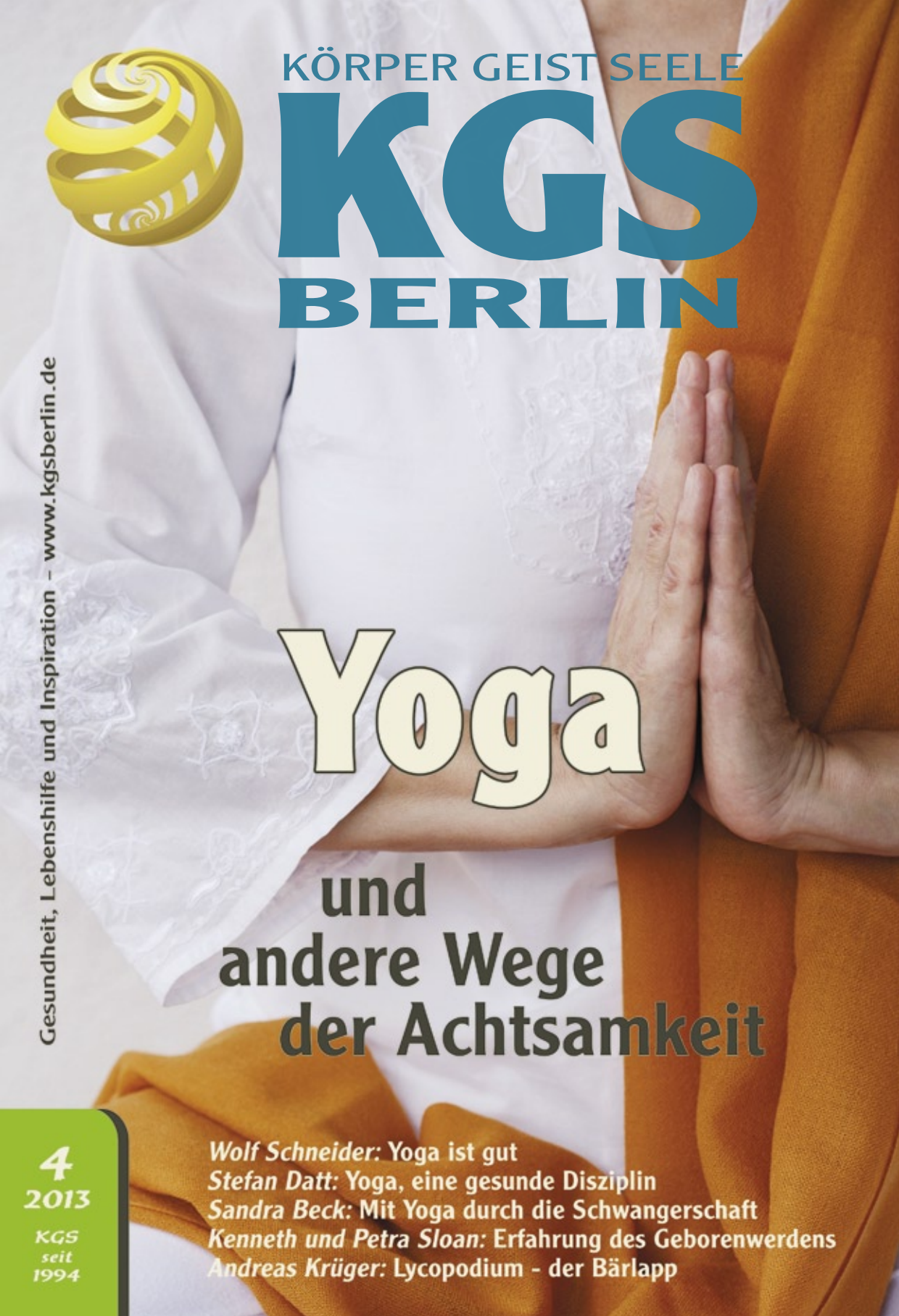


KÖRPER GEIST SEELE

KGS BERLIN

Gesundheit, Lebenshilfe und Inspiration – www.kgsberlin.de

Yoga

und andere Wege der Achtsamkeit

Wolf Schneider: Yoga ist gut
Stefan Datt: Yoga, eine gesunde Disziplin
Sandra Beck: Mit Yoga durch die Schwangerschaft
Kenneth und Petra Sloan: Erfahrung des Geborenwerdens
Andreas Krüger: Lycopodium - der Bärlapp

4
2013
KGS seit 1994

Space Clearing

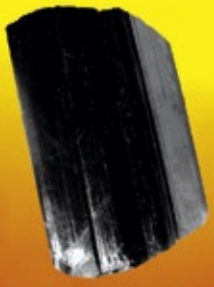
Energetischer Frühjahrsputz

blauer Calcit

Klangschale

Rosaquarz-Kugel

Achat-Mobile
Windsspiel



schwarzer Turmalin
Schörl

Gezielt platzierte Edelsteine klären Raumenergien.

Natur-Kristall-Salz

Kupfer
naturbelassen

grüner Fluorit

DER KRYSTALL-LADEN

Klaus Lenz GmbH
www.edelsteinhaus-lenz.de

Wegerichstr. 7	12357	Rudow Tel.: 661 02 47	Mo - Sa 10 - 18 Uhr
Wilmersdorfer Str. 79	10629	Charlottenburg	Mo - Sa 11 - 19 Uhr
Knaackstr. 35	10405	Prenzlauer Berg	Mo - Sa 11 - 19 Uhr
Bahnhofstr. 24	12305	Lichtenrade	Mo - Fr 9 - 18 Sa 9 - 14 Uhr
Clayallee 343	14169	Zehlendorf	Mo - Fr 9 - 18 Sa 9 - 14 Uhr
Grußdorfstr.12	13507	Tegel	Mo - Fr 9.30 - 18 Sa 9 - 15 Uhr
Brandenburger Str. 64	14467	Potsdam	Mo - Sa 10 - 18 Uhr
Neumarkt 7 a.d. Frauenkirche	01067	Dresden	Mo - Sa 10.30 - 19 Uhr
Alaunstr. 15	01099	Dresden	Mo - Sa 10 - 19 Uhr

04 kurz&bunt
08 highlights

Thema Yoga und Achtsamkeit

12 Yoga ist gut
von Wolf Schneider
14 Yoga - eine gesunde Disziplin
Stefan Datt über Swami Sivananda
17 Yoga und Atmung Ananda Leone und Detlev Alexander über Pranayama
18 Yoga und Meditation von Cyndi Lee
20 Mit Yoga durch die Schwangerschaft
von Sandra Beck
22 Yoga auf der Matte und im täglichen Leben
von Bettina Becher
23 Prana-Heilung von Meister Sai Choletti
24 Die Kunst des Nicht-Tuns
von Dr. Linda Lehrhaupt
26 Hakomi Astrid Peacock über Achtsamkeit in der Körperpsychotherapie
28 Die Erfahrung des Geborenwerdens
Kenneth und Petra Sloan über Stanislav Grof
30 Yoga und Achtsamkeit Die Traumkolumne von Klausbernd Vollmar
32 Die Mönche und ich Mary Paterson über ihre ersten spirituellen Erfahrungen im Zen-Kloster
34 Lycopodium - der Bärlapp
Teil vier von Andreas Krügers Serie über Homöopathie und Biografiearbeit
36 Mit Heilpflanzen durch das Jahr
Cornelia Titzmann stellt den Löwenzahn vor
37 Infobeiträge
58 Lesen & Hören

Coverfoto: © jd-photodesign - Fotolia.com

Regelmäßige Rubriken

Astro-Service 38
Kalender 40
Wegweiser 47
Termine 54
Kleinanzeigen 55
Wer macht was 56
Adressen 62
Impressum 62

Körper Geist Seele Verlag

Hohenzollerndamm 56, 14199 Berlin
Tel.: 030.6120-1600 - **Fax:** 030.6120-1601
mail@kgsberlin.de, www.kgsberlin.de
Redaktion: 030.6120-1602
Großanzeigen: 030.6120-1600
Kleinanzeigen: 030.6120-1603
Anzeigen schalten Sie bequem auf www.kgsberlin.de

WEG DER MITTE

Schule für Craniosacral-Therapie

4-teilige Grundausbildung in Craniosacral-Therapie
Beginn: 22. - 26.5.2013

Mit der Präsenz des Herzfeldes heilen
24. - 28.4.2013

Craniosacral-Therapie für Einsteiger
Beginn: 17. - 19.5.2013

030 / 813 10 40 • WWW.WEGDERMITTE.DE

HEILUNG
UND WIE SIE FUNKTIONIERT

HEILE DICH SELBST
Tour 2013
Alle Termine:
WWW.HORIZONWORLD.DE

Viele Menschen vertrauen auf alternative Heilmethoden. In diesem wichtigen Dokumentarfilm werden die erfolgreichsten Selbstheilungsmethoden vorgestellt.

EAN 4042564136012

WWW.HORIZONWORLD.DE

FILM: EIN FREUDIGES EREIGNIS

Ein Wunschkind zu bekommen, ist immer noch das schönste Ereignis für glücklich verliebte Paare – oder etwa doch nicht? Für die junge, attraktive Philosophie-Studentin Barbara, die gerade ihre Abschlussarbeit schreibt, und ihren Freund Nicolas trifft dies nicht zu. Für beide ist das Leben unbeschwert und voller Glück, bis sie eines Tages beschließen Eltern zu werden – denn von da an ist nichts mehr, wie es vorher war. Die Liebe scheint perfekt, die Freude über die Schwangerschaft ist anfangs groß, doch Barbara bekommt Zweifel. In der Öffentlichkeit mimt sie zwar die Rolle der glücklichen werdenden Mutter, aber die Realität sieht für Barbara anders aus: absurde Geburtsvorbereitungskurse, ein brachliegendes Sexualleben, ständige Arztbesuche, bevormundende Krankenschwestern, eine nicht ganz zurechnungsfähige Hippiemutter und eine Schwiegermama, die alles besser weiß: So hatte sich Barbara ihre Schwangerschaft wirklich nicht vorgestellt. Als Lea zur Welt kommt, wird das Chaos noch größer und Barbara fragt sich ernsthaft: Warum, zum Teufel, hat mich niemand gewarnt?
Ehrlich, sensibel und humorvoll porträtiert dieser Film das Elternwerden und Elternsein in der modernen Welt. Rémi Bezançon inszeniert voller komischer Momente, ohne dabei die Ernsthaftigkeit des Themas aus den Augen zu verlieren. „Ein freudiges Ereignis“ ist eine sehr persönliche Verfilmung der gleichnamigen Romanvorlage von Eliette Abeccassis mit einer wunderbaren und kraftvollen Louise Bourgoin.

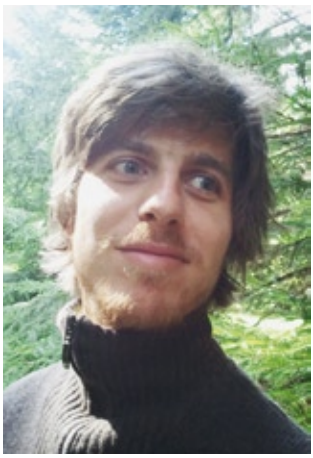
Ein freudiges Ereignis, Das echte Leben beginnt jetzt, Regie: Rémi Bezançon mit Eliette Abeccassis und Louise Bourgoin, Frankreich 2012, Filmkomödie, 107 min., ab 4. April in den Kinos, weitere Infos auf www.einfreudigesereignis.de

BERLINER BÜCHERHIMMEL-LESEFESTIVAL: „WELLNESS FÜR DIE SEELE“

Namhafte Autoren wie Thorsten Weiss, Jenny Bor, Manfred Mohr, Andreas Grabolle und Otmar Jenner werden beim zweiten „Berliner Bücherhimmel Lesefestival“ dabei sein und ihre neuen Bücher vorstellen. Die Themenbandbreite reicht von modernen Heiltechniken „Die kristalline Matrix“, „Karma Healing“, „Der Weg der Seele zur Geburt“, über Ernährungsthemen „Zellleuchten - bringe Millionen Zellen in dir zum Leuchten“ sowie „Kein Fleisch macht glücklich - mit gutem Gefühl essen und genießen“ bis hin zum Thema Vergebung „Verzeih dir! Inneren und äußeren Frieden finden mit Ho’oponopono“. Der erste Abend des Lesefestivals schließt mit einer Klangmeditation „Remember my name“ mit der grandiosen Sängerin Jocelyn B. Smith und dem begnadeten Saxophonisten Volker Schlott. Am Samstagabend erwartet Sie „GEDANKEN - GUT - ein Leseabend mit musikalischen Pausen“. Diese Lesung mit Musik greift ein paar kleine Geschichten und Weisheitssätze des Gedankenguts aus heimischen wie fremden Kulturen auf - um einmal mehr erfahrbar zu machen, dass die Erkenntnisse aller sich zu einem Kreis schließen und der Mensch das ganze Mosaik ist. Die wundervolle Schauspielerin und Sängerin Marisa und der virtuose Gitarrist Eugene Rodger haben sich für diesen Abend zusammengefunden, um im Dialog und in der Einheit von Musik und Sprache Raum zu geben, den guten Gedanken nachzufolgen.

Zweites Berliner Bücherhimmel-Lesefestival: „Wellness für die Seele“, 19. – 21. April 2013 am Viktoria-Luise-Platz in Berlin-Schöneberg mit namhafte Autoren wie Thorsten Weiss, Jenny Bor, Manfred Mohr, Andreas Grabolle und Otmar Jenner, Eintritt: 15 € pro Vortrag – Freitagabend 25 € - Samstagabend 19 €. Weitere Infos finden Sie unter: www.berliner-buecher-himmel.de

VORTRAG: EIN JAHR IN DER WILDNIS



Die meiste Zeit seiner Existenz lebte der Mensch als Jäger und Sammler, dabei den Rhythmen der Natur folgend und im Vertrauen, dass die eigene Gemeinschaft und die Natur ihn versorgen werden. In der modernen Welt leben wir ein Leben, welches scheinbar von uns kontrolliert werden kann und in dem wir uns von der Natur und ihren Rhythmen getrennt haben. Um herauszufinden,

ob das wirklich stimmt, und um die ursprüngliche Lebensweise kennenzulernen, lebte Bastian Barucker für ein Jahr mit einer kleinen Gemeinschaft von Leuten in der Wildnis der USA. Ohne Strom, Telefon, Supermärkte und andere zivilisatorische Errungenschaften erlernten er und die anderen die notwendigen Techniken und menschlichen Fähigkeiten, um als Gruppe nicht nur zu überleben, sondern eine funktionierende Gemeinschaft zu werden. Hören Sie in einem spannenden Bericht, welche - teilweise vergessenen - Fähigkeiten dazu notwendig sind!

Bastian Barucker: Ein Jahr in der Wildnis, Bildervortrag, Do 11.04.2013, 19:30 Uhr, Urania, Eintritt: 6,00 €, ermäßigt: 5,00 €, An der Urania, Berlin, weitere Infos auf www.urania.de

FILM: INUK

«Die schwierigste Reise», so heißt es im englischsprachigen Trailer zu diesem Film, «ist die zu dir selbst». Protagonist Inuk lebt in der grönländischen Hauptstadt Nuuk, zusammen mit seiner alkoholkranken Mutter und seinem brutalen Stiefvater. Das Jugendamt schickt den 16-Jährigen in ein Heim im Norden des Landes. Dort trifft Inuk auf den schweigsamen Eisbären-Jäger Ikuma, der mit seiner Vergangenheit zu kämpfen hat. Gemeinsam gehen die beiden auf Robbenjagd. «Inuk» ist das Spielfilm-Debüt des amerikanischen Regisseurs Mike Magidson und war der grönländische Beitrag für den besten fremdsprachigen Film beim Oscar 2012. Ausgezeichnet wurde das Drama bereits bei vielen kleineren internationalen Festivals.

Inuk, Regie: Mike Magidson mit Gaba Petersen, Ole Jørgen Hammeken, Rebekka Jørgensen, Grönland/Frankreich 2010, Spielfilm, 90 Min., seit Februar in den Kinos, auch als DVD erhältlich.

FILM: INDIAN DREAMS

Der junge Inder Bhupinder Chauhan folgt seinem Traum. Der lange Weg von Delhi in den Süden liegt vor ihm. Seit seiner Kindheit träumt er vom Meer, von den Wellen und der Brandung. Wenn Bhupinder sein Ziel erreichen will, bleibt ihm nichts anderes übrig, als sich ganz den Strömungen seiner Reise hinzugeben.

Neugierig und am Leben anderer interessiert, lernt er Menschen kennen und erfährt, bemerkenswert wahrhaftig, von ihrem Schicksal. Aus all diesen Begegnungen ergeben sich Einblicke und Erkenntnisse, die ein realistisches Bild Indiens zeigen.

Indian Dreams, ein Film von Walter Größbauer und Claudia Pöchlauer, Dokumentarfilm, Österreich/Indien 2012, Musik: Karl Ritter, 91 min., ab April in den Berliner Kinos

KONZERT: SOUND-DIVING

Eine verzaubernde Kombination von Kristall-Klangschalen, Waveharp, Halo und Zen Tambour entführen dich in innere Welten, Abenteuer und angenehme Gelöstheit. Eintauchen in ein Meer von Schwingungen, Stille und Glücksgefühl. „Die Schwingungen der Schalen bringen dich in einen Zustand von Frieden und Tiefenentspannung, ein Zustand, in dem ein Teil von dir die Führung übernimmt, zu dem du im täglichen Leben nicht immer Zugang hast. Da die Schalen im Prinzip wie eine Festplatte funktionieren, beide sind aus Silicium, speichern sie Informationen. Durch den Klang der Schalen werden Information von Frieden, Freude und Liebe als Schwingung in den Raum gegeben. Unsere Zellen können sich darauf eintunen und das fühlt sich wundervoll an. Lass dich von den Schalen unterstützen, in tiefe Gelöstheit, Ruhe und Wohlgefühl einzutauchen."

Sound-Diving, Fr 26.04.2013, 20 Uhr im Yoga&More, Eintritt: 12 Euro, ermäßigt 10 Euro, YOGA & MORE, Wilmersdorfer Str. 98, 10629 Berlin, www.yoga-more.de, Tel. 030 76902030

KOSMOS KLANGZEIT

„Mit dem Herzen hören, mit der Seele musizieren und sich öffnen für die klingenden Spuren des Augenblicks", so das Motto der Klangzeiten-Musikreihe. Pina Rücker mit ihren Kristallklangschalen und Mitsch Kohn auf dem Piano begeben sich zusammen auf eine intuitive Herzklangreise. Zu Gast haben sie diesmal die Wiener Sängerin Arun Anukai (vormals bekannt als Tanja Lala mit dem Bandnamen Sofamoos), die mit ihrer Gabe, in ihrer eigenen Seelensprache zu singen, die Zuhörer vom ersten Ton an verzaubert und in ihren Herzen berührt.
Die Kristallschalen erzeugen wahrhaft sphärische Klänge, die Himmel und Erde verbinden. Sie öffnen Räume, Dimensionen und Tore, durch die die drei Musiker mit ihrem Publikum reisen. Eine meditative und zugleich bewegende intuitive musikalische Reise, die sich aus der Stille heraus entfaltet und eine tiefe Begegnung mit sich selbst ermöglicht. Teilnahme im Liegen ist möglich.

Kosmos Klangzeit mit Pina Rücker (Kristallklangschalen), und Mitsch Kohn (Piano), 25.04.2013, Einlass: 19:30 / Beginn 20:00 Uhr, Ort: Gotischer Saal Berlin (www.gotischersaal.de), Schmiedehof 17, 10965 Berlin, VVK 13,50/AK 15.-, weitere Infos und VVK auf: www.mitschkohn.de

CHUCK SPEZZANO: VERBUNDENHEIT

Wie wir unsere Beziehungen erleben hat damit zu tun, was wir in unserer Kindheit erlebt haben. Trennungserfahrungen spiegeln sich genauso in unseren Beziehungen wider wie Verlust und nicht erfahrene Liebe und Zuwendung. Wenn wir diese Erfahrungen beleuchten, dann haben wir die Möglichkeit, uns der Dynamik bewusst zu werden, die dieser Erfahung zugrunde liegt, den Schmerz zu fühlen und bewusst eine neue Wahl zu treffen, wie wir unsere Beziehungen jetzt erleben wollen. An diesem Abendseminar wird Dr. Chuck Spezzano diese Dynamiken beleuchten und Wege der Erkenntnis und Heilung aufzeigen.
Chuck Spezzano ist Psychologe und Visionär. Zusammen mit seiner Frau Lency Spezzano hat er das Modell der „Psychologie der Vision" entwickelt, welches spirituelle Prinzipien mit Grundlagen der Psychologie verbindet. Seine Seminare sind humorvoll und er schöpft aus einer 35 jährigen Erfahrung als Seminarleiter.

Dr. Chuck Spezzano, Verbindung – ein Weg in glückliche Beziehungen, Abendseminar, 18.4.2013, 19-22 Uhr, Ort: Kalkscheune, Johannisstr. 2, 10117 Berlin, Tickets: VVK 25 € Abendkasse: 30 €, VVK in den Buchhandlungen sowie bei Joyful Events: 030-40504916, www.joyfulevents.de

FRIEDENSKONZERT ZUM 1. MAI

Wie schon in den letzten beiden Jahren werden die bekannte Klangkünstlerin & Heilerin Susanne Schinnerl und der Pianist Mitsch Kohn den Maifeiertag nutzen, um mit ihrer Klangarbeit einen Ort des Friedens und der Heilung in Kreuzberg zu schaffen und so mit einem friedlichen und heilenden Fokus auf das Gesamtgeschehen mit einwirken.
Susanne Schinnerl öffnet über ihr Wirken mit den Klängen heilige Räume und berührt Herz und Seele. Mit ihren tibetischen Klangschalen und Gongs ermöglicht sie

eine Klangreise in tiefe Stille und Frieden. In diesem Fall werden alle Teilnehmer - wie die letzten Jahre auch - die Energie sehr konkret in die Maidemonstrationen in Kreuzkölln/Friedrichshain einfließen lassen.
Nach einer Zeit der Stille begleitet der Pianist Mitsch Kohn mit einer intuitiven Klangreise am Flügel weiter durch die inneren Welten und sanft wieder zurück ins Tagesbewusstsein.
Jeder Teilnehmer kann Frieden und Harmonie für sich selbst erfahren und dazu beitragen, Berlin eine friedvolle 1. Mai-Nacht zu ermöglichen.
Die Veranstaltung dauert etwa 90 min. Eine Decke und/oder eine Yogamatte zum liegen oder ein Sitzkissen ist mitzubringen. Wer lieber auf einem Stuhl sitzen mag, bekommt natürlich auch einen solchen bereitgestellt.

Heil - & Klangreise mit Susanne Schinnerl & Mitsch Kohn, Mi 01.05.2013, Einlass: 19:30, Beginn 20:00, Gotischer Saal Berlin, Schmiedehof 17, 10965 Berlin, AK / VVK: 15.-, www.gotischersaal.de, weitere Infos, Videos, Musik etc. www.mitschkohn.de

S.E. DZOGCHEN RINPOCHE: FREI VON SORGEN

Dzogchen Rinpoche ist einer der höchsten Lamas im tibetischen Buddhismus. Er ist der authentische Halter der Dzogchenlinie und Oberhaupt des Dzogchenklosters in Südindien mit 280 Zweigklöstern in Asien, hauptsächlich in Tibet, Indien, Nepal, Bhutan und im Westen. Er wird Anfang Mai in Berlin sein und einen Vortrag halten zum Thema: frei von Sorgen. “Wenn wir uns erst in letzter Minute Gedanken über unsere Angelegenheiten machen, jedoch nicht die wirklichen Ursachen und Umstände erkennen und nicht über die Folgen unseres Handelns nachdenken, fehlt uns die nötige Einsicht und Sicherheit, um die richtigen Entscheidungen zu treffen. Stattdessen sollten wir unsere innere Weisheit nutzen und vorausschauend planen, um sich der Probleme sicher annehmen zu können, ohne in Panik verfallen zu müssen. Es wäre also hilfreicher, unseren Sorgen mit Weisheit zu begegnen, weil wir dadurch viele Probleme und Hindernisse vermeiden könnten. Doch normalerweise kümmern wir uns zu spät um unsere Angelegenheiten, was sehr ungesund für uns ist. Wir erkennen die Konsequenzen unseres Handelns erst im Nachhinein, und genau das sollten wir versuchen zu vermeiden”.

Vortrag, 03.05.2013, Einlass: 19.00 Uhr im Gotischen Saal in Berlin, Schmiedehof 17, 10965 Berlin

KABARETT: ERLEUCHTUNG FÜR ANFÄNGER

Bewusstseinserheiternd beleuchtet Kabarettistin Silvia Doberenz den Sinn und Unsinn bei der Suche nach spiritueller Erfüllung. Es dreht sich dabei um zentrale Lebensfragen: Wie kann ich mein Karma aufpolieren? Ist Sex erleuchtungsfördernd? Was ist der Unterschied zwischen Erleuchtung und Verblendung?

In diversen Rollen geht sie dabei den Um-, Irr- und Abwegen auf dem Pfad zur Erkenntnis nach. Diva La Shiva – die hellste Guru seit es Erleuchtung gibt – vermittelt TÜV-geprüfte Erleuchtungsbeschleuniger und Sandra Sommer aus Sachsen, die schon von klein auf nicht nach weltlichen Gelüsten streben durfte, weiß: „Liebe dich selbst, sonst liebt dich keiner!“ Das Programm aus spirituellen Höhenflügen und irdischen Abgründen erhebt Herz & Seele.

Erleuchtung für Anfänger, Kabarett mit Silvia Doberenz, So. 28.4., 20 h, Ort: Gotischer Saal, Schmiedehof 17, 10965 Berlin, Eintritt: 15 € VVK/ 18 € AK/ 11 € erm. Info: www.gotischersaal.de & www.die-erleuchterin.de

OFFENER HEILERTAG

Auch wenn die Möglichkeiten Geistigen Heilens lange Zeit verschollen waren, gibt es immer mehr Menschen, die diese Fähigkeit in sich spüren und einen entsprechenden Schulungsweg gegangen sind. Geistiges Heilen setzt an diesem Wissen an und unterstützt die Aktivierung der eigenen Selbstheilungskräfte. Durch die liebevolle Zuwendung der Heilerinnen und Heiler können Sie wieder Kontakt zu sich selbst finden. Die Besucher können sich im Gespräch informieren, individuell beraten lassen und haben die Möglichkeit, die Wirkung der Arbeit direkt zu erfahren, um so herauszufinden, was sie am meisten anspricht.

Heilertag, 12. Mai 2013 im Zentrum Licht-Sein in 14163 Berlin-Zehlendorf, Beerenstraße 1b, und im Heilzentrum Kalu in Steglitz, Paulsenstrasse 23, 10.00 bis 18.00 Uhr, weitere Infos auf www.insha-heilernetzwerk.de

AKTIVE SELBSTHEILUNG DURCH ANGEWANDTE SYNERGETIK

Neuronal Balance Ausbildung

Neuronal Balance ist eine ursachenauflösende Kurzzeittherapie in Tiefenentspannung, deren Arbeitsebene die Innenwelt ist. Abgespeicherte eigene Erfahrungen, wirkende Faktoren aus dem familiären Vorfeld und anderen Bereichen lassen sich hier bildhaft sichtbar machen und aktiv neuronal auflösen. Die Methode wurzelt in der klassischen Synergetik-Therapie, d.h. anders als bei der mentalen Symptom-Bekämpfung wie positivem Denken, Desensibilisieren, Vergeben etc. wird für die Auflösung blockierender oder krank machender neuronaler Strukturen die Fähigkeit der Psyche zu aktiver Selbstoptimierung genutzt. Die daraus entstandene neuronale Balance führt automatisch zu einem deutlichen Mehr an Lebensenergie und Handlungskompetenz, zum Abbau innerer Blockaden sowie zu ganzheitlicher Gesundung. Peter und Ingrid Scharf vermitteln das Wissen, die Techniken und ihre praktischen Erfahrungen mit Synergetischer Heilung.

9 Ausbildungsmodule - 39 Tage, sowie 2 Supervisionstage (23.5.2013 bis 14.9.2014, Bildungsurlaub möglich)
Info-Abende 8.4. und 6.5. jeweils 19 Uhr
Ort: Praxis für Angewandte Synergetik, 10587 Berlin, Lohmeyerstr. 7
Info: 030-88668900 oder www.neuronal-balance.de/ausbildung

MASTER SAI CHOLLETI ZU GAST IN BERLIN

für Einführungsvortrag mit praktischen Übungen und Grundlagenseminar PRANA 1

Pranaheilen nach Grandmaster Choa Kok Sui für selbstbestimmte Gesundheit ist eine klare, von jedem Menschen leicht zu lernende Methode zur Aktivierung der Selbstheilungkräfte für die Auflösung energetischer Blockaden, Reduktion von Stress und dessen Auswirkungen, dauerhafte Stärkung der Vitalität und Lebensfreude, Förderung von Kreativität und Konzentration, Anwendung bei Krankheiten sowie Selbstbehandlung und Fernbehandlung. Pranaheilung ist eine ideale komplementäre Ergänzung für Ärzte, Mediziner, in Heil- und Pflegeberufen Tätige, Therapeuten und medizinischen Laien.
Bei Interesse sprechen Sie mit uns oder schreiben uns eine Email!

Einführungsvortrag: 16. April, Beginn: 19:30 Uhr, Tickets: 10/ 7 € erm.
Seminar: 11./12. Mai, Uhrzeit: jeweils 10-18 Uhr
Beitrag: 380 €/190 € Jugendliche/200 € Wiederholer
Ort: jeweils Gotischer Saal, Schmiedehof 17, 10965 Berlin
Info und Anmeldung bei Sabine Schilling oder Michael Kubitscheck unter Tel.: 030 - 27 49 19 92, kontakt@pranaheilung-berlin.de, www.pranaheilung-berlin.de

DEN LEUCHTENDEN GEIST ERWECKEN

Vortrag und Seminar mit Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche vom 24.-26. Mai 2013

Im Zentrum der Dzogchen Lehren steht die Sichtweise, dass alle fühlenden Wesen ursprünglich rein und vollkommen sind. Dies ist unsere wahre Natur und doch fühlen wir uns in unserem hektischen Alltag oft von uns selbst und von anderen entfremdet. Wenn wir jedoch bereit sind, den Erfahrungen unseres alltäglichen Lebens direkt und unmittelbar zu begegnen, werden diese Erfahrungen die Eintrittspforte zur Verwirklichung unserer Natur, das Tor zur inneren Zuflucht. Schmerz kann so zum Weg in unser inneres Zuhause werden. Tenzin Wangyal Rinpoche lädt uns dazu ein, durch Meditation und Reflexion tief nach innen zu schauen und das Juwel zu entdecken, das in unseren gewöhnlichen Erfahrungen verborgen liegt. Er gibt Anleitung, wie wir die drei Tore von Körper, Sprache und Geist würdigen und nutzen können. Mit ihrer Hilfe erfahren wir die innere Zuflucht und die Geschenke von Weite, Gewahrsein und Wärme, die heilend wirken, nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Beziehungen zu anderen und zu der ganzen Welt.

Termine: Fr. 24. Mai 19-21 h/ Sa. 25. Mai 10-18 h/ So. 26. Mai 9-16 h
Ort: Gotischer Saal, Schmiedehof 17 im Viktoria Quartier, Zugang über Methfesselstraße 24-40, 10965 Berlin / U6 Platz der Luftbrücke
Kosten: Vortrag 12 / ermäßigt 8 €; Seminar 140 / 100 €
Info und Anmeldung: www.berlin.ligmincha.de

GROSS-MEISTER MANTAK CHIA

***** Entgiftungs-Woche *****

26. April 2013, 19:00 - 22:00 Uhr im Gotischen Saal
Öffentlicher Abendvortrag:
Entgiftung für Körper und Seele
Einführung zu schamanistischen Überlieferungen und Praktiken im Taoismus. Abendkasse 18 €

27.-28. April 2013, 2 Tages-Workshop
im WAMOS-Zentrum, jeweils von 09:30-17:00 Uhr:
Entgiftung für Körper und Seele
Taoistisches Basiswissen in Theorie und Praxis
Das Öffnen der inneren Energietore, Entzünden der 3 Inneren Feuer, schamanistische Praktiken zur Entladung festsitzender Emotionen. Groß-Meister Mantak Chia erlaubt Ihnen einen faszinierenden Einblick in den energetischen Teil der chinesischen Naturheilkunde.
Kursgebühr: 280 €, ermäßigt-1: 250 €, ermäßigt-2: 190 €

29. April 2013, 1-Tages-Workshop
Organentgiftung Chi Nei Tsang Massage
in Theorie und Praxis
Menschen entwickeln durch Emotionen wie Streß, Zorn, übermäßige Besorgtheit Belastungen ihren Organe. Chi Nei Tsang ist eine äußerst wirksame Methode der Selbstmassage, um Energieblockaden zu lösen und abgelagerte Giftstoffe auszuschwemmen. Mantak Chia: ‚Ich bin mein eigener Goldgräber'.
Kursgebühr 140 €, ermäßigt-1: 125 €, ermäßigt-2: 90 €

30. April -02. Mai 2013,
3-Tages-Ausbildungs-Workshop mit Zertifikat
Tok Sen - Traditionelle Sehnenmassage
Theorie und Praxis.
Tok Sen (oder auch Chi Nei Ching) – ein 5000 Jahre altes, thailändisches Massagesystem. Tok Sen heißt auf Thai ‚entfernen von Energielinien', in anderen Worten: es handelt sich um eine Technik, blockiertes

Chi zu lösen und wieder in Fluss zu bringen. Durch körperlich angewendete Vibrationen und Tonimpulse, wird tief an den Faszien, Muskeln und Sehnen gearbeitet. Die Heiler jener Zeit entwickelten ein genial effizientes Entspannungssystem, das noch heute vereinzelt angewendet wird. Jeder Teilnehmer erhält als Kursabschluss eine von Gross-Meister Mantak Chia unterzeichnete Urkunde mit der Ausbildungsstufe ‚Chi Nei Ching Participant'.
Kursgebühr 480 €, ermäßigt-1: 450 €, ermäßigt-2: 320 €

Ort Workshops: WAMOS Zentrum, Hasenheide 9, 10967 Berlin
Erläuterung zu ermäßigt-1: Mehrfachbuchung; ermäßigt-2: Schüler, Rentner, ohne Arbeit; Buchung der gesamten Woche zum Sonderpreis von 765,- EUR, ermäßigt-2: 570,- EUR.
Infos: Wolfgang Heuhsen, Mail: info@tao-berlin.de,
Tel.: 030-772 32 00

PLAYING THE MATRIX UND BEKOMME, WAS DU (WIRKLICH) WILLST...

28.04.2013 - 1-Tagesseminar mit Mike Dooley

...ist ein detailliertes Programm, entwickelt um dich durch den ganzen Prozess der Realitätsgestalltung zu führen, vom Gedanken bis zur Manifestierung. Mike Dooley gilt international als führender Autor zum Thema „Wunscherfüllung" und „Gesetz der Anziehung". Mit seinen Büchern wie z.B. „Grüße vom Universum" und sein mitwirken bei „The Secret" hat er tausende von Menschen inspiriert. 13.3.2013

Seminarpreis: 180 EUR, Seminarzeiten: 10:00 - 17:00 Uhr
Veranstaltungsort: Ameron Abion Hotel Berlin, Alt Moabit 99, 10559 Berlin
Anmeldung und Information: Powerful Events Hediger & Früh GbR,
Tel.: +49 (0)2102 / 3075999-0, info@powerful-events.de
www.powerful-events.de

RENATE BUSAM - BEZIEHUNGEN UND DAS ABSOLUTE

Fr. 26. - So. 28. April 2013 in Berlin

In der Regel definiert sich das Ich über Beziehungen und Bezugssysteme. Das Ich nährt sich damit und ist überzeugt, dass es allein für Beziehungen verantwortlich ist und diese auch managen kann. Für das Ich ist es schwer, zu verstehen, dass die innere Einheit der Ich–Du–Partner und andere feinstoffliche Aspekte die Entwicklung einer Beziehung gestalten. Wir sehen uns an: Welche Kräfte, welche Bewusstseinsebenen formen Beziehungen? Was ist der Unterschied von karmischen und freien Beziehungen? Wie lassen sich alte, schmerzhafte Beziehungen abschliessen, mit denen unser Ich, unser Körper, identifiziert geblieben ist? Beziehungen von innen heraus zu leben, aus der inneren Einheit, aus dem stillen Raum und die Beziehung zum andern im aussen immer wieder freizugeben aus dieser Kraft der inneren Leere, aus dem Nicht-Definierten, ist ein kostbarer Schlüssel zu freien, harmonischen Beziehungen in der Gegenwärtigkeit des „Jetzt".

Offener Abend: Do. 25. April 2013; 19:30 Uhr bis 22:00 Uhr, LICHTUNG, Zillestraße 104, 10585 Berlin/Charlottenburg; Nähe U2/U7 Bismarkstraße; Unkosten 20 Euro;
Seminarzeiten:
Fr. 26. April 2013, 19:30 bis 22:00 Uhr
Sa. 27. April 2013, 10:00 bis 18:30 Uhr
So. 28. April 2013, 10:00 bis 13:00 Uhr
Seminarort: YOGARAUMBERLIN; www.yogaraumberlin.de, Pfuelstraße 5; Aufg. IV, 5 OG; 10997 Berlin/Kreuzberg Nähe U1 Schlesisches Tor, Seminargebühren: 190 Euro
Einzelsitzungen sind in der Zeit vom 22. April bis 26. April 2013 möglich.
Anmeldung bei Horst Eschment Tel. 030-44714879, info@horst-eschment.de
weitere Infos: www.renatebusam.de

MICHAEL ROADS KOMMT NACH DEUTSCHLAND

Michael Roads ist einer der bedeutenden Naturmystiker und spirituellen Lehrer der westlichen Welt. 1986 zu seinem wahren Selbst erwacht, folgt er seit über 20 Jahren Einladungen auf die ganze Welt, um auf seine humorvolle und gleichzeitig bodenständigen Weise die tiefe Weisheit, die aus seiner spirituellen Erleuchtung und seinen inneren Erfahrungen von bedingungsloser Liebe entspringt, weiterzugeben. Seine Lehre von der universellen, bedingungslosen Liebe als der mächtigsten schöpferischen Kraft, der Grundlage allen Seins, bildet die Basis seiner 5-Tages-Seminare und seiner zahlreichen Bücher, die in 13 Sprachen herausgegeben werden. In seinen Seminaren vermittelt Michael Roads seine Lehre von Herz-zu-Herz. Er kreiert einen Raum, in dem der Teilnehmer aus seiner Illusion einer physischen, endlichen Realität erwachen kann... einen Raum, in dem die Liebe, die in jedem Menschen schlummert, entfacht wird. Er zeigt seinen Zuhörern den Weg zu einer Lebensweise, die sie erhebt, verfeinert und erfüllt - jeden Tag.

Veranstaltungen (auf deutsch übersetzt)
Abendvortrag Berlin 16. Mai 2013, 19.00 Uhr,
Gallitheater Oranienburgerstr. 32
Eintritt: 12 EUR (15 EUR Abendkasse)
5 Tage Intensivseminare Berlin 22. - 26. Mai 2013
und 29. Mai - 2. Juni 2013
im EDEN*****, Breitestraße 43
Kosten: 640 EUR/Person, 1.200 EUR/Paar
Alle Infos unter www.michaelroads.de/events
Rainbow Spirit Festival Karlsruhe 17. - 19. Mai 2013
Infos unter www.rainbow-spirit-festival.de

Möchten Sie Ihre Lebensaufgaben erfahren?

Wir erstellen Ihre persönliche Kabbala-Lebensanalyse.
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

nur 39,-€

Kabbala Lebensanalysen Hermann Schweyer & Inge Meyer
Schmiedeberg 7 • D-86415 Mering • ☎ 08233 / 79 58 962

REIKI-AUSBILDUNGEN - WWW.BAMBUSPRAXIS.DE

1. Grad, bis Lehrergrad inkl. der Arbeit mit dem Inneren Kind

Bernd Monecke unterrichtet als Reikilehrer seit über 12 Jahren Reiki. Er arbeitet als Heilpraktiker mit den Schwerpunkten Akupunktur, TCM, Shiatsu und Reiki. Reiki eignet sich hervorragend zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte und ist als Entspannungsmethode bei sich selbst und zur Behandlung Anderer einzusetzen. Es stärkt die Herzenskraft und gleicht emotionale Ungleichgewichte aus. Die Arbeit mit dem Inneren Kind hilft alte Traumen und negative Glaubenssätze loszulassen und unterstützt dabei, sich neu auszurichten.

Inhalt der Ausbildung in den 1. Reiki-Grad:

- Einstimmung Reiki I.Grad
- Chakrenausgleich
- Selbstbehandlung
- Behandlung Anderer
- Arbeit mit dem Inneren Kind + CD
- Praktische Übungen zu den 5 Lebensweisheiten und dem Ausgleich von Emotionen + CD

- Individuelles Reading und Einzelcoaching
- Reikianwendungsbroschüre, 2 CDs, Urkunde
- - zwei Reikiübungsabende mit Supervision

Kurs-Zeiten für Kleingruppen und Infogespräche werden jeweils individuell vereinbart

Kosten: 1. Grad 180 EUR, 2. u. 3. Grad jeweils 240 EUR
Offene Reiki-Übungsabende: jeden 4. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr
Veranstaltungsort: Die Praxis im Bambusgarten, Diedenhoferstraße 4, 10405 Berlin
Info und Anmeldung bei Bernd Monecke 030-47374668, www.bambuspraxis.de, e-mail: b@bambuspraxis.de

TAO SEELENHEILUNG, VERJÜNGUNG UND LANGLEBIGKEIT

Rückzug - Zeit für die Seele mit Dr. und Master Zhi Gang Sha

Die Seele ist der wahre Ort, in dem jegliche Heilung und Transformation im Leben beginnt. Wir brauchen dafür unsere Seele nur um Heilung zu bitten. Dr. und Master Zhi Gang Sha - Arzt der traditionellen chinesischen wie der westlichen Medizin und TAO Meister - lehrt in seinen TAO Workshops, wie Sie die Heilkraft Ihrer Seele aktivieren können. Er bringt Sie mit der Energie des TAO, der Quelle allen Lebens, in Berührung. Sie nährt, stärkt und heilt unsere Seele, kann uns verjüngen und alle Lebensaspekte transformieren.

Termine: 02.05. Soul Healing Abend von 19-23 Uhr
03.05. - 07.05. Tao Soul Healing und Verjüngungs Workshop jeweils 10-22 Uhr
Ort: Auditorium Friedrichstraße, Im Quartier 110, Friedrichstr. 180, 10117 Berlin-Mitte
Die Teilnahme ist auch per Webcast (Internet-TV) möglich.
Infos und Anmeldung: Serviceteam@DrSha.com, www.lovepeaceharmony.de

„COUNCIL WAYS THROUGH THE BODY": ALEXANDER-TECHNIK IM REDEKREIS

Mit Pippa Bondy (UK) erstmals in Berlin

„Council" ist eine Tradition der Gesprächskultur und Gemeinschaftsbildung indigenen Ursprungs. Das Prinzip ist ganz einfach: Menschen sitzen in einem Kreis in der Mitte und hören einander einfach „nur" zu. Dabei spielt das Herz in der Kommunikation eine besondere Rolle: Wir üben aus dem Herzen zu hören und zu sprechen - ganz Aufmerksamkeit zu werden.
Pippa Bondy, ausgebildete Alexander-Technik Therapeutin und Visionssucheleiterin verbindet in diesem Workshop Alexander „body work" mit dieser Form der Redekreisarbeit. So entsteht eine einmalige, ganzheitliche Verbindung aus moderner Körpertherapie mit „altem Wissen". (Auf Englisch)

Zeit: 03.-05. Mai 2013
Ort: Zentrum für Yoga & Stimme, Kreuzberg
Kosten: 250€, Anzahlung 50€
Anmeldung/Info: Katja Rück, Tel: 0176-24988519, kontak@katjarueck.de, www.ancienthealingways.co.uk

Yoga ist gut

Von Wolf Schneider

Yoga boomt im Westen. Und nicht nur dort: In einem Blog für Japanbesucher lese ich gerade, dass Yoga auch dort seit Jahrzehnten boomt, besonders bei Frauen, und dass es Menschen anzieht, die in Form bleiben wollen, ohne das Schwitzen des Joggens oder noch anstrengendere Workout-Routinen auf sich nehmen zu müssen. Von Indien aus hat der Buddhismus einst große Teile Asiens überrollt, und wieder einmal ist heute eine in Indien, dem Subkontinent der großen Religionen und religiösen Bewegungen wurzelnde Philosophie und Praxis dabei, die Welt im Sturm zu erobern. Richtig? Nicht ganz.

Halbwegs indisch

Das heute im Westen bekannte Yoga ist nämlich nur zur Hälfte indischen, zur anderen westlichen Ursprungs. So wie auch TCM, die „Traditionelle Chinesische Medizin“ nicht „traditionell chinesisch“ ist, sondern das nur ungefähr zur Hälfte: TCM ist ein Produkt von Mao, der damit die Vorzüge der modernen, westlichen Medizin, die ihm für sein Land als viel zu aufwändig und kostspielig erschien, mit einer vereinfachten Version der Medizin seines Landes, die ihm als zu kompliziert erschien, zu verbinden suchte. Und so ist auch das heutige Yoga etwas, das – entstanden im 19. und 20. Jahrhundert im damals britischen Indien – als Fusion aus West und Ost entstanden ist. Aus westlicher Gymnastik, mit einem deutlichen Einfluss von Bodybuilding, und dem traditionellen indischen Hatha-Yoga, dem Yoga der Asanas (Körperstellungen), was ja nur ein minimaler Teil des indischen Yoga ist.

„Nur“ körperlich?

Das geistige Yoga, die Philosophie der Einheit (das Wort bedeuted soviel wie „Verbindung“, „Vereinigung“, „Anbindung“, es ist verwandt mit dem deutschen Wort „Joch“) spielte bei dieser Fusion keine so große Rolle. Heutige indische Philosophen rümpfen darüber noch immer gerne die Nase: Ein Yoga, das nur körperlich ist? Das kann nicht wirklich indisch sein, bei all der Körperverachtung, die über die Jahrtausende so sehr zur indischen Kultur gehörte. Auch der bengalische Gelehrte Sri Aurobindo nannte seinen Weg einen Yoga-Weg (seine umfangreiche Korrespondenz wurde in drei Bänden als „Briefe über Yoga“ veröffentlicht), aber dass er dabei auf einer Matte ins Schwitzen gekommen wäre, kann man sich bei ihm kaum vorstellen. Der 2009 verstorbene indische Advaita-Lehrer Ramesh Balsekar, ein Schüler des „Bidi-Baba“ Nisargadatta Maharaj, hingegen versuchte sich in jungen Jahren als Body-Builder.

Yoga als Bonus bei Bewerbungen

Das heutige Yoga, wie man es von Kursen an Volkshochschulen, Gesundheitsinstituten bis hin zu christlichen Gemeindezentren kennt, hat sich weitgehend der westlichen Fitness-Industrie angepasst. Immerhin wird dort auch noch Pranayama gelehrt, die Atemkontrolle (für die meisten wohl eher mit Betonung auf „Kontrolle“) und Meditation. Unsere Berufswelten sind stressgeprägter denn je, die meisten Arbeitsplätze sind eine schwere Herausforderung an die Belastbarkeit von Rücken und Augen, da geht es kaum mehr ohne Yoga. Bewerbungen um einen Arbeitsplatz, in denen als Freizeitaktivität Yoga angegeben wird, haben bei Arbeitgebern jedenfalls inzwischen deutlich bessere Chancen: Wer privat Yoga macht, fällt am Arbeitsplatz nicht so häufig wegen Krankheit oder gar Burn-out aus. Die Zeit ist vielleicht nicht mehr fern, in der man in die Bewerbung auch „tägliche Meditation“ hineinschwin-

Foto: © EpicStockMedia - Fotolia.com

deln muss, für eine Chance auf einen der begehrteren Arbeitsplätze, denn inszwischen ist bekannt, dass Meditierer resilienter sind.

Yoga ist normal geworden

Doch, Yoga ist gut. Auch ich praktiziere Yoga täglich. Ich mache es auf meine Art: Ich bewege und dehne und strecke mich dabei so, wie es mir gut tut, und „um diese Gymnastik ein bisschen aufzuwerten“ nenne ich sie Yoga. Wenn ich mal ein paar Stunden im Zug sitzen muss und möchte mich dann dehnen und strecken, tue ich das einfach, fast egal wer sonst noch mit im Abteil sitzt. Vor dreißig Jahren löste das noch viel größeres Staunen bei den Mitreisenden aus, dass sich einer sowas traut. Heute kaum mehr, auch das ist dem Yogaboom zu verdanken. Yoga ist normal geworden.

Kapitalismuskompatible Wege

Trotzdem spotte ich gerne ein bisschen über Yoga. Nicht weil es eine Massenbewegung geworden ist, das darf es gerne. Wenn Meditation, Pazifismus, Veganismus und Yoga Massenbewegungen werden, was könnte uns und unserem Planeten Besseres passieren! Sondern weil erstens das heutige Yoga unserer Fitnesskurse ungefähr so viel mit dem klassischen indischen Yoga zu tun hat wie Winnetou mit den Indianern Nordamerikas. Und weil es mich zweitens ärgert, dass spirituelle Praktiken sich nur dann bei uns durchsetzen, wenn sie kapitalismuskompatibel sind. Alles andere erreicht für den Mainstream keine Relevanz. Warum hat sich das positive Denken im 20. Jahrhundert weltweit so stark durchsetzen können? Es ist ja keine besonders intelligente Art, alles Negative einfach zu übergehen, damit es dann – nicht immer, aber doch überwiegend – auf der Schattenseite der Psyche sein Unwesen treibt.

Positives Denken

Der Grund für den Erfolg des positiven Denkens ist, dass es perfekt zum Kapitalismus passt und diesen von aller Mitschuld an sozialem und anderem Elend freispricht. Wenn du dich in unserer Gesellschaft mit deinem Ding nicht durchsetzen kannst, hast du wohl nicht positiv genug gedacht, nicht intensiv genug gewünscht, dir nicht klar genug gemacht, was du wirklich willst und dich nicht stark genug darauf fokussiert. Danke für den Hinweis! Ich fokussiere mich seit 28 Jahren auf eine kleine Zeitschrift namens Connection und gebe all mein Herzblut da hinein, all mein Geld und alle meine Zeit – wenn auch nur fünf Prozent der Philosophie des positiven Denkens richtig wären, müsste diese Zeitschrift inzwischen, bei all der Unterstützung, die ich dafür in diesen Jahren bekommen habe, mindestens 100.000 Stück pro Ausgabe verkaufen. Sie verkauft nicht mal ein Zehntel davon. Sie hat sich dem System nicht angepasst.

Assimilieren können

Doch zurück zum Yoga. Yoga ist gut, aber es ist halt so, dass der Mainstream unserer Gesellschaft nur das annimmt, was zu ihm passt. Das nicht Passende wird passend gemacht, oder es bleibt irrelevant. Das machen andere Gesellschaften allerdings auch. Die indische Gesellschaft hat über die Jahrtausende als unerschöpflicher Schmelztiegel alles in sich aufgenommen, was die Invasoren so mitbrachten: Vom Kastensystem der einwandernden Arier über die islamische Frauenverachtung bis zur Prüderie des britischen Raj, und heute sind es westliche Moden, die in Indiens High Society den Ton angeben.

Auf jeden Fall ist es gesünder, auch über Yoga positiv zu denken! Möge es vielen Menschen Gesundheit und Entspannung bringen, und für den einen oder anderen sogar den ersten Einstieg in Meditation!

Wolf Schneider, Jg. 1952. Autor, Redakteur, Kursleiter. Studium der Naturwiss. und Philosophie (1971-75) in München. 1975-77 in Asien. Seit 1985 Hrsg. der Zeitschrift connection. Seit 2008 Theaterspiel & Kabarett. Kontakt: schneider@connection.de, www.connection.de.

WEG DER MITTE

Benefit Yoga®

Benefit Yoga®-Aufbauseminar
Schwerpunkt Asana-Praxis
20. - 21.4.2013

Benefit Yoga®-Urlaub in Berlin
mit köstlichem ayurvedischen Menü!
15. - 19.7.2013

Fortlaufende BenefitYoga®-Kurse
Yogakurse für alle Altersstufen, Anfänger bis Fortgeschrittene.

030 / 813 10 40 • WWW.WEGDERMITTE.DE

Yoga – eine gesunde Disziplin

Swami Sivananda - einer der ersten „modernen“ Gurus Indiens

Zum 50. Jahrestag des Todestages des „Meisters der Meister“ - eine Würdigung von Stefan Datt

Die Freiheit und Vollkommenheit des Yogis ist keine Glückssache oder Zufall. Der erste Schritt auf dem Weg in die Freiheit ist häufig der schwerste. Hat man den Fuß auf den spirituellen Pfad gesetzt, spürt man bereits beim nächsten Schritt eine positive Kraft, die einen plötzlich von hinten anschiebt und hilft, den dritten Schritt bereits viel freier und fröhlicher setzen zu können. Für den Weg in die Freiheit brauchst du Geduld und Mut. Es ist kein entspanntes bergab Gehen, denn es ist ein unebener und steiler Weg. Doch leicht wird der Gipfel des Lebens von demjenigen erreicht, der fest entschlossen ist, den Berg zu besteigen und den Ausblick und die vollkommene Freiheit zu genießen.

Sivananda

An dem beeindruckenden Beispiel des großen indischen Yogalehrers Sivananda (1886-1963) möchte ich versuchen, etwas Licht auf den noch im Nebel der Welt liegenden yogischen Pfad und die Rolle eines guten Bergführers zu werfen. Sivananda verkörpert beides: die Entschlossenheit, sich mutig höheren Wahrheiten öffnen zu wollen und die Rolle eines modernen und kompetenten Yogameisters und „Bergführers“.

Sivananda hatte das „gute Karma“, Medizin studieren zu können und einige Jahre unter vollem Einsatz an der Heilung der Menschen und an der Leitung zweier Krankenhäuser mitarbeiten zu können. Erst mit Mitte 30 beschloss er, seinen Job und den guten Verdienst an den Nagel zu hängen, um durch Yoga und Meditation sein Wissen so zu erweitern, dass er den Menschen, die sich durch Täuschung (Maya) und Schmerzen verschiedenster Färbung nicht mehr kennen, tiefgründiger dienen und helfen zu können, als ihm das als Arzt je möglich war. Frei von Besitz wanderte er an den Fuß des Himalaya, wo er sich an den Ufern des Ganges niederließ und in eine intensive Yoga- und Meditationspraxis vertiefte. Weiterhin bot er jedoch täglich kostenfreie medizinische Hilfe für Bedürftige an und proklamiert, ohne Prahlerei, es sei das Geburtsrecht eines jeden Menschen, seine wahre Natur zu entdecken und auszudrücken. Später, als er vollständig im höchsten Wissen um die Quelle des Lebens (Brahman) und die Unsterblichkeit der Seele (Atman) gefestigt war, gründete er in Rishikesh einen schnell wachsenden Ashram, inklusive einem kostenfreien Krankenhaus. Sivananda unterrichtete in seiner einzigartigen Weise tausende von Yogaschülern in Indien und weltweit. Außerdem schickte einige seiner besten Schüler mit dem Auftrag in die Welt: „Bring den Menschen dort Yoga und Wahrheit; sie warten auf dich.“

Sivananda Schüler

Einige der größten Yogalehrer der letzten Jahre sind Sivananda Schüler; weshalb er manchmal auch der „Meister der Meister“ genannt wird. Einer von ihnen, unser Lehrer Swami Vishnu-devananda, unterrichtete nicht nur weltweit die ersten Yogalehrer-Ausbildungen außerhalb Indiens, sondern wurde auch durch seine „Friedensflüge“ bekannt, bei denen er in Kriegsgebieten die Soldaten von oben mit Flugblättern und Blu-

Foto: © Pixel & Création - Fotolia.com

men „bombardierte“. 1983 überflog Swami Vishnu als „Zeichen des Friedens“ die Berliner Mauer von West nach Ost.

Aufbruch in ein neues Leben

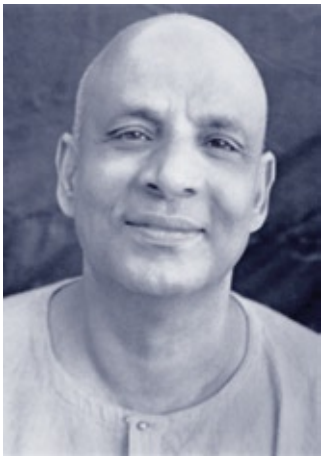
„Ich war dieses trügerischen Lebens
sinnlicher Vergnügungen müde.
Dieses Gefängnis meines Körpers widert mich an.
Ich suchte die Gesellschaft großer Meister
Und saugte ihre nektargleichen Worte in mich auf.
Ich durchstreifte den grauenvollen Wald
von Haß und Liebe.
Ich wanderte weit jenseits der Welt
von Gut und Schlecht
Und kam zum Grenzland erstaunlicher Stille.
Erhaschte den Glanz der Seele in mir.
All mein Leid ist jetzt vorbei.
Mein Herz fließt über vor Freude.
Frieden ist in meine Seele eingezogen.
Plötzlich wurde ich herausgehoben
Und ein neues Leben brach an.
Ich erfuhr die innere Welt der Wirklichkeit.
Das Unsichtbare erfüllte meine Seele und mein Herz.
Ich badete in einer Flut unaussprechlichen Glanzes.
Sah das Selbst, Gott selbst,
hinter allen Namen und Gestalten
Und erkannte, dass ich das Licht bin.“
Swami Sivananda

Viele bezeichnen Swami Sivananda als einen der ersten „modernen“ Gurus Indiens. Tatsächlich hat er Türen geöffnet, die vorher verschlossen waren. Das in Indien fast schon fanatisch gelebte „Guru-Bhakti“ - die Verehrung des Lehrers, in dessen Folge der entwickelte Yogi gerne auf einen Thron gehoben wird und die Schüler (Anhänger) bedingungslos den wie auch immer gearteten Worten des Meisters Folge leisten, fand mit Sivananda eine neue Wendung. Er ließ sich nie mit „Maharaj“, „Bhagavan“ oder ähnlichen Ehrennamen betiteln. Und er öffnete die Tore des Ashrams für alle, die zu ihm kommen wollten, gleich welcher Kaste, Gesinnung oder welchen Geschlechts. Bis dato war die Yogaausbildung in der Regel den indischen Männern vorbehalten. Sivananda verschenkte seine Liebe und Lehre jedoch gleichermaßen an alle, die zu ihm kamen. Frauen lebten genauso im Ashram wie Bettler und reiche Geschäftsleute - sogar Gauner durften bleiben.

Er sagte dazu: „Gute Menschen sind ja bereits tugendhaft. Ich muss nur Verbrecher bessern und formen. Das ist meine besondere Aufgabe. Ein Verbrecher ist ein negativ tugendhafter Mensch. Doch auch er ist Krishna, und Liebe ist sein Wesen. Die Welt nennt mich einen Guru für Diebe und Spitzbuben.“ Als eines Tages ein halb verrückter Ashram Bewohner ein Attentat mit einer Axt auf Sivananda ausübte, war, obwohl die Axt den Meister nur um Haaresbreite verfehlte, keine Furcht oder Reaktion des Yogis zu erkennen. Später brachte er dem Attentäter Speisen und Blumen und bedankte sich bei ihm für diese Prüfung.

Thought power – die Kraft seiner Bücher

Sivananda hatte jeden Tag eine bestimmte Zeit zum Schreiben vorgesehen. Er beantwortete auch alle Briefe am gleichen Tag, an dem er sie erhalten hatte. Wenn er Yogabücher schrieb, tat er das gerne in Englisch, welches er perfekt beherrschte. Dabei erntete er enorme Kritik von einigen „Guru-Kollegen“. Yogatexte sollten ausschließlich in Sanskrit verfasst sein oder allerhöchstens in Hindi; aber doch niemals in Englisch. Die Engländer waren in dieser Zeit immer noch Indiens Besatzermacht. Sivananda sah das anders. Er sagte: „Wieviele Menschen können meine Bücher lesen,



Swami Sivananda: *„Toleranz ist ein Zeichen spirituellen Fortschritts."*

wenn ich sie in Sanskrit schreibe?" So entstanden aus seiner Feder ca. 200 grandiose Bücher über alle Aspekte des Yogas.

Bezüglich des Buchdrucks schrieb er einem Verlag: „Ich erwarte von den Verlagen keine Ertragsbeteiligung. Um die Arbeit voran zu bringen, bitte ich alle Verlage, mehrere Ausgaben meiner Bücher in verschiedenen Sprachen herauszugeben. Ich verlange kein Honorar. Ich gestatte allen Verlagen, meine Bücher zur weiten Verbreitung auf der ganzen Welt zu drucken, ob sie mir nun Prozente weitergeben oder nicht. Üblicherweise bekomme ich für 1000 gedruckte Exemplare 100 Stück. Diese verkaufe ich nicht und verdiene nichts daran, sondern verteile sie an alle bedeutenden Büchereien, Bildungs- und religiösen Einrichtungen. Andere gebe ich an Zeitungen zur Rezension. Das erweist sich als wirksamer Werbekanal. Die Auflagen sind schnell vergriffen und die Verlage verdienen dabei. Ich möchte, dass alle Erfolg haben."

Sivanandas Erbe

In Rishikesh spürt man auch heute noch den Geist von Sivananda. Sein Ashram ist heute noch ein wunderschöner Platz, um Yoga und Meditation zu erlernen. Doch lebt auch heute ein neuer erleuchteter Yogameister in Rishikesh. Er heißt Pujya Swami Chidanand und tritt in die Fußstapfen Sivanandas. Als bedeutender „Vordenker" und „Umwelt-Aktivist" ist Pujya Swami in ganz Indien hoch angesehen. Er öffnet den Geist der Yogis und Ashrams, jetzt auch gesellschaftlich aktiv werden zu müssen. Der dringende Handlungsbedarf in Indien zu Themen wie Energieversorgung, Bevölkerungsexplosion, Umweltschutz etc., so Pujya Swami, bedarf keinen Aufschub mehr. Er sagt, dass die indische Politik zur Zeit derart korrupt ist, dass sie die Probleme des Landes nicht zu lösen vermag. Doch die Yogis sind frei, haben eine starke positive Gedankenkraft und teilweise auch finanzielle Mittel zur Verfügung. So organisiert Puyja Swami große interdisziplinäre Kongresse und legt wunderbare Konzepte vor, Indien und damit der ganzen Welt zu helfen. Vor ein paar Tagen hat er während der Kumbha Mela, dem großen Zusammenkommen der indischen Yogis, mit den jeweiligen Leitern der indischen Buddhisten, der Sikhs, der Moslems und der Christen eine weitbeachtete Konferenz zu seinen Umweltschutzideen organisiert. Seine Schriften und Konzepte sind revolutionär. Bis dato war es für Yogis nicht üblich, an der Gesellschaftsordnung mitzuwirken; sie sollten sich ausschließlich um spirituelle Belange kümmern. Puyja Swami betont, Indien hätte keine Zeit mehr, auf politische Entscheidungen vergeblich zu warten. Die Yogis mögen umdenken und nicht nur den „Schöpfer", sondern auch die „Schöpfung" verehren. Seine „Divine projects" findet man unter: www.parmarth.com.

Der berühmte Yogi Rishikeshs wird im Sommer erstmalig nach Berlin kommen und vom 13.-16. Juni das Berliner Yogafestival besuchen. Ihn zu treffen ist eine große Freude und eine wunderbare spirituelle wie menschliche Erfahrung.

Der Autor **Stefan Datt** (41) hat bereits relativ früh in seinem Leben den Fuß auf den Weg des Yoga gesetzt. 6 Jahre lebte er in den Sivananda Yoga Zentren und organisiert mit Miriam Kretzschmar im 9. Jahr das große Berliner Yogafestival (13.-16. Juni 2013). Zur Zeit läuft die Yogalehrer-Ausbildung mit Stefan und seinem Team von „Lernen in Bewegung e.V.". Außerdem betreibt er zwei physiotherapeutische Praxen in Berlin Wedding und Charlottenburg, in denen neben 12 Physiotherapeuten auch 3 Heilpraktiker arbeiten.

Weitere Infos: www.yoga-berlin.de (Yoga in Charlottenburg), www.yogafestival.de (Berliner Yogafestival) und www.praxis-czech-datt.de (Physiotherapie, Atlaskorrektur etc.), Telefon Yoga: 030/381 080 93, Telefon Physiotherapie: 030/494 3004

„Sogar die Götter, mit Brahma an der Spitze, üben eifrig Pranayama." - Hatha Yoga Pradipika

Yoga und Atmung

Pranayama und Meditation in der Yogapraxis - von Ananda Leone und Detlev Alexander

Die Atmung ist ein faszinierender Bereich des Yoga und des Lebens, der sehr oft vernachlässigt wird, bei dem die Effekte nicht so deutlich und spektakulär sind wie bei den Asanas, wo Dehnungen und Kraft schnellere Auswirkungen haben. Die Arbeit mit der Atmung ist viel subtiler und verlangt mehr Geduld und Aufmerksamkeit, gerade darin besteht die Schönheit aller Pranayamas, die Empfindungen zu entfalten, sie auch in den Alltag zu integrieren.

Atmen muss jeder, vom Baby bis zum Greis, überall; zu Hause, auf der Straße, im Kino, im Büro – in jeder Situation; beim Kochen, beim Autofahren, bei der Geburt, bei der Meditation, beim Küssen! Atmen kannst du überall üben, egal, wo du bist, wie alt du bist und wie du bist, du kannst jede Situation nutzen, um Pranayamas zu üben.

Du brauchst weder einen besonderen Platz, noch eine bestimmte Zeit.

In der Yogapraxis geht es darum, die Atmung zu vertiefen und zu verlangsamen. Der Körper kann leichter und besser Sauerstoff aufnehmen. Er ist für uns der Hauptenergielieferant, der durch Oxidation (Verbrennung) von Kohlenhydraten Energie in Form von Wärme entstehhen lässt. Sauerstoff spielt eine große Rolle bei den chemischen und elektrischen Verbindungen der Nervenzellen (Synapsen). Auch ist er ein wichtiger Bestandteil des Zellstoffwechsels (Metabolismus), zur Produktion der Hormone in den Drüsen, für die Arbeit der Muskulatur, für die Abwehrkraft (besonders zur Produktion der weißen Blutkörperchen), für das Gehirn (als Hauptnahrung des Gehirns), und kann als Therapie gegen Krebs und Tinnitus angesetzt werden. Sauerstoff dient als Grundstoff für das Leben auf der Erde und für uns Yogis für die Aufnahme von Prana (Lebensenergie).

Was hat Yoga mit Meditation zu tun?

Yoga ist Meditation. Eine Praxis im Moment, um präsent zu sein und wahrzunehmen, wann wir unsere Präsenz verlieren und wieder zurückbekommen.

Warum ist Meditation wichtig?

Wir identifizieren uns mit unseren Gedanken und Gefühlen, die unreflektiert und verhaftet sind, und handeln danach. Das ist das Problem. Wir haben Gedanken und Gefühle und glauben, dass sie real sind und die Realität darstellen. Es ist lebensnotwendig, die Welt braucht das mehr und mehr. Wir brauchen Menschen, die mutig sind und das Vertrauen in sich selbst haben, so dass sie mit dieser Klarheit und Wärme in die Welt treten können.

Der Autor **Ananda Leone** praktiziert Yoga mit Freude und Genuss seit über 30 Jahren. Fester Bestandteil Shiva Shakti Yogaunterrichts ist die Betonung und Synchronisierung der Atmung mit den Asanas sowie Pranayama Übungen zum Ausklang der Stunde. Seit Januar 2012 ist er Mitinhaber des Yoga Sky Berlin.
Detlev Alexander unterrichtet Vinyasa Yoga und Yin Yoga. Der Atem ist in seiner Yogapraxis konstanter Punkt der Achtsamkeit. Seine Meditationen stehen in der Tradition des Shambala-Buddhismus.

Detlev Alexander: jeden Samstag, 12-13 Uhr „Meditation" im Yoga Sky - auf Spendenbasis. In regelmäßigen Abständen findet im Yoga Sky sonntags „Body & Breath – Pranayama" mit Simone Ungerer statt. Nächste Termine: 21. April, 26. Mai und 16. Juni 2013. Weitere Informationen: Yoga Sky, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin, 030-69505224, berlin@yoga-sky.de, www.yoga-sky.de

Foto: © Dirima - Fotolia.com

Yoga und Meditation

Yoga und Meditation gehören zusammen wie Körper und Geist. Die erfahrene Yogalehrerin Cyndi Lee beschreibt in ihrem neuen Buch genau diesen Zusammenhang. Ein Auszug mit freundlicher Genehmigung des Verlags.

1972 nahm ich erstmals Yogaunterricht, um leicht an einen Sportschein im College zu kommen. Keine andere sportliche Betätigung hatte mir jemals in solchem Ausmaß das Gefühl vermittelt, gereinigt zu sein, so als hätte ich von innen heraus eine Dusche genommen, und das gilt auch heute noch für mich – selbst nach zwanzig Jahren professionellem Tanz. Ich hatte inspirierende Lehrerinnen und Lehrer und war hochmotiviert. Schon nach kurzer Zeit konnte ich meinen Atem über eine Minute anhalten oder fünf Minuten im Kopfstand bleiben. Es hatte mich gepackt.

Dennoch geriet die „spirituelle“ Seite bei mir ins Hintertreffen. Ich erfasste sie einfach nicht, oder, wie ein Freund von mir sagte, sie erfasste mich nicht. Meine Lehrer zitierten Patañjali, dem das Yogasutra zugeschrieben wird: „Yoga ist, wenn die Bewegungen des Geistes zur Ruhe kommen.“ Dann schalteten sie das Licht aus und sagten: „Schließt die Augen und bewegt keinen einzigen Muskel!“ Sie setzten sich sehr aufrecht hin, ihre Lider senkten sich, und dann schienen sie irgendwie in eine große Wolke der Glückseligkeit einzutauchen. Ich versuchte es ebenfalls, aber die Bewegungen meines Geistes legten sich nicht. Ich hatte viele Gedanken, und nicht nur glückliche. Nach all den detaillierten Anleitungen, wie ich mit meinem Körper arbeiten sollte, fühlte ich mich nun – ohne Informationen, die sich auf meinen Geist bezogen – im Stich gelassen. Ich tat mein Bestes, um mich zumindest wohl zu fühlen, doch dann war der Unterricht schon wieder vorbei. Als ich die Straße hinunterging, war zwar mein Körper stark, sauber, frisch und offen, aber ich fühlte mich dennoch unzulänglich und unausgeglichen.

Es stellte sich heraus, dass meine Erfahrung gar nicht so ungewöhnlich war. Die meisten Praktizierenden sind zwar nach dem Yogaunterricht körperlich besser in Form als vorher, aber ihr persönliches Erwachen ist unter Umständen immer noch schwer fassbar für sie. Yogastellungen zu üben ist zwar eine einzigartige Methode, Muskeln zu stärken, die Atmung zu verbessern, Toxine zu bereinigen und das Nervensystem zu beruhigen, doch das Gefühl harmonischer Verjüngung am Ende der Unterrichtsstunde löst sich unter Umständen schnell wieder auf, sobald die Füße wieder auf dem Pflaster vor dem Eingang zum Yogastudio stehen. Der Körper der Praktizierenden verändert sich, doch ihr Geist ist immer noch sprunghaft, ihr Herz immer noch unter Schichten von Anspannung und Furcht begraben.

Immer wieder habe ich als Lehrerin gesehen: Wenn Sie eine Persönlichkeit des Typs A sind, werden Sie Ihre Yogapraxis mit derselben Aggressivität und demselben Konkurrenzgeist betreiben, die auch ihr sonstiges Leben prägen. Wenn Sie eher nachlässig sind, spiegelt es sich ebenfalls in Ihrer Yogastellung wider. Sind Sie leicht zu frustrieren, kann diese Neigung durch die Herausforderungen der Yoga-Asana-Praxis sogar noch verstärkt werden. Ich selbst habe die Erfahrung gemacht, dass die körperliche Hatha-Yoga-Praxis allein als Medizin nicht stark genug ist, um derartige Verhaltensmuster in der Welt von heute zu verändern.

Meine Unzufriedenheit mit dem Yoga rief bei mir eine unbestimmte Sehnsucht nach mehr hervor, ein trauriges Gefühl der Leere. Die Empfehlung meines Vaters kam mir wieder in den Sinn, bei schlechter Stimmung solle man etwas tun, was einem anderen Menschen hilft, und so begann ich nach einem Weg zu suchen, wie ich den Fokus von mir ablenken und dennoch ich selbst bleiben konnte. Ich hatte etwas über Maitri gelesen, den Aspekt der liebenden Güte im Tibetischen Buddhismus, und es drängte mich, mehr darüber herauszufinden. Als daher ein Freund mich einlud, an einem Retreat teilzunehmen, bei dem Seine Heiligkeit der Dalai Lama lehrte, ging ich hin. Es war ein zweiwöchiges Intensiv-Retreat. In der ersten Woche wurde langsam vorgegangen, mit Übersetzern, die uns Westlern die Lehren dieser großen Lamas erklärten. Einige Lehrer trugen Straßenanzüge, einige kunstvolle Gewänder und exotische Haartrachten. Ich

Foto: © Kati Molin - Fotolia.com

hatte keine Ahnung, wer sie waren oder was sie sagten, aber es gefiel mir, dort zu sein. In der zweiten Woche erklärte Seine Heiligkeit, was es heißt, ein Bodhisattva zu sein – jemand, der sein Leben der Aufgabe widmet, anderen zu helfen – und ohne Zögern legte ich das Bodhisattva-Gelübde ab.

In der Eingangshalle war ich überrascht zu erfahren, dass ein anderer Freund, Rudy Wurlitzer, sich ebenfalls dort aufhielt und seit langem Schüler des Buddhismus war. Ich war dankbar, als er mich unter seine Fittiche nahm und mich zu Lehrvorträgen in der Stadt mitnahm. Unablässig wiederholte er: „Ich glaube, Gelek Rinpoche ist der richtige Lehrer für dich, aber ich weiß nicht, wann er in New York City ist.“ An einem Abend wenig später besuchte ich meinen Freund Philip Glass, und bevor ich ging, schrieb er mir eine kurze Notiz auf die Rückseite eines Blatt Papiers und faltete es. Ich wusste nicht, dass Phil ein Schüler von Gelek Rinpoche war, aber als ich zu Hause seine Notiz öffnete, entdeckte ich, dass sie auf der Rückseite einer Mitteilung stand, die die nächste Veranstaltung mit Gelek Rinpoches in New York ankündigte. Ich rief Phil an und fragte: „Meinst du, es wäre okay, wenn ich dort hinginge?“ – „Ich glaube sogar, es bedeutet, dass du hingehen sollst!“, war seine Antwort. Natürlich tat ich das, und als ich mich Rinpoche vorstellte, schien er meinen Namen bereits zu kennen. Ich hatte meinen Lehrer gefunden.

Buddha-Geist - ruhiges Verweilen

In letzter Zeit fühle ich mich ein wenig schuldig, wenn ich Anfängern Yoga beibringe – besonders wenn sie von einem Ort, an dem es kalt ist, und von einer stressreichen Arbeit zu einem schönen, warmen Retreat in die Karibik gereist sind. Und noch mehr, wenn sie vom Bild einer gesunden, strahlenden Yogini am Strand angelockt worden sind, die – oh! – so glückselig und heiter aussieht. Ich gebe nun eines der bestgehüteten Geheimnisse der Welt preis:

Yoga zu üben ist nicht dasselbe wie Entspannung!

Mir ist klar, dass diejenigen, die auf der Suche nach einer siesta-ähnlichen Yoga-Erfahrung zu Retreats kommen, möglicherweise enttäuscht sind, aber den eigenen Körper auf den Kopf zu stellen, von innen nach außen zu drehen und anschließend sogar drei oder vier Atemzüge lang in dieser Position zu bleiben, ist einfach kein Zuckerschlecken – ganz zu schweigen davon, sich wieder aus verschlungenen „Brezel-Haltungen“ zu lösen. Was diese Leute im Grunde suchen, ist ein vollkommener Windhauch, der die große, gemütliche Hängematte, in der sie ein Nickerchen machen, leicht in Schwingung versetzt, während die Wellen als beruhigende Hintergrundbegleitung sanft ans Ufer wogen - das ist entspannend.

Die Yoga-Asana-Praxis ermöglicht zwar die Erfahrung von mehr Weite im Körper, doch das erfordert Zeit und Geduld. Solange die Yogini am Strand nicht mit bewusster Achtsamkeit und Leichtigkeit praktiziert, verblasst jegliche äußere Annehmlichkeit – Strand, Himmel, Wasser –, sobald ihr Rücken sich verspannt, denn ihre gesamte innere Erfahrung dreht sich nur noch um ihr Missbehagen. Die Antwort liegt, wie sich herausstellt, nicht darin, die äußere Umgebung zu ändern, in der wir uns befinden, sondern darin, dass wir die innere Umgebung unseres Geistes verstehen. Es heißt, unser Geist sei wie das Wetter – wechselhaft, und wir können ihm nicht entkommen.

Die Autorin **Cyndi Lee** praktiziert und lehrt seit Jahrzehnten sowohl Hatha Yoga als auch tibetischen Buddhismus. Sie schreibt neben Büchern auch regelmäßig Artikel für Yoga- und Buddhismus-Zeitschriften, gibt weltweit Kurse und bietet seit Jahren auch eine Yogalehrer-Ausbildung in Europa an. Cindy Lee kommt 2013 für eine Yogalehrerausbildung nach Berlin – weitere Infos auf ww.sunrise-yoga.de und www.omyoga.com

Cyndi Lee: OM yoga Teacher Training Berlin 2013, „Himmel und Erde verbinden“, 200-Stunden-Programm in zwei Teilen. Teil 1: 6.-16. Juni 2013, Teil 2: 17.-27. Oktober 2013

Buchtipp: Cindy Lee: Yoga für den Körper – Buddha für den Geist, 216 Seiten, Broschur, Theseus Verlag, Bielefeld 2012

Fachverband Deutscher Heilpraktiker

Leonard M. Shaw
(Psychotherapeut, Seattle)

GESTALT-SEMINAR
09. - 12. Mai 2013 in Berlin

LOVE AND FORGIVENESS
LIEBE UND VERGEBUNG
„Es gibt nur zwei Gefühle:
das eine ist Liebe, das andere ist Angst.
Liebe ist unsere wahre Wirklichkeit.“

Fachverband Deutscher Heilpraktiker
LV Berlin-Brandenburg e.V.
Samuel-Hahnemann-Schule
Mommsenstr. 45, 10629 Berlin

weitere Informationen
www.Heilpraktiker-Berlin.org
buero@heilpraktiker-berlin.org
Telefon (030) 323 30 50

„Das Becken kreisen lassen“ – eine sowohl mobilisierende, entspannende als auch geburtsvorbereitende Übung

Mit Yoga durch die Schwangerschaft

Von den positiven Wirkungen des Yoga können auch werdende Mütter profitieren - durch speziell auf die Zeit der Schwangerschaft abgestimmte Körper- und Atemübungen in Kombination mit Entspannung und Meditation. Die Berliner Autorin und Yogalehrerin Sandra Beck hat zu diesem Thema gerade ein neues Buch veröffentlicht.

Viele wissenschaftliche Studien haben sich mittlerweile der Erforschung des Yoga gewidmet. Dabei wurde mehrfach bewiesen, wie weit reichend die positiven Effekte einer regelmäßigen Yogapraxis auf die körperliche und seelische Gesundheit sind. Yoga kann nicht nur subjektiv gesehen zu mehr Energie und Lebenskraft, einer positiveren Lebenseinstellung und seelischen Ausgeglichenheit führen, sondern auch auf messbarer Ebene eine Verbesserung der Atmung, eine Stärkung des Immun- und des Nervensystems, eine Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie eine gesteigerte Organdurchblutung hervorrufen. Besonders bemerkenswert ist dabei, dass Yoga jeder Lebensphase und jedem Alter individuell angepasst werden kann – und frau somit auch „in anderen Umständen“ auf die eigene Praxis nicht verzichten muss.

Dass Schwangerschaft keine Krankheit ist, ist heute allgemein bekannt. Zwar ist die körperliche Belastbarkeit insgesamt herabgesetzt – bei der einen Frau mehr, bei der anderen weniger – und diese individuellen Grenzen gilt es zu respektieren, um sich und dem Baby keinen Schaden zuzufügen. Doch sollten werdende Mütter weiterhin ihre Muskeln und Gelenke beanspruchen und fordern – wenn auch auf sanfte Art durch speziell für diese Phase konzipierte Übungen.

Denn durch Yoga kann vielen schwangerschaftsbedingten Beschwerden gezielt entgegengesteuert werden, indem z.B. Verspannungen gelöst und stützende Muskulatur aufgebaut wird, die den Körper der Frau trotz des wachsenden Gewichtes des Kindes und der veränderten Statik im Gleichgewicht hält. Außerdem machen spezielle Übungen das Becken und den Beckenboden fit für die Herausforderungen der Geburt. Ein Beispiel für die vielfältige Wirksamkeit von Yoga in der Schwangerschaft ist z.B. die Übung „Das Becken kreisen lassen“. Hierbei lässt die Schwangere im Vierfüßlerstand ihr Becken zuerst kleine, dann immer größer werdende Kreise vollführen und atmet dabei gleichzeitig tief in ihr Becken hinein. Dadurch wird nicht nur die Wirbelsäule mobilisiert und Verspannungen im gesamten Rücken gelöst, sondern auch die Beweglichkeit der Hüftgelenke gefördert. Wird diese Übung während des Geburtsprozesses im Stand oder im Ausfallschritt durchgeführt, kann sie außerdem dem Kind helfen, tiefer in das Becken zu rutschen und sich damit in eine ideale Position für die Geburt zu begeben.

Viele Frauen, die während der Schwangerschaft regelmäßig Yoga praktizieren, entwickeln nicht nur weniger Beschwerden oder können ihre vorhandenen erheblich lindern, sondern bei ihnen setzen durch die Minderung von Stresshormonen auch seltener vorzeitige Wehen ein. Weiterhin wirkt sich ihre Yogapraxis auf die Versorgung und das Wachstum ihres Babys sehr positiv aus: Dank eines verbesserten Blutflusses zur Plazenta werden beispielsweise weniger Babys zu früh geboren oder kommen untergewichtig zur Welt.

Und nicht zuletzt werden durch die Körperübungen auch die Weichen für die Zeit der Rückbildung gestellt – z.B. durch die Anknüpfung an die während der Schwangerschaft praktizierten Beckenbodenübungen.

Im Yoga gilt die Atmung als essentielles „Werkzeug" – auch während der Schwangerschaft. Spezielle Atemübungen können hierbei Beschwerden wie Kurzatmigkeit lindern oder die Schmerzbewältigung während der Geburt erleichtern. Doch nicht nur die körperlichen Veränderungen und Herausforderungen erfordern die Aufmerksamkeit der werdenden Mutter, sondern auch die psychischen und emotionalen Turbulenzen in dieser Zeit. Ein Kind zu bekommen, ist selbst heutzutage immer noch eine der größten Herausforderungen, denen sich eine Frau stellen kann – nicht zuletzt, weil sie bis zu diesem Zeitpunkt häufig beruflich stark eingebunden und durch die bevorstehende Mutterschaft aufgefordert ist, in einen völlig anderen Modus zu schalten. Der einen mag diese Umstellung leichter fallen als der anderen, doch die meisten Mütter sind trotz aller „Warnungen" auf die komplette Umwälzung ihres bisherigen Lebens nur schlecht vorbereitet.

Dann kann es eine große Hilfe sein, sich bereits in der Schwangerschaft regelmäßig Auszeiten genommen und geübt zu haben, die Wahrnehmung auf die eigene Atmung zu lenken und zu sich zu finden. Durch die stets bewusst geführte tiefe Atmung und die Koordination von Atmung und Bewegung in den Yogaübungen verankert sich der Geist nämlich mehr in der Gegenwart, ohne permanente Ausflüge in Vergangenheit und Zukunft zu unternehmen, und eventuelle emotionale Turbulenzen kommen wieder zur Ruhe.

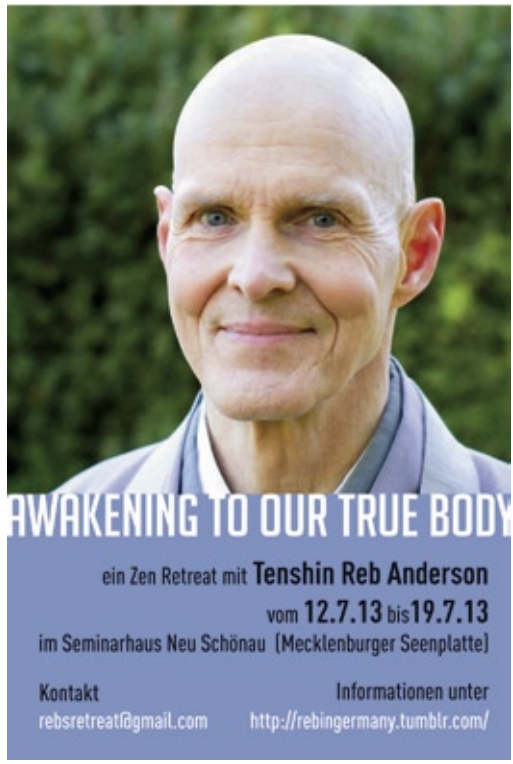
Diesem Zweck dient auch die Meditation, die ebenfalls eine unverzichtbare Rolle im Schwangerenyoga spielt. Auch hier ist das Ziel, vollständig in der Gegenwart anzukommen und dadurch mehr innere Freiheit zu erlangen. Auf diese Weise kann es der Schwangeren leichter fallen, sich selbst jenseits der Aktivitäten ihres Geistes wahrzunehmen und stattdessen mit ihren inneren Ressourcen in Kontakt zu treten - von denen während Schwangerschaft und Mutterschaft die Intuition eine der wichtigsten ist.

Zwar sind Schwangerschaft und Geburt zutiefst natürliche Vorgänge, die in den meisten Fällen reibungslos verlaufen, weil der weibliche Körper das nötige Wissen dafür besitzt. Schon Abermillionen Frauen haben schließlich Kinder ausgetragen, geboren und aufgezogen. Doch leider geht in unserer überkontrollierten, technisierten Welt das Vertrauen in diese Fähigkeiten immer mehr verloren, und Schwangerschaft wird zunehmend zu einem Zustand, der ständig überwacht und vermessen werden muss. Da ist es hilfreich zu lernen, nicht nur den permanenten Befürchtungen und Einflüsterungen der Umwelt Aufmerksamkeit zu schenken, sondern auch den eigenen Gefühlen Raum zu geben und sich von ihnen leiten zu lassen. Auf diese Weise wird das Vertrauen in den eigenen Körper und den Prozess der Schwangerschaft gefördert – und auch der Geburt kann gelassener entgegengesehen werden.

Yoga in der Schwangerschaft wirkt somit auf allen Ebenen: körperlich, emotional und geistig. Und nicht zuletzt gibt die regelmäßige Praxis der werdenden Mutter die Möglichkeit, sich intensiv mit dem in ihrem Bauch wachsenden Kind zu verbinden und sich dadurch des Wunders, das gerade in ihr vor sich geht, noch bewusster zu werden.

Sandra Beck ist Autorin und Mutter zweier Kinder. Seit ihrer Ausbildung zur Yogalehrerin (BDY/EYU) leitet sie seit einigen Jahren Yogakurse, die sich schwerpunktmäßig an Frauen während und nach der Schwangerschaft richten. Kontakt: www.der-innere-raum.de

Buchtipp: Sandra Beck, Yoga in der Schwangerschaft - mit 50 Übungskarten für den täglichen Einsatz, 38-seitiges Begleitbuch, Mankau Verlag



Yoga

auf der Matte und im täglichen Leben

Von Bettina Becher

Letztes Jahr entdeckte mein Neffe bei einem Spaziergang eine Schnecke, die kopfunter am Blatt einer Hortensie saß. „Guck mal“, sagte er, „die macht Yoga!“ Immer wieder fällt mir auf, dass Yoga häufig mit Asanapraxis gleich gesetzt wird und noch spezifischer mit dem Üben des Kopfstands oder mit akrobatischen Verrenkungen. Allein deshalb denken manche Menschen: „Das ist sowieso nichts für mich.“

Andere erzählen, dass sie „schlechte Erfahrungen mit Yoga gemacht haben“, z.B. in einem Hotel, wo Yoga angeboten wurde. Wer jedoch in eine BenefitYoga®-Stunde kommt, entdeckt, dass Yoga nicht gleichbedeutend mit Akrobatik ist, praktisch und undogmatisch sein kann und sehr viel zu bieten hat.

BenefitYoga® ist eine eingetragene Marke in Europa und den USA und beruht auf 40 Jahren Forschung und praktischer Anwendung von Yoga in den Bereichen Pädagogik, Psychologie und Komplementärmedizin. Seine Grundlagen sind der klassische Yoga, Ayurveda, westliche Medizin und Naturheilkunde.

An oberster Stelle steht dabei, in Übereinstimmung mit den klassischen Quellentexten, das Prinzip von Ahimsa, Gewaltfreiheit oder Nicht-Schädigen. Um ein sicheres und effektives Üben für alle Teilnehmer zu gewährleisten, gibt es eine umfassende Herangehensweise. So ist zunächst die äußerst sorgfältige Ausbildung der Lehrer zu nennen, auch im medizinischen Bereich (Anatomie, Physiologie und Pathologie) und im Sinne der Beobachtungsschulung.

Ein differenziertes Kurs- und Seminarangebot mit verschiedenen Stufen unterschiedlicher Intensität ermöglicht jedem, das für ihn Passende zu finden. Potenzielle „Schwachstellen“ oder Gefährdungen werden in der Eingangsberatung erfasst und gegebenenfalls wird dem Interessenten empfohlen, erst einmal eine Stunde bei einem medizinisch geschulten BenefitYoga®-Therapeuten zu nehmen.

Im Unterricht selbst entsteht Sicherheit beim Praktizieren durch den Stundenverlauf, der dem Prinzip von Vinyasa Krama folgt, dem schrittweisen, intelligenten Aufbau, sowie durch die teilnehmerbezogene differenzierende Unterrichtsform, die es jedem ermöglicht, auf der ihm im Moment angemessenen Anforderungsstufe zu üben. Nicht zuletzt trägt die gezielte Schulung der Teilnehmer im Hinblick auf Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortlichkeit dazu bei. Die Steigerung der eigenen Kompetenz oder der Selbstwirksamkeit ist hier ein wichtiges Anliegen.

Da BenefitYoga® aus der Verbindung des traditionellen Yoga mit Aspekten des Ayurveda und der Naturheilkunde entstanden ist, ergibt sich in der Unterrichtsweise von selbst eine Ausrichtung auf gesundheitliche Aspekte (Yoga Cikitsa) - immer im Rahmen der ursprünglichen ganzheitlichen Sichtweise, die Yoga und Ayurveda zu eigen ist. Mögliche Wirkungen auf der körperlichen Ebene sind dabei Entspanntheit, Flexibilität und Kraft im ausgewogenen Verhältnis zueinander, auf der emotionalen Ebene Ausgeglichenheit bzw. die Fähigkeit, schnell wieder in einen ausbalancierten Zustand zurückfinden zu können (Resilienz), auf der mentalen Ebene die Fähigkeiten der Konzentration und der Präsenz im Augenblick.

Zurück zum Thema Kopfstand: Abgesehen von positiven Wirkungen auf Kreislauf und Bewegungsapparat - und möglicherweise gefährlichen Konsequenzen bei Osteoporose und für vorgeschädigte Halswirbelsäulen - was ist daran so attraktiv? Ist das eigentliche Bedürfnis dahinter, eine andere Sicht auf das Leben zu bekommen, wenn auch nur für einen Moment? Jedenfalls ist das eine der Wirkungen, die der Haltung zugeschrieben wird. Auf dem Kopf stehend, sieht die Welt eben ganz anders aus. Und ich erlebe mich selbst auch … anders. Vielleicht entsteht ein Moment erhöhter Bewusstheit einfach aufgrund der Andersartigkeit des Erlebens in diesem Moment, und wenn es so ist, ist nicht die äußere Haltung entscheidend, sondern die innere Position, die wir einnehmen. Dann können wir das auch erreichen, indem wir eine einfachere Variante der Umkehrhaltungen praktizieren, die weniger spektakulär aussieht, aber die gleiche Funktion erfüllt. Durch das korrekte Einnehmen einer Form und das Hineinsinken in diese erschließen sich innere Räume, die immer da, nur unserem bewussten Erleben nicht zugänglich waren.

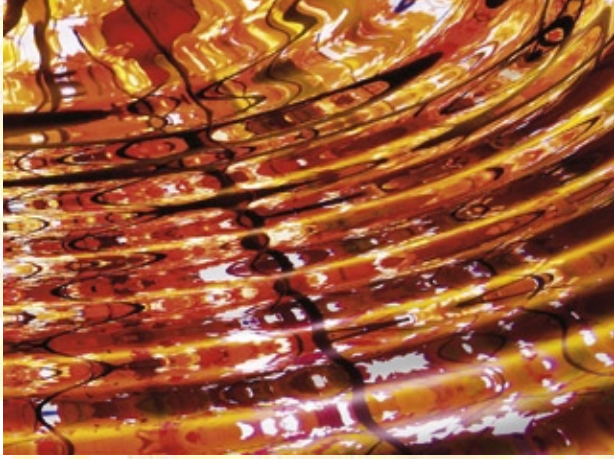
Die Energie einer Haltung wirkt von innen heraus. Der Atem verbindet die verschiedenen Ebenen in uns miteinander, und es geschieht, von innen nach außen, Integration. Das ist Yoga, und das ist Heilung.

Die Autorin **Bettina Becher**, dipl. BenefitYoga®-Lehrerin WdM/ EUYT und BDY/EYU, BenefitYoga®-Therapeutin, Heilpraktikerin, Dozentin im Weg der Mitte/Europäisches College für Yoga und Therapie

Foto: © froodmat - Fotolia.com

Prana-Heilung

Von Meister Sai Cholleti



Prana ist der unerschöpfliche Kraftstrom des Universums. Ohne diese Ur-Energie ist kein Leben möglich. Mit jedem Atemzug atmen wir Prana ein, nehmen es über unsere Haut, unseren Organismus auf. Dadurch kann der Mensch überhaupt erst leben. Prana wird auch „Lebensatem“ genannt. Die Elemente sind mit Prana durchdrungen - wir schwimmen sozusagen in einem Meer von Lebensenergie.

Je mehr Prana unser Körper zur Verfügung hat, desto schneller kann er sich selbst heilen; er kann mehr leisten im Sinne von sich besser anspannen und entspannen - dies auf allen Ebenen: körperlich, seelisch und geistig. Mit Prana-Heilung kann diese Kraftquelle gezielt angewendet und eingesetzt werden.

Grundlage der Prana-Heilung ist die Ganzheitsstruktur des menschlichen Körpers. Hellsichtige haben beobachtet, dass der Mensch von einem leuchtenden Energiekörper umgeben und durchdrungen ist, dem sogenannten bioplasmatischen Körper. Der bioplasmatische Körper durchdringt als unsichtbarer, leuchtender Körper unseren sichtbaren physischen Körper und reicht zehn bis zwölf Zentimeter darüber hinaus. Dieses unsichtbare, leuchtende Energiefeld, das den Konturen des physischen Körpers folgt, wird Aura genannt.

In der Prana-Heilung wird vermittelt, diesen Energiekörper mittels der eigenen Hände zu ertasten. Dadurch werden Informationen über seine Beschaffenheit, seine verschiedenen Schichten und die Energiezentren (Chakras), die Schaltzentralen, die die Lebensenergie aufnehmen und im Körper verteilen, erfahrbar und Ungleichgewichte, so genannte Pranastauungen oder Pranamangel zu orten.

Energie, Prana, kann sehr verschiedene Qualitäten haben. Es kann rein sein, wie bei einem Urlaub am Meer, es kann aber auch durch vielerlei Einflüsse verschmutzen. Zu diesen zählen z.B. negative Gedanken und Gefühle, Anspannung, Überanstrengung, falsche Ernährung u.v.m. Die menschliche Aura ist wie ein Schwamm, der Energie aufsaugt und wieder abgibt. Legen wir einen Schwamm in schmutziges Wasser, dann ist der Schwamm irgendwann mit diesem angefüllt.

In der Prana-Heilung wird vermittelt, verschmutzte Energie zu beseitigen, frisches, unverbrauchtes Prana aufzunehmen, anzureichern und gezielt zu lenken. Dadurch können sich körperliche und geistige Kräfte regenerieren, Harmonie und Gesundheit werden gefördert. Dies alles geschieht ohne Berührung des physischen Körpers und ohne besondere Fähigkeiten. Selbst Anfänger können nach kurzer Zeit erstaunliche Ergebnisse erzielen.

Grandmaster Choa Kok Sui

Choa Kok Sui - der Begründer der Prana-Heilung - war im Erstberuf Chemie-Ingenieur und wissenschaftliches Arbeiten gewohnt. „Grandmaster“ (deutsch „Großmeister“) werden Menschen mit besonderen Fähig- und Fertigkeiten genannt, die zudem ihr Wissen in Form von Ausbildung von SchülerInnen und MeisterschülerInnen (u.a. Meister Sai Cholleti) und der Niederschrift in Fachbüchern weitergeben. Über Jahrzehnte prüfte er systematisch unterschiedliche Heilsysteme wie medizinisches Qi Gong, Yoga, Schamanismus, Heilmagnetismus u.a. auf ihre Effektivität und erforschte die zugrunde liegenden Mechanismen. Aus dem daraus gewonnenen Verständnis der energetischen Gesetze und Prinzipien entwickelte er die Heilform der Prana-Heilung als ein methodisch einfaches und klar nachvollziehbares, praktisch-effektives System, das methodisch jeder Mensch leicht erlernen und schnell anwenden kann.

Prana-Heilung ist eine systematisch anwendbare und wiederholbare Technik, die jede/r lernen kann. Sie bedient sich grob- und feinstofflicher Naturgesetzmäßigkeiten und wird ohne den physischen Körper zu berühren angewendet. Bereits mit dem Absolvieren des Grundlagenseminares Prana 1 können die wesentlichen Einsatzbereiche und Anwendungsgebiete erlernt werden. Erforderlich sind: Neugierde, die Bereitschaft zu lernen und Übung.

Meister Sai Cholleti stammt aus Indien und gehörte zum engsten Schülerkreis von Choa Kok Sui. 1995 siedelte er nach Deutschland über und hat seitdem über 300 PranaleherInnen ausgebildet. Derzeit haben mehr als 15000 Frauen und Männer das Grundlagenseminar PRANA 1 wahrgenommen.

Meister Sai Cholleti: Grundlagen PRANA 1, Einführungsvortrag mit praktischen Übungen 16.4., um 19:30 sowie Grundlagenseminar. Ort: Gotischen Saal, Schmiedehof, 10965 Berlin. Infos und Anmeldung bei Michael Kubitscheck, Sabine Schilling kontakt@pranaheilung-berlin.de, 030-27491992, www.prana-heilung-berlin.de, weitere Informationen über Prana-Heilung nach Master Choa Kok Sui unter www.prana-heilung.de

Die Kunst des Nicht-Tuns

von Dr. Linda Lehrhaupt

Wir Aktiven

Wir glauben, je mehr wir tun, desto mehr könnten wir erreichen. Immer haben wir ein Ziel vor Augen, immer streben wir danach, noch besser zu werden, indem wir noch mehr tun. Es ist uns fast unmöglich geworden, etwas einfach nur wahrzunehmen, ohne es sofort zu kategorisieren, zu bewerten und darauf zu reagieren. Der Genuss und die reine Freude des Nicht-Tuns scheinen uns in einer Gesellschaft, die so viel Wert auf Aktivität und Fortschritt legt, verloren gegangen zu sein. Selbst in unserer Freizeit laufen wir zur geschäftigen Höchstform auf und erhoffen uns dadurch ein erfülltes Leben.

Wir haben es förmlich verlernt, in einem Zustand des Nicht-Tuns einfach zu sein. Fragen Sie sich einmal selbst: Wann haben Sie zum letzten Mal auf einer Bank gesessen, ganz ohne Buch und Zeitung, und haben einfach nur in die Sonne geblinzelt? Wann haben Sie mit einem Menschen ruhig und absichtslos zusammengesessen, einfach nur, um in seiner Gegenwart zu sein? Wie wäre es, wenn wir inmitten all unserer Geschäftigkeit einmal ganz bewusst die Hände von den Kontrollknöpfen nehmen würden? Wenn wir unser rastloses Gerenne für einige Minuten einstellen und stattdessen einmal bewusst beobachten würden, was in uns geschieht? Wenn wir uns eine kurze Auszeit nehmen würden, in der wir uns auskoppeln und nicht auf ein Ziel zu bewegen? Einfach aufhören würden zu fragen, was wir als Nächstes tun werden.

Alltagstipp: Innehalten

Eine solche Pause der Achtsamkeit kann inmitten jeder Aktivität stattfinden. Wir unterbrechen bewusst unser Tun, vielleicht für einen Augenblick, vielleicht auch für einige Minuten, und werden ganz und gar gegenwärtig und kommen körperlich zur Ruhe. Mit dieser Pause unterbrechen wir den Automatismus, mit dem wir auf Situationen reagieren. Sie gibt uns die Möglichkeit der Reflexion und die Gelegenheit, die Dinge auf eine neue Art und Weise wahrzunehmen. Wir halten die Beschleunigung unseres Lebens an, indem wir für einen Moment in das Nicht-Tun eintreten und in diesem ganz gegenwärtig sind. Indem wir genau an dem Punkt der Beschleunigung zurücktreten, eröffnen sich uns ganz neue Sichtweisen und damit neue Handlungsmöglichkeiten.

Zur Balance finden

Bei meinem ersten Aufenthalt in einem Zen-Kloster vor etwa 30 Jahren war ich in der Arbeitszeit für das Gemüseschneiden in der Küche eingeteilt. Ich hatte mein Messer und das Schneidebrett vor mir und begann voller Energie und Elan mit dem Schneiden der Möhren. Ich schnipselte geschäftig vor mich hin und betrachtete voller Stolz die Berge von Möhrenscheiben, die sich auf meinem Schneidebrett türmten. Als ich von meiner Arbeit hochblickte, sah ich plötzlich den Zen-Koch vor mir stehen. Er nahm einige meiner Möhren und begann diese in großer Aufmerksamkeit zu schneiden. Nach einigen Minuten lächelte er mich an und ging schweigend weiter. Ich war wie vom Donner gerührt und innerlich so erschüttert, dass ich umgehend zu weinen begann. Sein achtsames Tun hatte mich mit meiner eigenen Geschäftigkeit konfrontiert. Plötzlich konnte ich spüren, welche Anstrengungen und Schmerzen mir mein rastloses Tun in der Vergangenheit verursacht hatten.

Seit diesem Tag versuche ich bewusst, in meinem Leben einen Ausgleich von Tun und Nicht-Tun zu schaffen und dieses in Balance zu halten. Den richtigen Punkt der Balance finden wir, indem wir immer wieder aus der Bewegung in die Ruhe gehen. Denn der Weg des Nicht-Tuns führt in unserem täglichen Leben über das Tun. Nicht-Tun hat mit Trägheit oder Passivität rein gar nichts zu tun. Im Gegenteil: Es erfordert großen Mut und Entschlossenheit, sich diesem auszuliefern. „Denn Nicht-Tun“, so Jon Kabat-Zinn, „bedeutet ganz einfach,

Foto: © laurent hamels - Fotolia.com

die Dinge sein zu lassen und ihnen zu gestatten, sich auf ihre eigene Weise zu entfalten."

Jedoch ist das alles andere als einfach. Es bedarf eines tiefen Vertrauens in das Leben, um die Dinge sich auf ihre eigene Weise entfalten zu lassen. Wenn wir ganz ehrlich mit uns selbst sind, dann werden wir feststellen, dass wir nicht nur das eigene Leben, sondern auch das der Menschen um uns herum kontrollieren und nach unseren Vorstellungen gestalten wollen. Dies wurde mir in meiner Zeit als junge Mutter besonders deutlich bewusst. Ich gehörte zu den Eltern, die glaubten, dass sie mit ihren Kindern immer aktiv sein müssten. Ich ging mit meiner Tochter ins Theater, ins Kino, ich habe sie in den Tanz- und Musikunterricht gebracht, habe sie Fechten und Aikido lernen lassen, all dies in der festen Überzeugung, dass es für Kinder wichtig ist, aktiv die vielen Möglichkeiten zu nutzen, die sich ihnen bieten. Dagegen ist auch nichts einzuwenden. Doch hinter all dieser Aktivität verbarg sich meine eigene Unfähigkeit, die Dinge sich einmal selbst entwickeln zu lassen und Zeiten des ruhigen Zusammenseins mit meiner Tochter genießen zu können. Hinter diesem ständigen Zwang zur Aktivität verbirgt sich häufig unsere Angst, das Leben nicht kontrollieren zu können und ihm passiv ausgeliefert zu sein.

Durch diese Rastlosigkeit verpassen wir einzigartige und unwiederbringliche Gelegenheiten in unserem Leben und viele wertvolle Momente mit den Menschen, die wir lieben. Das habe ich zwischenzeitlich erkannt. Und deshalb haben viele Dinge, die mir in der Vergangenheit noch so furchtbar wichtig erschienen und denen ich rastlos hinterher jagte, zwischenzeitlich an Bedeutung verloren.

Wer sich darin übt, erst einmal wahrzunehmen, was ist, bekommt mit der Zeit ein besseres Verständnis für das, was in der jeweiligen Situation nötig und möglich ist. Aus diesem Verständnis heraus zu handeln ist weit effektiver als dieser rastlose Aktionismus, mit dem wir das Leben zu kontrollieren suchen. Dies beinhaltet auch, sich um sich selbst zu kümmern. Wir können uns auf Dauer nicht um andere und um die Belange der Welt kümmern, wenn wir es nicht einmal schaffen, angemessen für uns selbst zu sorgen. Nicht-Tun ist also weit davon entfernt, passiv zu sein. Diese Augenblicke des Nicht-Tuns sind die größten Geschenke, die ein Mensch sich selbst machen kann. Sie lehren uns die Gelassenheit, sich dem Fluss des Lebens, der unablässig Neues formt, anzuvertrauen.

Dr. Linda Lehrhaupt leitet das Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung und ist seit 1983 als Dozentin und Ausbilderin im Bereich achtsamkeitsbasierter Ansätze tätig. Die autorisierte Zen-Lehrerin in der Open Mind Zen-Schule leitet europaweit Retreats in Zen- und Achtsamkeitsmeditation. Weitere Informationen: www.institut-fuer-achtsamkeit.de

Buchtipp: Linda Lehrhaupt. Die Wellen des Lebens reiten. Mit Achtsamkeit zu innerer Balance. Herausgegeben von Christa Spannbauer. Kösel, 2012.

Hakomi

Eine achtsame und erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie - vorgestellt von Astrid Peacock

Meine ersten Erfahrungen mit „HAKOMI“ liegen jetzt schon über 20 Jahre zurück und begannen damit, dass mir das Hakomi-Buch von Ron Kurtz in die Hände fiel. Begeistert hat mich das so überaus freundliche, bejahende Menschenbild von Hakomi, das den Menschen nicht in erster Linie als beschädigt und defizitär sieht und damit negativ bewertet. Ich konnte nicht glauben, dass das auch der „Wirklichkeit“ standhalten würde – und so fuhr ich zu meinem ersten Processing Workshop, um Hakomi live zu erleben.

Was ich dort erlebt habe, hat mich von der ersten experimentellen Übung an tief berührt. Die Art der Interventionen auf das, was Teilnehmer zeigten oder sagten, war immer anders, als ich es bisher kannte und erwartet hätte. Die Art, wie Übungen angeleitet wurden, so behutsam und liebevoll, berührten mein Herz und so fuhr ich mit einem Schatz nach Hause zurück. Am Ende des Workshops war der Hakomi-Geist auch bei uns Teilnehmern zu spüren, wir hatten viel vom gegenseitigen Bewerten aufgegeben und dafür mehr Verständnis und Offenheit füreinander. Seitdem habe ich viele Workshops erlebt, bei unterschiedlichen Trainern. Dabei gab es immer wieder Momente, die fast wie Wunder waren, weil in ihnen ein so ganz anderer – wertfreier, sanfter, unterstützender - Umgang miteinander stattfand, als ich ihn bis dahin kannte. Zum Beispiel bei Halko Weiss in Hamburg: Eine junge Teilnehmerin, die offenbar Angst hatte, sich in der großen Gruppe zu äußern und zu zeigen und sich dann nach Tagen des Stillseins plötzlich ein Herz fasste und unter großer Überwindung sagte: „Ich hab solche Angst, mich hier einzubringen...“, woraufhin Halko Weiss bestätigend nickte: „Da möchtest du dich jetzt am liebsten verstecken, nicht wahr? Vielleicht kann dir dein Nachbar mal seine Decke geben und dich ein bisschen abschirmen vor den Blicken, magst du das?“

Die junge Teilnehmerin darauf: „Ja, das wäre schön!“ Und so breitete ihr Sitznachbar schützend seine Decke vor ihr aus und sie konnte so sein, wie sie war, gleichzeitig geschützt und doch gesehen.

„Was ist Hakomi überhaupt?“, werde ich oft gefragt, „hört sich so asiatisch an“. Das Wort kommt aus der Sprache der Hopi-Indianer und die Bedeutung ist: „Wer bist du und wie stehst du zu allen diesen Welten?“

Ron Kurtz, ein US Amerikaner, hat Hakomi Ende der 60er Jahre entwickelt. Er lebte damals in Esalen, Kalifornien, in einer Zeit großer Aufbrüche und Kreativität. Zu dieser Zeit entstanden auch die humanistischen Therapien, zu denen Hakomi zählt.

Hakomi ist eine tiefenpsychologisch fundierte Therapieform, die westliche Psychologie und östliche Weisheitslehren zusammen führt. Seit den 80er Jahren hat sich das Hakomi-Institut weltweit etabliert und in vielen Ländern und Städten werden Hakomi-Therapeuten ausgebildet.

Der Hakomi-Therapeut nimmt seinen Klienten gegenüber eine „loving-presence“ Haltung ein. Das heißt, er begibt sich in eine nicht wertende, aber neugierige, liebevolle Präsenz und allein das ist für den Klienten sofort spürbar. Eine meiner Hakomi-Trainerinnen, Helga Holzapfel, erklärt diese Wertschätzung des „So-Seins“ des Klienten anhand einer Sturmkiefer,

Foto: © Lava Lova - Fotolia.com

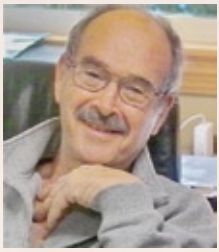
die in den stärksten Winden und Stürmen am Meer steht und entsprechend dieser Umgebung sehr schief landeinwärts gewachsen ist. Sie ist für die Lebensbedingungen, die sie hat, genau richtig gewachsen, sonst hätte sie nicht überlebt. Welchen Sinn macht es, dieser Kiefer zu sagen, dass eine gerade Kiefer eine schönere oder richtigere Form hätte? Daraus folgt: Keiner hat versagt, weil er so ist, wie er ist, im Gegenteil, nur so hat er überleben können. Wann wird man so gesehen, ohne dass das Gegenüber einen verändern möchte oder seine Eigeninteressen mit ins Spiel kommen? Diese Würdigung für „die Einzigartigkeit dieses Wesens im Universum“ (Helga Holzapfel) erreicht das Unbewusste des Klienten und er kann sich deshalb leichter sicher fühlen und öffnen.

Was heißt nun „Körperpsychotherapie“?

Hakomi geht von der Körper-Geist-Einheit aus. Alle Erfahrungen, die wir bisher im Leben gemacht haben und die daraus resultierenden Grundanschauungen drücken sich auch im Körper aus. Wenn wir Gefühle haben wie Trauer, Aufregung, Angst, Wut oder Freude, findet sich parallel dazu eine entsprechende Veränderung im Körper.

Ein Beispiel soll dies verdeutlichen. Vielleicht kennen Sie diese Situation: Sie bekommen einen Anruf, eine Freundin lädt Sie zu einer Party ein. Nach dem Gespräch spüren sie ein komisches, enges Gefühl im Bauch. Sie haben zugesagt, aber irgendwas fühlt sich seltsam an. Meist schieben wir solche Wahrnehmungen schnell weg, aber würde man dieses Bauchgefühl näher erforschen, würde man sehr viel von sich in Bezug auf diese Einladung erfahren können, z.B. wie fühle ich mich wirklich mit den eingeladenen Gästen, wie geht es mir in größeren Gesellschaften? In der Therapie könnten wir dieses Gefühl als Einstieg nehmen, um uns der inneren Wahrheit des Klienten zu nähern. Was weiß da der Bauch/Körper, was der Kopf nicht weiß bzw. nicht wissen will?

Wie wir uns bewegen, sprechen, uns äußern, ist auch nach außen Spiegel unseres verkörperten Selbst. So lassen sich Hakomi-TherapeutInnen nicht nur von den Geschichten, sondern auch vom Geschichtenerzähler als Ganzes anregen. Dazu hilft eine der Grundtechniken von Hakomi: das „Tracken“ (Spuren lesen). So kann die TherapeutIn winzige Veränderungen in der Mimik, Stimmlage, Atmung und Gestik des Klienten wahrnehmen und diese in „Kontakt bringen“. Zum Beispiel erzählt der Klient, was ihm letzte Woche passiert ist. Da sieht die TherapeutIn, wie kurz eine traurige Ratlosigkeit in seinem Gesicht zu sehen ist und kontaktet: „das macht dich irgendwie ratlos, ne?“ Daraufhin der Klient: „ja, ich versteh das einfach nicht...“ und so kann man mit dem Klienten wieder in der gegenwärtigen Erfahrung landen und weiter erforschen, welcher Art diese traurige Ratlosigkeit ist und was dahinter steht. Dies geht nur in Achtsamkeit.



Ron Kurtz: „Es geht nicht darum, wer du glaubst zu sein. Es geht darum, wer du im tiefsten Grunde deines Herzens bist.“

Warum in Achtsamkeit?

Wir sind normalerweise im „Alltagsbewusstsein“, in dem wir schnell sein und schnell reagieren müssen und unser Fokus nach außen gerichtet ist. Einer der wichtigsten Grundpfeiler der Hakomi-Therapie ist der Bewusstseinszustand der „inneren Achtsamkeit“. Dieser ist ein Bewusstseinszustand, der das „Licht“ der Aufmerksamkeit von „außen“ nach „innen“ zu sich verlagert. Wir können ihn nur einnehmen, wenn wir uns in einer Situation sicher genug fühlen. Hier ist alles verlangsamt und es können Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle auftauchen, die wir vorher gar nicht wahrgenommen haben. Die Haltung der „inneren Achtsamkeit“ stammt ursprünglich aus dem Buddhismus und Ron Kurtz hat schon in den 70er Jahren ihre Bedeutung für die Therapie erkannt.

Wir können in diesem Bewusstseinszustand quasi einen „inneren Beobachter“ an unserer Seite haben, der freundlich und nicht wertend registriert, was jetzt gerade geschieht. Die Therapie findet im gegenwärtigen Moment, in der aktuellen Erfahrung statt.

Wir gehen zusammen mit unserer TherapeutIn auf Forschungsreise und bekommen mit, was uns aus der Tiefe heraus bewegt und welche Grundanschauungen wir über uns und über die Welt gebildet haben. Das gibt uns in der Folge oft ein neues Verständnis, ja Mitgefühl für uns selbst. An diesen Stellen kann auch das „innere Kind“ auftauchen und es kann klar werden, was dem Kind damals gefehlt hat. Hier können dem Klienten neue Erfahrungen ermöglicht werden, die das Kind gebraucht hätte („missing experience“). So können alte Wunden heilen. Infolgedessen kann der Mensch in Zukunft auf diese neuen Erfahrungen zurückgreifen und bekommt Wahlmöglichkeiten und andere Handlungsoptionen.

Die Autorin **Astrid Peacock** ist staatlich geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie und hat sich in der 3-jährigen Ausbildung zur Hakomi-Körperpsychotherapeutin ausbilden lassen. Sie bietet seit 2010 Hakomi-Einzel-Therapiesitzungen und workshops für Gruppen in eigener Praxis in Berlin-Lichtenrade an. Bei weiterem Interesse: www.astrid-peacock-hakomi.de, www.hakomi.de oder über 0176 845 26 134

Buchtipp: Halko Weiss, Michael Harrer und Thomas Dietz, Das Achtsamkeitsbuch, 6. Aufl. 2012, Klett-Cotta

Dr. Stanislav Grof

Die Erfahrung des Geborenwerdens

Welchen Einfluss hat die Art und Weise unserer Geburt auf unser Leben?
Von Kenneth und Petra Sloan

Haben Sie Erinnerungen an Ihre Geburt? Nach fünfzig Jahren wissenschaftlicher Forschungsarbeit legt Dr. Stanislav Grof überzeugende Beweise dafür vor, dass die Art und Weise, wie wir unseren Geburtsprozess durchlaufen haben, maßgebliche Auswirkungen auf unsere Lebensmuster und unseren Lebensweg haben können – in beide Richtungen, sowohl positive als auch negative. Traten bedrohliche schwierige Situationen während der Geburt auf, ist es anhand spezifischer therapeutischer Techniken möglich, diese tief vergrabenen Erinnerungen wieder an die Oberfläche zu bringen und das damit verbundene Trauma zu lösen.

Anlehnend an Dr. Grofs Forschungsarbeit und die Erfahrungsberichte einiger tausend Menschen, die einen Zugang zu ihrem Geburtsprozess mithilfe dieser Methoden bekommen haben, teilt sich der Prozess der unmittelbaren Vorbereitung auf und der Geburtsprozess selbst in vier typische Phasen auf, die im Folgenden dargestellt werden.

Erfahrungen des Fötus während der Schwangerschaft bis kurz vor Einsetzen der Wehen

Verläuft die Schwangerschaft relativ ungestört und der Fötus erhält die Versorgung, die er braucht, kann sich das spätere Leben auf der Basis von Vertrauen und einem Gefühl der Sicherheit aufbauen, genau das zu erhalten, was im Leben benötigt wird. Ist die Schwangerschaft andererseits von Problemen durchzogen und der Fötus ist gefährdet, kann ein tief sitzendes Lebensgefühl der Angst und des Misstrauens erhalten bleiben. Der Fötus ist völlig hilflos im Umgang mit Bedrohungen von außen sowohl gegen ihn selbst – wie z.B. ein versuchter Schwangerschaftsabbruch –, als auch eine Gefahr für die Mutter, die der Fötus in der Einheit mir ihr ebenso erlebt. Diese tiefen Gefühle von Angst und Hilflosigkeit nimmt er möglicherweise in sein späteres Leben mit - auch wenn keine klar sichtbare Verbindung zu den äußeren aktuellen Lebenssituationen hergestellt werden kann.

Die therapeutische Wirkung eines Wieder-in-Verbindung-Tretens und der Auflösung dieses Geburtstraumas, das spezifisch mit dieser Phase verbunden ist, kann darin bestehen, energetisch nicht mehr in der hilflosen Lage des Fötus gebunden zu sein, sondern sich als handlungsfähiger Erwachsener zu erleben, der sowohl psychologisch als auch physisch Wege finden kann, mit bedrohlichen Situationen in seiner Lebenswelt umzugehen.

Erfahrungen, wenn der Geburtsprozess einsetzt, aber der Muttermund noch nicht geöffnet ist

Verläuft diese Geburtsphase relativ kurz und nicht zu heftig, kann die zugrunde liegende Erfahrung dieses Menschen dahin gehen, dass, auch wenn sich etwas als sehr schwierig in seinem Leben gestaltet und seine Handlungsmöglichkeiten und Zeit begrenzt sind, er diesem für eine Weile standhalten und durch diese Schwierigkeit hindurchgehen kann, so dass sich eine neue Situation ergibt. Erstreckt sich andererseits diese Phase über eine sehr lange Zeitspanne und der Fötus ist einem enormen Druck bei jeder Wehe ausgesetzt und erfährt Sauerstoffmangel, kann sein späteres Leben von dem Empfinden geprägt sein, ständig unter einer inneren Anspannung und

Foto: © LianeM - Fotolia.com

einem Druck zu sein und keine realistische Möglichkeit zu sehen, aus dieser Lage heraus zu kommen. Ein Gefühl der Ausweglosigkeit und Lähmung wird eventuell zur vorherrschenden Lebensenergie.

Diese Qualität kann sich durch ein Leben ziehen, auch wenn äußerlich keine Ursache dazu zurückzuverfolgen ist. Es kann auch soweit gehen, dass der oder die Betroffene sich Lebensumstände schafft, um diese alte Erfahrung wiederherzustellen und mit dem unbewussten inneren Zustand konfrontiert zu werden.

Das Wieder-in-Verbindung-Treten mit dem und das Auflösen des Traumas, das an diese Geburtsphase gekoppelt ist, lässt den Betroffenen bewusst erfahren, dass das Eingeschlossensein und der Druck, den er als Fötus als ausweglos und endlos erlebte, in der jetzigen Realität als Erwachsener zu einem Ende gekommen ist - wie schwierig es auch immer war - und dass er in seinem erwachsenen Sein und dem Wiedererleben von Geschehenem nicht mehr in den alten Umständen feststeckt. Er nimmt die Möglichkeit, Dinge zu verändern und seine Bedingungen zu verbessern, wahr.

Erfahrungen, nachdem sich der Muttermund geöffnet hat und die Bewegung durch den Geburtskanal erfolgt

Die bestmögliche Situation wäre die, dass der Säugling in der Lage ist, mit den Herausforderungen des Kampfes durch den Geburtskanal allein fertig zu werden und mit wenig Hilfe von außen ins Endstadium der Geburt zu gelangen. Dies schafft eine Basis von Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, um Veränderungen und Herausforderungen gewachsen zu sein. Wenn sich der Prozess in dieser Phase jedoch als schwierig und lang gestaltet und mit einer Einwirkung von außen beendet wird, wie z.B. durch Kaiserschnitt, eine Zange oder Saugglocke, kann dies eine tiefe Prägung mit sich bringen, durch die dieser Mensch im Alltag nicht wirklich etwas zu Ende führen kann und sowohl misstrauisch als auch abhängig von der Unterstützung anderer ist. Z.B. kann das Erleben von unmäßigem Ärger oder Wut in der aktuellen Lebenssituation bis in die Turbulenzen während dieser Geburtsphase zurückverfolgt werden. Es gibt Lebensumstände, in denen jemand kontinuierlich seine Mitmenschen in heftige Auseinandersetzungen verwickelt, während er unbewusst immer noch in der alten Geburtssituation des Kampfes ums Überleben feststeckt, da er damals keine reale Chance erlebte, diesen Kampf autonom und erfolgreich zu beenden. Traumatische Erlebnisse aus dieser Geburtsphase können auch einen starken Einfluss auf die Art und Weise haben, wie sexuelle Energien zugänglich sind und gelebt werden können.

Ein erfolgreicher therapeutischer Zugang und die Auflösung dieses Traumas wird das Verhältnis des Betroffenen zur eigenen Kraft und zur Außenwelt grundlegend verändern. Z.B. kann sich eine gewohn-

alcimia Heilpflanzenschule

Ausbildung

Pflanzenheilkunde – Phytotherapie

Die Heilpflanzenschule mit Kräutergarten!

Start: 27./28. April 2013

- Über 100 Biokräuter helfen beim Mischen von Teerezepturen!
- Unser Schulhaus mit eigenem Garten vermittelt eine angenehme Lernatmosphäre!
- Herstellen von Kräuterelixieren, Salben, Zäpfchen und Tinkturen!

Workshop

So kommt die Creme in den Tiegel

13. April 10 – 18 Uhr

Mach Deine eigene Naturkosmetik! Kostbar duftende ätherische Öle und hautpflegende Basisöle (Mandel, Avocado) verwandeln sich zu Körperlotionen, Balsame und Lippenstifte.

Exkursion

Die magische Pflanzenwelt im Harz

26.-30. Juni 2013

Erlebe die sagenumwobenen Naturschauplätze im Harz! Mit Herstellung eigener Heilkräuterarznei und Köstlichkeiten zur Stärkung in der Natur.

Anmeldung und Infos:
Telefon: 030 / 844 17 001
Mail: info@alcimia.de

alcimia

Mit Pflanzenwissen heilen lernen!

www.alcimia.de

Yoga und Achtsamkeit

von Klausbernd Vollmar

Träume setzen ins Bild, was wir im Alltagsleben (aus uns unbewussten Gründen) übersehen. Von daher erklärt es sich, dass wir häufig nach dem Erwachen etwas erinnern, was zuvor vergessen worden war. Sigmund Freud hat für dieses Vergessen den Begriff der Verdrängung geprägt. Er sah die Aufgabe der Psychoanalyse darin, das Verdrängte wieder bewusst zu machen, was er mit seinem vielzitierten Ausspruch „Wo Es war, soll Ich werden“ ausgedrückt hat. In diesem Sinn stärkt jegliche analytische Betrachtung eines Traums die Achtsamkeit des Träumers.

Betrachten wir nun die häufig auftretenden chaotischen Träume, in denen sich die Personen und Situationen, die Zeit oder der Ort ständig wandeln. Solche Träume sind in einer „Gesellschaft der Beschleunigung“ (Jacques Derrida) üblich. Sie spiegeln wider, wie unsere Aufmerksamkeit ständig von etwas Neuem angezogen wird. Der chaotische Traum macht uns klar, dass wir ohne das Verweilen keine Fokussierung erreichen können, dass wir also ohne Entschleunigung unachtsam werden. Und mehr noch, wenn wir unachtsam werden, erscheint uns unsere Wirklichkeit chaotisch. Freilich drücken solche Träume diese sprunghafte Unaufmerksamkeit überspitzt aus, so dass der Träumer sich nach dem Aufwachen gedrängt fühlt zu überlegen, warum seine nächtlichen Filme so sinnlos, ja geradezu dadaistisch erscheinen.

Eine hohe Stufe der Achtsamkeit stellt das bewusste oder luzide Träumen dar. Hierbei lernt der Träumer in seinem Traum bewusst zu bleiben. Eine der wichtigsten Übungen bei dieser Praxis besteht darin, seine Aufmerksamkeit auf einem Traumbild zu halten, also den Traumablauf zu stoppen, um das Bild mit all seiner Konzentration erfassen zu können. Im tibetischen Traum-Yoga wendet man diese und eine leicht abgewandelte Übung an, bei der man sich auf einen farbigen Kreis (meist rot) vom Einschlafen über das Träumen bis hin zum Aufwachen konzentriert. Solche Übungen, die nicht leicht zu erlernen sind, stärken die Achtsamkeit im Alltagsleben enorm. Sie zeigen zugleich, dass Achtsamkeit kein Selbstzweck ist, denn auffallend viele luzide Träumer sind ihrem Alltagsleben erstaunlich erfolgreich.

Klausbernd Vollmar führt einen vielbeachteten Blog http://kbvollmarblog.wordpress.com. Auf seiner Website www.kbvollmar.de finden Sie seine Buchveröffentlichungen und Veranstaltungstermine.

heitsmäßige Über- oder Unterreaktion auf Herausforderungen in die Fähigkeit wandeln, das eigene Potential angemessen zu nutzen, ohne immer noch von Gefühlen der Wut oder Angst überwältigt zu werden.

Der Austritt aus dem Geburtskanal und die ersten Erfahrungen in dieser Welt

Aus vielfältigen Erfahrungsberichten wissen wir, dass Menschen, die diese Phase der Geburt mithilfe verschiedener ganzheitlicher therapeutischer Techniken wieder erlebt haben, den Moment des erfolgreichen Heraustretens aus dem Geburtskanal in zwei verschiedenen Qualitäten erleben. Einerseits gehen sie durch einen Sterbeprozess der bisherigen Existenz als Fötus im Mutterleib, andererseits erleben sie den Eintritt in ein vollkommen neues Dasein als ein unabhängiges atmendes Wesen - auch wenn dieses sich noch in der Abhängigkeit von Nahrungszufuhr und dem schützenden und versorgenden Kontakt von außen befindet. Im besten Fall entwickelt sich dieser elementare Übergang nur mit einigen wenigen Schwierigkeiten und ohne großes Trauma. Dieser Mensch wird trotz etwaiger großer oder bedrohlicher Herausforderungen in der Lage sein, mit einer Art Ur-Vertrauen von einer Lebensphase in die nächste zu gehen.

Die grundlegende erste Erfahrung als autonomes Wesen in dieser Welt hat einen Einfluss auf all das, was diesen Menschen später im Leben erwarten wird und welches Lebenskonzept er entwickelt.

War er ein mit Freude empfangener Säugling, der Aufmerksamkeit, Fürsorge, Kontakt und Nahrung erhalten hat oder im Gegenteil nicht willkommen, verlassen oder unterversorgt. Letzteres hätte wahrscheinlich eine tiefe unbewusste Überzeugung zur Folge, dass all dies für ihn nicht zur Verfügung steht, nicht zugänglich ist. Dieser Mensch wäre möglicherweise sein Leben lang damit beschäftigt, die nährende befriedigende Erfahrung zu suchen und nachzuholen, die er als Mangel nach der Geburt erfahren hat. Die Chance, dies zu finden erweist sich als gering, da keine Erfahrung als Erwachsener im Alltagsbewusstsein so intensiv sein könnte, wie diese erste verpasste positive Begegnung mit der Welt.

Ein therapeutischer Zugang zu dieser Geburtsphase und ein Auflösen dieses Traumas kann eine radikale Veränderung der gesamten Lebensperspektive zur Folge haben. Es gäbe diesem Menschen möglicherweise das Vertrauen zurück, durch schwierige Abschnitte des Lebens zu gehen und daran zu wachsen, neue Herausforderungen anzunehmen und eine Persönlichkeit zu entwickeln, die mehr Freude und Befriedigung im Leben erfährt sowie sich von anderen wahrgenommen und angenommen fühlt.

Therapeutisches Verfahren zur Auflösung von Geburtstraumata

Vorgeburtliche Erinnerungen sind uns normalerweise im Alltagsbewusstsein nicht zugänglich. Es erweist sich deshalb als schwierig, mithilfe psychotherapeutischer Techniken, die eine Art der Gesprächstherapie im "normalen" Bewusstseinszustand nutzen, einen Zugang zu einem perinatalen oder pränatalen Trauma zu erhalten. Dr. Grof hat den Begriff „holotrop", der aus dem griechischen übersetzt „Bewegung in Richtung Ganzheit" bedeutet, geschaffen, um Bewusstseinzustände zu beschreiben, in denen diese Erinnerungen zugänglich werden und damit verbundene energetische Blockierungen aufgelöst werden können. Holotrope Techniken finden sich in verschiedenen Methoden der Atemtherapie, wie z.B. das Holotrope Atmen, das von Dr. Grof und seiner Frau Christina entwickelt wurde, dem Gebrauch von bewusstseinsveränderten Substanzen wie z.B. LSD in einem sicheren therapeutischen Setting und verschiedener schamanischer Praktiken.

Auch ganzheitliche Therapieverfahren, die sich der Arbeit in einem außergewöhnlichen Bewusstseinzustand öffnen, wie Psychosynthese, Gestalttherapie und andere schließen sich dem an. Eine wichtige Anforderung an diese therapeutische Arbeit mit holotropen Bewusstseinszuständen besteht in einer angemessenen Intention und Motivation, einem geschützten und sicheren Raum und qualifizierten Begleitern, die speziell für diese Art von Arbeit ausgebildet sind.

Die Verfasser dieses Berichts **Kenneth und Petra Sloan** sind langjährige Schüler von Dr. Grof und bieten in Süddeutschland u.a. Workshops für Holotropes Atmen an. Mehr Infos: www.breathwork.de

Stanislav Grof ist ein Pionier der Erforschung außergewöhnlicher Bewusstseinszustände, die über LSD oder die Riten alter Stammeskulturen zugänglich werden. Er hat gemeinsam mit seiner Frau Christina das Holotrope Atmen als tiefgreifende Methode der Selbsterforschung entwickelt. Er hat als Autor und Co-Autor 22 Bücher veröffentlicht und wirkt momentan als Dozent am California Institute of Integral Studies. Web link: www.stanislavgrof.com

Stanislav Grof, Vortrag in deutscher Sprache, 11. April 2013, in Berlin. Mehr Informationen dazu unter www.grofevents.com

Buchtipps:
Stanislav Grof: Das Abenteuer der Selbstentdeckung: Heilung durch veränderte Bewusstseinszustände, 1994; Die Psychologie der Zukunft, 2002

Ohne Wurzeln keine Flügel

Familien- und Systemaufstellungen mit Gabriele Baring

Verhaltensmuster, Fühlen und Denken sind eng mit biographischen Ereignissen verknüpft. Der Blick auf die Geschichte unserer Eltern kann für uns lösend sein – besonders für Kriegskinder und Kriegsenkel und alle, deren Lebens- und Familiengeschichte durch die Ereignisse und Folgen der beiden Weltkriege, aber auch durch erfahrenes Leid in der DDR, geprägt und belastet sind. Werden uns Zusammenhänge und tiefere Dynamiken bewusst, können wir die übernommene Schwere hinter uns lassen und Blockaden überwinden. Es ist möglich, gesünder, erfolgreicher und zufriedener zu werden.

Gabriele Baring ist Systemische Familientherapeutin und Sachbuchautorin. Sie arbeitet in Berlin und auf Mallorca. Ihr Schwerpunkt ist die therapeutische Bearbeitung übernommener familiärer Traumata und Verhaltensmuster bei psychischen und psychosomatischen Störungen sowie Beziehungsproblemen.

320 Seiten | € 19,95
gebunden mit Schutzumschlag
Scorpio Verlag
ISBN 978-3-942166-46-1
auch als eBook erhältlich!

6 CDs | € 24,95
Spieldauer: 8 Stunden

Berlin, Sylt und Mallorca:
Systemische Selbsterfahrung und Aufstellungen

Nach meinen Seminaren sind Sie eine andere Person als zuvor. Sie sind kräftiger, klarer, weiser, freier und heiler. Sie werden auf die Herausforderungen des Alltags gelassener reagieren und feststellen, dass sich viele Dinge plötzlich ohne Ihr bewusstes Zutun positiv verändern. Alle Themen sind willkommen.

Seminare: „Was ist nur mit mir los?", „Wer bin ich, und wenn ja, wie viele?", „Mit dem Schicksal versöhnen", „Lösungen", „Krankheiten sind verschlossene Briefumschläge. Wenn wir sie geöffnet haben, sind wir gesünder."

Nächste Seminare in Berlin: 13./14.4., 4./5.5., 25./26.5., 15./16.6., 28./29.9, 19./20.10., 2./3.11., 30.11/1.12. Sylter Sommercamp 6.-13.07.

T 030 63 91 60 91 | www.Gabriele-Baring.eu

„Bemühen wir uns immer um Mitgefühl mit uns selbst."

Die Mönche und ich

Eine wahre Geschichte über Sinnsuche und Selbstfindung

Nach dem Tod ihrer Eltern gerät Marys Leben aus den Fugen. Auf der Suche nach innerem Halt macht sie sich auf nach Südfrankreich – in das Kloster des Zen-Lehrers Thich Nhat Hanh. Für 40 Tage und Nächte taucht sie ein in eine Welt, die ganz anders ist, als alles, was sie bisher kannte. Womit Mary nicht gerechnet hatte: Die wirklich wertvollen Lektionen des Lebens nehmen manchmal wundersame Formen an. Durch die Lehren Buddhas, tägliche Meditation und vor allem in der Begegnung mit Thich Nhat Hanh entdeckt sie in sich selbst nach und nach Ruhe, Klarheit und Kraft. Jeder Tag bringt Mary ihrer Gefühls- und Gedankenwelt näher und diese Erfahrung schenkt ihr eine ganz neue Sicht auf das Leben. Schließlich findet sie genau das, wonach sie immer schon gesucht hatte, ohne es zu wissen – ihr inneres Zuhause. Von Mary Paterson.

Thich Nhat Hanh sagt, die Spannungen in unserem Körper seien »eine Form des Leidens«. Schmerzen wachsen sich irgendwann zu Krankheiten aus, wenn wir nicht über etwas verfügen, was den Druck wieder abbaut. »Bemühen wir uns immer um Mitgefühl mit uns selbst, dann wissen wir, wie die Schmerzen zu lindern sind, die wir in uns tragen.« – »Durch achtsames Atmen«, sagt Thay auch, »nehmen wir Zuflucht zu uns selbst und gehen heim zu uns.« Diese Technik des achtsamen Atmens, die uns der Buddha gegen unsere Leiden verordnet, vereint Körper und Geist so, dass wir einen sicheren Stand im Hier und Jetzt finden. Ich lege das erste meiner stummen Gelübde ab: »Ich will unbedingt daran denken, achtsam zu atmen.« Wer aber ist der Buddha? Wer ist er, dass sein Einfluss sich auf so viele Menschen erstreckt, nicht zuletzt auf Thich Nhat Hanh?

Der Erleuchtete war, bevor er ein Erwachter, ein Buddha, wurde, ein junger Mann namens Siddhartha Gautama, der vor über 2500 Jahren in Nordindien lebte. Er wurde ein Suchender, wollte das Wesen der Wirklichkeit und des menschlichen Lebens ergründen. Nach sechs Jahren intensiver Schulung unter mehreren berühmten spirituellen Lehrern setzte sich Siddhartha unter einen Bodhi-Baum und gelobte, sich erst wieder zu erheben, wenn er Erleuchtung gefunden hatte. Er saß die Nacht hindurch, und als der Morgenstern aufstieg, kam er zu einem tiefen Durchbruch, der ihm das volle Verstehen und die Liebe erschloss. Neunundvierzig Tage soll der Buddha in diesem wunderbaren Zustand verweilt haben, dann machte er sich zum Hirschpark von Sarnath auf, wo er auf fünf seiner früheren Weggefährten traf. Wie Thich Nhat Hanh in seinem Buch *Das Herz von Buddhas Lehre* erzählt, legte er dort, natürlich in seinen eigenen Worten, die folgende Lehre dar: »Ich habe tief erkannt, dass nichts für sich allein sein kann, dass alles mit allem anderen „inter-sein" muss. Ich habe außerdem erkannt, dass alle Wesen mit dem Vermögen zu erwachen begabt sind.«

Danach sprach er die vier edlen Wahrheiten aus: Leid existiert. Leid wird hervorgebracht. Es gibt einen Weg zur Beendigung aller Leiden. Und: dieser Weg zur Wiederherstellung des Wohlbefindens wird der edle achtfache Pfad genannt.Im Mahaparinibbana-Sutta heißt es: „Wo der edle achtfache Pfad geübt wird, sind Freude, Frieden und Erkenntnis."

Foto: © ping han - Fotolia.com

Thich Nhat Hanh hebt hervor, dass die acht Glieder des edlen Pfades – rechte Anschauung, rechtes Denken, rechte Rede, rechtes Handeln, rechter Lebenserwerb, rechtes Bemühen, rechte Achtsamkeit und rechte Konzentration – durch das verbunden sind, was er »Inter-Sein« nennt. »Jedes dieser Glieder«, sagt er, »enthält die übrigen sieben.«

Da ich hier bin, um die Lehren des Buddha anzuwenden, liege ich jetzt selig in meinem warmen Bett und denke über die kleine und doch so frustrierende Unannehmlichkeit mit meiner ersten klösterlichen Dusche nach. Ich war müde und nass und fror, und ich empfand das als sehr unbehaglich. Ein klarer Fall von Leid, die erste edle Wahrheit.

So weit, so gut. Die zweite edle Wahrheit bestand in meinem Widerwillen gegen den Wassermangel. Es gab also einen Grund für mein Leid, und der bestand darin, dass ich meine nasskalte Verfassung ablehnte. Aber man hat immer Möglichkeiten. Wenn das Wasser ausbleibt, kann man gegen diese Wirklichkeit aufbegehren oder sich in die Umstände fügen. Dass ich mein Unbehagen durch Achtsamkeit zu reduzieren vermochte, zeugt von der dritten edlen Wahrheit, dass es einen Ausweg gibt. Die Konzentration auf meinen Atem brachte ein wenig Erleichterung und auch einen Erkenntnisgewinn. Ich erkannte mein Unbehagen als vorübergehend. Nichts bleibt, wie es ist, kein Schmerz, keine Lust. Mein konzentriertes Atmen brachte mich zur Insel meiner selbst zurück, wo ich auf viele Mittel und Einsichten zurückgreifen kann. Hier war es die simple Erkenntnis, dass fehlendes Wasser in der Dusche eine eher kleine Unannehmlichkeit darstellt. Wenn man begreift, dass man an einer Sache absolut nichts ändern kann, liegt darin auch Freiheit. Das Annehmen befreit, ebenso wie Entschlossenheit befreit. Der Frust reduzierte sich augenblicklich um die Hälfte. Ich bekam einen Geschmack von der vierten edlen Wahrheit, vom Pfad, der mein Wohlbefinden (teilweise) wiederherstellte.

Heute habe ich einen Geschmack von dem bekommen, was Achtsamkeit vermag. Mir geht noch durch den Sinn, dass ich wirklich in meine Kraft und Freiheit komme, wenn ich zur Insel meiner selbst zurückkehre und bei mir selbst Zuflucht suche. Die Frage ist nur: Werde ich das auch unter schwierigeren Umständen schaffen?

Der Buddha sagte nicht, wie viele annehmen, dass alles leidvoll sei. Vor allem, so Thich Nhat Hanh, ging es dem Buddha um die Verwandlung des Leidens. »Ihr müsst das Unbehagen in euch finden und es dann wandeln.«

Irgendwann kam wieder Wasser aus meiner Dusche, die schwarze Spinne krabbelte weg, und ich war froh, mir endlich die Seife abspülen zu können. Wenn wir loslassen, finden sich die Dinge schon irgendwie.

(Auszug mit freundlicher Erlaubnis des Lotos Verlages)

Die Autorin **Mary Paterson** ist klassische Balletttänzerin, erfahrene Yogalehrerin und Gründerin des Lotus Yoga Centre in Toronto, Kanada. Auf ihren zahlreichen Reisen durch Indien erforschte sie verschiedene spirituelle Traditionen und studierte bei renommierten Meistern. Die Mönche und ich ist ihr erstes Buch.

Buchtipp: Mary Paterson, Die Mönche und ich - Wie 40 Tage in Thich Nhat Hanhs buddhistischem Kloster mein Leben verändert haben, 256 Seiten, € 15,99 Lotos Verlag

BERLINER BÜCHERHIMMEL
WELLNESS FÜR DIE SEELE

Unsere Veranstaltungen im April 2013

(Auswahl) - Anmeldung erbeten

4. April, 19 - 21 Uhr	**Vortrag:** Heilen mit kosmischen Symbolen mit *Dr. Diethard Stelzl* (10 €)
9. + 23. April, 10 - 19 Uhr	**Einzelsitzungen**: Rückentherapie nach Dorn/Breuss mit Übungen für zu Hause mit *Uwe Sallmann* (60 Min./60 €)
15. April, 10 - 19 Uhr	**Aurafoto und Aurabehandlung** (35 € und 81 €) mit *Ralf Marien-Engelbarts*
24. April, 19 - 21 Uhr	**Monatliche Abendgruppe:** Erfolgreiche Veränderung jetzt mit *Karin Schewe* (25 €)

Zweites Berliner Bücherhimmel-Lesefestival „Wellness für die Seele“

vom 19. bis 21. April 2013 - unterstützt von den Verlagen Allegria, Goldmann und Schirner - das Programm finden Sie auf unserer Webseite

mit den bekannten Autoren Jenny Bor, Andreas Grabolle, Otmar Jenner, Manfred Mohr und Thorsten Weiss

Freitagabend (19. 4., 20.15 Uhr): Klangmeditation „Remember my name“ mit Jocelyn B. Smith und Volker Schlott
Samstagabend (20. 4., 20 Uhr): GEDANKEN-GUT - ein Leseabend mit musikalischen Pausen mit MARISA und Eugène Rodger

Berliner Bücherhimmel - Brigitte Hees und Angela Schneider-Bodien - Motzstr. 57, 10777 Berlin
030 - 219 12 695 - info@berliner-buecherhimmel.de - www.berliner-buecherhimmel.de

Lycopodium – der Bärlapp

Andreas Krüger mit dem vierten Teil seiner Beitragsreihe über wichtige homöopathische Heilmittel – erläutert anhand seiner eigenen biografischen Erfahrungen.

H. Schäfer: Mit Glonoinum, Calcium und Pulsatilla hatten Sie schon wichtige Schritte in die Richtung eines selbst-bewussten Lebens getan – wie ging es weiter?

A. Krüger: Ich hatte ja lange die Wahnidee, ich sei nur ein dummer „Britzer Bauer". Als Jugendlicher fühlte ich mich zu der Hippiebewegung hingezogen, konsumierte „bewusstseinserweiternde" Drogen und rauchte Unmengen von Cannabis. Damals wollte ich eigentlich nur nach Katmandu auswandern und dort Hühner- und Cannabisbauer werden. Aus diesen Gründen habe ich schulisch komplett versagt. Aber später, als Erwachsener, litt ich unter dem Trauma, keinen qualifizierten Schulabschluss, geschweige denn ein Hochschulabschluss vorweisen zu können.

Eines Tages passierte etwas Furchtbares. Ich war schon erfolgreicher Heilpraktiker mit einer vollen Praxis und leitete die Samuel-Hahnemann-Schule, als mich ein Mann, der einen Lehrstuhl für vergleichende Medizinforschung in Berlin hatte und sich mit Naturheilkunde beschäftigte, telefonisch um ein Interview bat. Ich war ausgesprochen stolz, dass er sich für mich interessierte und erzählte voller Begeisterung von Homöopathie, der Schule und meiner Praxis. Bei dieser Begegnung trafen zwei kranke Lycopodianer aufeinander. Die eine Seite der krankhaften Symptome kann es überhaupt nicht vertragen, wenn ein anderer von sich überzeugt ist. Dabei war es gar nicht so, dass ich von mir überzeugt war, ich war einfach begeistert. Auf der anderen Seite können kranke Lycopodianer oft Worte nicht richtig aussprechen. Bei mir war es so, dass ich lange Zeit das Wort „Homöopathie" nicht richtig aussprechen konnte. Ich sagte immer „Hö-möopathie". Und nachdem ich diesem Mann eine halbe Stunde lang von meiner Arbeit und der Schule erzählt hatte, sagte der Herr Professor: „Tja, Herr Krüger, ist ja alles sehr schön, aber ich muss Ihnen mal eins sagen – nur damit kein anderer über Sie lacht: Das heißt nicht Hömöopathie, das heißt Ho-möopathie." Kranke Lycopodianer stellen gerne andere bloß. Deswegen ist ein weiteres Leitsymptom von Lycopodium: Selbsterhöhung durch Erniedrigung anderer. Diese Zurechtweisung war mir soooooo peinlich, dass ich innerlich im Boden versank und dachte, nie wieder Interviews geben zu können und nie mehr zu sagen, dass ich homöopatisch arbeite. Danach habe ich 14 Tage lang ununterbrochen geübt, dieses Wort korrekt auszusprechen.

Und Sie haben Lycopodium genommen?

Richtig und – wie bei allen guten homöopathischen Mitteln – erlebte ich eine wahnsinnige Befreiung, weil es mich zum ersten Mal mit meinen nicht-akademischen Ressourcen in Kontakt brachte. Und ich hatte zum ersten Mal das Gefühl, dass ich durchaus gebildet bin, denn ich habe unglaublich viele Bilder vor meinem geistigen Auge.

Gab es Rückfälle?

Ja, es gab noch einmal eine Phase, in der ich mit einem berühmten deutschen Astrologen einmal im Jahr essen ging. Für mich ist es jemand, der sehr stark lycopodisch aspektiert ist mit dem Leitsymptom: Er hat alles begriffen und die anderen haben noch nicht einmal ansatzweise eine Ahnung. Der konnte etwas sagen, was mich völlig zerstörte. Ich bin ja leicht zu begeistern in anregenden Gesprächen und achte dann auch nicht darauf, ob alles korrekt und statistisch abgesichert ist. Und dieser Mann sagte aus einer wahnsinnigen Selbstsicherheit heraus: „Die Wahrheit ist...". Und mit diesem einen Satz „die Wahrheit ist" konnte er mich abschießen, so dass

ich dachte, nie mehr zu unterrichten, sondern nur noch zu massieren, denn das ist das Einzige, was ich kann. Ich habe diesem Mann den Kontakt zu Aufstellungen vermittelt und bei einem Essen sprach ich davon, wie schön es sei, bei den Aufstellungen Rückgaben machen zu können. Er unterbrach mich barsch mit dem Satz: „Hellinger hat nie Rückgaben gemacht!“. Bei mir brach schon wieder alles zusammen und nach dem Gespräch rief ich meinen homöopathischen Arzt an. Als der erfuhr, mit wem ich essen war, verordnete er mir Lycopodium. Danach ging es mir wieder besser. Beim nächsten Zusammenbruch fragte mein homöopathischer Arzt nur: „Warste wieder essen? Lycopodium.“ Diese Zusammenkünfte und meine Zusammenbrüche zogen sich über drei Jahre hin, bis ich eines Tages nach seinem vielbesagten Satz: „Die Wahrheit ist...“ sagen konnte: „Das ist das Ende der Diskussion.“ Daraufhin sagte er: „Aber du weißt doch, wenn ich so etwas sage, ist das doch nur meine eigene Unsicherheit.“ Durch meine eigene Lycopodiumheilung konnte ich ihm den Spiegel hinhalten und dadurch löste sich ein Knoten.

Also in etwa nach dem Motto: „Angriff ist die beste Verteidigung“.

Lycopodium wird oft aggressiv, um seine Unsicherheit nicht zu zeigen und ist überkritisch, um nicht in seiner eigenen Mangelhaftigkeit wahrgenommen zu werden. Die Lycopodiumheilung äußert sich so, dass man nicht mehr aggressiv wird, um seine Unsicherheit zu überdecken, sondern dass man von seiner Unsicherheit spricht: dass man klein ist und dass man viele Dinge nicht weiß. Lycopodium hilft uns, die Ressourcen zu entdecken, die jenseits von Intellektualität und intellektueller Intelligenz liegen. Es hilft, die emotionale Intelligenz zu entdecken und damit eine zärtliche Weichheit zu erreichen. Wenn man Lycopodium-Sporen reibt, wird die Haut ganz weich. Lycopodium macht – im wahrsten Sinne des Wortes – weiche Seelen und nimmt die Angst vor der eigenen Kleinheit, aus der eigentlich nur die Härte erwächst.

Wo hilft Lycopodium noch?

Es ist angeblich das wichtigste Mittel in der Homöopathie, denn Lycopodium hat starke Berührungsängste. Berührt zu werden heißt, jenseits von intellektueller Abschottung begriffen zu werden. Wenn ich jemanden wirklich berühre, dann begreife ich ihn und dann kann er sich auch nicht mehr verstecken. Lycopodium macht berührbar, macht begreifbar und macht damit friedlich. Ich glaube, dass Lycopodium heute in unserer Welt das meist bedürftigste Mittel ist – ob im Bundestag oder bei der Deutsche Bank. Lycopodium ist auch das wichtigste Mittel bei Frauenhass und bei Impotenz. Ein bekannter tantrischer Meister sagte einmal: „Ein potenter Mann wird nie Gewalt gegen Frauen ausüben, weil er sich als Mann sicher ist.“ Dieser Meister – und dem stimme ich zu – meinte, dass nur Männer, die an ihrer Männlichkeit zweifeln, überhaupt zu Gewalt neigen, weil diese Männer Angst vor Frauen haben. Sicheren Männern – also lycopodisch geheilten Männern – ist jegliche Gewalt gegenüber Frauen wesensfremd, weil sie keine Angst vor Frauen haben. Darum glaube ich, dass Lycopodium eins der größten Mittel für die Konflikte ist, die unsere Zeit und unsere Gesellschaft mit sich bringt.

Andreas Krüger ist Heilpraktiker, Schulleiter und Dozent an der Samuel-Hahnemann-Schule in Berlin für Prozessorientierte Homöopathie, Leibarbeit, Ikonographie & schamanischer Heilkunst

Termine: Ikonen der Seele - Homöopathisch-wunderorientierte System- & Familienaufstellung, 26.-28. April 2013, Samuel-Hahnemann-Schule/Britz; Hexen Hurra IV - Die Schicksalsmacht der Spinnenmittel / Homöopathie und Schamanismus, 25./26. Mai 2013, Samuel-Hahnemann-Schule, Wilmersdorfer Str. 94. Weitere Informationen: Samuel-Hahnemann-Schule, Mommsenstr. 45, 10629 Berlin, Tel.: 323 30 50, buero@heilpraktiker-berlin.org, www.Samuel-Hahnemann-Schule.de

IfP
Heilen mit Pflanzen e.V.
Institut für Phytotherapie und Heilpraktikerschule

3-jährige
Heilpraktikerausbildung
mit Schwerpunkt
Pflanzenheilkunde

1-jährige
Phytotherapieausbildung
für Therapeuten (Beginn jährlich im Februar)

Infoveranstaltung mit Vortrag: 12.04. · 19 Uhr
Pflanzen für die Fruchtbarkeit

Paul-Lincke-Ufer 42/43 · 10999 Berlin
Telefon 030 - 611 289 33
buero@heilen-mit-pflanzen.de
www.heilen-mit-pflanzen.de

Mit Heilpflanzen durch das Jahr

Im Folgenden wollen wir Heilpflanzen vorstellen, die in unseren Breitengraden schon lange eine besondere Bedeutung haben: in der Anwendung als Heilmittel bei verschiedenen Beschwerden, auch als Lebensmittel, mit Tipps auch zur äußerlichen Anwendung, Pflanzen-Geheimnisse, die nicht in jedem Buch zu finden sind – ein kleiner Ausschnitt aus 25 Jahren Heilpraktikerpraxis – von Cornelia Titzmann, der Leiterin des IfP (Institut für Phytotherapie) in Berlin

Der Löwenzahn

Der Klassiker unter den Phytotherapeutika (Pflanzen die zur Therapie eingesetzt werden) ! Seit Alters her eine „Frühjahrspflanze“, ein Mittel zur Blutreinigung, Begleitung in der Fastenzeit, eine Pflanze die die Lebensgeister weckt. Mit botanischem Namen heißt sie Taraxacum officinale darunter kann man die Wurzel und das Kraut in der Apotheke kaufen. Schon ihre volkstümlichen Namen wie Milchkraut oder Bettpisser weisen auf Besonderheiten hin. Zum einen ist sie eine milchsaftführende Pflanze, der weiße Saft tritt beim zerreißen aus dem Stängel, den Blättern und sogar der Wurzel aus und wurde zur Wundheilung und Desinfektion genutzt, zu anderen findet sie Anwendung bei Erkrankungen der Blase und Niere und bei Bettnässen. Heute wird sie offiziell als Leber- und Gallemittel geführt und zur Regulierung der Verdauung empfohlen. Sie schmeckt leicht bitter und enthält auch Pflanzenfarbstoffe, denen heute eine besondere Bedeutung beigemessen wird sowie Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.

Der Löwenzahn unterstützt bei Erkrankungen des Darmes wie Verstopfung, Blähungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten; wirkt lindernd bei Appetitlosigkeit, Völlegefühl und Wasseransammlungen. Wir benutzen sie außerdem bei Kopfschmerzen, Krampfadern und rheumatischen Erkrankungen... das ist viel!

Das Besondere an ihm ist aber auch die Wirkung auf das Gemüt. Er wirkt stimmungsaufhellend, macht eindeutig Lust und gute Laune nach einem langen Winter und leitet den Frühling ein.

Anwendungstipps

Als Tee – Löwenzahnkraut und Wurzel ca. 1Teelöffel auf eine Tasse Wasser 10min ziehen lassen - wird gerne auch in Mischungen getrunken (nicht süßen!). Als „Honig “- Blüten im Frühjahr sammeln und mit Rohrzucker und wenig Wasser zu einem Dicksaft einkochen, abseihen - köstlich als Brotaufstrich. Als Frischpresssaft – 2-3Eßlöffel täglich in Wasser, Buttermilch oder in die Gemüsesuppe. Als Leberwickel: während des Fastens einen Breiumschlag aus der frischen Pflanze oder einen mit Tee getränkten Wickel auf die Lebergegend legen (1xtägl. eine Stunde bevorzugt abends, warm).

Mehr über die therapeutischen Anwendungen erfahren Sie über das IfP – Institut für Phytotherapie, www.heilen-mit-pflanzen.de oder über die Naturheilpraxis Cornelia Titzmann, Horst-Kohl.str.2, 12157 Berlin T.794 04 520

mankau
Das neue Kartenset von Anna Röcker und Raffaella Sirtoli
HEILEN MIT BACHBLÜTEN
Jede Krankheit beruht auf einem seelischen Ungleichgewicht – so lautet die zentrale These des Arztes Edward Bach, des Begründers der Bachblüten-Therapie. Die Besonderheit dieses Kartensets besteht in der außergewöhnlichen fotografischen Darstellung jeder Blüte. Dabei will die Künstlerin Raffaella Sirtoli mit der speziellen Darstellung der Blüte vor dem schwarzen Hintergrund das Lichtwesen, das Edward Bach in jeder Pflanze sah, deutlich machen.
Auf der Rückseite jeder Karte finden sich praktische Hinweise, in welcher Situation die jeweilige Blüte hilfreich ist.
38 + 4 Karten | 46-seitiges Booklet | ISBN 978-3-86374-099-3 | 15,95 €
Bestellmöglichkeit und Internetforum: www.mankau-verlag.de
Anna Röcker & Raffaella Sirtoli
HEILEN MIT BACH BLÜTEN
Das Kartenset

Hands of Light -
Energiearbeit
nach Barbara Ann Brennan

Marion Pierschkalla

Workshop mit Marion Pierschkalla am Fr. 12. - So. 14. April 2013
Für Kurzentschlossene: Infoabend, Mi. 10.4.2013, 19:30 Uhr

In einem einführenden Vortrag über „Aufbau und Funktion des menschlichen Energiefeldes" wird der theoretische Hintergrund von *Brennan Healing Science®* beleuchtet. *Brennan Healing Science®* ist eine sanfte und zugleich kraftvolle, energetische Methode. Sie arbeitet mit dem menschlichen Energiefeld und dem darin enthaltenen Bewusstsein. Im Workshop erfahren Sie, was es heißt, ein multidimensionales Wesen zu sein. Im Anschluss stehen zahlreiche Übungen, die helfen, die Wahrnehmung für das eigene Energiesystem zu erweitern. Dies ermöglicht einen tieferen Zugang zu der lebendigen Dynamik Ihres Energiefeldes und öffnet den Weg, sich selbst, anderen Menschen und der Schöpfung auf eine neue Weise zu begegnen. Des weiteren erlernen Sie eine erste energetische Heilbehandlung (Chelation).

Ort: Aquariana Praxis- und Seminarzentrum,
Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg
Kosten: Infoabend kostenlos, Workshop 230 EUR,
(für Schnellentschlossene bis 8.4.2013: 210 EUR)
Info/Anmeldung: bei Marion Pierschkalla
mobil: +49 (0)151-4344 2014 oder pierschkalla@aon.at
www.pierschkalla.at
(Termine für Einzelsitzungen bitte erfragen)

Raum für Leichtigkeit und Hochsensibilität

Infoabende und Seminare von Gudrun Schultheiß

Hochsensible Menschen haben eine sehr differenzierte, komplexe und feine Wahrnehmung. Stimmungen und Umwelteinflüsse erleben sie um vieles stärker und verarbeiten diese intensiver.
Dieses Talent der besonderen Wahrnehmungsfülle ist eine Gabe und auch eine Herausforderung, die im Alltag, im Berufsleben belastend sein kann.
Um die Lebensqualität dieser Gabe zu entdecken und zu genießen, ist das Wissen um die Hochsensibilität und das Erkennen der Schätze, die darin verborgen sind, notwendig.
Hochsensible Menschen nehmen sich im Kontakt mit anderen Menschen häufig „anders" wahr und kommunizieren oftmals auch anders.
Im Raum für Leichtigkeit erproben und praktizieren wir einen Spurwechsel. Wir widmen uns der Körperwahrnehmung, spüren hin zu uns selbst, erkennen die Botschaften des Körpers, verschiedene Kommunikationsmuster und erfahren Möglichkeiten uns abzugrenzen.

In meiner Praxis biete ich Beratung, Coaching und Therapie und regelmäßig Veranstaltungen zu dem Thema an, sowie einmal monatlich, jeden ersten Samstag, 18.00-19.30 Uhr den offenen Salon für Hochsensible.

Gudrun Schultheiß

Infoabend zum Thema Hochsensibilität
am Samstag, den 20.04.2013, 19.30-21.00 Uhr, 15.- Euro
Hochsensibilität und Kommunikation
am Samstag, den 11.05.2013, 19.30-21.00 Uhr, 15.- Euro
Seminar: Stressbewältigung und Yoga für Hochsensible,
8 Termine, Beginn: Fr., 26.04.2013, 20.00-21.30 Uhr,
130.-Euro, auch als Präventionskurs.
Ort: Gudrun Schultheiß, Raum für Leichtigkeit,
Möckernstr. 67, 10965 Berlin
Anmeldung: T. 030 788 92 461
www.wasnunwastun.de, info@wasnunwastun.de

Himmlische Konstellationen April 2013

Zusammengestellt von Markus Jehle, www.astrologie-zentrum-berlin.de

Allgemeine Trends

Falls Sie ein sensibler und meditativ veranlagter Mensch sind, dann konnten Sie sich in den vergangenen Wochen über den Zugang zu neuen spirituellen Dimensionen ihres Daseins freuen. Darüber hinaus waren auch Ihre Empathie und Hilfsbereitschaft gefragt. An Gelegenheiten, anderen Menschen zu helfen, hat es Ihnen mit Sicherheit nicht gemangelt, denn in der einen oder anderen Form musste sich jeder mit Schwäche und Hilflosigkeit auseinandersetzen.

Doch ab Ostern weht nun ein deutlich anderer Wind. Die nächsten Wochen bergen ein enormes Konfliktpotenzial, bieten jedoch auch zahlreiche Gelegenheiten, neu anzufangen. Fast überall scheint die Hölle los zu sein (Sonne, Venus und Mars lösen das Uranus-Pluto-Quadrat aus) und an Krisenherden herrscht derzeit ohnehin kein Mangel. Der Kampf gegen Ohnmacht und Unterdrückung sowie das Aufbegehren gegen Autoritätsmissbrauch dürfte Anfang April einen neuen Höhepunkt erfahren. Überall dort, wo sich Zorn aufgestaut und Ressentiments angesammelt haben, ist mit gewaltigen und gewalttätigen Entladungen zu rechnen.

Auf einer persönlichen Ebene sind fixe Vorstellungen in diesem Frühjahr Ihr größter Feind (Pluto rückläufig ab 12. April). Nicht nur Sie stehen gegenwärtig stark unter Druck. Lassen Sie los, was nicht mehr zu halten ist, selbst wenn es nur fehlgeleitete Erwartungen sind. So mancher zeigt nun sein wahres Gesicht und es wird zunehmend klar, wer wo das Sagen hat. Akzeptieren Sie die gegebenen Machtverhältnisse, aber fügen Sie sich nicht in ein Schicksal, das nicht das Ihre ist (Saturn in Skorpion). Ergreifen Sie die Chance, sich selbst ein Stück näher zu kommen und Ihre wahren Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen.

Was zu tun ist

Aus astrologischer Sicht beginnt das neue Jahr am 10. April (Neumond in Widder) und es herrscht in den ersten Frühlingstagen ein enormer schöpferischer Pioniergeist, den Sie durchaus auch in einem egoistischen Sinne ganz für sich persönlich nutzen können. Sie haben es Mitte April besonders leicht, Ihre Wünsche in die Tat umzusetzen (Sonne, Merkur, Venus, Mars und Uranus in Widder). Fackeln Sie nicht lange, sondern legen Sie los und sichern Sie sich Ihr Stück vom Kuchen, ehe es zu spät dafür ist. Die zweite Aprilhälfte wird verstärkt von Revier- und Besitzstandskämpfen geprägt und Sie tun gut daran, genau zu wissen, wofür es sich zu kämpfen lohnt (Venus und Mars in Stier).

Kommunikation

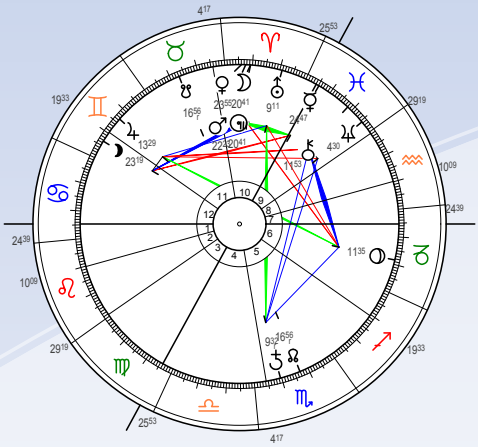
In schöpferischer Hinsicht steht Ihnen eine inspirierende erste Aprilhälfte bevor. Rufen Sie sich Ihre Träume und Sehnsüchte in Erinnerung und lassen Sie sich davon beflügeln. Hören Sie auf Ihre innere Stimme und vertrauen Sie auf Ihre Intuition (Merkur in Fische bis 14. April). Achten Sie vor allem auf eine aufrichtige Kommunikation und wählen Sie Ihre Worte mit Bedacht (Merkur Quadrat Lilith am 12. April). Die Macht der Kommunikation ist das Topthema dieses Frühjahrs und ab der zweiten Aprilhälfte müssen Sie damit rechnen, dass es gelegentlich etwas lauter und rauer zugeht als sonst.

Lust und Liebe

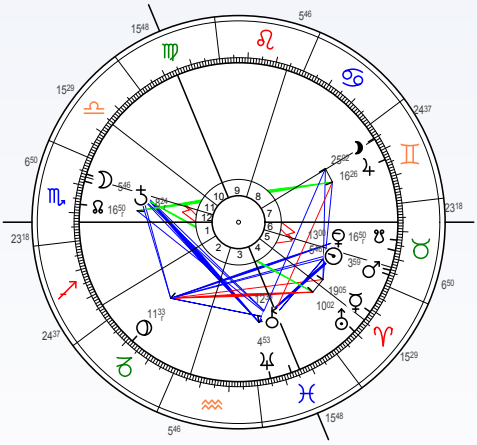
In der Liebe fängt ein neuer Zyklus an und es herrscht eine erfrischende Dynamik, die eine starke Aufbruchsstimmung erzeugt (Venus Konjunktion Mars am 7. April). Um in Ihren Beziehungen neu durchzustarten brauchen Sie zuerst ein passendes Ziel, sonst rennen Sie am Ende dem Falschen in die Arme. Nicht alles Neue ist automatisch besser als das Alte. Dennoch bestehen gute Aussichten, dass Sie im partnerschaftlichen Bereich einen großen Schritt vorankommen. Ergreifen Sie die Initiative und erfüllen Sie sich lang gehegte Sehnsüchte.

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.



Neumond in Widder (10.04.): Sie stehen am Beginn von etwas völlig Neuem. Finden Sie heraus, was es ist und legen Sie los.



Vollmond in Skorpion (25.04.): Binden Sie sich nicht an Dinge, die Sie letztlich nur gefangen nehmen, ohne Ihnen einen Ertrag zu bringen.

KGS Berlin 04/2013

spirit yoga berlin

2. BERLIN YOGA GATHERING

9. bis 27. Mai 2013

Deva Premal & Miten

mit Manose und „Special Guest“ Meneesh de Moor.
Auf Worldtour „a deeper light“

9. Mai, 19:30 Uhr
im Kammermusiksaal der Berliner Philharmonie

mit freundlicher Unterstützung von Soulevents **www.soulevents.info**
info@soulevents.info

Gurmukh
Königin des Kundalini Yoga

... will in uns den Mut entflammen, den Weg des spirituellen Kriegers zu gehen, um uns unserer wahren Bestimmung näher bringen!

10. – 12. Mai in West

Peter Sterios
Manduka Gründer

Der Architekt und Gründer des Yogi-Ausrüsters Manduka entdeckte im Yoga „Gravity & Grace“

24. – 26. Mai in West

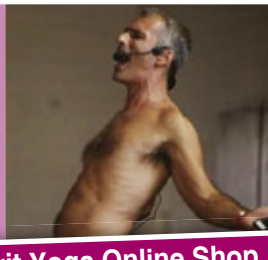
www.petersterios.com

Bryan Kest
Power Yoga at it`s best

... kraftvoll und mit viel Lebensweisheit vorgetragen

27. Mai in West

www.poweryoga.com



Buchungen über den Spirit Yoga Online Shop

030 27 90 85 03/05
events@spirityoga.de
alle Details unter

www.spirityoga.de

Wie neu geboren - Transformationen mit Heike Sansoni

9 Monate Wachstumszeit: 8 Wochenenden vom 13./14. April - 14./15. Dezember

„Leichter leben, Botschaften erkennen, Altes Loslassen, Talente leben, Verstrickungen lösen, Beziehungen genießen, Geben und Nehmen, Wohlstands-Bewusstsein, in Freude sein“. Kostenfreier Infoabend für alle Angebote: So. 7. April, 19 Uhr.
Systemisch-Synergetische Aufstellungen: offene Abende freitags 18 Uhr, 26. April und 24. Mai | Intensiv-Samstage 11 Uhr, 27. April und 25. Mai | 5 Tage Ostsee-Seminar: „Glück und Leichtigkeit“ So, 9. Juni - Do, 13. Juni, Gutshaus Stellshagen

Heike Sansoni ist HP Psych., Heilerin und Coach. Seit über 12 Jahren begleitet sie Synergetik-Innenweltreisen und -Therapie, Aufstellungen sowie energetische Heilung mit CQM. Den roten Faden finden mit Klarheit, Tiefe und Humor.
Seminare und Einzelarbeit: Raum für Heilung und Kommunikation
Bamberger Str. 48a, 10779 Berlin, nahe Viktoria-Luise-Platz
heike.sansoni@synergetik-berlin.de, 030/12094531, www.synergetik-berlin.de

Annette Kaiser vom 12.-14. April in Berlin

Liebe im Sein und Werden - Seminar

Die Liebe in ihren vielfältigen Facetten steht im Mittelpunkt des Seminars, das Vorträge, Meditation, Traumarbeit, Gespräch beinhaltet. Was bedeutet es heute, ein Leben in All-Liebe zu leben, worin Sein und Werden als das untrennbar Eine ohne Zwei erkannt sind?

Seminar: Sa.: 13. 4., 10-18 Uhr; So.: 14. 4., 10-13.00 Uhr
Ort: Pestalozzi-Fröbel-Haus Berlin, Karl-Schrader-Str. 7/8, Raum 202, 19781 Berlin
Kosten: 100 EUR (Ermäßigung möglich)
Info/Anmeldung: Ursula Richard, E-Mail: u.richard@gmx.de
Vortrag: Fr.: 12.4., 20 Uhr im Gotischen Saal, Schmiedehof 17 (im Viktoria Quartier), 10965 Berlin X-Berg, Veranstalter: Dharma-Buchladen 030.7845080

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck (Wir-Prozess)

12.-14. April Berlin Kreuzberg

Über wirkliche Gruppenkommunikation (group of all leaders) authentische Kommunikation, persönliche Abrüstung und Transparenz üben und erleben, wie eine Gruppe über die 4 Phasen (Pseudo, Chaos, Leere/Entleerung und Authentizität) ins gemeinsame Herz findet.

Begleitung Götz Brase und Michaela Rackelmann. Kosten 100,-- bis 200,-- € (Selbsteinschätzung)
www.gemeinschaftsbildung.com / gemeinschaftsbildung@t-online.de
Tel: 08624/8795962. Buchempfehlung: Gemeinschaftsbildung - der Weg zu authentischer Gemeinschaft von M Scott Peck

Auf der Suche nach dem fehlenden Vater

12.-14.04.: Ein Wochenendseminar für Töchter mit Jennifer Bär

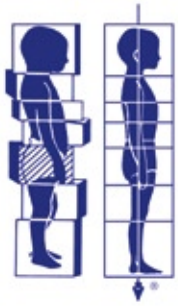
Viele von uns mussten ihren Vater (aus verschiedensten Gründen) entbehren, und diese Trennung, dieser Verlust wurde unbewusst bei uns abgespeichert.Vielleicht zeigt er sich bei der Partnerwahl, dem Nicht einlassen-können,unserem Leben als starke Frau oder als „Püppchen“ und bei vielem mehr. An diesem WE wollen wir unserem Vater „begegnen“: in Tanz, Bewegung, Gestaltung und Text. Dadurch können wir mehr zu uns selbst stehen, Unterstützung erfahren und Raum für Heilung schaffen.

Fr. 12.04., 18 Uhr bis So.14.04.13 ca. 16 Uhr in Pankow
Kosten: 200 € bis 01.04, danach 220 €
max.Teilnehmerzahl 8-10 Frauen
Info/Anmeldung: Jennifer Bär, Tanztherapeutin, CLMA Tel. 030-91494188, www.jenniferbaer.de

Auftanken unter griechischer Sonne mit Qigong, Yoga …

Ruhig werden, den Wellen lauschen, Sonne tanken, Freude spüren … Bei „Iliohoos - der Schule des einfachen Lebens“ im schönen Pilion erwartet Sie nicht nur Urlaub vom Alltag, sondern vielmehr die Rückbesinnung aufs Wesentliche und die einfachen Dinge. Lina und Jorgos, die ihre Workshops seit bald 20 Jahren auf der vegetationsreichen Halbinsel abhalten, gewähren Einblicke ins griechische Leben und führen zu den schönsten Plätzen und Badebuchten. In den Übungsstunden finden Sie zu neuer Vitalität. Tauchen Sie ein in die unberührte Natur, genießen Sie Sonne und Meer sowie die Begegnung in der Gruppe!

Infos: Petra Greiner-Senft, Tel. 089 26019446, iliohoos@web.de, www.iliohoos.gr



Frühlingsaktion: 50% Rabatt auf Ihre erste Rolfing-Sitzung

1. April - 31. Mai 2013

Rolfing ist eine ganzheitliche manuelle Behandlungsmethode, die eine nachhaltige Verbesserung der Haltung und der Bewegung im menschlichen Körper bewirkt. Durch sanfte bis intensive Mobilisierung werden zähe Bindegewebsschichten gelöst. Der Körper wird neu ausgerichtet und ausbalanciert. Bereits nach einer Sitzung nehmen Sie erste Veränderungen wahr. Im April und Mai erhalten neue Klientinnen und Klienten eine erste Rolfing-Sitzung zum halben Preis. Ohne Verpflichtung zur Fortsetzung. Erleben Sie, wie Rolfing wirkt! 50% Rabatt: 40 statt 80 Euro (60 Minuten).

Termin vereinbaren: Heilpraktiker / Advanced Rolfer Wolfgang Baumgartner.
Tel. 030-89371247, Handy 01520-1927791, w.baumgartner@web.de, Cherusker Str. 6b, 10829 Berlin Schönerberg.
www.rolfing-baumgartner.de

RPT - Reference Point Therapy ... is ... Rapid Personal Transformation

Heilung liegt in unserer Natur. Ebenso Vitalität und Lebensfreude, wie auch die Lust zu lernen, geistig zu wachsen und uns schöpferisch zu entfalten. Woran liegt es dann, wenn wir immer noch nicht gesund oder erfolgreich sind, wenn es uns trotz wiederholter Versuche nicht gelingt, glücklich zu sein und unsere Lebensziele zu verwirklichen?
Viel häufiger als uns bewusst ist können selbst scheinbar harmlose Begebenheiten eine Traumatisierung verursachen. Wir „merken“ es erst viel später, wenn wir uns vergeblich abmühen, die Probleme in unserem Leben zu lösen. Eine traumatische Erfahrung kann alles sein, das unser persönliches Gefühl von Sicherheit bedroht hat bzw. unsere Fähigkeit, angemessen zu handeln, blockierte. Dazu gehören unter anderem körperliche Übergriffe, emotionaler Missbrauch, verbale Attacken, Unfälle, Verlust wichtiger Menschen oder auch finanzielle Not.
RPT basiert darauf, Trauma und seine Symptome auf sanfte und effektive Weise zu klären, und ist damit eine Methode zur Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstseinssteigerung durch Lösung emotionaler Blockaden, Ängste, bewusster oder unbewusster, traumatisch bedingter Lebensmuster und Denkgewohnheiten.
RPT führt eine Reihe neuer Heilansätze ein. So untersuchen wir z.B. zuerst die Gründe, warum ein Problem oder eine Krankheit immer noch bestehen. Heilung liegt in unserer Natur - was blockiert sie? Indem wir zuerst den sekundären Gewinn behandeln, kann der ganz natürliche Heilungsverlauf einsetzen. Anstatt jahrelang ungelöste Themen mit sich zu schleppen, findet auf diese Weise eine tatsächliche Transformation statt - im Bewusstsein wie auch im Körper.
RPT Seminare richten sich sowohl an Heilpraktiker, Therapeuten und Coaches, die ihren Klienten mit den effektiven RPT Techniken weiterhelfen möchten, als auch an jeden Menschen, der gerne mit sich selbst arbeitet, um seine gesundheitlichen oder persönlichen Ziele zu erreichen.

Nächster Infoabend: 9. April, 19 Uhr bei Adhara BücherTempel (siehe auch Webseite) mit Oya Erdogan - RPT Professional Coach und Trainer
Einzelbehandlungen und Seminare
Ausbildung - nächste Termine: Level 1: 03.-05. Mai | Level 2: 21.-23. Juni | Level 3: 18.-31. August
Infos und Anmeldung bei Oya@rpt-berlin.com, Tel: 030-31 99 85 43
www.rpt-berlin.com

Spirituelles Centrum Berlin

Jenseitskontakte und Workshop mit Doris Draeger

*Termin Jenseitskontakte: Freitag, 12.04.13, Beginn 19:00 Uhr, 20 Euro, Anmeldung nicht erforderlich. Als Medium wird eine Person bezeichnet, die mit verstorbenen Menschen aus der „Geistigen Welt“ kommuniziert und deren Botschaften an die entsprechenden Personen im Publikum übermittelt. Es kann für viele Menschen ein Trost sein zu erfahren, dass nach unserem physischen Tod unsere Seele in einer anderen Dimension weiterlebt und sich dort auch weiterentwickeln kann. An diesem Abend werden ebenfalls Nachwuchsmedien des Spirituellen Centrums Ihre Arbeit vorstellen. Desweiteren bietet Doris Draeger auch Einzelsitzungen an.
*Workshop Seelenbilder und Heilung: Samstag, 20.04.13, Beginn 10:00 Uhr, 70 Euro Anmeldung erforderlich. An diesem Tag haben Sie die Gelegenheit, Ihr eigenes Seelenbild sowie Ihr Spirituelles Haus zu gestalten. Anschliessend erhalten Sie eine persoenliche Interpretation und Beratung, die sich sehr inspirierend und heilsam auf Koerper und Geist auswirken kann.

Spirituelles Centrum Berlin, Leydenallee 91, 12165 Berlin, (030)766 77 094, www.spirit-visions.com

Silence-Work-Retreat Juli 2013 in der Nähe von Florenz (Toskana)

Das Retreat steht dieses Jahr unter dem Motto: Acceptance - Understanding - Beauty - Hospitality. Es dauert (inkl. An- und Abreise) 8 Tage. Anreise: Fr 19.7. , Abreise: Fr 26.7. Es findet statt in Santa Maria a Ferrano, einem historischen Anwesen mit einer romanischen Kapelle, erbaut 1050 n. Chr., und einem ehemaligen Bauernhaus. Wir verbringen drei Tage schweigend und meditierend und drei Tage mit The Work of Byron Katie TM. The Work ist eine Fragemeditation und wurde schon bezeichnet als Das Ende des Leidens. Gesamtpreis mit Unterkunft und Verpflegung: ab 694 EUR (exkl. Anreisekosten)

Alle Infos: http://silence-work-retreat.com
Kontakt und Anmeldung: 030-7899 2692 oder per mail ufi@ulrich-fischer.info
Erlebnisnachmittag mit Schweigemeditation und Einführung in The Work: So 21.4., 17:00 - 19:00, Gneisenaustr. 64, 10961 Berlin, HH 3. Stock (bei Fischer).
Teilnahme: 15 EUR (anrechenbar bei Buchung). Anmeldung erbeten.

Klang-Heilungs-Tage mit Susanne Schinnerl

Die beliebte Heilerin und Klangkünstlerin ist wieder in Berlin.

Im geschützten Raum der Klänge wirst du liebevoll begleitet von der Heilerin Susanne Schinnerl und ihren medialen Fähigkeiten und kannst intensive Heilungsprozesse, tiefen Frieden, Stille und die himmlische Liebe erfahren. Mit ihren Tibetischen Klangschalen und kraftvollen Sonnengongs erschafft sie ein heilendes Feld von göttlicher Schwingung und wird dabei geführt von hohen Lichtwesen und Meistern.

Termine: 24.4. Triguna Ashram, Pankow, 26.-28.4. Tai Chi Forum, Kreuzberg, 01.5. Gotischer Saal, Kreuzberg, 04.-5.5. Yoga Sky, Kreuzberg
Information und Anmeldung: Heilsame Klänge, Susanne Schinnerl, Tel. 0172-4960232, www.heilsameklaenge.info

Heiler Frank Bohne - Heilerraum-Berlin

Die Geistige Aufrichtung®- Geistige Lasten werden entfernt, so dass sich der Körper dauerhaft aufrichtet

Was verkrümmt die Wirbelsäule? Es sind geistige Lasten. Wir nehmen Dinge im Außen wahr und verarbeiten diese zu Bewertungen, Emotionen, Liebe, Hass etc. Dazu kommen vorgeburtliche Einflüsse, familiäre und gesellschaftliche Muster und frühere Inkarnationen. Diese Lasten werden durch einen geistigen Heilimpuls beseitigt. Sofort richtet sich der Körper auf, die Haltung ist aufrecht. Beweisbar. Ein wahrer Bewusstseinssprung für Gesundheit und Lebensgefühl. Die Aufrichtung ist nur einmal erforderlich und hält dauerhaft. Das biologische System arbeitet wieder in der natürlichen Ordnung, eine breite Basis für die Selbstheilung.

Vortrag mit Präsentation und Übungen: Do 25.04., 16.05., 06.06. jeweils 19:00 Uhr Spendenbasis
Kontakt: Frank Bohne, 030/30369934, www.heilerraum-berlin.de, Mohrenstraße 34, 10117 Berlin, Behandlungstermine nach Anmeldung

aus vollem Herzen leben…

Einführungsseminar: 26. - 28. April 2013, weiterer Umfang: 20 Do.-Abende und 3 Wochenend-Seminare

In Gruppenerfahrungen liegen seit Menschengedenken einzigartige Potentiale an Heilung und Lebensglück. Die Seele braucht Menschen, Beziehungen, liebevolle Reibungsräume, die sie begrenzen. In ihnen kann sie sich fühlen, sich verstehen, sich erweitern, sich behaupten, sich ausruhen, heilen. Diese Jahresgruppe gibt Dir die Möglichkeit, mit einer „Wahlfamilie auf Zeit" in einer liebevollen, wahrhaftigen und freudigen Atmosphäre Deine Themen, die Dich an einem Leben aus vollem Herzen hindern, anzuschauen und loszulassen. Wir arbeiten in dieser Gruppe mit einer Vielzahl von körperverbundenen, erfahrungsorientierten, psychotherapeutischen, heilenden Methoden. Nach einem 2-tägigen Kennlernwochenende entscheiden sich die Teilnehmer verbindlich für eine einjährige Teilnahme.

Stephan Eckeberg Heilpraktiker, körperverbundener Psychotherapeut (Souling®) Ich arbeite mit einer kreativen Mischung manigfaltiger Methoden seit 1998 in Berlin Mitte mit Einzelklienten, Paaren und Gruppen. Informationen/kostenloses Vorgespräch: 030-44051251, www.PraxisAmPfefferberg.de

---

O Aeterne Deus - O ewiger Gott

Ein Abend mit Liedern von Hildegard von Bingen und Texten von Meister Eckhart

Das Konzert mit Lesung stellt die Spiritualität in Wort und Lied, der zwei bekanntesten mittelalterlichen Mystiker Deutschlands in den Vordergrund. Der von der Sängerin MARISA, dem Schauspieler Nicolas Alexander Böll und der Flötistin Annelie Kronbügel gestaltete Abend lädt ein, sich zu besinnen und von Text und Musik berühren zu lassen.

Meditatives Konzert, Freitag, 26.4.2013,19 Uhr, Eintritt frei, um eine Spende wird gebeten
Ort: Ev. Kirchengemeinde zum Heilsbronnen, Heilbronner Strasse 20, 10779 Berlin Schöneberg, U Bhf-Bayrischer Platz, Linie 4 und 7, Infos bitte unter: www.marisa-music.com/html/oaeternedeuspr.html

---

Barbara Simonsohn, 7. Grad: Vortrag, I. und II.Grad Anfang Mai, IIIA-Meistergrad Anfang Juni

Tiefenentspannung, innerer Frieden und Bewusstseinsentwicklung durch das authentische Reiki

Das authentische Reiki bringt einen von der Illusion der Trennung zum Bewusstsein der Einheit, von der Identifikation mit dem Ego-Verstand zum Seins-Bewusstsein. Die Ursache all unserer Probleme ist die Illusion der Trennung, ihre Lösung besteht im dauerhaften Erkennen der Einheit allen Seins. Barbara Simonsohn: „Reiki ist ein Weg zur Erleuchtung mit Heilung als Nebeneffekt. Erleuchtung ist Dein kosmisches Geburtsrecht." Wer mithilfe von Reiki seinen „inneren Raum" in Ordnung hält, für den entwickelt sich auch das Äußere harmonisch und freundlich. Wer voll bewusst ist, für den hören die Dramen seines Lebens auf. Das Leben wird zum Freund und fängt an, mit Leichtigkeit und Freude zu fließen. Wer akzeptiert, was ist, erfährt: jeder Augenblick enthält ein Geschenk. Du kannst das Leben erst wirklich genießen, wenn die Angst vor Verlust vorbei ist. Alles wird wertgeschätzt, aber die Abhängigkeit von bestimmten Dingen, Personen und Situationen ist vorbei. Im Frieden Gottes erfahren wir das Leben als Freude des Seins und heilen damit nicht nur uns, sondern die Welt.
Der I.Grad schließt uns dauerhaft an universelle Energie an. Wir lernen, uns selbst, andere, Tiere und Pflanzen erfolgreich zu behandeln. Der II.Grad verdoppelt unsere Kapazität. Wir lernen drei kosmische Symbole und die Fernbehandlung, mit der wir Traumata aus der Kindheit auflösen können und Bonding mit dem Leben, uns selbst und anderen erfahren. Barbara Simonsohn wurde 1984 von Dr. Barbara Ray ausgebildet, die zu den 22 Lehrern gehört, die Hawayo Takata selbst einweihte.

Heilung und Transformation des Bewusstseins durch das authentische Reiki.
Kostenloser Vortrag mit Probebehandlungen Do., 2.5., 19 Uhr, „OneWorldFamily", Agricolastr. 24 (U-Bahn Hansaplatz).
I. Grad 3.-5.5., II.Grad 4.-5.5., IIIA-Meistergrad 7.-9. Juni
In allen Seminaren Quereinsteiger willkommen.
Info/Anmeldung: Katrin Grützner, Tel. 0170-8369422, info@heilpraxis-gruetzner.de oder Barbara Simonsohn, Tel. 040-895338, www.Barbara-Simonsohn.de
Buchtipp: Barbara Simonsohn, „Reiki", Heyne-TB 8,95 und „Reiki - die 7 Grade", Hans-Nietsch-Verlag

The Sedona Method®: Letting Go and Seeing Through the Illusion

Seminar vom 03.05.-05.05.2013 mit Annrika James & Tim McCavitt

Loslassen mit der Sedona-Methode® in einem englischsprachigen Seminar lernen. Annrika & Tim beide zertifizierte Instruktoren und Coaches, begleiten Sie zum Auflösen von Gedanken, Gefühlen, Mustern usw. in ruhiger Atmosphäre, mit allen Komponenten der Sedona-Methode® vom „Willkommen heißen" bis zur „Fünften Art", dem Durchschauen und das Erkennen dessen was wirklich ist, bzw. was wir sind...

Fr. 03.05. von 19-21:30 und Sa./So. 04./05.05.2012 von 9:30-17:30 im Elysium, Lindenstr. 12, 14467 Potsdam.
Preis 497U$D (ca. 388€)
www.sedonareleasingworldwide.com/the-sedona-method-letting-go-and-seeing-through-the-illusion/

Berliner Schule für Heilkunde - Heilpraktikerschule - zertifizierte Weiterbildungen

Förderung durch Arbeitsagentur möglich!

*Weiterbildung Ohrakupunktur: mit Heilpraktikerin Kim Schiller
1. Modul: 4. und 5 Mai. 2. Modul: 8. und 9. Juni 2013, Kursgebühr: 350,- Euro
*Weiterbildung Ausleitungsverfahren: mit Heilpraktikerin Saskia Dörr
1. Modul: 11. und 12. Mai. 2. Modul: 6. und 7. Juli 2013, Kursgebühr: 350,- Euro
*Weiterbildung Bachblütentherapie: mit Heilpraktiker Peter Abadh Kühn
1. Modul: 31. Mai bis 2. Juni 2. Modul: 14. bis 16. Juni 2013, Kursgebühr: 370,- Euro
*Weiterbildung Hypnotherapie: mit Heilpraktiker Peter Abadh Kühn
1. Modul: 20. bis 22. Sept. 2. Modul 04. bis 06. Okt. 2013, Kursgebühr 500,- Euro
Die Berliner Schule für Heilkunde ist eine nach DIN EN ISO 9001 zertifizierte Weiterbildungseinrichtung und auch von der Bundesarbeitsagentur als Weiterbildungsträger anerkannt. Für diese von der Zertifizierungsstelle ZDH-Zert Bonn überprüften Weiterbildungen kann sowohl die Bildungsprämie (für Arbeitnehmer und Selbständige Zuschuss in Höhe von 50% max. 500,- Euro) als auch ein Bildungsgutschein (für Arbeitslose) beantragt werden.

Nähere Informationen zu unseren Ausbildungen können Sie auf unserer Internetseite einsehen:
www.Hypnotherapie-in-Berlin.de oder www.heilpraktikerintensivausbildungen.de oder wenden Sie sich direkt an:
Peter Abadh Kühn über Tel. 030-412 9779, per email: HpKuehn@aol.com.
Adresse: Berliner Schule für Heilkunde, Stresemannstr. 21, 10963 Berlin

Magie der Bäume

Geomantieseminare in den Oasen der Stadt mit Birgitt Paulus

In den Seminaren begegnen wir dem Baum als Wesen. Der Baum unterstützt uns selbst zu begegnen. Es werden Methoden der Geomantie erlernt, um Verbindung zu Ortsenergien und zu sich selbst zu ermöglichen. Das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung wird gestärkt! Die Seminare können einzeln gebucht werden.

Termine jeweils 10-17 Uhr, Beitrag pro Tag: 70€, Frühbucher 60€
Di.07.05. Platanen im Schlosspark Schönhausen | Sa.08.06. Apfelbäume im Gutspark Neukladow | WE 05.-07.07. Alleebäume bei Altthymen | Di.20.08. Ginkgos im Englischen Garten | Sa.28.09. Pappeln im Dreipfuhlpark;
Infoabende: Mo. 06.05. und 19.08, 18:00 Uhr, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Beitrag: 10€
Anmeldung: 030-28833925, info@praxis-koerperbalance.de

Veröffentlichen Sie Ihre Veranstaltungen in unserem Veranstaltungskalender

Ein Eintrag in dieser Rubrik kostet ab 80 EUR/800 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".
Gerne beraten wir Sie über weitere Formen Ihrer Präsenz in unserem Magazin oder auch über Anzeigenmöglichkeiten auf unserer Webseite.

KGS Berlin: T. 030 / 61 20 1600 oder mailen Sie Ihre Anfrage an mail@kgsberlin.de
www.kgsberlin.de

Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie

Info-Abend Di, 14. Mai 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 einer Beratung oder einem Coaching eine Psychotherapie. Hierfür benötigen wir innerhalb Deutschlands definitiv eine offizielle Heilerlaubnis.
In rund 120 Kursen habe ich seit 1997 ca. 2300 Teilnehmer auf die amtsärztliche Überprüfung vorbereitet. Über 90% waren dabei im ersten Anlauf erfolgreich.
Einstieg in die laufenden Kurse ist noch möglich. Diese gibt es wahlweise als Tages- und Abendkurse.

Termin: Infoabend Di, 14. Mai 2013 um 19 Uhr
Ort/Info/Anmeldung: Institut Christoph Mahr - Katharinenstraße 9, 10711 Berlin-Wilmersdorf,
Tel. 813 38 96, www.christoph-mahr.de

Praxisgründung / Praxisführung - mit Hella Hampe im Institut Christoph Mahr

Beginn Di, 14. Mai oder Do, 16. Mai 2013

Dieses Seminar richtet sich an alle, die eine psychotherapeutische Praxis nach dem Heilpraktikergesetz gründen bzw. eine bereits bestehende in der Führung optimieren wollen. Das Seminar bietet Informationen zu den immer wieder gestellten Fragen: Wann und wie kann ich mit Privatkassen abrechnen? Wie komme ich an Klienten? Wie organisiere ich mich? Weitere Inhalte beziehen sich auf Honorargestaltung, Therapieverträge, Spezialisierungen, Rechnungsgestaltung, Gebührenordnung, Werbung, Rechtsfragen etc.
Die Zeitdauer umfasst 10,5 Stunden; verteilt auf drei Dienstag-Tagestermine oder drei Donnerstag-Abendtermine.

Ort/Info/Anmeldung: Institut Christoph Mahr Katharinenstr. 9, 10711 Berlin-Wilmersorf,
Tel. 030-813 38 96, www.christoph-mahr.de

Die Kraft die aus der Tiefe wirkt

Aufstellungsseminare mit Peter Orban in Berlin

Familienaufstellungen beziehen ihre Wirkung nicht aus dem, was offenkundig vor aller Augen liegt. Ihre Kraft holt sie sich von den Stellvertretern der Familienmitglieder, die als Helfer in den Raum gestellt werden. Hier stehen z.B. der Vater, die Mutter, der früh verstorbene Bruder und bringen aus den Tiefen der Seele etwas nach oben. Etwas, das einen Heilungsprozess in Gang bringt.
Seit etwa drei Jahren stellen wir zusätzlich ganz besondere Figuren aus dem Ensemble des gesamten Menschseins in den Gruppenraum: Gestalten, die als Archetypen bezeichnet werden (z.B. das Schicksal, den alten Weisen, den Schatten, Kore das Mädchen etc.). Damit wird mitunter gar die Wirkung der Familienmitglieder übertroffen. In einem sehr neuen Setting zeigen wir auf, dass man auch die vergangene Lebenszeit aufstellen kann, indem man mit Identitätsaufstellungen die aktuellen Sinnfragen des „Jetzt“ in den Blick nimmt.

Termine: 24.05. - 26.05.2013
Neue Ausbildungsgruppe in Berlin ab Oktober 2013. Die Archetypen und das Thema der „Identität“ haben hier einen besonderen Schwerpunkt. Anmeldungen ab sofort möglich.
Kosten für jedes Seminarwochenende: 220 €, für aufstellende Personen, 150 € für teilnehmende Beobachter, für FDH-Mitglieder abzgl. 10%, für SHS-Schüler abzgl. 15%
Info/Anmeldung: Brigitte Körfer, Fachverband Deutscher Heilpraktiker, LV Berlin-Brandenburg e.V.,
Tel. 030-3233050, Mail: brigitte.koerfer@heilpraktiker-berlin.org

Deutschland-bekanntes Medium in Berlin

Hellsichtige Einzelsitzungen *Jahresseminar „Spirituelle Persönlichkeitsentfaltung" *Familienstellen

* Jahresseminar „Spirituelle Persönlichkeitsentfaltung" demnächst im Adhara BücherTempel in Berlin. Infos unter Tel. 0176-22159919
* Hellsichtige Einzelsitzungen: Das Medium blickt für Sie zurück, vor und ins Hier und Jetzt – für alle Lebensbereiche! Klar, präzise & einfühlsam. Live in Berlin oder telefonisch (80€/ Stunde): 0176-22159919
* Hellsichtiges Familiennstellen live in Berlin. Infos unter Tel. 0176-22159919

Ort: Adhara BücherTempel, Pestalozzistr. 35, 10627 Berlin-Charlottenburg, Tel. 030-3122462

Spirituelle Medizin – Heilen mit der Kraft des Geistes

2013-Seminare mit Otmar Jenner in Berlin

Mit der Kraft des Geistes können Schmerzen gelindert und Krankheiten geheilt werden. Die Gabe zum Heilen hat eigentlich jeder – wenn die verborgenen Heilkräfte erweckt werden. Das Seminar ist so aufgebaut, dass die TeilnehmerInnen intensiv an das geistige Heilen herangeführt werden, initiatorische Erfahrungen machen, um in Folge die Leitung der feinen Heilenergien zu erlernen (ausführliche Informationen zum Seminarinhalt unter: www.otmarjenner.de/17.html). Für die Teilnahme an dem Seminar „Spirituelle Medizin 1" sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Otmar Jenner leitet das „Zentrum für Energetisches Heilen" in einem Berliner Ärztehaus und verfügt über langjährige Erfahrungen bei der Behandlung chronisch Kranker und austherapierter Fälle. Als Leiter zahlreicher Seminare vermittelt er die Inhalte und Methoden der Spirituellen Medizin anschaulich und praxisbezogen.

In diesem Jahr bietet Otmar Jenner zwei Seminare „Spirituelle Medizin 1" in Berlin an. Seminarort ist jeweils ein gemütliches Yogastudio in Berlin-Lichterfelde mit sehr guter Verkehrsanbindung.

Erster Termin: 28.-30. Juni 2013; 390,-€ inkl. 19%USt (Frühbucher bis 10. Mai 2013: 340,-€)
Zweiter Termin: 20.-22. September 2013, s.o. (Frühbucher bis 9. August: 340,-€).
Anmeldung und Information: Winnie Hartisch (winnie.hartisch@gmx.de; 0179/5428596)
www.otmarjenner.de

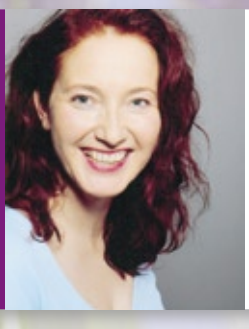
Lotusblüten Qigong - Der Qigong-Weg der Frau

1-Jahrestraining / Weiterbildung in Hamburg und Andalusien mit Petra Hinterthür

Viele Frauen sehnen sich nach dem wachen Empfinden ihrer innersten Weiblichkeit, Schönheit, Fruchtbarkeit und Weisheit. Das von Petra Hinterthür entwickelte Lotusblüten Qigong ist speziell auf dieses Bedürfnis abgestimmt. Es ist expressiv, still, sinnlich und erotisch und weckt die Kraft der Göttin. Grundlage dazu ist das Buch „Lotusblüten Qigong - Das Geheimnis der Lotusblüte - Der Qigong-Weg der Frau" (Windpferd Verlag). Es geht in diesem Intensivtraining, das von der Deutschen Qigong Gesellschaft DQGG als Weiterbildung zertifiziert wird, um das Leben der Frau in Siebenjahres-Zyklen: das lange Leben einer Frau von der Schwangerschaft der Mutter, Geburt, Kindheit, Pubertät, Blüte- und Hoch-Zeit, Mutter-Sein, Karriere, Wechseljahre bis zur Zeit der klugen „Weisen Frau" und „Großen Mutter". Qigong, Massage, Mantren, innere Reisen, Tanz und das große Wissen daoistisch-chinesischer und weiblich-psychosomatischer Medizin begleiten die Teilnehmenden durch das gesamte Training.

Jahrestraining: ab 28. Juli 2013 - 3. August 2014
Seminarkosten: 7 Tage Casa el Morisco/Spanien: 430 EUR, 4 Tage je 300 EUR in Hamburg (b. Teiln. an 2 Tagen: 160 EUR)
Info/Anmeldung: Petra Hinterthür, Guanyin-Zentrum, Hamburg
Tel: +49-40-85 65 64, qigong@petra-hintertrhuer.de,
www.petra-hinterthuer.de

Atem-/Stimmarbeit



BODY & VOICE
atem- u. körperorientierte Stimmarbeit

Camilla Elisabeth Bergmann
Natural Voice Teacher/Sängerin/
Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin
(staatl. gepr.)

Berlin-Pankow
Tel.: 030 - 47 48 05 32
info@body-and-voice.de
www.body-and-voice.de
www.ganzheitliche-stimmtherapie.de

- Gesangsunterricht
- Sprechtraining
- Stimmtherapie
- Atemarbeit

Jeder Mensch hat eine einzigartige Stimme mit einer unverwechselbaren Klangfarbe und einer eigenen Schönheit. Der Zugang zur eigenen Stimme ist jedoch häufig verschüttet.

Ich biete einen geschützten Rahmen zur Entfaltung Ihrer Stimme: fundiert, achtsam, ganzheitlich.

(Augen)-Aufstellung

Systemisches Augenaufstellen
Miggi Zech

Seminare & Einzelarbeiten

Termine: www.augenaufstellungen.de
offener Abend: 2. Dienstag im Monat
(außer Ferien), 19h

Tel. 0172-3124076
miggi@augenaufstellungen.de

Die Augen sind das Tor zur Seele

Wir schauen durch AugenAufstellungen mit ihnen auf die Botschaft Ihres Augenthemas und helfen, Augensymptome aufzulösen.

Professionelle Augenaufstellungen auf Wunsch mit augenoptischer Begleitung

Seminare im Gartenhaus, Augen-/System-/Organisationsaufstellungen, Berlin S-Bhf. Zehlendorf, Teltower Damm 32

(Familien-)Aufstellung

Dr. Renate Wirth

Systemische Therapeutin

Akkadeus
Praxis für Systemaufstellungen
Prinzregentenstr. 7, 10717 Berlin

Tel. 030 / 30 10 46 57
mobil: 0172 / 18 32 635
renate.wirth@aufstellungstage.de
www.aufstellungstage.de

- Familienstellenseminare
- Einzelaufstellungen 1,5 Std., 135 €

Familienstellenseminare:
13. - 14.04. | 11. - 12.05. | 08. - 09.06.2013
Kosten: 190 € , Kostenfrei für Stellvertreter
(nur mit Anmeldung)

Infos und Anmeldung unter www.aufstellungstage.de

Coaching

Artemis Barthenius

Hohenstaufenstr. 7
10781 Berlin

Tel. 030-21996146
Tel. 0178-6344832
andreatietbl@yahoo.de

- Astrologische Beratung:
  Geburtshoroskope, Paarhoroskope, Transite
- Tierkommunikation:
  Tierreiki, Hilfe bei Verhaltensauffälligkeiten, Jenseitskontakte, Tierhoroskop
- Tarot
- Familienaufstellungen:
  Einzel- u. Gruppensitzungen
- Reiki: Hilfe bei Problemen und zur Harmonisierung
- Reikilehrerin bietet Ausbildung an.

Coaching

Loslassen mit der Sedona-Methode®
Coaching mit Christoph Klauke

www.sedona-coaching.net
info@christoph-klauke.de
01522-9286316

Wo sind all die Gedanken und Gefühle von gestern hin?

Losgelassen. Oder rekreiert?

Möchten Sie sich von Anhaftungen und Aversionen befreien?

Coaching. Oder weiter daran festhalten?

Loslassen erfahren und erkennen was wirklich ist und wer Sie sind.

Die Sedona-Methode® - themenoffenes Coaching, via Skype oder Telefon, nach Absprache ab 45€.

Colon-Hydro-Therapie

Elke Wiget

Heilpraktikerin

Naturheilpraxis am Roseneck
Hohenzollerndamm 94
14199 Berlin

Tel. 030.64 32 72 02
e-mail: easysuccess@elkewiget.com

- Colon Hydro-Therapie
  Spülung des Dickdarms mit gereinigtem Wasser
- Glückscoaching:
  Glückliche Menschen machen etwas richtig.
  Was, das wird hier gezeigt.
- Feuerlauf:
  Entdecken Sie Ihr verstecktes Potenzial

Energie-/Heilarbeit

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://beate-k-duerlich.de
Bitte Programm anfordern!

- Ausbildungen und Kurse:
  Mediale/r Lebensberater/in; Tierkommunikator/in;
  Reiki-Einweihungen Grad I-IV;
  Systemische Aufstellungen
- Einzelsitzungen - Coaching:
  Mediale Beratung; Systemische Aufstellungen;
  Tierkommunikation

10.04. Familien- und andere Aufstellungen
18.04. kostenloser Info Abend
19.04-21.04. WE-Seminar „Erfolgreich durchsetzen - Gesunde Dominanz und Führungskompetenz“
08.05., 9.00 Uhr Reiki-Einweihung 2. Grad

Energie-/Heilarbeit

Landhof Einfach-Leben

Hedwig Bönsch
Beruf: Glücklich Leben / Medium /
Geistiges Heilen

Ausbau 1
15838 Am Mellensee / nahe Berlin

Termine: 0175-203 6020
oder Praxis 033703-697015
www.landhof-einfach-leben.de

hellsichtige, mediale, ganzheitliche Lebensberatung persönlich oder am Telefon. Wird auf CD aufgenommen. Handauflegen, alte, traditionelle wirkungsvolle Heilmethode

- Aurareinigung und -behandlung inkl. Aurafotografie
- Energetische Wohnungs- und Hausreinigung
- „Gönn dir einen Heiltag“ auf dem Hof
  Sa. 20.4., 11.5.2013 (Infos siehe Homepage)
- Einzel-Heilreadings auf Spendenbasis/Wertschätzung
  Di. 5.4., 15.5., 11-18 Uhr, Dovestr. 3b, 10587 Berlin

Telefonische Sitzungen o. persönliche Termine jederzeit nach telefonischer Absprache möglich

Energie-/Heilarbeit

Nadine Hennig

Schamanische Heil & Energiearbeit
Einzelsitzungen nach Vereinbarung

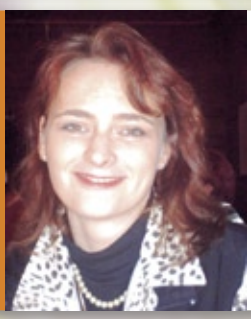
Schönfließerstr. 19
10439 Berlin- Prenzlauer Berg

Fon: 0179.6654328
www.schamanische-heilarbeit-etuan.de
naturdesbaeren@googlemail.com

Begleitung bei Wachstumsprozessen, Lebenskrisen, Krankheit, Trauma und Schock, Wegfindung

- Aurareading
- Hellsehen & Hellfühlen
- Energiearbeit
- Seelenrückholung
- Rückführungen
- Channeln
- Schamanische Aufstellungsarbeit
- Krafttierreisen, nächster Workshop: 06.04.2013
- Schwitzhütten, nächster Termin: 04.05.2013

Energie-/Heilarbeit



Praxis für Körper, Geist und Seele

Sabrina-Alexandra Schumann
Reinkarnationstherapeutin / Heilerin (DGH)
Reikigroßmeisterin
Kosmetikerin u. Podologin

Melsunger Str. 5 / 14089 Berlin
Tel.: 030-3024624
Mobil: 0172-3003331
E-mail: sabrinaschumann@web.de
Internet: www.sabrinaschumann.de

- Rückführungen in die Kindheit und frühere Leben
- Energiearbeit, Aura- und Chakrenreinigung
- Lösen von Besetzungen
- Channeln / Heilchanneln
- Ama Deus, Schamanische Energiearbeit und Ausbildung
- Reiki Ausbildung bis Großmeister Grad VIII
- Kosmetik und Med. Fußpflege (auch Hausbesuche)

Einzeltermine und Seminare

Info-Abend: jeden 2. Freitag / Monat 18:00-20:00
tel. Anmeldung erbeten

Energie-/Heilarbeit

Praxis KARYON

Brigitte Kapp
Heilpraktikerin
IFS- u. Hakomi-Therapeutin
EMF Practitioner u. Reflector
7th Sense Life Coach

Tel: 030 – 789 55 102
info@KaryonBerlin.de
www.KaryonBerlin.de
Belziger Str. 3, 10823 Berlin

- Ganzheitliche u. Systemische Psychotherapie
- Paartherapie und Beratung
- Trauma-Heilung u. Energiearbeit
- EMF Balancing Technique u. Reflections
- Omega Healing
- Coaching, Konfliktlösung
- Familien- u. Systemaufstellungen
- Spirituelle Krisenbegleitung
- Astrologische Beratung

Für Frauen

Henny Schmidt-Burkhardt

WunderLeben
Frauenberatung & Wegbegleitung

Einzelsitzungen & Telefonberatung
Tel.: 030/854 084 04

www.wunderleben-beratung.de
info@wunderleben-beratung.de

- Heilsame Selbstfürsorge & gesunde Selbstliebe
- Dankbarkeit und Wertschätzung als Ressource
- Cokreativ Beziehung gestalten
- Innere Schöpferkraft aktivieren

Gewaltfreie Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation mit Adelheid Sieglin, Lehrerin Christian Peters, Dipl.-Betriebswirt

Wir sind beide zertifizierte Trainer für GFK.

Veranstaltungsort: Nachbarschaftszentrum
Manfred-von-Richthofen-Str. 31
12101 Berlin-Tempelhof
Nähe Platz-der-Luftbrücke
aktuelle Termine + weitere Informationen:
Tel. 030 - 78954733
www.teamagentur.com

- Übungsabende montags von 18.30 bis 20.30 Uhr
  08.04. für PädagogInnen
  15. + 29.04. offen für alle
  22.04. von Mann zu Mann
  Anmeldung und Vorkenntnisse sind nicht nötig
- Intensivkurs über 14 Tage an 7 Wochenenden vom 17.8.2013 - 5.1.2014
- Aufbaukurs für Personen mit Vorkenntnissen vom 23. - 25.6.2013
- Ferienkurs in Salecina/Schweiz vom 6. - 12.7.2013
- Training, Coaching, Mediation etc. für Einzelpersonen und Organisationen auf Anfrage

Heilpraktiker-Schule

ARCHE MEDICA Akademie für Heilpraktiker

Private Ergänzungsschule
Inh.: Isabelle Guillou und
Ralf Barenbrügge, Heilpraktiker

Handjerystr. 22
12159 Berlin, Friedenau
Tel.: 030.851 68 38
schule@archemedica.de
www.archemedica.de

Qualifizierte Ausbildung nach dem Bausteinprinzip:
1. Prüfungsvorbereitung
2. Klassische Homöopathie
3. Akupunktur / TCM
4. HP-Psychotherapie
5. Irisdiagnostik

Start Zertifizierungskurs Akupunktur, 09.04.2013
Start Kurs Irisdiagnose, 17.04.2013
HeilpraktikerIn sein - rechtliche Tipps zur Praxiseröffnung, 20.04.2013, 10 - 18 Uhr

Heilpraktiker-Schule

Berliner Schule für Heilkunde seit 1985

Jürgen Meier und Peter Abadh Kühn

Stresemannstr. 21
10963 Berlin

Tel.: 030.694 36 24 + 412 9779
Fax: 030.694 75 64 + 417 09 925
www.heilpraktikerintensivausbildungen.de

Kompetente Vorbereitungskurse
auf die Überprüfung zur

Heilpraktikerin / zum Heilpraktiker
zertifiziert nach DIN EN ISO 9001

Förderung durch Arbeitsagentur möglich!

Kostenlose Infoabende: 18:00 - 21:30 Uhr
14. April, 12. Mai 2013, 7. Juni 2013

Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite.

Heilpraktiker-Schule

Chiron - Die Schule für Klassische Homöopathie

Leitung: Mareen Muckenheim

Dipl. Psychologin, Heilpraktikerin
Eisenbahnstr. 22
10997 Berlin

Tel.: 864 22 7 22, Fax: 864 22 7 23
Internet: www.chiron-berlin.de
E-mail: info@chiron-berlin.de

3 Wege der Ausbildung in Klass. Homöopathie: tagsüber, abends und am Wochenende

- Ausbildung zum/r Klass. Homöopathen/in
- inkl. Supervision, Lehrpraxis, Ambulatorium
- Fachfortbildungen für praktizierende Klass. HomöopathInnen mit international bekannten DozentInnen

Heilpraktiker-Schule

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

Zertifizierte Aus- & Weiterbildungen zum:

- Heilpraktiker
- HP für Psychotherapie / Psychologischer Berater
- Gesundheits-, Ernährungs- & Lebensberater
  Einstieg noch möglich; Termin telefonisch erfragen
  mit Förderung (BGS) d. Agentur f. Arbeit möglich!
- auch berufsbegleitend im Abendstudium
  Einstieg noch möglich; Termin telefonisch erfragen

Rabatt:
5% auf alle Seminare (Anzeige bitte mitbringen)

Heilpraktiker-Schule

Heilpraktiker Institut Hanne Edling

Belziger Str. 69/71
10823 Berlin-Schöneberg

Telefon: 030.796 91 30
www.HanneEdling.de

Heilpraktiker-Ausbildung

- Praxisbezogene Prüfungs- und Berufsvorbereitung, Repetitorien
- Psychotherapie nach dem HP-Gesetz
- Coaching für Heiler und Berater

Naturheilkunde-Ausbildungen

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

Heilpraktiker-Schule

IfP Heilen mit Pflanzen e. V.

Paul-Lincke-Ufer 42/43
10999 Berlin-Kreuzberg

Tel. 030- 61 12 89 33
buero@heilen-mit-pflanzen.de
www.heilen-mit-pflanzen.de

- Dreijährige Heilpraktikerausbildung mit Schwerpunkt Pflanzenheilkunde
- Einjährige Phytotherapieausbildung für Therapeuten
- Heilpraktiker für Psychotherapie

Infoabend:
12. April, 19.00 Uhr

Heilpraktiker-Schule

Institut Christoph Mahr

Katharinenstraße 9
10711 Berlin-Wilmersdorf

Tel.: 030.813 38 96
christoph.mahr@t-online.de
www.christoph-mahr.de

Psychotherapie nach dem HP-Gesetz

- Prüfungsvorbereitung
- 75 U-Std. mit Prüfungssimulation
- Tages- und Abendkurse
- anerkannter Bildungsurlaub
- aktualisiertes Manual
- Mehr Sicherheit durch eine optimale Vorbereitung

Kostenloser Infoabend:
Dienstag, 14. Mai 2013, 19 Uhr

Heilpraktiker-Schule

Integrative Psychotherapie Konzept einer Psychotherapie der Zukunft

Institut Christoph Mahr

Katharinenstr. 9
10711 Berlin

Tel.: 030 - 813 38 96
www.ipt-berlin.de

Schulen- und Methodenübergreifender Therapieansatz, ausgerichtet an Erkenntnissen moderner Psychotherapie- und Hirnforschung mit den Methodenschwerpunkten:

- Schematherapie
- Gesprächstherapie
- Gestalttherapie
- Hypnotherapie
- Transaktionsanalyse
- Systemische Familientherapie
- Neuro-Linguistische Psychotherapie
- Logotherapie / Existenzanalyse

Nächster Infoabend: Dienstag, 9. April, 19 Uhr

Heilpraxis

Marion Pierschkalla

Brennan Healing Science®
Brennan Integration Work®
Nonduales Kabbalistisches Heilen®
Somatic Experiencing®
(Traumaarbeit P. Levine)

Im Aquariana, Praxis- und Seminarzentrum
Am Tempelhofer Berg 7d, Berlin-Kreuzberg
0151.4344 2014, pierschkalla@aon.at
www.pierschkalla.at

- Einzelsitzungen und Seminare:
  Sitzungen finden vor Ort oder über Skype/Tel. statt (dtsch/engl.)
- Kennenlernangebot: 3.4.13, Heilsitzungen 40 min., kostenl. (RK € 10.-), Anmeldung erforderlich!
- Workshop „Hands of Light“ Energiearbeit nach Barbara A. Brennan, Fr. 12. - So. 14.4.13
  Infoabend, Mi. 10.4.2013, 19:30 Uhr

Heilpraxis

Werkstatt Leben&Kunst Psychologische Privatpraxis

Ines Sperling, Dipl.Psychologin

Friedrichshagener Str. 1-4
15566 Schöneiche b. Berlin

Tel.: 030 95599652
info@mandala4art.de
www.werkstattlebenskunst.de
www.mandala4art.de

- Clearingtherapie
  für Erwachsene und Kinder
  bei Um- und Besessenheit; bei Energien, die nicht zu unserer Persönlichkeit gehören; Lösen magischer Energien, sowie Gebäudeclearing, Naturclearing
- Rückführungstherapie

Körper(psycho)therapie

Elizabeth Marshall

Heilpraktikerin und
Therapeutin der Deutschen
Gesellschaft für Körperpsychotherapie

Praxis am Engelbecken
www.praxis-am-engelbecken.de
Tel: 030/69565826
Englisch und Deutsch

Körperpsychotherapie: ein Verwandlungsprozess des ganzen Menschen / Einzeltherapie

Paar-Sexual-Therapie: ein integrativer Weg zur Individuation und neuen Tiefe in der Paarbeziehung und in der Sexualität.

Intensivphasen: für Paare und auch Einzeln nach Absprache.

Körper(psycho)therapie

Lieselotte Diem

Körperpsychotherapeutin
seit 20 Jahren
Charakteranalytische Vegetotherapeutin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Meßmerstr. 7 a
12277 Berlin
Tel: 030. 24 32 42 37
Handy 0178. 979 60 65
www.vegetotherapie-berlin.de

Was hindert uns, eine liebevolle, sexuell-befriedigende Beziehung zu leben?
Neurosen, Nähe-Ängste, Depressionen, Blockierungen, überzogene Ansprüche...
Vegetotherapie (reichianische Körperpsychotherapie) hilft, Blockaden und kindliche Verstrickungen zu lösen, den Energiefluss herzustellen, Neurosen auszutrocknen durch eine adäquate Bedürfnisbefriedigung.

Einzelarbeit, laufende Gruppe (Einstieg möglich), Paar-Sexualtherapie, Vorträge

Kinesiologie

Kinesiologieschule.de
Mandiro Ordyniak (HP)

Regionaler Ansprechpartner der DGAK
Kinesiologie-
Ausbildungen & Fortbildungen

Stubenrauchstr. 22
12161 Berlin-Friedenau
Tel.: 030.791 16 41
eMail: KINSCHU@web.de
www.kinesiologieschule.de

- Infoabend Kinesiologie - Ausbildung:
  Mi, 24. April 18 - 21 h
- Brain Gym 1 + 2 vom Do, 9. - 12. Mai
- System. Kinesiologie 1: Fr, 14. / 18h - 16. Juni
- Touch for Health 1 - 4: Sa, 3. - 10. Aug
- Einzelsitzungen - Balancen - Coaching

Infos zu weiteren Kursen auf Webseite / anfordern.

Osteopathie

Florian Buchmüller

BAppSc, MOst, DO(NZ)
Osteopath, Heilpraktiker

Osteopathisches Zentrum für Kinder
Fürstenplatz 3
14052 Berlin

Termine nach Vereinbarung unter:
Tel. 030/252 989 68

- Osteopathie für Männer und Frauen
  aller Altersgruppen
- Bilinguale Osteopathie - Deutsch und Englisch

Spezialgebiete:
- Kinderosteopathie (Säuglinge, Kinder, Jugendliche)
- Osteopathie für Frauen:
  - Osteopathische Geburtsvorbereitung
  - Osteopathische Rückbildung
- Craniosacrale / Biodynamische Osteopathie
- Osteopathie bei chronischen Schmerzen

Rituale

Tania Maria Niermeier

Medium & Hellseherin
Spirituelle Lehrerin

Privatsitzungen &
Termine nach Vereinbarung
Tel.: 030/781 62 77
www.taniamaria-niermeier.de
www.die-hexenschule.de
taniashexenpost@yahoo.de

Mediale Beratung und Zukunftsdeutung:
- Kartenlegen, Tarot und Lenormand
- Handlesen
- Aura und Chakrareinigung
- Rückführungen und Seelenrückholung
- Spirituelle Raumreinigung
- Rituale und Schutzmagie
- Kabbalistisches Aufstellen

Die Hexenschule:
Einweihungsweg in die hohe Schule der Magie
und Schöpferkraft.
Ausbildung zum Medium und Spirituellem Berater

Schamanismus

Katja Neumann

Heilpraktikerin
Certified Shamanic Counselor FSS

Gethsemanestr. 3
Berlin - Prenzlauer Berg
Tel. 030.43 73 49 19
www.katja-neumann.de

Schamanische Heilweisen
für kleine und große Menschen, Tiere und Orte.
- Shamanic Counseling nach Michael Harner
- Seelenrückholung,
- Krafttiere,
- Extraktion,
- Debesetzung
- offene schamanische Reisegruppe
  alle zwei Wochen Montags 18-20 Uhr (15 Euro)
- Trommelgruppe alle zwei Wochen
  Mittwochs 18 Uhr (Spendenbasis)

Seminarhäuser

essentis

bio-seminarhotel an der spree
Weiskopffstraße 16-17
12459 Berlin

Telefon: 030 53 00 500
info@essentis-hotel.de
www.essentis-biohotel.de

bewusst. sein. durch anregende Seminare und Vorträge
- direkt an der Spree und Park Wuhlheide
- helle Räume mit Spreeblick (240, 150, 70, 40, 34 m²)
  für 6 bis ca. 250 Personen
- komplette technische Ausstattung
- vegetarisches Bio-Restaurant „Pfeffer & Salz“
- Sauna, morgens Meditation & Yoga kostenfrei

Seminarhäuser

Seminarhaus Schlagsülsdorf

Hanne Wilberg
Am Dorfteich 8
19217 Schlagsülsdorf

Tel.: 038 875-201 02
www.haus-wilberg.de
info@haus-wilberg.de

Ein Ort der Stille und Kraft

- Ruhige Dorfrandlage inmitten der Natur
- Immer nur eine Gruppe zurzeit
- 32 Betten in 13 Zimmern
- Alle Zimmer mit Bad
- Heller Raum - 140 m2 mit Holzboden
- 1,5 ha Park mit Schwimmteich
- Große Sauna

Sexualität

Paarweise: Die Kunst bewusst zu lieben

Hella Suderow
Christian Schumacher

Tel. 04165/829484
www.paarweise.info

Sexualität & Meditation
Achtsamkeitsschulung für Paare

Unser Ansatz kann als ein tiefgreifender Veränderungsprozess erlebt werden, in der die Basis für eigenverantwortliche Partnerschaft, jenseits von Romantik hin zu wirklicher Liebe geschaffen wird.

Autorisiert durch Diana Richardson (Slow Sex) begleiten wir Paare auf einem Weg vom Verstand in den eigenen Körper und vom Denken in ein tieferes Fühlen.

Zahnarztpraxis

Dipl.-Med. Angelika Schuschke

Ganzheitliche Zahnmedizin

Siegfriedstr. 204
10365 Berlin - Lichtenberg
Tel. 030.99 27 6700

- Naturheilkundliche Beratung und Behandlung
- Amalgamsanierung
- Schwermetallausleitung
- Materialtestung und individuell verträgliche Versorgung
- Ästhetischer, metallfreier Zahnersatz
- Kiefergelenkbehandlung
- Ganzheitliche Kieferorthopädie

Unsere Sprechzeiten und umfassende Infos zu den Behandlungsmethoden finden Sie auf www.ganzheitliche-zahnmedizin-schuschke.de

Zentren/Begegnung

SUFI ZENTRUM BERLIN

Kostenlose Seminare:
Derwisch-Drehen
Hayy-Kraft-Yoga und
Einblick in den Sufismus

Wissmannstr. 20
12049 Berlin/Neukölln

info@sufi-zentrum-berlin.de
http://sufi-zentrum-berlin.de

Jeden Mittwoch: 18:30 – 20 Uhr
Derwisch-Drehen für Anfänger und Fortgeschrittene

Jeden Sonntag:
14:00 – 14:45 Uhr Hayy-Kraft-Yoga
Atemübungen und spirituelles Yoga
mit Coach Rainer Becker
15:00 – 15:45 Uhr Derwisch-Drehen
für Anfänger und Fortgeschrittene
16:15 – 19:30 Uhr Einführung in den Sufismus
Konversation und Einzelgespräche
mit Sufi-Lehrer Metin Efendi

Zentren/Begegnung

SUFI ZENTRUM BERLIN

Sufi Zentrum Berlin lädt ein zur:
Sufi - Konversation
mit Sheikh Esref Efendi

Wissmannstraße 20
12049 Berlin/Neukölln
info@sufi-zentrum-berlin.de
http://sufi-zentrum-berlin.de

Jeden Freitag ab 20:00 Uhr:

- Sufi-Konversation mit Sheikh Esref Efendi
- Gemeinsame Mahlzeit
- Antworten auf individuelle Anliegen
- Beratung und Hilfe bei Lebenskrisen
- Einführung in die Sufi-Tradition
- Wege zum wahren Menschen

Unverbindlich und kostenlos!

3.4. Mittwoch ☾♉

19:00h Einweihung - Erleuchtung - Befreiung. Teil 1: Wer aufsteigen will, muss Ballast abwerfen. Internationale Schule des Goldenen Rosenkreuzes, Ort: Urania „Wilhelm Foerster“ e.V., Gutenbergstr. 71/72, 14467 Potsdam

19:30h Einführung in die Lehre des Rosenkreuzes - Teil 1/7: Die Aquarius-Energien stimulieren das göttliche Prinzip im Menschen. Vortrag/Gespräch. Internat. Schule des Goldenen Rosenkreuzes, Richardstr. 66, 12055 Berlin

4.4. Donnerstag ☾♉

19:30h Offener Erfahrungsabend mit Frank Fiess oder Michaele Kuhn und Team; Haus Lebenskunst, Mehringdamm 32; 030-25298700

6.4. Samstag ☾♒

15:00-17:00h Osteopathie, Shiatsu, Ernährung: Infonachmittag für Schwangere und Mütter in der Hebammenpraxis Corry Finné, Czeminskistr. 6, Schöneberg, T. 76768763

8.4. Montag ☾♓

18:30-19:30h Meditieren lernen, Mo. 8.4., 18:30, 12 €, Schamanischer Heilraum, Kaiserdamm 21, 61201405, 0170/2159159, www.schamanischeHeilarbeit.de

19:00h Die Gesetze des Handelns, Karma, Wissenschaft und Spiritualität mit M.Schmieke, Ort: Gotischer Saal, Kreuzberg, Methfesselstr.24-40, Eintritt: 5, erm.: 3 Euro

20:00-21:30h Infoabend Ausbildung Energetisch-therapeutische Begleitung, Mo. 8.4., 20 h, Schamanischer Heilraum, Kaiserdamm 21, www.schamanischeHeilarbeit.de

9.4. Dienstag ☾♈

9:00-17:00h Die ersten Lebenstage - Hinweis auf unsere Aufgabe. Wksh. Dr. Brenda Davies, € 110. Aquariana, 6980 810, aquariana.de

20:00-22:00h Offener Abend mit Dr. Brenda Davies zu Spiritualität und Gesundheit, € 10. Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg, 030-6980 810, aquariana.de

10.4. Mittwoch ☾♈

9:00-17:00h Von der Tragödie zur Transformation, Workshop. Dr. Brenda Davies, € 110. Aquariana-Zentrum, 6980 810, aquariana.de

19:00h Einweihung - Erleuchtung - Befreiung - Teil 2: Die Entdeckung der wahren Identität. Internationale Schule des Goldenen Rosenkreuzes, Ort: Urania „Wilhelm Foerster“ e.V., Gutenbergstr. 71/72, 14467 Potsdam

19:30h Einführung in die Lehre des Rosenkreuzes - Teil 2/7: Mensch – Erde – Universum – Entwicklung von Welt und Menschheit. Vortrag mit Gespräch. Int. Schule des Goldenen Rosenkreuzes, Richardstr. 66, 12055 Berlin

19:30-21:30h Vortrag mit Trancemedium Mira Kudris (CH): Der Aufbruch in den Beziehungen von Mann & Frau und die spirituelle Dimension der Sexualität (Channellings frei 11.-17.4); Maha Yoga, Brunnenstr. 147/Mitte, 10 €, T: 030-41714145, www.mirakudris.ch

11.4. Donnerstag ☾♈

9:00-17:00h Tag für Heilung und Meditation, Dr. Brenda Davies, € 95. Aquariana-Zentrum Berlin, 030-6980 810, www.aquariana.de

RÖNTGENBLICK-METHODE©
Berlin-Wandlitz 11.-14.4.2013
www.modernegesundheit.com

19:30h Infoabend z. Seminar „Wünschen u. Bekommen“; Infos unter www.engelreich.net o. 030/37007785

12.4. Freitag ☾♉

10:00-17:00h Lachen statt Leiden - Der Clown - mit Krispin Wich (Galli Theater), Fr.-So. 10-17 Uhr, Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

19:30-21:00h OM-Heilkreis bei Yogaela-die Yogawerkstatt. Hirtestr.31 in 12555 Berlin-Köpenick. www.yogaela.de

13.4. Samstag ☾♉

10:00-17:00h Nie hörst Du mir zu! Seminar zur Gesprächsführung. Sa.-So. 10-17 Uhr, Tel: 030-8131040, www.wegdermitte.de

10:00-18:00h Tagesseminar mit Übungen & Readings mit Trancemedium Mira Kudris (CH) in Mitte: Die Entfaltung der eigenen Medialität, 160 €, Anmeldung: 030-41714145

20:00-22:00h Mit Mantrasingen den Frühling begrüßen, bei Yogaela-die Yogawerkstatt in der Hirtestr.31 in 12555 Berlin Köpenick. Auf Spendenbasis. www.yogaela.de

15.4. Montag ☾♊

19:30h Gesprächsabend. Offener Austausch über alles, was einem suchenden Herzen entspringt und nach Antwort sucht. Internationale Schule des Goldenen Rosenkreuzes, Richardstr. 66, 12055 Berlin

16.4. Dienstag ☾♊

19:30h Infoabend zum Seminar: Ausbildung zum Engelmedium; Infos: www.engelreich.net o. 030/37007785

17.4. Mittwoch ☾♋

19:00h Info-Abend zur körpertherapeutischen Fort-/Ausbildung: Stimmen des Körpers Mai - Dez. 2013 in der Praxis-am-Zionskirchplatz, Griebenowstr. 10, B.-Mitte. T. 292 22 61, www.somatische-koerpertherapie.de

19:30h Einführung in die Lehre des Rosenkreuzes - Teil 3/7: Der Mensch - ein Mikrokosmos. Vortrag mit Gespräch. Internationale Schule des Goldenen Rosenkreuzes, Richardstr. 66, 12055 Berlin

20.4. Samstag ☾♌

10:00-18:00h Jodeln und Obertonsingen Sa+So Workshop mit Carien Wijnen und Miroslav Großer, Anmeld.+Info: 69503041, www.stimmlabor.de

11:00h Was ist Körpertherapie? Offene Infoveranstaltung mit Thomas Frey. Weitere Infos unter www.remise-an-der-marie.de/veranstaltungen

19:00-20:30h Chanting mit Swaramandala - Spirituelle Lieder aller Traditionen. Bitte anmelden unter Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

20:00h The Joy of Dancing - Die Party für Tanzfreudige! Grüner Salon, Rosa-Luxemburg-Platz 2, Bln., 10 EUR, www.joyofdancing.de

21.4. Sonntag ☾♌

10:30-17:00h Recreate (your) Love, Workshop von Metatron, der geistigen Welt und Tanja Schade-Strohm im Luftraum, Maienstr. 4 10787 Berlin, Kosten: 68 €

22.4. Montag ☾♍

19:30h Filme im Gespräch - Auf den Spuren der Intuition - Teil 4. Mit der Intuition zur ganzheitlichen Sicht. Auszüge aus einer mehrteiligen Reihe des Bayrischen Rundfunks. Internationale Schule des Goldenen Rosenkreuzes, Richardstr. 66, 12055 Berlin

23.4. Dienstag ☾♍

19:30h Freiheit von Angst, Videovortrag von Avatar Adi Da, Adidam e.V.Pestalozzistr.55,10627B.53096277,kostenlos,www.adidam.de

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

24.4. Mittwoch ☾♎

19:30h AMORC - Die Rosenkreuzer, Die Städtegruppe Berlin lädt ein zum Thema „Geist und Seele“. Vortrag mit Gespräch, Kurfürstenstrasse 45, 12105 Berlin – Tempelhof, berlin-pr@amorc.de, www.rosenkreuzer.de

19:30h Einführung in die Lehre des Rosenkreuzes - Teil 4/7: Der Aquarius-Mensch auf dem Weg zur Geist-Seele. Vortrag mit Gespräch. Internationale Schule des Goldenen Rosenkreuzes, Richardstr. 66, 12055 Berlin

25.4. Donnerstag ☾♎

19:00-21:00h Themenabend „Krafttiere“, Do. 25.4., 19 h, 15 €, Schamanischer Heilraum, Kaiserdamm 21, 61201405, 0170/2159159, www.schamanischeHeilarbeit.de

20:00-22:00h Kosmos Klangzeit mit Pina (Kristallmusik), Mitsch Kohn (Piano) & Arun Anukai (Gesang). AK 16/VVK 13.- www.mitschkohn.de, Gotischer Saal Berlin

26.4. Freitag ☾♏

18:00-20:00h Trommel-Workshop: intuitives Spielen auf der Rahmentrommel, Fr. 26.4., 18 h, 15 €, 61201405, 0170/2159159, www.schamanischeHeilarbeit.de

19:00-20:30h Vortrag: Meditation leicht gemacht! Wohltat und Energie für die Seele. Mit Didi Sudesh, europ. Leiterin der Brahma Kumaris mit langer Erfahrung in der Vermittlg von Meditation und spirituellem Wissen. R. Y. Center, Crellestr. 26, Schönebg, 7813059

19:30h Infoabend: Zum Thema Naturheilkunde allg. u. Allergien; www.massage-und-heilpraxis.de; Bitte anmelden u. 030/37007785

27.4. Samstag ☾♏

14:00-18:00h BenefitYoga® - Integration in den Alltag durch eine tägliche Übungspraxis. Tel: 030-8131040, www.wegdermitte.de

11:00-12:30h Spiritueller Vortrag und Meditation: Die Kunst, in allen Lebenslagen positives Denken zu wagen. Mit Didi Sudesh, europäische Leiterin der Brahma Kumaris mit langjähriger Erfahrung in der Vermittlung von Meditation und spirituellem Wissen. R. Y. Center, Crellestr.26, Schöneberg, 7813059

28.4. Sonntag ☾↗

9:00h „Höheres Sehen" mit blinder Körper-Therapeutin in Berlin. Für Körpertherapeuten & Interessenten. Anm: 030-80484854, www.polarityverband.de

29.4. Montag ☾↗

20:00-22:00h Über die Gefühlsschule - Vortrag u. Gespräch mit Dipl.-Psych. Martin Rubeau. Ort: Gefühlsschule, Welserstr. 5-7 (SF 3. OG) 10777 Berlin-Schöneberg, am Viktoria-Luise-Platz. Anm. nicht erf., Info Tel. 83409681 o. www.martinrubeau.de

1.5. Mittwoch ☾♉

14:00-18:00h Jahreskreisfest Beltane, Mi. 1.5., 14 h, 30 €, Schamanischer Heilraum, Kaiserdamm 21, 61201405, 0170/2159159, www.schamanischeHeilarbeit.de

20:00-22:00h 1.Mai KlangHeilungsreise mit Susanne Schinnerl (Gongs & Klangschalen) & Mitsch Kohn (piano), Gotischer Saal Berlin, gotischersaal.de,15.-mitschkohn.de

2.5. Donnerstag ☾≈

19:30h Offener Erfahrungsabend mit Frank Fiess oder Michaele Kuhn und Team; Haus Lebenskunst, Mehringdamm 32; 030-25298700

REGELMÄSSIGE TERMINE

mittwochs

19:00h Tantra Abendgruppe, Das natürliche Bedürfnis nach Berührung & Nähe leben. Anmelden: ganzheitlichich.de, T. 0177.3649317

20:00h Transzendentale Meditation - Friedrichstr. 232, 10969 Berlin, Fon: 030-54594111, Mobil: 0172-3216949, www.meditation.de

freitags

20:00-23:00h Kuschelparty jeden 1. Fr. im Monat, Stresamannstr. 21, www.dilba-burnautzki.de, Tel.:030.8538133

Ausbildung

Der nächste Aus- u. Fortbildungszyklus in Systemischer Aufstellungsarbeit geleitet von Heinz Stark (Institut für Systemisch Integrative Therapie) beginnt am 23. Oktober 2013. Intro-Seminare 2013 in Aachen, Bremen, Düsseldorf, Göhrde; www.starkinstitute.com; T. 05855.978233.

Gesundheitskurs/Ausbildungskurs Hildegard von Bingen ab April, 8 Abende , www.hiledgardvonbingenberlin.de HP Daniela Dumann, Tel. 36430358

The Work of Byron Katie: Seminare und Ausbildungen (vtw) mit Ralf Heske. Infos: Tel. 040.88 16 79 30, www.ralf-heske.de

Beratung

Begleitung im Umbruch Was bleibt, was kommt, was habe ich, was brauche ich noch und wie geht es mir dabei? B. Lucassen, 030-5477 0221

Dies & Das

Buchhaltung mit Spirit! „auch vor Ort" mit OPOS, ANLAG, KOST, Lohnbuchhaltung & einiges mehr. Wir freuen uns auf Ihre unverbindliche Anfrage! Britta Müller Buchhaltung & Organisation, Köpenicker Straße 45, 12524 Berlin, Tel.: +4930 6706 83 22, Fax +4930 6789 96 66, E-Mail bm-fibu@web.de, URL://www.bm-fibu.de

Suche professionell ambitionierte Sänger(innen), Keyborder (Harmonium) und Percussionisten zur Gründung einer Kirtan/Bhajan-Band. Wer hat Lust einzusteigen? info@rolfstangenberg.de, Tel.: 05109/6799961

Jobs biete

COSMOVEDA sucht einen, mit Yoga oder Ayurveda vertrauten, freundlichen und aufgeschlossenen Kundenbetreuer/-in für die Bereiche telefonische, direkte und indirekte Kundenbetreuung, Adressrecherche, Bearbeitung von Kundenanfragen, Auftragsbearbeitung und ggf. Beratung und Verkauf in unserem Abholmarkt in Berlin Kreuzberg. Bewerbungsunterlagen bitte per mail senden an: mail@cosmoveda.de

Kontakte

www.Gleichklang.de: Die alternative Kennenlern-Plattform im Internet für naturnahe, umweltbewegte, tierfreundliche und sozial denkende Menschen. Sei jetzt dabei!

Messe/Kongress

www.medizinradtreffen.de nach Sun Bears Vision 9.-12.5.2013 Rhön, Intern. Referenten u.a.: Jon Young, Winona LaDuke, Nepal-Schamanen uva.; info@baerenstamm.de; 05725-708857

Natur-/Gesundheitsprodukte

Der Wasserverwirbler für Ihren Wasserhahn - Erleben Sie den Unterschied! - www.wellnesswirbler.de - ab 35 Euro

Räume/Häuser biete

Akkadeus: Schöne gepflegte Räume mit Stuck und Parkett für Seminare und Einzelarbeit zu vermieten. Berlin Wilmersdorf nahe Prager Platz. www.akkadeus.de

Uriger, sanierter
4-Seitenhof auf 6 Hektar Land
zu verkaufen!
42 km südlich von Berlin
500 m² Wohnfläche
und viele Extras
Infos unter 0175-203 60 20
www.landhof-einfach-leben.de

Aquariana-Zentrum: Praxis- und Seminarräume, gepflegt, guter Service/Ausstattung, Parkplatz. Am Tempelhofer Berg 7d, Krzb, 030-6980 810, www.aquariana.de

Charlottenburg: Sonnige Kurs-/Seminar-, ruhige Massage-/Behandlungsräume in gepflegter Oase unterzumieten, 0177.30 20 380

Nähe ICC: Seminarraum zu vermieten - Std.-/Tageweise oder WE - Infos unter www.wohlbefinden-berlin.de o. 030.32 503 503

Vermiete Praxisraum in P´Berg. Tel. 0175-4973200 www.sabrina-krabbenhoeft.de

Schöner 100-qm-Raum mit Parkett am Hermannplatz für Bewegung, Seminare u.ä. tags und am WE zu vermieten. www.chachachicas.de, 030.78706481

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

Yoga- und Eventraum in Schöneberg zu vermieten. 80m², hell, mit angenehm klaren Ambiente. www.lotussaal.de

Räume/Häuser suche

Musiktherapeutin sucht Praxisraum für einen Tag pro Woche. Tel.: 030-39037014, e-mail: info@andreadeschner.de

Suche ruhigen Praxisraum für Massage, Yoga, Therapie in Hermsdorf/Tegel oder Umgebung, Charlottenburg, Wilmersdorf, Schöneberg, Steglitz. Tel:033056-28563

Seminare

Seminare u. Bildungsurlaub für Frauen: Stärkung seel. Widerstandskraft, Rhetorik, BurnOut-Prophylaxe/KBT, QiGong, Entsäuern/Entgiften, Life-Work-Balance, Heilkraft der Farben. www.altenbuecken.de, 04251-7899

Workshops

Aussergewöhnliche Seminare für aussergewöhnliche Menschen (u.a. „Ein neues Leben" auf Mallorca, erfüllte Beziehung und Partnerschaft in der Türkei) www.rolfstangenberg.de

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten Di 23.4., 7.5., 20 Uhr, Seminare 26.-28.4. und 26.-28.6. mit Dipl. psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

www.PostFascialTechnik.de
PFT®
Von der Osteopathie (therapeutische Körperarbeit) über Shin Tai (energetische Körperarbeit) zur Kundalini (Lebensenergie).
www.RalfWelti.de Tel. 0176 38 85 66 48

Astrologie

Astrologie nach dem Quantensprung. Wenn Sicherheitsleinen reissen. Eigene Potenziale entdecken und leben. 05331/77135

Erfahrene Astrologin bietet Beratung zu wichtigen Themen an, Tarot, Artemis T:21996146 o. T:0178-6344832

Astrologische Beratung
www.astrologieritter.de
Lösungsorientiert - Maria Ritter

* Welche Jahresthemen stehen an
* Die Liebe und die Partnerschaft
* Ängste verstehen u. bewältigen
* Bewusste Entscheidung treffen
* Umzug oder das Haus verkaufen
* Den Beruf und die Berufung finden
* Meine Talente im Horoskop erkennen

Termine von 10-20h nach Absprache in Deutschland, Schweiz und Österreich + Schriftliche Horoskopanalyse | 48 €

Tel. 030-822 64 49 | 0177-33 22 656

Beratung

Systemische Beratung und Psychodrama. Wir freuen uns, Sie mit methodischer Vielfalt zu begleiten. www.mehr-im-blick.de

Was wünscht sich Ihre Seele wirklich? Am tiefsten Punkt... www.seelisches-wachstum.de -kostenfrei-

Astrologie Zentrum-Berlin
Vorträge von 19.30-21.30h

THEMENABEND:
Do, 04.04., Werner Held „Neuaufbruch in Liebe und Beziehungen" Was verändert sich zwischen Mann und Frau durch die neuen Zyklen?
Do, 18.04., Markus Jehle „Das Geschäft mit der Liebe" Venus/Saturn-Themen im Horoskop.

ASTROLOG. BERATUNG:
Tel. 030-785 84 59

ASTROLOGIE-Weiterbildung
ab April 2013:
Astro-Coach / Berater

Möckernstr. 68
10965 Berlin
Fon & Fax 785 84 59
astrologie-zentrum-berlin.de

Bewusstseinsarbeit

Wünschen und Bekommen; 2 1/2 Tage Techniken zur Wunscherfüllung; 19.04. 19-22 Uhr u. 20./21.04. 10-17 Uhr Infos: www.engelreich.net o. 030/37007785

Buddhismus

Tibetisch-Buddhistische Weisheit. Vortragsreihen, Seminare und Studienkurse von Sherab Dorje (Jan Köhler), www.sherab.de

Channeling

Ausbildung zum Engelmedium; 3 Wochenenden, 18./19.05., 01./02.06. u. 15./16.06. v. 10-17 Uhr; Infos: www.engelreich.net o. 030/37007785

Energie-/Heilarbeit

Erfahre sanfte Wege der Heilung und finde Kraft. Ayurvedamassagen, Energiearbeit, Lebensberatung, Mentaltraining. Seelenheil-Berlin. T 0176.22106842

(Familien-)Aufstellungen

Familien- und Systemaufstellungen seit 1995, Ltg. Harald Homberger, Berlin/Kassel u.a. Weiterbildungen, Info: 0561.7660415, www.familienstellen-berlin.de

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten Di 23.4., 7.5., 20 Uhr, Seminare: 26.-28.4. und 28.-30.6. mit Dipl. psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Familienaufstellungen, Seminare, Einzelarbeit, Weiterbildung, Dr. Renate Wirth, www.aufstellungstage.de,Tel. 030 - 30 10 46 57

Fasten

Dinkelfastenwoche nach Hildegard von Bingen 6.-12.4.2013 HP Daniela Dumann, Tel 364 30 358, www.hildegardvonbingenberlin.de

Feng Shui

Feng Shui: Erfolgreich & Effizient – Ausbildung und Beratung. Tel: 033201.457688, Online: http://www.feng-shui-web.net

Geomantie

Erfahrener Rutengänger su. guten Schlafplatz. Erdstrahlungs-Elektrosmogbestimmung, Beratung. T. 030.49203041, T. 0160.91925357

Gewaltfreie Kommunikation

GFK-Übungsabende für alle / PädagogInnen / Männer; 14-tägiger Intensivkurs + Aufbaukurs in Berlin sowie Ferienkurs in Salecina/CH mit Adelheid Sieglin und Christian Peters; T. 78954733, www.teamagentur.com

Heilpraxis

Hildegard von Bingen, Aderlass, Fasten, Ernährung, Kräuterheilkunde, Gesundheitskurs HP Daniela Dumann, Tel. 36430358, www.danieladumann.de

RUSSISCHE METHODEN
www.modernegesundheit.com

Hochsensibilität

Beratung, Therapie, Infoabende, Achtsamkeitspraxis im Raum für Leichtigkeit, Gudrun Schultheiß, Möckernstr. 67, 10965 Berlin, Tel. 030/78892461, www.wasnunwastun.de

Hypnotherapie

Heilsame innere Reise zur Auflösung von Blockaden und Krankheitsursachen mithilfe des Unterbewusstseins, Tel. 030-70033545, www.persoenlichkeitsinformatik-berlin.de

Jodeln

Jodeln baut Stress ab, stärkt die Lungen und berührt das Herz. Kurse m. Ingrid Hammer, 030.7822485, www.jodeln-in-berlin.de

Kartenlegen

Kartenlegerin/Hellseherin hilft Ihnen gerne, auch in schwierigen Lebenssituationen. Schutzengelbestimmung bei Martina. Tel. 4568285

Lebensberatung und Zukunftsdeutung in kleiner Praxis in Berlin-Schöneberg! Kartenlegerin Franziska Tel: 030.88767914

Liebevolle, kompetente Lebensberatung mit Lenormand-Karten in Steglitz. Nur für Frauen. Angela, Telefon 030.61303684

Kinesiologie

Kinesiologisch testen lernen. Ausbildungs-Workshop für Selbsthilfe und professionelle Anwendung. 25./26. Mai, Elisabeth Adloff, Hp, T. 030.2821974

Klangschalenmassage

Entspannung pur! Peter-Hess-Klangmassage in Glienicke/Nordbahn. Dagmar, Tel: 033056-95764, www.alles-entspannung.de

Lebenshilfe (mediale)

Engel und Einhörner, Spirituelle Lebensberatung, Energiearbeit für Tiere, Sabine Caspary Tel. 030-7965811, www.sterneneinhorn.de

Massage

Hawaiianische Lomi Lomi Massage für Frauen. Löst seelische Blockaden und schenkt neue Lebensenergie. www.lomi-frauen-massage.de, 015739549859

Lass Körper und Geist zur Ruhe kommen, finde Frieden und Entspannung. Thomas, Glienicke/Nordbahn Tel:033056-28564, www.alles-entspannung.de

Partnervermittlung

www.Gleichklang.de: Die andere Partnerbörse im Internet für spirituell Bewegte!

Psychotherapie

systemische Psycho- Paar- u. Familientherapie (SG); Begleitung nach traumatischen Erfahrungen in Schwangerschaft u. Geburtshilfe, Dipl.-Psych. u. Hebamme Bettina Strehlau, Tel. 030.20256527, www.praxis-strehlau-berlin.de

Qi Gong

QiGong im Prenzlauerberg, www.freiraum-zum-wohlfuehlen.de, Sabine Wedmann, Tel. 0160 947 177 00

Reiki

Esther Schmidt von Puskás im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin, Reiki, Wirbelsäulenbegradigung - Geistige Aufrichtung nach Pjotr Elkunoviz, T. 030 - 7734729, www.Esther-Reiki.de; info@Esther-Reiki.de

Für alle Reiki-Praktizierenden und Reiki-Lehrer: das Reiki Magazin! Auch Urkunden, Adresseinträge, Reiki-Shop, Gratis-Downloads: www.reiki-magazin.de

Reiki im Friedrichshain o. mobil südl. Bln., südl. Uml., Südbrdbg. o. Anfr. gern a. Tiere, spez. Pferde d. Reiki-Meisterin, 033745-70585/ 0160-2814807

Reiki-Behandlungen & Seminare bei Reiki-Meisterin/Lehrerin in Steglitz, Nähe U/S-Bhf., Tel.: 0171 890 60 56

Rückführungen

Rückführungen, mediale Beratung, Aufstellungen, Reiki und Meditation mit Ute Franzmann, ute.franzmann@web.de T. 32664432

Selbsterfahrung

„Walking-in-your-shoes“: Sich selbst und andere verstehen. Die Alternative zur Familienaufstellung. Kurse und Ausbildung. Tel. 0511.2110513, www.WIYS.de

Spiritualität

Chakrenreinigung mit Ayleen Tel. 94392281, www.heilpraktiker-psychotherapie-und-spirituelle-beratung.de

Lützow Sauna

Sie suchen einen ruhigen Ort zur Entpannung? Genießen Sie besonders unsere Spezialaufgüsse mit reinen ätherischen Ölen und lassen Sie sich bei entspannenden Klängen im natürlich energetisierten Wasser treiben.
Unsere Küche wird Sie mit frischen Gerichten der Saison verwöhnen.

Lützowstraße 106
10785 Berlin
030.262 28 27
www.luetzow-sauna.de

Stressbewältigung

Stress bewältigen mit Achtsamkeit, MBSR 8-Wo.-Kurse im Aquariana, Evelyn Rodtmann, T: 6233217, www.achtsam-und-gelassen.de

Tai Chi

TaiChi/QiGong in Charl-burg + Gindler/Gora-Atemarbeit seit 1981. Achtsamkeit, anatomischer Aufbau,. Kassenzusch. G.M. Franzen: 030.3121239, moveri-berlin.de

Tantra

Tantric Fire - Seminar für Paare mit Ma Anand Leandra aus Südafrika. 19.-21.7.13 im ZEGG (auf deutsch). Info + Anmeldung: www.durgatantraschool.co.za; 0176-45075395; leandra.in.deutschland@gmail.com

Tanz/Tanztherapie

Weiterbildung in Tanztherapie, Grund- u. Aufbaustufe. Infos unter T. 030.3470 8013 oder www.tanztherapie-zentrum-berlin.de

Tierkommunikation

Erfahrene Tierkommunikatorin bietet Beratung zu tierr.Problemen an, Tierreiki, Jenseitskontakte, Artemis T:21996146 o.T:0178-6344832

Yoga

Die Kunst zu entspannen Tibetisches Kum Nye-Yoga für Körper+Geist Kostenlose Veranstaltung 12. April, 19 Uhr, Yoga-Studio, Bänschstr. 74, 10247 Berlin www.nyingmazentrum.de

Die Kunst zu entspannen Tibetisches Kum Nye-Yoga Wohlbefinden für Körper und Geist Seminar Berlin-Schöneberg 13./14. April www.nyingmazentrum.de

Entspannt ins Wochenende - Yogakurs für AnfängerInnen in Schöneberg, 10 Termine ab 12.4.13, freitags 10.00-11.30 Uhr, Infos: Tel: 030.789 55 173

Aktuelle Anzeigenpreise und Angebote finden Sie auf www.kgsberlin.de

Terminankündigungen Kleinanzeigen und Veranstaltungsanzeigen mit Bild können Sie dort auch einfach online aufgeben.

Anzeigenschluss für die nächste Ausgabe ist der 10.4.2013

Haben Sie Fragen? Rufen Sie uns gerne an tel. 030-61201600 oder schreiben Sie uns mail@kgsberlin.de

Yoga in Charlottenburg mit Stefan Datt bei Lernen in Bewegung, Weimarer/Pestalozzistr. Immer So. 18h & Mo. 20:30h, T.:381 080 93, www.yoga-berlin.de

DHARMA BUCHLADEN
Akazienstrasse 17, Schöneberg

Veranstaltungen im April

Mittwoch 10. April, 20h
Vortrag im Dharma Buchladen
Wilfried Reuter:
Wut - “ALLES MUSS RAUS?”

Freitag 12. April, 20h
Vortrag im Gotischen Saal*
Annette Kaiser:
Liebe ist strahlendes Bewusstsein

Mittwoch 24. April, 20h
Vortrag und Buchvorstellung im Dharma-Buchladen
Alexander Kobs:
Die 10 Lebensempfehlungen des Yoga
Bewusst leben mit den Yamas und Niyamas

Veranstaltungsort und Vorverkauf im Dharma Buchladen: Mo - Fr 10 - 18 h, Sa 10 - 16 h, Eintritt: 7 €,
außer * Gotischer Saal, Schmiedehof 17, 10965 Berlin im Viktoria Quartier,
Zugang über die Methfesselstr. 24 - 40, VVK nur im Dharma Buchladen: 8 €, Abenkasse 10 €

Entdeckungsreise zu sich selbst

Philosophie muss keine verstaubte Wissenschaft sein, die verschrobene Exzentriker in ihrem Elfenbeinturm praktizieren! Sie kann vielmehr zur unerschöpflichen Quelle der Inspiration werden, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern. So haben es uns die großen Philosophen der Antike eindrucksvoll vor Augen geführt. Ob Sokrates, Aristoteles oder Diogenes – jeder von ihnen steht für einen nachvollziehbaren und gangbaren Weg, wie der Mensch zu sich selbst finden, ein erfülltes Leben führen und in Einklang mit anderen Menschen leben kann. Die Essenz ihrer Lehren ist auch für das moderne Leben richtungweisend. Um dies zu verdeutlichen, bettet Jules Evans seine Darstellung in reale Geschichten heutiger Menschen ein: Menschen, die mithilfe der Philosophie selbst schwierigste Situationen mit Mut und Würde bestanden. Dieses Buch bietet Philosophie für die Straße, den Arbeitsplatz, für Freundschaft, Liebe – eine Philosophie für Jung und Alt.

Jules Evans, Philosophie fürs Leben ... und für andere gefährliche Situationen, Originaltitel: Philosophy for Life, Paperback, Klappenbroschur, 400 Seiten, ISBN: 978-3-7787-8234-7, 18,99 Euro, Verlag: Lotos

Praxisbuch der Achtsamkeit

Achtsamkeit als bewusste Lenkung unserer Aufmerksamkeit unterstützt die Selbstwahrnehmung von schädlichen körperlichen und mentalen Prozessen. Dieser Selbsthilfe-Ratgeber ist ein Begleiter für diejenigen, die sich über die immer populärer werdende Methode informieren, sie erlernen oder vertiefen wollen. Mit separaten Kapiteln bei spezifischen Problemen wie Depressionen, Angststörungen oder Beziehungsschwierigkeiten.

Sarah Silverton: Das Praxisbuch der Achtsamkeit, Kösel, München, 2012, 184 Seiten, 17,99 Euro

Wie wir fühlen

Was hat Neuroplastizität mit unseren Gefühlen zu tun? Richard Davidson ist einer der weltweit führenden Gehirnforscher und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Frage, wie die Vorgänge im Gehirn unsere Gefühle beeinflussen. Zusammen mit der Wissenschaftsjournalistin Sharon Begley stellt er ein faszinierendes Modell über den Ursprung, die Macht und die Formbarkeit unserer Emotionen vor. Im Zuge seiner Forschungen hat Davidson sechs emotionale Stile analysiert, die spezifische, exakt lokalisierbare neuronale Netze zur Grundlage haben. Diese Stile beschreiben die Art und Weise, wie Menschen auf das Leben reagieren – und bestimmen, ob jemand mitfühlend, positiv gestimmt, ängstlich oder schüchtern ist. Davidsons wichtigste Erkenntnis ist: Aufgrund der Neuroplastizität unseres Gehirns können wir

DAULAT
Buchhandlung
Mineralien • Räucherwerk
Pendel • Esoterik • Traumfänger • Klangschalen
Schmuck • Entspannungsmusik • Tarotkarten • Klangspiele

25.04.-16.5. 16-18h **„Mediale Lebensberatung“**
mit Ute Franzmann. (15 Min.10 Euro/30 Min.20 Euro)
23.04.u.21.05. ab 15h **„Wohlfühlen in den eigenen vier Wänden“**
Feng Shui Kurzberatungen mit Christiane Plöger. (30Min./30 Euro)

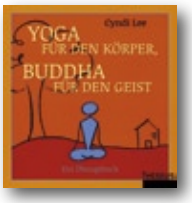
Wrangelstr. 11-12 • 12165 Berlin • Tel./Fax (030) 79 11 868
3 Minuten Fußweg vom Einkaufszentrum „Das Schloss“ in Steglitz
Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.30 - 18.30 Uhr • Do 12 - 20 Uhr • Sa 11 - 16 Uhr

mit Übungen und durch Meditation unsere Gefühle ändern – und damit entscheidend unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität beeinflussen. Richard Davidson ist einer der renommiertesten Hirnforscher. Er lehrt seit 1984 an der University of Wisconsin-Madison. Seit langen forscht er, auch im Auftrag des Dalai Lama, darüber, wie Meditation das Gehirn verändert, unter anderem untersuchte er auch meditierende tibetische Mönche.

Richard Davidson, Sharon Begley, Warum wir fühlen, wie wir fühlen, Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt - und wie wir darauf Einfluss nehmen können, Originaltitel: The emotional Life of your brain, gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 416 Seiten, s/w Abbildungen, ISBN: 978-3-442-33888-7, 22,99 Euro, Verlag: Arkana, auch als DVD ab April im Handel

Yoga üben

Cyndi Lee ist seit 20 Jahren eine leidenschaftliche Anhängerin des Yoga und praktiziert seit über 10 Jahren den Tibetischen Buddhismus. So hat es sich ergeben, dass beide Linien in ihrem Unterricht miteinander verschmolzen sind. Yoga und Buddhismus bieten Einsichten und Erfahrungen, die sich gegenseitig ergänzen und zusammen dazu beitragen, sich einer grundsätzlichen Aufgabe zu stellen, vor der die Menschen stehen: Was fange ich mit diesem



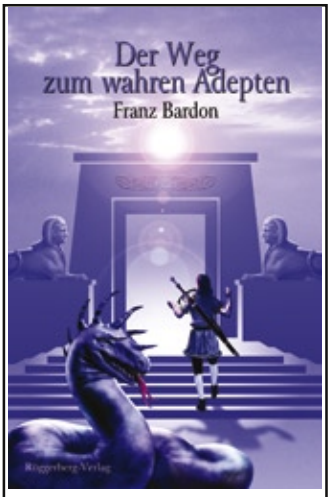
Körper und diesem Geist an? „Wenn ich am Ende des Yogaunterrichts mit gekreuzten Beinen dasitze, fühle ich mich eins mit den Elementen. Mein Atem ist der Wind und mein Geist ein Floß, das auf die Gezeiten des Prana dahintreibt. Das Feuer in meinem Bauch strahlt nach außen ab und bewirkt, dass sich der Schweiß auf meiner Haut anfühlt wie Regen und Erde, die sich vermischen. Mein Herz ruht im unermesslichen, weiten Raum. Dann erhebe ich mich von der Matte und widme mich wieder dem Betrieb des Yogazentrums."

Cyndi Lee: Yoga für den Körper, Buddha für den Geist, Theseus, Bielefeld, 2012, 212 Seiten, 19,95 Euro

Meditation für zu Hause

Der Alltag ist bestimmt durch geschäftiges Treiben, Arbeit und Hektik. Die meisten Menschen können nur beim Fernsehen schauen oder Schlafen abschalten. Das dies auch auf andere Weise möglich ist und wie man Orte der Stille in den eigenen vier Wänden einrichtet, zeigt der

buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh in seinem Buch "Zur Ruhe finden". Meditation für zu Hause. Darin leitet er einfache Übungen für eine häusliche Meditation an und beschreibt konkrete Lektionen, wie sich gewohnte Handlungen in eine Form des Innehaltens verwandeln lassen. Die Aktivitäten von Körper und Geist können durch stilles Sitzen und bewusstes Atmen, Gehen oder Essen angehalten werden. Dadurch lösen sich Anspannungen und man findet zur Ruhe. Auch einzelne Gegenstände in der Wohnung können als Zeichen zum Innehalten und Achtsam sein dienen. Zudem lassen sich eigene Meditationsbereiche, Atmungsräume oder Zufluchtsorte im eigenen Heim ohne viel Aufwand einrichten. Dadurch werden Oasen der Ruhe geschaffen, in welchen das geschäftige Treiben des Alltags zum Stillstand kommt. Der Autor Thich Nhat Hanh wurde 1926 in Vietnam



Franz Bardon
Der Weg zum wahren Adepten
Das Geheimnis der 1. Tarotkarte. Ein Lehrgang der Magie in 10 Stufen. Theorie und Praxis einer Einweihung.
25. Auflage!
393 Seiten, geb., € 32,00
*
Die Praxis der magischen Evokation
Das Geheimnis der 2. Tarotkarte. Kontakt mit Engeln der geistigen Hierarchie.
560 Seiten, geb., € 40,00
*
Der Schlüssel zur wahren Kabbalah
Das Geheimnis der 3. Tarotkarte. Weltweit das einzige Buch über kabbalistische Praxis.
309 Seiten, geb., € 26,50
*
Frabato - Autob. Roman
Über Schambhala, die Hierarchie der Meister, magische 99er-Orden. 215 Seiten, € 18,00

Rüggeberg-Verlag
T./Fax: 0202-592811
www.verlag-dr.de

geboren. Er gilt neben dem Dalai Lama als einer der einflussreichsten buddhistischen Lehrer und als führender Vertreter der buddhistischen Friedensbewegung. In seinen Lehren betont er, wie wichtig es ist, die alte Weisheit auf das alltägliche Leben zu beziehen. Thich Nhat Hanh lebt in der Gemeinschaft Plum Village in Südfrankreich.

Thich Nhat Hanh, Zur Ruhe finden, Meditation für zu Hause, gebunden mit Schutzumschlag, 112 S., EUR 12,99.- ISBN 978-3-451-30626-6, Herder Verlag Freiburg 2013

Achtsames Abnehmen

Wir tun es morgens, wir tun es mittags, wir tun es abends und manchmal auch zwischendurch – und hin

und wieder auch zuviel – wir essen. Wer zu viele Kilos auf die Waage bringt, könnte es statt erfolgloser Diäten mal versuchen, durch achtsames Essen abzunehmen. Ein Buch mit kleinen, sanften Impulsen und dem Ziel, Ernährungs- und Lebensweisen dauerhaft zu verändern.

Ronald Pierre Schweppe: Achtsam Abnehmen – 33 Methoden für jeden Tag, systemed, Lünen, 2012, 120 Seiten, 12,99 Euro

Mond-Yoga

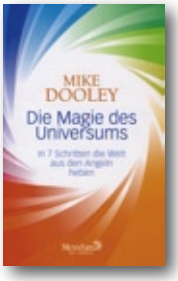
Das altindische Wort „Hatha" setzt sich aus zwei Silben zusammen, die Sonne (Ha) und Mond (Tha) bedeuten und damit auf ein feinenergetisches System verweisen, dessen Harmonisierung die Praxis des Yoga anstrebt. Die kraftvollen Energien im Körper, repräsentiert durch das aktivierende Sonnenlicht, werden mit den regenerierenden Energien des Mondes ausgeglichen – dies ist die Zielsetzung des Hatha-Yoga. Die Anpassung der Yoga-Praxis in Harmonie mit den Mondzyklen ist wiederum die Zielsetzung dieses Mond-Yoga-Buches. Wie Ihnen vielleicht aus der Astrologie bekannt ist, sind auch jedem Sternbild spezifische Organe und Körperzonen zugeordnet. Die langjährige Praxis des Hatha-Yoga hat bewiesen, dass exakt zu den Zeiten, zu denen der Mond bestimmte Sternbilder passiert, die

zugeordneten Organe und Körperregionen besonders intensiv auf die Hatha-Yoga-Praxis ansprechen. Daher ist der Übungsteil des Buches nach den Sternzeichen geordnet; in den einzelnen Kapiteln wird die Funktion der Organe und Körperteile erläutert, um die idealen Yogaübungen für die jeweilige Mondphase zu entwickeln.

Birgit Feliz Carrasco: Mond-Yoga, MensSana, München, 2013, 192 Seiten, 9,99 Euro

Magie

Dieses Buch bietet neue Ansätze für diejenigen, die im Hinblick auf die Frage „Wie kann ich mein Leben verändern?" noch in den Methoden der alten Schule verhaftet sind: Im Setzen von Zielen und im positiven Denken. Die Anhänger der alten Schule glauben nur zu oft, dass sie den Weg alleine gehen, am richtigen Ort sein und die richtigen Leute kennen müssen, während sie im Schweiße ihres Angesichts die Last der ganzen Welt auf ihre Schultern nehmen. Am anderen Ende des Spektrums befinden sich die Anhänger der neuen Schule, die schon alle Bücher gelesen und alle Workshops gemacht haben und dabei zu dem Schuss gekommen sind, dass sie sich lediglich in die Hand des liebenden, im Hintergrund wirkenden Universums geben müssen, und schon wird ihr Leben durch



seine Magie transformiert. Allerdings stellen sie sich im Stillen immerzu die Frage, warum sich bisher noch gar nichts getan hat... Die Antwort liegt irgendwo in der Mitte zwischen den beiden Schulen.

Mike Dooley: Die Magie des Universums – in 7 Schritten die Welt aus den Angeln heben, 256 S., MensSana, München, 2012, der Autor hält am 28.4.2013 ein Tagesseminar in Berlin, weitere Infos auf www.powerful-events.de

Die Ölzieh-Kur

„Ölziehen befreit den Körper von schädlichem Ballast. Damit gibt es ihm die Möglichkeit zur umfassenden Regeneration und zur Wiederherstellung seiner Selbstheilungskräfte." Durch das intensive Spülen und Kauen

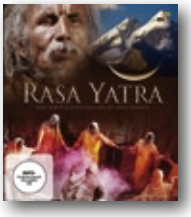
des Öls werden Krankheitskeime, Bakterien und Giftstoffe, die sich im Mund ansammeln, an das Öl gebunden und wirksam entfernt. So unterstützt die Ölzieh-Kur den Organismus auf allen Ebenen. In ihrem Buch „Die Ölzieh-Kur" präsentiert die Biologin und Bestseller-Autorin Birgit Frohn ausführlich diese Heilmethode, die in der Ayurveda-Medizin schon seit

Langem erfolgreich angewendet wird. Außerdem gibt sie zahlreiche Tipps, wie man den Körper unter anderem durch richtige Ernährung, passende Heilpflanzen, Schüßler-Salze und homöopathische Mittel beim Entgiften und Entschlacken unterstützen kann.

Birgit Frohn, Die Ölzieh-Kur, Einfach und wirksam entgiften, Taschenbuch, 110 S., 8,95 Euro, ISBN 978-3-86374-051-1Mankau Verlag 2012

DVD
Das Herz Indiens

Diese Perle des non-verbalen Films entführt Sie auf eine magische Pilgerfahrt ins Herz Indiens. Rasa ist das Sanskrit-Wort für Geschmack, Yatra bedeutet Reise. Gefilmt in einem Zeitraum von vier Jahren, nimmt der Film, Rasa Yatra, den Zuschauer mit auf eine meditative und spirituelle Reise, vom majestätischen Himalaya-Gebirge, bis nach Vrindavana, dem spirituellen Herz Indiens. Ein Film, der die Seele berührt. Für alle Indienfans und alle die, die noch nicht wissen, was sie in Indien erwartet. Gedreht wurde Rasa Yatra als Co-Produktion der Oxford



University mit Unterstützung von Godfrey Reggio („Kooyanisqatsi“).

RASA YATRA – Eine spirituelle Reise ins Herz Indiens, DVD und Blu-ray, seit Februar 2013 im Handel

CD
Monks

Der erste Teil dieser Aufnahme ist 43 Minuten lang und verzaubert durch seine sphärisch elektronischen Klänge, die sich mit Kelhkopfgesängen, Gongs, Rainstick, tibetanischen Hörnern und akustischen Gitarrenklangen verweben. Man fühlt sich sofort entspannt und denkt sich automatisch in die ostasiatische Realität. Erst nach 26 Minuten gesellt sich langsam ein angenehmer Groove dazu. Der zweite Track, Monks Part 2, ist eine meditative, sehr in die Tiefe gehende Klangkollage aus Naturgeräuschen und buddhistischen

Glocken. Wind zieht einem entgegen, hier fühlt man sich an eisige Orte des Himalaya Gebirges versetzt. Monks wurde von B. Ashra in Zusammenarbeit mit Travis McMurphy für eine Performance der Kung Fu Academy in Berlin komponiert.

B. Ashra, Monks, Limited Edition, CD, Label: Separated Beats (Sublabel von Klangwirkstoff Records), 65:20 min, Silenzio Catalog:31532, Artist Site: b-ashra.de

Lotus Ottensen
Zentrum für Neues Bewusstsein, Tanz & Kreativität

Moorlöwenhaus
Seminarhaus im Wendland

Das Lotus Ottensen in Hamburg bietet auf zwei Etagen Raum für Gruppen- und Einzelarbeit an. Es verfügt über ein grosses Atelier mit eigener Küche im Erdgeschoss und einen schönen Tanzraum (110 qm) mit einem Schwingboden aus Eichenholz im zweiten Stock.

Ausführliche Informationen im Internet:
office@lotus-ottensen.de • **www.lotus-ottensen.de**

Das Moorlöwenhaus im Wendland in Bausen bei Clenze bietet: 20 Betten, einen grossen Seminarraum (90 qm), einen Aufenthaltsraum mit Ofen, eine grosse Küche und einen schönen Garten mit Feuerstelle und Ritualplatz.

Ausführliche Informationen im Internet:
office@moorloewenhaus.de • **www.moorloewenhaus.de**

Wir vermieten unsere Räume für Kurse, Seminare, Rituale und offene Gruppen in den Bereichen Selbstheilung, Meditation, Yoga, Tanz, Musik, Malen und Kreativität. Nähere Informationen: **0171 360 8556** (Bürozeiten: Mo & Mi 15–17 Uhr, Do 10–12 Uhr)

Astrologie

Astro Zentrum Berlin, Möckernstr. 68 e, 10965 Berlin, T. 030 - 785 84 59

Ausbildung

Qualifizierte Ausbildungen in den Konzepten Psychotherapie und Persönlichkeitsentwicklung, Institut Christoph Mahr, Katharinenstr. 9, 10711 Bln., Tel. 030-813 38 96, www.ipt-berlin.de

Weg der Mitte gem. e.V., BenefitMassage®- Schule, Schule für Craniosacral-Therapie, Seminare, Ausbildungen, Europäisches College für Yoga und Therapie ECYT, Tel: 030.8131040, www.wegdermitte.de

Ayurveda

Surya Villa, Ayurveda Wellness Zentrum, Rykestr. 3, 10405 Berlin, T. 030-48495781, www.ayurveda-wellnesszentrum.de

Bewusstseinsarbeit

Diamond Logos Akademie: Leben in Essenz. Existenzielle Integration. Karin Muuss 30827827, Kurse+Einzelarb.

Buchhandlung

Adhara Büchertempel, Pestalozzistr. 35, 10627 Berlin, T. 030 - 312 24 62, www.adhara.de

Berliner Bücherhimmel, Motzstraße 57, 10777 Berlin, T. 030-21912695, www.berlinerbuecherhimmel.de

Daulat Buchhandlung, Wrangelstr. 11 - 12, 12165 Berlin, T. 030 - 791 18 68

Dharma Buchladen, Akazienstr. 17, 10823 Berlin, T. 030 - 784 50 80, www.dharma-buchladen.de

Mandala Buchhandlung, Husemannstr. 27, 10435 Berlin, T. 030 - 441 25 50, www.mandala-berlin.de

ZENIT Buchhandlung, Veranstaltungen & Heilpraxis, Pariser Str. 7, 10719 Berlin, T. 030.883 36 80, www.zenit-buch.de

Buddhismus

Kadampa Buddhismus: Meditation, Studium, Retreat, Gästezimmer, Natur b. Berlin, www.sommerswalde.de

Channeling

Mediale, klare, spirituelle Lebensberatung und Begleitung. Hedwig Bönsch, Dovestr. 3b 10587 Berlin, Tel: 0175-203 60 20, www.landhof-einfachleben.de

Coaching

Coaching & Mental Training, EFT, Hypnose - für Beruf & Privat, T. 0172-2925608, www.michael-kaune.de

Edelsteine

Steinreich Galerie - Mineralien und Schmuck, Tel. 030.691 55 91, www.steinreich-galerie.de

Energie-/Heilarbeit

www.praxis-oase-fuer-licht-und-harmonie.de; Sp. Lebensberatung, Klangmassage, Engel, Hellsehen, Heiler

Engel

Engelkontakte & -meditationen, Kulmer Str. 18, 10783 Bln S´berg; 030-74004833, www.touch-of-angels.de

Entspannungsverfahren

Langbein-Klangpädagogik / Alternative Klangwandlungsverfahren / klangwandlung.de

Heilpraxis

Heilpraxis Lebenskunst, Pestalozzistr. 84, 10627 Berlin-Charlottenburg, www.praxislebenskunst.de, Tel. 030-208 967 38

Hochsensibilität

Beratung, Therapie, Infoabende, Achtsamkeitspraxis im Raum für Leichtigkeit, Gudrun Schultheiß, Möckernstr. 67, 10965 Berlin, Tel. 030.78892461, www.wasnunwastun.de

Kartenlegen

www.das-magische-fenster.de, Kartenlegen, Magie & Seminare, mystischer Laden, Pappelallee 12/13, 10437 Berlin, T. 030-44059549

Kinesiologie

Ausbildung (2-3 Jahre mit Zertifikat) + Fortbildung: Touch for Health, Psycho-K., Brain Gym, NICE u.a. m. M. Ordyniak, T. 030-791 1641, www.kinschu.de

Coaching mit Kinesiologie und NLP (Blockaden, Beruf/ung, Krisen) www.gaca-coaching.de, Tel 030.44793271

Massage

www.saydiyay-in-berlin.de, Saydiyay, sinnliche und zärtliche Massagen für sie & ihn, am Bundesplatz.

Natur-/Gesundheitsprodukte

Vitalkontor Produkte zur Steigerung der Lebensfreude, Samariterstr. 38, 10247 Berlin, Tel. 030.54488592, info@vitalkontor.net

Wasserkontor.de: Analysen Filter, Wirbler, Karaffen, Jentschura, EM, Xylit, Salz; Bötzowstr. 29, 44737670

Orakel

Afro-brasil. Candomblé-Tempel, C/o Forum Brasil, Möckernstr. 72, Tel. 030.78096054, www.candomble-berlin.de

Osteopathie

www.PostFascialTechnik.de (PFT). Von der Osteopathie (therapeutische Körperarbeit) über Shin Tai (energetische Körperarbeit) zur Kundalini (Lebensenergie). Tel. 0176.38 85 66 48, Heilpraktiker, Physiotherapeut, www.RalfWelti.de

Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan mit Bibi Nanaki. Tel. 0172-8714417, nanaki@snafu.de, www.yoga-insel.de

Weg der Mitte e.V., Gesundheitszentrum, Kurse, Seminare, Ausbildungen, Ahornstr. 18, 14163 Berlin, T. 030-8131040, www.wegdermitte.de

Zentren/Begegnung

Aquariana, Praxis- und Seminarzentrum, Am Tempelhofer Berg 7 d, 10965 Berlin-Kreuzberg, T. 030-6980 810, www.aquariana.de

Stroeme e.V., KörperPsychoTherapie, Hermannstr. 48, 2.HH DG, 12049 Berlin, T. 030-6224224, www.stroeme.de

Zen-Tempel „Shōgōzan Zenkōji“. Rheinstr. 45, 12161 Berlin, T. 030-8512 073, www.zen-vereinigung-berlin.de

KGS Berlin

Körper Geist Seele
Verlagsgesellschaft mbH

Hohenzollerndamm 56
14199 Berlin
T. 030/612016-00 Fax: -01
www.kgsberlin.de

Auflage: 18.000 Exemplare

Redaktion: T. 6120 1602
redaktion@kgsberlin.de

Anzeigen: T. 6120 1600
anzeigen@kgsberlin.de

Kleinanzeigen: T. 6120 1603
kleinanzeigen@kgsberlin.de

Termine
Mai-Ausgabe:
Redaktionsschluss: 10.04.2013
Kleinanzeigen: 10.04.2013
Anzeigenschluss: 15.04.2013

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht 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.

© 2013, Körper Geist Seele Verlag
Es gelten unsere Geschäftsbedingungen und Anzeigenpreise laut Preisliste von 06/2012.

Manfred Mohr

beim **Berliner Bücherhimmel Lesefestival**

19.-21. April 2013

mit Jocelyn B. Smith und Volker Schlott,
MARISA und Eugène Rodger,
Otmar Jenner, Jenny Bor & Thorsten Weiss,
Andreas Grabolle

Das vollständige Programm auf
berliner-buecherhimmel.de

Allegria

Die Heilkraft der Seele erwecken

Berlin

30.4. - 7.5.

Dr. & Master

Zhi Gang Sha

30. April - 1. Mai 2013 • Einzelsitzungen

2. Mai 2013 • TAO Seelenheilungsabend

3. - 7. Mai 2013 • TAO Seelenheilungs- und Verjüngungs-Retreat

Lebe das Tao - Blessings für Lebenstransformation von Master Zhi Gang Sha

Love Peace Harmony Institut

Serviceteam@DrSha.com

www.LovePeaceHarmony.de