KÖRPER GEIST SEELE / BERLIN

KGS

Familienglück

Unsere Beziehungen, Kinder und Lehrer

Thema Familie: Familienglück? Trautes Heim, Glück allein; Heile Familie; Achtsamkeit; Klarheit in Beziehungen; Reiki in Familien; Wahrhaftigkeit in Beziehungen; Heilsame Rituale; Angst vor Nähe; Sehnsucht nach Geborgenheit

Gratis – Magazin für Gesundheit und bewusstes Leben – www.kgsberlin.de

01
2009

Wellness at Home

Entspannung in der Badewanne

Himalaya - Kristall-Salz

Salz-Kugeln für Body-Peeling Stück 0,50 €

Salz - Stücke zum Baden ab €2,80/kg

Salz-Puder für individuelles Peeling €6,-/kg

Salz-Granulat €6,-/kg

Salz-Seife für Body-Peeling Stück € 4,-

Mineralien Zentrum
Wegerichstr. 7 Berlin-Rudow
Tel.: 030 / 661 02 47
geöffnet: Mo-Sa 10-18 Uhr

DER KRYSTALL-LADEN

Wilmersdorfer Str. 79
10629 Berlin-Charlottenburg
geöffnet: Mo - Sa 11-19 Uhr

Knaackstr. 35 / Kollwitz-Platz
10405 Berlin-Prenzlauer Berg
geöffnet: Mo - Sa 11-19 Uhr

04 Kurz&bunt

09 Achtsamkeit Anja Nothelfer über die Anmut der Stille

10 Klarheit in Beziehungen Chuck Spezzano zeigt auf, wie man dort hingelangen kann

13 Sehnsucht nach Geborgenheit Dr. Robert Betz über ein Grundbedürfnis der Menschen

15 Angst vor Nähe Lieselotte Diem plädiert gegen die Einsamkeit

Thema: Familie

16 Familienglück? Hanne Wolf über den Wandel des Familienkonzeptes

18 Trautes Heim, Glück allein Sakino Sternberg über den Traum von der ewigen Liebe

21 Heile Familie Drei Berliner Familientherapeuten geben Tipps in Sachen „Beziehung“

23 Wahrhaftigkeit in Beziehungen Arina Krieger über die Möglichkeiten der Homöopathie

24 Der Weg ist frei Familienaufstellung und Traumatherapie

26 Unsere Kinder - unsere Lehrer Ofir Touval über Erziehung

28 Heilsame Rituale beschreibt Dr. Bernhard Mack

30 Reiki in Familien von Elke Hanke

32 Der Reiki-Meistergrad erläutert von Barbara Simonsohn

56 Lesen & Hören

Regelmäßige Rubriken:

Selbstdarstellungen 33
Astro Service 34
Kalender 36
Termine 43
Wegweiser 44
Wer macht was 52
Kleinanzeigen 55
Impressum 62
Adressen 62

Coverfoto: © prod.numerik - fotolia.com

Veranstaltungen, Projekte, Initiativen

Bitte informieren Sie uns, damit wir umfassend berichten können.

KörperGeistSeele Verlag
Oranienstr. 24, 10999 Bln.
Tel.: 6120-1600 - **Fax:** 6120-1601
mail@kgsberlin.de - www.kgsberlin.de
Redaktion: 6120-1602
Kleinanzeigen: 6120-1603 - Kleinanzeigen buchen Sie einfach und schnell unter: www.kgsberlin.de

IfP
Heilen mit Pflanzen e.V.
Institut für Phytotherapie und Heilpraktikerschule
3-jährige
Heilpraktikerausbildung
mit Schwerpunkt
Pflanzenheilkunde
Beginn jährlich im Oktober
1-jährige
Phytotherapieausbildung
für Therapeuten
Beginn jährlich im Februar
Infoveranstaltungen:
09.01., 13.02., 13.03., 24.04. · 19.00 Uhr
Paul-Lincke-Ufer 42/43 · 10999 Berlin
Telefon 030 - 611 289 33
buero@heilen-mit-pflanzen.de
www.heilen-mit-pflanzen.de

HORIZON PRÄSENTIERT:
Der Moses Code

www.MOSESCODE.DE

LANGE NACHT DER MUSEEN

Am 31. Januar 2009 präsentieren sich wieder über 110 Museen, Sammlungen, Archive, Gedenkstätten und Ausstellungshäuser zur 24. Langen Nacht der Museen. Diesmal unter dem Motto „Weltsichten - Weltbilder“.
Schon bei der ersten Veranstaltung vor knapp 12 Jahren begeisterte diese grandiose Idee Berliner Besucher und Touristen gleichermaßen und der Reiz der Veranstaltung wirkt bis heute. Und alle Beteiligten arbeiten mit großem Engagement am Erfolg: die Mitarbeiter der Museen, die Fahrer der hoffnungslos überlasteten Busse („Wer konnte denn ahnen, dass so viele...“), vor allem natürlich die Besucher. So tief die Temperaturen, so lang waren die Schlangen vor den Museen. Und die Gesichter der Wartenden trotzdem freundlich, voller Erwartung. „Ins Museum nach Schließung“, das reizt. Alle halbe Jahre ein neuer Besucherrekord.

Lange Nacht der Museen: 31. Januar 2009, 18 bis 2 Uhr, www.berlin.de/kultur-und-tickets/events

DYNAMISCH ENTSPANNEN

Peter Bergholz

Wer die Rossini-Methode kennt, wird sich denken können, dass dies nicht einer der üblichen Buchpräsentationen mit Lesung des Autors wird.
Es erwartet Sie vielmehr ein kurzweiliger Vortrag, der die Zuhörer immer wieder einlädt: zu den Winning Moves, den Bewegungen, mit denen man nur gewinnen kann. Zu neuen positiven Erfahrungen, die man nicht mehr missen möchte, wenn man sie einmal erlebt hat und zu wunderbarer Musik, die die Seele berührt.

Peter Bergholz: Buch-Premiere „Dynamisch entspannen mit der Rossini-Methode“, Di 06. 01. 2009, 19.30 Uhr in der Urania, An der Urania 17, 10787 Berlin, Tel.: 2189091, www.urania.de; aktuelle Informationen zur Rossini-Methode gibt es bei: www.dynamische-entspannung.de.

MUSIK- MEDITATION- GESUNDHEIT

Die Verknüpfung von Musik und Meditation in Verbindung mit traditionellen ayurvedischen Behandlungsmethoden hat Shri Balaji També zu einem weltweit geachteten Experten gemacht. In seinem Konzert sowie auch in seinem Vortrag stellt er einen wesentlichen Teil seines ganzheitlichen ayurvedischen Gesundheitskonzeptes vor.
„Viele Erkrankungen der heutigen Zeit wie Krebs, Aids, psychische und psychosomatischen Störungen haben ihren Ursprung in einem tiefen Ungleichgewicht des so genannten Vata-Doshas - ein Begriff aus dem Ayurveda, der die Bioenergie des Elementes Luft /Raum bezeichnet. Da die Musik ebenfalls dem Raumelement zugeordnet ist, spielt hier die Musiktherapie eine wichtige Rolle in der Behandlung.“ Grundlage seiner Arbeit ist das traditionelle indische Musiksystem mit seinen entsprechend ausgewählten Ragas. Dies sind Melodiefolgen, die atmosphärisch unserer Stimmung eine ganz bestimmte „Farbe“ (raga) verleihen. Die Töne dieser Musik und die Laute der Sprache erzeugen Schwingungen, die eine wohltuende Wirkung für Körper, Geist und Seele vermitteln können.

Unterstützt wird Shri Balaji També hierbei von seiner Musikgruppe, einem Chorus und dem Einsatz westlicher und indischer Instrumente.

Shri Balaji També, Konzert: Musik - Meditation - Gesundheit, So 11.01.09, 19.30 Uhr, Passionskirche Kreuzberg, Marheineke Platz 1, Eintritt: AK: 20 Euro, Karten an allen bekannten VVK-Stellen; Vortrag: Mo 12.01.09, 19.30 Uhr, in der Urania, an der Urania 17, 10787 Berlin, Info: 030-39908088, www.santulan-veda.de

DIE ZEITQUALITÄT IM RASTER DES MAYA-KALENDERS

Der Maya-Kenner Johann Köstner kommt zu einem Vortrag nach Berlin. „Wir wissen zwar nicht wohin es geht, aber das dafür mit voller Kraft!“ Mit dieser Feststellung lässt sich das Verhalten der Menschheit in der gegenwärtigen Zeit treffend beschreiben. Im 20. Jh. ist allerdings aus der fast vergessenen Kultur der Alten Mayas eine Sichtweise aufgetaucht, die uns in unserer westlichen Kultur unbekannt war: nämlich dass Zeit in seiner Ganzheitlichkeit eine exakte Größenordnung

aufweist, eine Struktur, die eine exakte Ordnung und Informationssubstanz besitzt. In der mayanischen Sichtweise ist eine Zone sichtbar, die etwa von 1987 bis 2012 reicht. Ein weiterer Zyklus weist auf eine Phase von 2013 bis 2039 hin. Diese beiden Zyklen stellen einen großen Übergang dar, wo zunächst ein Megazyklus mit verschiedenen spezifischen Unterzyklen ausläuft und mit den zweiten 13 Jahren von 2013 bis 2039 ein neues Äon seine Startphase zeigt.
Es lässt sich auch ein geschichtlicher Zusammenhang einsehen, den die lineare Betrachtung der Zeit nicht kennt. So befindet sich nach Köstner die Zeitspanne von Juli 2008 bis Juli 2009 in einem Bezug der 20 Jahre von 1914 bis 1934.

Johann Kössner, Vortrag: „Im Raster des Maya-Kalenders“, Fr 30.01.2009, 19 Uhr; 2tägiges Seminar: Sa 31.01. bis So 01.02. 2009; UFA-Fabrik, Viktoriastrasse 3, 12105 Berlin-Tempelhof, Infos: Klaus Arhad Ruppert, Tel.: 290 48 105

HOME YOGA IN NEUEN RÄUMEN

Nach dem erfolgreichen ersten Jahr bietet Home Yoga ab 17. Januar im selben Haus in einem zweiten großzügigen Raum im ruhigen Hinterhof noch mehr zeitgemäßes, individuelles und undogmatisches Yoga – gleichermaßen geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene: Rücken- und Gelenke-Yoga, Jivamukti Yoga, Präventionskurse (Erstattung durch Krankenkassen), Meditation und Mantra-Singen. Der Yogashop ist gut sortiert mit Yogazubehör.

Home Yoga Studio: Eröffnungswochenende: 17. und 18. 01. 2009; u.a. mit Patrick Broome, Tom Beyer, Regina Berger, vegetarischem Buffet zugunsten von Straßenkinder e.V. und 10% Rabatt auf alle Karten. Details hierzu siehe Kalender-Anzeige Seite 39; Home Yoga, Friedrichstraße 122, Ecke Oranienburger Straße; weitere Infos: www.home-yoga.de; info@home-yoga.de

DENKST DU NOCH ODER LACHST DU SCHON?

Lachyoga verbindet altes traditionelles Yogawissen mit neuen Erkenntnissen der „Gelotologie“, der Wissenschaft vom Lachen. In den Lachyogastunden kann man tief entspannen, sein Lachen wieder entdecken und es ausgiebig nutzen, neue Energien tanken, an

Aus- und Weiterbildung

Familienaufstellung
Integrative Systemische Therapie
November 2009 bis Oktober 2011

Alfred R. Austermann
Heilpraktiker / Dipl. Psych.

Bettina Austermann
Dipl.Soz.päd. /HP (Psych.)

Sie bekommen bei uns:

- eine qualitativ hochwertige und fundierte Ausbildung in Systemaufstellungen (Familien-, Krankheits-, Entscheidungs- und Organisationsaufstellungen)
- eine Ausbildung in körperorientierter Traumatherapie und pränataler Psychologie
- Primärarbeit mit Aqua-Release® – Tiefenentspannung im warmen Wasser
- Raum für persönliche Wachstumsprozesse
- fachliche Kompetenz für eine verantwortungsvolle Arbeit mit Menschen
- Supervision für Ihre Arbeit

52 Weiterbildungstage: 13 Wochenenden, z.T. verlängert / 2 Intensivwochen

Beginn der Ausbildung
mit dem Einführungs- und Entscheidungsmodul:
6. – 8. November 2009

Unsere Informationsbroschüre schicken wir gerne zu!

IFOSYS-Institut
Königstuhlweg 23
12107 Berlin
Tel. 030 / 69 81 80-71
Fax 030 / 69 81 80-72
ifosys@msn.com
www.ifosys.de

Leichtigkeit gewinnen und vielleicht auch eine neue Sicht der Dinge bekommen.
Mit Elementen aus dem QiGong und Yoga sowie Lachübungen holen wir den Frühling zurück ins Gemüt. Lachunwillige sind willkommen. Das Ziel des Lachyogas ist, die uns innewohnende Freude zu aktivieren und dadurch auf natürlichem Weg Zuversicht und eine positive Haltung zu entwickeln anstatt über den Verstand „zu verordnen“

Gabriele Olschewski, Lachyoga- und Yogalehrerin: offene Gruppe ab Fr. 16.1.2009, 14-tägig, jeweils 20-21.30 Uhr im Aquariana, Am Tempelhoferberg 7d

NATÜRLICH GESUND

Im idyllischen Einkaufsviertel am S-Bahnhof Botanischer Garten befindet sich seit Oktober 2008 die „Herbathek“ – ein Gesundheitsfachgeschäft mit Internetversand und Naturheilpraxis.
Die Herbathek bietet innovative und traditionelle Naturheil- und Nahrungsergänzungsmittel wie Heilkräuter, Tees und Gewürze aus Bio-Anbau, Kräuterextrakte, Bienenprodukte wie Propolis, Ätherische Öle, Vitalpilze, Spurenelemente, Mineralstoffe, natürliche Vitamine, etc. an. Das interessante und umfangreiche Sortiment wird durch Heilsteine, Naturkosmetik, Kneipp-Artikel, Naturholz- und Massagebürsten und Geschenkartikel abgerundet. Im integrierten Praxisraum nehmen sich Heilpraktiker mithilfe von Phytotherapie, Fußreflexzonenmassage, Bachblütentherapie sowie einer individuellen Kombination aus Homöopathie, Akupunktur, Rückenmassage und Naturheilmitteln Ihren gesundheitlichen Beschwerden an.

Herbathek, Dipl.-Biologe Jens Jakob, Moltkestr. 51, Ecke Gardeschützenweg direkt am S-Bahnhof Botanischen Garten, 12203 Berlin, Öffnungszeiten: Mo-Fr. 10-18.30, Sa 10-14.00, Infos unter Tel.: 257 970 21, info@herbathek.de; www.herbathek.de

QIGONG MIT MEISTER LI

„Kraft tanken und die eigene Leistungsstärke wieder herstellen“ – so könnte das Motto für diese Tage in Stellshagen lauten. Gelingen kann das mit Hilfe des Jin Dan Dao Systems. Das sind QiGongÜbungen für die Gesundheit, die durch individuelle QiGong-Massagen Unterstützung finden. Angeleitet und ausgeführt von dem Arzt und Lehrer Meister Li, der in Xian - der Stadt des Gelben Kaisers - in Zentralchina arbeitet. Er hatte das Glück, Schüler eines daoistischen Mönches zu sein, der als Eremit in der Nähe von Xian lebte und sein Wissen direkt auf den Schüler übertragen hat. Heute kommt er regelmäßig nach Deutschland, um dort sein Wissen weiterzugeben.Darüber hinaus bleibt genügend Zeit, das Saunahaus zu besuchen oder einen Winterspaziergang an der Ostsee zu machen…

Meister Li Jiacheng, QiGong und QiGong Massagen, Gutshaus Stellshagen, Pauschalangebote 4.-9.01., 11.-16.01., 25.-30.01.2009, Preise pro Person für 5 Übernachtungen HP 495,- Euro im DZ Typ Wasser, 575,- Euro im EZ Typ Wasser, weitere Information: www.stellshagen.de

KÖRPER TRIFFT SEELE

Das Anliegen zum „Tag der Körperpsychotherapie und Somatopädagogik - Entfaltungsansätze auf der Basis des beseelten Körpers“ - ist es, den Reichtum der Methodenvielfalt zu zelebrieren. Eine gute Gelegenheit, sich zu informieren und anregende Erfahrungen mit ins Leben zu nehmen. Die Idee stammt von den Mitgliedern der Gruppe „Körper trifft Seele“, die alle

auch in Dachverbänden der Körperpsychotherapie (DGK/EABP) und Atemtherapie (AFA/BVA) zertifiziert sind und in intensivem, professionellen Austausch miteinander stehen.

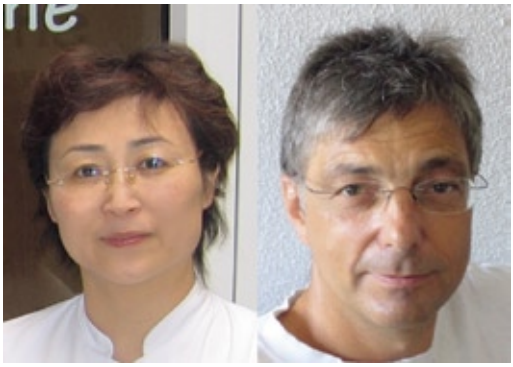
Körper trifft Seele, Workshops, Vorträge, Demonstrationen und körperpsychotherappeutische Angebote mit Elizabeth Marshall, Andreas Ziffzer, Matthias Fernow, Lieselotte Diem und Gabriele M. Franzen. Termin: 31.1.2009, 15h-21h, Einlass jeweils ab 15 Minuten vor dem jeweiligen Vortrag; Moveri am Steinplatz, Uhlandstr. 194 A, Charlottenburg, Infos unter Tel.: 030-312 12 39 und 030-321 775 2

LANGE NACHT DER NACHHALTIGKEIT

Das Ziel der Veranstaltungsreihe „Lange Nacht der Nachhaltigkeit" ist es, Menschen aus den verschiedensten gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bereichen, die sich auf die eine oder andere Art mit dem Thema „Nachhaltigkeit" befassen, zusammenzubringen.

Die Referenten haben die Möglichkeit, ihren speziellen Bezug zur Nachhaltigkeit darzustellen und sich selbst einem interessierten Publikum zu präsentieren. Andererseits soll aber auch der Zuhörerschaft die Gelegenheit geboten werden zu erfahren, welche vielfältigen Themen sich hinter dem Begriff „Nachhaltigkeit" verbergen.
Die "Lange Nacht der Nachhaltigkeit" beginnt um 18 Uhr und endet um 24 Uhr. Die einzelnen Referenten gestalten eine Präsentation jeweils in etwa 25 Minuten. Im Anschluss besteht noch Zeit für Publikumsfragen und Diskussion. Die Veranstaltung ist als eine offene Netzwerkparty konzipiert.

Lange Nacht der Nachhaltigkeit, 6 Kurzvorträge, 30.01.09, 18-24 Uhr, Engeldamm 20, 10179 Berlin; weitere Informationen direkt beim Veranstalter Versiko AG, Hauptstadtbüro Berlin oder www.langenachtdernachhaltigkeit.de



Frau Prof. Jiang und Dr. med. Conradi

TUINA - CHINESISCHE MASSAGETHERAPIE FÜR KINDER

Die Tuinamassagetherapie ist ein Standbein der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie bildet die Grundlage, aus der später die Akupunkturlehre entwickelt wurde, sowie das Shiatsu als japanische Variante. In einer Seminarreihe vermitteln Frau Prof. Jiang (China) und Herr Dr. med. Conradi (Bremen) die speziell auf Kinder ausgerichtete Behandlungsmethode zur Vorbeugung und Behandlung vieler Erkrankungen während des Kinderalters. Detaillierte Informationen zum Inhalt, Termine, Preise usw. finden sich auf der Internetseite oder können beim Informationsabend erfragt werden.

Kostenlose Informationsveranstaltung: 23. Jan 2009 um 20h im IfP - Institut für Phytotherapie und Heilpraktikerschule, Paul-Lincke-Ufer 42/43, 10999 Berlin-Kreuzberg. Details unter www.kindertuina-berlin.de, kindertuina@gmx.de oder Tel.: 722 99 445, Hr. Fuchs

JIMI HENDRIX MEMORIAL

Alljährlich gibt es am 1. Abend des neuen Jahres ein Konzert mit auserwählten, international bekannten Gitarreros, die gemeinsam den Spirit ihres großen Meisters Jimi Hendrix beschwören und das Jahr 2009 mit einem psychedelic, guitar, bass Feuerwerk einleiten. Es spielen diesmal Jean Paul Bourelli, Reggie Worthy, Andreas Willers, Ron Spielman, Thorsten Wagner.

5. Jimi Hendrix Memorial Nite, 01.01.2009 bis 02.01.2009, Beginn: 20:00 Uhr, Festsaal Kreuzberg, Skalitzer Str. 130, 10999 Berlin

VERJÜNGUNGSWOCHE MIT MANTAK CHIA

eine gute Gelegenheit, direkt mit einem Tao Meister und exzellenten Lehrer zu arbeiten

Mantak Chia

Feng Shui - Eine höhere Ordnung des Lebens

Öffentlicher Abendvortrag:
Die Wurzeln des Feng Shui
Fr 20.03.09 von 19:00 - 21:45 Uhr in der TU Berlin

(wörtlich: „Wind und Wasser“) liegen in der chinesische Lehre vom Erzeugen von Räumen in Harmonie mit ihrer Umgebung. Großmeister Mantak Chia macht den sehr großen Begriff Feng Shui transparent und zeigt den Weg durch das „Tor der Geheimnisse“ in die faszinierende Welt des Tao.

Kursgebühr
Abendkasse 14,- EUR, bei Mehrfachbuchung 12,- EUR, ermäßigt 5,- EUR (Schüler, Studenten, Rentner, Hartz IV)

Eisenhemd Chi Kung - Theorie und Praxis
1-Tages-Workshop: Sa 21.03.09 von 09:30 - 16:30 Uhr im WAMOS-Zentrum

Heilende Liebe - Theorie und Praxis
2-Tages-Workshop: So-Mo 22.-23.03.09 von 09:30 - 16:30 Uhr im WAMOS-Zentrum

Stamm Zellen Chi Kung - Theorie und Praxis
1-Tages-Workshop: Di 24.03.09 von 09:30 - 16:30 Uhr im WAMOS-Zentrum

Organ-Entgiftung - Theorie und Praxis
1 Tages-Workshop: Mi 25.03.09 von 09:30 - 16:30 Uhr im WAMOS-Zentrum

DNA Reprogrammierung - Theorie und Praxis
1-Tages-Workshop: Do 26.03.09 von 09:30 - 16:30 Uhr im WAMOS-Zentrum

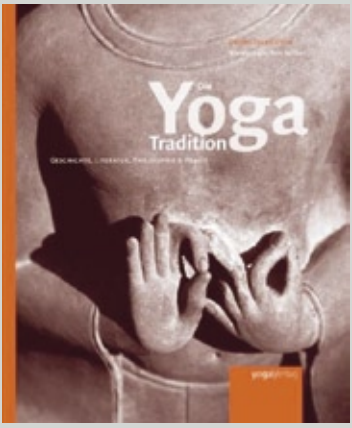
Kursgebühr
je Tag 95,- EUR, bei Mehrfachbuchung 80,- EUR, ermäßigt 55,- EUR (Schüler, Studenten, Rentner, Hartz IV)

Anmeldung: Wolfgang Heuhsen, mail: info@tao-berlin.de, Fax: 030-773 912 08, Tel: 030-772 32 00

***Weitere Infos** zu den Workshop-Inhalten finden Sie auf www.tao-berlin.de*

DHARMA

BUCHHANDLUNG & ANTIQUARIAT



UNSER BUCHTIPP

EURO 39,90

Mo-Mi 10-19 h, Do + Fr 10-20 h, Sa 10-15 h
Akazienstr. 17, 10823 Berlin, Tel. 030/784 50 80, www.dharma-buchladen.de

© Pascaline Lopez - Fotolia.com

Achtsamkeit bedeutet innezuhalten, um den gegenwärtigen Augenblick genau so wahrzunehmen, wie er gerade ist.

Achtsamkeit – die Anmut der Stille

Die Praxis oder das Üben von Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn hat in den letzten Jahren auch bei uns, vor allem im Bereich Gesundheit, Eingang gefunden und besonders bei Stress und Schmerz überraschende Erfolge erzielt. Ein 8-wöchiges Übungsprogramm vorgestellt von Anja Nothelfer.

Häufig bestimmen Sehnsüchte und Wünsche unser tägliches Leben. Dabei verlieren wir oft den Bezug zum momentanen Erleben und fühlen uns von einem erfüllten Leben abgeschnitten.

Wenn wir Achtsamkeit üben, unterbrechen wir bewusst alles Tun, das unser Leben normalerweise bestimmt und entspannen uns in das „Jetzt“ hinein, so wie es sich darbietet. Dabei ist jeder Augenblick willkommen und besitzt dieselbe Wichtigkeit, auch wenn es ein Moment des Schmerzes, der Unruhe, oder Angst ist. Achtsamkeit ist also eine Methode, bei der wir mit wacher Präsenz und voller Aufmerksamkeit die momentanen Gefühle, Gedanken und Handlungen anschauen, ohne sie zu beurteilen oder verändern zu wollen. Wir begegnen ihnen mit einer annehmenden Haltung und verlassen dabei unsere ausgetretenen Pfade des Denkens und Fühlens, etwas erreichen oder verbessern zu wollen.

Wer Achtsamkeit als Methode üben möchte, findet in dem von Jon Kabat-Zinn entwickelten 8-wöchigen Achtsamkeitstraining eine genaue Anleitung. Dieses Programm nennt sich MBSR (Mindfulness-Based-Stress Reduction). Es wurde vor etwa 25 Jahren an der Universitätsklinik Massachusetts entwickelt. Heute findet es mit Erfolg in Krankenhäusern und Gesundheitszentren seine Anwendung. Ziel ist es, über Körperübungen und die Wahrnehmung des eigenen Geistes Achtsamkeit zu üben. So sind sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga, achtsame Körperwahrnehmungen im Liegen, dem so genannten Body-Scan, Atembeobachtungen oder auch Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen, Gehen und Stehen Inhalte des Trainings. Ebenso bietet das Programm Raum für Erfahrungsaustausch und bereitet darauf vor, wie man Achtsamkeit in den Alltag integrieren kann.

Wer bereit ist, Achtsamkeit regelmäßig zu praktizieren und lernt, im Augenblick zu verweilen, wird mit dem Wesen von Achtsamkeit in Berührung kommen. Ihm wird die Schönheit, Klarheit, Stille und Einfachheit von Achtsamkeit zuteil, indem er sich erlaubt, einfach nur da zu sein, zu spüren, erleben und berührt zu werden. Er wird darin unterstützt, verantwortungsvoll mit sich umzugehen, lernt die eigenen Energien bewusst zu konzentrieren und zu lenken, entwickelt einen angemessenen Umgang mit körperlichen und psychischen Belastungen und erlebt mehr Vitalität, Gesundheit und Lebensfreude. Achtsamkeit kann auf diese Weise zu einer Geisteshaltung werden, die das gesamte Leben durchdringt und damit alleine schon zu einem erfüllteren Leben verhilft.

Erst wenn wir aufgrund regelmäßiger Übung unsere inneren Vorgänge verstehen lernen, können wir als Individuum konkret mit Stress und Schmerzen umgehen lernen und uns an die ständige Veränderbarkeit von Umständen besser anpassen.

Wolfgang Schröder (Dayaraja), Yoga- und Meditationslehrer, Heilpraktiker, kostenlose Informationsabende: 29.01.09, 18:00 Uhr im Blütenhof; ab Februar 2009 neue Kurse zum Thema Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn; Kurs 1 ab 04.02.09, Kurs 2 ab 12.02.09. Ort: Blütenhof – Gesundheit aus der Mitte, Reinhardtstr. 3-5, 10115 Berlin. Mehr Infos unter: www.bluetenhof-berlin.de oder www.dayaraja.de.

Klarheit in Beziehungen

Mit dem Blick des Herzens und humorvoller Sprache versteht es Chuck Spezzano, Menschen in ihrem Potenzial zu erkennen, Missverständnisse aufzuzeigen, Inspiration und Ermutigung zu geben. Er schöpft aus seiner persönlichen und seiner über 35-jährigen beruflichen Erfahrung als Therapeut, wenn er klassische Beziehungsfallen aufzeigt und erklärt, wie man sich daraus befreien kann. In seinem Seminar im Februar 2009 in Hamburg geht es darum, einen Neubeginn zu wagen. Der folgende Text ist ein Auszug aus Chuck Spezzanos neuem Buch: „Wie Sie herausfinden, wann Ihre Beziehung wirklich zu Ende ist, und was Sie tun können, um sie zu retten."

„Deine Beziehung soll dir helfen, in höherem Maße der zu werden, der du wirklich bist, das heißt, mächtiger, erfolgreicher, liebevoller und weiser."
Chuck Spezzano

Beziehungen transformieren

Eine Gabe, die in jeder erfolgreichen Beziehung unerlässlich ist, ist die Fähigkeit zur Veränderung. Das Gefühl, in einer Beziehung festzustecken, ist einer der häufigsten Gründe dafür, dass Beziehungen beendet werden. Veränderung hilft dir zu erkennen, ob deine Beziehung wahr ist oder nicht. Sobald du über das hinausgelangt bist, was in deiner Beziehung feststeckt, kannst du eher erkennen, was wahr oder unwahr ist. Fast alle Menschen geben eine Beziehung auf, wenn sie hoffnungslos feststecken. Wenn wir uns nicht mehr vorwärts bewegen können, dann sind wir in Aufopferung gefangen. Wir leben ein „Halbleben" – und so soll das Leben ganz gewiss nicht gelebt werden. Wo eine Beziehung blockiert ist, dort steckt ihr beide – du und dein Partner – fest. Wenn du dich änderst, dann verändert sich alles zum Besseren. Wenn du forderst, dass dein Partner sich ändert, passiert nichts, weil deine Forderung zeigt, dass ein verborgener Teil in dir sich nicht ändern will und heimlich dafür sorgt, dass die Beziehung stecken bleibt, weil du dich vor Veränderung fürchtest.

„Eine Beziehung soll eine Treppe in den Himmel sein, der das Bewusstsein des Einsseins ist."
Chuck Spezzano

Beziehungsfallen

Wenn du die wichtigsten Beziehungsfallen kennst, dann verringert sich das Risiko, dass du in sie hineintappst. Dann kannst du die Verantwortung dafür übernehmen, die Veränderungen zu bewirken, die du in deiner Beziehung haben willst. Wenn du forderst, dass andere Menschen sich ändern sollen, während du selbst stur bleibst, dann weist das nicht nur auf einen Mangel an Integrität hin, sondern wird auch ganz einfach nicht funktionieren. Selbst wenn dein Partner sich unter diesen Umständen ändern sollte, wird es dich nicht befriedigen, weil du selbst keinen Schritt der Veränderung gegangen bist. Wenn du nicht bereit bist, dich zu ändern, kannst du weder die Veränderung deines Partners genießen, noch wirst du selbst dich lebendiger fühlen.

Das Ego

Wenn du anerkennst, dass der Sinn einer Beziehung in der Ganzheit und der Liebe besteht, die Glück bewirken und zur Auflösung des Egos führen, dann bekommt das Ego ein sehr großes Interesse daran, deine Beziehung zu sabotieren und durch Krieg oder Lieblosigkeit in ein Denkmal für sich selbst zu verwandeln. Das Ego will, dass sich alles immer nur um „mich" dreht, und die Arena der Beziehungen ist in dieser Hinsicht keine Ausnahme. Das Ego will, dass dein Partner deine Trophäe ist, die beweist, dass du etwas ganz Besonderes bist, oder dass er einfach da ist, um deine Bedürfnisse zu erfüllen. Damit wird dein Partner zum Nebendarsteller in einem Film, in dem du selbst die Hauptrolle spielst. Bei Männern zeigt sich dies häufig darin, dass sie ihre Arbeit für wichtiger halten als ihre Beziehung. Bei Frauen tritt es oft in Form von Selbstsucht oder emotionalem Schwelgen auf. Letzten Endes sind beide Muster selbstschädigend, weil die Bedeutung der

Beziehung herabgesetzt wird und stattdessen die Bedürfnisse des Egos verstärkt werden. Das Ego ist das Prinzip des Etwas-Besonderes-sein-Wollens, der Trennung und der Selbstsucht. Es ist nicht wirklich an Liebe interessiert, sondern nur an sich selbst. Den größten Teil seiner Zeit verbringt es damit, sich zum Schaden deiner Beziehung zu nähren und zu schützen.

Egobedürfnisse oder Geben

Der vielleicht größte Fehler, den man in einer Beziehung machen kann, hat damit zu tun, was man glaubt, von seinem Partner bekommen zu können. Auch wenn wir alle versucht sind, diesen Verdacht schnell von uns zu weisen, ist das Wesen der Anziehung genau darauf begründet. Was dir deiner Meinung nach selber fehlt, das zieht dich bei einem anderen Menschen an. Obwohl eine Beziehung natürlich durch Anziehung und die damit verbundene Verliebtheit anfängt, hat die Phase der Verliebtheit irgendwann ein Ende, und die eigentliche Arbeit beginnt. Genau an diesem Punkt führt Bedürftigkeit erst zu Machtkampf und später zu Leblosigkeit, weil du dich zurückziehst, damit dein Partner nichts von dir nehmen kann, und genau dann spielt Geben für den Erfolg deiner Beziehung eine entscheidende Rolle.
Was du in einer Beziehung gibst, ist letztlich das, was dich befriedigt und erfüllt. Dein Geben gestattet dir nicht nur, das zu genießen, was du gibst, sondern öffnet dich auch dafür, das zu empfangen, was dir gegeben wird. Im Hinblick auf deine unerfüllten Bedürfnisse entsteht dadurch eine paradoxe Situation. Wenn du gibts, was du als dein eigenes Bedürfnis empfindest, dann wird dieses Bedürfnis dadurch erfüllt. Bedürfnisse sind im Allgemeinen unattraktiv und abstoßend, aber paradoxerweise erfüllst du dein eigenes Bedürfnis, wenn du gibst. Auf diese Weise versuchst du nicht, deinen Partner zu besitzen, was nur bewirkt, dass du ihn fortstößt. Es wird dich nicht lange befriedigen, von deinem Partner zu nehmen, sondern deine Bedürfnisse paradoxerweise nur größer werden lassen. Deine Bedürfnisse sind das Ergebnis von Situationen, in denen du die Verbundenheit verloren hast. Dennoch trägst du in dir die Gaben und die Gnade, die dich vollkommen befriedigen würden. Es ist so, als seist du in einem Palast, in dem ein Festmahl hergerichtet wurde, du aber ignorierst es und gehst hinaus in die Wüste, um etwas zu essen zu finden. Wird die Lektion der Bedürfnisse nicht gelernt, kann sie deine Beziehung zerstören, und an die Stelle von Liebe tritt Hass.

Gaben

Es gibt noch ein weiteres Prinzip, das sich als sehr hilfreich erwiesen hat, wenn es darum geht, Probleme zu

WEG DER MITTE
Gesundheits- und Ausbildungszentrum

BenefitMassage™ - Schule
Beginn der neuen
10-teiligen Ausbildung 2009
Klassische Massage I 24./25. Jan.
Klassische Massage II 14./15. Feb.
Klassische Massage III 7./8. Mrz.
Weitere Termine bitte erfragen.

Fachfortbildung in
Craniossacral-Therapie
mit Dr. Robert Norett (USA)
Strukturelle Beschwerden
erfolgreich behandeln
27. Februar - 1. März.2009

Ahornstr. 18 • 14163 Berlin-Zehlendorf
Tel: 030 - 813 10 40 • berlin@wegdermitte.de
www.wegdermitte.de

© Joss - Fotolia.com

„Deine Beziehung ist deine beste Chance zum Glücklichsein. Selbst wenn sie sich unter Qualen windet, zeigt sie dir nur, was der Heilung bedarf…“
Chuck Spezzano

heilen. Es steht dir in jeder Situation zur Verfügung, in der es für dich oder für deinen Partner ein Problem gibt. Du hast eine Gabe mitgebracht, die genau für diese Situation gedacht ist. Gaben sind eine der einfachsten Methoden der Heilung, die es gibt. Je größer das Problem, umso größer die Gabe! Wenn es also bei dir oder deinem Partner ein Problem gibt, dann frage dich, welche Gabe du auf einer Seelenebene mitgebracht hast, um das Problem zu heilen. Welche Gabe dir auch immer in den Sinn kommt, stelle dir vor, dass du dein Herz, deinen Geist und deine Seele öffnest und dich mit dieser Gabe erfüllst. Teile die Gabe anschließend mit deinem Partner.

Frage dich dann, welche Gabe dir Gott gibt, um das Problem zu transformieren. Ein Kurs in Wundern beschreibt Gott als „Das, was allen alles gibt“. Deshalb wartet die Gabe des Himmels in deiner Zeit der Not nur darauf, dass du sie empfängst. Öffne dich der Großmütigkeit des Himmels jetzt und empfange die Gabe. Teile sie auf einer energetischen Ebene mit deinem Partner, indem du dir vorstellst, dass du diese Gabe an ihn weitergibst. Wichtiger noch als diese himmlische Gabe ist jedoch die Erfahrung der Gegenwart des Gebenden. Stelle dir vor, dass du deine Hand nach der Hand des Gebenden ausstreckst. Spüre die bedingungslose Liebe und Gnade, die zu dir hin fließt. Spüre die Gegenwart des Göttlichen. Du bist nicht allein. Lasse zu, dass du in diesen Händen getragen wirst. Lege deine Beziehung in diese Hände. Bitte um das Wunder, das du brauchst.

Auf der aller tiefsten Ebene ist Gott das einzige Bedürfnis, das du hast. Dies führt zur Ganzheit. Dies stellt einen einfachen Weg dar, um deine Probleme zu heilen.

Stelle dir vor, dass du alles in Gottes Hände legst. So kann die Heilung deiner Probleme fast unmittelbar oder innerhalb von nur wenigen Tagen geschehen, denn das Ego bauscht jede kleine Sache fast immer zu einem äußerst komplizierten Problem auf. In dem Maße, in dem das Problem – Gabe um Gabe und Schicht um Schicht – geheilt wird, spürst du eine vollkommen natürliche Vorwärtsbewegung und die Situation löst sich allmählich auf.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Via Nova Verlages.

Chuck Spezzano: „Erfolgreiche Partnerschaft – wie gelingt's?“ - Vortrag in Hamburg, 12. Febr. 2009, 19.30 Uhr; Eintritt: VVK 25 Euro, AK 30 Euro (für Seminarteilnehmer 20 Euro); Seminar, 13.-15. Febr. 2009, Fr 11-18 Uhr, Sa 10-18 Uhr, So 10-17 Uhr; Teilnehmerbeitrag: 420 Euro ermäßigt und Paare pro Person 390 Euro, Ort: Logenhaus, Moorweidenstraße 36, nahe Bhf. Dammtor; Information und Anmeldung: Wrage Seminar Service, Schlüterstraße 4, 20146 Hamburg, Tel.: 41 32 97-15, seminarservice@wrage.de, www.wrage.de

Buchtipps:

Chuck Spezzano: *Wie Sie herausfinden, wann Ihre Beziehung wirklich zu Ende ist, und w as Sie tun können, um sie zu retten*, Via Nova 2008, 164 Seiten, Euro 9,95

Chuck Spezzano: *Was Männer von Frauen über Sexualität lernen können*, Via Nova 2008, kart., 93 Seiten, Euro 7,95

Der Edelstein
Edelsteine und Mineralien - Schmuck - Ätherische Öle
Traumfänger - Runen - Magie - Beratungen - Wicca
Räucherwerk - Bücher - Tarot - Pendel u.a.m.
Kantstr. 93/Ecke Windscheidstr., 10627 Berlin-Charlottenburg,
Mo-Fr 10-18h - Do 12-20h - Sa 10-15h, Tel./Fax 030/312 70 10
www.der-edelstein.de

Sehnsucht nach Geborgenheit

Wo suchen wir nicht überall Geborgenheit: bei einem Mann, einer Frau, einer Freundin, in einer Gemeinschaft, bei einer Großmutter, einem Großvater, bei und in Gott, in der Liebe und im Herzen. Wie finden wir wieder zu Geborgenheit, zu der Sicherheit, nach der wir uns sehnen? Ein Beitrag von Dr. Robert Betz.

© iofoto - Fotolia.com

***Geborgenheit* ist allgegenwärtig wie die Liebe**

Die Sehnsucht und Suche nach Geborgenheit spielt für unsere Reise hier eine große Rolle, denn sie treibt uns voran. Zunächst suchen wir einige Jahrzehnte im Außen. Wir hoffen, ein anderer Mensch könne uns Geborgenheit schenken. Also suchen wir den „richtigen“ Partner. Dann entdecken wir nach kurzer Zeit, dass er auch auf der Suche ist. Wir erleben Momente der Geborgenheit in den Armen des anderen, aber wir wissen, dass diese nur von kurzer Dauer sind. Es ist eine geborgte Geborgenheit, wir besitzen sie noch nicht in der Tiefe unseres Herzens.

Nur hier – tief in uns – können wir sie finden, dieses lange Ersehnte, das Gefühl des Eins-Seins, der tiefen Geborgenheit. Wir finden sie in der Liebe des Herzens, nicht in der Liebe des Gemüts. Geh in die Stille deines Herzens und nimm wahr: Es ist alles gut. Du wirst unendlich geliebt und du bist unendlich liebenswert. Lass dich fallen in diese Wahrheit und genieße. Geborgenheit ist allgegenwärtig wie die Liebe. Sie ist geduldig und wartet auf dich. Halt jetzt inne, schließe die Augen und spüre: Ich bin geborgen in der Liebe. Ich bin Liebe.

In der besonders dunklen Jahreszeit mit den kurzen Tagen und langen Nächten, da spüren wir sie öfter als im Glanz des Hochsommers – eine tiefe Sehnsucht in uns, ein Sehnen, ja wonach? Spür mal in dieses herrliche Wort hinein: Sehnsucht. Die Sehnsucht – sie hat ihren eigenen Klang und Wert – ganz unabhängig, wonach es sich in uns sehnt. Der männliche Kopf will dieses „wonach?“ schnell beantworten, um sie loszuwerden, denn sie schmerzt ein wenig. Die weibliche Seele jedoch sagt: „Lass mich doch einfach sehnen…“ Im Sehnen allein klingt etwas in uns an, das der Kopf nicht greifen kann. Im Sehnen nach etwas, oft verbunden mit einem süßen Schmerz, verbinden wir uns mit etwas tief in uns. Sehnsucht sehnt sich nach einem anderen Seinszustand. Die Sehnsucht sagt: Da ist etwas in dir, etwas unermesslich Großes, das sich wünscht, dass du hinkommst zu ihm, dass du es fühlst und ganz hineingehst und ganz aufgehst in ihm. Nenne es höchste Erfüllung oder tiefste Geborgenheit…

Die Sehnsucht nach Geborgenheit berührt jeden von uns, denn sie ist uns allen gemein, sie verbindet uns. Wir alle sehnen uns tief in uns zurück nach einem Zustand völliger Sorglosigkeit, absolutem Versorgtsein, tiefstem Frieden in uns und mit uns und mit dem Leben.

Geborgenheit ist unsere erste Natur, aus der wir hinausfielen, spätestens mit unserer Geburt ins Menschsein

hinein, als wir erstmals Trennung und Getrenntsein erfuhren. Die Geburt ist für das kleine verletzliche Wesen ein Schock, nach so langer Zeit des engsten Zusammenseins mit der Mutter. Neun Monate bedeuten für ein kleines Wesen ohne Zeitbezug ein ganzes Leben. Kein Embryo sagt sich: In vier Monaten komm ich hier raus.

Für die meisten jedoch war schon die Zeit im Mutterleib alles andere als eine Zeit der Geborgenheit. Stell dir vor, du liegst im Bauch einer Frau und hörst und spürst alles, was sie denkt, fühlt und körperlich empfindet. Und du hörst, dass sie sich Sorgen macht, du spürst, dass sie überfordert ist mit der Situation, dass ihre Beziehung zu deinem Erzeuger angespannt ist, dass ihre Mutter ihr Druck macht und sie mit ihr noch sehr verstrickt ist. Und du vermisst, dass sie dich anspricht. Sie denkt, du bist noch ein Nichts, ein

Robert Betz: „Geborgenheit ist unsere erste Natur, aus der wir spätestens mit unserer Geburt herausfielen."

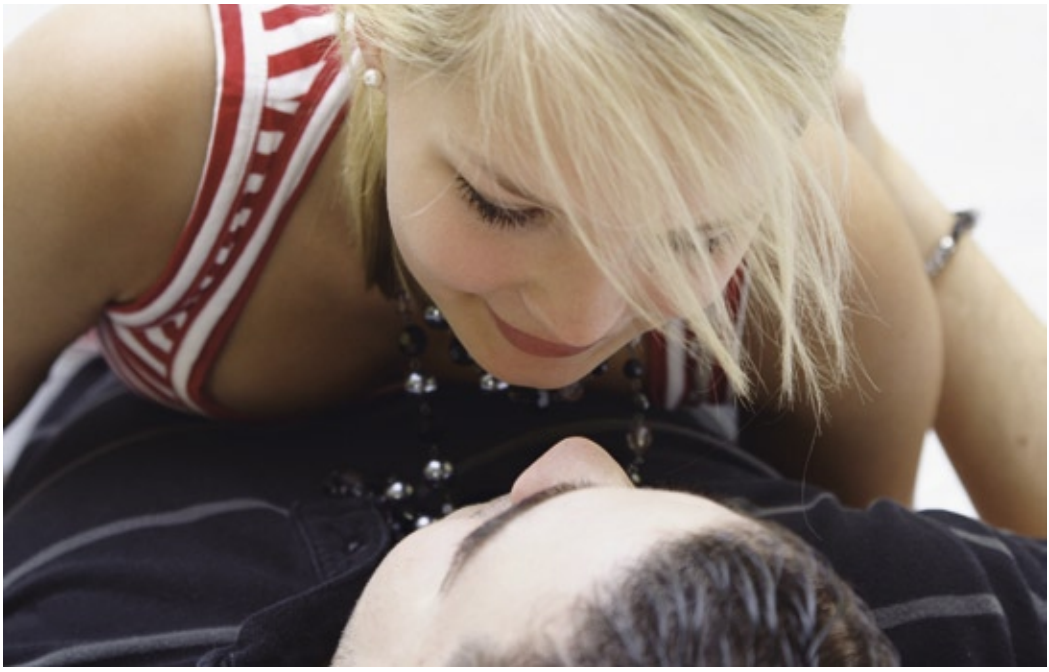
kleines Klümpchen Fleisch, das wächst. Aber du weißt, du bist schon komplett vorhanden, denn du hörst, fühlst und spürst ja alles.

An dieser Stelle denken viele kleine Seelen: Oh Gott, wo bin ich hier gelandet? Wenn das hier drinnen schon so anstrengend ist, wie wird das erst da draußen werden? Leicht wird das auf jeden Fall nicht. Von Geborgenheit keine Spur… Viele Kinder suchen schon im Mutterleib nach dem Rückwärtsgang und treffen eine folgenreiche Entscheidung: Sie sagen innerlich ein starkes „Nein!" zum Hier-sein auf Mutter Erde, sie ziehen hier schon die Handbremse an, die wir erst viele Jahre später im Leben als hinderlich in uns bemerken.

Das kleine Mädchen, der kleine Junge erlebt in den Jahren nach der Geburt einen immer größeren Verlust an Geborgenheit, selbst wenn es zu Beginn an der Brust genährt und am Körper getragen wird. Es durchläuft bis spätestens zum sechsten Lebensjahr etwas, was wir die Vertreibung aus dem Paradies nennen können. Denn auch Eltern mit den besten Absichten fürs Kind sind im Innern noch die verletzten Kinder, deren unschuldige Kinderliebe im eigenen Elternhaus immer wieder zurückgewiesen bzw. an Bedingungen geknüpft wurde. Ihre Wunden sind nicht geheilt und in ihrem Innern sehnt sich nach wie vor ein bedürftiges Kind nach Liebe. So stellen auch sie Bedingungen an ihr Kind. Geborgenheit und Annahme können sie dem eigenen Kind nicht bedingungslos geben.

Da es uns allen so erging und allen Kindern bis heute so geht, muss das Ganze einen Sinn haben. Mein Herz sagt, dass es nichts Sinnloses gibt in diesem Universum. Welchen Sinn kann dieser Verlust an Geborgenheit, an Sicherheit, an bedingungsloser Liebe haben?

Robert Betz, Vortrag: Gemeinsam statt einsam - Wie sich Singels und Paare aus der Isolation befreien, Di 3.2.2009, 19 Uhr, Logenhaus, Wilmersdorf, Emserstr. 12, Infos: www.robert-betz.de



© Balin - Fotolia.com

Viele wünschen sich eine Liebesbeziehung, schrecken aber davor zurück.

Angst vor Nähe

Lieselotte Diem plädiert gegen die Einsamkeit.

Spätestens in der Weihnachtszeit lebt der Wunsch nach Liebe, Beziehung und Geborgenheit wieder auf.
Auf diese Art können wir auch unseren Kindern mehr Geborgenheit zukommen lassen, weil wir unsere eigenen Wünsche danach stillen. Doch wie viel mehr Liebe können Eltern ihren Kindern schenken, die bei sich selbst begonnen haben, ihre eigene Liebesfähigkeit zu stärken!
Viele wünschen sich eine Liebesbeziehung, schrecken aber zurück. Aber auch zerstrittene, unglückliche Beziehungen sehnen sich nach Nähe. So ist die „Angst vor Nähe" ein feststehender Begriff in unserer Gesellschaft geworden. Was aber steckt hinter dieser Nähe-Angst?
Im Grunde geht es immer um das Basisgefühl des Säuglings und des heranwachsenden Kindes, angenommen zu sein, lebensnotwendige Wärme zu bekommen. Viele Erwachsene haben den Mangel oder die Überflutung von ungeeigneten Gefühlen erlebt und tragen die erstarrte Form davon als Panzerung im Körper und Seele mit sich herum. Da die meisten Menschen aus dieser frühen Zeit ihres Lebens emotionale Wunden mitbringen, steigen gerade diese bei der Annäherung in Liebesbeziehungen wieder auf.
Und es beginnt der Teufelskreis: Öffnen, Verletzung, Rückzug!
Häufig ist zu beobachten, wie manche immer wieder einen Partner oder eine Partnerin auswählen, mit der gleichen konfliktträchtigen Struktur.
Um aus solchen Kreisläufen auszusteigen, ist es sinnvoll, sich den Urängsten zu stellen und sie in der Vergangenheit zu lassen und nicht ständig neu zu beleben. Man kann sich aber nur von Konflikten verabschieden, die man nachgefühlt und erkannt hat. Dann gilt es das durch Nähe auszuheilen. Wenn die Furcht vor diesem Schritt, sich mit seinen Urängsten zu beschäftigen, besonders akut war, erfahren die meisten, dass es gar nicht so schrecklich ist sich mit ihren Problemen auseinander zusetzen.

Moveri, Tag der offenen Tür, 31. 1. 2009 15h- 21h, Einlass zu den Veranstaltungen jeweils 15 Minuten vorher. Ort: Studio Moveri am Steinplatz, Uhlandstr. 194 A , Berlin-Charlottenburg

Familienglück?

Die heutigen Arbeitsbedingungen sind für Familien nicht sehr förderlich - und der Kontakt zwischen den Generationen fehlt. Alleinerziehende, Singles, Patchworkfamilien - ihre Zahl nimmt stetig zu. Ein Wandel des herkömmlichen „Familienkonzepts“ muss und wird kommen - findet Hanne Wolf.

© Patrizia Tilly - Fotolia.com

Jeder, der im erzieherischen Bereich arbeitet, macht die selben Erfahrungen: Häufig ist die Ursprungsfamilie, Vater, Mutter und Kinder, auseinander. Oft ist der Vater „weg“ und „böse“, wenn er die Familie verlassen hat. Alleinerziehende Mütter sind verständlicherweise mit Berufstätigkeit, Haushalt und Erziehung überfordert und fühlen sich allein gelassen. Manchmal ist ein Elternteil verstorben oder die Eltern haben neue Partner gefunden. So entstehen zum Teil schwierige Konstellationen in „Patchworkfamilien“. Wenn die ursprüngliche Familie noch zusammen ist, kommt es vor, dass beide oder ein Elternteil überfordert sind und das Kind in einer Kinder- und Jugendhilfeeinrichtung untergebracht werden soll. Ältere Kinder und Jugendliche melden sich oftmals selbst beim Jugendamt oder auch in den Einrichtungen.

Zunächst bringt eine Unterbringung für alle Beteiligten Entspannung. Distanz hilft für kurze Zeit. Manchmal konnten Schwierigkeiten angesprochen werden, manchmal verlagert sich das Problem auf die Einrichtung und die Betreuer. Meist sind die betroffenen Kinder/ Jugendlichen traumatisiert, haben körperlich und/oder seelische Grenzüberschreitungen von Erwachsenen erlebt. Anderen werden im Elternhaus wenig bis keine Grenzen gesetzt. Doch Kinder suchen ihre Grenzen, fordern Erwachsene heraus. Sie brauchen unsere volle Präsenz. Oft reichen schon zwanzig Minuten, um eine Sache miteinander zu klären.

Es gibt seit einigen Jahren von den Berliner Jugendämtern neue präventive Hilfsangebote. Für minderjährige bzw. junge volljährige Mütter gibt es Mutter-Kind-Einrichtungen, in denen den jungen Müttern der Umgang mit den Babies von Betreuern gezeigt/ gelehrt wird. Der Staat übernimmt hier Aufgaben, die früher selbstverständlich innerhalb der Familie durch Eltern und Großeltern abgedeckt wurden. Und Tagesgruppen für Schulkinder, wo auch die Eltern beraten/ betreut werden, um eine Unterbringung des Kindes außerhalb der Familie zu vermeiden.

Hilfreich wäre, wenn Eltern, Sozialpädagogen, Erzieher und zuständige Mitarbeiter der Ämter sich frei machen könnten von Schuldzuweisungen, Schuldgefühlen, Versagensängsten.

Allerdings ist ein Wandel spürbar, da professionelle Mitarbeiter neue Fortbildungs-Angebote nutzen, in

Möchten Sie Ihre Lebensaufgaben erfahren?

Wir erstellen Ihre persönliche Kabbala Lebensanalyse.

nur € 39,-

Erkennen Sie Ihre Lebensziele und Ihre Lernaufgaben, die sich Ihre Seele für Ihr Leben ausgesucht hat.
Aus dem Kabbala Lebensbaum und dem Kabbala Energiebild, deren Berechnung aus der Zahlenmystik der Kabbala überliefert ist, lässt sich Ihre persönliche Lebensanweisung erstellen.
Sie erkennen damit die wahren Ursachen Ihrer Krankheiten.

Besuchen Sie uns im Internet: www.kabbala.de

Kabbala Lebensanalysen Hermann Schweyer & Inge Meyer

Am Mitterfeld 8 • D-86415 Mering • Tel. 08233/4734

denen gelehrt wird, dass Familie als ein lebendes System begriffen werden sollte.
Mit Hilfe der Systemischen Aufstellungsmethode können alle Familienmitglieder gleichberechtigt angeschaut werden. Das Kind ist plötzlich nicht mehr der Störfaktor in der Familie, sondern es wird sichtbar, dass sein „Fehlverhalten“ mit den Eltern bzw. vorangegangenen Generationen zu tun hat.
Durch die Betreuung von Jugendlichen aus Angola habe ich auch noch eine andere Sichtweise von Familie erlebt: Ehemalige Nachbarskinder aus einem Ort fühlten sich als Geschwister. Die minderjährigen Jugendlichen konnten uns Betreuer nicht verstehen, wenn wir ihnen sagten, dass sie nicht immer alle ihre Freunde bekochen können, da das Geld für Lebensmittel monatlich begrenzt ist und sie damit auskommen müssen.
„Wir haben doch nebeneinander gelebt, sie ist doch meine Schwester“ und „Wer zu mir nach Hause kommt, mit dem teile ich.“

Hanne Wolf, geb. 1961, studierte Sozialarbeit und Sozialpädagogik. Aus- und Weiterbildung: Systemische Familienberatung beim Diakonischen Werk und Integrative Systemische Familien-und Traumatherapie am IFOSYS-Institut, seit 2005 schamanische Workshops, Ausbildung bei Daan van Kampenhout und Julia Doran-Kastner, seit 2008 selbstständig und Heilpraktiker für Psychotherapie.

Hanne Wolf, Vorstellung Systemische Familienaufstellung: 15.01., 19h und 29.01., 18h; Aufstellungsseminar 24.01.09; Traumatalösung für Mensch und Tier: 31.01.-01.02. Infos, Einzeltermine, Anmeldung Tel.: 383 065 92, hanne_wolf@web.de, www.aufstellungen-wolf.de

Bücher zum Thema:

Sabine Bode: *Die vergessene Generation: Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen*

Jirina Prekopp/Bert Hellinger: *Wenn ihr wüßtet, wie ich euch liebe*

Marshall B. Rosenberg: *Gewaltfreie Kommunikation- Eine Sprache des Lebens*

Daan van Kampenhout: *Die Tränen der Ahnen-Opfer und Täter in der kollektiven Seele*

Jugend im Stress

Wenn man der Bewerbung trauen darf, dann ist es äußerst erstrebenswert, für immer jugendliche 17 zu sein. Junge Menschen sind voller Tatendrang, gut gelaunt und mobil. Wer von den Älteren kann sich aber noch erinnern: Die Jugend ist „verdammt stressig“.
Eigentlich sollte diese Mitteilung nicht wirklich überraschen. Wenn man sich seine Sturm und Drangzeit ins Gedächtnis ruft, fallen einem wieder die enormen Belastungen ein, die die pubertären Veränderungen, der Leistungsdruck in der Schule und das verzweifelte Bemühen, den Normen der Clique zu entsprechen, mit sich bringen. Die Jugend ist eine Lebensphase, die fast nur aus Konflikten besteht, inneren wie äußeren.
Freunde/innen lassen einen sitzen, Meister und kleinkarierte Ausbilder demütigen einen vor versammelter Mannschaft und die Eltern haben immer noch nicht kapiert, dass man nicht mehr das kleine Mädchen ist, das stolz darauf war, beim Bäcker die Brötchentüte in Empfang zu nehmen. Hart und voller Herzschmerz, so ist die Jugend. Eben Stress pur. Dies belegen auch die Zahlen aus den Gesundheitsstatistiken der 15 EU-Staaten. Daraus geht hervor, dass in Deutschland die Hälfte der Befragten zwischen 16 und 24 Jahren regelmäßig unter Stress leidet. Erst das Alter bringt (Rückenschmerzen und)

Gelassenheit mit sich. Während immerhin noch circa 40% der Menschen bis 40 unter Stresssymptomen leiden, verringert sich der Anteil der Belasteten über 55 auf „nur“ zu 11%. Alt werden heißt also auch, den Stress loswerden.
Abwarten und Teetrinken ist damit scheinbar auch eine Strategie, um Stress abzubauen.

Thomas Lang, Dipl.-Psych., arbeitet seit 12 Jahren im sozialen Jugendbereich und seit 9 Jahren als Berater und Personalleiter für Wirtschaftsunternehmen. An der Alice-Salomon-Fachhochschule für Sozialpädagogik bietet er offene Seminare in klientenzentrierter Gesprächsführung an. Das nächste Seminar für Erwachsene „Easy Stressmanagment“ findet am 10/11.01.2009 statt. Der Kurs für Jugendliche wird wieder am 24/25.01.2009 durchgeführt. Nähere Informationen finden Sie auf www.personalentwicklung3000.de

© Empath - Fotolia.com

Welche Freiheiten nehme ich mir? Welche gestatte ich dem anderen?

Trautes Heim, Glück allein

Über den Traum von der ewigen Liebe - von Sakino Sternberg

Im Januar ist die Anzahl der Scheidungsanträge eine der höchsten im Jahr. Warum? Ich glaube, weil wir uns wider besseren Wissens und all unseren Erfahrungen zum Trotz immer noch Illusionen machen und romantische Träume von der heilen Familie, dem immer währenden Glück zu zweit hegen und pflegen. Ich auch!

Zum Beispiel schaue ich mir im Moment mit Hingabe „Wege zum Glück“ im Fernsehen an, eine Telenovela, die wunderbar meine romantischen Sehnsüchte von der wahren ewigen Liebe bedient. Die Menschen in der Geschichte werden zwar vom Schicksal gebeutelt und vielfach geprüft, aber das „Happy End“ ist so sicher wie das Amen in der Kirche. Das beruhigt, auch wenn es in seiner Schlichtheit vollkommen unrealistisch ist.

Gerade zu Weihnachten hoffen wir, dass alles gut wird, dass Frieden herrschen möge in der Welt, und wenn schon nicht da, dann wenigstens zu Hause, in unseren eigenen vier Wänden.

Wir möchten Streitigkeiten und Konflikte weghaben, am besten ausradieren, so tun, als sei alles wunderbar. Das ist aber, wie wir wissen, nicht so einfach. So reißen wir uns für eine Weile zusammen, bis es nicht mehr geht. Ein unpassendes Geschenk, nicht erfüllte Wünsche, erzwungene Gemeinsamkeit mit Eltern, Schwiegereltern, neuen Partnern, mit den „Ex“, manchmal eine winzige irritierende Kleinigkeit bringt das Fass zum Überlaufen, und schon ist der ganze Frieden dahin. Gerade bei so hohen Erwartungen ist der Aufprall auf dem Boden der Realität dann besonders schmerzlich und der Weg zum Scheidungsanwalt nicht weit – siehe oben.

Ich wuchs in einem sehr strengen katholischen Elternhaus auf. Ehe, Familie, Treue, Kinder bekommen und sich in sein Schicksal fügen mit der Hoffnung auf ein besseres Leben nach dem Tod waren grundlegende Werte in unserer Familie. Alle, vor allem meine Mutter, lebten nach diesen Grundsätzen. Ich weiss nicht, ob die Ehe meiner Eltern glücklich war. Das war aber auch nicht die Frage. Meine Mutter fügte sich in ihr Schicksal, weil sie es als von Gott gegeben ansah, genauso wie vor ihr ihre Mutter und deren Mutter, Generationen von Müttern, die ihre Pflicht erfüllten. Sie starb mit 63 Jahren.

Meine Mutter war kein Einzelfall. In unserem kleinen Dorf lebten alle nach denselben Werten, niemand fragte, ob das Sinn machte oder ob es noch etwas darüber hinaus gäbe, oder ob Glück im jetzigen Leben ein erstrebenswertes Ziel sei.

Ich hatte Glück, denn ich kam aufs Gymnasium, in die Stadt. Das war zwar auch katholisch, aber ich kam auch mit anderen Denkweisen in Kontakt, speziell später im Studium. Psychologie, Soziologie, Philosophie, welche neuen Denkweisen! Ich fühlte mich frei in meinem Denken. Die 68er prägten mich wie

viele andere in meiner Generation: „Wer zweimal mit derselben pennt, gehört schon zum Establishment“. „Freie Liebe“, ausprobieren, Treue war nicht wichtig, aber experimentieren.
Was haben wir uns weh getan, denn in Wirklichkeit wollten wir doch Liebe, Geborgenheit, Treue. Das hätte aber nicht zum Zeitgeist gepasst. Und so versuchte ich mich über viele Jahre in Dreiecksbeziehungen, manchmal auch mehr, bis zu einem Punkt, an dem ich schwer krank wurde.
Danach wollte ich den „Mann fürs Leben“ finden, Kinder bekommen, berufstätig sein, alles gleichzeitig.
Auch das scheiterte, denn dann schlug ich eine spirituelle Laufbahn ein, wieder mit neuen, eigenen Werten. Leben in der Kommune war angesagt. Ich genoss es für einige Jahre, bis ich das Gefühl hatte, es ist genug. Dann ging ich wieder auf die Suche, nach meinen eigenen Werten, meiner eigenen Art zu Leben. Ich fand einen Mann, wir heirateten, ein wichtiger Schritt.
Wir versuchten unsere gemeinsamen Werte zu finden und zu leben.
Ich träume immer noch, auch romantische Träume, von Liebe, die ewig währt, Familie, Menschen, die in Frieden und Harmonie miteinander bis ans Ende ihrer Tage leben, füreinander da sind und sich umeinander sorgen und kümmern.
Ich glaube an die Kraft der Liebe. Dennoch habe ich mich im Laufe meines Lebens von einigen meiner romantisch überhöhten Vorstellungen verabschieden müssen. Zum Beispiel von der Idee, dass ich mit meinem Mann bis ans Ende meines Lebens verliebt zusammen sein würde. Unsere Beziehung hat sich verändert. Aus der romantischen Liebe ist Alltag geworden. Jeder hat sein eigenes Leben, und manches passt nicht mehr zusammen. Wir haben auch nicht mehr viel miteinander kommuniziert. Und so ist geschehen, was ich nie für möglich gehalten hätte: Unsere Lebenswege sind auseinander gegangen.
Das ist schmerzhaft, vor allem, weil ich meine „Ideale“, meine Konzepte, aufgeben musste, die ich so gern weiter behalten hätte. Der größte Schmerz des Scheiterns ist das Loslassen von Altem, an dem man hängt, auch wenn es nicht mehr funktioniert.
Aber es ist auch eine Chance. Die Chance, neu zu schauen: Was ist es, was uns noch verbindet außer Romantik, Leidenschaft, Sex, Aufregung? Gibt es darüber hinaus Qualitäten und Werte im Zusammensein, die es uns ermöglichen, eine neue Ebene zu finden?
Als wir heirateten, hatten wir eine spirituelle Zeremonie, in der wir uns gegenseitig ewige Freundschaft versprachen. Damals habe ich das Ausmaß dieses Versprechens nicht erfasst. Heute tue ich es. Ewige Freundschaft ist ein neuer Wert in Beziehungen. Es bedeutet für mich gegenseitige Unterstützung, Hilfe und Anerkennung des Anderen in seinem Anders – Sein. Manchmal ist das verdammt schwer, vor allem, wenn er Dinge tut, mit denen ich nicht einverstanden bin, zum Beispiel sich in eine andere Frau zu verlieben. Das kränkt mein Ego als Frau gewaltig. Selbst dann, wenn ich selber meine Augen auch schon mal in eine andere Richtung gewendet habe, möchte ich doch, dass er nur mich anschaut. Was für ein verdrehter Anspruch.
Man sagt, dass die Liebe ein Kind der Freiheit sei. Das ist so lange leicht gesagt, wie sich keiner Freiheiten nimmt. Aber wehe, einer nutzt seine Freiheit in einer Weise, die dem anderen nicht gefällt. Wie schnell kommen wir dann an unsere Grenzen. Wir erpressen den anderen emotional (manchmal auch durchaus handgreiflich), wir leiden ganz furchtbar.

Aber was hat er denn getan? Einfach nur, was ihm in diesem Moment gut tut. Nur weil ich nicht derselben Meinung bin, heißt das noch lange nicht, dass er tun muss, was ich möchte. Am schlimmsten ist das natürlich, wenn ich es mir gerade nicht so gut gehen lasse, dann möchte ich auch nicht, dass es ihm gut geht. Wie verrückt ist das denn?

Die Frage stellt sich auch: Welche Freiheiten nehme ich mir? Welche gestatte ich dem anderen?

Wie sind wir füreinander da?

Es gibt ein paar Orte, an denen wird eine neue Art von Familie ausprobiert.

Am besten kenne ich die Humaniversity in Holland, eine therapeutische Gemeinschaft. Hier wird versucht, Freundschaft und Familie in einer neuen Weise zu leben.

„Wahlfamilie“ würde ich es nennen. Menschen leben zusammen, weil sie es möchten, nicht weil sie dazu gezwungen oder voneinander abhängig sind. Sie wissen, dass zum Zusammenleben mehr gehört als sich mögen oder Blutsbande. Man muss sich ständig, jeden Tag, miteinander beschäftigen, ehrlich sein, sich die Wahrheit sagen, manchmal auch die Meinung. Man muss den Anderen in seiner Andersartigkeit akzeptieren, und nicht nur das: ihn fördern, ermutigen, sein Ding zu machen. In Letzterem hat es Veeresh, der Leiter dieser weltweit ersten „Freundschafts - Universität“ zu wirklicher Meisterschaft gebracht.

Was mich besonders berührt ist, mit welcher Liebe und Fürsorge die 95 Jahre alte Mutter von Veeresh beim Sterben begleitet wird. Sie liegt in einem schönen Zimmer in ihrem Bett, das mit hübscher Bettwäsche bezogen ist. Im Hintergrund spielt leise Musik aus ihrer Heimat. Ständig ist jemand bei ihr, der sich um sie kümmert, während sie langsam mit ihrem Leben abschließt. Ich habe sie ein paar Mal besucht, und es war so friedlich bei ihr.

So möchte ich auch einmal betreut sein, wenn ich auf meine letzte Reise gehe.

Das ist für mich wirklich Familie.

Die Autorin **Sakino Mathilde Sternberg**, Jahrgang 1948, ist psychologische Psychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Familien- und Systemaufstellungen, Traumatherapie, Paar- und Einzelberatung. Sie lebt und arbeitet in Berlin.

Kontakt: Sakino Mathilde Sternberg, 10827 Berlin – Schöneberg, Tel.: 030 782 31 43, mail: lebenslust@sakino.de, Internet: www.sakino.de

Heile Familie!

Wir haben drei Berliner Familien- und Paar-Therapeutinnen gebeten, unseren Lesern konkrete Tipps in Sachen Beziehungskompetenz zu geben.

© iofoto - Fotolia.com

Beziehungskrisen als Chance

Margareta Gögdün, Leiterin des Seminar- und Veranstaltungsraums Elysium in Potsdam, fragt sich, was wäre unser Leben ohne Beziehungen zu anderen Menschen?

Sich einlassen, sein Herz öffnen und damit transparent und „verletzbar sein" geht einher mit Konfliktbewältigung, die uns kontinuierlich die Chance gibt, innerlich zu wachsen und die Qualitäten der bedingungslosen Liebe, des wissenden Mitgefühls und der achtsamen Kommunikation zu entwickeln.
So erfahren wir schon als Kinder, dass nicht immer alles glücklich und heiter ist und die Auseinandersetzung mit schwierigen Situationen Teil des Lebens ist. Erlernen wir frühzeitig Selbstreflektion und Toleranz für die Wahrheit jedes einzelnen, sind wir gut gewappnet für die Herausforderungen unseres Lebens. Und dennoch finden wir uns als Erwachsene oftmals in Ereignissen wieder, die erlernte Verhaltensmuster unserer individuellen Sozialisation und daraus entwickelte oder übernommene

„Volle Verantwortlichkeit, Eigenermächtigung, Lösung und Transformation von „Altlasten" sowie innere Klarheit und Ausgerichtetheit, Mut und Selbstvertrauen im täglichen Lebensprozess, das sind die wichtigsten Ziele des Medialen Coachings."
Margareta Gögdün

Glaubensmuster spiegeln. Verlieren wir uns in einseitigen Gefühlen und Sichtweisen, neigen wir dazu, uns als Opfer der Situation wahrzunehmen und die Zustände durch Änderung im Außen lösen zu wollen, anstatt im Inneren anzufangen und zu fühlen, was die jeweilige Situation in uns ausgelöst und mit unserem persönlichen Entwicklungs- und Erfahrungsweg zu tun hat.
Will man Hilfestellung zur Klärung der Situation in Anspruch nehmen, gibt es heutzutage viele Möglichkeiten - eine davon ist Mediales Coaching. Medial bedeutet in diesem Zusammenhang, dass der Coach seine medialen Fähigkeiten wie Hellhörigkeit, Hellfühligkeit, Hellsichtigkeit - und damit seine Wahrnehmung vielschichtiger unsichtbarer Hinweise - zur gemeinsamen Lösungsentwicklung für den Klienten einsetzt. Ihm anhand seiner Fragestellung und Impulse hilft, den größeren Zusammenhang des Geschehens zu erkennen. Dadurch entsteht die Möglichkeit für Klärung, Er-Lösung und Neuausrichtung auf seinem weiteren Lebensweg. So kann eine verständnisvolle, alle Parteien integrierende Wahrnehmungsweise erwachsen, die den Raum für Konfliktlösung, Vergebung und Heilung öffnet, sofern der Klient dazu bereit ist. Verändert der Klient seine Sichtweise durch verstehendes Erkennen und richtet sich daraufhin neu aus, reguliert sich das persönliche Umfeld automatisch.
Als kreative Dramaturgen sorgen wir beständig für Abwechslung auf der Bühne unseres Lebens: Die Frage ist nur, wann wir erkennen, dass wir Schöpfer sind, auf welche Art und Weise wir unsere Lebenssituationen selbst erschaffen und ob wir lernen, mit unserer Schöpferkraft bewusst umzugehen.

Margareta Gögdün, Spirituelle Persönlichkeitsentwicklung und Mediales Coaching, Leiterin des Seminar- und Veranstaltungsraumes Elysium, Lindenstr. 12 , Potsdam. Mehr Infos unter: Tel.: 0331/23 70 420, www.elysium-potsdam.de

Der Seminarraum in Potsdam.

Beziehungen verstehen und heilen

Die Heilpraktikerin Brigitte Kapp ist in der systemischen Psychotherapie und Paartherapie zu Hause. Sie kennt die Situationen gut, in denen unser inneres System förmlich nach Heilung schreit. So beschwört es wieder und wieder Situationen herauf, die uns mit dem Ungelösten in uns in Kontakt bringen.

"Es ist wirklich nicht leicht, sich im oft recht irrationalen Beziehungslabyrinth zurecht zu finden. Wenn zwei sich begegnen, treffen Welten aufeinander – innere Welten."
Brigitte Kapp

Nachdem die erste Begeisterung und der Blick auf die Gemeinsamkeiten verflogen sind, treten die Gegensätze zunehmend zutage. Verzweifelt wird versucht, den anfänglichen, guten Zustand wieder herzustellen. Kritik, Schuldzuweisungen oder Schweigen und Entfremdung schleichen sich ein, um weitere Konflikte zu vermeiden. Die Liebe kühlt sich ab, Verletztheit und Groll nehmen zu. Und alle guten Vorsätze, beim nächsten Mal anders zu reagieren, helfen nicht.
Leider kommen die meisten Paare, wenn überhaupt, erst in Therapie, wenn es eigentlich schon zu spät ist. Bedauerlicherweise, denn es gibt fast immer eine Lösung, und ohne einen geschulten Blick von außen verirren wir uns leicht im Labyrinth.
Was geschieht?
Aus Sicht der „Systemischen Therapie mit der Inneren Familie" - IFSSM - des systemischen Familientherapeuten Richard C. Schwartz (USA) bestehen wir aus einer Vielzahl von Teilen (Unterpersönlichkeiten), die wie eigenständige Wesen sind und handeln. Sie arbeiten für uns, sorgen dafür, dass wir unser Leben gut bewältigen, aber auch Spaß haben usw. Sie überlassen in ihrem natürlichen Zustand unserem (wahren) „Selbst", das Qualitäten wie Ruhe, Klarheit, Mitgefühl, Vertrauen aufweist, die Führung.
Anders ist es, wenn Teile durch Verletzungen, Überforderung, Demütigung, Scham, also durch traumatisierende Erfahrungen in extreme Rollen gedrängt wurden. Dann verlieren sie das Vertrauen in das Selbst – es konnte uns ja nicht schützen – und übernehmen die Führung, sobald sie etwas an die ursprüngliche Erfahrung erinnert. Und dann reagieren die Teile des einen auf die des anderen.
Wir verstehen uns in solchen Situationen meist selbst nicht, und schon gar nicht die Interaktionen zwischen unseren Teilen und denen anderer. Doch selbst scheinbar lapidare Konflikte enthalten ein großes Geschenk: die Chance, die alten Verletzungen zu heilen, damit vollständiger im Hier und Jetzt zu sein und angemessen auf unsere Innen- wie Außenwelt reagieren zu können.

Brigitte Kapp: Info-Nachmittag: Sa 14.2., 14-18 Uhr, Praxis Karyon, Belziger Str.,3, 10823 Berlin; Kurs: "Teile und Gegenteile"- in Beziehung sein, ab März 09; IFS-Einführungsworkshop. 26. - 28. Juni 09; weitere Informationen: www.karyonberlin.de

Buchtipp: Richard C. Schwartz: *Das System der Inneren Familie*, ISBN 987-3 -8334-7413-2

Bewusste Partner-Identifikation

Unser Glück in Beziehungen hängt auch vom Verstehen unserer mehr oder weniger bewussten Identifikationen ab, so die Berliner Sachbuch-Autorin Irma Dilba-Burnautzki.

Die Identifikation mit einem Menschen, wie zum Beispiel mit dem Partner, gibt uns emotionalen Halt, um über die Begrenzungen unseres Unterbewusstseins hinauswachsen zu können. Durch die damit verbundene Steigerung unseres Selbstwertgefühls haben wir

die Kraft etwas anderes auszuprobieren, etwas, das wir noch nicht kennen. Wir nähern uns so dem anderen Menschen und seinen Werten an. Wenn eine Identifikation mit einem anderen Menschen stattfindet, erzeugt sie zunächst intensive gute Gefühle. Es wächst die Nähe, meistens wird dabei eine starke Zuneigung, sogar Liebe empfunden.

Die Identifikation ist hilfreich für die persönliche Veränderung. Sie hilft beim Dazulernen und sich weiterentwickeln. Man kann also sagen, dass in allen engen Beziehungen mit nahe stehenden Menschen wie Eltern, Kindern, Geschwistern und Partnern eine unbewusste Identifikation stattfindet.

Aus solcher Identifikation bildet das Unterbewusstsein ein Beziehungskonzept, woran es sich orientiert. Wird uns dieses Beziehungskonzept bewusst gemacht, dann können wir es überprüfen und gegebenenfalls neu justieren. Meist ist es aber uns nicht bewusst. Wird unbewusst ein leidvolles Beziehungskonzept gelebt, erleben wir Leid. Das Beziehungskonzept wird vom Unterbewusstsein bewahrt wie ein Schatz. Die dadurch übernommenen Gefühle stellen die Bindung zu der Person dar, mit der die Identifikation stattgefunden hat. Oft ist es eine Person aus der Herkunftsfamilie.

„Als psychisch gesunde Erwachsene brauchen wir die Identifikation aus der Kindheit nicht mehr."
Irma Dilba-Burnautzki

Wenn die Identifikation der Bindung oder dem unreflektierten Dazulernen gedient hat, entsteht das Bedürfnis der Ablösung. Immer derjenige, der dazulernt, löst sich von seinem Vorbild ab, weil er auch selbständig sein möchte und auch von anderen lernen möchte. Die „notwendige" Auflösung einer Identifikation bedeutet für beide Betroffene die Trennung. Jede Trennung kann Schmerzen auslösen.

Sich seiner Identifikation bewusst zu werden, heißt viel mehr Freiheit für unser Leben und unsere Beziehungen zu gewinnen. Sie zu genießen und uns daran zu erfreuen, was wir sind und haben. Wir können dann neue befruchtende Identifikationen eingehen und sie bewusst wieder auflösen, wenn wir erkennen, dass sie uns nicht mehr gut tun.

Die ungekürzte Fassung des Beitrags unter www.kgsberlin.de

Irma Dilba-Burnautzki: Wer bin ich? Ein Workshop um Klarheit und Erleichterung zu erlangen: 31.01. – 01.02.09; Sonderpreis von 120 Euro bei Anmeldung bis 13.01., danach 160 Euro. Info/Anmeldung: Tel.: 853 81 33, www.dilba-burnautzki.de, irma@dilba-burnautzki.de. Weitere offene Gruppen: Familienaufstellungen: So. 04.01; nächste Kuschelpartys: 2./13./27.01., 10 Euro

Aus der Heilpraxis

Wahrhaftigkeit in Beziehungen

Die Berliner Heilpraktikerin Arina Kröger verbindet die Möglichkeiten der Transaktionsanalyse mit Klassischer Homöopathie.

Wahrhaftigkeit, das positive Selbsterleben in Beziehungen sind uns heute besonders wichtig und sind uns meistens wichtiger, als das Erhalten von sicheren, aber nicht mehr authentisch erlebten Beziehungs- und Familienstrukturen.

Die Verschiebung der Normenhierachie in Richtung mehr Autonomie hat in der gesellschaftlichen Breite sicher in den 68ern begonnen. Sie ist wertvoll, aber nicht ungefährlich. Zieht man sich den Boden unter den Füßen weg? Ist es ein Aufbauen von etwas Neuem? Oder ein Muster von zwanghaften Neugründungen mit einer sich nie erfüllenden Erlösungsidee? Verschiedene homöopathische Mittel, können bei der Beantwortung dieser Fragen helfen. Hier in Kürze die Essenz der Mittel und an welchen Stellen sie meiner langjährigen Praxiserfahrung nach unterstützend helfen können:

Sepia - Die körperlichen und auch seelischen Symptome sind vielfältig in der Literatur beschrieben worden. Bei dem heutigem Thema leistet Sepia einen wichtigen Dienst bei der Frage, ob es noch etwas Verbindendes, Tragendes in der Beziehung gibt, wenn die Entfremdung drückend spürbar ist.

Calcium carbonicum - kann zweierlei wichtige Impulse geben. Es unterstützt sehr den Mut und Willen, sich aus symbiotischen, abhängigen Beziehungen zu lösen. Das Gefühl der Heimatlosigkeit nach der Trennung verbunden mit Schlafstörungen federt es ab.

Tuberculinum - hilft „aus Prinzip Ungebundenen" dabei, sesshaft zu werden.

Staphisagria - wird nicht mehr so oft gebraucht, wie noch zur Zeit unserer Mütter und Väter. Es ist das Hauptmittel für unterdrückte Wut und Sexualität.

Jede Beziehung braucht ihre Rituale. Jeder Mensch, den man liebt hat, hat unangenehme Seiten, wo er „hingucken" sollte, es noch nicht kann, vielleicht niemals kann und im Moment sicher nicht will. Das gilt es zu akzeptieren, sich damit zu arrangieren. Im besten Fall befinden sie sich bereits im Bewusstsein desjenigen und sind im Ordner „Entwicklung" vorne abgeheftet.

Ausführlicher Artikel unter www.kgsberlin.de

Arina Kröger, Heilpraktikerin: Offene, kostenlose Infoabende zur Ausbildung Psychotherapeutischer Homöopath am 12.01. und 29.01.2009 um 19:00 im Institut; Seminar: Einführung in die Transaktionsanalyse 15. 16. 17. und 18. Jan. 09; ein Sepia Abend am 26.01. in der ZIETEN- Apotheke. Anmeldung direkt über die ZIETEN-Apotheke unter 547169-0. Infos und Kontakt: ATHRA- Institut, Tel.: 7525938, www.athra-institut.de, info@athra-institut.de

© flucas - Fotolia.com

Der Weg ist frei!

Familienaufstellung und Traumatherapie

Bettina und Alfred Ramoda Austermann bieten regelmäßig offene Abende für Familienaufstellungen im Aquariana an. Haidrun Schäfer beschreibt, was dabei geschieht.

Ein dunkler Winterabend, an dem man es sich gerne zu Hause gemütlich macht...

Man? Ich bin erstaunt über die große Anzahl von Menschen, die ins Aquariana gefunden haben, um diesem offenen Abend beizuwohnen. Zu Beginn stellt Alfred Austermann sich und seine Arbeit vor. Nach zahlreichen Ausbildungen wie z.B. Psychodrama, Bioenergetik und schamanischer Arbeit traf er die Arbeit von Hellinger und war begeistert. Nun macht er seit über 10 Jahren fast nur noch Seminare für Familienaufstellungen, weit über Deutschlands Grenzen hinaus. Er „macht es nicht, er IST es“, wie er selber sagt. Anschließend stellen sich die fast 30 Teilnehmer kurz vor. Es hält sich die Waage von Neulingen und denen, die schon einmal da waren. Viele haben den Wunsch, selber ein Anliegen an diesem Abend aufzustellen, aber da nur zwei Aufstellungen möglich sind, entscheidet das Los. Grundsätzlich bietet die Arbeit die Möglichkeit, familiäre Verstrickungen zu lösen. So können z.B. Kinder die Last, die sie für ihre Eltern tragen, wieder abgeben oder man kann sich innerlich mit anderen Ahnen verbinden, um das aufzufüllen, was ein Elternteil nicht geben konnte. Wie an jedem offenen Abend ist am Anfang völlig unklar, wie sich der Ablauf gestalten wird.

1. Aufstellung

Das erste Los fällt auf Sara*, eine junge Frau, die schon Familienaufstellungen gemacht hat und heute ein spezielles Anliegen hat: ihre Aggressionen. Sie beobachtet an sich selber, wie sie sich gegenüber Menschen, die ihr nahe stehen, sehr aggressiv verhält, was die anderen natürlich verletzt. Sie selber kann ihre Gefühle und ihr Verhalten nicht kontrollieren und im Nachhinein tut es ihr immer leid. Der Impuls für das aggressive Verhalten kommt aus einem Gefühl der Selbstverteidigung: Um nicht verletzt zu werden, greift sie an. Dadurch ist eine sich zart anbahnende Liebesbeziehung gar nicht erst in Schwung gekommen, was sie sehr bedauert.

Alfred reflektiert, wie er Sara wahrnimmt und beschreibt, dass er ihre Wut nicht als eine bedrohliche Kraft empfindet.

Nun geht es auf die Suche nach der Ursache. Könnte die Geburt damit zu tun haben? Was für einschneidende Erlebnisse gab es in der frühen Kindheit?

Bei der Geburt hatte Saras Mutter zu schwache Wehen und die Ärzte haben mit einer Zange nachgeholfen. Als sie drei Jahre alt war, verbrachte Sara eine Woche im Krankenhaus. In ihrem sechsten Lebensjahr wäre ihre Mutter fast an einer Bauchfellentzündung gestorben.

Mit diesen wenigen Informationen geht die Aufstellung los. Sara sucht eine Stellvertreterin für ihre Mutter und eine für sich selber und stellt sie an zwei sehr weit auseinander stehenden Plätzen in den Raum. Für eine Mutter-Tochter-Beziehung ist der große Abstand auffällig. Dabei ist die Haltung der Mutter offen und zugewandt, die des Kindes dagegen abwehrend. Da es noch eine kleine Schwester gab, wird auch sie ins Geschehen geholt: Die Schwester steht sehr nah bei der Mutter und fühlt sich ein wenig wie der Vermittler zwischen den beiden.

Vorläufiges Fazit: Die Ablehnung kommt nicht von der Mutter.

Jetzt wird eine Person aufgestellt, die das symbolisiert, was zwischen Sara und ihrer Mutter steht. Jeder Stellvertreter folgt seinen Impulsen, die er in der jeweiligen Konstellation verspürt. Die „Ursache“ steht bockig und trotzig vor der Mutter. Auch Alfred folgt seinen Impulsen und stellt nun die Woche Krankenhaus ebenfalls in den Raum. Und mit dieser Konstellation wird deutlich, dass Saras Misstrauen aus der Woche Krankenhaus rührt. Allerdings sind hier die Grenzen von Familienaufstellungen erreicht, denn es handelt sich um ein Trauma und nicht um Verstrickungen. Um das Trauma zu lösen, kann man die Klopfakupunktur einsetzen. Alle Teilnehmer machen mit und klopfen nacheinander bestimmte Punkte am Körper. Als der Lebermeridian berührt wird, geht eine Erleichterung durch den Körper von Saras Stellvertreterin und ein kleines Lächeln spielt um ihre Lippen – hier löst sich etwas. Langsam geht sie auf die Mutter zu und gleichzeitig zieht sich „der Trotz“ immer mehr zurück. Jetzt setzt Alfred die Traumatherapie von Peter Levine ein und lässt Saras Stellvertreterin sagen: „Mama, es war so schlimm damals. Ich habe mich nie wieder ganz in deine Arme getraut. Dabei hätte ich das damals so dringend gebraucht. Bitte halte mich jetzt. ... Das tut gut.“

Jetzt weiß Sara, wo ihre Aggressivität herrührt und welche Geste gut tut. Sie legt sich weinend in die Arme der Mutter. Abschließend gibt ihr Alfred noch ein Bild mit auf den Weg: Die kleine Sara rennt aus dem Krankenhaus in die Arme der Mutter. Bei Trennungsschmerzen von kleinen Kindern reichen Aufstellungen nicht, da passiert Heilung auf einer anderen Ebene.

2. Aufstellung

David* ist fast noch ein Jugendlicher, der auch schon Erfahrungen mit einer eigenen Familienaufstellung gemacht hat. Heute möchte er seiner Angst auf den Grund gehen, warum er befürchtet, seine Freundin im Schlaf umzubringen, indem er sie erstickt. Er vermutet eine Täterenergie in der Familie. Ihm ist das Gefühl, wenn Angst in Wut umschlägt, sehr vertraut, aber gleichzeitig gehört es nicht zu ihm.

Alfred spiegelt wider, wie er David wahrnimmt. Diesmal empfindet er die Aggressivität als wesentlich bedrohlicher als bei Sara. Er schlägt vor, dass David sich und das Symptom aufstellt.

Nachdem zwei Stellvertreter im Raum stehen, wird noch eine dritte Person dazugestellt, die das symbolisiert, was dahinter steht. Anschließend kommen noch jeweils ein Stellvertreter für die Mutterlinie und für die Vaterlinie in den Aktionsraum. Hier entscheidet der geschulte Blick des Leiters, wie es weitergeht, denn er sieht, was dem Aufstellenden bzw. David nicht unbedingt auffällt: Sowohl die Mutter als auch das Symptom schauen beide nach rechts unten auf den Boden.

Da liegt also etwas, was durch einen weiteren Stellvertreter bildlich umgesetzt wird, indem er sich dort hinlegt. Plötzlich verändert sich die Stimmung im Raum. Die Gänsehaut wird begleitet von schweißigen Händen. Die Erfahrung zeigt, dass es einen Zaubersatz bei dieser Art von Wut gibt: „Du gehörst dazu“ oder „ihr gehört dazu.“ Diesen Satz soll nun Davids Stellvertreter zu demjenigen sagen, der da auf dem Boden liegt und zu dem, der für den Hintergrund des Symptoms steht. „Du gehört dazu, auch wenn ich nicht weiß, wer du bist.“ Jetzt erklärt Austermann, dass er bei der Familienseele anklopft, ob er noch einen Schritt weitergehen kann. Es geht hier um Scham, Schuld und Verletzungen eines aus der Familie ausgeschlossenen Täters oder Mörders und seines Opfers, die im Verborgenen liegen, sonst würde David sie nicht weitertragen. Jetzt kann man versuchen, eine Lösung zu finden. Dazu legt sich der „Hintergrund“ neben den „Liegenden“ und Davids Stellvertreter kniet zwischen den Köpfen der beiden. Der eine vertritt den oder die Täter und der andere das oder die Opfer.

Davids Stellvertreter legt seine Hände auf beide Brustkörbe und lässt Herzensenergie von seinem Herz über seine Hände in die Herzen der beiden fließen und sagt wieder die Worte „ihr gehört dazu“. Im Raum wird es ganz still und friedlich. Hier findet Versöhnung statt. Jetzt übernimmt David den Platz seines Stellvertreters und sagt die Worte noch einmal: „Du gehörst dazu und du bist schon lange gestorben.“ In diesem Moment gehen endlich die Augen des „Liegenden“ zu, die vorher die ganze Zeit offen waren. Auch der Atem wird ruhiger und gleichmäßiger.

Manchmal brauchen Verstorbene etwas von den Lebenden und manchmal reicht der Satz „du bist schon lange gestorben“. David zieht sich zurück und kann nun seiner Freundin neu begegnen: „Nun bin ich ganz da“. Mit der Freundin verneigt er sich noch einmal vor den beiden Liegenden, denn auch die Freundin hat das mitgetragen. Jetzt ist der Weg frei!

Zum Abschluss der beiden Aufstellungen gibt es ein kleines Reinigungsritual für alle Teilnehmer des Abends, um eventuelle Anhaftungen wieder abzugeben. Die Gruppe wird gebeten mit den beiden, die ihr Thema aufgestellt haben, nicht über ihre Aufstellung zu reden, damit beide Zeit haben, das Gesehene aufzunehmen und die neuen Strukturen sich ausbreiten können.

* Die Namen sind von der Redaktion geändert.

Bettina und Alfred Ramoda Austermann: 20. Jan. um 20 Uhr: Offener Abend Familienaufstellung/Traumatherapie; 23. - 25. Januar: Seminar „Systemische Familienaufstellung/Traumatherapie“; 3. Februar, 20 Uhr: Offener Abend Familienaufstellung/Traumatherapie; jeweils im Aquariana, Berlin-Kreuzberg, Am Tempelhofer Berg 7d. Weitere Information: IFOSYS-Institut für Systemaufstellungen und Traumatherapie, Dipl. Psych. HP Alfred Ramoda Austermann, Dipl. Soz. päd. HP(Psych) Bettina Austermann, Königstuhlweg 23, 12107 Berlin, Tel.: 030 – 69 81 80 71, Fax: 030 – 69 81 80 72, ifosys@msn.com

Unsere Kinder – unsere Lehrer

Spirituelle Kindererziehung

Ofir Touval arbeitet als Psychologe und Homöopath in Berlin. Seine Beschäftigung mit der Weisheitslehre der Kabbalah hat ihn zu der Erkenntnis gebracht, dass Erziehung ohne Spiritualität nur unvollständig sein kann. Haidrun Schäfer hat ihn für die KGS befragt.

© Digitalpress - Fotolia.com

„Kindererziehung beginnt bei der Erziehung der Eltern!“ Ofir Touval

Haidrun Schäfer: Das Zitat „Eure Kinder sind nicht eure Kinder, sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selber“ ist der Anfang eines Gedichtes von Khalil Gibran. Sind die Menschen auf diesem Bewusstseinsstand?

Ofir Touval: Ein schönes Zitat, aber die wenigsten Eltern begegnen ihren Kindern mit dieser Haltung. Viel weiter verbreitet ist die Einstellung, dass Kinder eine Belastung darstellen. Das mag auch mit der Dreifachbelastung für Frauen mit Beruf, Haushalt und Kindererziehung zusammenhängen. Dass da Qualität auf der Strecke bleibt, ist nichts Neues.

Was können wir tun?

Wir können die Perspektive wechseln. Die Kinder, die im Moment auf diese Welt geboren werden, sind uralte Seelen, die schon etliche Male auf der Erde inkarniert waren und deshalb sowohl viele Erfahrungen als auch eine Menge spirituelles Wissen mitbringen. Lassen wir den Gedanken mal als Samen in unser Herz fallen und das Bild wachsen, dass MEIN Kind einer dieser Größen ist, die diese Welt verändern werden. Nicht jedes Genie war wie Mozart schon in der Kindheit etwas Besonderes. Einstein war ein völlig unauffälliges Kind, schlecht in der Schule und besonders miserabel in Mathematik. Also: Mein Kind ist ein potentieller Einstein. Und seine ganze Entwicklung ist davon abhängig, wie ich mit ihm umgehe und welche Grundlagen ich ihm gebe.

Was brauchen die Seelen, die sich in dieser Zeit auf der Erde inkarnieren?

Im besten Falle Eltern, die sie auf das, was sie zu bewerkstelligen haben, optimal vorbereiten, indem sie sie so früh wie möglich mit den spirituellen Gesetzen des Lebens vertraut machen. Da die wenigsten Erwachsenen darum wissen, braucht es auch hier einen Perspektivenwechsel und der heißt: Kindererziehung beginnt bei der Erziehung der Eltern. Wenn Eltern ihr Bewusstsein schulen und verändern, dann haben sie gute Voraussetzungen, dem Kind das zu geben, was es wirklich braucht. Dabei ist es egal, auf welcher intellektuellen Stufe jemand steht. Der erste Schritt besteht darin, dass ich erkenne, dass mein Bewusstsein in jedem Moment entscheidend ist für das, was ich dem Kind mitgebe. Nehmen wir als Beispiel einen müden Erwachsenen, der nach einem arbeitsreichen Tag nach Hause kommt. Dort erwartet ihn sein Kind mit dem Wunsch nach Nähe und Aufmerksamkeit. Jetzt gibt es zwei Möglichkeiten – nein drei: Ich schiebe das Kind weg und vertröste es auf später. Ich lese ihm ein Buch vor, aber in Gedanken bin ich noch im Arbeitsstress. Die spirituelle Variante ist, mich dazu zu zwingen, den anstrengenden Tag hinter mir zu lassen und mich wirklich auf einen Kontakt mit meinem Kind zu konzentrieren. Die angenehme Begleiterscheinung bei dieser Entscheidung ist, dass die daraus entstehende Qualität aus diesem Kontakt für Elternteil und Kind eine win-win-Situation schafft, denn auch der erschöpfte Erwachsene erfährt wahre Entspannung.

Was können uns unsere Kinder denn außer unserer Freude an ihrem Dasein geben?

Sie sind unser Spiegel und damit der beste Lehrer, den es gibt. All das, was ich bei meinem Kind bemängele, spiegelt wider, was ich selber nicht entwi-

ckelt habe. Wenn mein Kind unpünktlich ist, bin ich auf einer bestimmten Ebene unzuverlässig. Wenn es nicht einschlafen kann, könnte es meine eigene Unruhe spiegeln. Wenn es aggressiv ist, darf ich nach meiner unterdrückten Wut schauen. Das Kind ist immer ein Spiegel für das, was ich noch nicht gelernt habe oder wo ich mich nicht richtig verhalte. Wenn man diesen Gedanken weiter verfolgt, kommen wir zu der Erkenntnis, dass mein Kind der beste, intimste und intensivsten Lehrer ist, denn es spiegelt mir das, was ich nicht gelernt habe. Die spirituelle Quintessenz von Kindererziehung ist: Mein Kind ist mein Coach.

Welche spirituellen Gesetze sollten wir vor allem unseren Kindern vermitteln?

Eines der wichtigsten Gesetze im Leben ist, dass alles, was ich tue oder sage wie ein Bumerang wieder zu mir zurück kommt. Je früher man anfängt, dieses Gesetz zu vermitteln, umso leichter kann eine gereifte Persönlichkeit wachsen und dann in einer wichtigen gesellschaftlichen Position dafür sorgen, dass diese Welt sich wieder zum Paradies wandelt. Wir können heute anfangen und unserem Kind erklären, dass „was du nicht willst, was man dir tut, das füg auch keinem anderen zu“. Die grundlegende Regel im Leben heißt: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Wenn ich jemanden unfreundlich anspreche, spreche ich zu mir selber. Wenn ich jemanden bescheiße, bin ich es selber. Wenn ich meine schlechte Laune an meinem Kind auslasse, brülle ich mich selber an.

Apropo Brüllen – ist der Umgang mit Streit nicht auch ein wichtiger Punkt?

Auch das ist etwas, was wir auf jeden Fall vermitteln sollten. Das Problem ist, dass die wenigsten Menschen gelernt haben, wie man mit Meinungsverschiedenheiten konstruktiv umgehen kann. Der wichtigste Schritt ist ein STOPP! Ziel ist, die unkontrollierte Emotion im Zaum zu halten und gar nicht erst in die Schuldzuweisung zu kommen. Bevor man anfängt zu brüllen oder zu schlagen: Stopp. Und dann tief durchatmen, Licht einatmen, einen Schritt zur Seite gehen und ohne in der Energie von negativen Emotionen gefangen zu sein, einen umfassenderen Blick einzunehmen. Gehen wir an den Punkt zurück, was Menschen brauchen und wonach sie streben: Alle Menschen streben nach Licht und innerer Erfüllung. Das ist das Ziel von allen. Jeder hat nun eine individuelle Vermutung, wie er dahin kommt. Wenn wir darum wissen, dann können wir in einer Streitsitutation feststellen, dass wir eigentlich einen gemeinsamen Nenner haben – nämlich das Ziel der Erfüllung. Jetzt können wir gemeinsam schauen, wie wir das erreichen. Wenn wir uns bekämpfen, gibt es in der Regel zwei Verlierer. Wenn wir gemeinsam handeln, gewinnen beide. Ich kann meinem Kind im Vorfeld beibringen, dass der erste Schritt IMMER ein Stopp ist. Dieser Schritt zurück ermöglicht, auf eine angemessene Art und Weise zu reagieren.

Kommen wir noch einmal auf den Wunsch nach Erfüllung zurück. Wie unterscheide ich denn wichtige von unwichtigen Wünschen?

Wir kommen alle mit einem Mangelgefühl auf die Welt, das in Form von Bedürfnissen Befriedigung sucht. Als Baby sind wir vollkommen abhängig und je älter wir werden, desto differenzierter können wir mit der Bedürfnisbefriedigung umgehen. Wichtig ist, unseren Kindern beizubringen, was zu wirklicher innerer Befriedigung führt und was nur oberflächlich ruhig stellt und dann Leere hinterlässt. Mit meinen Kindern haben wir den Ausdruck „high and goodbye“ geprägt. Es gibt Gegenstände, die glänzen auf den ersten Augenblick so überwältigend, dass man sie unbedingt haben möchte. Wir erkennen nicht sofort, dass sie uns blenden und täuschen. Erst auf den zweiten Blick entpuppen sie sich als Staubfänger und als Enttäuschung, denn das eigentliche Bedürfnis wurde nicht befriedigt. Wenn wir unsere Kinder schulen, dass nicht immer jedes Ding dieses Licht bringt, können wir sie bestens auf das Leben vorbereiten. Dazu gehört natürlich auch, dass sie die Erfahrung mit Flops machen, die schon ein paar Minuten später ein schales Gefühl hinterlassen. Den Frust als Eltern müssen wir auch aushalten: Geld für irgendeinen Plastikmist auszugeben, damit Karlchen die Erfahrung machen kann.

Fazit: Wenn Eltern ein Vorbild sind, sind die Kinder vorbildlich. Ich danke Ihnen für die Schlüssel zu den Toren der Bewusstseinsschulung..

Die ungekürzte Fassung ist unter www.kgsberlin.de nachzulesen.

Ofir Touval: Vortrag: Spirituelle Kindererziehung: 12.01.09, 19 h, Praxis Touval, Leipziger Str. 43, 10117 Mitte, Tel.: 259 243 14, www.zohar-projekt.de

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

Neue Wege - Neue Chancen

Praxisorientierte nebenberufliche Weiterbildungen
für eine neue berufliche Zukunft
auch für Quereinsteiger in die Beraterberufe

Systemischer Beziehungstherapeut
Systemischer psychologischer Mediator
Systemischer psychologischer Coach
Systemischer psychologischer Berater
>>> auch als Kombi-Fernstudium

Weiterbildungen in Systemaufstellungen
• Familienaufstellungen ab 27.03.2009
• Struktur- und Organisationsaufstellungen ab 28.08.2009

Johannes Steilmann +49-40-572 011 68 • Dag Werner +49-40-410 15 71

Heilsame Rituale

in Beziehungen und Familien

Wie das funktionieren kann, beschreibt der Leiter des CoreDynamik Instituts, Bernhard Mack, anlässlich seines Seminars Ende Januar in Berlin.

„Wir mögen uns ja, aber im Laufe der Jahre hat sich alles abgenutzt und es ist so langweilig geworden.“ Diese Klage höre ich als Therapeut und Trainer immer wieder. Sie ist ein Ruf nach Unterstützung, den Weg aus dem alltäglichen Einerlei heraus zu finden, wieder zu mehr Interesse aneinander - und zu mehr Liebe miteinander.

Oftmals wissen wir ja auch, was wir tun könnten, aber wir tun es nicht. Die Gewohnheiten haben sich eingeschliffen und haben große Herunterziehkraft bekommen. Es ist möglich, dass wir da herauskommen, indem wir etwas Ungeheuerliches tun: Wir einigen uns auf ein gemeinsames Ritual. Das klingt erst furchtbar, sofort kommen Kommentare wie: „Das ist ja nicht mehr spontan und authentisch ...“ Wir erinnern uns an die leeren und hohlen Rituale unserer Vergangenheit, wir sehen die Gefahr von gemachter und oberflächlicher Spielerei. Doch wenn wir etwas Neues wollen, müssen wir uns zu einem Risiko entschließen. Wenn wir kein Risiko, nicht die Gefahr des vielleicht zunächst Lächerlichen oder Komischen eingehen, kann nichts wirklich Neues geschehen.

Wenn wir uns erst einmal auf ein Risiko geeinigt haben, ist alles andere nachher gar nicht mehr so schlimm. „Papi, er hat überhaupt nicht gebohrt!“

Erfolg von Innen

Visionen erfüllender Tätigkeit

Wochenendseminar mit Dr. Bernhard Mack

Welche beruflichen und persönlichen Ziele will ich erreichen?
Über welche Fähigkeiten und Qualitäten verfüge ich?

Eine Reise zu den eigenen Potentialen

Freitag, 30. Januar bis Sonntag, 1. Februar 2009
Kosten: 240/ 190 €
zeit–und–raum, 10823 Berlin–Schöneberg,
Grunewaldstraße 18, 2. HH, U–Bhf. Eisenacher Straße
Information und Anmeldung:
Jochen Meyer, 0 30. 77 90 61 27, jmeyerberl@aol.com
www.coredynamik.de

© Hallgerd - Fotolia.com

„Schweigen und Stille miteinander haben einen großen Wert.“ - Bernhard Mack

Also: Risiko und Gefahr Nr. 1: Wir gestehen uns ein, dass wir eine Veränderung der Situation möchten, da wir unzufrieden sind.

Risiko und Gefahr Nr. 2: Ich gestehe mir ein, dass ich vielleicht einen Teil zu der jetzigen Situation mit beitrage und deswegen auch etwas verändern kann.

Risiko und Gefahr Nr. 3: Wir gehen die Gefahr ein, dass es nachher - nach dem Ritual - neu und anders, lebendiger und erfüllender miteinander ist.

Risiko und Gefahr Nr. 4: Wir planen und besprechen den Ablauf des Rituals miteinander. Dabei gibt es die Gefahr, dass wir unterschiedliche Wünsche haben, die wir aufeinander abstimmen müssen.

Und nun komm das Schlimmste - Risiko Nr. 5: Wir müssen uns hinsetzen und anfangen. Erst fühlt sich das noch neu und komisch an.

Und dann geschieht das Wunder: Wir sind mittendrin. Alles wird auf einmal so leicht und selbstverständlich, es fließt, wir sind engagiert und vielleicht auch berührt ... und schwupp, ist die vereinbarte Zeit viel zu schnell vorüber und wir verabreden gerne einen neuen Zeitpunkt für das nächste Ritual.

Jetzt wird die Leserin und der Leser sicher fragen: „Wie kann so ein Beziehungs-Auffrisch-Ritual denn aussehen?“

Ich mache Ihnen einige Vorschläge von bewährten Ritualen, letztlich werden Sie dann immer kreativer werden und immer mehr eigene Ideen umsetzen wollen.

Das beste und bewährteste Ritual ist auch das verrückteste, schwerste und leichteste Ritual überhaupt: Wir sind verabredet miteinander! Auch in der gemeinsamen Wohnung, nach langen Jahren: „Wir sind heute Abend miteinander verabredet!“

Telefon aus, Fernseher aus, Kinder im Bett, Hausarbeit für morgen liegen lassen, keine Ablenkung.

Wir setzen uns einfach gegenüber und schauen uns an. Fertig. Mehr nicht. Und das für 20 Minuten.

In dieser Zeit genieße ich, dass ich dich anschauen kann, ich genieße deine Nähe und alles, was ich an dir mag. Und: In dieser Zeit lasse ich alle Vorwürfe, die ich gegen dich habe, los. Ich erinnere mich an die schönen gemeinsamen Momente und was wir beide für große Chancen des Glücks miteinander haben.
Wenn ich mich ganz gereinigt fühle, wenn ich mir sicher bin, das ich meinen Groll losgelassen habe, dann kann ich anfangen zu sprechen.
Dazu gibt es eine einfache und sehr hilfreiche Regel: „Wenn mein Herz spricht, kann ich alles sagen, wenn ich dich niedermachen will, dann bin ich still."
Nachdem jede und jeder je 10 oder 15 Minuten gesprochen hat, ohne dass ihn der andere unterbrochen hat, ist das Ritual beendet.
Man verneigt sich voreinander oder nimmt sich still in den Arm.
Einfach miteinander sein. Für Männer ist es neu und ungewohnt, dass scheinbar nichts passiert. Dieses stille Sein in der Gegenwart des anderen hat aber einen immensen Wert.
Dies ist eines von zahlreichen Ritualen. Ausführlicher habe ich das in meinem Buch „Rituale alltäglichen Glücks" beschrieben.

In Familien

Familien haben eine größere Zentrifugalkraft, als wir das wahrhaben wollen. Das System strebt auseinander. Doch für einige Jahre wollen wir die Familie zusammenhalten. Ich mache Ihnen einen schlichten Vorschlag: Nehmen Sie all Ihren Mut zusammen und schlagen Ihrer Familie ein Gemeinschafts-Ritual vor: Es sollte regelmäßig ohne Zwang sein, eine klare Zeitstruktur haben, die Interessen von allen berücksichtigen und Spass machen.
Ein Beispiel wäre das Ritual "Das Familienparlament". Wir sitzen zusammen am Tisch oder im Kreis auf dem Boden und jeder spricht zu den drei Themen: Erstens was ich an euch mag, zweitens warum ich gerne mit euch zusammen bin und drittens, was ich mir hier mehr wünsche. Wenn alle gesprochen haben, wird ein Spiel miteinander gespielt, das jedes Mal neu und abwechselnd von einem von uns bestimmt wird. So können auch ein gemeinsames Essen, zur Freude geplante Spaziergänge und die gemeinsamen Runden auf der Eisbahn zu einem bewusst gestalteten Ritual werden.

Der Autor: Dr. Bernhard Mack, Dipl.-Psych, seit 35 Jahren Paar- und Gruppentherapeut, ist approbierter Psychotherapeut, Lehrer, Coach und Managementtrainer, Gründer und Leiter des CoreDynamik-Instituts, Autor, Musiker und CD-Produzent.

Bernhard Mack, Seminar „Erfolg von Innen": 30. Jan. bis 1. Febr. in Berlin; weitere Information: www.coredynamik.de

Shiatsu und Shônishin für Babys und Kleinkinder

Als Heilpraktikerin und Therapeutin für Shiatsu und Shônishin beschäftigt sich Cora Montié schon seit Jahren intensiv mit der Behandlung von Schwangeren und Säuglingen durch Shiatsu. Für die Kleinsten ist Shônishin besonders gut geeignet.

Shiatsu ist moderne Heilkunst aus Japan. Seinen Ursprung hat Shiatsu in der Traditionellen Chinesischen Medizin, und somit versteht auch Shiatsu Körper, Geist und Seele als Einheit. Gesundheit wird als Ausdruck eines harmonischen Energieflusses im Körper betrachtet, umgekehrt erkennt Shiatsu mangelndes Wohlbefinden, konkrete Symptome und manifeste Krankheiten als Störungen im Energiefluss.

Shiatsu für Kinder und Jugendliche

Bei vielen kleineren Problemen wie häufige Erkältungskrankheiten, Auffälligkeiten im Bewegungsapparat und verzögerter Entwicklung kann Shiatsu helfen und die nötige Ruhe bringen, die für den Alltag einer Familie nötig ist, um mit den verschiedensten Situation gelassen umzugehen. Schulkinder stehen mit all den Anforderungen, die an sie gestellt werden, häufig unter Stress. Einfühlungsvermögen und tiefgehende Berührungen verhelfen hier oftmals, schnell auf den richtigen Pfad zu kommen. Durch das genaue Hinschauen auf die kindlichen Energien kann ich erkennen, wo das Problem liegt und eine adäquate Hilfe für eine Lösung anbieten.

Shônishin für Babys und Kleinkinder

Shônishin wirkt ähnlich wie Shiatsu. Es stammt ebenfalls aus Japan und bedeutet Akupunktur ohne Nadeln. Mit einem kleinem Hilfsgerät, so in der Hand verborgen, dass es kaum zu sehen ist, wird mit feinen schnellen Streichbewegungen über die Energiebahnen gefahren und somit der natürliche Verlauf stimuliert. Der therapeutische Effekt resultiert daraus, dass die Methode regulierend auf all die Besonderheiten der kindlich-neurologischen Entwicklung eingeht. Diese sanfte und effektive Behandlung ist besonders bei Neugeborenen und Säuglingen sehr wirkungsvoll.

Kontakt: Cora Montié, Praxis in der Remise, Ohlauerstr. 10, 10999 Berlin-Kreuzberg, Praxis-Tel.: 030-6112132

Reiki
in Familien

Ein Weg der Liebe und Verbundenheit

Von der Körpertherapeutin und Reikilehrerin Elke Hanke

„Reiki ist eine manchmal stille, manchmal tätige Form der Meditation über unsere wahre Natur." Elke Hanke

Manchmal stelle ich mir vor, wie unsere Welt sich verändern würde, wenn Rituale wie Reiki ganz selbstverständlich in allen Bereichen des privaten und öffentlichen Lebens Einzug hielten. Wenn viele Menschen regelmäßig in Kreisen der Verbundenheit zusammenkämen und sich der Einheit als ihrer wahren Natur erinnerten – nicht mit Worten, sondern als unmittelbare, lebendige Erfahrung. Welche familiäre, politische, wirtschaftliche, gesellschaftliche Entscheidungen würden wir dann treffen?

Würde sich etwas ändern, wie wir mit uns selbst, mit anderen, mit der Schöpfung umgingen? Können wir dann den Grad von Entfremdung, Ignoranz und Zynismus aufrechterhalten, der das Leben so oft vergiftet? Könnten sich dann unsere Kinder frei und voller Vertrauen entfalten und ihrerseits Freiheit und Vertrauen weitergeben, statt dem Leid und Schmerz ihrer Vorfahren immer neue Ringe hinzuzufügen?

Jede Mutter, die ihr Kind liebevoll in den Armen hält, ist natürlich geradezu das Urbild strömender, universeller Lebensenergie. Die Liebe offenbart sich in ihrer ganzen nährenden Kraft und berührt tief im Herzen. Sie erinnert uns an das ursprünglich Gute, das immer gegenwärtig ist. Wir können es jetzt, mit diesem Atemzug wählen, können uns auf Ganzheit und Liebe oder auf Angst und Trennung ausrichten. Das größte Geschenk der Reikipraxis liegt darin, uns diese Wahl bewusst zu machen und unser Energiefeld so zu stärken, dass wir immer öfter Liebe und Weite annehmen und so die Angst und Enge in uns erlösen können.

Reiki hilft, uns diesen Atemzug lang der geschwätzigen Geschäftigkeit unseres Denkens gewahr zu werden und uns daran zu erinnern, was wir jenseits unserer Vorstellungen in Wahrheit sind. Es zeigt uns, wie wir unsere Nahrung segnen und damit wieder in die tiefere Verbundenheit mit allem Sein eintauchen können. Es erlaubt uns, eine Kerze anzuzünden und alleine oder mit anderen in Stille zu sitzen – einfach so. Es ermöglicht uns, daran festzuhalten, dass wir, unabhängig von allen Umständen, Liebe und Verbundenheit sind. Es lässt uns in unserer Mitte bleiben, wenn um und in uns der Sturm tobt.

Als ich Anfang der neunziger Jahre mit Reiki nach Dr. Usui in Berührung kam und schließlich selbst Reikilehrerin wurde, hat mich eine Geschichte besonders angesprochen und inspiriert, die damals von Lehrerin zu Schülerin weitergegeben wurde. In dieser Geschichte geht es darum, dass ein Reikimeister immer, wenn er auf Krankheit und Leiden traf, die gesamte Familie in Reiki einweihte, und damit allen ermöglichte, sich wieder ihrer tieferen Harmonie zu erinnern und so Heilung zu erfahren.

Ob Wahrheit oder Legende, in jedem Fall deutet die Geschichte auf das Herz von Reiki und das jeder spirituellen Ausrichtung hin: Einheit, Verbundenheit und Zugewandtheit als Essenz der menschlichen Erfah-

Psychologischer Berater & Coach

Machen Sie ein Talent zu Ihrem Beruf

Fordern Sie die ausführliche Broschüre an

www.psych-b.de ☎ 814 96 100

Seelenkraft und Ausstrahlung

Die Reiki Lehrerin Barbara Simonsohn erläutert den dritten Meistergrad im Licht unserer Beziehungen zu uns selbst und zum Ganzen

Barbara Simonsohn

Die Seelen-Beziehung zu uns selbst ist die wichtigste in unserem Leben, das heißt auch über diese Inkarnation hinaus. „Ihr sollt euch Reichtümer in den Himmeln erwerben, nicht auf Erden“, heißt es so schön in der Bibel. Ja, es gilt, an unserer Ausstrahlung zu arbeiten, weil sie es ist, die bleibenden Wert hat.

Um seine Seelenkraft, seine Ausstrahlung zu stärken, in dieser Beziehung ist der IIIA-Grad für persönliches Wachstum und Transformation etwas ganz Besonderes im System des authentischen Reiki. Er wird auch „Meistergrad“ genannt. Das Besondere: Unsere Kapazität, Lichtenergie auszustrahlen, wird mindestens vervierfacht. Und: wir lernen ein neues, kraftvolles Symbol kennen. Das ganz Besondere im III. Grad: Wir lernen vier kraftvolle Einstimmungen, mit denen wir zu „Mitschöpfern von Licht“ werden, das heißt, mehr Licht auf diesen Planeten zu bringen. Eine der Einstimmungen stimmt für mindestens eine Woche in „universale Energie“ ein. Zwei andere verstärken dauerhaft die Kapazität des I. und II. Grades für sich und andere. Die vierte Einstimmung wirkt als „Lichtdusche“ für körperliche und seelische Krisen.

Der IIIA-Meistergrad aktiviert besonders das Solar-Plexus-Zentrum, Sitz unseres Selbstbewusstseins, der gesunden Eigenliebe und des Selbstwertgefühls. Viele erleben mit dem IIIA, dass sie ihr Leben selbst in die Hand nehmen, die Kraft für einen privaten oder beruflichen Neubeginn finden und erkennen, wer sie sind: Kinder Gottes mit unendlichem Potenzial. Mit dem III. Grad wird unsere Hellsichtigkeit, im Dritten Auge lokalisiert und gefördert. Wir sehen hinter die Dinge und werden empfänglich für Visionen und Eingebungen.

IIIA-Grad mit Barbara Simonsohn, VII.Grad, in Hamburg vom 9.-11.1. Barbara Simonsohn wurde direkt von Dr. Barbara Ray unterrichtet, eine der 22 Lehrerinnen, die Hawayo Takata ausbildete. Auch Quereinsteiger willkommen. Info und Anmeldung: Barbara Simonsohn, Tel. 040-895338, www.Barbara-Simonsohn.de, basim@barbara-simonsohn.de

rung. Mit den Worten eines anderen Heilers ausgedrückt: „Liebe die Einheit, die Wahrheit mit deinem ganzen Herzen, deiner ganzen Seele und deinem ganzen Verstand“! Dabei ist Liebe das Höchste und gleichzeitig etwas ganz Einfaches und Selbstverständliches. Im Reiki legen wir die Hände auf, berühren einen anderen, und stellen uns ganz als Kanal der einen universellen Lebensenergie, eben Reiki, zur Verfügung, für die Liebe nur ein anderes Wort ist.

Je länger ich Reiki praktiziere, um so deutlicher wird mir, dass diese Form von Verbundenheit, Offenheit und Ganzheit in unserem Alltag oft so schmerzlich fehlt. Nehme ich die Menschen meiner Umgebung in ihrer Schönheit und Einzigartigkeit wahr? Oder durch die trennende Brille meiner Erwartungen und Projektionen?

Kann ich Jetzt – tatsächlich JETZT, in diesem Augenblick und mit diesem Atemzug – innehalten und mich als Kanal und Verkörperung der einen universellen Lebensenergie erfahren und verinnerlichen? Kann ich die umfassendere Wirklichkeit auch außerhalb meines Behandlungszimmers wahrnehmen und ihr verbunden bleiben?

Gerade meine Familie ist mir dabei immer wieder die größte Lehrerin. Wie in der Anfangsgeschichte geben mein Mann und ich uns und unseren Kindern Reiki, haben unsere Töchter und andere Familienangehörige in Reiki eingeweiht. Auch in schwierigen Zeiten stärkt uns das gemeinsame Energieritual und bewirkt Heilung. Reiki ermöglicht es, uns neu zu begegnen und einer größeren „Kraft“ anzuvertrauen. Es ist mir eine große Erleichterung, von meiner Rolle als Mutter etwas zurückzutreten, nicht alles im Griff haben zu müssen und mir einzugestehen, dass ich das Beste für meine Kinder wünsche, aber nicht immer wirklich weiß, was das Beste ist. Die Beziehung zwischen uns wird weiter, weniger fordernd, tiefer. Wir wachsen gemeinsam, erkennen im anderen etwas, das über alle Vorstellungen, die wir voneinander haben, hinausgeht.

Von einer früheren Reikimeisterin ist der Satz überliefert: „Reiki sollte in keiner Hausapotheke fehlen“. Für mich ist Reiki geradezu die Grundlage, weil es keine Heilung gibt ohne die liebevolle Zuwendung zu uns selbst und anderen.

Die Autorin Elke Hanke ist Reikimeister und Reikilehrerin, auch Körpertherapeutin und bietet in ihrer Praxis für Körpertherapie und Psychosomatik regelmäßig Ausbildungen in alle Reiki-Grade sowie Austauschabende an.

Nächste Termine: Info – und Kennenlernabende: 16. und 26. Januar von 19 – 21 Uhr; die nächsten Reiki Austauschabende beginnen am 12. Januar, jeweils montags von 18-20 Uhr, (bitte mit Anmeldung); I.Grad Ausbildungen 17/18.Jan. oder 31.Jan./1.Feb.; II.Grad Ausbildung 14./15.Feb.; Kontakt: 030-2139662, hanke@herzwege.de, www.herzwege.de

KÖRPER TRIFFT SEELE - TAG DER BEGEGNUNG 31.1.2009

Steigern der Lebenslust - Bewegung genießen - Erlebnisfähigkeit steigern - Vertiefung von Liebe und Sexualität

Langjährig erfahrene SomatopädagogInnen und KörperpsychotherapeutInnen laden ein, Körper, Geist und Seele in fünf verschiedenen Ansätzen zu erfahren. Körper trifft Seele oder umgekehrt? Von beiden Blickwinkeln aus ist es möglich, Lebensqualität zu entfalten. In unseren Arbeitsansätzen mit Menschen ist jeweils der Körper der bevorzugte Zugang zu Seele und Verhalten. Der Körper ist immer präsent, immer ganz konkret, auch wenn das Erkennen seiner Wahrheiten bisweilen Mut und Wahrnehmungsfähigkeit erfordert. Wenn es aber gelingt, die Aufmerksamkeit auf die Botschaften des Körpers zu lenken, kann Seelisches leichter erhellt und eher zugänglich werden. Durch Reden oder Nachdenken allein bleibt häufig vieles verborgen und kann so nicht wirksam werden. Unsere Lebenserfahrungen formen nicht nur Gedanken und Gefühle, sondern auch unsere Körper. Das gilt sowohl für wachstumsfördernde Erlebnisse, wie auch für das, was sich hemmend oder belastend auf die Entwicklung auswirkt. Körperpsychotherapie und Achtsamwerden für organismische Signale und Ressourcen können helfen aus blockierten, scheinbar ausweglosen Situationen herauszufinden, sich aus seelischen und körperlichen Schmerzen heraus zu bewegen und mehr Lebensenergie für Wachstum und Dynamik wieder zu finden.

Tag der offenen Tür 31.1.2009: 15h - 21h,
Einlaß zu den Veranstaltungen jeweils 15 Minuten vorher

Ort:
Studio moveri am Steinplatz
Uhlandstr. 194 A
Berlin - Charlottenburg

SANFTE MEDIZIN FÜR BABYS, KLEINKINDER UND MÜTTER

Cora Nadjma Montié
Therapeutin für Shiatsu
& Shônishin
Heilpraktikerin

Mit Spezialisierung auf Babys, Kleinkinder und schwangere sowie stillende Mütter ist Cora Nadjma Montié seit 2006 in der Kreuzberger „Praxis in der Remise" niedergelassen.

Seit einigen Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit den sanften japanischen Heilmethoden Shiatsu und Shônishin. Ihre Behandlung von Schwangeren und Säuglingen schließt eine intensive Betreuung für alle Themen ein, die die Familienbildung betreffen: den Kinderwunsch, die Betreuung, -vorbereitung und -begleitung der Schwangerschaft sowie die Behandlung typischer Beschwerden wie Verdauung, Zahnen usw. Mit hohem Einfühlungsvermögen, individuellen Gesprächen und wohltuenden Behandlungen wird hier ganz praktisch und zugleich effektiv gearbeitet.

Nach dem Studium der Ethnologie mit Schwerpunkt Medizinethnologie und Forschungsaufenthalten im Ausland, ergänzte Cora Montié ihre praktischen Erfahrungen und ihr Wissen mit der Shiatsu- und später der Shônishin-Ausbildung. Mehrere Jahre hat sie zudem in einer allgemeinmedizinischen Praxis mit Teilbereich für Akupunktur und chinesische Medizin praktiziert.

Termine
Vortrag: „Was kann mein Baby wann?"
Donnerstag, 19.02.2009, 19.00 Uhr
Geburtshaus am Treptower Park 54

Schnupperangebot: ½ Std. Baby-Shiatsu
Freitag, 13.02. und 20.02., jeweils um 15.30h und 16h
Praxis in der Remise

Cora Nadjma Montié
Praxis in der Remise
Ohlauerstr. 10
10999 Berlin
www.praxis-in-der-remise.de
Praxis-Tel.: 030-6112132
Mobil: 0179-7485070

HIMMLISCHE KONSTELLATIONEN

Januar und Februar 2009

Zusammengestellt von Markus Jehle, dem Leiter des Astrologie-Zentrums Berlin.
www.astrologie-zentrum-berlin.de

Allgemeine Trends

In den kommenden Wochen wird sich zeigen, welche der im Laufe des zurückliegenden Jahres vorgenommenen Veränderungen und Reformen wirklich greifen und welche nicht. Möglicherweise sind Korrekturen erforderlich, um Fakten und Tatsachen aus der Vergangenheit Rechnung zu tragen. Zudem gibt es Bereiche, in denen zur Jahreswende eine gewisse Grenze erreicht ist (Saturn rückläufig ab 31. Dezember 2008).

Achten Sie darauf, den Bogen nicht zu überspannen und legen Sie zunächst eine Konsolidierungsphase ein, ehe Sie weitere Neuerungen oder größere Veränderungen vornehmen. Wo Sie sich zusätzliche Freiheiten wünschen oder bereits erkämpft haben, werden Sie nun mit der damit verbundenen Verantwortung konfrontiert. Es ist gut möglich, dass Sie noch nicht allen Herausforderungen gewachsen sind, um das Neue in Ihrem Leben wirklich zu meistern und das Vertraute gänzlich hinter sich zu lassen. Nutzen Sie die kommenden Wochen, um sich diejenigen Kompetenzen anzueignen, die Sie zur Bewältigung der anstehenden Aufgaben brauchen und wägen Sie sorgfältig ab, welche Risiken Sie verkraften können und bei welchen Sie Gefahr laufen, sich zu überfordern (Saturn Opposition Uranus am 5. Februar).

Nicht alles, was anders ist, ist wirklich neu. Machen Sie sich daher bewusst, wie viel Vergangenheit im Zukünftigen steckt. Nur wer seine Geschichte kennt, kann aus den Fehlern der Vergangenheit lernen und dadurch verhindern, sie zu wiederholen. Lassen Sie sich durch schlechte Erfahrungen aus der Vergangenheit nicht davon abhalten, Neues zu wagen. Wenn Sie den Überblick bewahren, winken Ihnen in diesem Jahr viel versprechende Perspektiven, mit denen Sie Ihre Freiräume erweitern und sich neue Horizonte erschließen können. Je besser Sie mit Gleichgesinnten zusammenarbeiten und in entsprechende Netzwerke eingebunden sind, desto größer werden die Fortschritte sein, die Sie erzielen können. Wichtig ist, dass Sie übergeordnete Ziele ins Auge fassen und Ihre strategischen Spielräume voll ausschöpfen. Gelassenheit und Souveränität sind die Trümpfe, mit denen Sie verstärkt punkten können (Jupiter in Wassermann ab 5. Januar).

Auch in geistiger und spiritueller Hinsicht steht Ihnen ein besonderes Jahr mit zahlreichen Möglichkeiten für innere und äußere Wachstumsprozesse bevor.

Handlungsstrategien

Im Januar ist Ihre Disziplin gefragt. Bleiben sie an Ihren Aufgaben dran, auch dann, wenn es schwierig werden sollte und Sie auf Widerstand stoßen (Mars in Steinbock bis 4. Februar). Mit konzentriertem Handeln werden Sie viel bewegen und den richtigen Rahmen für Ihre Ideen setzen können (Mars Sextil Uranus am 22. Januar und Mars Trigon Saturn am 24. Januar).

Kommunikation

Falls Sie mit guten Vorsätzen ins Neue Jahr gestartet sind, werden Sie diese mit Sicherheit nochmals zu überdenken haben (Merkur rückläufig vom 11. Januar bis 1. Februar). In den ersten drei Januarwochen ist es sehr schwierig, auf Anhieb die richtigen Entscheidungen zu treffen. In den Wochen danach wird so manches in einem anderen Licht erscheinen und dadurch leichter zu klären sein (Sonne Konjunktion Merkur am 20. Januar).

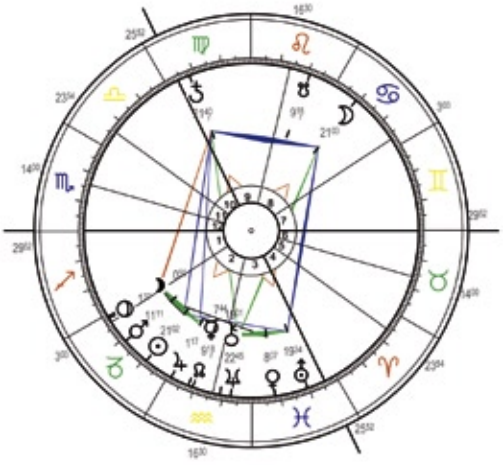
Es ist nicht verkehrt, wenn Sie versuchen, Ihren Kopf frei zu kriegen (Merkur in Wassermann vom 1. bis 11. Januar) und optimistisch nach Vorne zu blicken (Merkur Konjunktion Jupiter am 18. Januar). Dennoch gibt es auch ernste Momente, in denen Sie nochmals bestimmten Tatsachen aus der Vergangenheit ins Auge blicken müssen (Merkur in Steinbock vom 21. Januar bis 14. Februar). Reden Sie Klartext und setzen Sie die richtigen Prioritäten, insbesondere falls es Streitigkeiten gibt (Merkur Konjunktion Mars am 27. Januar).

Lust und Liebe

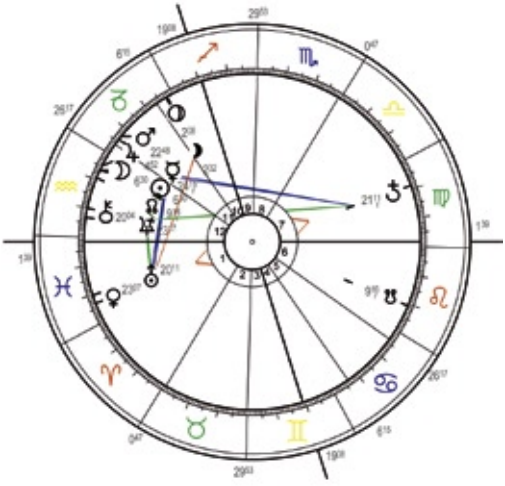
Auch in der Liebe wechselt das Pendel beständig zwischen Altem und Neuem hin und her. In Bezug auf die Vergangenheit stehen Abnabelungsprozesse an, damit das Neue einen zunehmend stabileren Rahmen finden kann (Venus Konjunktion Uranus am 23. Januar und Venus Opposition Saturn am 24. Januar). Bauen Sie in bestehenden Partnerschaften auf das, was sich bewährt hat und experimentieren Sie damit, sich gegenseitig mehr Freiräume zuzugestehen. Nutzen Sie die Gunst der Stunde, denn die Geschlechter sind einander wohl gesonnen (Venus Sextil Mars am 24. Januar).

DER SONNE-MOND-ZYKLUS

Bei jedem Neumond beginnt ein neuer Sonne-Mond-Zyklus, der zu Vollmond, wenn Sonne und Mond sich gegenüberstehen, einen Höhepunkt erreicht. Neumondphasen sind Keimsituationen, in denen unbewusste Prozesse ihren Anfang nehmen, die uns bis zum Vollmond zunehmend bewusst werden. In der abnehmenden Mondphase von Vollmond zu Neumond steht dann die Verarbeitung und Integration im Vordergrund



Zu Krebs-Vollmond am 11. Januar (4:28) rücken nochmals wichtige Geschehnisse der zurückliegenden Monate in den Blickpunkt der Aufmerksamkeit. Es gibt ein paar Fakten und Tatsachen, denen Sie nun ins Auge schauen sollten (Merkur ist stationär rückläufig). Vergessen Sie eines nicht: Es ist nie zu spät, eine glückliche Vergangenheit zu haben.



Zu Wassermann-Neumond am 26. Januar (8:56) findet eine ringförmige Sonnenfinsternis statt, die bis zur nächsten Finsternis am 22. Juli nachwirken wird. Versuchen Sie einfach, dem Trott zu entfliehen und innerlich Abstand zu finden. Sie werden in nächster Zeit des Öfteren auf innere Gelassenheit und Toleranz angewiesen sein.

KGS im Internet

Monatlich besuchen mehr als 20.000 Leser unsere Website - und es werden immer mehr. Warum?

'kgsberlin.de' ist eines der lebendigsten und umfangreichsten Portale für Neues Bewusstsein.

Wir stellen den gesamten Inhalt unseres Monatsmagazins und mehr online.

Wir veröffentlichen auf unserer Webseite zusätzlich ca. 150 Terminveranstaltungen.

Unser Online-Themenkatalog mit mehr als 100 Stichworten ist eine optimale Plattform für therapeutische Angebote, Dienstleistungen und Produkte aus allen Bereichen ganzheitlicher Gesundheit.

Das KGS-Archiv lässt sich mit Hilfe einer Suchmaschine systematisch durchforsten - dabei stößt man auf interessante Hinweise zu allen Themen bewussten Lebens.

www.kgsberlin.de

Auftanken unter griechischer Sonne mit Qigong, Yoga, Wandern …

Haben Sie Lust, im Urlaub etwas für Ihre Gesundheit zu tun? Wenn Sie zudem die Natur, das Meer, die Stille, aber auch Spaß unter Gleichgesinnten schätzen, können Sie wohltuend entspannende Tage bei „Iliohoos - der Schule des einfachen Lebens“ verbringen. Angeboten werden am Vormittag Übungen aus dem Qigong oder Yoga sowie eindrucksvolle Wanderungen durch die unberührte Natur des sagenumwobenen Piliongebirges.
Ziel des Kursleiters Dr. Jorgos Pappas, der nach seiner langen Weltwanderung auf Pilion die „Schule des einfachen Lebens“ gründete, ist es, Wissen und Praxis des Ostens mit unserer westlichen Realität zu verbinden und den Besucher für die Lebensenergie und ein gelasseneres und gesünderes Leben zu sensibilisieren.

Termine: Workshops von April bis Oktober; neu: Wanderspecials im Frühjahr und Herbst
Infos: Petra Greiner-Senft, Tel. 089 26019446, Fax 447, iliohoos@web.de, www.iliohoos.gr

Das Tao von Liebe und Sexualität

für Singles und Paare - Erlebnisabend 04.01.2008

Workshop mit Udo Treide, Senior Instructor, 10./11. Januar 2009, 10-17 Uhr;
Kultivierung der Liebeskraft - für geistige Entfaltung, mehr Lebendigkeit und bessere Sexualität.
Dieses Wochenende führt in die wichtigsten der zeitlos gültigen Methoden der Tao-Meister und -Meisterinnen ein. Themen sind: Wie kann ich die sexuelle Energie als Basis meiner Vitalität und Gesundheit pflegen und unabhängig von Alter oder Partnerschaft lebendig erhalten? Wie können Mann und Frau eine harmonische Beziehung leben, in der Vertrauen und Verständnis, Liebe und Leidenschaft bestehen. Die Übungen und Methoden der taoistischen Liebeskunst werden Schritt für Schritt erklärt und beispielhaft geübt (kein Sex in der Gruppe).
Inhalte: Energieübungen, Meditationen, Alchemie der Sexualität: Hoden- u. Ovaratmung, Kraftverschluss, Orgasmisches Hochziehen, Multiorgasmus; Tao von Yin und Yang

TAG DER OFFENEN TÜR - Erlebnisabend
Sonntag, 04.01.09, 17-20 Uhr, Unkostenbeitrag 5 Euro
Kurzvorträge, Übungen, Filme und Tao Basar (Bücher, CDs, Videos u.a.m. zu Schnäppchenpreisen)
Ort: Paulsborner Str. 53, 14193 Berlin
Kontakt: Tao Schule Berlin, Tel. 030-8259260, udo.treide@t-online.de

Ausbildung zum Kinderyogalehrer/in (PFY)

Ab 5. Januar 2009

Das Pädagogische Forum für Yoga (PFY) bietet seit zehn Jahren eine Ausbildung zum Kinderyogalehrer an. Diese Ausbildung ist vom Senator für Wissenschaft und Bildung als Bildungseinrichtung anerkannt und wird im Einzelfall vom Arbeitsamt bezahlt. Die 108 Unterrichtseinheiten (UE a 45 Minuten) gliedern sich in folgende Bereiche:
Grundlagen des Yoga (11 UE) - Schwerpunkt: Standortbestimmung / Unterschiede zu anderen Übungsweisen - Effekte des Yoga, 5 Elemente.
Unterrichtsgestaltung (10 UE) - Schwerpunkt: pädagogische Planung einer (altersgemäßen) Kinder-Yoga-Stunde.
Praxis/Methode (57 UE) - Yogakörperhaltungen, Entspannungs-, Atem-, Konzentrations-, und Meditationsübungen, Yoga und Meditation nach den fünf Elementen, Phantasiereisen und Yoga-Spiele für Kinder;
Anatomie (10 UE) - Schwerpunkt: Welche Übungen sind für den kindlichen Körper geeignet Rückenschule für Kinder.
Vorstellungsstunden (20 UE) - Selbständiges Vorstellen einer eigenen Kinder-Yoga-Stunde mit anschließender Moderation.
Yoga-Grundkenntnisse und eigenes Yoga-Üben sind erforderlich.
Die Qualifizierung zum/zur Kinderyogalehrerin (PFY) erhalten Sie bei erfolgreicher Teilnahme der Grundstufe und vier Aufbaustufen.
Ausbildungsseminar zum Seniorenyogalehrer PFY: 19.-22. Jan. 09

Termine für die Grundstufe 24./25 Jan. und 21./22 Februar oder 2. -5 Februar (Bildungsurlaub) Aufbaustufe 3 +4,
12.- 15. Januar (Bildungsurlaub), Yoga und Meditation für Kinder nach den 5 Elementen (Bildungsurlaub)
Pädagogisches Forum für Yoga (PFY), Nicolai Romanowski, Warthestraße 12, 12051 Berlin, Tel.: 030- 6834357, Fax: 030- 25564494, www. kinderyoga-online.de

„Das Ziel im Leben ist es, all unser Lachen zu lachen…" (Marshall Rosenberg)

In der den kommenden Winter- Lachyogastunden könnt ihr viel Energie tanken, tief entspannen und Eure Winterdepressionen kompostieren.
...wusstet Ihr, dass 10 Minuten Lachen so „anstrengend" ist wie 20 Minuten joggen?
...und dass regelmäßiges Lachen das Leben verändert?
Lachanfänger und Unwillige sind willkommen.

Wo: Aquariana Tempelhoferberg 7d, U-Bahn Platz der Luftbrücke
Wann: Sa. 10.1. 17 Uhr Schnupperstunde / 9€ offene Gruppe ab 16.1. 14-tägig/12€
Info: Gabriele Olschewski Lachyogalehrerin 01792521986; 92213690

MET nach Franke®: Klopfen Sie sich frei!®

mit Dr. med. Kathrin Nieter, Infoabend am 12. Januar 2009, 19.00 Uhr, Grundseminar am 24./25. Januar 2009

MET ist Akupressur für die Seele: eine verblüffend einfache und hocheffektive Selbsthilfetechnik, mit der man sich von belastenden Emotionen frei klopfen und zu seinem inneren Frieden finden kann.
MET ist erfolgreich bei der Behandlung von Ängsten, Phobien, Depressionen, traumatischen Erlebnissen, Süchten, psychosomatischen Beschwerden.
Das wunderbarste an MET ist, dass man es ohne Vorkenntnisse an einem Wochenende erlernen kann und sofort erfolgreich bei sich und anderen anwenden kann.

Termine: Infoabend: Mo, 12. Januar 2009, 19 Uhr, 5 Euro
Grundseminar: 24./25. Januar 2009, (Sa 10-19, So 10-15 Uhr), 250 Euro
Ort: Arztpraxis Dr. med. Kathrin Nieter, Prenzlauer Allee 170, 10409 Berlin
Info und Anmeldung: Dr. med. K. Nieter, Tel: 030-4469508, kathrin.nieter@web.de, www.met2.de

HEILPRAKTIKERERLAUBNIS FÜR PSYCHOTHERAPIE - Info-Abend Dienstag den 13.Januar 2009 um 19 Uhr

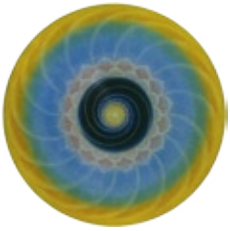
VORBEREITUNG AUF DIE STAATLICHE ÜBERPRÜFUNG - anerkannter Bildungsurlaub

Die Grenzen zwischen Lebensberatung, Coaching und der Psychotherapie sind fließend. Bringt ein Klient eine Störung von Krankheitswert mit - die wir vielleicht überhaupt erst durch das Wissen über die Seelenerkrankungen erkennen können - so wird unversehens aus ei-ner Beratung oder einem Coaching eine Psychotherapie. Hierfür benötigen wir innerhalb Deutschlands definitiv eine offizielle Heilerlaubnis. In rund 100 Kursen habe ich seit 1997 ca. 1400 Teilnehmer auf die amtsärztliche Überprü-fung vorbereitet. Über 90% waren dabei im ersten Anlauf erfolgreich. Neue Kurse (anerkannter Bildungsurlaub), die es wahlweise als Tages- und Abendkurse gibt, beginnen wieder im März 2009. Besuchen Sie einen der regelmäßig stattfindenden kostenlosen Informationsabende in den vielleicht schönsten Seminarräumen Berlins.

Termin: Infoabend Di, 13.1.09 um 19 Uhr
Ort/Info/Anmeldung: Institut Christoph Mahr Mommsenstr. 57, 10629 Berlin-Charlottenburg, Tel. 813 38 96, www.christoph-mahr.de

NLP & HYPNOSE - Ausbildungen

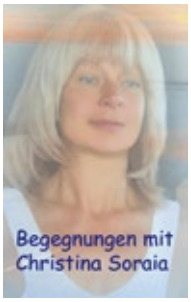
SCHNUPPERTAG mit CHRISTOPH MAHR - Mi, 14. Januar 2009 von 10 bis 17 Uhr



Es ist der Zeitgeist, der eine immer größere Flexibilität von uns Menschen fordert. Wenn wir uns durch die gegebenen Lebensumstände aufmachen zu neuen Ufern, dem inneren Ruf folgen, um vielleicht das zu tun, was uns zu erfüllen bestimmt ist, dann sind es insbesondere die Methoden des NLP, die uns helfen, das Ersehnte zu erreichen. Das wirklich Gewollte wird erkannt und die uns innewohnenden Potentiale werden so aktiviert, dass es sich aus dem Raum der Fantasie in den Raum der Wirklichkeit erheben kann. NLP, ein Modell von gelungener Kommunikation und Höchstleistungen, begleitet Menschen achtsam durch ihre persönlichen Entwicklungsprozesse. Besuchen Sie einen der regelmäßig stattfindenden kostenlosen Infoabende oder einen der Schnuppertage (€ 50,-) in den vielleicht schönsten Seminarräumen Berlins. Neuer NLP-Practitioner-Kompaktkurs (anerkannter Bildungsurlaub) ab 28. März 2009.

Termin: Schnuppertag Mi, 14. Jan. 09, 10 -17 Uhr; Infoabend Di, 17. Feb. 09 um 19 Uhr
Ort/Info/Anmeldung: NLP & Hypnose in Berlin Christoph Mahr Mommsenstr. 57, 10629 Berlin-Charlottenburg, Tel. 89 72 20 79, www.nlp-hypnose-berlin.de

Christina Soraia in Berlin, 16.-18.01.2009



Ihre Liebe und spirituelle Tiefe ist eine einzigartige, große Erfahrung. Sie ist in ihrer Reinheit und Wahrhaftigkeit ein Engel der neuen Zeit, ein Wesen das zeitlebens Kontakt zu anderen Welten hat und praktisch, anwendbare Einsichten auf einfache liebevolle Weise übermittelt. Allein ihre Anwesenheit wirkt heilend. Die achtsamen gechannelten Klangworte die aus ihr klingen sind anhebend und bringen wahrhafte liebende Klarheit ins Leben. Sie transformieren unser Sein und Bewusstsein. Es ist immer wieder Wunder-bar zu erfahren, wie bei vielen Menschen nach einer Begegnung Positives in ihrem Leben Einzug hält. Sie ist ein Geschenk auf dem Weg der Menschheit in die 5. Dimension. Für uns Menschen eine Brücke ins Licht.

Termine/Kosten: 6.1. Kryon Channeling, Die Brücke in ins Licht 2009, 20 Uhr, € 20
17.1. Heilritual in Begleitung von Roland und dem kosmischen Licht MA+IA, 20 Uhr, € 30
17.-18.1. Die Brücke in Dein Licht - Bereit für den Aufstieg, Wandlung und Erneuerung
Ort: Zeit und Raum, Grunewaldstr. 18, B.-Schöneberg; Anmeldung bei Marion Augustin, T. 030 3628 4492 o. 0151 1531 3762, www.christina-soraia.com

NachtKlänge

Die besondere Konzertreihe in der Heilig-Kreuz-Kirche

16. 1. 21:00 Uhr - Voce Mystica
Amelia Cuni singt Dhrupad: Tempel- und Hofmusik aus dem alten Indien, umrahmt von Werner Durands minimalistisch-experimentellen Klängen. Amelia Cuni (Gesang, Tanpura), Werner Durand (selbstgebaute Blasinstrumente, Bordune); www.ameliacuni.de
30. 1. 21:00 Uhr - Ein Meer voll Musik
Gesänge des Meeres und Rhythmus der Wellen. Liederzyklus von Mikis Theodorakis mit Henning Schmiedt (Klavier) und Jens Naumilkat (Cello); www.music-is-it.de
14. 2. 21:00 Uhr - Nächte schöne Nächte
Die Augen meines Herzens sind wach - Musik und Liebeslieder aus Orient und Okzident mit dem Duo Tarab: Amy Green (Gesang, Gothic Harp) und Farhan Sabbagh (Oud, Riqq, Mazhar); www.tarabmusic.de

Ort: Heilig-Kreuz-Kirche Kreuzberg, Zossener Str. 65, Konzert im Liegen möglich. Bitte Unterlage mitbringen.
Eintritt: 12 / 8 Euro, Karten: 69 59 36 24
Info: Akanthus Kulturmanagement Heilig Kreuz - Passion, Tel: 69 40 12 41, info@akanthus.de; www.akanthus.de

Ausbildung zum/zur YOGA-Übungsleiter/in

Ausbildungslehrgang für Physiotherapeuten und andere Interessierte ab dem 17. Januar 2009

Ausbildungsort: ist der wunderschöne Yogaraum bei „Lernen in Bewegung“ am Karl-August-Platz in Charlottenburg.
Kursinhalte: klassisches Yoga in Theorie und Praxis, die 4 Yogawege, Yoga-Vedanta-Philosophie, Raja Yoga nach Patanjali, Sanskrit und Mantras, Pranayama, Kriyas, Bandhas, Mudras, Meditationstechniken, Stressbewältigung durch Yoga, Yoga mit Patienten, praktisches Üben des Unterrichtens mit Supervision, Aufbaukurse möglich Gastsprecherprogramme (Ayurveda, Vaastu, Jyotish), schriftliche Abschlussprüfung und Zertifikat.

Qualifizierter Kurs an 10 Wochenenden plus ein Yoga-Intensiv-Wochenende Sa./So. 10-14 Uhr, neuer Kurs ab 17. Januar - 28. März 2009 (108 UE); Intensiv-Wochenende 4 Tage im Oderbruch 30. April - 3. Mai 2009 (37 UE)
Infomaterial und Anmeldung: Lernen in Bewegung e.V.; Stefan Datt (Veranstalter Berliner Yogafestival)
Weimarer Str. 29, 10625 Berlin; Tel.: 030- 381 080 93; 0177 - 581 58 56; yoga@yoga-berlin.de; www.yoga-berlin.de
Kosten: Kursgebühr: 980,- € ; incl. Script, Prüfungsgebühren und Zertifikat; Yoga-Wochenende: 185,-€; incl. Unterkunft, Verpflegung und Yogauntericht; Frühbucherrabatt erfragen!

HOME YOGA - SONDERPROGRAMM ERÖFFNUNG 2. STUDIO mit YOGASHOP

Samstag. 17. Januar/Sonntag 18. Januar 2009 – WELCOME HOME!

Vegetarisches Buffet zugunsten Straßenkinder e.V. - 10% Rabatt auf Karten
Samstag, 17. Januar: freier Eintritt für alle Asana Stunden & 19 Uhr Mantrasingen mit Regina Berger
Sonntag, 18. Januar: 16 Uhr bis 18 Uhr: Jivamukti Masterclass mit Patrick Broome (25,- Euro, ermäßigt 22,-)
WEITERE HIGHLIGHTS: 5 teiliger Workshop Shiva Nata mit Lars Bödeker ab Freitag, 23. Januar 19 Uhr (immer freitags); (65,-, ermäßigt 58,-, einzeln 15,- /12,-);
Dreiteilige Masterclass Serie mit Estelle Eichenberger (Yogeswari): „Die Yoga Sutren von Patanjali, die Asana Praxis und der Alltag", Dienstag, 03. Februar bis Donnerstag, 05. Februar 2009, jeweils 19 bis 21 Uhr, (65,- Euro, ermäßigt 60,- einzeln 25,- /22,-)

Info: HOME YOGA Friedrichstrasse 122 Ecke Oranienburger Strasse; www.home-yoga.de - info@home-yoga.de - 31015800

Lernen Sie Hula-Olapa kennen!

Probetraining an der Hula Schule am 20. und 27.01.2009 sowie 31.03.2009

Halau Hula ma Kahikina, Berlins traditionelle Hula Schule, lädt ein zum Probetraining. Offen für alle, die den Hula-Olapa kennenlernen wollen. Hula im alten Stil ausgeübt, vereint Aspekte hawaiianischer Kampfkunst mit Tanztheater. Hula-Olapa erzählt mit ausdrucksstarken Gesten und dynamischen Schrittbewegungen von der Geschichte Hawaiis, von den Menschen und den Götter, von der Natur, dem Ozean, den Winden, den tropischen Wäldern und dem Vulkan.

Hula Olapa, kraftvolles Training für Fauen und Männer,
Wann: Probetraining frei - Di, 20. und 27. Jan. 2009, 17:30 - 18:45; Di, 31. März, 17:30 - 18:45,
Reguläres Training: Hula am Dienstag 16:15-17:15 offene Gruppe;
Intensivtraining: 3 x Hula am Samstag Kompakt: 24. Jan., 21. März, 09. Mai 09
Weitere Termine auf der Webseite.
Ort: LaMove, Falckensteinstr. 48, 10997 Berlin-Kreuzberg,
Info/Kontakt: Monika Lilleike; 030-76686343, www.hula-makahikina.de

Ab März 2009 - Neues Jahrestraining / Mysterienschule zum persönlichen Wachstum -und- neue integrierte 1-jährige Ausbildung zum Familienaufsteller und spirituellen Begleiter (Geistheiler)

Kostenlose Info/Schnupperabende mit praktischen Übungen: 21. und 30. Januar 09

Beide Jahresgruppen laden dich ein, zu einem praxis- und selbsterfahrungsbezogenen Prozeß der persönlichen Heilung und des inneren Wachstums. Die Gruppen finden 1 mal pro Woche von 19 bis 22 Uhr statt (außer in den Schulferien). Inhalte: Körper-und Atemarbeit, Elemente der Gestalttherapie und des Psychodramas, Schamanische Rituale, Trauma-Arbeit, Meditation u. a. mehr.

Kostenlose Schnupperabende: 21.01. und 30.01. jeweils 19 Uhr (bitte anmelden)
Ort: Praxis M. Rother, Stierstr. 15, 12159 Berlin, Tel.: 851 46 53, manfred_rother@web.de;
Weitere Termine: 11. Januar ab 10 Uhr Familienaufstellungstag; 12. Januar Thementag: Sterben und Tod bewusst erforschen um vollständig zu leben. Jeden 2-ten Mittwoch Herzlieder-Mantrensingkreis ab 18.45 Uhr

Eros&Psyche Jahresgruppe 2009: ABC der Liebe

Psychodrama + Familienaufstellung in Berlin und Hiddensee mit Dipl. Psych. Regina Tamkus

Haben Sie Sehnsucht nach der dauerhaften tief berührenden Liebesbeziehung, als Single oder als Paar? Dann sind Sie herzlich willkommen, das ABC dafür zu lernen, schrittweise und spielerisch, wie tanzen! Lernen Sie aus Ihrem unbewussten Tanzmuster hinaus zu schwingen in den Raum, wo wieder Wunder geschehen! Lernen Sie alles über sich selbst und den Anderen, was Sie dazu brauchen und darüber wissen müssen!

Termin: 23.-25.1.+ 5 WE
Preis: 160,-€ /WE, Hiddensee: 320,-€
Info: www.erosundpsyche.net, 030/64094526

Polyamorie - mehr als einen Menschen lieben

Seminar vom 23.-25.01.2009

Dieses Seminar wendet sich an alle, die Interesse daran haben, wie es gehen kann, mehr als einen Menschen zu lieben – auch sinnlich und erotisch – oder die das auch schon tun!
Den polyamoren Lebensstil zeichnet aus, dass die Liebe und Erotik offen gelebt wird, also mit dem Wissen des oder der anderen Partner. Immer mehr Menschen bekennen sich seit einigen Jahren zu dieser Art des Lebens und Liebens.
Wir vom Team möchten unser Wissen weitergeben, möchten uns mit euch austauschen über Highlights und Tiefschläge, über Hoffnungen und Realitäten, über Eifersüchte und Liebesglück. Es soll ein intensiver, aber vor allem achtsamer Raum entstehen, bei dem der Mensche im Zentrum bleibt.
Um Missverständnissen vorzubeugen: Sexueller Kontakt findet bei diesem Seminar nicht statt! Yoga, Meditation und Massage bilden einen angenehmen Rahmen.

Ort: ZEGG bei Berlin
Zeit: 23.-25.01.09, Euro 210,- + U/V
Info/Anmeldung: Secret of Tantra-Institut, Tel: 033841/ 388 123, kontakt@secret-of-tantra.de, www.secret-of-tantra.de
Bitte ausführliches Programm anfordern!
weitere Seminare: Tantra-Jahrestraining ab 25.03., Tao-Massage 06.-08.02.,Paarseminar 13.-15.02.

Was ist dran an „2012" ?

Ein-Tages-Seminar mit Arya C. Dix-Kühn - 25.01. und 08.02.2009

Informationen zu dem Phänomen des Jahres 2012 und Vermittlung von Werkzeugen, um die anstehenden Herausforderungen mit Zuversicht und Leichtigkeit meistern zu können und sie als Chance für die eigene Evolution zu nutzen.

Wann: Sonntag, 25.01. und 08.02.2009 , 10.00-18.00, Beitrag 75,-€
Anmeldung: Arya C.Dix-Kühn; Tel. 030-4129775; arya7@web.de; www.unityversity-academy.de
Channeling-Ausbildungen, fortlaufende Gruppen für Channeling u.Transformation, Bewusstseinstrainings, online-Training für zuhause,Tagesseminare, Einzelsitzungen.

Kaschmirischer Shivaismus mit Nathalie Delay

„Die Stille, der Raum und die Glückseligkeit sind schon seit jeher in Deinem Herzen und Deinem Geist. Außerhalb des Selbst gibt es nichts zu suchen und nichts zu finden. Es gibt nur das Offensichtliche zu erkennen. Du bist was Du suchst."
Nathalie Delay hat die Übertragung der Pratyabhijnâ Linie des Tantrismus nach 12 Jahren intensiver Praxis bei Daniel Odier erhalten. Sie ist heute eine der erwachten Meisterinnen dieser Linie.

Nathalie Delay, bietet einen Vortrag am 30. Januar 2009, um 20 Uhr im Moveo, Eintritt € 12.- und ein Wochenend- Seminar von 31. Januar bis 1. Februar 09. Es wird von 9:30 bis 18 Uhr, unter anderem die Praxis von Tandava erklärt und ausgeübt.
Kosten € 130.-
www.nathaliedelay.com - www.tandava.de

Wer bin ich? 31.01. – 01.02.09 - Ein Workshop um Klarheit und Erleichterung zu erlangen. Sonderpreis von 120 € für Anmeldungen bis zum 13.01. danach 160 €

mit Irma Dilba-Burnautzki - Autorin des psychologischen Sachbuches: "Lust und Schuldgefühle"

Wir identifizieren uns mit fast allem, was uns umgibt: mit unserem Beruf, unserer Arbeit, dem Einkommen, dem Partner, der Wohnung, unserer Art uns zu kleiden usw. Die Summe all dieser Identifikationen ist das Bild, das wir nach außen geben. Dieses Bild aufrecht zu erhalten kostet viel Energie. Es wird fühlbar, welche Last Identifikationen sind. Welche Persönlichkeit steckt in Wirklichkeit hinter der Fassade?
Der Workshop gibt Dir die Möglichkeit, tiefe Einsichten in Dein Selbst zu erlangen und Dich von unnötigen Lasten zu befreien. Wenn Du den Mut hast, zwei Tage in Dich hineinzusehen und der Frage "Wer bin ich?" nachzugehen, kommst Du Dir selbst sehr nahe und gewinnst große Erleichterung.

Info/Anmeldung: 030/ 853 81 33, www.dilba-burnautzki.de, irma@dilba-burnautzki.de
Weitere Gruppen: Familienaufstellungen: So., 04.01; Das Persönlichkeitstraining, ausführliche Info anfordern.
Kuschelparty: 2./13./27.01. / 10€

Vortrag zum Aufwachen von Robert T. Betz, Dipl. Psych. am 3.02.2009

Gemeinsam statt einsam - Wie sich Singles und Paare aus der Isolation befreien

In diesem Vortrag geht es um das Verhältnis zu uns selbst und zu Partner und Partnerschaft; darum, die Liebe zu uns selbst und zum anderen in eine Balance bringen und leben zu können. Viele Menschen verlieren sich in einer Beziehung, weil sie nicht gelernt haben, sich selbst an die erste Stelle in ihrem Leben zu setzen. Ohne eine lebendige, liebevolle Beziehung zu uns selbst mit Raum und Zeit nur für uns, muss die Partnerschaft am Ende scheitern, weil die Liebe des anderen nicht die Liebe zu mir ersetzen kann. Möglicherweise arrangiert man sich in einer Beziehung, weil jeder Angst hat vor der Wahrheit und vor möglichen Veränderungen. Eine weitere Strategie ist: man isoliert sich als Paar vom Rest der Welt und versucht auf dieser „Insel" emotional zu überleben. Aus dem Himmel der Verliebtheit wird auf diese Weise bald die Hölle oder der Eiskeller.

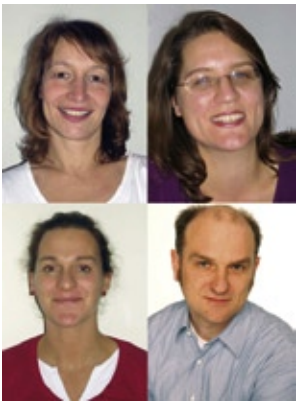
Vortrag: 3.02.2008 Logenhaus - Emserstr.12
Einlass 18:00 Uhr - Beginn 19:00 Uhr - Ende ca. 22:00 Uhr
Eintritt 16.- € Ermäßigt für Studenten/ Rentner u. Erwerbslose 10.- €

Interaktion mit der Seele

Mit Wolfgang Jensch ab dem 7. Februar 2009

„Rückführungen in die eigene Seele" zur Lösung psychischer und psychosomatischer Probleme. Eine neue effektive auf das Wesentliche konzentrierte Methode frei von jeder esoterischen Mystifizierung. Die Schulung erfolgt in kleinen Gruppen, maximal vier Personen, Schwerpunkt Praxisarbeit. Es werden u.a. Entspannungsverfahren, Hypnotechniken, Testmethoden und Schutztechniken vermittelt. Die Ausbildung zum Befreiungstherapeuten erfolgt in zwei Stufen, in einem Basis- und Diplom-Seminar. Im Basis-Seminar werden Theorie und praktische Clearing-Übungen vermittelt. Das Diplom-Seminar baut darauf auf und beinhaltet z.B. Mental-Clearing, Space-Clearing und verschiedene Formen des Clearings bei Magie.
Einzeltherapien nach Voranmeldung.

Termine: 1. Ausbildungsseminar zum Rückführungstherapeuten, Beginn: 7/8.02.09 bis zum 7./8.03.09, 3 Wochenenden Sa/So, 14tägig, 10-18.00 Uhr
2. Befreiungsseminar (Clearing) nach Roland Knauss (Schweiz), 21./22.03.09, ein Wochenende Sa/So von 10-18.00 Uhr
Ort: Lusienstraße 1; 13505 Berlin (Tegelort)
Infos/Anmeldung: Wolfgang Jensch, HP für Psychotherapie, Tel: 70177509, www.energie-psychotherapie.de



Mein Vater und Ich

Heilung einer oftmals verletzten Beziehung

Einer meiner liebsten Gerüche meiner Kindheit ist Tabac-Original, - weil es das After Shave meines Vaters war. „Ich kenn' Dich ganz genau" hast Du gesagt. Hat mich das aufgeregt! „Lass doch den Blödsinn!", sagst Du, und ich fühle mich heute noch doof. Ich sitze Dir gegenüber am Mittagstisch - endlich mit Dir alleine! Aber was reden? Mein Vater, der große Unbekannte, meist nicht da und oft bedrohlich. Welche Spuren hat er in uns hinterlassen? - Sehnsucht, Ablehnung, Vertrauen? Welche Unterstützung hätte ich mir gewünscht? Können wir uns aus eigener Kraft lösen, in Bewegung bringen, in Kontakt treten, um erfüllte Beziehungen leben zu können?

Erfahrungsseminar: Sa., 07.02. & 14.02.: 10-16.00 Uhr; Kosten: 45,- Euro je Seminartag
Wiederholung: Sa., 16.05. & 23.05.: 10-16.00 Uhr; Kosten: 45,- Euro je Seminartag
Info/Anmeldung: Rainer Mohr (Mob. 0179-111 09 85) & Gabriele Ruf (Tel. 030-347 61 400)
Ort: SEOr Berlin, Institut für energetischen Funktionalismus, Körperpsychotherapiezentrum Lichterfelde, Dürerstraße 5, 12203-Berlin-Lichterfelde; www.seor-berlin.de

Beginn des neuen Trainings : IM KREIS DER MÄNNER
Einen würdevollen, authentischen, sexuellen und spirituellen Ausdruck als Mann finden

mit Frank H. Fiess und Team am 20. - 22. Februar 2009

Der Kreis der Männer ist ein kraftvoller Erfahrungsraum, der dich deine Wahrheit als Mann tiefer erforschen und erleben lässt. Seit 1991 haben über 1000 Männer im Alter von 18 bis 72 Jahren aus dem gesamten deutschsprachigen Raum an den Seminaren und Trainings „IM KREIS DER MÄNNER“ teilgenommen. 2009 findet das Männertraining zum vierzehnten Mal statt. In diesem ganzheitlichen Training, das Körper, Gedanken, Gefühle und die Seele zu einem lebendigen Ganzen verwebt, werden alle wichtigen Themen im Leben eines Mannes angesprochen: Die Kindheit - die Begegnung mit deinen emotionalen Grundprägungen - der kleine Junge in dir - die Begegnung mit Vater und Mutter - tiefes Fühlen - emotionale Heilung und Ganzheit - authentisch sein - Selbst-Liebe und Selbst-Wert - Der Krieger des Herzens - Kommunikation - Kommunion - Beziehungsweise-Sein - Der Liebende Mann - Körper, Eros und Sexualität - Der Sexuelle Mann - Lebensfreude, Kreativität, Beruf, Berufung - die geistigen Gesetze - täglich praktizierte Spiritualität im Alltag - Lebensausrichung - die Liebe zur Schöpfung - Der Weise Mann - Der König in dir - den Weg der Liebe und der spirituellen Befreiung gehen. Dieses Training lädt dich ein, dich in deiner leuchtenden Sonnenkraft zu zentrieren und Tag für Tag mit Freude und Begeisterung in dem Bewusstsein zu leben: JA, ICH BIN DER MANN MEINES LEBENS !

Termine: 1. Abschnitt 20.02. - 22.02.09
2. Abschnitt 20.03. - 22.03.09
3. Abschnitt 17.04. - 19.04.09
4. Abschnitt 15.05. - 17.05.09
5. Abschnitt 12.06. - 14.06.09 im Schlüßhof Lychen
Hinweis: 27.02. - 01.03.09; Beginn des neuen Trainings; IM KREIS DER FRAUEN
Selbstliebe, Beziehungskompetenz, Sexualität, spirituelles Erwachen mit Michaele V. Kuhn und Team
Ort/Info/Anmeldung: Institut für Lebenskunst; Frank Fiess und Michaele Kuhn Mehringdamm 32/34; Tel: 252 987 00; Fax: 252 987 01;
EMail: info@tantra-in-berlin.de; Internet: www.tantra-in-berlin.de

Fan Teng Gong Intensivseminar

Workshop vom 21. - 22. Februar

Der Workshop soll Wege aufzuzeigen, wie Selbstheilungskräfte gestärkt und aktiviert werden können. Fan Teng Gong wird den weichen, inneren Qi Gong Arten zugeordnet. Dabei wird verbrauchte, trübe Energie ausgeleitet und dem Körper frische Energie zugeführt. Bei ernsten, inneren Erkrankungen können die leicht zu erlernenden Übungen viel Positives bewirken. Natürlich ist es auch eine geeignete Methode, um widerstandsfähiger gegen jede Art von Erkrankung zu werden.
Abgerundet wird das Seminar durch Tiefenentspannungen sowie heiteren Texten aus dem „Zhuangzi“.

21.-22.02.2009, 150,-/120.-, Ort: „DIE PRAXIS“, Erkelenzdamm 11-13, Aufgang B II - nähe Oranienplatz
Info & Anmeldung: Emil Sandkuhl 0174/9762892, emil.sandkuhl@freenet.de, www.qigongonline.de,
http://de.youtube.com/watch?v=2068QHbrLQM

Veröffentlichen Sie Ihre Veranstaltungen in unserem Veranstaltungskalender

Ein Eintrag in dieser Rubrik kostet 82,50 EUR/750 Zeichen inkl. 1 Bild. Außerdem wird jeder Eintrag in unserer Online-Ausgabe inkl. Sortierung in der Stichwort- und Datumssuchmaschine veröffentlicht. Schauen Sie mal rein! unter www.kgsberlin.de in "Veranstaltungen".

Wir beraten Sie gern! Ihr KGS-Berlin Team
Rufen Sie uns an unter 030/61201600 oder mailen Sie Ihre Anfrage an mail@kgsberlin.de

5.1. Montag ☉♉,☾♈

20:00h Wechselnde Meditationen – heute: „Gourishankar"; Institut für Lebenskunst: 25298700 Mehringdamm 32

7.1. Mittwoch ☾♉

19:30h Im Herzen des Rosenkreuzes liegt eine Tür zum LICHT - Gesprächskreis für alle suchenden Menschen, die sich zum Rosenkreuz hingezogen fühlen. Intern. Schule des Goldenen Rosenkreuzes, 12055, Richardstr. 66

8.1. Donnerstag ☾♊

19:30h „Tandava" – Eine tantrische Bewegungsmeditation, mit Michaele Kuhn; Institut für Lebenskunst: 25298700 Mehringdamm 32

11.1. Sonntag ☾♋

19:30-22:00h Musik-Meditation-Gesundheit, indisches Konzert mit Shri Balaji També u. Musikern, Passionskirche Kreuzberg, Marheinekepl.1, AK: €20,- Info 030-39908088 www.santulanveda.de

12.1. Montag ☾♌

19:30h Vortrag/Ayurveda: Musik-Meditation-Gesundheit, mit Shri Balaji També, in der Urania, an der Urania 17, AK:€5,-Info 030-39908088 www.santulanveda.de

20:00h Wechselnde Meditationen – heute: „AUM"; Institut für Lebenskunst: 25298700 Mehringdamm 32

14.1. Mittwoch ☾♍

18:00-19:30h Stressbewältigungsseminar für JETZT und die ZUKUNFT 14.01.- 04.03.09 18-19:30 170€ mittws. in Berlin-Mitte Anm./Info info@maryloubroche.de 0157/79702683 www.maryloubroche.de

Diese und über 100 weitere Termine finden Sie auf www.kgsberlin.de

19:00-20:30h Rolfing®-Infoabend mit Demonstration, Grolmanstr. 51, 10623 Berlin (S-Bahn Savignypl.), Info: Hubert Ritter, HP, Tel: 030-313 98 79, hubertritter@yahoo.com www.berlinrolfing.de/hubertritter.htm

19:30h Im Herzen des Rosenkreuzes liegt eine Tür zur ERLEUCHTUNG - Gesprächskreis für alle suchenden Menschen, die sich zum Rosenkreuz hingezogen fühlen. Int. Schule des Goldenen Rosenkreuzes, 12055, Richardstr.66

20:00h „Tantrischer Salon – Sinnlichkeit und Kreativität"; Institut für Lebenskunst: 25298700 Mehringdamm 32

15.1. Donnerstag ☾♍

19:00h Ernährung für stillende Mütter - erste Beikost fürs Baby von Cora Montié, im Geburtshaus am Treptower Park 54, anmelden unter 0179-7485070

19.1. Montag ☾♏

20:00h Wechselnde Meditationen – heute: „Nada Brahma"; Institut für Lebenskunst: 25298700 Mehringdamm 32

www.singen-wie-im-himmel.de

Montag, 19.01. 19h
Wilmersdorf, Sigmaringer Str. 12

Dienstag, 20.01. 19h
in Kreuzberg, Marthakirche

Mittwoch, 21.01. 18h!
in Oberschöneweide, Spreehöfe

Info: D. Wienand, 0177 / 493 03 40

20.1. Dienstag ☉♒,☾♏

20:00h Familien-/Organisationsaufstellung / Energetische Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen ohne Voranmeldung mit Dipl-Psych. A. R. Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel. 69 81 80 71, www.ifosys.de

21.1. Mittwoch ☾♐

19:00h ALTERnative-Treffen – für Menschen ab 50; Institut für Lebenskunst: 25298700 Mehringdamm 32

19:30h Im Herzen des Rosenkreuzes liegt eine Tür zur WAHRHEIT - Gesprächskreis für alle suchenden Menschen, die sich zum Rosenkreuz hingezogen fühlen. Intern. Schule des Goldenen Rosenkreuzes, 12055, Richardstr.66

23.1. Freitag ☾♉

18:00h 23.-25.1.09, Dyn. Erlebnis-Workshop über die Mahabharata, aktuelle Bezugsherstellung, Kiirtansingen in Mitte, Spende: 50 €, T. 25565253

18:00-21:00h Intensiv-Wochenende mit Christian Meyer, „Aufwachen-Jetzt", Grunewaldstr.18, U-Eisenacher, T:47981626,www.zeitundraum.org

Reiki

- Einweihungen aller Grade (trad. nach Dr. Usui)
- Einzelbehandlungen mit therapeutischer Begleitung
- Gruppenabende

HEIDEMARIE GÜNTHER
Freie Reiki-Lehrerin, HP
www.heidemarie-guenther.de
Tel.: 030-873 23 15

24.1. Samstag ☾♉

14:00-19:00h Lotus Qigong Gesundheitskurs mit Wei Ling Yi; Pestalozzi-Fröbel-Haus, Karl-Schrader-Str. 7/8, U7 Eisenacher Str.; Info: 030 23638578; 34,- € erm. 17,-; www.lotusakademie.de

25.1. Sonntag ☾♉

11:00h Lotus Qigong mit Wei Ling Yi + chin. Neujahrsfest mit Meditation; Pestalozzi-Fröbel-Haus, Karl-Schrader-Str. 7/8; Info: 030 23638578; 34,- € erm. 17,-; www.lotusakademie.de

26.1. Montag ☾♒

20:00h Wechselnde Meditationen – heute: „Dynamische"; Institut für Lebenskunst: 25298700 Mehringdamm 32

28.1. Mittwoch ☾♓

19:30h Im Herzen des Rosenkreuzes liegt eine Tür zur EINWEIHUNG - Gesprächskreis für alle suchenden Menschen, die sich zum Rosenkreuz hingezogen fühlen. Int. Schule des Goldenen Rosenkreuzes, 12055, Richardstr.66

20:00h „Chanting – Singen mit Freude und Herz"; Institut für Lebenskunst: 25298700 Mehringdamm 32

20:00h „Männer-Singen"; Institut für Lebenskunst: 25298700 Mehringdamm 32

3.2. Dienstag ☾♉

19:00-22:00h Vortrag zum Aufwachen, von Robert T. Betz, Dipl. Psych.: Gemeinsam statt einsam - Wie sich Singles und Paare aus der Isolation befreien; Logenhaus, Emserstr. 12, Einlaß 18:00 h; Eintritt 16 € / ermäßigt für Studenten, Rentner u. Erwerbslose 10.- €

REGELMÄSSIGE TERMINE

montags

19:30-21:30h Gespräche der Stille mit Christian Meyer,12/8 €, Grunewaldstr.18, U-Eisenacher, T.47981626, www.zeitundraum.org

dienstags

10:00-12:00h „Sing dich ins Licht", Spiritual Songs mit Petra. Heilpraxis A. Jünger, Blissestr. 29 in Wilmersdorf, 8 €/5€, T. 85731605

17:00-18:30h YOGA auch für Anfänger mit Sandro, in Indien ausgebildetem Yogalehrer! Marchlewskiestr. 33, U/5 Weberwiese, www. hatha-yoga-sandro.de, Tel. 030/28451232

donnerstags

19:30-21:30h Gespräche der Stille mit Christian Meyer,12/8 €, Grunewaldstr.18, U-Eisenacher, T.47981626, www.zeitundraum.org

samstags

14:00-18:00h Kurt Tepperwein Seminar 1001 Schlüssel zum Glück in Berlin. Am 23.05.09 können Sie dabei sein. Ein faszinierendes Seminar. VVK bei M. Kaufmann 08341/98099 www. tepperwein-seminar.de

Alle in unserem KGS Magazin veröffentlichten Anzeigen können Sie sich mit unserer Datum-Suchmaschine auf www.kgsberlin.de per Klick auf den jew. Kalendertag sortiert anzeigen lassen.

Channeling

Beate Bock

Channel, Seminarleiterin und Autorin von:
- Wie der Zufall aus meinem Leben verschwand
- Aufbruch in das neue Jahrtausend
- Interviews mit Außerirdischen
- Un-Mögliches möglich machen

c/o Maria Volmer
Krielower Weg 11
14089 Berlin
Tel. 0151/22781773
www.beatebock.de

Beate Bock channelt wieder

The boys and girls are back!!!

- Einzelsitzungen auf Anfrage
- Offener Abend

Channeling von Beate Bock während des Offenen Heilungsabends der medialen Heilerin Marion Rump.

Jeden letzten Samstag im Monat
von 19 - ca. 21 Uhr in der YOGA-PRAXIS
Breite Str. 25 (2. OG), 13587 Berlin
U-Bhf. Altstadt Spandau, Preis: 25.- €

Coaching

ProjektCoaching - Jürgen Häger

Coach, Mediator, Unternehmensberater
Seit 1995 Erfahrung mit der Realisierung von Ideen und Projekten

Cuxhavener Str. 14
10555 Berlin
Tel: 030 - 450 22 930
Mobil: 0177 - 204 36 34
eMail: info@projektcoaching-berlin.de
Internet: www.projektcoaching-berlin.de

Was machen Ihre Ideen und Projekte?
Ich berate Menschen, Gruppen und Projekte, die ihre Vision, ihre Idee nach außen tragen und praktisch umsetzen wollen.

- Beratung & Coaching: Einzelpersonen, Partnerschaften, Gruppen & Teams, Arbeitsuchende, ExistenzgründerInnen, Projekte
- Unternehmensberatung: Planung/Konzeption, PR/Marketing/Werbung, Akquisition
- Konfliktmanagement, Mediation bei Partnerschaften, Gruppen & Teams
- Seminare & Events: Planung, Organisation...

Coaching

Silke Maschinger
Erotikcoach

Coaching für mehr Lust im Leben
für Frauen, Männer und Paare

Blumenstr. 45
10243 Berlin-Friedrichshain
Tel. 030 420 811 71
info@mehr-lust-im-leben.de
www.mehr-lust-im-leben.de

- Sie möchten wieder mehr Lust erleben?
- Sie sind mit Ihrer Sexualität unzufrieden?
- Sie fühlen sich unsicher im Bereich Erotik?

Ich spreche mit Ihnen über Ihre Wünsche und Verhaltensweisen. So entwickele ich gemeinsam mit Ihnen mit Humor und Klarheit eine Lösung für Ihre Situation.

Autorin des Buches „Spielarten der Lust“
Veranstalterin des Erotischen Salons in Berlin

Energie-/Heilarbeit

Dr. med.
Dorothea von Stumpfeldt

institut für emotionale prozess arbeit

Sekretariat: Kiplingweg 6, D- 14055 Berlin
Praxis: Heerstrasse 44, D- 14055 Berlin
Telefon: +49 (0)30- 305 3659 + 6321 7615
Telefon mobil: +49 (0)151 - 1722 1771

www.epa-berlin.de + www.heilertagung.de

- emotionale prozess arbeit (epa)
- epa Begleitungen
- epa Duo - Prozess
- epa Circle - Prozess
- Intuitive Arbeit mit Orten
- emotionale prozess aufstellungen
- epa Messungen
- Ausbildungen, Vorträge und Seminare

Energie-/Heilarbeit

Lebensspuren

Susanne Gruß

Albrechtstr. 70
12167 Berlin
Tel.: 030 / 79 78 50 63
Fax: 030 / 79 78 50 64
Mobil: 0179 / 395 18 12
info@lebensspuren.biz
www.lebensspuren.biz

„Das Herz hat seine Gründe, die die Vernunft nicht kennt.“ Blaise Pascal (1623 - 1662)

Emotionale Prozessarbeit:

- Emotionale Prozessbegleitung zur Kommunikation mit Ihrem inneren Wissen, auf Wunsch mit integrierter Energiearbeit
- Emotionale Prozessaufstellungen zur Lösung der ursächlichen Konflikte
- Besonderes Angebot: Einzelaufstellung im geschützten Rahmen mit einer 2. Aufstellungsleiterin

Energie-/Heilarbeit

THE RECONNECTION ™ nach Dr. Eric Pearl

Angela Frosien - Level I, II, III Practitioner

Terminvereinbarung für Einzelsitzungen oder Informationen unter:

Tel.: 88 62 91 99 und 0173 - 700 92 44
e-mail: angela.frosien@web.de
www.the-reconnection-berlin.de

INFOABEND am 21.01.2009 um 19.30 Uhr
Die Lichtung, Zillestr. 104, 10585 Berlin-Charlbg.
Bitte unbedingt anmelden! Kostenbeitrag 3,33 €

Das besondere Angebot im Januar 2009:
RECONNECTIVE HEALING® zum Kennenlernen
1 Einzelsitzung von 15 Minuten für 20,00 €

Spüren Sie diese höheren 5-dimensionalen Schwingungs-Frequenzen selbst und tauchen Sie ein in die neue Energie-Ebene.

(Familien-)Aufstellungen

Dr. Renate Wirth

Systemische Therapeutin

Praxis für Systemaufstellungen
Sentastraße 16
14542 Werder/Havel
Tel. 03327 - 710 00
renate.wirth@aufstellungstage.de
www.aufstellungstage.de

- Familienaufstellungen und Themenaufstellungen
- Seminare, Einzelaufstellungen, Weiterbildung
- Offene Gruppen, Workshops, Themenabende

Familienstellenseminare 17. - 18.01., 14. - 15.03.,

kostenlose Teilnahme als Stellvertreter/ln (mit Anmeldung)

Offene Gruppe Geldaufstellungen 08.01. ff.
Infoabend Weiterbildung 16.01.

weitere Termine siehe www.aufstellungstage.de

(Familien-)Aufstellungen

Hanne Wolf

System. Aufstellungs- und Traumatherapeutin
Schamanische Heilarbeit
Dipl. Sozialpäd., HP Psychotherapie

Odenwaldstr. 9
12161 Berlin
Tel.: 030-3830 6592
www.gartenpraxis-schoeneberg.de

- Aufstellungen:
  Familie, Tiere, Krankheit, Symptome, Organisation...
- Transformation traumat. Erlebnisse:
  Energiearbeit, Klopfakupressur, Entspannung
- Schamanische Heilarbeit:
  verlorene Seelenanteile, Ahnenbegleitung, Raumräucherung, Schaman. Reise, Krafttiere

Einzeltermine nach Vereinbarung
08.01. 18h kollekt.Tieraufstellung Zuchttiere
15.01. 19h Vorstellung Familienaufstellung
29.01. 18h Vorstellung Familienaufstellung
31./1.2. Traumatalösung für Mensch u. Tier

(Familien-)Aufstellungen

Heilpraxis für Systemische Aufstellungen, Traumatherapie und Ernährungscoaching

Christine Surbala Borucki; HP
c/o Praxis Osswald
Barbarossastr. 36
10779 Berlin-Schöneberg
030 - 42 08 52 32
christine.borucki@arcor.de
www.christine-borucki.de

Systemische Aufstellungen

- Familienaufstellungen
- Symptomaufstellungen

Traumatherapie
Rückführungen
Beratung bei chaotischem Essverhalten

Offener Abend Familienstellen:
08. und 22.01.2009., 19:30 h
Einzeltermine nach Vereinbarung

(Familien-)Aufstellungen

Sakino Mathilde Sternberg Diplom Psychologin

Sakino Mathilde Sternberg
Ebersstr. 64
10827 Berlin - Schöneberg

T.: 030.782 31 43
mobil: 0172.914 66 09
lebenslust@sakino.de
www.sakino.de

Psychologische Praxis für:
- Aufstellungen (Familien, Symptome, Krankheiten, Lebensfragen, Organisationen...)
- Familien- , Paarberatung, Traumatherapie
- Lebenshilfe, Coaching, Weiterbildung

Buchautorin: „Wie bewegt man einen Elefanten, weg vom Trauma - hin zum Leben“
Innenwelt Verlag, ISBN 978-3-936360-19-6

Einzeltermine nach Vereinbarung!
Seminare: 24.-25.1.: Die Kunst des Helfens;
07.02.: Aufstellungen und Trauma-Arbeit

Heilpflanzenkunde

Alcimia
Schule für Heilpflanzenkunde & Traditionelle Abendländische Medizin

Leitung: Natascha von Ganski
Heilpraktikerin & Dozentin
Roonstraße 32a, 12203 Berlin
(S-Bhf. Botanischer Garten)
Tel.: 030 / 844 17 001
e-mail: info@alcimia.de
www.alcimia.de

- Heilpflanzenkunde
- Astrologie
- Hermetik / Anthroposophie

Ausbildungen-Seminare-Vorträge-Exkursionen

14.01. Vortrag: Kleine Teekunde für die Familie
24.01. Beginn: Ausbildung Phytotherapie
27.01. Workshop: So kommt die Creme in den Tiegel
28.01. Vortrag: Heilpflanzen in der Antike

Heilpraktiker-Schule

Akademie zur Berufsausbildung für Heilpraktiker GbR

Private Ergänzungsschule
Inh.: Isabelle Guillou und
Ralf Barenbrügge, Heilpraktiker
Handjerystr. 22
12159 Berlin, Friedenau
Tel.: 851 68 38
www.abfh.de

Qualifizierte Ausbildung
nach dem Bausteinprinzip:

1. Prüfungsvorbereitung
2. Klassische Homöopathie
3. Akupunktur / TCM
4. Irisdiagnostik
5. Reflexzonentherapie

Heilpraktiker-Schule

Berliner Schule
für Heilkunde
seit 1985

Jürgen Maier und
Peter Abadh Kühn

Berliner Schule für Heilkunde

Stresemannstr. 21
10963 Berlin

Tel.: 694 36 24 + 412 9779
Fax: 694 75 64 + 417 09 925
www.heilpraktikerintensivausbildungen.de

Heilpraktikerüberprüfung

Kompetente Vorbereitungskurse
auf die Überprüfung zur
Heilpraktikerin / zum Heilpraktiker

Kostenlose Informationstreffen

Heilpraktiker-Schule

Chiron - Die Schule für Klassische Homöopathie und Heilpraktikerprüfungsvorbereitung

Leitung: M. Muckenheim
Dipl. Psychologin, Heilpraktikerin
und W. Arndt, Arzt

Köpenicker Str. 174, 10997 Berlin
Tel.: 864 22 7 22, Fax: 864 22 7 23
Internet: www.chiron-berlin.de
E-mail: info@chiron-berlin.de

2 Wege der Ausbildung:

Abendkurssystem

- Klassische Homöopathie
- Heilpraktikerprüfungsvorbereitung
- Supervision, Lehrpraxis, Ambulatorium

Neu 3-jährige Tagesschule:

- Klassische Homöopathie
- Heilpraktikerprüfungsvorbereitung
- Cranio-Sacrale Therapie und MBSR

Heilpraktiker-Schule

Dagmar Lahn

Heilpraktikerin auf dem Gebiet
der Psychotherapie,
meditativer Tanz

Dagmar Lahn
Samuel-Hahnemann-Schule
Mommsenstr. 45, 10629 Berlin-Charlbg.
Infos: Tel. 323 30 50
www.dagmar-lahn.de

Heilpraktiker-Intensivkurs zur Prüfungsvorbereitung
Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz

- 87 U-Std. inkl. Prüfungssimulation
- kombinierte Vormittags- und Wochenendausbildung oder
- kombinierte Abend- und Wochenendausbildung

Ausbildung in praktischer Psychologie
über 7 Wochenenden 2009
beginnend ab dem 24.01.2009 !!!

Heilpraktiker-Schule

Die Schule für Naturheilverfahren

Harmony power

Harmony power Berlin

Schule des Allgem. Deutschen Heilpraktikerverband e.V.

Eberswalder Str. 30
10437 Berlin
Tel.: 030 / 44 048 480
info@harmony-power.de
www.harmony-power.de

„Tag der offenen Tür“
am 25. Januar 2009

spannende Vorträge & alles rund um Aus- und Weiterbildung

Anmeldungen erwünscht unter:
www.harmony-power.de

Heilpraktiker-Schule

HEILPRAKTIKER INSTITUT
HANNE EDLING

Heilpraktiker Institut Hanne Edling

Belziger Str. 69/71
10823 Berlin-Schöneberg
Telefon: 796 91 30
www.HanneEdling.de

Naturheilkunde-Ausbildungen

- Fuß- und Handreflexzonenmassage
- Klassische Massage, Breuß Massage
- Metamorphose, Hildegard Heilkunde
- Aromatherapie, Aromamassage
- Biodynamische Massage, Bachblüten

Heilpraktiker-Schule

HEILPRAKTIKER-SCHULE
FÜR PSYCHOTHERAPIE
SCHULE DES FACHVERBANDES HEILKUNDE PSYCHOTHERAPIE (FHP) e.V.
Danckelmannstraße 1
14059 Berlin
buero@heilpt-berlin.de

HP-SCHULE FÜR PSYCHOTHERAPIE

Dagmar Kamps u. Wolfram Eckert
Danckelmannstr. 1
(Nähe Schloss Charlottenburg)
14059 Berlin

Tel. 0152-24510588
www.heilpt-berlin.de

- HEILERLAUBNIS PSYCHOTHERAPIE
  Lernen in kleinen Gruppen
  Di. vorm.: 9:00-12:45 u. Mo. abends: 18:00-21:45
  Kursgebühr: 770 EUR / 70 Unterrichtstd.
  Kostenlose Info-Treffen
  Eigenes, umfangreiches Lernmaterial
  Langjährige Erfahrung und Erfolg
  Beginn: 27./28.4.09
- ENTSPANNUNGSTRAINER
  6-monatige Ausbildung, Beginn März 09
- LEITUNG FRAUEN 45+ Zusatzqualifikation,
  Info: D. Kamps 0177-2852860

Heilpraktiker-Schule

Institut Christoph Mahr

Mommsenstr. 57
10629 Berlin-Charlottenburg

Tel.: 813 38 96
christoph.mahr@t-online.de
www.christoph-mahr.de

- Prüfungsvorbereitung
- Psychotherapie nach dem HP-Gesetz
- 75 U-Std. mit Prüfungssimulationen
- Tages- und Abendkurse
  (anerkannter Bildungsurlaub)
- Mehr Sicherheit durch optimale Vorbereitung

Kostenloser Infoabend:
Dienstag, 13. Januar 2009, um 19 Uhr

Heilpraktiker-Schule

Naturheilpraxis Ramona Stijak-Szarfenord

Tankredstr. 13
12105 Berlin

Tel.: 0179 / 591 16 43
(Termine nur nach tel. Vereinbarung)

- Heilpraktikerausbildung / Prüfungsvorbereitung
  12-monatiger Intensivkurs
  Mo. + Mi. 10 - 14 Uhr
- Fußreflexzonenmassage - Ausbildung
  3 Tage - Seminar (Fr. - So.)
- Biochemie nach Dr. Schüßler
  2 Tage - Seminar (Sa. + So.)

Nähere Info´s telefonisch oder unter:
www.heil-verzeichnis.de/die-ratgeberin

Heilpraxis

Gabriela Kasch
Heilpraktikerin für Psychotherapie und Psychosomatik

spirituelle Lehrerin und Schamanin;
ganzheitlich orientierte Physiotherapeutin

Randowstraße 16
13057 Berlin-Hohenschönhausen
Tel. / Fax: 030 / 920 96 20
www.physiotherapie-kasch.de

Einzelarbeit
- spirituell psychotherapeutische Beratung / Bachblüten
- Energiearbeit (Reiki, Aura, Chakra)
  Gruppenarbeit in Wochenendformat
- systemische Familienaufstellung nach Bert Hellinger
- Selbsterfahrungsgruppe „Spurensuche“

Aus- und Weiterbildungsseminare
- Reiki 1. Grad, 2. Grad, Meister-Grad

Informationsabende zu verschiedenen Themen:
„Spurensuche“ Mi. 07.1.2009 ab 18.00 Uhr
„Entspannungskurse“ Mi. 28.1.2009 ab 18.00 Uhr
Anmeldung erbeten!

Heilpraxis

Heilpraxis Christine Märtens
Heilpraktikerin & Entspannungstherapeutin

Turmstraße 74
10551 Berlin

Tel.: 030 236 20 401
HEILPRAXIS@CHMAERTENS.DE
www.CHMAERTENS.DE

- Chinesische Medizin
- Emotionale Heilarbeit
- Energetische Körpertherapie
- Massagen
- Systemische Aufstellungen
- Meditation
- Entspannungstherapie*

* Präventionskurse
teilweise Kassenförderung möglich

Heilpraxis

Naturheilpraxis unter den Linden

Dr. Heike Keil -
Kieferorthopädin, Zahnärztin, Heilpraktikerin
Ines Frobel - Heilpraktikerin

Dorfstr. 9
13059 Berlin Wartenberg

Tel: 030.9620 0726
Mail: dr.keil@startplus.de

Kiefer und Zähne
als eine Funktionseinheit des Menschen

Kieferorthopädie
- mit biofunktionellen Geräten
- mit osteopathischer Begleitung

Kiefergelenkdiagnostik
Schienenbehandlung
Applied Kinesiologie
Cranio-Sacral Therapie

Wir beraten Sie gerne!

Kinesiologie

Kinesiologieschule & Naturheilpraxis Mandiro Ordyniak (HP)

Mandiro Ordyniak (HP)
Regionaler Ansprechpartner der DGAK

Stubenrauchstr. 22
12161 Berlin-Friedenau
Tel. : 791 16 41
eMail: post@kinesiologieschule.de
www.kinesiologieschule.de

Kinesiologie - Kurse & Ausbildung
Für weitere Kurse bitte Programm anfordern.
- Infoabend Di, 27. Jan. 18 - 21 h
- Psycho-Kinesiologie 1 / Tools 31. 1. - 1. 2.
- PK 2: Gehirnintegration 13. - 15. März
- Ausbildung Kinesiologie (2 - 3 Jahre)
  Nächster Start: 31. Jan. 2009

Einzelsitzungen / Balancen / Coaching

Lebenshilfe (mediale)

Beate Bunzel-Dürlich (HP)

Medium, Autorin, Reiki-Meisterin,
Spirituelle Lehrerin, Therapeutin

Akasha Zentrum Berlin
Jonasstr. 4, 10551 Berlin
Tel.: 030-391 92 77
info@bunzel-duerlich.de
http://bunzel-duerlich.de
Bitte Programm anfordern!

- Ausbildung und Training:
  Medialität & Hellsichtigkeit
  Channeling und Orakeln
  Reiki-Einweihungen Grad I - IV
  Systemische Aufstellungen
- Mediale Beratung - Coaching
  Systemische Aufstellungen

15.01. kostenloser Infoabend
16.01.- 18.01. Basisseminar Medialität
21.01. Offene Aufstellungsgruppe

Lichtarbeit

Kryonzentrum Berlin Bewusstseinszentrum der Neuen Zeit

Nama Ba Hal
Strausberger Platz 18
10243 Berlin

Tel. 030 / 421 059 26
Fax: 030 / 421 059 30
www.kryonzentrum-berlin.de
info@kryonzentrum-berlin.de

- Lichtkosmetik
- Raftan Einweihung
- Magierituale der Neuen Zeit
- Energetische Operationen mit Dr. Kahn
- Heiler der Neuen Zeit mit den Kristallen aus der Wirklichkeit
- Lichtkörperberatung
- Chakrenaktivierung mit den Kristallen der Neuen Zeit

Autor des Buches „Kryon Ich berühre Dich“

Meditation

Sant Baljit Singh

Sant mat meditation auf das innere Licht und den inneren Ton

mediteum

Hasenheide 9
10967 Berlin
2. Hof / 1. Aufgang
U-Bhf. Hermannplatz

Öffentliche Veranstaltungen im mediteum:

- mittwochs 18-19h Videosatsang - danach Gespräch mit Gästen
- donnerstags 19-20h Videosatsang - danach Gespräch mit Gästen

Alle Treffen sind kostenfrei!

Kontakt: Helga Niederstraßer
Tel: 217 55 191
www.santmat.net

Psychospirit. Begleitung

Brigitte Kapp

Heilpraktikerin
Hakomi-, Trauma- u. IFS-Therapeutin

Belziger Str. 3
10823 Berlin
Tel.: 789 55 102
www.KaryonBerlin.de

Praxis KARYON

- Ganzheitliche u. systemische Psychotherapie
- Traumaheilung
- Spirituelle Krisenbegleitung
- Paartherapie u. Beratung
- Coaching, Konfliktlösung
- Astrologische Beratung
- Energiearbeit

Radionik

Radionik

Anton P. Neumann
Heilpraktiker

Gethsemanestr. 3
10437 Berlin Prenzl/Bg.
Tel.: 030/44718665
und 0172/9151981
www.antonneumann.de

- Radionik-Radar-Energiemedizin und Karma-Heilarbeit
- Energieübertragung
- EMF-Balancing-Technique Teacher
- Hausentstörung
- Verbinden mit dem Ursprung des Seins

Reiki

Ashara Kuckuck Naturheilpraxis & Ausbildungszentrum

Heilpraktikerin
Reiki-Meisterin
Präventologin®
Erdmannstr. 6
10827 Berlin-Schöneberg
Tel. 788 36 45
info@asharakuckuck.de
www.asharakuckuck.de

- Einzelsitzungen
- Ausbildungen:
  - I. und II. Reiki-Grad nach Dr. Usui
  - Reiki-MeisterIn (III. Grad) - BesprecherIn
  - Magnified Healing LehrerIn

Kostenfreies Beratungsgespräch!

Reiki

Elke Hanke

Reiki Meisterin-Lehrerin
Tanz- und Ritualleiterin

Praxis für Körpertherapie & Psychosomatik
Motzstraße 22
10777 Berlin
Telefon 2 13 96 62
Email: hanke@herzwege.de
www.herzwege.de

- Reiki-Einzelsitzungen
- Reiki-Ausbildungen, I. Grad, II. Grad nach Dr. Usui
- Reiki-Meister - und Lehrerausbildung
- regelmäßige Reiki-Austausch-Abende
- Erstgespräch kostenfrei

- Tanz- und Heiltage für Frauen

Rituale

Tania Marie Niermeier

Tania Maria Niermeier

Hellseherin & Chirosophin
Die Hexenzauber Schule

Privatsitzungen &
Termine nach Vereinbarung
Tel.: 781 62 77
www.die-hexenschule.de
www.hexenzaubershop.de
Hexenzauber@everymail.net

Zukunftsdeutung

- Handlesen
- Tarot
- Liebeszauber
- Mediale Lebensberatung

Hexenzauber-Schule

- Hexenseminare, Kräuterzauber und Magie
- Rituale
- Hellsehen

Schamanismus

Katja Neumann

Heilpraktikerin
Certified Shamanic Counselor FSS

Gethsemanestr. 3
Berlin - Prenzlauer Berg
Tel. 43 73 49 19
www.katja-neumann.de

Schamanische Heilweisen
für kleine und große Menschen,
Tiere und Orte.

Schamanisch-Craniosacrale Heilberührung
Regelmäßige Trommel+Didgeridoo Abende,
regelmäßige Schamanische Reise-Gruppe

Zahnarztpraxis

Dipl.-Med. Angelika Schuschke

Siegfriedstr. 204
10365 Berlin - Lichtenberg
Tel. 99 27 6700

- Amalgam- und Schwermetallsanierung
- Ausleitung
- Materialtestung und individuell verträgliche Versorgung
- Herdsanierung
- Ganzheitliche Kiefer-Orthopädie

Zentren/Begegnung

Lichtzentrum

Ingeborg Kaminski (Herrmann)
Wilhelm-Gericke-Str. 19
13437 Berlin-Wittenau

Tel.: 411 16 24 o. 409 13 936
www.ingeborg-kaminski.de

- Lesen in der Akasha-Chronik als Ausblidungsseminare ab 2009 - neu-
- Trance-AG: mediale Entwicklung in der offenen Ausbildungsgruppe
- Kontakt zum geistigen Team
- Akasha-Chronik-Lesung, Mediale Beratung, Channeling/Seancen
- Supervision, Zeremonien und Weihungen

DIE CHAKRA SUGGESTIONEN

Yogische Mystik, NLP und Hypnose.

Lieber Leser, liebe Leserin,
Heute möchte ich Sie auf eine ganz besondere Reise mitnehmen. Es geht um mehr als nur Entspannung und Auftanken. Schon im alten Indien widmeten sich die Weisen dem Studium des Lebens. Es entstand ein reicher Wissensschatz, der die Prüfung der Zeiten längst bestanden hat. Man weiss nicht, wie alt das Wissen um die Chakren ist, Experten gehen von etwa 4000 Jahren aus.

Meine Einladung an Sie persönlich:
Heute möchte ich Sie einladen, Teil unseres Experiments zu werden. 650 Teilnehmer am NLP Practitioner 2008, waren begeistert, verblüfft, verzaubert, als Sie live dabei waren, wie die Chakra Suggestionen entstanden. Ich bekomme oft Emails von Teilnehmern, die mir berichten, wie es ihnen dank der Suggestionen gelingt, glücklicher und erfüllter zu leben. Immer wieder sagten mir die Leute: "Ich kenne da jemanden, der kann das richtig gut gebrauchen!" Deshalb habe ich die Produktion öffentlich gemacht. Jetzt können also auch SIE von diesen Suggestionen profitieren.

Mein Angebot an Sie:
Sie können tatsächlich Ihren Kopfhörer aufsetzen und miterleben wie Ihr wahres Ich beginnt, sich zu entfalten. Sie können aktiv mitarbeiten oder ganz bewusst abschalten und sich einfach berieseln lassen. Je weniger Sie bewusst mitarbeiten, desto wirkungsvoller und heilsamer werden Ihre Erfahrungen sein. Das Ziel dieses Briefes ist es, Ihnen zu vermitteln, welch einen besonderen Platz die Chakra Suggestionen bei mir haben. Machen Sie deshalb das sechs Wochen Experiment. Hören Sie die CDs, so oft Sie wollen. Wenn Sie nach sechs Wochen nicht wirklich davon profitiert haben, schicken Sie die CDs einfach an uns zurück: Sie erhalten ohne weitere Fragen Ihr Geld zurück. Damit die Wirkung für Sie noch kraftvoller ist, sollten Sie sich gut entspannen können. Deshalb habe ich für Sie gleich noch die Trance Relax2.0 dazugelegt. Die kraftvollen hypnotischen Suggestionen, eingebettet in wundervolle Musik, bringen Sie ganz schnell in einen tief entspannten Zustand. Innerhalb von 22 Minuten und 40 Sekunden weichen Alltagsstress und Sorgen einer wohlig angenehmen Entspannung. Diese CD ist kostenlos für Sie aber keinesfalls umsonst.

Noch eine Bitte an Sie:
Helfen Sie mir. Ich will, dass viele Menschen Zugang zu dieser wunderbaren Produktion finden. Bitte empfehlen Sie dieses Produkt weiter, wenn es Ihnen geholfen hat. Hunderte von Anwendern profitieren ja bereits davon. Diese CDs sind ein wundervolles und dauerhaftes Geschenk zu vielen Gelegenheiten.

Viel Spass und Erfolg beim Hören wünscht Ihnen Ihr
Chris Mulzer

PS: Sie haben nichts zu verlieren und viel zu gewinnen. Die Entspannungstrance bekommen Sie von mir geschenkt, und für alle sieben Chakra Suggestionen stehe ich mit meinem guten Ruf gerade.

Für Ihre Bestellung rufen Sie uns einfach in Berlin an: 030 – 215 35 22

Oder besuchen Sie unseren Webshop unter: shop.kikidan.com

Astrologie

Astrologische Beratung + gebundene Horoskopanalysen bei Bettina Domingues Termine unter 255 68 255 www.sternen-kunst.de

Astropsychologische Beratungen - tiefgründige Analyse, neu: Di. offener Arbeitskreis „Archetypische Astrologie“, www.werner-held.de, T. 030/4171 4145

www.astrologieschule-seidel.de, Astrologische Einzelsitzungen, Basiskurse und 21/2-jährige Astrologieausbildung mit dem Autor des Buches „Astrologie, Psychotherapie und Spiritualität“ Tel. 030/81852808

Atemarbeit

Bewußt atmen - bewußt leben: sich spüren, sich bewegen, zu Gelassenheit und mehr Energie finden. Einzeln und in der Gruppe am Rathaus Steglitz. Tel: 84708730

Beratung

I Ging Orakel Beratung Lebenshilfe - Hausbesuch 1 Std. 50 € Antworten zu Gegenwart und Zukunft . Termine 0170-5403755

Onlineberatung, www.chrisdoreen.de, bietet Hilfe bei Fragen und Problemen

Colon-Hydro-Therapie

AQUA COLON - professionelle DARMSPÜLUNG 60,-€ oder Kombi-Pakete (auch online) von HP in der Physiotherapie Praxis Czech & Datt, T. 030/494 30 04

Craniosacrale Therapie

Craniosacrale Therapie bei Wirbelsäulen- + Rückenproblemen, Hormon- + motorischen Störungen, Stress + vielem mehr. HP Claudia Sommer T. 0174/7799191

Astrologie Zentrum-Berlin
Veranstaltungen von 20-22h

THEMENABEND:
Mi 21.01. Markus Jehle „Komm her - geh weg“ Uranus/Pluto-Themen in Combin-Horoskopen

THEMENABENDE 2009
Eine Vorschau auf unsere kommenden Vorträge finden Sie unter:
www.astrologie-zentrum-berlin.de

Möckernstr. 68
10965 Berlin
Fon & Fax 785 84 59

Energie-/Heilarbeit

Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Energieübertragung in Aura und Chakren, Aura-und Farblichttherapie, HP(Psych) Herta Alize Müllner, T.3224165

Der Weisheit der eigenen Emotionen folgen. Einzelsitzungen in Emot. Prozessarbeit, Susanne Gruß, Tel.: 79 78 50 63; www.lebensspuren.biz

Praxis am Görlitzer Park, Mediale Lebensberatung + Heilenergiearbeit helfen, deine Lebenskraft und -freude zu entfalten, Dipl. SozPäd. Petra Hövel, Tel. 43745473

Signaturzellheilung, Naturheilpraxis in B.Wilmersdorf, HP Simone Pforte, T. 79782666, 0162/5943440

Engelhilfe

www.engelhilfe-online.de; Ich vermittle den Kontakt zu Engeln, gebe Botschaften der Engel an Sie weiter, bringe Ihre Bitten zu den Engeln und lasse Sie evtl. Antworten wissen. Chrisdoreen

(Familien-)Aufstellungen

Aufstellungsseminare, Einzelaufstellungen, Weiterbildung, Dr. Renate Wirth, Praxis für Systemaufstellungen, 03327-71000, www.aufstellungstage.de

Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten, Di. 20.1.,3.2., 20 Uhr, Seminar: 23.-25.01.09 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, T. 69818071, www.ifosys.de

Familienaufstellung, Wochenendkurs mit Christian Assel MA, kostenloses Probe-Seminar. Berlin-Kreuzberg, T. 0511-2110513, www.FamilienaufstellungAssel.de

Familienaufstellungen seit 1995, Ltg. Harald Homberger, Berlin/Kassel u.a. 7. Weiterbildung Beginn 1/2010 Info:05609/516872 www.familienstellen-berlin.de

Finden was wirkt: Familien-/System-/Geistige Aufstellungen in Einzelarbeit- & Gruppenarbeit, www.ganz-du.de, T. 49916011

Systemaufstellungen - alle Anliegen - Gruppen- und Einzelarbeit. HP Ursula Gruber, T. 8022 057

Feldenkrais

Feldenkrais + Energetische Körperarbeit in 10625 B. , Einzelsitzg. n. Abspr., Mi 8,9,10,11h; Fr 20,21h, Fon 030-7710006

Feng Shui

Feng Shui Institute of Excellence: Ausbildung, Weiterbildung, Beratungen. 030-375 884 08, www.feng-shui-web.net

Fußreflexzonenmassage

Seminare und Ausbildungen in Fuß- und Handreflexzonenmassage, Metamorphose und Pränaltherapie. Hanne Edling, HP, T. 7969 130

Spirituelle Gesundheitspraxis
Heidemarie Günther - Heilpraktikerin
- Prana-Heilung nach Choa Kok Sui
- Bachblütentherapie und -Kurse
- Bewußtseinsschulung
- Reiki und Aura Soma

www.heidemarie-guenther.de
Tel.: 873 23 15

Geistiges Heilen

Geistheilung und mediale Lebenshilfe. Besprechen, Handauflegen, Schutz durch Engel. Rita Würsig 030-74746497

Geistiges Heilen in beweisbarer Form. Geistige Wirbelsäulenbegradigung und Atlaskorrektur. T. 3699 1964, www.heilerschule-berlin.de

InnereKindHeilung /Psychosynthese

Mein inneres Kind - Entdeckung und Aussöhnung. Jahres-Gruppe und Einzelarbeit. Neubeginn 2009 - S. Glöckner Dipl.-Päd. Psychosynthese, Gestalttherapie, Kostenloses Vorgespräch und weitere Infos: Tel.: 3231447

Jodeln

Jodeln baut Stress ab, stärkt die Lungen, berührt das Herz. Kurse m. Ingrid Hammer, T. 7822485 mail@transalpin-web.de

Kartenlegen

„Der Gegenwart voraus“ Dein Weg mit Hellsicht & Karten, Sarina Delewski, T. 0900/1234889 (1,48 €/min.) Termine: 0381-4031292; www.der-gegenwart-voraus.de

Klangschalenmassage

Klangschalen-Clearing: In Klängen baden, Blockaden lösen, Entspannen + Kristallarbeit T. 49916011, www.ganz-du.de

Körper(psycho)therapie

MannOMann - Männer brauchen Männer! Fachl. ang. Männergruppe. Montags 19 - 21 Uhr, Kosten p. Abend 25€; Matthias Fernow/ Andreas Ziffzer Berlin Friedenau Tel 030/74760338

Tiefenpsych. Körpertherapie bietet Therapeut m. langj. Berufserf. M. Fernow EU-Psychotherapist-Diplom in Friedenau T. 74760338

Körperarbeit

Rolfing & Voice Dialogue: Körperarbeit & Dialog mit inneren Stimmen. Einzel und Gruppe. 030-23180189. www.theres-grau.net

Kreativtherapie

Essentielles Theater - Wandlung im schöpferischen Ausdruck; Bewegung, Improvisation, 5Rhythmen-Tanz, HumanNatureArt; T. 3018 512, www.essentielles-theater.de

Kunst/Kunsttherapie

Kunst-/ Entspannungstherapie am Görlitzer Park; Deine Kreativität neu erleben + nutzen. Kreative Experimente fördern deine Heilungskräfte, Dipl. SozPäd. Petra Hövel, Tel. 43745473

Wenn Worte nicht hinreichen... „Heilendes Malen“ - offene Malkurse/Therapie (TK, Securvita u.a.) - F.-J. Wörteler, 84306421, Lichterfelde-W. - Probestunde

Kuscheln

Kuschelparty Di., 2. /13. / 27.01. 20.00 Uhr, Kärntener Str.7, S-Schöneberg, Anmeldung erbeten. Tel. 030/8538133, www.dilba-burnautzki.de

Lebenshilfe (mediale)

Engel sind immer für Dich da! Beratungen in persönlichen, beruflichen und Beziehungsfragen; Seraphin 030/37007785

Lichtarbeit

Heilanwendungen: Pranaarbeit/ Kristalle, Lichtbahnenheilung/ Meridiansystem, Fernheilung. Tanja Feierabend, Tel. 3049339

Massage

„Berührt sein“ - Tantra-Massagen mit Armin C. Heining, nähe Bundesplatz, Tel.: 030/26344515 www.GAY-TANTRA.de

Massage -- Die Sprache der Berührung; Ein Kurs in Ganzheitlicher Massage und Energiearbeit: 23.-25.1.; Institut für Lebenskunst: 25298700

Massage nach WAT-PHO-Tradition, Öl- und Fußreflexzonenm. für Damen+Herren bei Putaraxa-Relax Massagepraxis. Auch Geschenkgutscheine; Pfalzburger Str. 73, Mo-Fr 10-18 Uhr u. n. Vereinb 030/26 34 90 04, info@putaraxa-relax.de; putaraxa-relax.de

Massagen in Schöneberg: Klassische Ölmassage, Fußreflexologie, Reiki, Facial Harmony, Hot Stone Massage; Termine u. Info´s: 030/37007785

NLP

NLP Ausbildung mit anerkanntem Zertifikat in entspannter Lernatmosphäre, Leitung: Dr. Friederike Janofske, Beginn: 06.02.2009 im Institut für Kurzzeittherapie und Supervision, www.iks-berlin.de; Tel: 030-32601978/6118435

NLP-Ausbildungen - angenehme Lernatmosphäre - Integration von Körperarbeit+Spiel - anerkannte Zertifikate. Wo? Spectrum Kommunikationstraining, NLP-Ausbildungs-Institut, T. 8524 341

Praxis-Marketing

Seminar „Erfolgreiches Praxis-Marketing" für Therapeuten, Heilpraktiker, Gesundheitsberater. Berlin: 22.-23.11.08. Leitung: Peter Jaruschewski. Weiterer Termin: 8./9.05.09. Info: www.praxis-marketing.biz

Qi Gong

Qi Gong und Tai Chi in Friedenau, Stubenrauchstr. 63, Kassenzuschuss, Pia Bitsch Tel:8222434, www.taichi-qigong-berlin.de

Reiki

Einweihung in den 1. Reiki Grad nach Usui, WE 14. u. 15.2., 10-17 Uhr, HP Simone Pforte, T. 79782666, 0162/5943440

Reiki Behandlungen und Einweihungen in alle Grade; Seraphin 030/37007785

www.reiki-magazin.de - Probeheft anfordern; Reiki-Welt: Urkunden, Adresseinträge, Shop, News. Anrufe unter: 0700-23323323

Reinkarnationstherapie

REINKARNATIONS-THERAPIE oder RÜCKFÜHRUNGEN zur Selbsterfahrung - Horoskopeservice - Esoterische Vorträge: M. Schuppe HP, T: 8811665 oder www.esoterisches-zentrum-berlin.de

Rolfing

Rolfing® - Aufrechte Haltung; Freiere Atmung, Weniger Schmerzen. HP Huber Ritter, T. 313 98 79, www.BerlinRolfing.de

Schwitzhütte

Tagesseminar: Medizinrad-Arbeit mit Reinigung in der Schwitzhütte in indianischer Tradition. Samstag 7.2.09, Ort: www.foxberghof.de, Info Ingo 0163/6080808, www.earthfaces.de

Shiatsu

Aus- und Weiterbildung für Frauen (GSD-anerkannt), Behandlungen für F/M, Progr. anf., Shiatsu-Zentrum Edith Storch, T. 6151 686, www.shiatsu-zentrum.de

Berliner Schule f. Zen Shiatsu, berühren - bewegen - begleiten. GSD-anerkannte Shiatsuausbildung sowie Fortbildungskurse; Berliner Schule f. Zen Shiatsu, Wittelsbacher Str. 16, 10707 Berlin, T. 3266 28-32, Fax-33, post@zenshiatsu.de, www.zenshiatsu.de

Shiatsu-Behandlungen, Hausbesuch 25,-/h; Gudrun Schütz-Modlich, Shiatsu-Praktikerin (GSD, HP) T. 0151/53148384 o. 52689884

Singen

Befreie Deine Stimme! Entdecke die Kraftquellen des Klanges und den Zugang zum intuitiven Klangwissen! 0177/3417056; sven_bernsmeister@web.de

Singen als Meditation - Mantras jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat 18.00 bis 19.30 Uhr; 5 EUR, Stadtteilzentrum Steglitz, Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin, Tel. 84411040

Stimmarbeit

www.gut-gestimmt-berlin.de, Stimmbildungstage in Berlin 24.1. und Wilhelmsaue 27.2.-1.3. mit Babette Neumann, T. 4416801

Tai Chi

Tai Chi für Frauen in Schöneberg - Kassenzuschuss möglich! S. Rubarth, Tel. 74684791, www.taichi-und-entspannung.de

Tai Chi und Qi Gong in Friedenau, Stubenrauchstr. 63, Kassenzuschuss, Pia Bitsch Tel:8222434, www.taichi-qigong-berlin.de

TaiChi/QiGong in Charl-burg + Gindler/Gora-Atemarbeit seit 1981. Achtsamkeit, anatomischer Aufbau,. Kassenzusch.. G.M. Franzen: 3121239 moveri-berlin.de

Tantra

Für mehr Leichtfüßigkeit und Lebenslust! Die tantrische Fußmassage. Ursula Maria Pfund T. 7680 6383, www.ursula-maria-pfund.de

Tantramassage - Ausbildungen und Seminare mit Nhanga Ch. Grunow. T. 0171-1419484, nhanga@web.de, www.tantra-massage-lernen.de

Wege in die Freiheit - tantrische Workshops und Einzelsessions die Dein Leben verändern - Infos: www.SHAKTI-SANGHA.de

Art & Magic
Günter Eberding
Schlüterstr. 12 - 10625 Berlin
Schmuck, Mineralien, Heilsteine, Räucherwerk, Feng Shui-Artikel
Fon 030 - 31 99 77 97
info@art-and-magic.de

Tanz/Tanztherapie

HULA 'OLAPA aus Hawaii im alten Stil: lebendig, kraftvoll. Samstagskompakt und Wochentraining dienstags. Tel: 76686343, www.hula-makahikina.de

Weiterbildung in Tanztherapie, Grund- u. Aufbaustufe. Infos unter T. 3470 8013 oder www.tanztherapie-zentrum-berlin.de

Therapie

Erfahrene Astrologin bietet Beratung zu wichtigen Fragen an. Familienstell. mgl., Artemis, T. 21996146 oder T. 0178/6344832; Tarot

Transformation

Wenn du hilfst das Ganze zu heilen, heilst du auch dich selbst. 64 Lichtgebete - Transformation der DNA der Schöpfung. Sieglinde Uhl, 030/33507478, sieglindeuhl@yahoo.de

Yoga

HOT YOGA Kreuzberg & jetzt auch Friedrichshain nahe der Warschauerstr. 10 Tage nur 10 Euro! www.sunyoga.de Tel. 69565522

Institut Ganz Du, d. Vielfalt des Yoga im Norden, 21 Kurse/7 Tage, YLA Ausbildung, Yogaurlaube www.ganz-du.de, 49916011

Studio Moveo. Die Vielfalt des Yoga über den Dächern Berlins, 30 Kurse/7 Tage mit Sauna. www.moveoberlin.de, T. 69505224

Yoga in Charlottenburg, Sivananda Yoga für Anf. & Könner, Schwangere, Babys und Kinder, Sänger und Sportler, Gestresste und Bewegungsanfänger. Yoga & Massagen - Krankenkassen-gestützt. Lernen in Bewegung e.V., Weimarer 29/Pestalozzistr. T.: 381 08093 Probestd. frei! www.yoga-berlin.de

KGS Berlin regelmäßig lesen ...

Ja, ich möchte die nächsten 12 Ausgaben KGS Berlin zum Monatsanfang zugeschickt bekommen:

Name

Strasse

Ort

Datum / Unterschrift

Den Kostenbeitrag von **30 EUR** überweise ich an:
Körper Geist Seele Verlags GmbH
BLZ 100 100 10
Kto 564 416 106

Bitte senden Sie uns diesen Abschnitt unterschrieben an folgende Adresse

KGS Berlin, Oranienstr. 24, 10999 Berlin

KGS Berlin Kleinanzeigenauftrag

Annahme: KörperGeistSeele Verlag, Oranienstr. 24, 10999 Berlin oder Dharma Buchhandlung, Akazienstr. 17, 10823 Berlin oder schalten Sie Ihre Anzeige bequem von zu Hause aus auf unserer Webseite unter www.kgsberlin.de

Eintrag erfolgt ab 10EURO/pro Anzeige/bis 120 Zeichen. Weitere 30 Zeichen/Zeile kosten 3EURO. Alle bezahlten Einträge erscheinen sowohl in unserer Printausgabe als auch auf unserer Webseite.

Bitte schreiben Sie deutlich - pro Buchstabe, Satzzeichen und Wortzwischenraum ein Kästchen benutzen.

1																														
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														

Dieser Eintrag soll in den folgenden Monaten erscheinen:

1 2 3 4 5 6 7/8 9 10 11 12

Anzeige in der Rubrik: Kleinanzeigen

O An&Verkauf O Ausbildung O Dies&Das O Jobs O Kontakte
O Räume O Reisen O Therapie O Wohnen O Workshops

Einzeltermin (Angabe von Datum u. Uhrzeit zählen nicht in die 120 Z.)

Datum:

Uhrzeit:

regelmäßiger Termin (Angabe von Tag u. Uhrzeit zählen nicht in die 120 Z.)

Wochentag:

Uhrzeit:

Ihre Termine erscheinen automatisch auf unserer Webseite unter einem Stichwort* Ihrer Wahl - kostenlos!

Stichwort

Soll Ihre KA, WMW, Adresse oder der Termin unter einem 2. Stichwort* im web gefunden werden? (für 3EURO)

Ja, unter:

und einem 3. Stichwort* (für 3EURO)

Ja, unter:

Ja Verlinkung auf meine im Text angegebene Homepage (5EURO)

Ja Hervorhebung (5EURO)

Ja 6 Schaltungen 5,5facher Preis

Ja Jahresschaltung 10facher Preis

Wer macht was unter dem Stichwort*:

Ja

Adresse (Jahreseintrag/100Z. 75EURO) unter dem Stichwort*:

Ja

Name Vorname

Straße

PLZ Ort

Telefon mail

Datum Unterschrift

☐ Ich habe bei Dharma den Betrag: am bezahlt.

☐ Ich überweise den Betrag: auf das Konto von KörperGeistSeele: Kto: 564 416 106 / BLZ: 100 100 10 / Postbank Berlin

☐ Bitte buchen Sie den Betrag: von meinem Konto ab.

Kto: Inhaber:

BLZ: Bank:

Zahlungsbedingungen: unter 30EURO bar oder als Vorabüberweisung, ab 30EURO auch per Lastschrift oder Rechnung mit Überweisung.
Im Dharma-Buchladen ist nur Barzahlung oder Zahlung mit EC-Karte möglich!

*Die aktuelle Stichwortliste finden Sie auf unserer Homepage oder im Dharma-Buchladen

An & Verkauf

Neuwertige mehrsprachige esoterische Bücher aus Privatbibliothek verkauft 0171/ 121 63 68

Verkaufe zum 01.04.2009 Massagepraxis in Berlin Reinickend. 90 qm, Ladengeschäft, 3 Räume, WC, Dusche, Küche. Auch geeignet für Physiotherap., Heilprakt. und Podologen. Tel. 0162/3615113

Ausbildung

Aufstellungsmethoden in der Einzelarbeit, Weiterbildung ab Februar 2009 in Berlin, 5 WE, 1280 €, Dr. Renate Wirth, Tel. 03327-71000, Weiterbildungsmappe, Inhalte und Termine für Infoabende über www.aufstellungstage.de

Heilpraktikerintensivkurs: Ab Januar ,09 biete ich 2 Kurse für die Hp-Prüfung an; einen tagsüber und den anderen berufsbegleitend. 8 Teilnehmer pro Kurs - gutes Skript - tolles Konzept - fairer Preis; www.heilpraktiker-intensivkurs-berlin.de oder 0176-24624090

Lebensberater (DUL)®, kostenlose Ausbildung - Tel. (02156) 494778

Lichtbahnenheilung Ausbildung in Berlin, 3 WE ab 14.02., je 240€, Infoabend am 27.01. Anmeldung: 3049339, www.lichtbahnen-berlin.de

Osteopathie-Ausbildung D.O., in Modulform; mit internat. Dozenten. Einsteigerpreis: 150EUR, Lernen in Bewegung e.V. & Salutaris Nürnberg, Alle Infos: 381 080 93, www.yoga-berlin.de

Tepperwein Kongress 2009 - Ausbildungen, Seminare und Workshops mit Kurt Tepperwein u.a. Referenten. Ein Feuerwerk für Ihr Leben vom 27.06.-05.07.09 können Sie dabei sein. Ausbildung zum Lebenslehrer, Gesundheitsreferenten und mehr. Informationen, Einzel- u. Paketpreise sowie KVV bei M. Kaufmann / 08341/98099; www.tepperwein-seminar.de

www.astrologieschule-seidel.de, 21/2-jährige Astrologieausbildung mit dem Autor des Buches „Astrologie, Psychotherapie und Spiritualität“ ab Juni 09 Tel. 030/81852808, Curriculum anf.

Yoga, Qi-Gong & Chaolin Chi-Kempo/Kung Fu - genial statt brutal - Lehrerausbildung www.egnoka.de; T: 7919990

Dies & Das

Suchen fotogene Menschen für Fotos, die wir in unserem Magazin „KGS Berlin“ veröffentlichen. InteressentInnen mailen an gf@kgsberlin.de, www.kgs-berlin.de

Jobs

PädagogInnen zum Aufbau eines KidsProj. gesucht! flexibel, selbstst. Arb., spirt. Hintergr. Natur + spez. Fachwiss. z.B.: Ritualarb., Schauspiel uvm. Info: 0173-6270020 o. info@natour-kind.de; www.natour-kind.de

Kontakte

Neue Liebe finden beim Paartner-Wochenende mit Lachyoga, Kuschelrunden, viel Natur und gutem Essen. www.paartner.de

Räume

www.FREIRÄUME.COM, 3 Min. zur U9/U7 Berliner Strasse, schon ab 10 €/Stunde (Tageskarte), incl. z.B. Massageliege, CD, Handtücher, Flipchart, Stifte etc., Tel. 030/86396077; www.berliner-freiraeume.de

Räume/Häuser biete

Aquariana-Zentrum: Praxis- u. Seminarräume, gepflegt, sehr gute Infrastruktur, Parkplätze. Am Tempelhofer Berg 7 d, Krbg., T.6980810, www.aquariana.de

Helle Räume für Therapie, Workshop, Gruppen in körperth. Zentrum, 15-75 qm, jeweils Std./Tage/WE im Ströme, T. 6224224 www.stroeme.de

Musik-o. Körpertherap., Psycholog. o.ä. für Raum in Friedenau ca. 20qm in atem-, sprach- u. stimmtherap. Praxis gesucht, T. 81006363 www.vivoce.de

Nachmieter für Januar 2009 für Praxis 70 qm², Soutterain, 2 Räume+WC, Holzboden in Friedenau, ca. 600,-€ gesucht. 0171-6071969 www.vivoce.de

Praxisraum, 23qm, zur Mitnutzung in Gestalt- u. Atemtherapeutischer Praxis in Lichterfelde West, tageweise. T. 8554941

Praxisraum zu vermieten 18m², Parkett, EG, bei HP-Gemeinschaft. Steglitz 320€ warm T.030/79404520

Remise Zehlendorf, Praxisraum 12m, am S-Bhf Zehlendorf, ruhig mit Gruppenzeiten, zu vermieten, Tel. 8157715

Schöner ruhiger Raum 25 qm m. Gartenblick in netter körperther. Praxisgem. in Lankwitz (S-Bhn-Nähe) tagew. preisgünstig zu vermieten. T. 7716819

Vermiete stundenweise schönen Praxisraum ca.18 qm in Ch`burg. nähe Adenauerpl. U-Bahn, Bus Verbindung. Tel.83224310

Wunderschöne helle Seminarräume zu vermieten, mit Einzelkabine und Dusche, bis zu 20 Kursteilnehmer möglich, Prenzl`Berg, T. 030-62001917, www.mercedes-balance.de

www.CAREandSHARE.de; schöne, helle Räume in 10777 Schönebg; 48+18qm, ab 5€/h; o.Tage/WE; U4-Bhf-nah; Küche/Dusche/Übernachtung; 03328-309181

Seminare

8.-25.04.2009 DOLPHIN DREAMING BAHAMAS: Heilung, Balance, Transformation! Begegne Delphinen, Dir selbst und anderen Menschen in Freiheit! Besuche für genauere Info bitte unsere Website: www.delphin-expeditionen.de

weitere Einträge finden Sie auf www.kgsberlin.de

Die 10 geheimnisvollen Schritte in erfüllte Beziehungen und eine glückliche Partnerschaft. Seminare mit Rolf Stangenberg (auch auf Mallorca). Infos unter www.rolfstangenberg.de

„Im Kreis der Frauen“ & Beginn des neuen Trainings: 27.02.-01.03.; Institut für Lebenskunst: 25298700

„Im Kreis der Männer“ -- Beginn des neuen Trainings: 20.-22.02.; Institut für Lebenskunst: 25298700

Leichter und effektiver lernen! Prüfungen bestehen mit Brain Gym. Beginn: 21.01.09 - 04.03.09, Mi von 10h-12h. Anmeldung unter Tel. 030/3655696

Verkauf

Die Natur-Rassel ROEMER-CAXIXI f. Kreative, MusikerInnen, Kinder, Rituale, Kliniken uvm. Handgearb. Instrument aus Naturmaterial made in Germany, stabil u. schöner Klang. Info und Bestell.: C. Roemer 030-36 44 35 37

Workshops

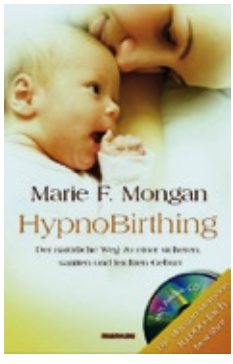
„Perlen der Weiblichkeit“: Tantra - Yoga für Frauen. 13. - 15.3. im ZEGG. Tel. 43207308 o. 4955066. www.love-life-balance.de

Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Intensivwochenende bei kompetenten Therapeuten in Berlin, 23.-25.01.09 mit Dipl. Psych. Alfred Romada Austermann, T. 69818071, www.ifosys.de

Feldenkrais und Stimme mit Helga Kahlke u. Constanze Kämpfe, WE-Seminar 30./31.1./1.2.2009, 170,-€ in Friedenau, info@vivoce.de, T. 81006363

Sanfte Geburt

Was kommt auf mich zu? Werde ich große Schmerzen haben? Wird alles gutgehen? Stimmen eigentlich die vielen Schauer-Geschichten, die man mir erzählt hat? Viele werdende Mütter haben ein mulmiges



Gefühl, wenn es langsam aber sicher in Richtung Geburt geht. Doch warum ist die Geburt für viele Frauen ein so traumatisches und schmerzhaftes Erlebnis? Und warum enden heute mehr als ein Viertel aller Geburten mit einem Kaiserschnitt?

Die Antwort von HypnoBirthing ist einfach: Die tief in unserer Kultur verankerte Angst der Frauen vor der Geburt bewirkt im Körper drei entscheidende Reaktionen – die Muskeln verkrampfen sich, die Durchblutung wird reduziert und bestimmte Stress-Hormone werden ausgeschüttet. Alle diese Reaktionen bedingen und verschlimmern die Geburtsschmerzen. Bei der Mongan-Methode wird diese Angst mit Hilfe von Hypnose-Techniken systematisch abgebaut, auch solche aus traumatisch erlebten Geburten.

Viele Schmerzen entstehen so erst gar nicht, die werdende Mutter kann sich tief entspannen und ihr Körper seine Aufgabe wesentlich besser erfüllen. Zusätzlich vermindert HypnoBirthing Schmerzen durch besondere Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen so drastisch, so dass Schmerzmittel fast immer überflüssig sind. Die Autorin Marie F. Mongan ist Pädagogin, ehemalige College-Direktorin, klinische Hypnotherapeutin und Direktorin des HypnoBirthing-Instituts. 1995 erhielt sie den National Guild of Hypnotists President's Award und 2000 den begehrten Charles-Tebbetts-Preis für ihre Verdienste, Hypnotherapie zu einer anerkannten Methode zu machen. „Mein Traum ist, dass jede Mutter für sich und ihr Baby die Freude einer sicheren und befriedigenden Geburt erlebt – und diese nicht so schnell wie möglich wieder vergessen will."

Marie F. Mongan, HypnoBirthing, Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt, Broschur inkl. Audio-CD, 250 S., ISBN 978-3-938396-20-9, Mankau Verlag, 1. Aufl. Nov. 2008, 19,95 EUR

Die großen Geheimnisse des Lebens

Im vierten Buch der Autorin Carolina Hehenkamp finden Sie 46 kurze Geschichten zum Vorlesen. Es dient als Wegweiser, um Ihnen

mit den Kindern ein Tor zu dem Thema »Phänomen Leben« zu öffnen. Jede Geschichte löst unumstößlich Dialoge mit den Kindern aus und bringt die Familie in einen wunderbaren Prozess - zu einem Miteinander.

Carolina Hehenkamp, Spirituelle Geborgenheit für die Herzen der Kinder, 144 Seiten, Taschenbuch ISBN: 978-3-89767-623-7, Schirner Verlag, 8,95 EUR

Beziehungsängste

Manchmal verbirgt sich hinter einem Beziehungsproblem auch eine

Beziehungsangst. Diesem Thema widmet sich die Psychotherapeuthin Stefanie Stahl. In lebendigen Fallbeispielen zeigt sie die vielen Gesichter der Bindungsangst. Sie erklärt die typischen Verhaltensmuster der Beziehungsängstlichen und stellt die „Jäger", „Prinzessinnen" und „Maurer" vor. Sie erläutert, warum Beziehungsangst eine echte Angst ist, erklärt mögliche Ursachen und zeigt auf, wie man diesen Zustand überwinden kann.

Stefanie Stahl: Jein! Bindungsängste erkennen und bewältigen, Ellert & Richter Verlag, Hamburg, 2008, 272 Seiten, 14,95 Euro

Buchhandlungen:

Adhara Büchertempel, Pestalozzistr. 35, 10627 Berlin, T. 312 24 62, www.adhara.de

Daulat Buchhandlung, Wrangelstr. 11 - 12, 12165 Berlin, T. 791 18 68

Dharma Buchladen, Akazienstr. 17, 10823 Berlin, T. 784 50 80

Mandala-Buchhandlung, Husemannstr. 27, 10435 Berlin, T. 4412550, buch@mandala-berlin.de, www.mandala-berlin.de

quisbel bücher für frauen kinder männer, Eingang Niebuhrstr. Ecke Bleibtreustr., T. 8891 2800, www.quisbel.de

Second-Hand-Buchladen, Esoterik und Mystik, Kantstr. 92, 10627 Berlin, Tel: 030/32705878, www.buchhandel-freitag.com

Zenit Buchhandlung, Veranstaltungen, Pariser Str. 7, 10719 Berlin, T. 8833680, www.zenit-buch.de

Familienaufstellungen

Die systemische Arbeit ist längst etabliert und wird als therapeutische Methode in breiten Kreisen ganz selbstverständlich angewandt. Trotzdem bestehen immer noch Unsicherheiten sowohl bei Psychologen und Therapeuten wie auch bei interessierten Laien – nicht zuletzt durch die Person Bert Hellinger, die das Familienstellen erst populär gemacht hat, in den letzten Jahren aber sowohl in Fachkreisen als auch in der breiten Öffentlichkeit zunehmend auf Kritik gestoßen ist.

Das neue Buch von Peter Orban kommt hier zur rechten Zeit. Es bietet eine fundierte und trotzdem leicht verständliche Einführung ins Thema Aufstellung. Es ist ein gutes Arbeitsbuch für Therapeuten, die auch Einzelaspekte der systemischen Arbeit gezielt nachschlagen können. Aber auch Laien, die mehr über diese Methode erfahren möchten, erhalten mit diesem gut aufgebauten und leicht verständlich geschriebenen Buch fundierte und differenziert dargestellte Informationen. Anhand konkreter Aufstellungsbeispiele wird dem Leser zunächst das „Feld" erklärt, das jede Aufstellung auf individuelle Weise umgibt. In den folgenden Kapiteln geht es um den Auftrag, ob und in welcher Form der Therapeut helfend eingreifen darf, um die Seele, das Gewissen und die Ordnungen, die für jede Aufstellung zentrale Bedeutung haben. Am Ende runden konkrete Beispiele für Familienaufstellungen dieses Kursbuch ab. Dr. Peter Orban wurde 1944 geboren, arbeitet seit 1978 als Astrologe und Psychotherapeut (in eigener Praxis) sowie als Gruppenleiter und Ausbilder in beiden Bereichen. 1983 dort Gründung zusammen mit Ingrid Zinnel ‚Symbolon', eine „Anwaltsfirma für die Seele".

Peter Orban: Kursbuch Aufstellungarbeit: Grundlagen – Methoden – Beispiele, Kösel Verlag, 2008, 228 Seiten

Beziehungen

„Wir können nicht werden, was wir wollen, solange wir nicht akzeptieren, was wir nicht sein wollen." Die Lösung heißt zu akzeptieren, was man nicht sein will. Es ist schon erstaunlich, was für komplizierte Mechanismen wir uns einfallen lassen, um uns das Leben schwer zu machen. Dabei könnte es so leicht sein. Diese Klarheit breitet sich als angenehmes Gefühl in mir

aus, während ich dieses Buch lese. Die ersten Schritte sind immer wieder Schritte in die Selbstverantwortung. Ist Paul egoistisch, wenn er nicht gekocht hat, wenn ich nach Hause komme? Nein, ich bin egoistisch, weil ich etwas von ihm erwarte oder gar fordere. Ist Karl egoistisch, wenn er seine dreckigen Socken nicht aufräumt? Nein, ich mache mir das Leben zur Hölle, wenn ich mich jedes Mal darüber aufrege und nicht akzeptiere, dass er schlampig ist und dass er eine andere Vorstellung im Umgang mit dreckigen Socken hat. Frieden findet, wer andere so sein lässt, wie sie sind. Übrigens heißt Verantwortung übernehmen auch, den anderen die Folgen ihrer Handlungen zu überlassen: Ich kann und sollte mein Kind informieren, was ein bestimmtes Verhalten für Folgen hat. Dann aber ist es seine Entscheidung, wie es sich verhält. Ein guter Tipp für pubertierende Kinder.

Haidrun Schäfer

Lise Bourbeau: Das Liebes-Coaching, Windpferd, Oberstdorf, 2008, 216 Seiten

Gelebte Visionen

Dieses Buch ist allen gewidmet, die ihrer Bestimmung folgen und den Mut haben, um ihr Leben neu zu denken, zu erfinden und zu leben.", heißt es in dem Vorwort. In diesem Buch werden zahlreiche Persönlichkeiten porträtiert und befragt, die die Komfortzone verlassen und das Dürfen eingefordert haben. Im Mittelpunkt stehen viele Fragen, „denn erst das Wissenwollen bringt Diskussionen in Gang und hilft beim Problemlösen": Die „Andersmacher" zeigen, wie die gelebte Praxis aussehen kann. Sie machen elegante Mode, die unter fairen

Bedingungen produziert wird, sie schicken Manager in die Wüste, damit diese aus Extremen lernen können, für sie bedeutet Handel

mehr als nur verkaufen und sie haben den Mut, ihren eigenen Werten treu zu bleiben. Sie sind Mütter und Führungskräfte, sie kommen aus der Kunst- und der Design-Szene und aus Branchen ohne Glamour-Faktor. Sie sind prominent wie der Musikmanager Tim Renner und der Babykosthersteller Claus Hipp oder unbekannt wie du und ich – und sie haben eins gemeinsam: Sie haben eine Vision und sie leben sie.

Haidrun Schäfer

Alexandra Hildebrandt/Jörg Howe: Die Andersmacher – Unternehmerische Verantwortung jenseits der Business Class, 271 Seiten, Kamphausen, Bielefeld, 2008

Das Spiel des Engels

Der neue Roman des spanischen Schriftstellers Carlos Ruiz Zafón, Wen Carlos Ruiz Zafóns Roman

Der Schatten des Windes gefesselt hat, der wird auch sein neues Werk Das Spiel des Engels lieben. Mit Spannung, Fantasie und seiner unwiderstehlichen sprachlichen Kraft erzählt der Autor die Geschichte des jungen David Martín, der sein mageres Auskommen mit dem Verfassen von Schauergeschichten fristet. Seine Erwartungen an das Leben scheinen enttäuscht: Als ernsthafter Schriftsteller wird er verkannt, um seine große Liebe ist er betrogen und sein Leben ist bedroht von einer

tödlichen Krankheit. Da macht ihm der geheimnisvolle Verleger Andreas Corelli ein verlockendes Angebot. David erliegt der Versuchung, ahnt aber nicht, worauf er sich einlässt ... Als Leser wird man in einen Kosmos von Liebe, Freundschaft, Schrecken, Intrige und dem teuflischen Wunsch nach ewigem Leben gezogen, der einen bis zur letzten Seite des Buches nicht loslässt. Auch als Hörbuch zu haben.

M.K.

Carlos Ruiz Zafon: Das Spiel des Engels, Fischer 2008, geb., 720 Seiten, 24,95 Euro, Argon 2008, Hörbuch, Sprecher: Gerd Wameling, 9 CDs, 611 Minuten, 34,95 Euro

Brida

Woran erkennt man den Mann oder die Frau des Lebens? Paulo Coehlo, geboren 1947 in Rio de Janeiro, ist wahrhaft nicht ohne Grund einer der meistgelesenen Schriftsteller der Welt. Mit seinem Roman Brida verzaubert er wieder einmal die Herzen der Leser und

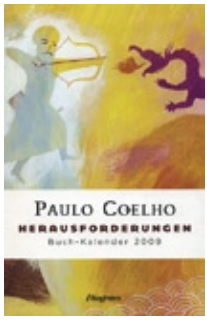
schafft es die Menschen anzusprechen, sie zu berühren, sie zum Nachdenken zu bringen und gleichzeitig wunderbar zu unterhalten. Darin macht sich die schöne junge Irin Brida auf den Weg, um ihrer Bestimmung zu begegnen. Dabei begegnet ihr ein weiser Mann, der sie herausfordert, der sie fasziniert, der ihr beibringt, ihre Ängste zu überwinden. Es ist eine Geschichte über die spirituelle Erotik und die erotische Seite der Spiritualität. Auch als Hörbuch vorgelesen von Sven Görtz klingt die schnörkellose Sprache wie ein hörbares Zauberwerk.

A.Bö.

Paulo Coelho, Brida, Diogenes 2008, geb., 250 Seiten, 19,90 Euro; Hörbuch, ungekürzte Lesung, 5 CDs, 379 Minuten, 24,90 Euro

Herausforderungen

Mit Paulo Coelho durch das Jahr 2009. Diese Agenda erfreut durch die Farbenpracht der von der Norwegerin Anne Kristin Hagesasther



kreierten Zeichnungen und Bilder. In Komposition mit Auszügen aus der Gedankenwelt Paulo Coelhos ergibt sich ein inspirierender Be-

Buchhändlertipp

Von Gaia H. Draeger,
Adhara Buchhandlung,
Pestalozzistr. 35, 10627 Berlin,
T. 312 24 62, www.adhara.de

Mit seinem neuesten Buch Venus - die Heilung der Liebe gibt W. J. Neuner im ersten Teil reiches Wissen zur Mythologie, Astronomie und Astrologie der Venus / Freya Energie.

Er zeigt auf, wie in den vergangenen Jahrhunderten durch monotheistische Doktrinen Leid, Schuld, Sündenfall auf subtile Weise stets mit Venus/Freya verknüpft worden sind - und deformiert. Tag (Freitag), Zahl (13), Symbol (Pentagramm) wurden in ihrer Wirkungsweise verdreht und negativiert, als Unglück proklamiert, so dass Gedankensätze und -muster entstanden, die die Menschheit bis hin in die Gegenwart von der heilenden, liebenden, transformierenden Kraft der Venus trennte.

Glaubenssätze können jedoch jederzeit durch Bewusstheit geändert werden: hier setzt der praktische Teil des Buches an. Auf Grundlage astronomischen Wissens, der kosmischen Wechselwirkungen von Erde, Venus, Sonne gibt Neuner Anleitungen und Venussiegel in Form von Symbolkarten, mit denen die Zeit/Energie der gegenwärtigen Jahrhundert-Venus-Transite zwischen Juni 2004 und Juni 2012 von jeder/m genutzt werden kann, um die heilende und transformatorische Kraft der Liebe im Eigenen wie Gesellschaftlichem besser und genauer zum Wirken zu bringen.

Werner Johannes Neuner, Venus – die Heilung der Liebe, 978- 3-9502439-5-6, 26.90 EUR, MeinThemaVerlag, www.meinthema.at

gleiter durch das Jahr 2009 mit viel Raum für eigene Notizen. Dabei unterstützen die Zitate aus Werken des Autors (wie Handbuch des Kriegers des Lichts, Auf dem Jakobsweg, Elf Minuten, Brida, Der Alchimist) den Leser bei der Suche nach seinem eigenen Weg und der Autor verrät, was Herausforderung für ihn bedeutet: „Die Herausforderung wartet nicht. Das Leben schaut nicht zurück. Eine Woche ist mehr als genug Zeit, um zu entscheiden, ob wir unser Schicksal annehmen oder nicht."

A.Bö.

Paulo Coelho, Herausforderungen, Diogenes 2008, Buch-Kalender 2009, 19,90 Euro

Über den Rand der Welt

Ulli Olvedi widmet sich mit ihrem neuen Roman einem Tabuthema unserer Gesellschaft: dem Tod. Über den Rand der Welt ist die

Geschichte von Nora, die im Alter von 68 Jahren zum zweiten Mal an Krebs erkrankt. Sie macht sich auf eine letzte Reise, die sie nach Kathmandu zu einem Rinpoche führt. Dieser macht sie mit ihrem inneren spirituellen Lehrer vertraut. Nora muss erkennen, dass man so stirbt, wie man gelebt hat: friedvoll oder aggressiv, weise oder voller Ignoranz, mitfühlend oder kaltherzig. Erst als sie dieser Wahrheit ins Auge blickt, kann sie ihrem eigenen Tod offen entgegensehen. Mit der Unterstützung ihrer Freundinnen und begleitet von einer Filmemacherin stellt sich Nora ihrer letzten großen Aufgabe, ihrer Vergangenheit, um Frieden damit zu schließen und reinen Herzens in eine andere Daseinsform überzugehen.

M.K.

Ulli Olivedi, Über den Rand der Welt, Pendo 2008, geb., 300 Seiten, 19,90 Euro

Berichte von der Jenseitsschwelle

Der Pädagoge Johannes Michels hat in diesem Buch authentische Fälle von Nahtodeserfahrungen zu-

sammengestellt. Ihre Authentizität ist geprüft und ihre Aussagekraft von zwingender Eindeutigkeit. So vielfältig die Formen und Umstände des nahezu eingetretenen Todes auch sein mögen, immer werden sie von dem Bewusstsein der Sterbenden erlebt als ein Heraustreten aus dem Körper, als ein Übergang in eine Sphäre des Lichtes und des Glücks. Oft wird an der Schwelle zum Jenseits auch von Begegnungen mit verstorbenen Angehörigen oder Freunden berichet, von Vorhersagen, die sich später erfüllt haben und von Informationen, die Heilung und Hilfe ins irdische Leben brachten.

Johannes Michels: Berichte von der Jenseitsschwelle, Goldmann Arkana, München, 2008, 224 Seiten, 7,95 Euro

Lebenserinnerungen

Das Ende ist mein Anfang hat Tiziano Terzani zusammen mit seinem Sohn Folco geschrieben: Sein letztes Buch ist ein Interview, in dem der Sohn den Vater befragt. Dabei blickt Terzani nochmals zurück auf sein Leben und redet über seinen

bevorstehenden Tod, den er als sein „letztes Abenteuer“ willkommen heißt. Terzani besaß viele Seiten, vielleicht auch viele Leben und

entsprechend konnte er immer beneidenswert aus dem Vollen einer farbigen, widersprüchlichen Biographie schöpfen. In den Gesprächen, die er mit seinem Sohn Folco kurz vor seinem Tod geführt hat, lernen wir einen Menschen kennen, der gerne gelebt hat, der grenzenlos neugierig auf Menschen gewesen ist und der sich gelassen von dieser seiner geliebten Welt verabschiedet hat. Auch wenn Terzani in den letzten Jahren seine Nähe zur indischen Kultur etwas aufdringlich inszeniert hat, so blieb er bis zum Schluß immer seinen urbanen toskanischen Wurzeln treu. Die Kapitel über seine Kindheit und Jugend im Florenz der vierziger und frühen fünfziger Jahre gehören zu den lebendigsten Passagen in diesem an Lebensfreude überquellendem Buch. Auch er hat in den sechziger Jahren des Aufbruchs die in seiner Generation verbreiteten Illusionen einer Weltrevolution geteilt. Früh jedoch haben ihn seine Erfahrungen als Korrespondent des deutschen Magazins SPIEGEL desillusioniert, aber in seiner Neugierde auf die fremden Länder nicht resignieren lassen. „Das Andere hat mich immer interessiert. Nur wo hätte dieses Interesse in Florenz Nahrung finden sollen? Es war ja keine intellektuelle Neugierde, im Gegenteil, die Intellektuellen empfand ich als Last, sie schienen mir die Welt nur noch komplizierter zu machen.“ Vielleicht sind manche seiner, besonders in den Schlußkapiteln präsentierten Weltbilder tatsächlich auch naiv, jedenfalls fern eine genauen Abwägens realpolitischer Machtverhältnisse. Anderes ist wichtiger und bleibender. Niemals hat man während der Lektüre dieser Gespräche das ungute Gefühl, hier will ein Guru seine Leser und Bewunderer ‚missionieren‘. Es ist die große Heiterkeit und Leichtigkeit der Gespräche zwischen Vater und Sohn, die einem die Lektüre des Bandes so angenehm zeitlos machen.

Folco Terzani (Hg.): Tiziano Terzani. Das Ende ist mein Anfang. Ein Vater, ein Sohn und die große Reise des Lebens. DVA, Muenchen, 2007, 415 S. - als Hörbuch im Spiegel Verlag.

NEU AUF DVD

Living Luminaries

Wir alle sind auf der Suche: nach Sinn, nach Harmonie und innerem Frieden, nach dauerhaftem Glück. Doch gerade in Zeiten des Niedergangs des Finanz- und Wirtschaftssystems ist es nicht einfach, zu

einer positiven Lebenseinstellung zu finden. Aber Glück ist machbar! In Living Luminaries lassen uns einige der inspirierendsten und erfahrensten Persönlichkeiten Amerikas – Bestsellerautoren, Wissenschaftler, spirituelle Führer – ein jeder eine Koryphäe auf seinem Gebiet – teilhaben an der Weisheit, die sie auf ihrem ganz persönlichen Weg zu absoluter Zufriedenheit erworben haben. Sie zeigen uns Pfade, auf denen wir den Kern von Liebe, Glück und innerem Frieden für uns und in uns erreichen können.

Larry Kurnasky, Living Luminaries, DVD, 92 Minuten. www.livingluminaries.tv

Schmetterling und Taucherglocke

Als Jean-Dominique Bauby, gespielt von Mathieu Amalric, nach einem zweiwöchigen Koma im Hospital

erwacht, realisiert er nach und nach, dass er einen schweren Schlaganfall erlitten hat. Er ist nun vollständig gelähmt. Ein furchtbarer Schock für den erfolgreichen Chefredakteur eines bekannten Modemagazins, bei dem mit 43 Jahren das unheilbare „Locked-in-Syndrome“ festgestellt wird. Seine einzige Möglichkeit, mit der Umwelt zu kommunizieren ist sein linkes Auge, mit dessen Lidschlag er anfängt, seine Lebenserinnerungen zu diktieren. Wenige Monate hat der Journalist noch zu leben, und in dieser Zeit gelingt es ihm, seine Kraftreserven zu mobilisieren, um seine letzten Tage mit poetischer Schönheit zu beschreiben. „Als ich gesund war, war ich gar nicht lebendig. Ich war nicht da. Es war recht oberflächlich. Aber als ich zurückkam, mit dem Blickwinkel des Schmetterlings, wurde mein wahres Ich wiedergeboren“, erklärt Jean-Dominique Bauby. Schmetterling und Taucherglocke entspricht einer wahren Geschichte, sie wurde unter dem gleichnamigen Titel bereits als Buch veröffentlicht.

Julian Schnabel, Schmetterling und Taucherglocke, DVD, 114 Minuten. www.schmetterling-und-taucherglocke.de

Wünsch es dir einfach

Wünschen ist so einfach: Man tut es unbewusst meist sowieso schon ständig, darum liegt es so nahe, sich dessen einfach bewusst zu werden und genau die Realität zu

schaffen, die man erleben möchte. Durch einen klaren Wunsch, verbunden mit einer liebevollen Affirmation, sollen all die Dinge in unser Leben kommen, die wir uns von Herzen ersehnen. Der Wunsch-Coach Pierre Franckh und Autor des Bestsellers Wünsch es dir einfach … aber mit Leichtigkeit (Koha 2008) lehrt die fantastische Macht des Wünschens, um die Dinge im Leben nach unserem Willen zu verändern. So wächst das Selbstwertgefühl bei diesem Schnellkurs zum positiven Denken, der filmisch äußerst ästhetisch umgesetzt wurde. Wie lernt man wünschen? Wie verleihe ich meinen Wünschen Kraft? Wie wird man seine Zweifel los? All diese Fragen beantwortet Pierre Franckh mit lässiger Nonchalance auf dieser DVD.

Pierre Franckh, Wünsch es dir einfach, DVD, 94 Minuten. www.pierre-franckh.de

Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs

Deepak Chopra, weltbekannter Arzt und Autor des Buch-Bestsellers Die sieben geistigen Gesetze des Er-

folgs, hat mit dieser gleichnamigen DVD einen praktischen Ratgeber für die Erfüllung von Träumen geschaffen. Die beliebte Sängerin Olivia Newton-John und der ausgezeichnete Schauspieler und Regisseur Bill Duke präsentieren sehr eindrucksvoll ihre ganz persönlichen Herausforderungen, die sie in ihrem Leben meistern mussten. Letztlich wertvolle Erfahrungen, ohne die sie keinen Erfolg gehabt hätten. Deren fesselnde Erzählungen, gepaart mit den essenziellen Lehren Deepak Chopras, die auf sieben simplen, aber sehr einleuchtenden Prinzipien beruhen, machen diesen Film zu einem Wegweiser zu mehr Erfolg in allen Lebenslagen.

Deepak Chopra, Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs, DVD, 70 Minuten, www.chopra.com

Die Farben des Paradieses

In den Sommerferien kehrt ein blinder Junge aus der Schule in Teheran in sein abgelegenes Heimatdorf zurück. Ganz ohne Augenlicht saugt er die Schönheit und die Farben des Lebens auf und greift den Wind mit den Händen. Sein Vater aber schämt sich für den blinden Sohn, er empfindet den Jungen als Strafe Gottes. Eine Fabel, die einfühlsam und in Bildern von archaischer Wucht und Symbolkraft für die Sinne und die Sinneswahrnehmungen der Menschen sensibilisiert und die Grundfragen der menschlichen Existenz berührt. Der Regisseur, Majid Majidi, geboren 1959 in Teheran. Trat dort mit Amateurgruppen auf, ehe er an der Akademie für dramatische Künste ein Schauspielstudium absolvierte. Inszenierte in den 80er Jahren seine ersten Kurz- und Dokumentarfilme. 1992 entstand sein erster Spielfilm, seither hat er sich als einer der bedeutendsten Regisseure seines Landes profiliert. Die Farben des Paradieses entstand im Iran im Jahr 1998.

Majid Majidi, Die Farben des Paradieses, DVD, 87 Min., Deutsch, inkl. dt. Hörfilmfassung, Untertitel: Englisch und Booklet mit Hintergrundtexten der Jungen Journalisten, 14,90 EUR

Liebe ist stärker als der Tod

288 Seiten · € 16,95
ISBN 978-3-7787-9197-4

Als Lytta Basset plötzlich und unerwartet ihren Sohn verliert, bricht ihre Welt in sich zusammen. Ihr Buch ist ein ergreifendes Zeugnis der Trauer und Verzweiflung, aber auch der wunderbaren Heilkraft der Seele. Die trostvolle Erfahrung, dass ihre Liebe den Tod überdauert, schenkt ihr die Kraft für einen Neuanfang.

»Eine überaus beeindruckende innere Erfahrung.«
Le Figaro

INTEGRAL
Leseprobe unter
www.integral-verlag.de

Akasha-Chronik

Lichtzentrum Ingeborg Kaminski (Herrmann), Wilhelm-Gericke-Str. 19, Wittenau, T. 4091 3936, info@ingeborg-kaminski.de, www.Ingeborg-Kaminski.de

Akupunktur

Augenkrankheiten, Erblindung, Fehlsichtigkeit, Schmerzen, Bewegungsstörungen, andere Beschwerden. www.max-zimmermann-heilpraxis.de; T. 0151/22887243

Astrologie

Astro Zentrum Berlin, Möckernstr. 68e, 10965 Berlin, T. 785 84 59

Astroregionalstelle Berlin des DAV, T. 28098270, www.dav-regionalstelle-berlin.de

gepr. Astrologin (DAV), G. Moog, Beratung, Seminare, Vorträge: Haus Helios, Leegebruch, Ringstr. 10c, Tel: 0172-5316788; www.astrologieberatung.net

Ausbildung/Weiterbildung

Förderfähige Weiterbildung Gesundheitsberaterln und Gesundheitscoach im Gesundheitszentrum Blütenhof www.gesundheitsbildung-aus-der-mitte.de

Ausdrucksmalen

Atelier „Zei-T-raum"; Seminare in Ausdrucksmalen; Belzig, T. 033841/44701; www.atelier-zeitraum.de

Beratung

EPIKUR Bildungshaus, Gründerseminare + Coaching, Tel. 030/4698 7575 www.Epikur-Berlin.de

Gewahrsein Begegnung Veränderung - Gestaltarbeit für Frauen mit und ohne Behinderung; Tanja Leschzensky, Gestalttherapeutin; Tel: 030 - 46 60 58 68, www.gestalt-begegnung.de

Herzschmerz? Berliner Liebeskummer- und Paarkrisen-Ambulanz. Hotline: 030-60406471. www.BLPA.de

Praxis Magnolia, HP Psych. Manuela Noack, Psycholog. Beratung, T. 31564736, www.praxisfuermenschenwuerde-berlin.de

Trauer und Abschied: Beratung - Begleitung - Trauergruppen - Seminare. Dorothee Karle, Bachestr. 12, 12161 Berlin, Tel. 81 48 68 74 www.dorothee-karle.de

Bioresonanz

Naturheilpraxis Kirsten Thagaard, Prinz Handjery Str. 61, 14167 Berlin, T:84592897. www.kirsten-thagaard.de

Colon-Hydro-Therapie

Naturheilpraxis Kirsten Thagaard, Prinz Handjery Str. 61, 14167 Berlin, T:84592897. www.kirsten-thagaard.de

Edelsteine

Lichtpunkt, Edelsteine im Garten, Lorenzstr. 66, 12209 Berlin, T. 7725 475

Energie-/Heilarbeit

Energetische Reinigungs- u. Besetzungsarbeit für Therapeuten u. Patienten. Sabine Albrecht (Hp) 030/80491036; www.naturheilpraxisalbrecht.de

PRANA-Heilung &-Psychotherapie, Andreas Ziegler, 15569 Woltersdorf, 03362- 26806, www.zieglerhaus.de

(Familien-)Aufstellungen

Stumpfeldt-Aufstellungen. epa-institut, Heerstr. 44, 14055 Berlin, Tel.030-3053659, www.epa-berlin.de

Gesundheitszentrum

Gesundheitszentrum Blütenhof - Gesundheit aus der Mitte, T. 25762085; www.bluetenhof-berlin.de

Heilpraxis

Heilpraxis Alt-Tegel, Entspannungsverf., Körperarbeit, T. 0175/6534366 T. 4314304, www.heilsam-sein.de

Hellsehen

Regenbogenlicht Akademie für Philosophie, Lebenshilfe & Ethik, Hellsichtige Lebensberatung, Vorträge/Seminare, Emser Str. 41, 12051 Berlin, Ingrid Sollors, T. 2170319

Hypnose

Charisma Care - Hypnose-Ausbildung, Einzelsitzungen, Persönlichkeitsentwicklung. www.charismacare.de

Hypnosetherapie, NLP, Transpersonale Psych., Coaching, HP (Psych.) Norbert Pietsch, S-Hermsdorf, T. 4050 2887, eMail: norbertpie@aol.com, www.lebensmelodie.de

Kartenlegen

www.das-magische-fenster.de, Kartenlegen und Magie, Pappelallee 12/13, 10437 Berlin, Tel. 4405 9549

Kinesiologie

Kinesiologieschule.de, zert. Ausbildung 2-3 Jahre. 12161 B.-Friedenau. M. Ordyniak, T. 7911 641

Kunst/Kunsttherapie

Kunsttherapie - Atelier für Begleitetes Malen in B.-Friedenau T:85406068 www.atelier-turmalin.de

Natur-/Gesundheitsprodukte

Wasserkontor Sachse; Analysen, Filter, Salz, EM; Bötzowstr. 29, Berlin/P-berg, T. 44737670, www.wasserkontor.de

NLP & Hypnose

Institut Christoph Mahr, Qualifizierte Ausbildungen in den Konzepten Coaching, Therapie, Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Mommsenstr. 57, 10629 Bln., Tel. 89 72 20 79, www.nlp-hypnose-berlin.de

Psychokinesiologie

Pychotherapie, Kurzth. Transpersonale Psychoth. Fachheilpraktiker Hartmut Müller, Tel.: 030-612 49 00 www.hartmut-mueller.de

Reiki

Praxis f. Alternativmedizin, Ayurveda & Massagen, M. Kenny, Greifenhagener Strasse 32, 10437 Berlin, Reiki Meisterin/Lehrerin, Ausbildungen alle Grade, Reconnection, Tel. 41198766 & 0151.14186742

Reiki-Meisterin / Lehrerin Waltraud C. Forster Tel./Fax: 771 84 68

Tensor/Rutenarbeit

Bioenergetische Tensor-Kurse: Lösen Sie Ihre Blockaden, Allergien uvm. Petra Honig, T. 40107203, Charlottenburg

Therapie

Institut für Energetische Paar-, Sexual-, & Beziehungstherapie Berlin, T. 030 61624757 www.energetische-paartherapie.de

Traumarbeit

Nutze Deine Träume! Mit Hilfsmittel vom Tagtraum zum Klartraum: www.traum-coaching.de

Wellness

Sultan Hamam Berlin: Im orientalischen Bad, Körper, Geist und Seele entspannen und eintauchen in eine Atmosphäre von Wohlbefinden und Reinheit. Verschiedene Massagen, natürliche Kosmetik und orientalische Reinigungsrituale gibt es im Sultan Hamam. Tel: 030/ 21 75 33 75 www.sultanhamam.de

Yoga

HOME YOGA - über den Dächern von Mitte - Jivamukti, Sivananda, Rücken & Gelenke, Friedrichstr. 122, Tel.: 31015800, www.home-yoga.de

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan mit Bibi Nanaki. Tel. 78704497, nanaki@snafu.de, www.yoga-insel.de

Weg der Mitte e.V., Gesundheitszentrum, Kurse, Seminare, Ausbildungen, Ahornstr. 18, 14163 Berlin, T.8131040, www.wegdermitte.de

yoga108 - Schule&Fachhandel, Behaimstr. 10, B.Charlbg., U7-Richard-Wagner-Pl., T.34092868, www.yoga108.de

Zentren/Begegnung

Aquariana, Praxis- und Seminarzentrum, Am Tempelhofer Berg 7 d, 10965 Berlin-Kreuzberg, T. 6980 810, www.aquariana.de

Institut f. Lebenskunst und Tantra, Mehringdamm 32. Aufg. 4, DG., 10961 Berlin, T: 252 98 700

Stroeme e.V., KörperPsychoTherapie, Hermannstr. 48, 2.HH DG, 12049 Berlin, T.6224224, www.stroeme.de

Zen-Tempel „Shögözan Zenkö-ji". Rheinstr. 45, 12161 Berlin, T. 8512 073, www.zen-vereinigung-berlin.de

Hinweis: Mit einem Jahreseintrag in die Adressliste erscheinen Sie 1 Monat lang als gestaltetes Werbebanner auf www.kgsberlin.de/adressen.

Impressum

KGS - Körper Geist Seele Berlin
Berliner Magazin für Gesundheit und bewusstes Leben.
Auflage: 16.000 Exemplare

Herausgeber
Körper Geist Seele Verlag
Oranienstr. 24, 10999 Berlin,
Telefon: 6120 1600 Fax: -01
e-mail: mail@kgsberlin.de
www.kgsberlin.de

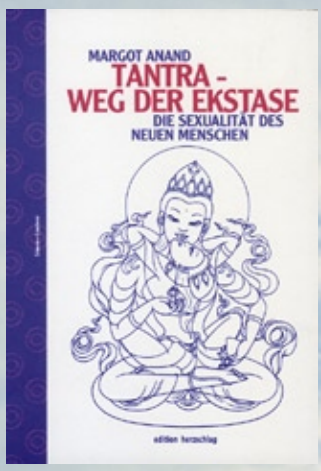
Geschäftsführung
Th. Simon-Weidner (V.i.S.d.P.)
Sabine Malina (Assistenz)
gf@kgsberlin.de

Termine für die Februar-Ausgabe
Redaktionsschluss: 10.01.2009
Termine + Kleinanzeigen: 10.01.2009
Anzeigenschluss: 15.01.2009

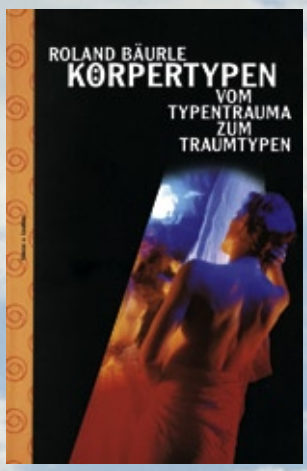
Anzeigenpreise finden Sie unter http://www.kgsberlin.de

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für eingesandte Beiträge, Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Die Veröffentlichung von Terminen und Veranstaltungsorten erfolgt ohne Gewähr.
© 2008 by Körper Geist Seele Verlag
Es gelten unsere ausliegenden Geschäftsbedingungen von 10/94.

PSYCHOLOGIE THERAPIE ESOTERIK



Lehre und Praxis des Neuen Tantra - von der Sexualität zur bewussten Liebe. 4.Tb-Aufl. des reich illustrierten Klassikers.



"Ein erfrischend unsachliches Buch über die Lehre von den Körpertypen." Mit ausführlichem Körpertypen-Test. 14. Aufl. der illustrierten Broschur.

Alles, was Sie zum Kartenlegen und Deuten brauchen. Das Lehr- und Arbeitsbuch - mit ausklappbaren Schautafeln. 3. Aufl. in Vorbereitung.

"Das Beste, was je über den orientalischen Tanz geschrieben wurde." 3. Aufl., 192 Seiten, illustriert

Das dritte Männerbuch unserer Verlagsgeschichte - der Weg des bewussten Mannseins. 240 Seiten, illustriert 2. Auflage

Die Entdeckung der kosmischen Oktave - "ein wichtiges Buch für den hörenden Menschen." 124 Seiten, illustriert, überarb. Neuausgabe 2008

Bücher aus drei Jahrzehnten

www.simon-leutner.de

simon + leutner

2009
Samuel-Hahnemann-Schule

25 Jahre

Arbeitsamt-Weiterbildungsmaßnahme

2-jähriger Tageskurs mit begrenzter Teilnehmerzahl

Zertifiziert nach §85 SGB III und AZWV

Heilpraktikerausbildung

3-jähriger Tageskurs Ausbildungsbeginn Februar 2009

Tages- und Abendausbildungen
Fachausbildungen in Homöopathie
Akupunktur, Pflanzenheilkunde, Psychologie

www.samuelhahnemannschule.de

Fachverband Deutscher Heilpraktiker - LV Berlin-Brandenburg e.V.
Mommsenstraße 45, Ecke Wilmersdorfer Straße
10629 Berlin Tel: 030 - 3233050