieder neu verabreden. Die Mehrheit der Bevölkerung hat zu den besten Freunden alle 14 Tage Kontakt (man sieht sich, telefoniert, schreibt eine Email), doch letztlich muss die Nähe/Distanz immer persönlich ausgehandelt werden.

**RH: Welche ‚Zutaten‘ machen aus einer Bekanntschaft eine Freundschaft oder Liebe?**

**WK:** Bei einer Bekanntschaft kennt man sich gerade nicht. Eine Herzensfreundschaft zeichnet sich demgegenüber durch eine große Vertrautheit aus. Der Unterschied zur Liebe besteht jedoch darin, dass bei einer Freundschaft prinzipiell jeder er selbst bleibt, bei einer Liebe entsteht jedoch eine gemeinsame Welt im Sinne einer Partnerschaft. Dabei ist jede gute Partnerschaft auch eine Freundschaft und jede intensive Freundschaft beinhaltet ein Gefühl der Liebe.



**Dr. Wolfgang Krüger** ist Psychotherapeut und Autor des Buchs „Freundschaft: Beginnen, verbessern, gestalten“. In zahlreichen Büchern, Vorträgen und Rundfunksendungen beschäftigt er sich vor allem mit Partnerschafts-problemen. Sein Engagement ist von der Überzeugung getragen, dass trotz aller Probleme "die Liebe möglich ist". [www.dr-wolfgang-krueger.de](http://www.dr-wolfgang-krueger.de)

**RH: Echte Freundschaften überdauern oftmals Liebesbeziehungen oder Partnerschaften. Wie kommt das?**

**WK:** Durch die große Nähe kommt in Liebesbeziehungen der Urschleim der Gefühle (Empfindlichkeiten, Machtkämpfe, Eifersucht) mehr zum Tragen. Freundschaften sind etwas distanzierter und damit auch konfliktärmer und überleben daher oftmals einige Partnerschaften. Deshalb sagen Frauen oft: „Männer kommen und gehen, aber meine Freundschaften bleiben bestehen.“ Männer haben zum einen weniger Freundschaften und legen zum anderen eher Wert darauf, Defizite mit erotischen Beziehungen auszufüllen.

**RH: ‚Gute Freundschaften‘ verändern sich häufig zu Lasten der Freundschaft, wenn körperliche Attraktion dazukommt, wie zum Beispiel bei der so genannten Freundschaft Plus ...**

**WK:** Freundschaft lebt von einem gewissen Abstand, sobald Erotik ausgelebt wird, entwickelt erfahrungsgemäß eine mehr Wünsche nach Liebe,

**Freundschaften = Kraftquellen**

was aber die Beziehung sprengt. Das Modell Freundschaft Plus scheitert daher fast immer an enttäuschten Erwartungen und Empfindlichkeiten.

**RH: Die Qualitäten von Freundschaften sind vermutlich so vielfältig wie es Menschen gibt. Gibt es aus Ihrer Sicht so etwas wie echte und unechte Freundschaft?**

**WK:** Aristoteles war der Ansicht, dass nur die Herzensfreundschaften die wahren Freundschaften sind. Das sind Beziehungen, in denen wir über alles reden können und uns verstanden fühlen. Das ist vor allem in Krisenzeiten wichtig. Dann versagen die Freizeitfreundschaften und die Freundschaften des Nutzens (also z.B. die Vitamin B-Beziehungen).

**RH: Aufgrund Ihrer Erfahrungen als Psychotherapeut, insbesondere mit Menschen mit Angststörungen und Depressionen, führen Sie seelische Probleme sehr oft auf ein Defizit an Freundschaft zurück?**

**WK:** Alle seelischen Störungen hängen immer mit einem Mangel an Freundschaften zusammen. Uns fehlt dann jede Geborgenheit und Sicherheit, die sich nur dann ergibt, wenn wir genügend Freundschaften pflegen und gleichsam in einem sozialen Dorf leben.

**RH: Gibt es einen Rat für langanhaltende „erfüllende“ Freundschaften?**

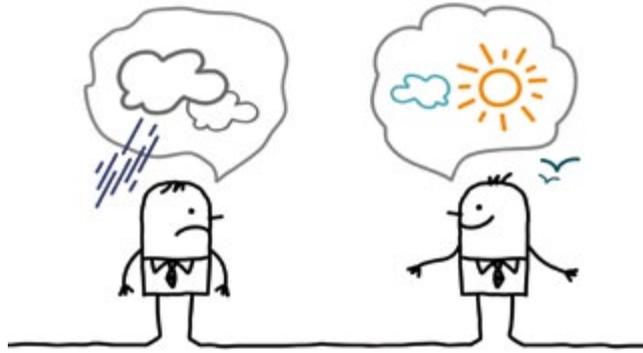
**WK:** Ja, die intensiven Herzensfreundschaften, in denen sich jeder für den anderen interessiert und auch über Ängste, Schwächen und Hoffnungen spricht, halten oft lebenslanglich, wenn wir Konflikte geschickt lösen und über genügend Toleranz und Humor verfügen.

*Interview © Ruth Haselwander / Wolfgang Krüger*



# WECHSEL- WETTER

(aus Schwabing)



Zwei Freunde, ein Optimist und ein Pessimist, gingen an einem Waldsee spazieren. Die Sonne schien, die Vögel zwitscherten und es war weder zu warm noch zu kalt.

»Ach«, sagte der Pessimist, »es wäre ja ganz schön hier, wenn man nicht die Autobahn hören würde.«

Der Optimist lauschte. »Ja, da rauscht tatsächlich die Autobahn. Das ist ja kaum vom Rauschen des Waldes zu unterscheiden. Hörst du, wie schön die Amsel singt?«

»Ja, da pfeift etwas. Schau mal, dort am Ufer liegt eine Plastiktüte; furchtbar, manche Leute sind so wenig umsichtig.«

Der Optimist lief zum Ufer, hob die Plastiktüte auf und warf sie in einen Mülleimer. »Das Wasser ist fast warm! Ich glaube ich ziehe mal die Schuhe aus!« Er zog Schuhe und Strümpfe aus und stieg ins Wasser. »Herrlich! Das musst du auch ausprobieren!«

Der Pessimist winkte verächtlich ab. »Nachher sind die Strümpfe nass und ich bekomme Fußpilz.«

Der Optimist lachte. »Komm, es tut wirklich gut, die Kiesel unter den Fußsohlen zu spüren.«

Missmutig zog der Pessimist Schuhe und Strümpfe aus und trat vorsichtig ins Wasser »Igit, das ist ja eiskalt. Und der Boden ist irgendwie schleimig. Nein, das ist nichts für mich ... «.

Nach einer Weile gingen die beiden weiter.

Der Pessimist beschwerte sich über seine nassen Socken, über eine matschige Stelle im Weg und dass es keinen Kiosk gäbe, an dem man ein kühles Bier bekäme - nun ja, wahrscheinlich wäre der Kühlschrank kaputt und das Bier warm, aber besser als nichts. Aber es gab ja ohnehin keinen Kiosk.

Sein Freund hörte zu, wies dann und wann auf schöne Dinge hin und auf ein Schild, das anzeigte, dass es nur noch hundert Meter bis zum Biergarten seien.

Dort tranken sie ein Bier, das zwar kühl war, aber nicht die Lieblingssorte des Pessimisten.

Dann fahren sie nach Hause.

»Wie war dein Tag, Schatz?«, fragte die Frau des Optimisten. »Schlimm. Ich bin mit meinem Freund um den See gelaufen und er meckerte in einem fort. Ich bin fix und fertig!«

»Wie war dein Tag, Liebling?«, fragte die Frau des Pessimisten. »Fantastisch. Ich bin mit meinem Freund um den See gelaufen und er hat mir gezeigt, wie viel Schönes ich verpasse, wenn ich nur auf die Probleme blicke. Wir sind sogar kurz in den See gestiegen und haben ein leckeres Bier getrunken. Ich könnte Bäume ausreißen!«

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

Der  
**Anti-Stress-Begleiter**  
für zu Hause und  
unterwegs

**Dr. Sarah Jane Arnold**  
**Der Achtsamkeits-Begleiter**  
Ein Ausmalbuch mit kleinen Übungen  
für Entspannung und Gelassenheit  
128 Seiten • € 12,99 [D]  
ISBN 978-3-7787-8271-2

Einfach mal die Zeit anhalten und  
den Alltagsstress vergessen –  
dieses bezaubernde Ausmalbuch für  
Erwachsene macht es möglich: Jedes  
der liebevoll gestalteten Motive wird  
von einer kleinen Achtsamkeitsübung  
begleitet und liefert so wunderbare  
Anregungen für sofortige Entspannung.

**Lotus**  
ansata-integral-lotos.de

**Tibetisches Zentrum**  
UNTER DER SCHIRMHEIRSCHAFT  
S.J. DOLMA DALAI LAMA

**Familien-Wochenende auf dem Land**  
**GUTE LAUNE – SCHLECHTE LAUNE –  
UND WIE ES DAZU KOMMT**

Malen, Basteln, Puppenspiel, Geschichten  
erzählen, Lagerfeuer, Stockbrot backen,  
Meditieren, Lichtopfer ...

**Wer:** Für Familien mit Kindern (3 bis 15 Jahre)  
**Wann:** 5. bis 7. Mai 2017  
**Wo:** Schneverdingen  
Mehr Information: [www.tibet.de](http://www.tibet.de)

**Fr, 5. Mai 2017, 15 Uhr – So, 7. Mai 2017, 18 Uhr**  
**Heitere Gelassenheit**  
Grundhaltung für eine erfüllte Lebensgestalt-  
ung. Workshop mit Prof. Dr. Thilo Hinterberger

**Do, 11. Mai, 15 Uhr – So, 14. Mai 2017, 13 Uhr**  
**Fünf Dimensionen des Mystischen Herzens**  
Workshop mit PhD Thomas Atum O'Kane (USA)

**Do, 29. Juni 2017, 10 Uhr – So, 02. Juli 2017, 12 Uhr**  
**Der Heilungsweg des Schamanen**  
Einführung in Weltbild und Praxis der  
schamanischen Heilbehandlung.  
Seminar mit Dr. August Thalhammer

**Caduceus Zentrum in der Lüneburger Heide**  
Niendorfer Weg 5 \* 29549 Bad Bevensen  
[zentrum@caduceus.de](mailto:zentrum@caduceus.de)  
[www.caduceus-zentrum.de](http://www.caduceus-zentrum.de)



Anzeigen



## FLOWER – POWER

Blumen sind die schönen Worte  
und Hieroglyphen der Natur,  
mit denen sie uns andeutet,  
wie lieb sie uns hat.

Johann Wolfgang von Goethe

Freunde gewinnt man nicht,  
man erkennt sie.

Autor unbekannt

Was der Sonnenschein für die Blumen ist,  
dass sind lachende Gesichter für die Menschen.

Joseph Addison

Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit  
Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.

Wilhelm von Humboldt

Freunde erkennst du nicht daran,  
wie sie dich loben, sondern daran,  
wie sie dich kritisieren.

Chinesische Weisheit

Wer einen wahren Freund sieht, sieht  
gewissermaßen das Abbild seiner selbst.

Cicero

Wo man Liebe aussät,  
da wächst Freude empor.

William Shakespeare

Und plötzlich ist da jemand, der kippt einfach ein  
paar Eimer Farbe in Dein Leben und macht Deine  
Welt wieder bunt.

Conversation flowing from the Heart  
is a sign of true friendship.

Rumi

## FLOW & GROW...

## BEZIEHUNG STATT PFLICHTERFÜLLUNG

Text: Jana Haas

### Von der Pflichterfüllung zur Beziehung.

Ein regelmäßiges Überdenken beziehungsweise Umdenken in unserer Lebensgrundhaltung tut uns gut. Aus einer Pflichterfüllungsmentalität müssen wir unser Verhältnis zu uns selbst und auch zu anderen hin zu einer Beziehungsmentalität verändern. Dann können wir erkennen, dass wir da, wo wir uns befinden, auch richtig und wichtig sind. Dieser Frieden beginnt immer in uns selbst und ermöglicht positive und liebevolle Veränderungen in unseren Beziehungen.

Gelassenheit hilft uns dabei, zur Ruhe zu kommen, schnell wieder klar zu sehen, unseren inneren Frieden zurückzugewinnen und durch Mitgefühl tiefes Empfinden in unseren Beziehungen zu spüren. Mitgefühl erinnert uns daran, dass alles mit uns selbst beginnt, sodass wir den Moment bewusst nutzen können und in allem eine große Chance erfahren, die die Faszination des Lebens offenbaren wird. So sollten wir unsere Beziehungen nicht nach irgendwelchen Vorschriften und Erwartungen gestalten, sondern in Liebe und Mitgefühl annehmen und genießen.

Wer liebt, hat ein aufrichtiges Interesse am Anderen, bemüht sich um seine eigene wie auch um die Freude des Anderen und vermeidet alles, was schmerzen und verletzen könnte.

In dieser Selbstwürde und in der Achtung vor der Würde des Anderen lernen wir im Miteinander. Vertrauen und Liebe können wachsen.

Wir sollten stets eine hohe Verantwortung für unser Wohlergehen übernehmen und uns über unser Selbst bewusst werden. Denn wenn wir im Einklang mit uns selbst sind, führen wir schon durch unsere Ausstrahlung einen Wandel herbei und können



anderen Menschen Vertrauen und Liebe entgegenbringen. Wenn wir ehrlich und aus vollem Herzen »Ja« zu uns selbst sagen können und wenn es uns gelingt, alles an uns ohne Einschränkung zu lieben, überträgt sich diese Liebe auf andere, und eine lichtvolle Gemeinschaft entsteht.

So können wir immer mehr das Wunderbare in unserem alltäglichen Leben erkennen. Wir sollten stets bereit für eine Vereinfachung unseres Lebens sein und mit nichts und niemandem hadern. Dann können wir wieder unsere wunderbaren Fähigkeiten entdecken, die in uns ruhen.

(...) Seien wir dankbar für unser Leben, und machen wir uns bewusst, dass alles in unserem Leben seine Vollkommenheit hat. Wir sollten alles vom Herzen angehen, dann können wir in allem wichtige Chancen entdecken. Möge sich die Liebe in uns durch unsere Weisheit ausdrücken. Davon lebt eine Beziehung emotional. So können Unzufriedenheit und Über- oder Unterforderung rechtzeitig erkannt werden und – bevor es zur Explosion kommt – einer gesunden Lösung zugeführt werden.

### Klar und vorwurfsfrei kommunizieren.

Von großer Bedeutung in allen Beziehungen ist auch eine klare und vorwurfsfreie Kommunikation. Dafür ist eine bedachte Wortwahl sehr hilfreich. Besonders viele Konflikte und Verletzungen entstehen zum Beispiel, wenn man die Wörter »immer« und »nie« benutzt. Da gibt es Sätze wie »Du machst immer alles falsch!« oder »Nie bist du da, wenn man dich braucht!«. Solch vorwurfsvolle Sätze fördern keine kreative Kommunikation.

Es ist daher wichtig, jegliche Verallgemeinerung zu vermeiden. Denn oftmals fangen solche geartete Kommunikationen harmlos an und enden

in unsinnigen Streitigkeiten, die dann so eigentlich niemand wollte.

Diese Art von Vorwurf ist meistens nicht gerechtfertigt und verletzt fast immer das Gegenüber. Aussagen, die absolutistische Wörter wie »nie« oder »immer« enthalten, sind selten objektiv.

Sie sind meist einseitig und werden einfach aus dem Moment heraus geäußert. Sie spiegeln eine momentan von einem der Partner empfundene Wahrheit und keine objektiven Ereignisse wider.

Der Andere fühlt sich von solchen Aussagen dann häufig verletzt. Denn niemand will in der Achtung des Anderen sinken.

(...) Unbewusste Erwartungshaltungen erdrücken eine Beziehung. Oftmals zeigen sie sich auch durch Vorwürfe und Rechtfertigungen. Sätze wie »Das hätte ich an deiner Stelle nie getan!« oder »Das hätte ich von dir nie gedacht!« sind moralische Urteile und erdrücken den Anderen! Nach dem Motto: »Richtig ist es so, wie ich es machen würde. Falsch ist es, wie du es machst.« Hinter dieser Anklage verbirgt sich der tiefe Wunsch, dass unser Partner so sein soll wie wir selbst, damit wir uns nicht allein fühlen. Und das führt zwingend zur »Ent-Täuschung«.

Wir sind gezwungen, die Individualität des Anderen zu erkennen, und die eigene Selbsttäuschung tut weh. Wir sollten uns immer wieder vor Augen führen, dass wir uns selbst vergeblich im Anderen suchen. So reiben wir uns durch unsere Unterschiedlichkeit aneinander. In der Vollkommenheit der Liebe liegt auch die Fähigkeit, Ähnlichkeiten und Unähnlichkeiten zu erkennen und zu respektieren.

### Konfliktlösung durch Zuhören.

Zur Konfliktbewältigung gehört die Fähigkeit, einander zuzuhören und miteinander in Liebe und gegenseitiger Achtung zu kommunizieren. In unserer schnelllebigen Gesellschaft neigen wir oft dazu, auf Probleme schnelle Lösungen präsentieren zu wollen. Doch das allein tut einer Beziehung nicht immer gut. Zum Beispiel beklagt sich die Frau bei ihrem Partner, dass sie die Kinder am Abend schon wieder

chauffieren muss, anstatt sich ausruhen zu können. Der Partner nimmt ihr dann zwar schnell diese Aufgabe ab und fährt selbst die Kinder. Doch Zufriedenheit und Harmonie, die einen langfristigen Charakter haben, werden damit nicht hergestellt.

Statt immer gleich eine Lösung parat haben zu wollen, sollte man sich lieber öfter mit dem Partner zusammensetzen, zur Ruhe finden und ihm einmal wirklich zuhören und verstehen, wie er sich fühlt. Denn oft versteckt sich hinter den alltäglichen Problemen unbewusst eine tiefe, emotionale Unzufriedenheit, und das Gegenüber möchte einfach nur mehr wahrgenommen werden. Der Partner möchte, dass man ihm zuhört, ihn, seine alltägliche Arbeit und auch seine Bedürfnisse ernst nimmt und anerkennt. Unsere Gefühle brauchen häufig etwas mehr Zuwendung als nur schnelle Problemlösungen und benötigen auch mehr Zeit.

(...) So kann es vorkommen, dass die oberflächlichen Probleme zwar schnell aus der Welt zu schaffen sind, wir aber unsere eigenen Probleme und unser Gefühlschaos weiter in uns tragen und einfach weiter funktionieren.

Zuhören bedeutet hingegen: Ich bin für dich da, ich interessiere mich für dich und dein momentanes Anliegen, ich nehme mir Zeit für dich. Du bist mir wichtig. Dies ist emotionale Nähe. Es ist deshalb von großer Wichtigkeit, dem Partner zuzuhören, ihn zu verstehen und sich in ihn einzufühlen. Dann kann aus dem Verstehen heraus auch eine befriedigende, lang anhaltende Lösung für alle Beteiligten entstehen.

© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:



Jana Haas  
**Das Geheimnis einer erfüllten Partnerschaft**  
Chancen erkennen und leben  
224 Seiten, Trinity



#### Veranstaltungshinweis: Jana Haas im April 2017 zu Gast in Bremen

„Das Geheimnis der Liebe“ - Vortrag mit Jana Haas

Termin: 7. April 2017, 19:00 Uhr • Ort: Roter Salon, Am Speicher XI, Haus 1, Bremen  
Info & Anmeldung: Wrage Events, events@wrage.de, www.wrage.de



Wie wir in den sozialen Medien miteinander umgehen, trägt viel zum Bewusstsein unserer Gesellschaft bei.

## SOZIALE MEDIEN ALS TEMPEL

**Text: Rebecca Campell**

Was wir liken, teilen, posten, festpinnen, tweeten und welche Bilder wir ins Netz stellen: Alles davon ist Energie, die unentwegt in den Äther ausgestoßen wird, wo sie sich mit Lichtgeschwindigkeit vervielfacht.

Wir können in jedem Augenblick bewusst wählen, welche Art von Energie wir dazu beisteuern. Die genauen Worte spielen dabei keine Rolle, aber die Energie, die dahintersteckt, sehr wohl. So wie deine Gedanken deine Welt erschaffen, so erschafft unsere kollektive Energie die Welt.

Dank der sozialen Medien kann sich diese kollektive Energie jetzt sogar noch schneller verbreiten. Darum ist es heute wichtiger als je zuvor, dass du auf deine Gedanken achtest und dir bewusst machst, welche Energie du mitbringst.

Möchtest du dein Licht mit anderen teilen, das Licht in anderen ermutigen oder hast du andere Motive?

Je mehr wir unsere physische Energie auf Dinge richten, die in Übereinstimmung sind, desto mehr verbreiten sich diese Schwingung und dieses Bewusstseinsniveau.

Das Tolle an unserem Zeitalter ist, dass wir die unmittelbare Macht der sozialen Medien nutzen können, um unsere Botschaften mitzuteilen und zu verbreiten. Bitte nutze die sozialen Medien in der Absicht, beim Posten etwas Wohltuendes in die Welt hinauszutragen.



© Textauszüge mit freundlicher Genehmigung aus:

Rebecca Campell

#### Dein Licht steht dir gut

Entdecke dein verborgene Potential und lass dein Leben leuchten

352 Seiten, Ansata Verlag

Annette Bokpe, Annette Müller

# amazinGRACE

Die neue Dimension der Heilung



Email: [info@san-esprit.de](mailto:info@san-esprit.de)  
[www.san-esprit-verlag.de](http://www.san-esprit-verlag.de) • [www.ecole-san-esprit.de](http://www.ecole-san-esprit.de)

Es ist  
**ZEIT...**

... auch mal über  
die letzten Dinge  
nachzudenken.

# LEBEN UND TOD

□ 12.-13. MAI 2017 | MESSE BREMEN

[www.leben-und-tod.de](http://www.leben-und-tod.de) 

## ZWEI WEISE MÄNNER, EINE BOTSCHAFT



**SPIEGEL  
Bestseller**

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 Friedens-  
nobelpreisträger. Die  
Anleitung für ein glückliches,  
erfülltes Leben – gerade in  
bewegten Zeiten.

**Lotos**  
 integral-lotos-ansata.de

\* unverhältnismäßige Preisempfehlung

Anzeigen

## 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](http://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](http://www.dfme-achtsamkeit.de/achtsamkeitsretreats)

**DFME Deutsches Fachzentrum für Achtsamkeit**  
[www.dfme-achtsamkeit.de](http://www.dfme-achtsamkeit.de)

## JOURNEY INTENSIV SEMINAR mit Bettina Hallifax 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](http://www.thejourneyseminare.de)  
[Germany@thejourney.com](mailto:Germany@thejourney.com)  
 +49-30-48491638

# SCHULD ENTRÜMPELUNG

Von erdrückender Last befreien

Text: Roland Rottenfuß

Schuldgefühl macht uns müde, traurig und ängstlich, womit auch schon drei „Volkskrankheiten“ benannt sind, deren Besorgnis erregende Zunahme in den letzten Jahren oft durch die Presse gegangen ist: Burnout, Depression und Angststörungen. Ein viertes kommt hinzu: Schuldgefühl macht uns klein. Es lässt uns zutiefst an unserem Wert zweifeln. In der Folge laufen viele von uns als Schatten dessen herum, was sie eigentlich sein könnten. Schuldgefühle haben eine ähnliche Wirkung wie die gespenstischen „Dementoren“, die in den Harry-Potter-Büchern als Gefängniswärter fungieren: Ihre Gegenwart laugt aus, sie raubt den Eingesperreten alle Kraft und allen Lebensmut. Dies ist umso schlimmer als ein Großteil der Schuldgefühle, mit denen wir uns herumschlagen, völlig unnötig sind. Höchste Zeit, aufzuräumen und zu entrümpeln!

Das unausgesprochene Motto einiger Menschen, die mit einem empfindlichen Gewissen ausgestattet sind, lautet: „Je schlechter es mir geht, desto besser für die moralische Ordnung im Ganzen.“

Einen Ast, den wir unabsichtlich geknickt haben, können wir nicht wieder ankleben. Das Gefühl, dass etwas irreparabel ist, verleitet uns zu der Annahme, dass wir auch unsere Schuld nicht loslassen dürften: nie mehr.

Die „Kunst“ liegt nun darin, sich nicht zum Gefangenen der eigenen Vergangenheit zu machen. Die Frage sollte nicht sein: Was verdient jemand aufgrund früherer Verfehlungen, sondern: was kann aus ihm werden, wenn er es schafft, Schuld zu bewältigen. Im einen Fall richten wir unseren Blick in die Vergangenheit, im anderen in die Zukunft.

Die Energie, die wir für Selbstbestrafungsaktivitäten einsetzen, fehlt uns beim Aufbau einer gerechteren und liebevolleren Welt.



Der völlig von seinem Schuldgefühl Gelähmte entzieht sich der Welt als ein schöpferisch tätiger, Liebegebender und empfangender Mensch. Er fügt seinem ursprünglichen Fehler also noch einen zweiten hinzu, indem er sich nicht zugesteht, auf die ihm eigene Weise zu leuchten.

Für das bewegende Hollywood-Drama „Good Will Hunting“ (1997) schrieben die beiden damals jungen Schauspieler Matt Damon und Ben Affleck das Drehbuch. Sie beschrieben den Weg eines genialen jungen Mathematikers (Damon), der sich durch plötzlich ausbrechende Gewalttätigkeit in seinem Leben immer wieder selbst ein Bein stellte. Will Hunting stünde der Weg zu einer großen Karriere offen, aber er muss zunächst seelischen Ballast beiseite räumen. Dazu konsultiert er auf Anraten seines Professors einen warmherzigen Psychotherapeuten (Robin Williams). Der führt ihn Schritt für Schritt an ein Kindheitstrauma heran – er wuchs in Pflegefamilien auf und wurde schwer misshandelt. Will sperrt sich gegen die Erkenntnis, gibt sich – wie viele Jugendliche heute – „cool“ und widerborstig. Bis der Therapeut den Schlüssel zu seiner hinter Mauern verbarrikadierten verletzten



Seele findet. Der heilende Satz lautet „Du kannst nichts dafür“. Da bricht es aus Will heraus, Tränen der Erleichterung dürfen fließen und all den angestauten Schmerz wegschwemmen. Erkenntnis in die Wahrheit der eigenen Unschuld bedeutet Heilung.

Für die notwendigen Schritte raus aus der Schuld Falle haben wir die Formulierung „Schuld-Entrümpelung“ gewählt, weil es in den letzten Jahren populär geworden ist, sich von unnötigem Ballast zu trennen, von Gerümpel, das unseren Keller oder Speicher verstopft. Ein Großreinemachen bedeutet da Erleichterung – auch auf der seelischen Ebene.

Beim Thema „Schuld“ erscheint eine solche Vorstellung allerdings ungewohnt. Sind Schuldgefühle wirklich nur „Gerümpel“, das man einfach wegwerfen kann? Nicht alle, aber viele.

Entrümpelung bedeutet zuallererst: Brauchbares von Unbrauchbarem unterscheiden. Der Prozess, um unnötige Schuldgefühle loszulassen, ist nicht einfach und braucht Zeit. Einen ersten Denkanstoß kann man erhalten, wenn man z.B. folgende Übung durchführst:

- Schreiben Sie in eine leere Datei den Ausgangssatz: „Ich fühle mich schuldig, weil...“ und ergänze diesen Satz aufgrund ihrer eigenen persönlichen Schuld erfahrung. Z.B. „... weil mein Vater, als ich noch klein war, unsere Familie verlassen hat.“

- Stellen Sie sich zum betreffenden „Fall“ dann folgende Fragen und notieren sie die Antworten:

1. Von wem kommt der Schuldvorwurf – von mir selbst oder von anderen?
2. Wenn der Schuldvorwurf von anderen kommt, sind die Betreffenden qualifiziert, über mich zu urteilen?

3. Gibt es bei meiner „Tat“ überhaupt eine Geschädigte/einen Geschädigten?
4. Kann ich sicher sein, dass ich die Ursache für ihr/sein Leiden bin?
5. Hat das „Opfer“ auch einen Vorteil davon, dass ich mich schuldig fühle?
6. Gibt es für meine Tat mildernde Umstände?
7. Wird meine schuldhaftige Tat vielleicht durch positive Taten aufgewogen?

Wenn Sie zu der Überzeugung gelangen, dass Sie sich mit Schuldgefühlen unnötig herumgequält haben, veranstalten Sie zum Beispiel einfach ein kleines Schuldbefreiungsritual: Beschreiben Sie z.B. einen großen Stein mit einem schwarzen Filzstift („Ich fühle mich schuldig, weil...“) und werfen diesen in einem rituellen Akt in den Fluss. Oder verbrennen Sie einen Zettel, auf den Sie Ihre Missetaten notiert haben.

Dies sind nur einige Möglichkeiten zur Inspiration, bitte stellen Sie Ihr persönliches Ritual selbst zusammen. Rituale sind etwas Individuelles, Sie wissen selbst am besten, was Ihnen entspricht.

Bezogen auf das Thema Schuld gilt: nicht alles auf einmal, sondern einzelne Themen nach und nach bearbeiten. Ähnlich, wie man sich für einen Monat die Entrümpelung im Kleiderschrank vornimmt, im nächsten Monat die Speisekammer und danach eine Abteilung im Keller.

Wollen wir das Leid verringern, müssen wir lernen, uns zu entschulden und ein freundliches Selbstbild zu entwickeln.

**Buchhinweis:** Monika Herz & Roland Rottenfuß: „Schuld-Entrümpelung. - Wie wir uns von einer erdrückenden Last befreien.“, 256 Seiten, erschienen im Herbst 2016 im Goldmann Verlag.



# PETER HESS®-Klangmethoden

Anzeige



## Entspannungstrainer für Klang- und Fantasiereisen mit nur 3 Seminaren

**Klangmassage I** · Kursgebühr: 220 € inkl. MwSt.

• 06.-07.05.2017 in Schweringen b. Nienburg mit Peter Hess

**Blockseminar für Fantasiereisen I+II**

Geschichten, Meditationen u. Gedichte wirkungsvoll umrahmen

Kursgebühr: 390 € inkl. MwSt.

• 25.-28.05.2017 in Schweringen b. Nienburg mit Emily Hess

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

E-Mail: [info@peter-hess-institut.de](mailto:info@peter-hess-institut.de) · [www.peter-hess-institut.de](http://www.peter-hess-institut.de)



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



hess klangkonzepte  
seit 1989

## Peter Hess® 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](mailto:bestellung@hess-klangkonzepte.de)

Anzeige



In vielen Kulturen war und ist das Zusammenkommen von "Frauen im Kreis" das Zentrum der Gemeinschaft. Hier wurden Angelegenheiten des Zusammenlebens besprochen, geregelt und geteilt. Unterschiedliche Formen von "Frauenkreisen" gewinnen aktuell auch in unserem Kulturkreis wieder verstärkte Bedeutung. Die Kraft der Gemeinschaft und die gemeinsame Ausrichtung stehen dabei im Vordergrund. Viele Frauen (er)leben im Alltag hauptsächlich die Mutter-, Geber- und Helferrolle. Im „Frauenkreis“ - im geschützten Raum - haben die Frauen die Möglichkeit, sich um sich selbst zu kümmern und Gemeinsamkeiten mit anderen Frauen zu teilen.

## KRAFTORTE & FREIRAUM

FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN

### DAS "ROTE ZELT" (Red Tent-Movement)

Im Gespräch mit Pari Christine Feldmann

**Was bedeutet das ROTE ZELT für Dich?**

Das Rote Zelt ist ein Ort, an dem wir Frauen einfach sein dürfen, uns wahrhaftig begegnen, zur gleichen Zeit füreinander da sein, einander nähren und begleiten können.

In diesem ‚Kreis‘ steht ein geschützter und heiliger Raum für Frauen und Mädchen zur Verfügung, in dem altes, zyklisches Wissen über die weibliche Urkraft, die Weiblichkeit und das Frausein erfahren, geteilt, gefeiert und generationsübergreifend weitergegeben wird. Hier können wir Frauen uns mit unserer urweiblichen Kraft verbinden, gemeinsam forschen, singen, uns bewegen, schöpfen und weben, um uns gestärkt auch liebevoll wieder dem Alltag und auch den Männern zuzuwenden.

**Was sind deine Erfahrungen: Was brauchen Frauen gerade in der heutigen Zeit?**

Meinem Empfinden nach haben Frauen eine tiefe Sehnsucht, sich mitfühlend, wertgeschätzt & wertschätzend, in Respekt und Anerkennung zu begegnen.

Da ist ein drängendes Bedürfnis nach echtem Austausch in der sich rasant verändernden Welt und dem aktuellen Zeitgeschehen und der Wunsch nach einem Rückzugsort, in dem sie sich geborgen fühlen, Zeit für sich haben und sich auch um ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse kümmern können.

Früher gab es die Großfamilie, oder Frauen kamen traditionell zusammen, um dieses Bedürfnis zu erfüllen.

**Was unterstützt Frauen dabei?**

Aus meiner Sicht unterstützt uns Frauen ganz besonders, sich bewusste Auszeiten zu gönnen, anzuhalten und zu spüren, was da unter dem Alltäglichen schlummert, sich selbst und ggf. einander Gutes tun, vertrauensvoller Austausch in liebevoller Zuwendung und Wissen, Visionen, Erfahrungen und Wünsche zu teilen. Ich selbst hatte aus diesen Gründen seit einigen Jahren den innigen Wunsch nach weiterer Vernetzung dieser Art und folgte dem Impuls, einen solchen Raum in meinem Umfeld zu initiieren.

**Der Schwerpunkt dieser Ausgabe ist FREUND-SCHAFT. Was fällt dir spontan zu Frauenfreundschaften ein?**

Ich habe das Gefühl, dass sich die Qualität der Frauenfreundschaften immer mehr wandelt. Frauen möchten sich jetzt eher gegenseitig erheben und aufrichten, das Feld der anderen positiv mit kreieren, statt Energie in einen Kaffeeklatsch zu investieren, der in der Vergangenheit gern mal als Lästerrunde über andere Frauen oder Männer endete. Auch hier folgt die Energie der Aufmerksamkeit! Also: warum nicht alles Hinderliche wie Gefühle von

Eifersucht, Neid und Konkurrenzdenken in Wohlwollen und positive konstruktive Schöpferkraft wandeln? Innerhalb der Schwesternschaft des Roten Zelttes erfahre ich persönlich eine Tiefe und Vertrautheit, die mich sehr berührt und die uns gemeinsam erblühen lässt.

Interview © KGS Bremen Magazin / Pari Christine Feldmann

**Allgemeine Informationen zum ROTEN ZELT:**

[www.redtentmovie.com](http://www.redtentmovie.com)

E-Buch: "Rote Zelte - Kraftorte für Mädchen und Frauen", von Stefanie Miosga, zu bestellen bei [www.roteszeltedresden.wordpress.com](http://www.roteszeltedresden.wordpress.com)

[www.roteszeltedresden.wordpress.com/roteszeltfinder](http://www.roteszeltedresden.wordpress.com/roteszeltfinder)  
[www.facebook.com/Red.Tent.Movement.Bremen](https://www.facebook.com/Red.Tent.Movement.Bremen)

**ROTES ZELT - Termine im Raum Bremen:**

- **23. April 2017**, 16 Uhr, Ort: Frauenstadthaus, Am Hulsberg in Bremen. Info & Anmeldung: Gönnä Pezely, [goenna1@gmx.net](mailto:goenna1@gmx.net), [www.Namyo.de](http://www.Namyo.de) und [www.erwachte-weiblichkeit.de](http://www.erwachte-weiblichkeit.de)
- **14. Mai / 11. Juni / 9. Juli 2017**, 16 Uhr "Rotes Zelt auf dem Land", Ort: Swaha Loka, Harrendorf/Lübberstedt, Info & Anmeldung: Pari Christine Feldmann, [www.SwahaLoka.com](http://www.SwahaLoka.com)



**Text: Dirk Grosser**

Stabil wie ein Volvo aus den 70ern, langlebig wie eine Riesenschildkröte: Die Männerfreundschaft ist der Inbegriff für Beständigkeit! Jedenfalls hält sie meist deutlich länger als Liebesbeziehungen, was vielleicht daran liegt, dass auf eine Freundschaft meist nicht so viele Erwartungen projiziert werden. Unser Freund muss weder allzeit sexy aussehen noch immer mit uns einer Meinung sein. Uns interessiert auch nicht, was er für Klamotten trägt und ob er unserer Ansicht nach im Beruf „vorankommt“ (was immer das heißen mag). Und ganz bestimmt muss ein Freund nicht alle unsere Bedürfnisse erfüllen und immer und zu jeder Zeit den Mittelpunkt unserer sozialen Interaktion darstellen.

Was Männerfreundschaften ausmacht, ist einfach die Gewissheit, zum gleichen Stamm zu gehören. Da ist eine grundsätzliche Verbundenheit, die sich manchmal verbal ausdrückt und Sorgen miteinander teilt, sich manchmal aber auch in gemeinsamem Schweigen an der Theke oder beim Sport zeigen kann. Wir wissen: Da ist jemand, auf den ich mich verlassen kann, ganz gleich, ob ich ernsthaft reden oder Blödsinn quatschen möchte, ob ich jemanden benötige, bei dem ich für ein paar Nächte auf der Couch unterkommen kann oder ob ich Hilfe beim Umzug brauche. Männerfreundschaft bedeutet Entspannung, weil nichts unnötig verkompliziert, nicht alles bis ins letzte Detail ausdiskutiert werden muss! Viel zu oft werden Dinge zerredet (sowohl beruflich als auch privat), da ist es ganz erholsam, wenn man auch mal die Klappe halten darf. Baut einer mal

Mist, kann man das ansprechen und relativ schnell gemeinsam zum typisch männlichen Konsens namens „Schwamm drüber!“ kommen.

All das mag auf manche Menschen oberflächlich wirken, es ist jedoch ein Umgang, der dem anderen Raum lässt, ihn zu nichts drängt, nichts fordert, sondern Freiheit schenkt. Im entscheidenden Augenblick ist ein Freund einfach da. Er steht vor der Tür wie der Volvo – vielleicht mit ein paar Beulen und Kratzern, vielleicht mit potthässlichen Felgen, vielleicht nicht mit dem modernsten Navi-System, aber im Prinzip und in seiner Gänze unkaputtbar!

Und dann können wir uns überlegen, ob wir jemanden brauchen, der uns zuhört, oder jemanden, der mit uns am Grill steht. Keiner muss etwas unter Beweis stellen – außer vielleicht beim Bankdrücken. Aber selbst darüber kann man gemeinsam lachen, weil kein Mann so doof ist, zu denken, dass solche Dinge tatsächlich von Belang wären ... Viel wichtiger ist das gemeinsame Unterwegs-Sein, ganz gleich wohin uns diese Lebensreise führt. Und noch wichtiger sind die gemeinsamen Pausen auf dieser Reise, in denen wir den weiten Blick in die Landschaft genießen, uns zunicken und wissen, dass es gerade jetzt alles mindestens okay ist.

© Dirk Grosser

*Dirk Grosser ist Autor, Musiker und Seminarleiter, liebt Hunde, Wälder und das Meer. Sein neuestes Buch „Lass es gut sein. Als Alltagsmystiker gelassen das Leben meistern“ erscheint Ende März 2017. [www.dirk-grosser.de](http://www.dirk-grosser.de)*



# Das Sonnenkind

Befreie das glückliche Kind in Dir!

Wer die Freundschaft aus dem Leben verbannt,  
entfernt aus der Welt die Sonne.

Marcus Tullius Cicero

**Text: Julia Tomuschat**

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

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

Überhaupt sind Freundschaften ein Lebenselixier für das innere Sonnenkind. Es braucht Spielkameraden, den Austausch und das gegenseitige Interesse. Freundschaften sind existenziell für unser Wohlergehen.

Nicht umsonst heißt es in der Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation:

»Gesundheit ist umfassendes körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden. Erlebte soziale Unterstützung hält uns gesund und lebensfähig.«  
»Soziale Unterstützung besteht aus sozialen Beziehungen und Interaktionen, die grundlegende Bedürfnisse von Menschen nach Zuneigung,

*Identität, Sicherheit, Informationen und Rückhalt befriedigen, aus denen sie Kraft und Stärke für ihre Lebensbewältigung schöpfen, damit ihr Befinden stabilisieren und ihre psychische und somatische Gesundheit aufrechterhalten.«*

Es ist wissenschaftlich gesichert, dass derjenige, der über ein gutes soziales Netz verfügt, seltener krank wird; sollte ihn doch einmal eine Krankheit ereilen, kommt er schneller wieder auf die Beine, mit chronischen Krankheiten kommt er besser zurecht. Wir Menschen sind eben doch Herdentiere - wir fühlen uns erst so richtig wohl in unserer Haut, wenn andere, am besten Freunde für uns da sind.



© Textauszüge mit  
freundlicher Genehmigung aus:

Julia Tomuschat

**Das Sonnenkind-Prinzip**

Selbstliebe, Leichtigkeit und  
Lebensfreude wiederentdecken

304 Seiten, Kailash



## 14. CELEBRATE LIFE FESTIVAL

28. Juli bis 06. August 2017

Kollektives Trauma – Mystik – Integration  
– Echos und Antworten in einer fragmentierten Welt –



„Was wir wirklich brauchen in dieser Zeit, sind Menschen, die sehen, die wach sind, die bewusst am aktuellen Geschehen teilnehmen. Reife, beziehungs-fähige, verantwortungsvolle Weltbürger. Globales, gefühltes Zeugenbewusstsein.“ **Thomas Hübl**



Das 14. Celebrate Life Festival findet auf dem Seminarhof Oberlethe bei Oldenburg (Nds.) statt. In diesem Jahr lädt das beliebte Non-Profit-Festival, zu dem in 2016 über 1300 Menschen aus 26 Nationen anreisen, dazu ein, sich beziehungs-voller auf das Thema Trauma einzulassen. Das Festival verbindet zeitlose mystische Weisheit mit den

neuesten Erkenntnissen wissenschaftlicher und psychologischer Forschung.

Teilnehmer können sich über zeitgemäße Trauma-Bewältigungsformen informieren und gemeinsam alltagstaugliche Handlungskompetenzen im Umgang mit Trauma entwickeln.

Als Referenten zum Thema Trauma sind bekannte Vertreter aus den Bereichen Spiritualität, Bildung, Forschung und Psychologie eingeladen. Das Begleitprogramm des Festivals bietet Meditationen, Workshops und Body-Work-Angebote, Tanzabende, Jugendcamp, Kinderbetreuung, Live-Konzerte und vieles mehr! Familien sind sehr willkommen!

[www.celebrate-life.info](http://www.celebrate-life.info)



### 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](http://www.gutshaus-parin.de)  
[www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de)

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



### FRÜHSOMMER IN PARIN

Frühsommer in Parin heißt, die Seele baumeln lassen: während einer ausgiebigen Radtour durch den Klützer Winkel, an einem romantischen Steilküstenstrand oder auf der Sonnenterrasse mit Blick auf den Teich und über die weiten Felder.

Preise p.P. z.B. 3 ÜN inkl. HP in 100% Bio-Qualität ab 282€ im DZ, 5 ÜN inkl. HP ab 464€ im DZ, 07.05. bis 02.06.17 und 18.06. bis 22.06.17 zw. So. & Fr.

[www.gutshaus-parin.de](http://www.gutshaus-parin.de)

Hotel Gutshaus Parin, Wirtschaftshof 1, 23948 Parin  
T 03881 75689-0, F 03881 75689-555 | DE-ÖKO-006  
info@gutshaus-parin.de, www.gutshaus-parin.de



Das KGS Bremen Magazin ist ein 2monatlich erscheinendes Printmagazin mit Themen und Terminen für mehr Leichtigkeit, Lebensfreude, Gesundheit, Inspiration und natürliche Potentialentfaltung im praktischen Alltag.

KGS Bremen Magazin - Die Website zum Printmagazin:  
[www.kgsbremen.de](http://www.kgsbremen.de)



Ausgewählte und wechselnde Themen, Projekte und Online-Angebote.

Gefällt Ihnen das KGS Bremen Magazin?  
 Dann empfehlen Sie es gerne weiter! Danke!



Wenn Sie auf Facebook sind, dann finden Sie hier auch die KGS Bremen Magazin Facebook-Seite mit aktuellen Beiträgen:  
<https://www.facebook.com/KGS.Bremen.Magazin/>



Begeistert leben - spielend lernen.

# FREUNDSCHAFT

MIT SICH SELBST UND ANDEREN



ARNO und ANDRÉ STERN aus Paris - die Hauptdarsteller des europaweit bekannten Films »alphabet«, waren im März 2017 - auf Einladung des »Malort Osnabrück« - in der Friedensstadt Osnabrück zu Gast. ARNO [92] und sein Sohn ANDRÉ [45] berichten in ihren Vorträgen und Büchern vom bedingungslosen Vertrauen in unsere Kinder. Grundlegende Bedeutung dabei hat das Spiel, für Jung und Alt, sowie eine bewusste Haltung auf Augenhöhe auch mit unseren Kindern, so dass sie sich nicht nur als kleine Objekte, sondern als ebenbürtige Menschen und vollwertige Subjekte begreifen und so sein können, wie sie wirklich sind. Davon spricht André Stern auch in seinem Bestseller »Spielen um zu fühlen, zu lernen und zu leben«.

## Ruth Haselwander im Gespräch mit André Stern

**Ruth Haselwander: Die Versöhnung mit der Kindheit ist für dich etwas Grundlegendes?**

**André Stern:** Jeder hat ein verletztes Kind, das denkt: »So wie du bist, bist du nicht OK.«

Es wird von ihm erwartet: »Verändere dich, um meinen Erwartungshaltungen zu entsprechen.« oder »Du musst dich verändern, dann habe ich dich mehr lieb.« - mit der Botschaft: »Du musst werden«.

Das »werden müssen« verfolgen viele Menschen so sehr, dass keine Zeit mehr ist zum (hier) Sein. Und das »werden müssen« verfolgt uns dann oft ein Leben lang. »Freier werden«, »besser werden«, »werden müssen«: Da ist keine Zeit zum einfach »Sein« oder zum Spielen.

Wir werden solange nicht im Frieden mit uns selbst sein, solange wir die Wut unseres verletzten Kindes in uns tragen. Dieses Versöhnen ist jedoch überhaupt

keine so große Baustelle, wie viele vielleicht annehmen ... ! Wenn man einem Kind allgemein mit Vertrauen begegnet und ihm sagt: »Ich habe dich lieb, weil du so bist wie du bist.«, fühlt das das Kind und es stellt sich heraus, dass dieses Handreichen das verletzte Kind zur Versöhnung bringt. So fühlt das Kind Vertrauen. Ja, es geht darum, in Frieden mit der Kindheit zu sein und vorzuleben, was glückliche Erwachsene sind!

**RH: Wodurch verkümmert die Begeisterungsfähigkeit und Spontaneität bei Kindern? Was unterstützt sie?**

**AS:** Kein Kind denkt: »Ich kann das nicht.«. Die Gedanken und Augen anderer jedoch schon. Das wird dann früher oder später vom Kind geglaubt, und die Kinder sehen sich dann mit den Augen anderer an. Die Gesellschaft sagt: »Man muss sich abmühen, dann wird alles besser«. Doch das erzeugt Leiden,

**André Stern**, 1971 in Paris geboren und aufgewachsen, Sohn des Forschers und Malort-Gründers Arno Stern, ist verheiratet und Vater zweier Kinder. Er ist Musiker, Komponist, Gitarrenbaumeister, Journalist und Autor, unter anderem des Bestsellers "... und ich war nie in der Schule" sowie, gemeinsam mit Arno Stern, des Buches "Mein Vater, mein Freund". Als Freiblebungs- und Referent, der sich international (Europa, USA, Kanada, Afrika, Indien) an der Seite von zukunftsorientierten Akteuren der Bildungslandschaft stark engagiert. Daneben arbeitet er eng mit seinem Vater zusammen und ist mit Prof. Dr. Gerald Hüther Gründer und Leiter der Initiative "Männer für morgen". Ferner leitet André Stern das "Institut Arno Stern, Labor zur Beobachtung und Erhaltung der spontanen Veranlagungen des Kindes" und initiierte die Bewegung "Ökologie der Kindheit". Er ist einer der Protagonisten in "Alphabet", dem Film von Erwin Wagenhofer, und Co-Autor des gleichnamigen Buches.

Weitere Informationen zu André Stern und seinen Projekten:  
[www.andrestern.com](http://www.andrestern.com)  
[www.oekologiederkindheit.com](http://www.oekologiederkindheit.com)

und so erfährt das Kind auch zwei Meinungen - die das Kind innerlich zerreißen. Das erzeugt Schmerz. Ein Kind denkt nie, ein Erwachsener hat ein Problem. Es denkt immer, nur es selbst hätte ein Problem. Auch das verursacht Schmerz, der auch im Gehirn messbar und darstellbar ist. Die Lösung für das Kind ist dann oft: Die Meinung anderer kann man nicht verändern - also ändert man sich selbst.

Jedes Kind, das vertraut und Vertrauen erlebt, entwickelt sich frei! Wie auch ein Mangokern, den man ins Wasser stellt, wächst und sich natürlich entwickelt: es wächst der Stiel, die Blätter, usw. Niemand kommt auf die Idee und bewertet das dann als »hochbegabten Mangokern«.

Kinder sind umwerfend ausgestattet! - Wir kommen auf die Welt als Potentialbomben. Da sich unsere Potentiale entwickeln, wie wir sie benutzen, und oft nicht mehr viel gebrauchen, sind wir nach einigen Jahren der Schatten dessen, was wir hätten werden können.

#### RH: Was unterstützt die natürliche Entfaltung des Potentials?

AS: Was tun Kinder, wenn man sie in Ruhe lässt? - Sie spielen. Das Bedürfnis zu spielen ist meist größer als Hunger und unabhängig von äußeren Gegebenheiten wie Krieg, Hunger, Krankheit. Auch zum Lernen gibt es nichts Besseres als das Spielen! Warum *unterbrechen* wir spielende Kinder? - Durch fehlendes Vertrauen? - Wann wurde Spielen vom Lernen getrennt? Das Gehirn entwickelt sich so, wie es verwendet wird - aber

nur, wenn wir unser Gehirn mit Begeisterung verwenden.

Im Zustand der Begeisterung wachsen oft Flügel von Genialität. Diese Freiheit und Kreativität führen dazu, auch über sich selbst hinauszuwachsen.

Denn durch die Begeisterung werden im Gehirn auch neuroplastische Botenstoffe freigesetzt. Das wirkt wie Dünger für das Gehirn! - Babies und Kleinkindern passiert "das" ungefähr jede zweite bis dritte Minute, bei Erwachsenen meist noch 1-2x pro Jahr.

#### RH: Was bedeutet Freundschaft für Dich?

AS: Da ich nie eine Schule besucht habe, werde ich oft gefragt ob ich alles allein gelernt habe. »Allein« im Sinne von autodidaktisch. Das verbinde ich jedoch mit »Einsamkeit«. Ich lebe und lerne mit Vertrauen und mit Begegnungen. Wenn Interessengemeinschaften da sind, entstehen Beziehungen. Diese sind wiederum getragen durch die Bereicherung der Verschiedenartigkeit und von Wissen. Sich Dinge nicht »beibringen«, sondern sich gegenseitig »zeigen«, getragen von Vertrauen und

Liebe, das befruchtet. Das sind Begegnungen, die berühren.

RH: Eines deiner Bücher trägt den Titel: »Mein Vater, mein Freund«. Kann ein Vater auch gleichzeitig Freund sein?

AS: Diese Ideen sind häufig die Ideen von Erwachsenen, statt die Ideen von Kindern.

Mein Vater ist mein Vorbild und mein Freund. So empfinden Kinder die Menschen, die sie inspirieren.

Ein Grund warum ich keine krisenhafte Pubertät gekannt habe, warum ich keine Unabhängigkeit erringen musste, warum ich nicht den Platz meines Vaters einnehmen wollte: Ich hatte von Anfang an meinen eigenen Platz.

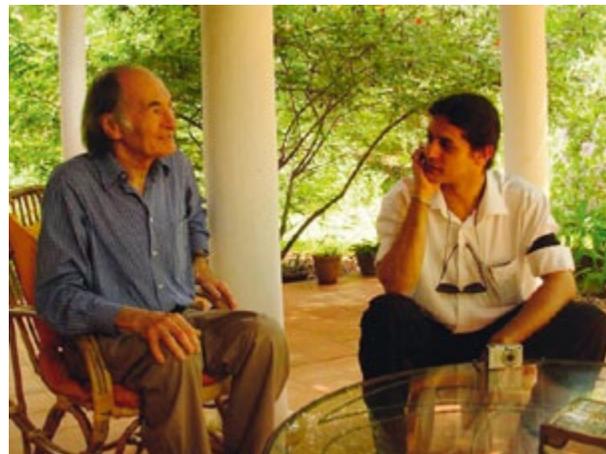
Wir brauchen glückliche Erwachsene! Viele Erwachsene sind so sehr damit beschäftigt, dass ihre Kinder eines Tages glücklich sind, dass sie vergessen vorzuleben, was glückliche Erwachsene sind.

Sie vergessen oft, dass die Eltern die Vorbilder der Kinder sind oder sein sollten.

Ich will nicht mein Vater sein. Er ist so sehr er, dass er mir Lust gibt, so sehr *ich* zu sein, wie er er ist.

Interview © Ruth Haselwander / André Stern, 3/2017

Vater und Sohn: Arno Stern und André Stern



# DER MALORT

## UND DIE WIEDERBELEBUNG DES SPONTANEN

Über Arno Stern, den Malort und die Formulierung



Arno Stern, geboren 1924 in Kassel, emigrierte 1933 mit seinen Eltern nach Frankreich und wohnt seit 1946 in Paris. Nach seiner Begegnung mit Kindern in einem Heim für Kriegswaisen bei Paris gründete er die Académie du Jeudi, den ersten Malort, der noch heute in Paris besteht. Im dort ermöglichten Malspiel entdeckte er die »Formulation«, die nirgends zuvor geschehene Äußerung vorgeburtlicher Erinnerungen. Er erweiterte seine Forschungsarbeit durch Aufenthalte bei Urwald-, Wüsten- und Buschbewohnern und bewies, dass die Formulation allen Menschen gemein ist.

Arno Stern wurde als Experte der UNESCO zum ersten internationalen Kongress über Kunsterziehung in Bristol delegiert und ist Autor von 25 Büchern und zahlreichen Artikeln, zuletzt erschien »Wie man Kinderbilder nicht betrachten soll« im Zabert Sandmann Verlag. Einen Einblick in Arno Sterns Welt gibt Erwin Wagenhofers Dokumentarfilm »Alphabet«.

ARNO STERN hat vor genau 70 Jahren den in seiner Konstellation weltweit so einmaligen MALORT und das dazugehörige Malspiel zusammen mit Kindern entwickelt. Dieses besondere Spiel ist bewusst so gestaltet, dass sich die vorgegebene innere Spur der Malspielenden innerhalb der Gemeinschaft in einem speziell geschützten Mal-Raum entfalten kann. Das Spiel ist frei von jedweder Belehrung, Beurteilung und Bewertung.



DER MALORT ist ein fremdes Land - ein Traumland. Aus seinen Wänden strahlt der farbige Widerhall von vielem Erlebten in den Raum. Endlos folgte auf diesen Wänden ein Blatt dem andern: spurenreich angefüllte durch unberührt weiße ersetzt. Welten entstanden in ihnen - grenzenlos, dem Sehnen nach Unendlichkeit angemessen, das sich nur in diesem Geborgensein ausleben kann. Ein Ort der Verschwiegenheit und auch der Strenge. Auch wer es nie erprobte, erfährt hier, dass der größten Handlungsfreiheit eine ernste Struktur zu Grunde liegt. Und er unterscheidet zwischen Freiheit und Zügellosigkeit. Viele Begriffe werden sinnvoll an diesem Orte. So auch der Abgrund zwischen dem zufällig Geschehenden und dem unbeabsichtigt Geäußerten; zwischen lärmend Künstlichem und schweigsam Natürlichem.

Arno Sterns Entdeckungen weisen auf eine *natürliche Äußerung* hin, die allgemein lange missverstanden wurde und in keinem Erziehungskonzept gefördert wurde.

Arno Sterns Bestreben ist es, die Eigenart und die Auswirkungen dieser lebenswichtigen Äußerung bekannt zu machen, damit sie in ihrer Echtheit weiterbestehen kann. Er ruft dazu auf, unerprobte, natürliche Fähigkeiten des Menschen zu retten.



Arno Sterns Leben und Werk als Malortbegründer, Forscher, Pädagoge und Autor verschmelzen ineinander. Er erfand den Malort, - mit seinen schützenden Wänden und dem Palettentisch und er nahm dort Studierende aus vielen Ländern auf. So hat Arno Stern im Laufe der letzten 30 Jahre Hunderte von Malortbetreuern herangebildet, die in ihrer Region auch Malorte anbieten.



Jeder erfährt hier, dass er unvergleichbar ist, inmitten Anderer, die es auch sind.

Arno Stern

#### Ruth Haselwander im Gespräch mit Arno Stern

**Ruth Haselwander: Im Malort wird keine Mal-„Kunst“ produziert, es geht um das Mal-„Spiel“. Was ist damit gemeint?**

**Arno Stern:** Der Unterschied zur Malkunst ist: Bei der Malkunst gibt es einen Empfänger für das Malwerk. Beim Malspiel gibt es keinen Abnehmer, keinen Empfänger. Es geht beim Malspiel nicht darum, eine Verpflichtung mitzuteilen, sondern eine unerprobte Rolle zu erfahren und darum der spontanen Spur des Kindes zu folgen.

**RH: Es gibt keine »Autoritätsperson« oder »Leitung« im Malort. Was ist stattdessen ein wesentliches Merkmal im Malort?**

**ArS:** Wesentlich ist eine strenge Struktur, die durch eine kompetente Person unterstützt wird. Das beinhaltet genaues Wissen der Beschaffenheit von der »Spur«, die beim Kind entsteht.

Freiheit basiert auf strenger Struktur - die regelmäßig und dauerhaft angelegt ist ebenso wie die Verpflichtung dazu. Die kompetente Person im Malort wirkt

Malort-dienend für die Kinder und diese Struktur, um gleichzeitig die angenehmsten Grundlagen für das Malspiel und die Malspielenden aufrecht zu halten.

Es gibt hier keinen Wettbewerb, keine Gattungen. Was zählt, ist die Verschiedenheit. Die Empfänger erstreben nichts. Gefördert wird so das Lusterlebnis im Spiel.

Und die eigene Welt der Kinder und Malenden bleibt somit im eigenen Maß die eigene, um auch gleichzeitig inmitten Anderer sich selbst zu erleben - ohne Hindernis oder Einschränkung.

**RH: Es gibt mittlerweile Hunderte von Malorten - in Deutschland und weltweit. Wie können Malorte auch in Schuleinrichtungen integriert werden?**

**ArS:** Allgemein förderlich betrachte ich das Wegfallen des Kunstunterrichts zu Gunsten des Malspiels.

Die Kunstformeln belasten und haben nichts mit Spielvermögen zu tun, noch unterstützen sie die Spontaneität der Kinder.

Meine Jahrzehnte der Forschung mit Kindern, weltweit in unterschiedlichen Ländern, haben u.a. immer wieder gezeigt und bestätigt: Wenn Kinder beim Malen ihre »Spur« aufnehmen, legen sie sich eine Welt an (z.B. Haus, Bäume, Blumen, etc.).



Auch ungebändigtes Kreisen von Kindern ist kein Gekritzeln, wie es oft verächtlich ausgedrückt wird. Auch hier ist bereits alle Energie des Kindes enthalten, und es zeigt eine verfolgbare »Spur«, bei der ja nichts - wie bei einem Künstler - dargestellt werden muss. Hierum geht es.

**RH: Wo ist die Brücke - vom unbeschwertem Raum des Malortes, der Menschen von hemmenden Vorurteilen und eingprägten Begriffen befreit - zum Alltag?**

**ArS:** Es fängt bei den Eltern an, diese Form des Lusterlebnisses im

Spiel zu fördern, wertzuschätzen und ernst zu nehmen. Wer dem Kind und seiner »Spur« mit dem Blick des Kundigen begegnet, hat eine fördernde Einstellung gefunden. Und dieser Blick hat ein neues Verhältnis - ein respektvolles Verhalten - zur Folge. Wenn viele Menschen dazu gelangen, wird sich manches in ihren Beziehungen ändern.

Interview © 3/2017

Ruth Haselwander / Arno Stern

#### Buchhinweis: Arno Stern, »Wie man Kinderbilder nicht betrachten soll«

»Und was hast du hier gemalt?« Mit dieser Frage überrumpelt der Erwachsene das Kind, das sich an seinen bunten Spuren auf dem Papier erfreut. »Das Auto ist dir aber toll gelungen!« So deutet und beurteilt er sein Bild. »Na, wie sieht denn der Schornstein aus, der fällt ja gleich vom Haus runter.« So versucht er es zu belehren. Die Folgen: Das Kind malt, was der Erwachsene sehen will, es gerät in Abhängigkeit von seinem Lob oder verliert die Lust am Spiel mit Farben und Formen oft gleich ganz. Anders im »Malort«, einem Raum der Geborgenheit, in dem sich Kinder frei von Erwartungen erleben. Dort fiel Arno Stern auf, dass alle, ist der kunsterzieherische Ballast erst abgeworfen, ganz ähnliche Figuren malen: Ein bildnerisches Gefüge zeigt sich, das wie das Erproben des aufrechten Ganges programmiert und allen Menschen gemein ist. Arno Sterns Erkenntnisse treffen sich heute mit denen der Epigenetik, Hirnforschung und Embryologie.

## DIE FORMULATION - grenzenlose Äußerung

Die im Malort entstehende Spur gehört einem Universalgefüge an, das von Arno Stern als »Formulation« bezeichnet wurde.

Die Formulation hat ihren Ursprung in den Aufzeichnungen der organischen Erinnerung. Es ist wichtig, dies zu wissen, und auch, daß sie jeder kulturellen Beeinflussung entgeht. Sie beginnt früh im Kindheitsalter und begleitet den Menschen sein Leben lang. Allerdings sind für diese Entwicklung der »Spur« die schützgewährenden Bedingungen des Malortes unentbehrlich, die Betrachtung, Wertung, Deutung ausschließen und bezwecken, daß die malende Person ihre Spur mit keiner Spekulation verbindet. Allein unter diesen Umständen entsteht das unbeschwert lustvolle Formulationsspiel, das den Menschen von hemmenden Vorurteilen und eingprägten Begriffen befreit und zu einem natürlichen Wiederfinden mit sich selbst führt.

#### Die Formulation erleben...

Das Ausüben der Formulation läßt sich als ein Spiel bezeichnen, das weder dem Bereich des künstlerischen Schaffens noch demjenigen der therapeutischen Handhabungen angehört. Und doch erzeugt es Wohlbefinden und eine merkbare Sicherheit im Leben.



In diesem Spiel, das jedem leicht fällt, dem Großen wie dem Kleinen, entwickeln sich auch ein außergewöhnliches Können und das Bewusstsein ungeahnter Fähigkeiten.

Die Praxis der Formulation befreit von der beigebrachten Abhängigkeit von Vorbildern und von Begutachtung.

Derjenige, der sich durch dieses Spiel entfaltet, gebraucht keine Gewalt als Bestätigung, keine Drogen als Trost und Linderung. Die Tat des Formulierens ist lebenswichtig. Im Rahmen des Malortes fördert sie gleichzeitig das Selbstbewusstsein und die Beziehung zu anderen, in einem harmonischen, wettkampfflosen, nirgendwo erreichten Gleichgewicht

#### Folgende Bedingungen sind unentbehrlich:

1. ein vor Druck und Beeinflussung schützender Raum.
2. die Gegenwart anderer; nicht als Zuschauer, sondern als Spielgefährten deren zustimmende Einstellung zufolge hat, daß die Äußerung zur Normalität und zur Nicht-Kommunikation wird.
3. die Gegenwart des Dienenden, der weder als Vorbild noch als Empfänger der Äußerung erscheint.

Diese Grundbedingungen vereint der Malort. Die Formulation bedarf keines fremden Beistandes. Sie setzt keine besondere Veranlagung voraus. So gibt es keine Formulationsbegabte oder Unfähige, keine durch Lebenserfahrung und Umfeld Begünstigte oder Benachteiligte.

Quelle und Informationen unter: [www.arnostern.com](http://www.arnostern.com)

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 April/May EDITION 2017 - AN EXCERPT -

## FRIENDSHIP THREADS

**Tina:** Are supportive friendships the result of asking for help or receiving help from others?

**Adrian:** Imagine that each person is a combination of eternally moving spiritual laws that foster every possibility - and every reaction - and every creative outcome. Within a friendship these spiritual combinations expand exponentially!

**Bernard:** These energetic potentials are like luminous threads. They weave together people of similar interests and commitments. These thread-like rays thicken as friendships deepen. These rays can even circle the globe. People far and wide, around the world are connected by these radiant threads of friendship.

**Tina:** Hey, can someone be harmed by these string things?

**Adrian:** These connective strings cannot harm your soul. They can help you and your friend to become wiser through the guidance and experience that occurs quietly within the flexible strength of a friendship.

**Tina:** What if I don't want to be friends with someone? If the threads are not equally secured, somebody could get a hook to make a connection to some influential person for example for their own personal advantage.

**Bernard:** A thread like this with a hook masquerades as a luminous thread connection, but it does not attach naturally to both in the relationship.

Friendship where there is a reciprocity to anticipate the needs and wants of the others based on what they like and what they need, is beyond sharing. It is the understanding of wholesome involvement.

**Tina:** I don't know, hooking sounds dangerous!

**Bernard:** If the energetic dynamics of an interaction are not mutual, the feeling is uncomfortable. The person who wants the relationship usually does not know how to let go of his childish demands. He hooks another in hopes to get what he wants without submitting to the risk of sharing his potentials and growth.

**Adrian:** Not always do two people agree as friends. This does not mean that they create hooks. If friends disagree or are at differing stages of development for a while, there are always ways to find mutual perspectives that support happiness during differing patterns of growth.

**Tina:** It sounds like friendships that last allow each to affirm their particular wants and needs. Then individually or together they treat difficulties as places for growth and their luminous rays of friendship continuously become stronger!

**Adrian:** Friends help you to dissolve your fears to remain focused on your goal.

**Tina:** Does that mean that friendships with harmonious luminous rays align with the luminous rays of the spiritual laws?

**Bernard:** Friends help you to take precautions and also help you commit yourself to your authentic convictions. With friends you maintain your faith when perhaps alone you may lose your power to find the light of truth. Your light and the light of spiritual laws illuminate your decision making.

**Adrian:** Find people who are kindred spirits and are seeking similar patterns of creativity. When you are constructive and in harmony, you create habits that do not focus on imperfections but instead construct clearly crystallized forms of mutuality.

**Tina:** Selfishness is not tolerated in my deep friendships.

**Adrian:** I like friendships where there is a reciprocity to anticipate the needs and wants of the others based on what they like and what they need.

This is beyond sharing. It is the understanding of wholesome involvement.

**Tina:** I like to cultivate many types of friends. This allows me to widen in many different directions.

**Bernard:** Choose only those friends with whom you can trust your growth and development.

**Adrian:** With those friends that you care about you can grow and connect with deep bonds of help-ship.

-END OF EXCERPT-



Follow this link

[www.baccfoundation.org](http://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 "techno-blending". From near and far, people share their collaborative virtuosity and give others on demand performances with the touch of a button. Send your submissions - in whatever way you build, print, screen and layer with video, sound and other methods of communication via computers. With the widening of technological opportunities, we open the gates to all forms of inspired expression. [Baccfoundation.org](http://Baccfoundation.org) invites you to JOIN US in mutuality.

[www.baccfoundation.org](http://www.baccfoundation.org)  
[baccfoundation@gmail.com](mailto:baccfoundation@gmail.com)



Freundschaft, die in Wechselseitigkeit den Bedürfnissen und Wünschen der Anderen zuvor-  
kommt, aufgrund dessen, was sie mögen und brauchen, geht weit über das Teilen hinaus.  
Es heißt zu verstehen, was eine wohlthuende Beteiligung ist.

Friendship where there is a reciprocity to anticipate the needs and wants of  
the others based on what they like and what they need, is beyond sharing.  
It is the understanding of wholesome involvement.

Sue Gurnee

**Böke-Museum in Leer**



**Bärbel Rothhaar**  
**Weibsbilder**  
12. März 2017 - 30. April 2017

Faszinierende Portraits zu malen, in denen das gelebte Leben eines Menschen aufscheint, ist ein Schwerpunkt der international bekannten Künstlerin Bärbel Rothhaar. Im Böke Museum stellt sie nun ihre Frauenportraits aus, die sie mit genauen Blick und großer Empathie geschaffen hat.

Geöffnet samstags und sonntags von 15:00-18:00 Uhr. Führungen (auch vormittags) nach Vereinbarung.

info@boeke-museum.de  
www.boeke-museum.de

Gerlinde Unverzagt  
**Generation**  
**ziemlich beste Freunde**  
Warum es heute so schwierig ist, die erwachsenen Kinder loszulassen



Veränderte Rollenbilder und ein gewandelter Erziehungsstil sind unter anderem die Gründe, warum der Auszug der erwachsenen Kinder heute für viele Mütter und Väter in mit Schmerz verbunden ist. Was ist da los in der Generation 45plus und ihren Kindern? Welche Rolle spielen Zeitgeist, Jugendkultur und die Angst vorm Älterwerden beim Loslassen? Gerlinde Unverzagt hat mit Müttern, Vätern, Psychologen und anderen Experten gesprochen. Und sie lässt ihre zwanzigjährige Tochter Marie zu Wort kommen, die Überraschendes von sich und ihren Freunden erzählt: wie sie die eigenen Eltern sehen und was sie sich wünschen für die Beziehung zu den Eltern.

• Beltz, E-Book/epub, 256 Seiten,  
E-Book/epub 15,99 EUR

Chuck Spezzano  
**Wenn alle Menschen**  
**Freunde wären ...**



Die Welt von heute krankt daran, dass viele Menschen nur auf ihr eigenes Wohl bedacht sind und für ihre Mitmenschen oder ihre Umwelt kaum einen Blick übrig haben. Spezzano macht in seinem Buch deutlich, dass wir die Welt verändern können, wenn wir unser Herz öffnen und alle Menschen als Freunde betrachten.

Das Buch ist in zwei Teile gegliedert. Im ersten Teil wird das Prinzip der "Freunde, die Freunden helfen" anhand zahlreicher Beispiele aus der persönlichen Erfahrung des Verfassers ausführlich erläutert. Der zweite Teil bietet eine ganze Reihe von heilenden Prinzipien und Übungen, die den Leser mit seiner Geisteskraft in Berührung bringen und ihm zeigen, wie er sich mit anderen Menschen verbinden kann.

• Via Nova, 192 Seiten, 17,95 EUR

Bestseller-Autor und Doktor der Psychologie

**Dr. Chuck Spezzano**  
zu Gast in Bremen



**Termin: 27. Juni 2017**  
14:00 bis 19:00 Uhr

**KURZSEMINAR:** "Folge dem Ruf deines Herzens in ein erfülltes Leben. Erwecke die Heilkraft deiner Seele und lebe deine wahre Bestimmung!"

**Seminarort:** Der Rote Salon, Am Speicher XI, Haus 1, 28217 Bremen

**Seminarpreis:** Anmeldung und Zahlung bis 31. Mai 2017: 90,- EUR ab 1. Juni 2017: 110,- EUR

**Vorverkauf durch:**  
KGS Bremen Magazin

Mail: redaktion@kgsbremen.de  
ONLINE auf www.kgsbremen.de

**23. - 25. Juni 2017**  
**Undeloh, Lüneburger Heide**  
(eine Stunde von Hamburg entfernt)

**3-TAGESEMINAR**  
**MIT CHUCK SPEZZANO**

Folge dem Ruf deines Herzens und erwache in der Liebe des Himmels! - Chuck Spezzano löst mit seinem psychologischen Wissen und seiner Gottverbundenheit tiefe Herzensbrüche mit uns auf und führt uns in unser Herz.

**Seminarpreis:** bei Anmeldung und Bezahlung bis zum 30. April 2017 gilt der Frühbucherpreis: 430 EUR/Person und Paare 390 EUR/Person, nach dem 30. April 2017 - 490 EUR /Person und Paare 430 EUR/Person. Schüler- und Studentenermäßigung bitte erfragen.

# SAND UND STEIN

**Text: Chuck Spezzano**

Zwei Freunde wanderten durch die Wüste. Unterwegs bekamen sie Streit, und der eine Freund gab dem anderen eine Ohrfeige. Derjenige, der die Ohrfeige bekommen hatte, war verletzt, sagte aber kein Wort, sondern schrieb in den Sand: „Heute hat mein bester Freund mir eine Ohrfeige gegeben.“

Sie gingen weiter, bis sie zu einer Oase gelangten, wo sie beschlossen, ein Bad zu nehmen. Derjenige, der die Ohrfeige bekommen hatte, blieb im Morast stecken und drohte zu ertrinken, aber sein Freund rettete ihn. Nachdem er sich erholt hatte, meißelte er in

einen Stein: „Heute hat mein bester Freund mir das Leben gerettet.“ Der Freund, der seinem besten Freund erst eine Ohrfeige gegeben und ihn dann vor dem Ertrinken gerettet hatte, fragte: „Als ich dich geschlagen habe, hast du in den Sand geschrieben, und jetzt schreibst du auf einen Stein. Warum?“

Da erwiderte der Freund: „Wenn jemand uns verletzt, sollten wir es in den Sand schreiben, sodass der Wind der Vergebung es fortwehen kann. Wenn jemand uns aber etwas Gutes tut, sollten wir es in Stein meißeln, sodass kein Wind ihm etwas anhaben kann.“

*Textauszug © "Wenn alle Menschen Freunde wären ... - Dein Beitrag für eine bessere Welt.", von Chuck Spezzano, 192 Seiten, Via Nova Verlag.*

„MEIN MALORT“ seit November 2016 auch in HUDE

*Vertraue deiner inneren Spur*  
Entfalte dein ureigenes kreatives Potenzial  
Der Malort im Sinne von Arno Stern bietet diese wichtigen Voraussetzungen. Das Malspiel ist ein einfaches Spiel mit hochwertigen Farben und Pinseln. Bei regelmäßiger Teilnahme wird es als große Kraftquelle erfahren. Die ureigenen Fähigkeiten, die zur Entfaltung und Stärkung der Persönlichkeit führen, werden freigesetzt.



Sabine Schwital, Parkstraße 1, 27798 Hude  
Tel. 04408-60023, sabine.schwital@kabelmail.de

www.meinmalorthude.com

Anzeige

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

**NEUE WEGE - NEUE CHANCEN**  
Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildung in die Beratungs- und Therapieberufe

Systemischer psychologischer...  
... Beziehungs- und Familientherapeut  
... Kinder- und Jugendlichentherapeut  
... Paarberater ... Mediator  
... Coach ... Berater\*

\* Jetzt als staatlich zertifizierter Kombi-Fernlehrgang

**Systemisches Coaching**  
Einstieg bis 10.06.17 möglich

MIT ZERTIFIKAT

Kostenloser Infoabend am **11.05.2017**  
Reservieren Sie sich Ihren Platz!

040-57201163

Die neue Webseite für gute **ONLINE-KURSE**

heilung.com

START IM MARZ 2017  
JETZT KOSTENLOS REGISTRIEREN unter [www.heilung.com](http://www.heilung.com)

facebook.com/heilung.com

Theresa Kestly  
**Interpersonelle Neurobiologie des Spielens**



In einer Zeit, in der Kinder in Gefahr sind, ihre Kindheit immer früher zu verlieren und auf eine Art und Weise unter Leistungsdruck gesetzt werden, dessen Folgen schon jetzt gravierende Formen annehmen, ist es von höchster Dringlichkeit, die Bedeutung des Spielens für die harmonische Entwicklung der Kinder aufzuzeigen. Die von Daniel Siegel begründete Interpersonelle Neurobiologie ist in besonderem Maße geeignet, die Bedingungen für die positive Entwicklung des Menschen zu verdeutlichen und Theresa Kestly zeigt darüber hinaus, wie das Spielen dazu beitragen kann, dass Kinder zu sich selbst finden und auch schwierige Erfahrungen verarbeiten können. Das Buch richtet sich in erster Linie an Therapeuten und Pädagogen aber natürlich kann es auch engagierten Eltern konkrete Möglichkeiten aufzeigen und Mut machen, ihren Kindern den Raum zu geben, den sie brauchen.

• Arbor Verlag, 296 Seiten, 22,90 EUR

\*\*\*

Stefan Gemmel, Marie-José Sacré (Ill.)

**SO WIE DU**



Gemeinsam sind wir stärker! - Bodo, der große freundliche Drache aus dem Wald von Tohuwabohu, trifft in seinem neuen Abenteuer auf eine kleine Maus. Manchmal wäre sie gerne so groß und so stark wie Bodo, um an das leckere Obst in den Bäumen zu gelangen und sich nicht mehr vor dem Löwen fürchten zu müssen. Und manchmal wäre Bodo gerne so klein wie die Maus. Die Lösung? Ganz einfach ...

• Carl-Auer Verlag, 26 Seiten, 12,95 EUR

Ruth Knaup  
**NOW!**  
**Jetzt sorg ich gut für mich**  
Entschleunigung • Selbstfürsorge  
Lebensfreude



Wir kümmern uns oft viel um andere und wenig um uns selbst. Zwischen beruflichem Stress und familiären Anforderungen, gesundheitlichen oder finanziellen Belastungen bleiben die eigenen Bedürfnisse leicht auf der Strecke. Ruth Knaup ermutigt in ihrem Alltagsbegleiter, gut für sich zu sorgen, und zeigt praxisnahe Wege zu mehr Lebensfreude auf. »Seit 15 Jahren unterstütze ich Menschen dabei, sich selbst wichtig zu nehmen. Oft begegnet mir der Irrglaube, man könne Burnout-Symptome durch disziplinierteres Zeitmanagement kurieren. Das Gegenteil ist der Fall: Menschen, die dazu neigen, sich selbst auszubehuten, müssen gerade nicht noch mehr Selbstdisziplin lernen, sondern Selbstfürsorge.«

• Scorpio Verlag, 160 Seiten, 17,99 EUR

Paul Loomans - Zen Mönch  
**Ich habe die Zeit**  
Gelassen alle Aufgaben meistern.



Eine Anleitung zum Zeitsurfen. Gelassen bleiben und trotzdem alles schaffen: Immer mehr Aufgaben, die in immer kürzerer Zeit erledigt werden sollen – wo soll das noch hinführen? Inspiriert von der Tradition des Zen, hat Paul Loomans eine ganz neue Methode für Zeitmanagement und Stressabbau entwickelt: das Zeitsurfen. Statt ständig vergeblich zu versuchen, die Zeit unter Kontrolle zu bringen, geht es darum, loszulassen und in einen natürlichen Flow zu kommen. Indem wir intuitiv Prioritäten setzen, wird jede Aufgabe im jeweils richtigen Augenblick erledigt. So werden wir fokussiert und effektiver – auf vollkommen unangestregte Art und Weise. Ein beständiges Gefühl der inneren Ruhe und tiefen Befriedigung kommt auf und gibt uns die Gewissheit: Auch wenn viel zu tun ist – ich habe die Zeit.

• Lotos, 160 Seiten, 16,99 EUR

Dirk Grosser  
**Lass es gut sein**  
Als Alltagsmystiker gelassen das Leben meistern



Was gibt uns Halt, wenn die Welt verrücktspielt? Wenn wir irgendwo zwischen Büro, Facebook und Wickeltisch feststellen, dass uns der Lebenssinn und erst recht die innere Ruhe abhandengekommen sind? Dirk Grosser findet Antworten bei den Mystikern aus aller Welt, die alles andere als unzeitgemäße, zauselbärtige Eremiten waren. Voller Humor transportiert er uralte Weisheit in unsere heutige, viel zu komplex gewordene Welt und zeigt, wie wir mitten in unserem täglichen Leben die Schönheit erfahren, die unser Herz öffnet und nährt. Der Weg des »Alltagsmystikers« ist eine heilsame Lebenskunst, mit der wir uns wahrhaft zugehörig fühlen, über uns selbst lachen und uns neu in die Welt und unser Leben verlieben können.

• Trinity Verlag, 240 Seiten, 18,- EUR

**IHRE GESUNDHEIT BRAUCHT SIE**

Neurowissenschaftliche und psychologische Studien zeigen, dass selbst chronische Krankheiten wie Diabetes, Asthma oder Bluthochdruck durch positive Emotionen und Entspannung gelindert werden können. Auch richtige Ernährung und Bewegung können dazu beitragen. Wer diesen Selbstheilungscode im Blick behält, kann die eigenen Selbstheilungskräfte aktivieren und zu einem Leben finden, das von Wohlbefinden, innerer Stärke und Sinnerfahrung geprägt ist.

**BELTZ** Leseprobe auf [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Prof. Dr. Tobias Esch  
**Der SELBST HEILUNGS CODE**  
Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit

336 Seiten, gebunden, € 19,95 (D) | ISBN 978-3-407-86443-7  
Auch als eBook erhältlich

**EIN NEUES ZEITALTER BRICHT AN**

**NEU AUF DVD**



**JENSEITS DES GREIFBAREN**  
ENGEL, GEISTER & DAMONEN

„SCHOCKELENDE ERLEBNISSE FÜR UNSER MATERIALISTISCHES BEWUSSTSEIN.“

LEHR-Programm gemäß § 14 JuSchG

**HORIZONWORLD.DE**

**Neu!** Die Suche nach dem **Masterplan**

[schicksalsgesetze.com](http://schicksalsgesetze.com)



**Die Schicksals Gesetze**  
DIE SUCHE NACH DEM MASTERPLAN

INFO-Programm gemäß § 14 JuSchG

**Der neue Film von Ruediger Dahlke!**

Eine erstaunliche Heilungsreise mit den vier wesentlichen Prinzipien des Lebens. Dein Leben macht endlich wieder Sinn und Freude!

**www.HORIZONWORLD.DE**

»Das Buch, das wir jetzt brauchen.« *Good Day New York*



**MARIANNE WILLIAMSON**

**DU BIST STÄRKER als dein SCHMERZ**

Emotionale Muskeln für schwierige Zeiten

SEELISCHE WUNDEN HEILEN UND INNEREN FRIEDEN FINDEN

TRINITY

ca. 256 Seiten | Hardcover mit Schutzumschlag | € 17,99 (D)

Bestsellerautorin Marianne Williamson zeigt, wie wir Leid in persönliches Wachstum verwandeln, indem wir der Botschaft unseres Schmerzes lauschen und ihn als Fuß wahrnehmen, etwas in unserem Leben zu verändern.

**TRINITY**  
HEILUNG • SPIRITUALITÄT • BEWUSSTER LEBEN  
[www.trinity-verlag.de](http://www.trinity-verlag.de)

**Vom Leben nach dem Tode**

Zwölf Verstorbene berichten über ihre Heimkehr in die jenseitige Welt. Diese Berichte sind auf ungewöhnliche, aber doch erklärbare Weise zustande gekommen. Ein eindrückliches Dokument und Zeugnis.



**Was uns erwartet**  
Beatrice Brunner  
297 Seiten, € 9,50  
ABZ Verlag Zürich  
ISBN 978-3-85516-010-5

German Neundorfer (Herausgeber)  
**Lass dein Leben blühen**  
Worte der Inspiration



Es sind die kleinen Dinge, die unseren Alltag mit Freude erfüllen: ein Blick, ein Lächeln, ein Wort, das wir vernehmen. Unverhofft begegnen sie uns und schenken unserem Leben Orientierung und Erfüllung und lassen es erblühen, Tag für Tag.

Mit Beiträgen von Doris Bewernitz, Clemens Bittlinger, Norbert Blüm, Phil Bosmans, Gernot Candolini, Gotthard Fuchs, Johann Wolfgang von Goethe, Anselm Grün OSB, Andreas Knapp, Ludwig Lau, Lorenz Marti, Anthony de Mello, Susanne Niemeyer, Friedrich Nietzsche, Rainer Maria Rilke, Andrea Schwarz, Christa Spilling-Nöker, David Steindl-Rast, Pierre Stutz, Notker Wolf, Teresa Zucic.

• Herder Verlag, 128 Seiten, 3,99 EUR

\*\*\*

Chuck Spezzano  
**Worte der Kraft**  
aus „Ein Kurs in Wundern“



Nicht viele Bücher haben eine solch große transformatorische Kraft wie das Buch „Ein Kurs in Wundern“. Auch der weltberühmte Weisheitslehrer Chuck Spezzano schöpft seit Jahrzehnten aus der göttlichen Inspiration dieses Werkes. Er hat daraus für 365 Tage

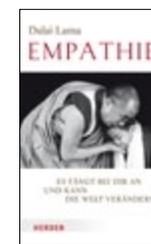
jeweils eine Botschaft in einem Satz ausgewählt und sie in einem kurzen Ausschnitt als Zitat in den Zusammenhang des Buchtextes gestellt. Er fügte seine eigenen Kommentare zu den ausgewählten „Worten der Kraft“, berührenden Erläuterungen, Anregungen und Interpretationen hinzu.

• Via Nova, 400 Seiten, 24,95 EUR

\*\*\*

Dalai Lama  
**Empathie**

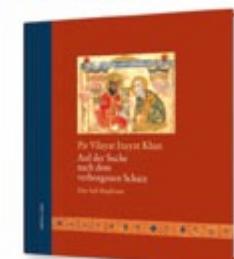
Es fängt bei dir an und kann die Welt verändern



In einer rauer werdenden Welt werden Empathie und Mitgefühl immer wichtiger. Der Kern der Lehre des Dalai Lama. Mitgefühl - die Ressource der Zukunft: Ichbezogenheit, Eigennutz und Gier prägen unsere Welt - heute mehr denn je. Wie können wir zu einem wahren Miteinander und zu echtem Frieden finden? Der Dalai Lama weiß: Äußerer Friede ist ohne inneren Frieden nicht möglich. Ein tiefer Wandel ist erforderlich. Wenn wir mit einem offenen Herzen, mit Ruhe und Geduld den Anderen gelten lassen, wenn wir ihm voller Mitgefühl und Respekt begegnen, können wir Einigkeit und Harmonie erlangen. Nicht nur in der Begegnung mit einzelnen Menschen, sondern auch zwischen Ideologien, Kulturen, zwischen Nationen oder wirtschaftlichen und politischen Systemen. „Ich bezeichne das Mitgefühl als globale Notwendigkeit. Die ganze Menschheit hat es grundlegend nötig, allem mit mentalem Frieden und einem soliden mitfühlenden Blick zu begegnen.“

• Verlag Herder, 176 Seiten, 19,99 EUR, eBook (EPUB) 15,99 EUR

**ZWEI AUSSERGEWÖHNLICHE BÜCHER ÜBER DEN SUFISMUS VON PIR VILAYAT INAYAT KHAN**



**Auf der Suche nach dem verborgenen Schatz**  
*Eine Sufi-Konferenz*  
228 Seiten, alle farbig, Format 22 x 22 cm, 29 Euro  
ISBN 978-3-933467-09-6



**Das, was durchscheint durch das, was erscheint**  
*Sufismus erleben*  
*Meditationen und Retreatübungen*  
260 Seiten, 17,50 Euro  
ISBN 978-39333-467-01-2

➔ Zu bestellen über Telefon, Fax oder Internet bei:

**Nada Buchhandlung und Edition**  
Püscher-Findeisen  
Niendorfer Weg 5  
29549 Bad Bevensen  
Telefon 058 21 - 477 129  
Fax 058 21 - 477 130  
[zentrum@caduceus.de](mailto:zentrum@caduceus.de)

## SCHULE FÜR HEILPFLANZEN- UND BAUMHEILKUNDE



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

Natasha Corrett  
**Detox basisch vegetarisch**



• Über 100 Rezepte und vier Entschlackungsprogramme • Für Power und dauerhafte Gesundheit • Neue vegetarisch-basische Rezepte und Ernährungsprogramme • Stress und ungesunde Ernährung mit zu vielen stark verarbeiteten, zucker- und stärkehaltigen Nahrungsmitteln hinterlassen ihre Spuren: Müdigkeit, Abgespanntheit, Kopfschmerzen oder andere Beschwerden und zudem noch ein paar Kilo zu viel. Da hilft Detox. Vier Ernährungsprogramme mit eigens konzipierten Rezepten zeigen, wie es ganz einfach geht: vom schnellen Wochenend-Detox-Programm mit Säften, Smoothies und Suppen über ein 6-Tage-Schlankheitsprogramm bis zum proteinreichen Wochen-Power-Plan bei intensiver körperlicher Aktivität oder dem 4-Wochen-Programm für eine dauerhafte Ernährungsumstellung. Mit über 100 unkomplizierten basischen Rezepten zum Entschlacken und Entgiften, zur Anregung des Stoffwechsels und nebenbei auch zum Abnehmen. Von der Autorin der beiden erfolgreichen Bücher »vegetarisch basisch gut« und »Vegetarisch basisch gut für jeden Tag«.

• AT Verlag, 256 Seiten, 29,90 CHF

\*\*\*

Dr. Barbara von Rias-Bucher  
**Keimlinge und Sprossen**

Kompakt-Ratgeber



Vitamine und Mineralstoffe von der Fensterbank. Mit 45 feinen Rezepten: Keimlinge und Sprossen passen ausgezeichnet zu einer gesunden und vollwertigen Ernährung.

Denn leichter sind naturbelassene, "kontrolliert"-biologische Zutaten kaum zu bekommen, als sie ganz einfach selbst aus Getreide und Hülsenfrüchten, Kernen und Samen, Gemüse und Kräutern auf der Fensterbank zu ziehen.

Der Same als "Embryo" der Pflanze birgt bereits Wurzeln, Stängel und Blätter sowie ein hochkonzentriertes Nährgewebe, das Energie und Mineralstoffe für die Wachstumsphase speichert. Während des Keimvorgangs wird dieses Nährgewebe aktiviert, die Konzentration an Bioaktivstoffen, Eiweiß und Fett, Kohlenhydraten und Ballaststoffen ist jetzt am höchsten. Auch der Gehalt an Vitaminen steigt beim Keimprozess deutlich an.

Mit mineralstoffreichen Keimlingen und Sprossen funktioniert der Stoffwechsel reibungslos, weil die Nahrung

vollständig „verbrannt“ wird. Wer auf Fleisch und Fisch verzichten will, findet hier außerdem eine Reihe lebenswichtiger Stoffe, die sonst vorwiegend in tierischen Lebensmitteln vorkommen, wie z. B. Calcium, Phosphor, Magnesium, Eisen und Zink.

Dieser Kompakt-Ratgeber bietet feine Rezeptideen für Salate, Suppen, bunte Gemüseggerichte und Smoothies rund ums Jahr. Außerdem erklärt die bekannte Ernährungsexpertin und bekennende Selbstversorgerin: was Keimlinge & Co. überhaupt sind und was so gesund an ihnen ist; wie sie richtig angezchtet werden und was zu beachten ist, um Risiken zu vermeiden; welche Samen von A wie Alfalfa bis Z wie Zwiebel sich am besten verwenden lassen und was ihre Besonderheiten sind.

• Mankau Verlag, 127 Seiten, 8,99 EUR

\*\*\*

Silvia Bürkle  
**Heimliche Entzündungen**

Mit der richtigen Ernährung  
sanft vorbeugen und lindern



Sogenannte Volkskrankheiten wie Gelenkschmerzen, Rheuma, Darmerkrankungen, Allergien, Diabetes breiten sich zunehmend aus. Trotz aller Unterschiede haben sie eins gemeinsam: Sie entstehen häufig durch chronische Entzündungen, die durch Stoffwechselforgänge ausgelöst werden und oft lange unerkannt bleiben. Die „heimlichen“ Entzündungen beeinflussen den Stoffwechsel negativ, bis es schließlich zum Ausbruch der Krankheit kommt. Unsere Ernährung, die richtige Auswahl der Lebensmittel, kombiniert mit einem gesunden Lebensstil, können der Entstehung solcher Entzündungen vorbeugen. Bereits vorhandene Stoffwechselschief lagen können ausgeglichen werden.

Da Entzündungen häufig auch seelische Ursachen haben, werden diese ebenfalls im Buch angesprochen und Lösungswege aufgezeigt.

Zahlreiche unkomplizierte, abwechslungsreiche Rezepte und viele Tipps machen es leicht, sich regelmäßig vorbeugend oder lindernd zu ernähren.

Silvia Bürkle ist Diplom-Ingenieurin und Ernährungstechnikerin mit Schwerpunkt Diätetik. Gemeinsam mit dem Ernährungsmediziner Dr. med. Wolf Funfack entwickelte sie das Stoffwechselprogramm Metabolic Balance. Silvia Bürkle arbeitet als Dozentin in der Ernährungsberaterausbildung, Referentin in Heilpraktiker- und allgemeinbildenden Schulen und ist Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher zum Thema Gesunde Ernährung.

• Königsfurt-Urania, 128 Seiten, 14,95 EUR

**Zuckerfrei  
Rauchfrei**

Jetzt auch in Bremen!

Mit der Weiss-Methode ganz einfach ins gesunde Leben starten!

„14 Kilo weg ganz ohne Diät!“  
Kristiane von Mürcsmid

Weitere Berichte auf YouTube  
„Erfolgreich rauchfrei mit der Weiss-Methode“

Infos + Termine  
0800 - 512 99 99

institut **WEISS**  
natürlich suchtfrei

www.weiss-institut.de

**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

# TERMINE UND EVENTS

Nächste Ausgabe:  
Juni/Juli 2017

Anzeigenschluss:  
10. Mai 2017

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

Onlineformulare  
für Kleinanzeigen auf:  
www.kgsbremen.de

## Workshop - WHAT AM I HERE FOR? -



Jeder Mensch trägt ein unverwechselbares und wegweisendes Potenzial in sich. Die eigene innere Natur zu entdecken und die darin wohnende Kraft in die Welt zu bringen, führt in einen sinnstiftenden und verbundenen Lebensweg.

**Eine Reise zur Entdeckung des eigenen Potenzials – Workshop Mai und August 2017 - [www.what-am-i-here-for.de](http://www.what-am-i-here-for.de)**

## Treibhaus. Eine Wachstums-Gruppe für Männer.



Du bist an einem Punkt in deinem Leben, wo ein Schritt vorwärts ansteht. Soll das alles gewesen sein, was du aus dir machen kannst? Du willst mehr Standing zeigen und Verantwortung übernehmen - in deinem Beruf, mit deiner Frau, für die Zukunft. »Treibhaus« schafft optimale Bedingungen, um deine Potenziale zu entfalten und männliche Reife zu entwickeln. Es ist Training, Männergruppe und Praxis-Studio zugleich.

**Dienstags, 20 Uhr, 14-tägig ab 11. April 2017, Ort: Feldstr. 103 in Bremen. Leitung Raymond Fismer. Infos & Anmeldung: [www.raymond-fismer.de](http://www.raymond-fismer.de), [fismer@gmx.de](mailto:fismer@gmx.de), Telefon: 04298 – 4392**

## 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 auftanken.

**Lina Kasviki , Tel. 01718476581, [www.iliochoos.com](http://www.iliochoos.com)**

## Endlich frei von der Zuckersucht



Sie wollen endlich frei sein von der ständigen Sucht nach Süßigkeiten, Schokolade und Kuchen? - Egal ob Sie ein Problem mit Zucker, Rauchen, Alkohol, Ess- und Fress-Sucht, Abnehmen oder anderen Süchten und Zwängen haben, die Weiss-Methode hilft Ihnen zuverlässig dabei, Ihre lästigen Gewohnheiten und Süchte abzulegen. - Dabei wird bereits in einer Sitzung (bei Alkohol und Ess-Sucht bis zu vier Sitzungen) der Stimulus, der die jeweilige Gewohnheit oder Sucht in Gang

hält, so stark beruhigt, dass Menschen nach der Behandlung eine Gleichgültigkeit oder Ablehnung gegenüber dem jeweiligen Suchtmittel erleben. Durch diese Herangehensweise ist es möglich, Gewohnheiten, Süchte, Begierden, ja, selbst zwanghaftes Verhalten so stark zu beruhigen, dass ein Mensch einfach aus dieser ewigen Schleife aussteigen kann. Auf YouTube sehen Sie einen Erfahrungsbericht „Zuckerentwöhnung mit der Weiss-Methode“. Die Sucht-Entwöhnungs-Behandlung wurde von Amir Weiss vor über 30 Jahren in Israel entwickelt. Die Behandlung ist schmerzfrei und kommt ohne Medikamente, Hypnose oder Nadeln aus. Die Mehrzahl unserer Klienten erlebt die Behandlung als sehr angenehm und entspannend.

**In Bassum bei Bremen hat im März 2017 eine neue Praxis eröffnet. [www.weiss-institut.de](http://www.weiss-institut.de), Tel. 0800 – 512 99 999**

## Konferenz: Welche Bildung braucht der Mensch?



Welchen tief in den Geist eingepprägten Missverständnissen über Lernen und Bildung folgen wir? Welche Ursachen haben Lernunwilligkeit und Lernlust? Was wird uns in Schulen und in unseren Elternhäusern vermittelt – und was fördern wir alles nicht, welche Potenziale lassen wir gar verkümmern? Was dagegen wäre eine Bildung, die dem Innersten, der Liebe und der Wahrheit dient? Diese Konferenz lädt ein zu einer umfassenden Erforschung von lebensnaher Herzensbildung.

**Termin: Sa. 29.04. – Mo. 01.05.2017. Referenten: André Stern, Thomas Grüner, OM C. Parkin. Kosten EUR 180,- (Ermäßigung auf Anfrage) zzgl. Kost & Logis im Gutshaus. Tel. 038424-223060 [www.kloster-saunstorf.de](http://www.kloster-saunstorf.de)**

## TANZ IM GLÜCK – die neue Partyreihe im Roten Salon



Nach dem großen Erfolg der Party-Premiere heißt es erneut: Perlen-Taucher Jörg Gebauer (Jungbrunnen) fischt im musikalischen Aquarium: Ob Pop, Soul, Swing oder globale Rhythmen, Gebauer hat für TANZ IM GLÜCK zahllose Schätze aus seiner umfangreichen Sammlung ausgegraben und kreierte einen Flow, der sich weniger an Stilen und Epochen orientiert, sondern an groove-betonten Stücken, die eine positive Atmosphäre vermitteln.

**Viel Platz zum Tanzen auf Bremen's schönstem Tanzboden! TANZ IM GLÜCK, Sa. 8.4.'17, 20 Uhr, Ort: Der Rote Salon, Am Speicher XI, Haus 1, 28217 Bremen-Überseestadt, [www.tanzimglueck.de](http://www.tanzimglueck.de)**

## Dr. Rüdiger Dahlke in Bremen



1: Das Geheimnis der Lebensenergie: Dieser Vortrag, der auf wissenschaftlichen Studien und persönlichen Erfahrungen gründet, kann Leben wandeln und vertiefen. Das Geheimnis der Lebensenergie liegt in unserer Ernährung. R. Dahlke verbindet die Erkenntnis der veganen, pflanzlich-vollwertigen mit der gluten-freien Ernährung, die dann in ihrer Ergänzung gesünder und leichter zum Idealgewicht führen und uns von gesundheitlichen Problemen befreien.

2: Omega – Wege zum inneren und äußeren Reichtum und Erfüllung wünschen sich fast alle Menschen und Mangel zu erfahren, gilt als das große Problem. In diesem Vortrag zeigt R. Dahlke, dass sich Mangel-Bewusstsein als Illusion erkennen und dadurch auflösen lässt, und wir dann unseren Überfluss und Reichtum wahrnehmen können, um ein erfülltes Leben zu führen.

**Vortrag 1: Do 11.5.17 - 19:00 Uhr: Geheimnis der Lebensenergie, Vortrag 2: Do 11.5.17 - 21:00 Uhr: Omega. Einzel Vortrag im VVK 12 EUR bis Sa 6.5.17 danach 15 EUR, Doppel-Vortrag im VVK 20 EUR bis Sa 6.5.17 danach 25 EUR, Ort: Capella della Musica, Info & Anmeldung: [www.SteinReich-Bremen.de](http://www.SteinReich-Bremen.de) oder SteinReich, Am Dobben 78, Tel: 0421-4987303**

## APRIL 2017

### 5. Mittwoch

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

### 8. Samstag

20:00 Uhr: TANZ IM GLÜCK – die neue Partyreihe im Roten Salon. Am Speicher XI, Haus 1, 28217 Bremen-Überseestadt, [www.tanzimglueck.de](http://www.tanzimglueck.de)

### 9. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: "Begegnungen" – Ostern: Musiksendung (Auswahl: Dierck Wichmann) (Wdh. 16.04.), Radio 92,5/101,85 Mhz

### 23. Sonntag

17:00-18:00 Uhr: Gewaltfreie Kommunikation, Marshall B. Rosenberg †, Psychologe (Wdh. 30.04.), Radio 92,5/101,85 Mhz

### 29. Samstag

8:30 Uhr: OSHO MeditationsTag, Außer der Schleifmühle 76, 28203 HB, 30 EUR, Anmeldung Tel: 0421-8408566, [www.diesaunaimviertel.de](http://www.diesaunaimviertel.de)

## MAI 2017

### 1. Montag

11:00-13:00 Uhr: YiXue-Kultivierungstag, Marcusbrunnen, Bürgerpark Bremen, Kontakt: Tel. 0160 6320981, [yixuehb@yahoo.com](mailto:yixuehb@yahoo.com)

### 3. Mittwoch

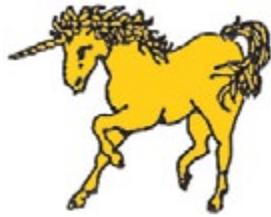
20:15 Uhr: Mantra-Singen, Offener Singkreis mit Andreas v. Oppen im "Raum für Zeit", Goethestr. 25, HB, Tel. 0421/76191

### 7. Sonntag

13:30-14:30 Uhr: Weltlachtage und Bremen lacht mit! Im Bürgerpark am Marcusbrunnen, Info: 0421/69644307, [www.lachschule-bremen.de](http://www.lachschule-bremen.de)

17:00-18:00 Uhr: Zum Erinnern an den 8. Mai 1945: Dirk Heinrichs über erlebte Menschlichkeit im Krieg (Wdh. 14.05.), Radio 92,5/101,85 Mhz

## UNICORN Voice Camp - Sommerliche Singwoche vom 21. – 30. Juli 2017



Mantras und mehrstimmige Gesänge, Herzenslieder, afrikanische und georgische Lieder, Sufigesänge und Gospels. Lehrer aus Israel, England und Deutschland. Afrikanisches Tanzen, Kreistänze mit Live-Band und Friedenstänze. Neun Tage lang erschaffen wir ein Dorf aus Zeltkreisen, großen Workshopzelten, Café, buntem Kinder- und Jugendprogramm uvm., ein Lebensraum voller Herz und vielfältigem Miteinander. Yoga und Meditation, Cafébühne und Markttag, runden das Programm ab. Viel Natur, Feuer und natürlich... Sternschnuppen.

Im Seminarhaus Ellernhof können auch Betten gebucht werden: [www.ellernhof.de](http://www.ellernhof.de) - Nähe Lüneburg/Wendland. Frühbucherrabatt verlängert bis 15. Mai 2017. Information und Anmeldung: [www.unicorncamps.de](http://www.unicorncamps.de), [info@unicorncamps.de](mailto:info@unicorncamps.de) und Tel.: 05851-602941 (Heike)

## Single-Lounge - Der Begegnungsraum, der Singles voranbringt



Du sehnst dich danach, endlich eine erfüllende Liebe zu finden. Du suchst nach neuen Impulsen, die wirklich etwas bewirken. Wir schaffen einen lebendigen Raum zum Kennenlernen und Vernetzen, und regen Gespräche jenseits des Smalltalk an. Jeder Lounge-Abend fokussiert ein Thema, das Singles bewegt. Wir geben dazu einen Impuls (Vortrag, Video,...), der in einen anregenden Austausch mündet.

Jeden 4. Freitag im Monat 18 - 20 Uhr, abwechselnd in Bremen und Lilienthal, 12 EUR pro Abend. Infos und Anmeldung: Silvia Meyer & Raymond Fismer, Tel. 042 98 - 43 92, [www.amor-paarprojekt.de](http://www.amor-paarprojekt.de)

## SKYyourself® dauerhaft befreit von Alltagsorgen 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.

• 30.4./01.05. SKY Seminar • Info/Anmeldung: [www.heilpraxis-prolumo.de](http://www.heilpraxis-prolumo.de) und Telefon: 0441 36160903

## „DEIN BESTER HEILER BIST DU SELBST“ Großmeister Wei Ling Yi



Yixue-Seminar mit Übungspraxis und Energieübertragung für die Gesundheit von Körper, Herz & Seele: Lerne die kosmische Ursprungsenergie YiQi zu empfangen, zu spüren, aufzubauen und die positiven Wirkungen für die ganzheitliche Gesundheit zu nutzen. Inhalte und Wirkungen: \*Inspirierend: spirituelle Vorträge von Großmeister Wei Ling Yi. \*Kräftigend: Bewegungsübungen 100 Kinder Lotus Gong \*Entspannend: Meditationspraxis Sitzen \*Reinigend: Akupunktur-Klopftechnik mit dem Reissack Mi Dai \*Harmonisierend: Tönen mit heilenden Lauten und Mantren.

YiXue-Kultivierungstag, ein Praxistag der YiXue-Kultur, der jedes Jahr gleichzeitig auf der ganzen Welt stattfindet und Einblick in die Übungen bietet. Eine wunderbare Gelegenheit unter freiem Himmel, auf einem hohen Qi-Feld zusammenzukommen, gemeinsam zu praktizieren, sich auszutauschen und kennenzulernen. Dieses Basisseminar ist auch für den Einstieg in die YIXUE-Lehre gut geeignet.

Termin: Sonntag, 14. Mai 2017, 11-16 Uhr, Bürgerhaus Oslebshausen, Am Nonnenberg 40, 28239 Bremen, Veranstalter: YiXue-Bildungszentrum gGmbH, Info & Anmeldung: Tel. 0160 6320981, [yixuehb@yahoo.com](mailto:yixuehb@yahoo.com), [www.yixue.de](http://www.yixue.de). YiXue-Kultivierungstag, Termin: 1. Mai 2017, 11-13 Uhr, Marcusbrunnen, Bürgerpark Bremen, Kontakt: Tel. 0160 6320981, [yixuehb@yahoo.com](mailto:yixuehb@yahoo.com).

## 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.

Termine: Seminarhaus Sampurna: 08. - 13. Oktober 2017, [www.einfach-liebe.de](http://www.einfach-liebe.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](http://www.die-tanzende-wildsau.de), Telefon: 0421-4919286

## Die Schamanische Reise zu Kraft und Heilung



Die Teilnehmer erlernen die Schamanische Reise in eine andere, tiefere Realität zu ihren spirituellen Verbündeten und Lehrern, um dort Rat und Hilfe für sich, für andere und für die Erde zu finden.

Termin in Oldenburg: 20./21. Mai 2017, Preis: 150 EUR, Begleitung: Wolf Ondruschka. Weitere Informationen: [www.rosenhaus-oldenburg.de](http://www.rosenhaus-oldenburg.de) Anmeldung: Telefon 089.12029806, [wolf-flow@web.de](mailto:wolf-flow@web.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](http://www.oase-weserpark.de/wellness-lounge)

## 12. Freitag

16:45-17:30 Uhr: „Ganz am Ende“ - Wir werden alle sterben. Aber wenn es soweit ist - was passiert denn da genau? Lesung mit Roland Schulz, Süddeutsche Zeitung ([www.leben-und-tod.de](http://www.leben-und-tod.de)), Ort: Messe Bremen

## 13. Samstag

13:00-13:45 Uhr: „Die sieben Geheimnisse des guten Sterbens“ - Gibt es das gute Sterben? Vortrag mit Dorothea Mihm ([www.leben-und-tod.de](http://www.leben-und-tod.de)), Ort: Messe Bremen.

## 14. Sonntag

### ALLES LIEBE ZUM MUTTERTAG!



11:00-16:00 Uhr: „Dein bester Heiler bist Du selbst“ - Großmeister Wei Ling Yi. Ort: Bürgerhaus Oslebshausen, Am Nonnenberg 40, 28239 Bremen, Veranstalter: YiXue-Bildungszentrum gGmbH, Info & Anmeldung: Tel. 0160 6320981, [yixuehb@yahoo.com](mailto:yixuehb@yahoo.com), [www.yixue.de](http://www.yixue.de)

## 21. Sonntag

15:00-18:00 Uhr: Satsang mit Jens Mario-Nette, Ort: Leuchtturmfabrik Findorff, Münchener Str. 58, 28215 Bremen, 15 Euro, Anmeldung erbeten unter: 421-2210567 (15-18 Uhr).

17:00-18:00 Uhr: Zweifellosigkeit. Über die smarte Diktatur, Harald Welzer, Sozialpsychologe (Wdh. 28.05.), Radio 92,5/101,85 Mhz

## 2. Qigong-Kursleiter\_innen-Ausbildung in Bremen



Ausbildung der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. mit Doris Rath, Silke Wonneberger, Asta Eichhorst und Gise Schöller. Beim Einführungstag am 18. Juni 2017 geben wir einen Überblick über die Inhalte und Methoden, die in der Ausbildung unterrichtet werden, mit praktischen Übungen. Mehr Informationen zum bundesweit größten Qigong-Verband und den Ausbildungsrichtlinien finden Sie unter: [www.qigong-gesellschaft.de](http://www.qigong-gesellschaft.de). Die Ausbildung beginnt am 12./13. August 2017.

**Informations- und Einführungstag in Bremen am 18. Juni 2017, 11-16 Uhr, mit allen Ausbilderinnen.**

**Kosten: 50,- EUR, Ort: LAB, Hoppenbank 2-3, 28203 Bremen. Information und Anmeldung: Gise Schöller, Mobil: 0176-79069906, [gise@trans-zendenz.de](mailto:gise@trans-zendenz.de); Asta Eichhorst, Tel. 05828-979837, [info@asta-eichhorst.de](mailto:info@asta-eichhorst.de); Doris Rath, Tel. 0421-351490, [doris.rath@wachstum-leben.de](mailto:doris.rath@wachstum-leben.de)**

## Familien-Wochenende: Gute Laune – schlechte Laune und wie es dazu kommt



Gute Laune ist an diesem Wochenende garantiert – trotz der drei Geistesgifte, vor denen der Buddha warnt. Zum Glück gibt es ja Gegenmittel, und die wollen wir an diesem Wochenende kennenlernen. Kinder zwischen drei und fünfzehn Jahren und ihre Eltern sind hier richtig – egal welcher Kultur, denn gute Laune ist grenzenlos. Spannende Geschichten, Puppenspiel, Malen und Basteln stehen auf dem Programm. Und wir meditieren gemeinsam und bringen ein Lichtopfer dar. Bei gutem Wetter rösten wir Stockbrot am Lagerfeuer. Eltern können auch mal unter sich bleiben und sich über Achtsamkeit in der Familie austauschen. Schlechte Laune? Gibt's nicht!

**Familien-Wochenende auf dem Land vom 5. bis 7. Mai 2017. Ort: Buddhistisches Meditationshaus Semkye Ling in Schneverdingen. Anmeldung und Information: Tel. 05193-52511, [www.tibet.de](http://www.tibet.de)**

## Yoga-Ferien mit Olaf Riemann, Hatha-Yoga-Lehrer nach T. K. V. Desikachar



BDY- und EYU-zertifiziert: Achtsames Üben und Loslassen. Sich selbst wirklich spüren. Im Hier und Jetzt bei sich selbst ankommen. Das sind die Ziele des Yoga. Durch sanfte Körperübungen, bewusste Atemtechniken wie „Ocean-Breathing“ und Meditationen kann Yoga als ganzheitliches System seine subtile heilsame Kraft entfalten. Einfach zu praktizierende fließende Übungen (Vinyasa) wechseln sich mit ruhigen Elementen (Relax-Yoga) ab. Probieren Sie es selbst und entdecken Sie die unendlichen Möglichkeiten des Yoga. Spüren

Sie die positiven Veränderungen im Denken. Genießen Sie das Gefühl tiefer Ruhe und Gelassenheit. Und nehmen Sie sich als ursprüngliche Einheit von Körper, Seele und Geist wahr.

**Zeitraum: 21.-26. Mai 2017. Preise pro Person für 5 Übernachtungen inkl. Halbpension ab 599 EUR im DZ, 699 EUR im EZ, [www.gutshaus-parin.de](http://www.gutshaus-parin.de)**

## „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](mailto:info@leben-und-tod.de), [www.leben-und-tod.de](http://www.leben-und-tod.de)**

## Weltlachatag - und Bremen lacht mit!



Lache und die Welt lacht zurück... Gemeinsames öffentliches Lachen im Bürgerpark am Marcusbrunnen. Das 7. Mal wird hier gelachtstimmen Sie in das weltweite Lachkonzert mit ein und lachen Sie einfach mit! Bremen lacht bei jedem Wetter.

**Termin: Sonntag, 07. Mai 2017, 13.30 -14.30 Uhr. Eintritt frei. Weitere Informationen: Sabine Heimes-Freesemann, Dipl. Soz.Pädagogin, Lach- und Humortrainerin, Tel.: 0421/6964 4307, [www.lachschule-bremen.de](http://www.lachschule-bremen.de)**

## SEHNSUCHT nach SEELE



In unserer unbestimmten Sehnsucht wohnt das Verlangen nach einem sinnerfüllten und verbundenen Leben. Gemeinsam erforschen wir die Sprache unserer Seele und reisen durch das archetypische Rad des Lebens. Dabei finden wir neue Zugänge und verborgene Kräfte für ein entfaltetes und seelenvolles Erwachsensein.

**[www.what-am-I-here-for.de](http://www.what-am-I-here-for.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, Ref. Monika Richrath. Information: Tel. 0228 71 01 27 57, [www.eft-fuer-hochsensible-menschen.de](http://www.eft-fuer-hochsensible-menschen.de)**

## Schamanenausbildung der neuen Zeit mit Spirit-Bear



„Erkenne dich als kraftvolles Licht in dieser Welt!“. Spirit Bear- Phillip Kansa ist Schamane, Psychologe, Buchautor & Herzens-Heiler. Er ist indianischer Abstammung. Mit der schamanische Heilkunst der heutigen Zeit, kriert Spirit Bear mit seinen Schülern kraftvolle lichtdurchflutete Rituale, Zeremonien und Heilkreise. In denen alle Teilnehmer eine intensive Selbstheilung erfahren und das Wissen und das Können der schamanischen – Heilkunst verinnerlichen.

**Beginn : 22. April (Einstieg bis Juni möglich.) Info: Elke Kirchner-Young, Bauernstr. 17, 21385 Rehlingen. [www.soul-power-events.com](http://www.soul-power-events.com), Telefon: 0171 125 84 38**



## 27. Samstag

8:30 Uhr: OSHO MeditationsTag, Außer der Schleifmühle 76, 28203 HB, 30 EUR, Anmeldung Tel: 0421-8408566, [www.diesauaimviertel.de](http://www.diesauaimviertel.de)

## REGELMÄSSIGE TERMINE

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

**Tai Chi Chuan + Qi Gong,** Do 17-18 Uhr, Violenstr. 27 (Tanzsaal), Bremen, taodo@gmx.de / Telefon: 0421-79479002

**Engel-Meditationsabend,** Medialer Übungskreis-Arbeitskreis-Zirkel, Heilmeditationsabend mit Energieübertragung, jetzt auch in Bremen, jeweils Dienstags im Wechsel. Zeit: 19:30-21:00 Uhr, Info: 0152-03416593 [www.Heart-Beat-Healing.com](http://www.Heart-Beat-Healing.com)

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

**Ausbildung** im geistig-energetischen Heilen zum zertifizierten Energetiker/in und Transformationscoach in Bremen. Ausbildungsort: Bremen, [www.seelenreisen.eu](http://www.seelenreisen.eu)

**OSHO-Kundalini-Meditation,** Do & Sa 15 Uhr, Außer der Schleifmühle 76, Bremen, Telefon: 0421-8408566, [www.diesauaimviertel.de](http://www.diesauaimviertel.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

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

# WER MACHT WAS

## Nächste Ausgabe:

Juni/Juli 2017

## Anzeigenschluss:

10. Mai 2017

## Informationen:

Tel: 0421-69897790

anzeigen@kgsbremen.de

## Onlineformulare

für Kleinanzeigen auf:

www.kgsbremen.de

### Asmara Tantra



#### Asmara-Tantra, Bremen

##### Tantrakurse

- für Singles & Paare
  - für Frauen
  - für Männer
- Tantra-Massage-Kurse
- sinnliche Massage

Jutta Kischkat-Camara,  
Ulrich Krogmann, Ursel Newiger

Tel: 0160 - 92615685 (Jutta)  
0172 - 4233375 (Ulli)  
0160 - 8433879 (Ursel)  
0421 - 84994288

Feuerkuhle 61, 28207 Bremen  
tantra@asmara-tantra.de  
www.asmara-tantra.de

### Astrologie-Schule Bremen



#### Christine Keidel-Joura

##### Astrologische Beratung

- Geburtshoroskop
- Persönliches Coaching
- Terminplanung

##### Professionelle Astrologie-Ausbildung

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

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

### ganzheitliche Heilkunde



#### Praxis für ganzheitliche Heilkunde

#### Brigitte Hertel Heilpraktikerin

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

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

### Geburtsanalyse



#### Rechtsanwalt und Heiler (DGH) Markus Mollet

##### Kabbalistische Geburtsanalyse

##### Haben Sie Fragen zu Ihrem Leben?

- Warum habe ich schwere Erkrankungen oder erlebe bestimmte Dinge immer wieder?
  - Was sind meine Talente u. Lebensaufgaben?
- Mit Hilfe der kabbalistischen Geburtsanalyse ist es möglich Antworten zu finden die Ihnen einen neuen Blick auf Ihr Leben ermöglichen.

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

### Aura-Soma



#### Licht-Wege

Regina Bauer

Spirituelle Lehrerin  
mit Farbe und Klang

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

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

### 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

### Geistiges Heilen



#### Dachverband Geistiges Heilen e.V.

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

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

### Heil- und Begegnungsräume



#### Pari Christine Feldmann

~Swaha Loka~

Eigener innerer Kraftort und heil(ig)ster Raum; Quelle der Stille, der ureigenen Kraft und Inspiration.

- Energie- und Körperarbeit
- Schwesternkreise
- Rotes Zelt
- The Rite of the Womb
- Schamanische Sessions
- Workshops
- Retreats
- Individuelle + Intuitive Begleitung

Telefon: 0151 75095451  
swahaloka@gmx.net  
www.SwahaLoka.com

### 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 "Experiment Unsterblichkeit" Online-Videovortrag, www.tabenisi.org und www.lebendige-ethik-schule.de

### 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

Auszeit-Haus-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 im Viertel, mit Jennifer Knaak und Brigitte Münch, Grundstr. 3, Tel. 0421/68563201 & 70836535, www.poetry-of-life.de

### Bioläden / Biomärkte

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

Heil-Haus-Ohlenbusch



**Christine Ohlenbusch**  
Bewusstseinsweiterung  
Homöopathie, Ärztin

**Ich hole jeden dort ab, wo er steht.**

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

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

Im Spiegel der Natur & Tiere



**Camelidenhof**

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

Michaela Molzahn, Varel  
Tel. 04456-9482233  
www.camelidenhof.de

Inipi



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

- schaman. Beratung u. Behandlung
  - Haus- u. Grundstück-Clearing
  - Trommelbau • Medizinradrituale
  - Einführung i. d. Grundlagen schaman. Heilens • Sterbebegleitung
  - Seelenanteil-Rückholungen
  - Kraftorte/-objekte: Aufspüren, Anlegen, Anfertigen • Indian. Schwitzhütten (Lakóta-Tradition)
  - Supervision für schaman. Heiler
- Wollaher Straße 57  
27721 Ritterhude OT Platjenwerbe  
Fon: 0421-62 73 46  
andreas-wesemann@web.de  
www.inipi-haus-der-seele.de

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

Komplementäre Heilweisen



**Ursula Starke**  
PROLUMENO - Praxis für  
komplementäre Heilweisen

- Energetisch geistiges Heilen amazinGRACE®
- Wirbelsäulenaufriechung
- KAR® Atlasrepositionierung
- SKYourself®-Ausbildung
- Haus-/Wohnungsentstörung
- Augentraining
- bellicon® Rückenfitness

**Gesundheit von A-Z**

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

Ihr Bioladen in Habenhausen (HB) - Ernst-Buchholzstr. 159 - mit Fleisctheke und Bio-Bistro. Tel: 0421-878 67803. www.bremen.ihr-bioladen.de

Bioladen: Kraut und Rüben. Wulve-str. 5 im Ostertor, 28203 Bremen, Tel. 0421-73773

Naturkost Abakus, der Mitglieder-laden im Steintor, Grundstraße 30, 28203 Bremen

Aleco, Bismarckstraße 14, 28203 HB

Aleco, Kirchweg 204, 28199 HB

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, 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

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

Institut HKIT®



**Elke Wagner**  
Begründerin Gabriele Fischer

**Heilende Kräfte im Tanz®**

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

Vor den Höfen 12a  
29640 Schneverdingen  
Fon 05198-9811104  
Fax 05198-9811105  
info@heilende-kräfte-im-tanz.de  
www.heilende-kräfte-im-tanz.de

InTouch® Massageschule



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

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

**Kostenlose Broschüre anfordern:**

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

Intuitionstraining



**Alexandra Sorgenicht**  
Institut für Intuitionstraining

Innere und äußere Freiheit durch feinstoffliche Energiearbeit:

- **Einzelsitzungen:**  
Aura Reading, Aura Healing, Hands on Healing, Prozessbegleitung

- **Ausbildungen u.a.:**  
- AuraReading  
- AuraHealing

Kirchbachstr. 146  
28211 Bremen  
mobil: 01784013705  
www.intuitionstraining.org

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

Massageschule



**Ganzheitlich Energetischer Massage  
Jahresausbildung in Bremen**

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

**Kostenloses Programmheft  
bitte anfordern:**

**Büro: Tel. 0911- 9 37 67 64**

Norddeutsche Massageschule  
hb@NorddeutscheMassageschule.de  
www.NorddeutscheMassageschule.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 hoch-schwingenden Heilfrequenzen für den Einklang von Körper, Geist und Seele

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

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

**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

**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  
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, Badesee 3km. Angebote vor Ort a.A.: Atemmeditation & Coaching, Retreat, Massagen und Kunstworkshops

Magelsen 5, 27318 Hilgermissen  
Telefon: 04256 573  
info@adelheidshof.de  
www.adelheidshof.de

**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

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

**Fasten**

Heilfasten mit ärztlich-spirituelle Begleitung an einem Kraftort. Genießen Sie die Stille der Natur, während sie sich physisch, geistig und seelisch reinigen durch Saftfasten, Darmreinigungen und Meditation. Hilft auch bei psychischen Störungen, Burn out und Erschöpfung. Leitung durch die fastenerfahrene, spirituelle Ärztin Christine Ohlenbusch. Mehr Info auf www.seminarhaus-ohlenbusch.de oder rufen Sie an, Tel: 04791-9319433 oder christine.ohlenbusch@web.de

**Frauen**

Yonia-Rosenblütenmassage für Frauen ist ein achtsames und sinnliches Heilritual 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

**Geomantie**

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

**Grinberg Methode**

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

**Heilarbeit**

Prana Heilung nach Master Choa Kok Sui: Angelika Mollet, anerkannte Heilerin (DGH), Am Krähenberg 34,



**Wellness Wirbler**  
Der Wasserverwirbler

**Lassen Sie sich  
Ihr Leitungswasser  
schmecken!**

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

28239 Bremen, Tel. 0421-6441049,  
[www.gesundheitsberatung-bremen.de](http://www.gesundheitsberatung-bremen.de)

Heil- und Begegnungsräume ~ Swaha Loka, Energie- und Körperarbeit, Schamanische Sessions, Workshops & Retreats, Pari Christine Feldmann, Telefon: 0151-75095451, swahaloka@gmx.net, [www.SwahaLoka.com](http://www.SwahaLoka.com)

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

Kompetente energetische Unterstützung in turbulenten Zeiten - Heilerin Luna Him Dörte Scheer, [www.heilerin-in-bremen.de](http://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](http://www.heilpraxis-hertel.de)

#### Hochsensibilität

Für hochsensible Menschen: Beratung und Psychotherapie, Wiebke Wollé, Heilpraktikerin für Psychotherapie, [www.wiebkewollé.de](http://www.wiebkewollé.de)

#### Homöopathie

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

#### Intuition

Institut für Intuitionstraining, Alexandra Sorgenicht - Ausbildungen, Seminare, Einzelsitzungen. Kirchbachstr. 146, Bremen, Mobil: 0178-4013705, [www.intuitionstraining.org](http://www.intuitionstraining.org)

#### Kabbalistische Lebensberatung

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

#### Kinesiologie

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

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

Stress- und Angstbewältigung durch Hilfe zur Selbsthilfe: Hiltrud Schriefer, Kinesiologie, Mentaltraining, Reiki und Meditation; Termine nach tel. Vereinbarung: Bremerhaven 0471-4 18 50 40

#### Klangmassage

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

#### 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](http://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](http://www.heilpraxis-prolumeno.de)

#### Lachen

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

#### Lebensberatung

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

#### Massage

Ganzheitlich Energetische Massage in Bremen - lernen und genießen. Info: Telefon 0911-9376764, [www.NorddeutscheMassageschule.de](http://www.NorddeutscheMassageschule.de)

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

#### Paare

Einfach Liebe - Entspannte Sexualität leben. Ela & Volker Buchwald, Telefon: 0521-988 97 403 und [www.einfach-liebe.de](http://www.einfach-liebe.de)

#### Physiotherapie

Ganzheitliche Physiotherapie & Traditionelle Massagen, Praxis Feinführung, Am Hulsberg 11, 28203 Bremen, Juana Beetz, [www.physiotherapie-juanabeetz.de](http://www.physiotherapie-juanabeetz.de), 0152/26075386

#### Produkte aus aller Welt

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

Nächste Ausgabe: Juni/Juli 2017

Redaktionsschluss: 30. April 2017 • Anzeigenschluss: 10. Mai 2017

Email: [anzeigen@kgsbremen.de](mailto:anzeigen@kgsbremen.de) • Telefon: 0 421 - 69 89 77 90

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

# 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](http://www.oase-weserpark.de) | [info@oase-weserpark.de](mailto:info@oase-weserpark.de)

### Reconnection® / Reconnective Healing®

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

Miriam Wender, Reconnective Healing® Practitioner Level I, II und III, Contracepe 9, Bremen, Tel: 0421-16 10 00 04, [www.miriam-wender.de](http://www.miriam-wender.de)

### Retreat

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

### Schamanismus

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

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: [info@koerper-und-seelenkraft.de](mailto:info@koerper-und-seelenkraft.de), [www.koerper-und-seelenkraft.de](http://www.koerper-und-seelenkraft.de)

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

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

### Schönheit

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

### Seminar- / Retreathäuser

Hof Oberlethe, Wardenburgerstraße 24, 26203 Wardenburg,

E-Mail: [info@hof-oberlethe.de](mailto:info@hof-oberlethe.de), Telefon: 04407-6840, [www.hof-oberlethe.de](http://www.hof-oberlethe.de)

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

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

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

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

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

### Supervision

Gisela Ravens, Bildungsreferentin, Supervision, System. Familienberatung, Coaching, Lange Str. 10, 27305 Bruchhausen-Vilsen, Telefon 04252-

## Aus dem Raum des Herzens tanzen®

10. Fortbildung: Sommer 2017 bis 2019



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

Auswahlseminar  
6./7. Mai 2017

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



Anzeige

9113208, [info@mittelpunkt-ravens.de](mailto:info@mittelpunkt-ravens.de), [www.mittelpunkt-ravens.de](http://www.mittelpunkt-ravens.de)

### Tai Chi

Tai Chi Chuan + Qi Gong - Ihr Weg zur inneren Kraft, taodo studio, Schule für Bewegung + Achtsamkeit, Personal Coaching, [taodo@gmx.de](mailto:taodo@gmx.de) / Tel. 0421-79479002

### Tantra

Monika Entmayr & Reiner Kaminski, Tantra für Paare: Workshops, Jahresgruppe, Frauengruppen, Paarberatung. Telefon: 04487-9204277, [www.paar-tantra.de](http://www.paar-tantra.de)

Asmara-Tantra, Tantrakurse für Singles & Paare, Frauen, Männer, Tantra-Massage-Kurse, sinnliche Massage. Jutta Kischkat-Camara, Ulrich Krogmann, Ursel Newiger, Tel: 0421 - 84994288, Feuerkuhle 61, 28207 Bremen, [tantra@asmara-tantra.de](mailto:tantra@asmara-tantra.de), [www.asmara-tantra.de](http://www.asmara-tantra.de)

Asmara-Tantra, Kurs/Ausbildung: Sinnliche Ganzkörpermassage. Jutta Kischkat-Camara, Tel: 0160 - 92615685, [tantra@asmara-tantra.de](mailto:tantra@asmara-tantra.de), [www.asmara-tantra.de](http://www.asmara-tantra.de)

### Tanz

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

"Come Dance And Be" - Tanz, Begegnung & Meditation. Offene Tanzabende, 5Rhythmen Workshops. Info: Silke Amritha Schreiner, [www.comedanceandbe.com](http://www.comedanceandbe.com), Tel: 0421-51424265.

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

### Tiere

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

Für Mensch und Tier: Sybille Seifried Oldenburg, Praxis für Naturheilkunde, [www.sybille-seifried.de](http://www.sybille-seifried.de)



### Yoga für Anfänger:

Di, 25.04.17, 17:45-19:15 Uhr

### Yoga für Frühaufsteher:

Do, 27.04.17, 07:30-08:30 Uhr

### Rückenyooga:

Do, 27.04.17, 18:15-19:45 Uhr

### Sigrid Küttner

Yogalehrerin und Heilpraktikerin  
**Yoga Vidya Zentrum Bremen**  
Bahnhofstraße 3/4  
28195 Bremen,  
Tel. 0421 - 2239472  
email: [sigridkuettnr@gmail.com](mailto:sigridkuettnr@gmail.com)  
[www.yoga-vidya.de/bremen](http://www.yoga-vidya.de/bremen)

Anzeige

### Asmara Tantra



### Asmara-Tantra, Bremen

### Kurs/Ausbildung:

Sinnliche Ganzkörpermassage  
mit Jutta

Jutta Kischkat-Camara  
Tel: 0160 - 92615685  
Feuerkuhle 61, 28207 Bremen



[tantra@asmara-tantra.de](mailto:tantra@asmara-tantra.de)  
[www.asmara-tantra.de](http://www.asmara-tantra.de)

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

Lebensberatung, Innerer Dialog, Seelsorge, Konfliktbewältigung	<a href="http://www.fgalka.de">www.fgalka.de</a>
Magie des Tanzes	<a href="http://www.gespraechе-mit-der-seele.de">www.gespraechе-mit-der-seele.de</a>
Manufit / systemische Osteopathie nach Dr. Hack	<a href="http://www.silvia-eisen.de">www.silvia-eisen.de</a>
MBSR-Kurse – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	<a href="http://www.dfme.de">www.dfme.de</a>
MBSR-Lehrer-Ausbildung	<a href="http://www.mbsr-ausbildung-dfme.de">www.mbsr-ausbildung-dfme.de</a>
Paartherapie und Familienaufstellungen	<a href="http://www.insel-institut.de">www.insel-institut.de</a>
Poesie des Lebens - Mit Leichtigkeit schreiben & entdecken!	<a href="http://www.heidrunbomke.de">www.heidrunbomke.de</a>
Reiki Seminare in Bremen mit Susanne Dölvers	<a href="http://www.reiki-grenzenlos.de">www.reiki-grenzenlos.de</a>
Reinkarnationstherapie (Münchener Schule)Tantra	<a href="http://www.mita-transzendenz.de">www.mita-transzendenz.de</a>
Qigong - Silke Schmidt	<a href="http://www.silke-schmidt.net">www.silke-schmidt.net</a>
QuantumTouch und Reiki - Kurse und Anwendungen	<a href="http://www.reiki-heilung-entspannung.de">www.reiki-heilung-entspannung.de</a>
Schamanische Heilsitzungen für Mensch & Tier	<a href="http://www.Schamanische-Heilsitzungen.de">www.Schamanische-Heilsitzungen.de</a>
Silke Hünermann, Heilpraktikerin	<a href="http://www.Feinfuehlung-Bremen.de">www.Feinfuehlung-Bremen.de</a>
Spirit. Sterbegleitung, DreamWalks, DreamWalker-Schule	<a href="http://www.sigrid-nullmeyer.de">www.sigrid-nullmeyer.de</a>
Stark Institut, Heinz Stark	<a href="http://www.starkinstitute.com">www.starkinstitute.com</a>
Stress? Access Bars erleben - Manuela Richter	<a href="http://www.manuela-richter-mentales.de">www.manuela-richter-mentales.de</a>
Supervision, Mediation, Paarberatung und coaching	<a href="http://www.supervision-fuchs.de">www.supervision-fuchs.de</a>
Tantra für Singles, Paare, Frauen, Tantra-Massage-Ausbildung	<a href="http://www.jukica.de">www.jukica.de</a>
Tantra in Bremen	<a href="http://www.asmara-tantra.de">www.asmara-tantra.de</a>
The Reconnection, Reconnective Healing	<a href="http://www.bewegtes-leben.net">www.bewegtes-leben.net</a>
The Work of Byron Katie. Einführungsseminare K.Weyler	<a href="http://www.berufe-hannover.de">www.berufe-hannover.de</a>
Vinya Loft - Power Yoga Studio	<a href="http://www.vinyaloft.de">www.vinyaloft.de</a>
Wertimaginationen, Hochsensibilität, Trauerbegleitung, Lidia Schladt	<a href="http://www.logotherapie-bremen.com">www.logotherapie-bremen.com</a>
Wirbelsäulenaufrichtung, Reiki, Seminare, Brigitte Marx	<a href="http://www.lichtpunkt-syke.de">www.lichtpunkt-syke.de</a>
Wissende Hände, bewusste Berührung	<a href="http://www.ganzheitlich-energetische-massage.de">www.ganzheitlich-energetische-massage.de</a>
Yoga Vidya Zentrum Bremen, Sigrid Küttner	<a href="http://www.yoga-vidya.de/bremen">www.yoga-vidya.de/bremen</a>
Yoga, Qi Gong, Yoga & Malen im Künstlerort Dötlingen	<a href="http://www.tara-raum-fuer-yoga.de">www.tara-raum-fuer-yoga.de</a>

Anzeige

**Körper und Seele heilen**

Die Rose ist die Königin der Blumen, wunderschön anzusehen, zart und betörend im Duft. Doch sie besitzt auch wertvolle Inhaltsstoffe, die dem Menschen an Körper und Seele wohltun – etwa als **Rosenwasser**, **Rosentee**, **Rosenöl** oder **Rosencreme**. Erfahren Sie alles über die Heilkraft der Rose, mit den besten Anwendungen und Rezepten für 100 häufige Beschwerden!

287 Seiten | ISBN 978-3-96374-349-9 | 20,- € (D) / 20,50 € (A)

Leseprobe, Bestellmöglichkeit und Internetforum: [www.manika-verlag.de](http://www.manika-verlag.de)

Bücher, die den Horizont erweitern **manika**

## 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:**  
**Juni/Juli 2017**

Anzeigenschluss:  
10. Mai 2017

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

Onlineformulare  
für Kleinanzeigen auf:  
www.kgsbremen.de

### Workshops / Seminare

**So 04.–Sa 10.06.17 Bereit für eine neue Liebe** – Seminarwoche Nordseeinsel Amrum, Loslassen, Selbstliebe, Herzheilung Ch. Smaluhn 05131-55024 herzensheilung.de

**17.–18.06.17 Ho'oponopono – Hawaiianisches Ritual**, Hannover 30.06. – 02.07.17 Heilsame Vergebung, Tipping-Methode, Leichtigkeit LG Steyerberg C. Smaluhn 05131-55024 heilende-seminare.de

**Für Frauen:** Die Kraft d. Stimme, Persönlichkeitsentwicklung mit Pferden, Entsäuern und Entgiften, Weisheit des Körpers. www.altenbuecken.de, Tel. 04251-7899

**Ausbildung Wingwave®-Coaching:** 4-tägige Ausbildung an 2 WE im April 2017 in Bremen mit Anja Kenzler, Wingwave®-Lehrtrainerin. Info: a.k.demie für Mediation und Training, Tel. 0421/5578899, www.a-k-demie.de

**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

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

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

**Einführungsseminar Gewaltfreie Kommunikation** vom 09.-10.09.17 und GFK-Ausbildung ab Oktober 2017 in Bremen mit Anja Kenzler, Trainerin CNVC. Info: a.k.demie für Mediation und Training, Tel. 0421/5578899, www.a-k-demie.de

**Spiel der Wandlung** - Das Spiel, das Ihr Leben verändern kann, Einzel- und Gruppenspiele in HB, Natur-

heilpraxis Adriana Schweiger, HP, Tel.: 0421-7081872, www.adriana-schweiger.de

### Ausbildung

**www.enneagramm-ausbildung.de** ab November 2017 für Menschen, die beraten, heilen, lehren.

**Ganzheitlich Energetische Massage:** Jahrest raining in Bremen an 11 Wochenenden, Zertifikat als Massage-Practitioner®. Tel. 0911-9376764, www.NorddeutscheMassageschule.de

**Ausbildung Gewaltfreie Kommunikation** ab Oktober 2017 in Bremen mit Anja Kenzler, Trainerin CNVC. Info: a.k.demie für Mediation und Training, Tel. 0421/5578899, www.a-k-demie.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, Mail: Gabriela@sternenhaus.de, www.primaertherapie-luft.de, Tel. 04482-2566007.

### Urlaub / Reisen

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

**Fastenintensivwochen** im Heil-Haus-Ohlenbusch vom 08.04. - 15.04.17 und 29.05. - 03.06.17 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

**Pyramiden in Bosnien:** Spirituelle Reisen vom 20.-27. Mai, 10.-17. Juni, 22.-29. Juli und 9.-16. Sept. 2017 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

**Qigong und Yoga auf der Halbinsel Pilion in Griechenland:** Bei „Ilihoos – 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. 0171-8476581, www.iliohoos.com

**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

**Praxis-, Gewerberäume** in Bremen-Peterswerder zu vermieten: Ideal für Med. Massagen, physikalische Therapie, Körperarbeit, Sauna vorhanden. Ca. 90qm im Souterain, gute Geschäftslage, 700 Euro kalt, NK ca. 155 Euro. Tel. 0421/700057

### Dies und Das

**Ökologisch-soziale Gemeinschaft Clan B** zwischen Oldenburg und Bremen bietet Wohnen, Leben, Arbeiten und Feiern in Gemeinschaft: Jeden 2. Sonntag im Monat Sonntags-Café, 15 - 18 Uhr, Kunst, Kultur, Kleinkram & Kuchen gegen solidarische Spende. Nächster Interessententag 14. Mai. Bitte anmelden. Am 29. u. 30. April Benefizkonzert für unseren Tanzfußboden. Klassisch-indisches Konzert mit Subhankar Chatterjee, Gesang und Berndt Petroschka, Tabla am 10. Juni, 20 Uhr, Eintritt: 15 EUR. Ort: Wöschweg 28, 26209 Sandhatten, Tel: 04482/2566001, www.clan-b.eu

**AuszeitHaus - Weiße Muschel** einfühlsame Begleitung möglich Wiltrud Henning HP Psych., Tel: 04253-1308, www.die-weisse-Muschel.de

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

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

„Es ist Zeit...“ auch mal über das Ende des Lebens nachzudenken! - Vorträge, Workshops und Ausstellung auf der 8. **LEBEN UND TOD:** Die

## Von McKinsey zu Thich Nhat Hanh



256 Seiten | Gebunden  
mit Schutzumschlag  
**€ 19,99**  
ISBN 978-3-451-31459-9

Kai Romhardt war lange auf dem klassischen Karriereweg unserer Hochleistungsgesellschaft unterwegs bis ihn eine tiefe persönliche Krise eine neue Richtung einschlagen ließ. Er entdeckte die Achtsamkeitspraxis und Meditation in der Tradition von Thich Nhat Hanh und lebte zwei Jahre in Plum Village. Heute steht für ihn fest: Wir können jederzeit neu anfangen, ein erfülltes Leben zu führen.

Neu in allen Buchhandlungen  
oder unter [www.herder.de](http://www.herder.de)

# HERDER



## VEGAN!

### Ist das ansteckend?

**Chancen & Risiken kompetent erklärt**

**Ruediger Dahlke, Königsfurt-Urania**

ISBN 978-3-86826-155-4, € 14,95





[www.koenigsfurt-urania.com](http://www.koenigsfurt-urania.com)

Anzeige

Anzeige

LEBEN UND TOD lädt ein, sich mit den Fragen am Ende des Lebens zu befassen. Termin: 12.-13. Mai 2017 / Messe Bremen, Eintritt: 6,- Euro (erm. 5,- Euro), info@leben-und-tod.de, www.leben-und-tod.de

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

**Fastenintensivwochen** im Heil-Haus-Ohlenbusch vom 08.04. - 15.04.17 und 29.05. - 03.06.17 mit Unterkunft und täglichen Gruppensitzungen und Meditationen und Körperübungen, Spaziergänge,

**Bildnachweise:** Titelmotiv © Romolo Tavani / Seite 3 © Jacob Lund / Seite 4 oben von links: © denisfilm; © Africa Studio; © loreanto / Seite 4 unten von links: © what4ever; © Robert Kneschke; © Alexandr Vasilyev; / Seite 5 oben von rechts © Dudarev Mikhail; © highwaystarz; © loreanto / Seite 5 unten von rechts © Monkey Business; © nd3000; © Jacob Lund / Seite 6/7 oben © biker3 / Seite 6 unten © Rawpixel.com / Seite 7 unten © WavebreakMediaMicro / Seite 8 oben © NLshop / Seite 8 unten © rvika / Seite 10 © Vera Kuttelvaserova / Seite 11 © alphaspirit / Seite 13 © Julien Eichinger / Seite 16/17 © animaflora; Seite 16 oben: Cartoon © NLshop / Seite 16 unten © pathdoc; / Seite 17 unten © kieferpix / Seite 19 © Tatesh / Seite 20 © pattilabelle / Seite 21 © mavoimages / Seite 22 © Photo-SD / Seite 25/26 © André Stern / Seite 27/28/29 © Arno Stern / Seite 30 -33 © www.suegurnee.com / Seite 35 © MARIMA / Seite 45 © S.H.exclusiv / Seite 47 © Ingo Bartussek / Seite 62 © Andrii IURLLOV



Nächste Ausgabe: Juni/Juli 2017

Redaktionsschluss: 30. April 2017

Anzeigenschluss: 10. Mai 2017

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

www.kgsbremen.de

Körperreinigungen (Hydrocolontherapie), Heilsitzungen und Massagen möglich, ärztlich-spirituelle Begleitung. Anmeldung: Christine Ohlenbusch, Tel: 04791-9319433, christine.ohlenbusch@web.de, www.seminarhaus-ohlenbusch.de

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

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

### Impressum

Das KGS Bremen – Körper, Geist und Seele Magazin ist ein zweimonatlich erscheinendes Medium mit Themen und Terminen zur Förderung von Gesundheit und Freude im Alltag. Das KGS Bremen ist frei erhältlich und wird mit einer Auflage von 8000 Exemplaren, 6 x pro Jahr, im Raum Bremen, Oldenburg und Umland verteilt und ausgelegt.

### KGS Bremen

#### Körper, Geist und Seele Magazin

Telefon: 0421 - 69 89 77 90

www.kgsbremen.de

Postadresse:

Postfach 77 01 29, 28701 Bremen

### Herausgeberin

Ruth Haselwander

ruth.haselwander@kgsbremen.de

Hindenburgstr. 55 B, 28717 Bremen

### Redaktion

Ruth Haselwander

redaktion@kgsbremen.de

Freie 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 UND MALLORCA, SPANIEN

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? Haben Sie das Gefühl, dass verborgene Einflüsse sich darauf auswirken, wie Sie und Ihre Lieben Geld ausgeben und sparen?

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.

D-WIESBADEN: 22./23. APRIL 2017 - SEMINAR

## Der Kampf zwischen Angst und Verlangen

### - Die Kraft des Kummers

Angst stört Ihre kreativen Vorhaben. - Diese schädlichen Ängste können beispielsweise eingebildeten Verlust, Schmerz, Isolation und Enttäuschung betreffen. Lernen Sie, wie Ängste Begierden erzeugen, die nicht im Einklang mit wahren Wünschen stehen. Erwerben Sie Methoden zur Linderung innerer Not, die infolge von Angst entstanden ist. Lernen Sie, die Gefühle zu fühlen, die mit den Gründen zu tun haben, warum Sie kämpfen und immer wieder in der gleichen Richtung suchen, indem Sie sich äußerlich unterschiedliche Ziele der Befriedigung setzen und dabei innerlich ständig dieselben Entscheidungen treffen, um Angst oder Schmerz zu vermeiden. Da Angst Spannung erzeugt, kann eine nicht behandelte Angst oder Spannung zu Schmerz oder sogar zu Krankheit führen. Erschaffen Sie während des Seminars eine starke innere Konfiguration, mit der Sie die Angst in die Stärke neuer Resilienz übersetzen können.

*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 E-MALLORCA:

Cornelia Bergmann unter  
cornelia@proyectos-santanyi.com

#### SEMINAR IN D-WIESBADEN:

Andrea Hillebrand unter  
info@rolfingpraxis.com  
Telefon: +49-6131-839-009

*Alle Seminare und Trainings in Deutschland und Spanien 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. NEU: Seit 2017 können Teilnehmer 2 Fachfortbildungspunkte pro Seminar erhalten.*

# Auszeit Einkehr Stille

*Zu Gast sein in einem modernen Kloster.*



GUT SAUNSTORF - ORT DER STILLE

*Das moderne Kloster.*

Allein mit sich selbst, in Anbindung an die Klostersgemeinschaft oder im Selbststudium mit oder ohne professionelle Begleitung. Tägliche Meditationen lassen den Geist zu Ruhe kommen. Zuwendung bekommt der Körper bei schmackhafter 100% Bio-Kost, verschiedene Massageangebote und im SPA.

Nutzen Sie Säle und die stille Atmosphäre des Hauses auch für Ihre Gruppen.

Gut Saunstorf – *Ort der Stille*  
Am Gutspark 1, 23996 Saunstorf  
T 038424-223060, info@gut-saunstorf.de

[www.kloster-saunstorf.de](http://www.kloster-saunstorf.de)