

2013

C. Campbell / C. B. Esselstyn: "Gabel statt Skalpell"

Björn Moschinski: Hier und jetzt vegan!

Frank Henning: Allergien - eine Phobie des Immunsystems?

Andreas Krüger: Hyoscyamus - das Bilsenkraut



- 04 kurz&bunt
- 10 highlights
- 15 Infobeiträge

### Thema Gesund genießen

- 16 Gesundheit und Genuss von Wolf Schneider
- 18 Vegan und gesund von Colin Campbell und Caldwell B. Esselstyn
- 21 Versteckte Tierprodukte foodwatch informiert
- **22 Sauer macht krank** Hermann Straubingers Tipps gegen Übersäuerung
- 24 Hier und jetzt vegan! Marktfrisch einkaufen und saisonal kochen mit Björn Moschinski
- 26 Ernährung für die mentale Gesundheit Kerstin Rosenberg über ayurvedische Ernährung
- 28 Ernährungsberatung von Ilka Wohler
- 29 Genießen Die Traumkolumne von Klausbernd Vollmar
- 30 Der Mensch ein Urköstler Brigitte Rondholz über rohköstliche Ernährung
- 31 Die Brennnessel Cornelia Titzmanns Serie: Mit Heilpflanzen durch das Jahr
- **32 Adeeper light** Deva Premal und Miten auf Tournee mit ihrer neuen CD
- 34 Hyoscyamus das Bilsenkraut Teil fünf von Andreas Krügers Serie über Homöopathie und Biografiearbeit
- **36 Allergien** Frank Henning über einen neuen therapeutischen Ansatz
- 38 Auf den Körper hören von Tenshin Reb Anderson
- 58 Lesen & Hören

Coverfoto: © doris oberfrank-list - Fotolia.com

#### Regelmäßige Rubriken

Astro-Service 40 Kalender 42 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@kqsberlin.de, www.kqsberlin.de

**Redaktion:** 030.6120-1602 **Großanzeigen:** 030.6120-1600 **Kleinanzeigen:** 030.6120-1603

Anzeigen schalten Sie beguem auf www.kgsberlin.de



### Samuel-Hahnemann-Schule



### HEILPRAKTIKER WERDEN Wunder voll!

### Heilpraktikerausbildung



Zweig der Kraniche - östliche Naturheilkunde Zweig der Kentauren - westliche Naturheilkunde

Besuchen Sie unsere Schnupperunterrichte!

Fachverband Deutscher Heilpraktiker weitere Informationen LV Berlin-Brandenburg e.V. www.Samuel-Hahnemann-Schule.de Samuel-Hahnemann-Schule buero@heilpraktiker-berlin.org Mommsenstr. 45, 10629 Berlin Telefon (030) \$23 30 50



### FILM: NICHTS FÜR FEIGLINGE

Völlig überraschend stirbt die Mutter der Familie Färber bei einem Unfall. Der Vater Markus ist völlig hilflos und seine Durchhalteparolen rauben der 15-jährigen Kim den letzten Nerv. Markus, der eine eigene Cateringfirma leitet, steht völlig neben sich. Um wieder ein wenig Normalität in den Alltag zu bringen, kocht Großmutter Gerlinde für die beiden. Doch Kim hält die ganze Situation nicht mehr aus und brennt mit Schulabrecher Alex nach Dänemark durch. Sie schwärmt schon länger für den Jungen. Markus folgt Kim nach Dänemark, dorthin, wo die Familie früher ihre Urlaube verbracht hat. Großmutter Gerlinde ist währenddessen an Krebs erkrankt und lügt Markus vor, sie müsse für ein paar Wochen verreisen - einfach, weil sie ihren Sohn nicht noch mehr belasten will. Doch als sie erfährt, dass Kim verschwunden ist, will sie bei der Suche nach ihrer Enkelin behilflich sein. Sie nimmt ihre Pflegerin Paula mit und begibt sich auch nach Dänemark. Auf der Suche nach Kim kommen sich Paula und Markus näher.

Das Leben ist nichts für Feiglinge, Regie: André Erkau mit Wotan Wilke Möhring, Helen Woigk, Christine Schorn, Tragikomödie, Deutschland 2012, seit Mitte April in den Berliner Kinos



**VORTRAG: EMBRACING THE WORLD** 

Brahmachari Shubamrita Chaitanya lebt seit über zwei Jahrzehnten als Mönch in Ammas Hauptquartier von "Embracing the World" in Indien. Über hunderttausend

Europäer besuchen jährlich die Programme von Mata Amritanandamayi (Amma). Sie ist bekannt dafür, dass sie alle Menschen umarmt. In seinen Vorträgen beruft er sich auf Ammas Worte, die er als ihr Übersetzer bestens kennt. Er zeigt Wege auf, wie es gelingt, erfolgreich und individuell zu leben und trotzdem die Suche nach Wahrheit, Frieden und Liebe nicht zu vernachlässigen. Dabei integriert er sowohl das Wissen der westlichen Kultur als auch östlicher Philosophien.

Anhand von Beispielen aus Ammas Leben stellt er dar, wie man positive Veränderungen sowohl im privaten Leben, im Beruf als auch in der Gesellschaft erreicht. Traditionelle indische Musik und eine Mediation runden den Abend ab.

Der englische Vortrag wird ins Deutsche übersetzt.

Brahmachari Shubamrita - Schüler der spirituellen Lehrerin Mahatma Amma aus Indien, Embracing the World, Fr 24. Mai 2013 – ohne Anmeldung, Eintritt frei, Spenden gehen an die NGO "Embracing the World", Ort und Uhrzeit werden in Kürze bekannt gegeben unter www.berlin.amma.de und www.embracingtheworld.org, www.amma.de



#### FILM: DER GEBROCHENE KREIS

Elise besitzt ihren eigenen Tattoo-Shop und Didier spielt in einer Band. Obwohl die beiden recht verschieden sind, verlieben sie sich auf den ersten Blick. Er redet viel. Sie hört gern zu. Er ist ein sturer Atheist, ohne jede Spur von Hoffnung und zugleich naiv romantisch. Sie hat sich ein Kreuz in den Nacken tätowieren lassen und ist eine Realistin, die mit beiden Beinen im Leben steht.

Als ihre kleine Tochter Maybelle geboren wird, scheint das Glück perfekt. Im Alter von sechs Jahren wird die Kleine aber ernsthaft krank. Didier und Elise sind sich uneinig darüber, wie Maybelle behandelt werden soll. Für die gemeinsame Tochter sollten sie ihre Verschiedenheit zu überwinden versuchen. Elise und Didiers Leben gerät ins Chaos und wird zu einer Achterbahnfahrt der Gefühle.

The Broken Circle, Regie: Felix Van Groeningen mit Veerle Baetens, Johan Heldenbergh, Nell Cattrysse u.a., Filmdrama, Belgien 2012, seit Anfang Mai in den Kinos



### **FILM: SMASHED**

Kate Hannah und der Komponist Charlie sind ein glückliches Ehepaar. Die beiden lieben es, sich abendlich die Kante zu geben, zu trinken und zu feiern. Dies geht jedoch soweit, dass Kate bereits morgens mit dem Alkoholkonsum beginnt. Als sich die Grundschullehrerin nach einer durchgemachten Nacht vor ihrer Klasse übergeben muss, behauptet sie daraufhin, schwanger zu sein. Die Schulleiterin erfährt davon und der stellvertretende Schulleiter rät Kate dann, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, mit deren Hilfe er selbst seit neun Jahren trocken ist.

Besondere Hilfe erhält Kate von Jenny, die versucht, ihrer eigenen Sucht durch Backen beizukommen. So gut es Kate innerhalb der Gruppe auch geht, in ihrem häuslichen Umfeld wird es immer schwieriger. Charlie lebt noch immer ein wildes Leben. Er geht in Clubs und feiert viel mit seinen Kumpels. Um den Entzug bestehen zu können, bittet Kate ihren Mann, auch abstinent zu leben. Außerdem muss sie sich nüchtern endlich mit dem schwierigen Verhältnis zu ihrer Mutter auseinandersetzen.

Smashed, Regie: James Ponsoldt mit Mary Elizabeth Winstead, Aaron Paul, Octavia Spencer u.a., Psychodrama, USA 2012, ab Mitte Mai in den Berliner Kinos

### KONZERT: TERRY OLDFIELD & SORAYA: PEACEFUL HEARTS



Terry Oldfield ist ein weltweit bekannter Musiker und Komponist. Auf seiner Europa-Tournee "Peaceful Hearts" stellt er sein neues Album "Journey Into Space" vor, das er 2012 zusammen mit seinem Bruder Mike Oldfield aufgenommen hat. Gesanglich wird Terry von seiner Frau Soraya begleitet. Zusammen schaffen sie eine wunderbare Atmosphäre der Harmonie und Freude, die die Zuhörer in ihre eigenen Herzen und in einen tiefen inneren Frieden führt. Ursprünglich kommt Terry aus England, wo er 1970 mit seinem berühmten Bruder Mike Oldfield die Band "Barefoot" gründete. Damals spielten sie Heavy Blues und Terry noch die Bassgitarre. Später entdeckte Terry die Flöte für sich, von denen er eine Vielzahl spielt. Heute lebt er in Byron Bay, Australien, schreibt die Musik zu zahlreichen Filmen und gibt Konzerte auf der ganzen Welt. Zur Musik hat er eine ganz besondere Einstellung: "Musik zu schreiben und zu spielen ist ein ganz wunderbares Werkzeug für mich. Es stoppt den ganzen lästigen Gedankenprozess."

Terry Oldfield & Soraya, Peaceful Hearts Concert, Sa 25. Mai 2013, 20 Uhr 30, Osho-MAUZ, Hasenheide 9, (Quergebäude, 2. St.), 10967 Berlin, Eintritt 16,- VK/19,- AK, Infos & Tickets: www.soulevents.info





#### 22. BERLINER HEILPFLANZENTAGUNG

Wie in jedem Jahr findet im IfP-Institut für Phytotherapie und Heilpraktikerschule die Berliner Heilpflanzentagung statt. Die Vorträge richten sich sowohl an ein Fachpublikum als auch an interessierte Laien. Cornelia Titzmann wird am Beispiel der Cimicifuga Beziehungen zwischen der Phytotherapie und der Homöopathie herstellen.

Um alte und neue Reinigungskuren wird es in dem Vortrag von Rainer Michel aus Huglfing in Oberbayern gehen. Und Gad Osafo, der aus Ghana kommt und in Unna praktiziert, wird Aspekte der afrikanischen traditionellen Heilweisen aufzeigen und das Vortragsangebot mit einer musikalisch-meditativen Darbietung beenden.

**22. Berliner Heilpflanzentagung:** Sa 4. Mai, 10 - 16 h, Eintritt frei, IfP Heilpraktikerschule, Paul-Lincke-Ufer 42/43, 10999 Berlin, Tel.: 611 289 33

## Energiearbeit mit Damien Wynne



Ausbildung
17. - 20. Mai
Preis: 440,- €
Wiederholer: 290,Keine Vorkennt-

nisse nötia

Lichtgitter-

### vorher offener Abend:

 Gruppenklärung
 Do, 16. Mai

 18.30 - 22.30 Uhr
 Preis: 33,- €

Ort: "Mauz", Hasenheide 9 10967 Berlin, U7/U8 Hermannplatz

> Info & Anmeldung: 0177-5027503 Esther.Norman@web.de

www.light-grids.com

### KGS-DOPPELAUSGABE JULI/AUGUST

Denken Sie bitte an die Einsendung der Veranstaltungshinweise bis 11.6. und Anzeigen für Veranstaltungen auch für August u. Anfang September bis 15.6.2013.

### KRITISCHE ISLAMKONFERENZ

Die Kritische Islamkonferenz wurde 2008 in bewusster Abgrenzung zur Deutschen Islamkonferenz des Innenministeriums ins Leben gerufen. Bei der öffentlichen Tagung 2013, die



unter anderem Fragen der sexuellen Selbstbestimmung, des Islamismus und Rechtspopulismus behandelt, werden neben religionsfreien Islamkritikern auch liberale Muslime Gehör finden. "Um die Gesellschaft gegen die doppelte Bedrohung von politischem Islam und chauvinistischer Fremdenfeindlichkeit zu schützen, bedarf es eines Bündnisses säkularer und liberal-religiöser Kräfte", betont dazu Dr. Michael Schmidt-Salomon, Vorstandssprecher der Giordano-Bruno-Stiftung.

Kritische Islamkonferenz 2013 (öffentlich), 11. bis 12. Mai 2013, Auditorium Friedrichstaße, Friedrichstraße 180, Im Quartier 110, 10117 Berlin, Teilnahmegebühr 38,- Euro, erm. 28,- Euro; Auftaktveranstaltung, 10. Mai in den Hackeschen Höfen mit dem Kinofilm "Der Iran-Job", Eintritt 7,- Euro, Info und Anm. unter www.kritische-islamkonferenz.de

#### **CELEBRATION OF ART MEETS SOCIAL WORK**

Der Verein "Infinite Earth" feiert sein 5-Jähriges Bestehen. Der Verein sowie seine Projekte werden in Film, Modenschau und Vortrag vorgestellt und Ergebnisse aus den Projekten sowie entstandene Kunstwerke versteigert. Das Fest wird abgerundet mit einem Büfett-Dinner, Live-Musik und Tanzparty mit DJ. Die Videokünstlerin Mika Rottenberg und die Malerin Alona Harpaz haben 2008 gemeinsam



mit der Berliner Event-Managerin Sheila Deutinger den gemeinnützigen Verein "Infinite Earth" gegründet. Mit dem Erlös aus dem Verkauf von Fotos von Installationen werden aktuell soziale Projekte in Indien, Namibia und Israel unterstützt. Das Fest wird von der Jüdischen Gemeinde Berlin unterstützt.

Celebration of Art meets Social Work, 22. Mai, 17:30 – 23:00 Uhr, Israeli Department, Oranienburgerstr. 28-31. Eintritt von 18 €, Info und Anm. unter www.infinite-earth.org



### SURINDER SINGH: NAAD YOGA KONZERT

Einer der großen Meister des Naad Yoga, Prof. Surinder Singh, ist auf Deutschlandtournee und auch in Berlin. Konzerte sind im Naad Yoga wie eine Meditation - sowohl für diejenigen, die die Musik spielen, als auch für die Zuhörer. Am besten lässt sich Naad Yoga mit dem Begriff "Innertainment" beschreiben. Naad Yoga vermag, angestaute Emotionen an die Oberfläche zu bringen und sie durch den Klangstrom zu "verbrennen" - bis sich innerer Frieden einstellt. Prof. Surinder Singh gründete das Raj Academy Conservatoire, welches eine der großen Ausbildungsschulen für klassische indische Musik in Großbritannien ist. Naad Yoga nach Prof. Surinder Singh lässt sich zurückführen auf Nanak Dev. einen indischen Meister (1469-1539). Dieser reiste durch die Länder und lehrte und berührte Menschen mit seinem Gesang. Später wurden seine und weitere Hymnen in einem Buch gesammelt und aufgeschrieben und ihnen jeweils der entsprechender Raag zugeordnet. Raags sind spezifische Melodiestrukturen, welche im Menschen ganz bestimmte psychische Muster ansprechen. Die Musik bezaubert und er berührt mit seiner nuancenreichen Stimme. Gespielt wird auf traditionellen Saiten- und Percussionsinstrumenten.

Surinder Singh, Naad Yoga Konzert, Do 23. Mai 2013, 19 Uhr 30, Im Gotischer Saal, Schmiedehof 17, 10965 Berlin, VVK: 16,-€ / AK: 19,- €, Kontakt, Info und Anmeldung unter www. soulevents.info und www.satnam.eu

### ANNA TRÖKES: YOGA-PHILOSOPHIE

Anna Trökes ist eine Pionierin des deutschen Yoga. Sie unterrichtet Yoga-Philosophie, Pranayama, Meditation und die fortgeschrittenen Aspekte der Hatha-Yoga-Praxis. In ihrem Vortrag wird sie überblickartig einige Grundlagen vorstellen, auf denen der Yoga beruht. Anna Trökes führt in den Kosmos yogischer Philosophie ein. Wer seiner



Praxis mehr Hintergrund geben möchte, bekommt hier Geschichte und Grundideen der großen Weisheitslehre in einem Guss. Denn Yoga umfasst vielmehr, als nur die bekannten Körperstellungen. Es ist ein Weg, der jeden zu seinem wahren seelischen Selbst führen kann. Seit rund vier Jahrtausenden beziehen sich u.a die Veden, die Bhagavadgita und die Upanishaden auf Yoga.

Anna Trökes, Die kleine Yoga-Philosophie, Vortrag und Buchvorstellung, Mi, 22.05.2013, 20h, Dharma Buchhandlung, Akazienstr., Berlin-Schöneberg, Eintritt 7€, Tel.: 030/784 50 80, www.dharma-buchladen.de

### VORTRAG: DIE KRAFT INNERER BILDER

Die integrative Imaginationsarbeit basiert auf der Auseinandersetzug mit inneren Bildern – oft Krafttierwesen. Nach einer meditativen Entspannung werden diese Bilder wachgerufen, die sich jedem Einzelnen individuell zeigen. Neue Kräfte können aktiviert, Selbstvertrauen gestärkt, Blockaden gewandelt und die eigene Energie belebt werden. Ein kraftvoller, stiller Prozess, der sich im Alltag entfaltet.



Christian Lerch, Schweiz: Vortrag und Einführung, 31. Mai 2013 18.30 Uhr, IfP, Paul-Lincke-Ufer 42/43, Berlin-Kreuzberg, weitere Infos unter www.christian-lerch.ch



### Unsere Veranstaltungen im Mai 2013

(Auswahl) - mit Anmeldung

6. Mai, 10 - 19 Uhr

Aurafoto (35 €) und Aurabehandlung (81 €) mit Ralf Marien-Engelbarts

7. + 28. Mai, 10 - 19 Uhr Einzelsitzungen: Rückentherapie nach Dorn/Breuss mit Übungen für zu Hause mit Uwe Sallmann (60 Min./60 €)

28. Mai, 19 - 22 Uhr

7. + 15. Mai, 19 - 21 Uhr Aufstellung: Das innere Kind heilen (30 €) u. Abendgruppe "Erfolgreiche Veränderung" (25 €) mit Karin Schewe Erlebnisabend mit Siranus von Staden: "AUFGEDECKT" - Erfolgsverhinderer aufspüren, verändern und

zum Erfolgsmagneten werden (23 €)

Schamanenpriester der Maya Juan Carlos Romera zu Gast im Berliner Bücherhimmel

Workshop: Die Grundlagen der Weltanschauung der Maya und ihre Bedeutung für die Europäer, 25. - 26. 5., 130 €

23. Mai - Vortrag "Nach 2012 - wie geht es weiter?" (10 €) und 24. Mai - Meditation (10 €)

"Kräftigen und heilen Sie sich durch die Kraft Ihrer Stimme!" mit der bekannten Sängerin Jocelyn B. Smith

Workshop "Inner Voice of the MOTHER - Intuition, Kreativität, Frieden" am 12. Mai 2013, 11 – 17 Uhr (120 €) Besonderes Geschenk zum Muttertag: Wenn Sie zu zweit zum Workshop kommen, zahlt einer die Hälfte!

Schnupperabend am 29.5., 19 - 21 Uhr (25 €) und Workshop 2 "Kräftigen und heilen Sie sich durch die Kraft Ihrer Stimme" am 1.6. (120 €)

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



### KARNEVAL DER KULTUREN

Der Straßenumzug findet wieder am Pfingstsonntag statt: vom Hermannplatz über Hasenheide, Gneisenaustraße, Yorckstraße. Mit 79 Gruppen, etwa 4.500 Teilnehmern, 55 motorisierten Vehikeln und Trucks, Musik, Tanz, Akrobatik, Kostümen, Stelzen, Trommeln, Riesen und Zwergen mitten in Kreuzberg. Das Straßenfest findet traditionell am Blücherplatz statt und geht über 4 Tage. Auf vier Bühnen sind über 800 Künstler aktiv. Es gibt etwa 350 Stände. Ein Ort voller Spiel und Imagination. Der Kinderkarneval ist wieder am Samstag Mittag und anschließend gibt es das großes Kinderfest im Görlitzer Park.

Karneval der Kulturen in Berlin, 17. – 20. Mai 2013, Straßenumzug, 19.5., Pfingstsonntag, 12:30 Uhr bis ca. 21:30 Uhr; Straßenfest, 17. – 20.5., Fr ab 16 Uhr, Sa/So 11 – 24 Uhr, Mo 11 – 19 Uhr am Blücherplatz/Waterlooufer; Kinderkarneval, 18.5., Sa 13.30 Kostümumzug vom Mariannenplatz zum Görlitzer Park, 15 – 19 Uhr großes Kinderfest im Görlitzer Park; KdK Aftershowparty, Pfingstsonntag, ab 22 Uhr mit the very best of Caribbean music im Yaam. Weitere Infos unter www. karneval-berlin de

### SUSANNE JUNG: WIE ICH LERNTE, ABSCHIED ZU NEHMEN

Susanne Jung erzählt aus ihrem Leben mit dem Tod. Wie sie ihm selbst begegnete – und wie ihm all die Menschen begegnen, die sie dabei begleitet, ihre Toten zu bestatten und zu verabschieden. Sie ist dabei viel mehr als eine konventionelle Bestatterin, die Sarg und Trauerfeier-

termin organisiert. Sie ist eine Begleiterin der Hinterbliebenen. Sie hat das Anliegen, den Tod zu enttabuisieren und für einen bewussten, achtsamen Umgang damit zu sensibilisieren. Wer Verluste nicht in sein Leben integrieren kann, wird nicht wach-



sen, wird auch selbst unter Angst und Unfreiheit leiden. Ein guter Umgang mit dem Tod bezieht sich also aufs ganze Leben, auf unseren Umgang mit Trennungen und Verlusten. Und wer im Leben mit sich, seiner Familie und seinen Mitmenschen im Reinen ist, der kann auch besser in den Tod gehen. Oder andere gehen lassen.

Susanne Jung, Besser leben mit dem Tod, Vortrag und Buchvorstellung, Mi 15. Mai 2013 um 20h, Dharma Buchladen, Akazienstr. 17, Eintritt: 7€, begrenzte Platzzahl. Tel 030/784 50 80, www. dharma-buchladen.de

### VESAKHFEIER IM NEUEN BUDDHISTISCHEN TOR BERLIN

In diesem Jahr ist das neue Buddhistische Tor Berlin Gastgeber für die gemeinsame Vesakhfeier der Arbeitsgemeinschaft Buddistischer Zentren und Gruppen in Berlin Brandenburg (BUBB). Hauptthema ist Buddhismus in der Stadt. Los geht es ab



10:00 Uhr mit einer Feier, Rezitationen und einem Festvortrag. Am Nachmittag stehen Vorträge, Meditationen und Workshops auf dem Programm – u. a. zu den "Fünf Tsa Lung Übungen" und zum Herz-Sutra.

**Vesakhfeier**, So 2. Juni 2013 von 10-19 Uhr, Buddhistisches Tor Berlin, Grimmstr. 11c, 10967 Berlin (Kreuzberg), www. buuddhistisches-tor-berlin.de, www.buddhismus-bb.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

Kabbala Lebensanalysen Hermann Schweyer & Inge Meyer

Schmiedeberg 7 • D-86415 Mering • 2 08233 / 79 58 962



### **GURDJIEFF FOLK INSTRUMENTS ENSEMBLE**

Der spirituelle Lehrer Gurdjieff hat sich auf seinen Reisen - einer einzigen Suche nach Wahrheit und wirklichem Wissen - von Musik verschiedenster Traditionen inspirieren lassen. Der Armenier Levon Eskenian bringt die daraus entstandenen Kompositionen mit seinem Ensemble auf traditionellen Instrumenten zum Klingen - eine Musik, die in ihrer Transparenz und Tiefe berührt.

**Gurdjieff Folk Instruments Ensemble**, Konzert, 10.5.2013, 20.00, Heilig-Kreuz-Kirche, Zossenerstr. 65, 10961 Berlin, Karten unter: www.gurdjieff-music.de

### **FACHTAGUNG: WILHELM REICH RELOADED**



Wilhelm Reich, in den Zwanziger Jahren Sigmund Freuds Lieblingsschüler, später jenseits der Psychoanalyse tätiger Arzt, Sozialkritiker und Naturforscher, gilt als Begründer der heutigen Körperpsychotherapie. Sein Spätwerk (Orgonomie), in welchem es um ein erweitertes Verständnis von Leben auf der Grundlage neuer naturwissenschaftlicher Erkenntnisse geht, ist noch

weitgehend unerschlossen. Nach seinem Tod in einem US-amerikanischen Gefängnis blieb Reichs Nachlass zunächst unter Verschluß. Erst seit 2007 wurden Forschungen im Nachlassarchiv möglich. Nun legen einige Wissenschaftler, die diese Forschungsmöglichkeit in den vergangenen Jahren genutzt haben, erstmals ihre Ergebnisse vor.

Wilhelm-Reich-Gesellschaft, Fachtagung, 1. Juni 2013; Einführungsseminar mit Prof. Bernd Senf, Fr 31.5., Information und Anmeldung auf www.wilhelm-reich-gesellschaft.de

### **VORTRAG: DIE VORHERSAGEN DER MAYA**

Wir wünschen uns alle, ein erfülltes Leben zu führen und in Frieden mit uns selbst und unserer Umwelt zu leben. Genau dafür ist in diesen turbulenten Zeiten die Weltanschauung der Maya und der Maya-Kalender eine enorme Hilfe, besonders für unsere westliche Welt. Um uns dieses näherzubringen, sowohl auf einer erlebten und experimentellen Weise als auch auf einer erklärenden und intellektuellen Weise, kommt Juan Carlos Romera nach Berlin. Juan Carlos Romera: ist Psychologe und transpersonaler Therapeut. Er ist ausgebildet und eingeweiht als Ajq'ij (Schamanenpriester) durch spirituelle Lehrmeister des Ahnenrates der Maya von Guatemala. Er ist der internationale Vertreter des Verbandes KASLEMAL und der Präsident von Kab'awil Espagna, der sich dem Verbreiten der alten Weisheit der Mayas widmet.

Juan Carlos Romera, Nach 2012 – wie geht es weiter, Vortragsabend, 23.05.2013, 20:00 Uhr, 10 €; Meditation, 24.05.2013, 20:00 Uhr, 10 €; Ort: Berliner Bücherhimmel, Motzstraße 57, 10777 Berlin-Schöneberg, Anmeldung: 030/21912695



### KONGRESS: MEDIZIN UND BEWUSSTSEIN

Ein medizinischer Kongress ganz besonderer Art zum Thema "Medizin und Bewusstsein" zieht die Kapazitäten aus dem Lager der Alternativen Medizin an.

Der große alte Mann Bert Hellinger, inzwischen 87 Jahre alt, der eine weltweite Bewegung mit dem so genannten Familien-Stellen auslöste, wird mit seiner Frau Sophie ebenso dabei sein wie Dr. Christina Kessler, Heiler Clemens Kuby, Österreichs "Energetiker Nr. 1" Martin Weber, der Quanten-Physiker Dieter Broers, die berühmte amerikanische Sensitive Amelia Kinkade, die bekannten Universitäts-Professoren mit ganzheitlichem Verständnis Prof. Dr. Raimund Jakesz und Prof. Dr. Josef Egger und der spirituelle Lehrer Premananda u.v.a.m. Sie werden neun Tage ihr Bewusstsein darauf lenken, dass einer menschlicheren Medizin - einer Medizin, die Körper, Seele und Geist als Einheit begreift - zum Durchbruch verholfen wird.

"Erfüllt leben" ist nicht nur der Untertitel dieses Kongresses, sondern auch das Thema des neuen Seminar-Zentrums "TamanGa". So bietet die Teilnahme eine doppelte Chance, spannende Vorträge und berührende Workshops zu erleben - und nebenbei das von Dr. Rüdiger Dahlke gegründete Gesundheitszentrum "Taman-Ga" kennen zu lernen.

Kongress: Medizin und Bewusstsein, 15. bis 23. Juni 2013 in TamanGa in Gamlitz (Südsteiermark). Weitere Infos finden Sie auf www.medizin-bewusstsein.de

**high**lights

### 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

### ERÖFFNUNGSFEIER DER ZHEN WU BERLIN

am 25. / 26. Mai 2013

Ein Wochenende mit Meister Zhang Xin Bin aus Peking, Löwentanz, Workshops und Vorführungen



ZHEN WU BERLIN Die Schulleiter Dennis Prieß und Florian Stoverink laden herzlich dazu ein, am 25. Mai ab 16 Uhr. die Eröffnung der neuen Räumlichkeiten für Kung Fu, Tai Ji Quan und Qi Gong mit uns zu feiern. Auf dem Programm stehen bei gutem Essen ein traditioneller Löwentanz und Vorführungen aus dem Bereich Kung Fu, Tai Ji Quan und Oi Gong. Ganz besonders freuen wir uns neben der

Anwesenheit unseres Shifu Jochen Wolfgramm über den Besuch unseres Großmeisters Zhang Xin Bin aus Peking, mit dem eine wahre Größe der Chinesischen Kampfkünste in Berlin zu Gast ist. Zhang Laoshi wird Anwendungen demonstrieren und am Sonntag, den 26.5. zwei Workshops anbieten.

Termine: Sa. 25.5. ab 16 Uhr Eröffnungsfeier
So. 26.5. Yi Quan 11-13 Uhr | So. 26.5. Tong Bei Quan
15-17 Uhr | Preis: je Workshop 20 Euro
Ort: Zhen Wu Berlin, Sophie-Charlotten-Str. 6, 14059 Berlin/
Charlottenburg, 600 m vom S-Bahnhof Westend
Mehr Infos und unsere Eröffnungsangebote unter
www.zhenwu-berlin.de oder Tel.: 2232 8404 oder 0177 3254143



### WILHELM REICH - RELOADED!

Nach dem Tod des Arztes, Naturforschers und Sozialkritikers Wilhelm Reich blieb sein wissenschaftlicher Nachlaß bis 2007 verschlossen. Erstmals präsentieren nun Reich-Kenner Ergebnisse ihrer Forschungen im Nachlaß auf einer Tagung am 1. Juni von 10-18 Uhr in Berlin: Im Lichte bisher unveröffentlichter Archivmaterialien werden Konzepte und Projekte aus Reichs Gesamtwerk vorgestellt und diskutiert. Vortrags-Themen sind u.a. die Massenpsychologie des Faschismus, das nach-marxistische Konzept der Arbeitsdemokratie, die Ursprünge der Körperpsychotherapie und die orgonomische Säuglingsforschung. Auch der Spielfilm "Der Fall Wilhelm Reich" wird hier um 19:30 aufgeführt (Kinostart wohl erst im September). Eine Einführung in Reichs Werk wird am Vorabend ebenfalls angeboten (31.5. ab 18 Uhr).

Näheres und Anmeldung unter: www.wilhelm-reich-gesellschaft.de

Anzeigen highlights

#### **DUBLUME - YOUFLOWER**

Him Weber erinnert das Licht einer anderen Wirklichkeit. "Rein lichtvolle Wirklichkeit ist das Ziel aller Reisenden, ist der Grund allen Sehnens". So entstand die



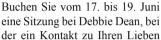
Poesie seiner zauberhaften Texte. Zu erinnern, in Klang und Form, eine kostbare Navigation als gewebt in alles Erscheinende. Zu deuten auf den Schatz der Wirklichkeit. Etwas, dass nicht ist zu erklären. "DUBLUME ist frei aller (evt. esoterischen) Versprechen. Lichtvolle Welt ist frei aller Vorstellungen. Wir sprechen aus unsere Na-

men, und sie verwehen spurlos. Was nicht ist ein Weniger! So lehrt sie uns in jedem Moment hier: nicht fürchte dich!" Reaktionen und Kritiken bitte auf: Youtube/website. Seien Sie sehr herzlich willkommen!

Termin: 26.05. / 18 Uhr / 18 Euro (erm.mögl.)
Ort: Ladenpraxis A. Zöllner, Salzburger Str.10 A, 10825 Berlin
Info: www.heilfroh-klangundform.de

### INTERNATIONAL TÄTIGES MALMEDIUM DEBBIE DEAN WIEDER IN BERLIN

Debbie Dean stellt sich und ihre Arbeit in einer Demonstration am 16. Juni um 19.00 Uhr im Prenzlauer Berg vor. Debbie Dean ist ein spirituelles Kunstmedium. Sie malt die Gesichter Ihrer Lieben aus der geistigen Welt und kommuniziert mit ihnen. Sie ist bekannt dafür, dass sie auch das Portrait Ihres Geistführers erstellt.





oder zu Ihrem Geistführer hergestellt wird. Mit Hilfe der Kunst wird Debbie beweisen, dass der physische Tod nicht das Ende bedeutet, sondern für die Seele nur einen Übergang darstellt. Besuchen Sie den Workshop von Debbie Dean am 15. und 16. Juni in Berlin-Steglitz, wo Sie lernen werden, mit den Mitteln der Kunst mit der Geistigen Welt zu kommunizieren.

Weiterer Temin: \*\*\*Seelenheilung-Ullrich bietet auch an: Eintägiger Workshop für Anfänger am 26. Mai 2013. Infos: Tel. 0172-1660437 oder Seelenheilung@email.de

### AYURVEDIC HEALING MUSIC FOR VITALITY

Seit 30 Jahren geht Shri Balaji També mit seinen "Heilenden Klängen" auf Europatournee. Seine Reise führt ihn im Mai und Juni wieder nach Deutschland und in die Schweiz

Dr. També ist spiritueller Meister und einer der erfolgreichsten Ayurveda - Ärzte der Welt. Er leitet das größte Ayurvedazentrum Indiens, in welchem diese Musik äußerst erfolgreich auch zur Heilung Schwerstkranker eingesetzt wird. Die stärkste Heilkraft geht von der menschlichen Stimme aus. Es entsteht ein tiefes Glücksempfinden und berührt alle Ebenen unseres Seins, wenn man die besonderen Melodien von Shri Balaji També auf sich wirken lässt. Die kraftvollen Kompositionen, Lieder und Mantren vermitteln wohltuende und harmonisierende Impulse, damit Körper, Geist und Seele wieder in Einklang kommen. Zu allen Kompositionen gibt er Erläuterungen zum Text, ihrem Aufbau und ihrer Wirkung auf die Zuhörer. Diesmal liegt der Schwerpunkt der Konzerte auf der Steigerung der Vitalität.

Unter Vitalität verstehen wir die Energie, welche uns das Leben in seiner ganzen Tiefe genießen lässt. Unsere Lebensenergie, auch Prana genannt, drückt sich in einem gesunden Körper als Vitalität aus. Um Vitalität und Lebensfreude optimal zu erfahren, braucht es auch ein schlagkräftiges Immunsystem, damit Körper, Geist



und Seele sich des Lebens auf weltlicher und spiritueller Ebene erfreuen können. Die Kompositionen, die für diese Konzerttour ausgewählt wurden, vermitteln uns Vitalität für beide Ebenen.

Begleitet wird Balaji També von der indischen Sängerin Rani sowie den zauberhaften Klängen der Flöte und anderen Instrumenten, wie Tablas, Harmonium und Keyboard.

Vom 17.-20.5. findet in der Nähe von Heilbronn ein besonderes Pfingstseminar mit Shri Balaji über die "Essenz der Veden" statt.

Termin: Sonntag, 26.5.13, 19:30 Uhr, 22 €, erm.19 € Ort: Passionskirche Kreuzberg, Marheinekeplatz 1, 10961 Berlin Info+Res.: 030.39908088, www.santulan-veda.de

**high**lights

### AUSBILDUNG ZUM/ZUR LERNBERATERIN P.P.

Praktischer Pädagoge/ Evolutionspädagoge

Selbständig sein mit dem einmaligen Konzept der Evolutionspädagogik®



Kindern und Jugendlichen mit Lern-, Schul- und Verhaltensproblemen schnell und erfolgreich zu helfen, dafür haben wir in der Praktischen Pädagogik das richtige Konzept. Anhand der Kombination moderner Kommunikationstechniken, Modellen der Pädagogik, Philosophie und Evolutionslehre unter Berücksichti-

gung der neuesten neurologischen Forschungsergebnisse, ist es den LernberaterInnen möglich, Lernblockaden punktgenau zu erkennen und mit den erforderlichen Bewegungsübungen aus Kinesiologie und Evolutionspädagogik schnell und nachhaltig zu lösen. Dadurch werden individuelle Stärken und Talente entdeckt und zur Entfaltung gebracht.

Die Ausbildung wird in Teilzeitform an 7 x 4 Tagen durchgeführt. Zusätzlich erhalten die TeilnehmerInnen zur individuellen Unterstützung Einzel- und Gruppensupervision (während und nach der Ausbildung) Die Berufsbezeichnung ist markenrechtlich geschützt. Ein Aufbauseminar zum Coach ist möglich.

Literatur zur Methode im Buchhandel: Kinesiologie für Kinder (Koneberg/Förder); Das Bewegte Gehirn/ Die sieben Sicherheiten, die Kinder brauchen (Koneberg/Gramer-Rottler)

Beginn der Ausbildung: 30. Mai – 02. Juni 2013 kostenlose Infoabende: jeweils Dienstag, 28. Mai und 02. Juli 2013, 19 Uhr (Anmeldung bitte per Telefon oder Email)

Info & Anmeldung: Praxis für Praktische Pädagogik, Gerhard Alber, Großgörschenstr. 18, 10829 Berlin, Telefon 030-89 64 89 73, info@lernberatung-pp.de, www.lernberatung-pp.de

### "AWARENESS & FREEDOM"

Vortrag und Tagesseminar mit Anandagiri

"Jeder Moment hält die Möglichkeit für Wachstum bereit!" Anandagiri's faszinierender, spiritueller Ansatz zeigt, wie wir zu unserer eigenen Wahrheit und Integrität gelangen können. Seine besondere Art und Fähigkeit, die Anwesenden zu inspirieren und ins bewusste Erleben zu bringen, führt uns in einen intensiven Prozess. Es werden Wege eröffnet, souverän mit den Anforderungen des Lebens



umzugehen, aus inneren Konflikten und Spannungen herauszukommen. Du findest Wege, die zu mehr Zufriedenheit und Glücklich sein führen.

Anandagiri ist Lehrer der One World Academy (OWA). Seit über 23 Jahren hat er, geprägt von seiner bescheidenen, freundlichen Präsenz, tiefe Erkenntnisse und Einsichten auf seinen Vorträgen, Seminaren und Schulungen vermittelt. Tausende von Menschen inspirierte er weltweit, ein glückliches Leben frei von inneren Konflikten zu führen.

Seit 15 Jahren reist Anandagiri durch die Welt und erreicht ein vielfältiges Publikum auf allen Kontinenten. In jüngster Zeit unterrichtet er am renommierten Aspen Institute und an der Harvard University.

Termine: Englisch mit deutscher Übersetzung
Vortrag: Fr., 07. Juni, 19-21 Uhr; 12,- € / erm. 8,- €
Seminar: Sa., 08. Juni, 10-19:30 Uhr
SE-Kosten: 95,- € / Frühbucherrabatt bis 24.05.2013: 80,- €
Ort: Zeit-Los 2.8, Akazienstr. 28, 10823 Berlin
Anmeldung: www.anandagiri.de
Infos: 0151-50832858 (V. Niederschuh)



### **GANGAJI & ELI**

7.-9. Juni 2013 in Berlin

"Das wonach du suchst, sucht auch nach dir. Begegne dir selbst und sei frei."

Wochenend Retreats mit Gangaji und Eli eröffnen einen tiefen Raum, in dem die direkte Erfahrung unseres wahren Selbst geschehen kann. Die Übermittlung von Stille, die Selbsterforschung und die Präsenz von anderen der Wahrheit verpflichteten Menschen bieten tiefgehende Unterstützung dabei, sich vom Mind zu lösen und im Herzen des Seins zu verweilen.

Offenes Treffen: 7.6.13, Kalkscheune, Johannisstr.2, 10117 Berlin

Einlass: 18.30 Uhr, Beginn: 19.30 Uhr

Nur Abendkasse: 15 € - keine Voranmeldung nötig. Wochenend Retreat: 8. - 9.6.13, Beitrag: 180 € Gotischer Saal. Schmiedehof 17, 10965 Berlin

Anmeldung/Info: Leela Foundation,

info@leelafoundation.de, Tel.: 0041 22 757 00 03

### **HEILERIN NINA DUL**

vom 02.06. bis 09.06.2013 in Berlin Neu: Heilen mit Magentainformierten Biophotonen



Nina Dul ist auch dieses Jahr wieder in der Hauptstadt um zu heilen.

Sie ist aus Rundfunk und Fernsehen bekannt. Zahlreiche Menschen, die sie danach aufgesucht haben, berichten von wundersamen Heilungen. Von Krebspatienten bis zu Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch.

Seit ihrer Kindheit kann die berühmte Biotherapeutin die Aura der Menschen sehen.

Viele persönliche Schicksalsschläge führten dazu, dass sie dieses Talent ausbaute und ihre Berufung darin fand.

Das Herzstück ihrer Arbeit ist die bioenergetische Heilmeditation, bei der es Nina Dul auf einzigartige Weise gelingt, alle Anwesenden zu einer so hohen energetischen Schwingung zu bringen, dass die Heilung erstaunlich leicht geschehen kann. Dabei können selbst tiefste Blockaden auf den Ebenen Körper, Geist und Seele gleichzeitig gelöst werden.

Durch die Gruppendynamik entsteht zusätzlich ein hoher und sehr feiner Energiefluss. Aus diesem Grund ist es viel eher möglich unmittelbar spontane Heilung zu erlangen.

Was geschieht während einer bioenergetischen Heilmeditation?

Nina Dul überträgt heilende Energie, die sie aus der Geistigen Welt empfängt. Sie leitet diese Magenta-Energie durch ihr eigenes Herzzentrum zum göttlichen Kern eines jeden Anwesenden. Und das ist das Besondere daran: die Heilung geschieht im Herzen von jedem Menschen selbst. Durch Nina Duls Kontakt zu den Licht- und Geistwesen der Teilnehmer, erhält JEDER

die für ihn genau abgestimmte Energie zur Heilung und Transformation

Nina Dul wird beim Erlebnisabend über ihre Erfahrungen berichten, ihre Fähigkeiten demonstrieren, als Höhepunkt wird sie eine Heilenergieübertragung für alle Anwesenden durchführen.

**Buchempfehlung:** Auratherapie und Heilenergie Magenta von Nina Dul



#### Termine:

Erlebnisabend: So. 02.06.13, 18.00 Uhr | 17 EUR
Bioenergetische Heilsitzungen: tägl. Mo. - Fr.
03. - 07.06.13, jeweils 19.00 Uhr | je 62 EUR
Aura- u. Energieseminar: 08.06.13,
10.30 - ca.19.00 Uhr | 143 EUR
Magentaseminar mit Einweihung: 09.06.13,
10.30 - ca. 20.00 Uhr | 152 EUR
Aurafotos werden an allen Tagen gemacht.
Veranstaltungsort: Wamos Zentrum, Hasenheide 9,
10967 Berlin-Neukölln
Infos und Anmeldungen: www.ninadul.de oder

### ORGANWESEN - VORTRÄGE MIT BUCHAUTOR EWALD KLIEGEL

Gesundheit und Heil-Sein mit der Weisheit des Körpers



Unsere Organe sind nicht nur Zellsysteme, sondern geistige Gebilde, die sich für unser Dasein auf diesem Planeten mit Funktionen füllen. Hier wird schnell klar, dass unsere anatomischen Erklärungen nur ein Teil der Wahrheit sind. In dem Vortrag erhalten Sie Antworten auf Fragen zum Wesen der Organe und warum Spontanheilungen oder Wunder immer möglich sind. Es kommt eine faszinierende innere Kommunikation im Körper zur Sprache und nicht zuletzt bieten die Texte und Bilder fühlbare Erfahrungen, die uns mit unserem tiefsten Inneren in Verbindung bringen, wo unsere inneren Heiler schon längst auf uns warten.

Tel. 0172-2363029 oder 0172-7322889

Ewald Kliegel ist Heilpraktiker mit Praxis in Stuttgart, seit 23 Jahren Dozent an Heilpraktiker-Schulen, er entwickelte eine einheitliche Symbolsprache in den Reflexzonen und erfand Massage-Griffel aus Edelsteinen.

### Termine:

Do. 30. Mai, 19:30, Mandala, Husemannstraße 27, Prenzl. Berg, T.:4412550 Fr. 31. Mai, 19:30, Daulat, Wrangelstraße 11-12, Steglitz, T.:7011868 Preis: 10 EUR, bitte voranmelden.

**high**lights

### DAS GEHIRN EINES BUDDHA

Wirksame Wege zu einem erfüllten Leben



Der Strom unserer Gedanken formt unser Gehirn und vermag uns so neue Möglichkeiten zu eröffnen - oder auch zu verschließen. Demgemäß lautet die grundlegende Botschaft neurobiologischer Forschung: "Indem du Dein Gehirn verändern kannst, kannst Du Dein Leben ändern." In einer sehr lebendigen Mischung aus Präsentation, praktischen

Übungen und Diskussion zeigt Rick Hanson in diesem Tagesseminar, wie das Gedächtnis funktioniert und wie wir es stimulieren und stärken können, um positive Gefühle, Optimismus und Resilienz zu nähren. Wir lernen, bewusster mit unseren mentalen Zuständen umzugehen, um so Zufriedenheit und Wohlbefinden, anstatt unbewusst Leiden und Schmerz herbeizuführen. Dr. Rick Hanson ist Neuropsychologe, Meditationslehrer und Autor (u.a. von "Das Gehirn eines Buddha", erschienen im Arbor-Verlag). Zentrales Thema seiner Arbeit ist die Schnittstelle von Psychologie, Neurobiologie und der Praxis der Achtsamkeit. Er referiert regelmäßig in Oxford, Stanford und Harvard und lehrt weltweit an Meditationszentren.

Tagesseminar: mit Rick Hanson am 12. Juni 2013 Ort: Gotischer Saal Berlin, Schmiedehof 17, 10965 Berlin Zeiten: 10 - 13 und 15 - 18 Uhr | Preis: 120,- Euro Kurssprache: Englisch mit deutscher Übersetzung Anmeldung und ausführliche Hinweise: Arbor-Seminare, Zechenweg 4, 79111 Freiburg, Tel. 0761-896 291 10

### FRÜHLINGSFEST IN DER SURYA VILLA

Am 26. Mai von 10.30 –21.00 Uhr öffnet Surva Villa, das Ayurveda Wellness Zentrum im Prenzlauer Berg seine Türen zum 11. Frühlingsfest. Auf vier Etagen, im Hofgarten und auf der Dachterrasse sind große und kleine BesucherInnen eingeladen, sich zu informieren, sich massieren zu lassen, zu entspannen sowie Tänze und Konzerte zu genießen. HP u. Ayurveda-Spezialist Klaus Verstrepen hält einen Vortrag zu "Die drei Dynamiken des Körpers: vata, pitta und kapha im Ayurveda" und bietet kurze Dosha-Bestimmungen. Weiterhin erwarten Sie eine peppige Jazzdancegruppe und indische Konzerte von Thimothy Campling mit "Tribhanga" sowie Reina Berger & Band, Handlesen, Pendeln und Kartenlegen. Im Hofgarten gibt es ein buntes Kinderprogramm und kulinarische Köstlichkeiten aus Sri Lanka.

Adresse: Surya Villa, Rykestr. 3, 10405 Berlin | Eintritt frei Info: Tel: 030-48495780, www.ayurveda-wellnesszentrum.de

### **ENERGIEHEILUNG MIT DEM BUDDHISTISCHEN MÖNCH CHEONGWOL**

Vortrag mit Heilmeditation 8.6. und Einzelsitzungen 6./7./9.6.2013

Die Begegnung mit dem buddhistischen Mönch Cheong-Wol aus Korea war für die Teilnehmer des PureSpirit Energietrainings am 9. März 2013 in Berlin ein besonderes Erlebnis. Er spürt den Energiefluss im Menschen und kann gezielt Heilenergie übertragen. Zahlreiche Menschen, die CheogWol aufgesucht haben, berichten von Heilerfahrungen. Auf Grund



der positiven Resonanz und der zahlreichen Wünsche aus dem Teilnehmerkreis wird Mönch CheogWol in der Zeit vom 6. - 9. Juni 2013 wieder in Berlin sein. Mönch CheongWol wird im Rahmen des Pure Spirit Energie Trainings am 8. Juni 2013 über seine Erfahrungen berichten und seine Fähigkeiten demonstrieren. Dem in Asien anerkannten Energie-Meister gelingt es auf beeindruckende Weise eine heilende Energie auf alle Anwesenden zu übertragen und so auch tiefste Blockaden und Störungen in den Energieleitbahnen zu lösen. Durch den gestärkten und ausgeglichenen Energiefluss können körperliche, geistige und seelische Ungleichgewichte wieder ausgeglichen und die Heilung ermöglicht werden. Die von Mönch CheongWol übertragene Heilenergie empfängt jede(r) Anwesende in der für sie/ihn erforderlichen Stärke. In Einzelanwendungen verstärkt das von Mönch CheongWol entwickelte Energy Point Healing die heilende Wirkung.

Der bekannte koreanische QiGong und Zen Meister studierte traditionelle chinesische Medizin an der South Baylo Universität (USA) und an der Lotus-America Buddhist University. Er begründete die Technik des Pure Spirit Energy Trainings und des Energy Point Healings, die bereits zu beachtlichen Erfolgen bei einer Vielzahl von Menschen mit unterschiedlichsten psychischen und physischen Erkrankungen geführt haben.

Vortrag: Sa. 08.06.2013, 13 - 18 Uhr Ort: Buddhistisches Tor Berlin, Grimmstr. 11c, 10967 Berlin Kostenbeitrag: 60 € / Erm. 40 €

Einzelsitzungen: Do. 06.06./ Fr. 07.06./ So. 09.06.2013 Ort: Naturheilpraxis Böckhstr. 45, 10967 Berlin Vortrag und Einzelsitzungen werden ins Deutsche übersetzt. Infos und Anmeldung: Eui-Ok Shu, Heilpraktikerin, T. 030 - 69503234 / 0177-5010513,

e-mail: herimdang@hotmail.com

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

### **Celebrate Life Festival 2013**

### Die Kunst der wachen Beziehung vom 26. Juli bis 4. August 2013

Thomas Hübl und sein Team veranstalten dieses Jahr zum 10. Mal das Celebrate Life Festival in Hof Oberlethe bei Oldenburg. 2013 steht "Die Kunst der wachen Beziehung" im Mittelpunkt des Non-Profit-Events.

Das Festival ist erstmals in vier Module von jeweils zwei Tagen unterteilt. Es geht um frühkindliche Beziehungen, erwachsene (Mann/Frau-) Beziehungen, globale Beziehungen und schließlich die Beziehung zu Gott. Wie sieht unsere Beziehungsintelligenz auf den unterschiedlichen Ebenen aus und wie können wir sie weiterentwickeln? Welche Prägungen haben unsere

frühen Beziehungsmuster hinterlassen, die noch heute eine Limitierung der Beziehungsintelligenz nach sich ziehen? Wie sieht mein Verständnis von Beziehung unter dem mystischen Aspekt aus?

Neben geladenen Künstlern und Gästen wie der integralen Lehrerin Diane Musho Hamilton, die einen 2-Tagesworkshop gibt, wird Thomas Hübl 2013 den

Großteil des Programms selbst gestalten.

Erstmalig bietet das Celebrate Life Festival am Abschlussabend der einzelnen Module einen meditativen Raum an, in dem energetische Heilprozesse stattfinden können. In diesem kollek-



Thomas Hühl

tiven Heilraum arbeitet Thomas Hübl auf einer transzendenteren Ebene sowohl mit der gesamten Gruppe als auch mit Einzelpersonen. Wir laden zu einer Reise der Reifung unserer Beziehungsfähigkeit ein.

"Alles, was in Beziehung tritt, kann heilen." (Thomas Hübl)

Mehr Infos unter www.celebrate-life.info

### Tibetisch buddhistische Lehrer im Dharma Mati

6., 17. sowie 29., 30. Mai 2013

Höhepunkt im Mai ist der Vortrag mit Sogyal Rinpoche (Fr, 17.5., 19:30), weltweit bekannter buddhistischer Lehrer aus Tibet und Autor des spirituellen Klassikers "Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben". Mit seiner bemerkenswerten Gabe, die Essenz des tibetischen Buddhismus auf authentische und für den modernen Geist zutiefst relevante Weise zu vermitteln, zählt er zu den bekanntesten Lehrern unserer Zeit. Sogyal Rinpoche schafft eine Atmosphäre unglaublicher Wärme, Liebe und durchdringender Einsicht, so als



würde er direkt zum Herzen jedes Einzelnen sprechen. Menschen überall auf der Welt schätzen seine Fähigkeit, die Lehren zu kommunizieren und bestätigen, welche Kraft sie haben: Sie vermitteln einen Einblick in die innerste Natur des Geistes, bewirken eine dauerhafte Transformation und erwecken in uns die Zuversicht, die Herausforderungen des täglichen Lebens bewältigen zu können.

Weitere Glanzpunkte im Programm: Ringu Tulku Rinpoche lehrt über "Frieden in uns – Frieden in der Welt" (Mo, 6.5., 19:30). Die Lehrerin Jetsün Khandro Rinpoche wird in zwei Vorträgen den gesamten buddhistischen Pfad darlegen (Mi, Do, 29.,30.5., 19:30).

Das Dharma Mati — Rigpa Zentrum Berlin (Soorstr. 85, 14050 Berlin, S-Westend) ist eines der größten buddhistischen Stadtzentren Europas und bietet verschiedene Meditationsangebote sowie buddhistische Vorträge und Seminare.

Mehr Informationen www.rigpa-zentrum-berlin.de

Dharma Mat



### Gesundheit und Genuss

#### Von Wolf Schneider

Let's get back to the basics: Eigentlich sind wir Würmer, Verdauungstrakte, mit noch ein bisschen was drumrum. Vorne kommt was rein, hinten was raus, und die auf dem Weg dazwischen durch den Stoffwechsel gewonnene Energie hält uns am Leben. Bei aller Wertschätzung des Geistes, der Liebesekstasen und der Genüsse, die unser größtes Organ, die Haut, uns verschaffen kann, sollten wir das nicht vergessen: Wir essen und dann verdauen wir das Gegessene. Das ist es, was uns am Leben hält. Und dabei ist die Zufuhr dieses Essens, die Wahl, was wir da reinlassen, eine ganz entscheidende - für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Und bei der Einnahme des Erwählten auch der sinnliche Genuss für die Augen, die Nase und die Zunge, ein bisschen auch für Ohr und Tastsinn.

### Mega-Thema Ernährung

Ich finde es gut, dass Ernährung nun auch bei uns allüberall ein Mega-Thema geworden ist. Mit Italienern oder Franzosen stundenlang über die Qualitäten des Essens und die Feinheiten seiner Zubereitung zu sprechen, das konnte man ja schon immer. Nun also auch bei uns. Hinzugekommen ist bei uns die politische und die ernährungswissenschaftliche Dimension, das war bei den Italienern und Franzosen damals noch nicht aktuell. Heute haben immer mehr Menschen in der ganzen Welt immerhin eine Ahnung davon, wie die Fleischindustrie sich auf das Roden der Urwälder auswirkt. Und wir wissen auch, was die Tiere in den KZs erleben, in denen sie aufgrund des Preisdrucks der Weltmärkte gehalten werden, auch das wissen wir heute schon irgendwie, obwohl wir es gerne verdrängen. Ernährungsbewusstsein breitet sich aus, so weit, so gut, so erfreulich.

### Ernährungsfundamentalismus

Was mich an den Diskussionen zuweilen nervt, ist der wachsende Fundamentalismus. Denn auch hinsichtlich der Ernährungsstile sind inzwischen kaum weniger Fundamentalisten unterwegs als im Bereich der Religionen und spirituellen Wege. Die Ernährungsstile wechseln zwar oft noch schneller als die Moden in den Therapien und auf den Wegen der Selbstverwirklichung, aber wenn einer in Sachen Ernährung mal einen Lebensabschnittsstil gefunden hat, verteidigt er oder sie ihn oft so heftig, wie sonst nur bibeltreue Christen ihre Heilige Schrift. Und natürlich wird auch missioniert: Die Fünf-Elemente-Küche. die Blutgruppendiät, der Umgang mit Kohlehydraten (mal sind sie in, mal out), ungesättigten Fettsäuren, Rohkost und Gekochtem, es ist viel Ideologie dabei, und was einen grad begeistert, das muss der Freundeskreis sich mindesten mit anhören, am besten auch gleich mitmachen.

### **Unorthodoxer Veganismus**

Ich selbst esse seit 36 Jahren kein Fleisch mehr, auch kein Geflügel oder Fisch, und seit einigen Jahren kaum mehr Eier und Käse, und ich trinke keine Milch. Sahne und Butter aber esse ich nach wie vor sehr gerne, bin also kein Voll-Veganer. Vielleicht vergeht auch das noch eines Tages, ich strenge mich da aber nicht sonderlich an, obwohl ich die voll-vegane Ernährung für unsere menschliche Gesundheit, die Umwelt und die Tiere vermutlich das Beste ist. Was die Sahne und Butter anbelangt, spielen für mich dabei zwei Gründe rein: der Genuss und die Zufuhr von Vitamin B 12. Wenn einer dieser Gründe wegfallen würde, wäre ich wahrscheinlich Vollveganer.

#### Genuss und Verzicht

Wenn ich sage "Ich bin Vegatarier" ernte ich manchmal ernst-besorgte Gesichter, die mich fragend anblicken, wer mir das wohl verboten hat oder welcher Religion ich angehöre. Nein, ich gehöre keiner Religion an, und niemand hat mir verboten, Tiere zu essen. Es ist meine eigene Wahl. Ich habe sie aus ethischen, politischen, gesundheitlichen und ästhetischen Gründen getroffen, und aus geschmacklichen. Ich mag Fleisch nicht. Fleisch und Geflügel nicht mehr zu essen, war für mich also kein Verzicht auf Genuss. Als ich die Entscheidung traf, lebte ich in Asien, da hat das vegetarische Essen seit Jahrtausenden Tradition und konnte sich zu kulinarischen Höhen entwickeln, die man in Europa vor ein paar Jahrzehnten noch kaum kannte. Fisch und andere Wassertiere haben mir eher geschmeckt, aber darauf zu verzichten war trotzdem kein Problem. Nachdem ein Malaie mich einmal, Anfang 1977, zum Krabbenessen eingeladen hatte und dabei darauf bestanden hatte, die Tiere lebend ins heiße Wasser zu werfen, so würden sie am besten schmecken, wollte ich keine Tiere mehr essen. Während sie schon gekocht wurden, bewegten sich die Tiere noch eine Weile; es sah aus, als würden sie sehr leiden; ich werde das nie vergessen.

### Prägungen aus der Kindheit

Ich weiß aber, dass die Umstellung anderen schwerer fällt als mir. Viele träumen nach einer politisch oder gesundheitlich motivierten Umstellung noch vom Fleisch oder vom Essen, wie Muttern es einst machte. Neben dem, was man in Beziehungen für normal und richtig hält und im Bereich des Religiösen (im Denken und Fühlen ebenso wie den ausgeführten Kulthandlungen) hängen wir wohl nirgends so sehr an Gewohnheiten aus unserer Kindheit wie beim Essen und Trinken. Das Essen unserer Kindheit ist für uns Heimat. Wenn

es so riecht und schmeckt wie damals, fühlen wir uns geborgen, behütet und geliebt. Deshalb rate ich denen, die sich aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen auf vegetarisches und gesundes Essen umstellen wollen, sehr genau auf ihre Genüsse zu achten.

#### Was von innen her ruft

Dabei kann man zum Beispiel so vorgehen: Folge eine Zeitlang nur den Gelüsten, die bei geschlossenen Augen von innen rufen und nicht dem, was dir »zuwinkt«, weil es da etwa lecker auf dem Teller liegt, in der Auslage oder auf dem Sonderangebotstisch eines Supermarktes. Das tiefe Hineinhorchen in das, was du wirklich willst, hilft dabei, zu entdecken, womit du dich »vereinigen« willst, denn auch das Essen ist ein erotischer Akt der Hingabe, eine Vereinigung: Was grad noch Außenwelt war, ist jetzt in mir, der Akt des Essens hat uns vereinigt.

### Ersatzbefriedigungen

Wenn jemand zu viel aß, sagten freudianisch gebildete Menschen früher gerne: Der kompensiert! Das ist Ersatzbefriedigung, weil sie oder er nicht genug guten Sex bekommt. Heute, während die Ernährungs-Welle uns flutet und man keinen Fernseher mehr einschalten kann, ohne bei jedem zweiten Kanal auf eine Kochsendung zu stoßen, würden wir vielleicht eher sagen: Was vögelst du so viel? Bekommst du nicht gut genug zu essen?

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.







### Vegan und gesund

Argumente für einen veganen Ernährungsstil - formuliert von den beiden Ärzten und Ernährungsforschern Colin Campbell und Caldwell B. Esselstyn für das soeben erschienene, von Gene Stone herausgegebene Buch- und DVD-Projekt: "Gabel statt Skalpell"

Im Laufe der bislang aufgezeichneten Menschheitsgeschichte war Gesundheit stets ein Thema, mit dem sich die Menschen stark beschäftigten und zu dem intensiv geforscht wurde. Das Studium der Medizin ist sogar deutlich älter als unsere Geschichtsschreibung. Wenn wir zeitlich weit zurückgehen, treffen wir in den frühesten dokumentierten Gesellschaften auf Schamanen und Heiler, die Pflanzen und Kräuter (sowie magische Gesänge und Gebete) als Medikamente bzw. zu Heilzwecken einsetzten. Jede Kultur besaß irgendeine Form von medizinischem Wissen, auch wenn uns heute fast nichts mehr davon zur Verfügung steht, weil es verloren gegangen ist.

### Das Interesse an Gesundheit war vermutlich nie größer als heute

Wenn Sie heute das englische Wort "Health" (Gesundheit) bei Google eingeben, bekommen Sie etwa 2 Milliarden Ergebnisse. Die Verbreitung von Gesundheitsinformationen hat in unserer Kultur mittlerweile epidemische Ausmaße angenommen. Man könnte meinen, dass dieses Interesse eine gute Gesundheit für den überwiegenden Teil der Menschheit zur Folge hat. Das ist nicht der Fall. Die meisten Amerikaner sind krank. In den USA stirbt jede Minute ein Mensch an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Jeden Tag sterben etwa 1.500 Menschen an Krebs. Gemeinsam töten diese beiden Krankheiten jährlich mehr als eine Million Menschen. Insgesamt ist die Anzahl der Amerikaner aller Altergruppen, die an drei oder mehr chronischen

Krankheiten leiden, zwischen 1996 und 2005 um 86 Prozent angewachsen. Und allein in den letzten zehn Jahren ist die Diagnose von Diabetes um 90 Prozent gestiegen. Darüber hinaus sind zwei Drittel der Erwachsenen entweder übergewichtig oder adipös (fettleibig). Die Übergewichtsrate bei Kindern hat sich in den letzten 30 Jahren verdoppelt.

Immer mehr Menschen wird klar, dass die Wahl ihres Lebensstils entscheidende Auswirkungen auf ihre Gesundheit hat, und an der Spitze dieser Wahlmöglichkeiten steht die Ernährung. Doch obwohl sie dies wissen, ernähren sich die meisten Menschen immer noch auf eine Art, die ihre Gesundheit ruiniert: viel Fettes, viel Salz, zuckrigen Ramsch und tierische Nahrungsmittel.

Leider verstehen viele Ärzte den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Ernährung immer noch nicht gut genug. Sie sind nicht verpflichtet, Fortbildungen über Ernährung zu besuchen und verlassen sich daher bei der Behandlung ihrer Patienten auf Pillen und Technik. Hinzu kommen eigennützige Interessen der Nahrungsmittel- und Agrarindustrien. Sie geben jährlich Millionen Dollar für Marketingkampagnen aus, die Menschen davon abhalten sollen, einen schlechten Gesundheitszustand mit schlechtem Essen in Verbindung zu bringen. Die pharmazeutische Industrie, die zur Erhaltung der Gesundheit eher auf den Einsatz von Medikamenten als von Nahrungsmitteln setzt, hält sich 1.585 Lobbyisten, für die sie mehr als 241 Million US-Dollar pro Jahr ausgibt.

### Die Antwort auf unsere Gesundheitsprobleme

Könnte es sein, dass die beste Möglichkeit, gesund zu bleiben und Krankheit zu vermeiden, nicht darin besteht, Unmengen an Medikamenten einzunehmen oder sich auf komplizierte medizinische Verfahren zu verlassen? Die Antwort lautet: "Ja, das könnte sein." Die Formel für gute Gesundheit könnte ganz einfach sein: eine vollwertige, pflanzliche Ernährung. Darum geht es in der Welt von Gabel statt Skalpell. Die Botschaft aus genau dieser Welt findet bei Zuhörern auf der ganzen Welt Gehör.

### Eine pflanzliche Ernährung

Eine überwiegend pflanzliche bzw. vegane Ernährung ist sehr einfach: Sie besteht darin, alle Lebensmittel zu vermeiden, die aus einer Quelle stammen, die irgendwann ein Gesicht bzw. eine Mutter hatte. Mit anderen Worten: Alle Fleisch- und Fischsorten sowie Produkte daraus, alle Milchprodukte, Eier und Honig werden vermieden.

Was Sie essen, sind die besten Nahrungsmittel, die Mutter Natur zu bieten hat: Körner und Saaten, Obst und Gemüse und Hülsenfrüchte. Auch wenn sie von einer Fleisch verschlingenden amerikanischen Öffentlichkeit oft als Beilagen abgetan werden, kann man aus diesen Lebensmitteln in Wirklichkeit äußerst wohlschmeckende und nahrhafte Gerichte zubereiten. Eine gesunde, auf Pflanzen basierende Kost besteht auch aus vollwertigen Lebensmitteln. Das bedeutet das Vermeiden von raffinierten Nahrungsmitteln, wie Olivenöl und Weißbrot, und von stark verarbeiteten Lebensmitteln mit chemischen Zusatzstoffen. Mit anderen Worten, eine auf Pflanzen basierende vegane Kost besteht aus Nahrungsmitteln, die von vollwertigen, unverarbeiteten Pflanzen stammen.

### Die Schlüsselprinzipien der pflanzlichen, vollwertigen Gabel-statt-Skalpell-Ernährung:

◆ Essen Sie Pflanzen – je natürlicher, desto besser. Und nicht nur irgendwelche Pflanzen – essen Sie vollwertige, so wenig wie möglich verarbeitete Obst- und Gemüsesorten, Körner, Saaten und Hülsenfrüchte.

Je näher Sie der Pflanze kommen können, wie sie in der Natur wächst, desto besser. Naturbelassene pflanzliche Nahrungsmittel enthalten alle essenziellen Nährstoffe, die für eine ausgewogene gesunde Ernährung nötig sind.

Denn es gibt keine in tierischen Lebensmitteln vorkommenden Nährstoffe, die nicht auch reichlich in pflanzlichen Nahrungsmitteln enthalten wären (mit Ausnahme von Vitamin B12; siehe unten).

Das heißt, dass eine Ernährung aus Kartoffelchips, Salzbrezeln, milchfreien Backwaren und kalorienarmem Mineralwasser rein technisch gesehen vielleicht auf Pflanzen basiert, es sich aber trotzdem nicht um eine gesunde pflanzliche Kost handelt. Eine gut zusammenge-

# **alcimia**Heilpflanzenschule



### Magie der Pflanzen

Ein Kräuter & Heilpflanzen Erlebnis - Workshop

20. Juli bis 26. Juli 2013

Wie man Salben, Tinkturen, Tees und Wickel selber herstellen kann!

### Aus dem Inhalt:

- Die eigene Seife sieden
- Ätherische Öle anwenden.
- Wildkräuter-Menü zubereiten
- Heilpflanzen-Rezepte erlernen
- Elixiere, Sirups und Salben aus Heilpflanzen herstellen
- Kräuter sammeln, trocknen, aufbewahren und zubereiten



### Anmeldung und Infos

030 / 844 17 001 info@alcimia.de

Mit Pflanzenwissen heilen lernen!

www.alcimia.de

### Thema Gesund genießen

stellte, vegane Kost deckt alle Ihre Ernährungsbedürfnisse – Kalorien, Eiweiß, Vitamine und Mineralien – ohne Kalorienzählen, Portionskontrolle oder Gewichtsüberwachung. Es ist die einfachste Art zu essen!

### Vermeiden Sie übermäßig stark verarbeitete Lebensmittel.

Dazu gehören beispielsweise gebleichtes Mehl, raffinierter Zucker und extrahierte Öle. Weißmehl, Zucker und die meisten Öle stammen zwar von Pflanzen, aber ihnen wurden die meisten Nährstoffe entzogen. Und obwohl manche Ernährungswissenschaftler Olivenöl empfehlen, kann man sich fragen, warum man mit der am stärksten konzentrierten Form von Fett, die es auf diesem Planeten gibt, kochen sollte, wo man doch die Wahl zwischen vielen anderen Flüssigkeiten hat. Oliven sind wunderbare Nahrungsmittel, aber Olivenöl kann problematisch sein.

Warum? Öl ist zu 100 Prozent reines Fett. Das bedeutet, dass – beispielsweise im Fall von Olivenöl – die Hersteller ganze Oliven genommen, ausgepresst und die guten Anteile (die gesunden Fasern, Vitamine und Mineralien) chemisch extrahiert haben. Übrig geblieben ist nicht viel mehr als eine konzentrierte Dosis Kalorien. 450 ml Olivenöl haben fast 4.100 Kalorien!

### Vermeiden Sie Konservierungsstoffe und andere Zusätze!

Das versteht sich von selbst. Warum sollten Sie Ihre Kost mit irgendetwas Künstlichem überfrachten, wenn Sie vollwertige Nahrungsmittel essen können, die überhaupt keine Zusätze brauchen, um so großartig zu schmecken?

### Lassen Sie Milchprodukte weg.

Kasein, das Hauptprotein in der Kuhmilch, könnte eines der wirksamsten chemischen Karzinogene sein, das jemals identifiziert wurde (wenn Sie mehr über dieses Thema erfahren möchten, sollten Sie Colin Campbells Buch "China Study" lesen; siehe Seite 30). Milchprodukte erhöhen das Risiko für chronische Erkrankungen, und vor allem Kuhmilch wurde mit einem erhöhten Risiko für Krebs sowie für juvenilen Diabetes, Multiple Sklerose und viele andere Beschwerden in Verbindung gebracht.

Für Menschen besteht keine ernährungsbedingte Notwendigkeit, Kuhmilch zu trinken. Kuhmilch ist dazu gedacht, ein neugeborenes Kalb mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen, so dass es in einem Jahr von etwa 30 auf 500 Kilo wachsen kann. Die Behauptung, dass die Extraportion Kalzium aus der Milch einen starken Knochenbau fördert, entbehrt einfach jeder Grundlage, weil bei Populationen, die mehr tierisches Eiweiß einschließlich Milchprodukte konsumieren, die Knochendegeneration deutlich stärker ist.

### Machen Sie sich keine Gedanken über Kohlenhydrate.

Fast jeder von uns hat schon einmal etwas von kohlenhydratarmen Low-carb-Diäten gehört – sie sind seit Jahren in Mode. Aber sie sind nicht unbedingt gesund. Kohlenhydrate sind sogar die bevorzugte Energiequelle des Körpers.

Es ist also wichtig, kohlenhydratreiche Nahrungsmittel zu sich zu nehmen. Genauso wichtig ist es, die richtigen Kohlenhydrate auszuwählen.

Ein Viertel dessen, was du isst, erhält dich am Leben. Die anderen drei Viertel halten deinen Arzt am Leben. (Ägyptisches Sprichwort)

Mangos, Brokkoli und Gebäck sind allesamt kohlenhydratreiche Lebensmittel, aber Mangos und Brokkoli sind offenkundig sehr viel besser für Sie. Wenn Sie Kuchen und Kekse aus Weißmehl und Zucker essen, werden Sie einen schnellen Anstieg Ihres Blutzuckerspiegels erleben, eine stärkere Insulinausschüttung und eine Gewichtszunahme. Wenn Sie dagegen vollwertige vegane Nahrungsmittel wie Obst, Vollkornprodukte und Gemüse essen, werden Sie mit einer kohlenhydratreichen Ernährung gut zurechtkommen.

Ein zusätzlicher Bonus ist, dass diese Nahrungsmittel reich an Ballaststoffen sind und damit schnell sättigen. Ballaststoffreiche Nahrungsmittel senken fast immer auch die Gesamtkalorienmenge, was zu einem Gewichtsverlust beiträgt.

### ♦ Keine Sorge, dass Sie nicht genügend Eiweiβ bekommen

Einer der gängigsten Mythen über vegane Ernährung besagt, dass man nicht genügend Eiweiß aufnimmt. Das ist schlicht falsch. Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten jede Menge Eiweiß und eine vollwertige vegane Ernährung bietet ausreichend Nahrungseiweiß – etwa zehn Prozent der Gesamtkalorien. Das übertrifft den Bedarf der meisten Menschen. Einen wichtigen Grundsatz sollte man sich merken: Es ist unmöglich, eine Kost zusammenzustellen, die ausreichend Kalorien, aber nicht genügend Eiweiß bietet. Die Bezeichnung für eine Mangelernährung, die durch zu wenig Eiweiß hervorgerufen wird (Protein-Energie-Mangelernährung), ist den meisten Amerikanern überhaupt nicht bekannt. (Sie lautet Kwashiorkor!)

◆ Denken Sie über eine Vitamin B12-Zufuhr nach. Vitamin B12 ist ein sehr wichtiges Vitamin, notwendig für das reibungslose Funktionieren von Gehirn und Nervensystem. Die meisten Menschen bekommen ihr Vitamin B12 über Fleisch oder andere tierische Lebensmittel. Aber das Fleisch ist nicht die ursprüngliche Vitamin-B12-Quelle. Das Vitamin kommt eigentlich von

Bakterien aus der Erde, in der Pflanzen wachsen, die später von den Tieren nur gefressen werden.

Erde ist oft reich an Vitamin B12 und Pflanzenfresser haben den größten Teil ihres Vitamins B12 schon immer so aufgenommen: über Erdpartikel, die an dem Grünzeug kleben, das direkt auf dem Boden wächst. Heutzutage sind die Nahrungsmittel allerdings so stark gereinigt, dass zu dem Zeitpunkt, zu dem wir sie essen, auch noch die letzte Verschmutzung verschwunden ist.

Menschen brauchen sehr wenig Vitamin B12. Die empfohlene Tageszufuhr liegt zwischen 0,4 und 2,8 Mikrogramm. Der Körper eines Erwachsenen kann zwischen 2 und 5 Milligramm speichern – drei Größenordnungen mehr, als täglich gebraucht werden. Und diese Vorräte halten mehrere Jahre.

Die Lösung? Ergänzen Sie Ihre Nahrung zur Sicherheit mit Vitamin B12. Klären Sie mit einem erfahrenen Gesundheitsberater oder Arzt ab, welche Dosierung angemessen ist.

Aus: Gene Stone (Hg.), Gabel statt Skalpell, mit freundlicher Erlaubnis des Scorpio Verlags

Der Autor **Prof. Dr. T. Colin Campbell** ist Autor von "The China Study", dem Bestseller über die in der Volksrepublik China durchgeführte, größte jemals unternommene Langzeitstudie über Krebs und andere Volkskrankheiten. Sie führte den empirischen Beweis, dass Krebs, Diabetes und Herzkrankheiten überall dort explosionsartig zunehmen, wo der Verzehr von tierischem Eiweiß zur Norm wird.

Der Autor **Dr. Caldwell B. Esselstyn** war Mitglied des Chirurgenteams, das in den sechziger Jahren die koronare Bypassoperation als standardisiertes Verfahren zur Behandlung der koronaren Herzerkrankung an der Cleveland Clinic in den USA entwickelte. Er rettete mit Hilfe des Skalpells vielen Menschen das Leben. Geleitet von den Ergebnissen seiner Forschungen über die Ursachen von Herzkrankheiten verlagerte er jedoch den Schwerpunkt seiner ärztlichen Tätigkeit in Richtung Ernährungswissenschaft und -beratung. Dr. Esselstyn ist Autor mehrerer medizinischer Standardwerke

**Weitere Infos** zur veganen Ernährung: auf www.vegane-gesellschaft.org - www.vegan.de - www.vegan-wonderland.de - www.vegan-total.de



### Buchtipp

Gene Stone (Hg.), Gabel statt Skalpell, Gesund durch Ernährung auf pflanzlicher Grundlage - inkl. veganer Rezepte, zweifarbig, mit zahlreichen Abbildungen, 224 Seiten, Klappenbroschur, 17,99 €, Scorpio Verlag

# foodwatch: Versteckte Tierprodukte

Viele Verbraucher wollen in Bezug auf Lebensmittel tierischen Ursprungs bewusste Kaufentscheidungen treffen. Vegetarier oder Veganer möchten auf tierische Bestandteile bzw. auf alle tierischen Lebensmittel verzichten, verschiedene Religionsgemeinschaften lehnen Produkte vom Schwein ab und viele andere Verbraucher möchten nur Tierprodukte aus bestimmten Haltungsformen unterstützen. Doch die Wahlfreiheit im Supermarkt ist eingeschränkt: Eine Vielzahl verarbeiteter Lebensmittel enthält Zutaten tierischen Ursprungs, obwohl dies nicht oder nur unzureichend deklariert ist. So nutzen beispielsweise Safthersteller häufig Schweinegelatine zur Filterung von Trübstoffen oder Fischgelatine als Trägerstoff für zugesetzte Vitamine. In Kartoffelchips können Bestandteile von Wild, Fisch, Geflügel, Rind oder Schwein stecken - als Trägerstoff von Aromen. Bei Backwaren wiederum wird das Mehl unter Umständen zur leichteren Verarbeitung mit Cystein behandelt - einer Aminosäure, die oft aus Schweineborsten gewonnen wird. Selbst wenn Hersteller Produkte freiwillig als "vegetarisch" oder "vegan" kennzeichnen, ist Irreführung möglich. Denn die Begriffe sind juristisch nicht definiert. Foodwatch meint: Wer tierische Produkte aus ethischen, religiösen oder anderen Gründen ablehnt. soll endlich auch die Möglichkeit dazu bekommen. Gemeinsam mit der Veganen Gesellschaft Deutschland und dem Vegetarierbund Deutschland haben wir einen Gesetzentwurf vorgelegt. Die Forderung: Lebensmittelhersteller müssen zur Angabe aller bei der Produktion eingesetzten Zutaten und Zusätze tierischen Ursprungs verpflichtet werden. Außerdem müssen die Begriffe "vegetarisch" und "vegan" gesetzlich geschützt werden. Verbraucherministerin Ilse Aigner kann dies durch eine Änderung der nationalen Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung gemeinsam mit dem Bundesrat umsetzen. Unterstützen Sie unsere Forderungen und schreiben Sie jetzt direkt an Bundesverbraucherministerin Ilse Aigner und die Verbraucherminister der Länder!

Weitere Infos zur Aktion auf www.foodwatch.org/aktion-verstecktetiere



Falsche Ernährung, zu wenig Bewegung oder Stress sind Gründe dafür, dass das Säure-Basen-Gleichgewicht des Körpers und damit die Voraussetzung für Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude gestört ist. Die Zivilisationskrankheit Übersäuerung kann für die unterschiedlichsten Beschwerden verantwortlich sein. Die richtige Ernährung ist die erste und wichtigste Maßnahme, um einen gestörten Säure-Basen-Haushalt wieder ins Lot zu bringen. Darüber hinaus trägt ausreichend Bewegung dazu bei, Säureschlacken im Bindegewebe zu mobilisieren und wieder auszuscheiden. Der Gesundheitsexperte Hermann Straubinger zeigt in seinem neuen Buch, wie der Körper gezielt entsäuert werden kann und die Basen wieder die Oberhand gewinnen.

### Chronische Krankheiten durch saure Schlacken

Unser Körper muss ständig Abbauprodukte wie Säuren und Gifte aus dem täglichen Stoffwechsel und aus der Umwelt ausscheiden. Das erledigen Darm, Nieren, Lunge und Haut. Sind die überlastet oder stehen zu wenige Mineralstoffe (Basen) zur Verfügung, werden die sauren Stoffwechselschlacken und Gifte zuerst im Bindegewebe abgelagert. Was wir dann als Krankheiten erleben, ist meist der Versuch unseres Körpers, diese Stoffe wieder loszuwerden. Wenn der Körper zu schwach ist, die Depots voll sind oder wir ihn an der Ausscheidung hindern, lagert er die Schlacken in immer tieferen Schichten ab, und es kommt zu chronischen Krankheiten.

### Von Kopfschmerzen bis zum Herzinfarkt

"Krank durch Übersäuerung" war noch vor nicht allzu langer Zeit eine Diagnose, die nur von Heilpraktikern oder alternativen Ärzten gestellt wurde. Inzwischen sehen dank exakter Messmethoden und einer Reihe von Studien auch immer mehr Schulmediziner darin die Ursache unterschiedlichster Krankheiten. Von Befindlichkeitsstörungen über Kopfschmerzen und Allergien bis hin zu Nierenleiden oder sogar Herzinfarkt reichen die Beschwerden. Dem modernen Lebensstil geschuldete

Ernährungsgewohnheiten, die statt Gemüse, Kartoffeln und Vollkornsorten zu oft Fleisch, industriell veränderte Nahrungsmittel, Feinmehlgebäck und große Mengen von Zucker bevorzugen, sorgen dafür, dass unser Organismus mit zu viel Säuren überschwemmt wird. Und dass die natürliche Fähigkeit unseres Körpers, schädliche Säuren zu neutralisieren und auszuscheiden, mehr oder weniger erschöpft ist.

#### Der Mensch ist ein basisches Wesen

Dabei ist der Mensch biologisch gesehen eigentlich ein "basisches Wesen", d. h. sein Blut, das alle Zellen des Organismus versorgt, hat einen pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45 – schon geringe Abweichungen davon führen zu Störungen und sind mitunter tödlich. Alle Teile und Flüssigkeiten des Körpers haben einen bestimmten pH-Wert, der für ein gesundes Gleichgewicht untereinander sorgt. Dieses wird durch die Ernährung, Medikamente und Lebensgewohnheiten beeinflusst. Ist das komplexe Regelsystem des Körpers überfordert, führt dies zu Beschwerden und ernsthaften Erkrankungen. Zu den ersten Anzeichen einer Übersäuerung gehören z. B. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel, Leistungsschwäche, Schlafstörungen oder Herzkreislaufstörungen.

### Moderne Lebensgewohnheiten belasten den Körper

Etwas "schlägt uns auf den Magen", wir sind buchstäblich "sauer", wir müssen "etwas schlucken" oder aber wir müssen schlechte Nachrichten erst einmal "verdauen". Betroffen ist immer der Verdauungstrakt. Negative Gedanken, Ängste, Sorgen, Wut, Verzweiflung, Stress, aber natürlich auch Freude wirken sich sofort körperlich aus. Demgegenüber steht die Tatsache, dass das Essen selbst gar nicht mehr genossen werden kann, weil es entweder nur noch schnell und zwischendurch stattfindet oder eben als Belohnung oder Ersatzbefriedigung dient. Auch die Veränderungen in Lebensgewohnheiten und Nahrungsmittelproduktion tragen dazu bei, dass immer mehr Menschen unter gesundheitlichen Proble-

men leiden. Denn einseitige Ernährung führt nicht nur zu Mangelerscheinungen, weil zu wenig an lebenswichtigen Mineralstoffen aufgenommen wird, sondern ebenso, weil diese Stoffe bei der Verarbeitung industrieller Nahrungsmittel in unserem Körper zu stark verbraucht werden. Neben falscher Ernährung und mangelnder Bewegung gehören Stress und negative Gefühle wie Ärger, Neid oder Hass zu typischen Gründen für eine Störung unseres Säure-Basen-Haushaltes.

### Obst und Gemüse für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt

"Essen Sie viermal so viel Basenspender wie Säurebildner!", lautet das Gegenrezept im Ratgeber "Übersäuerung" von Hermann Straubinger. Das entspricht in etwa dem Säure-Basen-Verhältnis in einem gesunden Körper. Und wer sich nach diesem Mengenverhältnis ernährt, hat gute Chancen, seinen übersäuerten Körper wieder ins Lot zu bringen. Die meisten Menschen essen jedoch mehr Säurebilder wie Fleisch, Fastfood, Weißmehl, Zucker, Kaffee, kohlensäurehaltige Getränke und Alkohol. Basenbilder wie Obst und Gemüse schlagen nur mit etwa 20 % oder noch weniger zu Buche. Dabei hat gesunde Ernährung gar nichts mit Verzicht oder Körnernahrung zu tun. Vielmehr ist es ein Neuentdecken von unverfälschtem Geschmack. Denn nichts schmeckt natürlicher und liefert mehr und besser verwertbare lebenswichtige Substanzen für unseren Körper als Obst und Gemüse.

#### Neue Balance durch Entschlackung und Entgiftung

Hermann Straubingers neuer Ratgeber "Übersäuerung" enthält hilfreiche Tipps zur gesunden Ernährung, ein Fastenprogramm zur Entschlackung und Entgiftung sowie fundierte und dabei leicht verständliche Ausführungen zur Entstehung von Säuren und die durch sie verursachten Krankheiten. Sehr hilfreich, um schädliche Lebensgewohnheiten zu überdenkenden und den Säure-Basen-Haushalt wieder in die Balance zu bringen.

### Sieben Schritte zur basenreichen Ernährung

- Weniger Alkohol: Seltener und weniger Alkohol trinken.
   Einfach mal nur ein Glas Wein zur Pasta.
- 2. Weniger Fett: Butter und Margarine nur sparsam verwenden. Bei Zimmertemperatur lassen sie sich d\u00fcnner aufstreichen. Etwas abgek\u00fchlter Toast saugt weniger Butter. Unter Umstanden auf Frischk\u00e4se umsteigen. Bei der Zubereitung von Speisen m\u00f6glichst wenig Bratfett. Frittiertes und Paniertes sind tabu.
- Weniger Fertigprodukte: Die Inhaltsliste sagt alles.
   Wenn die Fette am Anfang stehen, Finger weg. Naturbelassene Lebensmittel sind fettarmer.

- 4. Weniger Süßigkeiten: Süßigkeiten bestehen aus Zucker und Fetten. Schokolade, Kuchen und Eiscreme landen direkt auf der Hüfte und überfluten den Körper mit Säure
- 5. Weniger Wurst und Fleisch: Nur mageres Fleisch kaufen und sichtbare Fettränder entfernen. Bei Wurst lässt sich das billige Fett oftmals schwer erkennen. Auch in vielen Käsesorten stecken reichlich Fette. Camembert hat etwa 50-mal mehr Fett als ein Harzer Käse.
- Mehr Obst, Gemüse, Salat und Vollkornprodukte: Besonders wertvoll, weil basisch, fettfrei und mit lebenswichtigen Vitalstoffen für Stoffwechsel und Verdauung.
- Richtig trinken: "Vorbeugend trinken", bevor man Durst verspürt. Über den Tag verteilt mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Bei hohen Temperaturen, körperlicher Anstrengung oder einer Basenkur braucht man mehr (3 bis 4 Liter).

Der Autor Hermann Straubinger (geb. 1956) war als Chefredakteur verschiedener Magazine tätig, bevor er sich als freier Journalist mit den Themenschwerpunkten Gesundheit,

Fitness und alternative Heilmethoden selbstständig machte. Er ist erfolgreicher Autor, von ihm erschienen ist unter anderem "Schlank nach Wunsch mit Schüßler-Salzen". Hermann Straubinger lebt in München.

#### **Buch-Tipp**

Hermann Straubinger, Übersäuerung, Die besten Tipps für ein harmonisches Säure-Basen-Gleichgewicht Ihres Körpers, 254 S., 9,95 €, Mankau Verlag





# Hier & jetzt vegan

Marktfrisch einkaufen und saisonal kochen von Björn Moschinski

Im Oktober 2011 veröffentlichte ich mein erstes veganes Kochbuch »Vegan kochen für alle«, das sich schnell in der veganen Szene und darüber hinaus verbreitete. Das Konzept des Buches war auf Kochanfänger und Neulinge in der veganen Küche ausgelegt. Besonders freuten mich die unzähligen Rückmeldungen von Menschen, die aufgrund der Einfachheit der Rezepte und der geschmacklichen Qualität den Einstieg in die vegane Lebensweise gefunden haben.

Auch dieses Feedback hat mich in meiner Entscheidung bestärkt, neben meinen anderen Projekten ein weiteres Kochbuch zu schreiben. Die Suche nach einem neuen Buchthema ging recht schnell, da für mich die Regionalität und Saisonalität immer wichtiger geworden waren. Außerhalb der Saison unreif gepflücktes und künstlich nachgereiftes Obst und Gemüse können nie den Geschmack und die Qualität liefern, welche die Gemüse- und Obstbauern aus der Region durch kurze Lieferwege frisch und knackig auf die Teller der Konsumenten bringen. Ich selbst hatte das große Glück, in meiner Jugend Gemüse und Obst direkt aus dem eigenen Garten ernten zu können.

Heute finde ich diese Qualität noch am ehesten bei kleinen Betrieben in meiner Region, aber kaum in den Supermarktketten der Republik.

Der Titel »hier & jetzt vegan« ist nicht als direkter Aufruf zu deuten, sondern bezieht sich in erster Linie auf die Region – hier – und auf die Saison – jetzt – der jeweiligen Zutaten. Ich habe die Rezepte entsprechend der vier Jahreszeiten unterteilt, um einen kleinen Einblick in das Rohstoffangebot der jeweiligen Saison zu geben. Dies garantiert nicht nur die gute Qualität und Frische, sondern auch einen günstigen Preis, der zur jeweiligen Saison immer gegeben ist. Teilweise können die Rohstoffe auch direkt aus der Natur bezogen werden. Gerade im Frühling und Sommer bietet die heimische Natur so viele Köstlichkeiten!

In meinem veganen Restaurant »Kopps« in Berlin Mitte legen wir großen Wert auf eine frische und regionale



Das ganze Jahr über vegan genießen, ganz einfach und lecker: Björn Moschinski, der bekannteste vegane Koch der Szene, liefert in seinem neuen Kochbuch "hier & jetzt vegan" über 60 neue Rezeptideen, die nicht nur für köstliche Abwechslung auf dem Teller sorgen, sondern auch mit saisonalen Zutaten ganz leicht zuzubereiten sind. Der vermeintliche Verzicht wird damit zum nachhaltigen Genusserlebnis und begeistert auch alle, die zeitweilig eine Ernährungsalternative suchen.

Küche und Getränkeauswahl. Wir arbeiten hauptsächlich mit Weinbauern aus Deutschland zusammen und unser Gemüse und Obst kommen zum größten Teil aus der Region. Die vollen, runden Aromen schätzen nicht nur die Gäste, sondern auch das Küchenteam des »Kopps«.

Diesen Aromen ist es auch zu verdanken, dass im »Kopps« keine Geschmacksverstärker oder ähnliche künstliche Zusatzstoffe verwendet werden.

Die Erfahrungen, die mein Küchenteam machen darf, möchte ich auch meinen Lesern ans Herz legen: Je höher die Qualität der Rohstoffe, umso einfacher ist es, daraus ein geschmacksintensives und nahrhaftes Gericht zu zaubern.

Was mich freut, ist der hohe Anteil von über 60 Prozent Mischköstlern, die im »Kopps« zu Gast sind. Mit der Qualität der täglich frisch zubereiteten Speisen, mit unserer umfangreichen Wein- und Getränkeauswahl und dem Engagement des Teams gelingt es uns immer wieder, die Erwartungen der Gäste zu übertreffen. Menschen, die mit einem positiven Gefühl das »Kopps« verlassen, sind für uns die wertvollsten Botschafter für eine veganere Gesellschaft. Zahlreiche Rezensionen und selbst das Magazin »Der Feinschmecker« bestätigen uns darin, dass wir den richtigen Weg eingeschlagen haben.

Ich lebe jetzt seit über 18 Jahren vegan und gerade in der letzten Zeit ist eine Dynamik entstanden, die mich sehr erstaunt. Vor vier Jahren hätte ich nie damit gerechnet, dass so viele Menschen in meinem direkten

Umfeld, aber auch deutschlandweit, vegan leben. Auch hätte ich nicht gedacht, dass die Bundesregierung Fakten veröffentlicht, welche die negativen Auswirkungen des Fleischverzehrs auf die Gesundheit, die Ökologie, die Situation der Menschen in der Dritten Welt und auf die Tiere selbst aufzeigen. Immer mehr Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen, leben vegan und sind mit dieser Entscheidung vielen anderen ein Vorbild.

Sportler wie Patrik Baboumian (stärkster Mensch Deutschlands 2011 / 2012), Michael Griesmeier (Ultramarathonläufer und Kraftsportler) oder Arnold Wiegand (Ironman und Triathlet) zeigen, dass mit einer rein pflanzlichen Lebensweise Höchstleistungen möglich sind und durch vegane Kost positiv unterstützt werden. Es ist ein großer Fortschritt, dass sich immer mehr Ärzte nicht nur selbst vegan ernähren, sondern auch eine vegane Lebensweise empfehlen.

Auch ein anderes Thema finde ich gerade in letzter Zeit immer wichtiger: Kinder. Es ist für mich teilweise erschreckend, wie wenig Zeit heutzutage in Kinder investiert wird. Gerade in den vergangenen Jahren habe ich in zahlreichen Einrichtungen mit Kindern kochen dürfen und war immer wieder beeindruckt, mit wie viel Lust, Spaß und Engagement sie bei der Sache sind.

Dafür hat mich mein Freund Michael sensibilisiert. Gemeinsam mit ihm und der Albert-Schweitzer-Stiftung für unsere Mitwelt entwickeln wir in Kooperation mit dem Deutschen Kinderhilfswerk e.V. Zukunftsprojekte für Kinder. Wir versuchen, den Kindern über Ernährung und Bewegung Spaß und Energie zu vermitteln. Im Jahr 2013 wollen wir unser erstes Kinder-Koch-Sportfest durchführen. Dieses Sportfest wird frei von Bier-, Limonaden- und Wurstständen und speziell auf Kinderwünsche zugeschnitten sein. Wir werden neue Sportarten mit unseren Pädagogen und Hochleistungssportlern entwickeln, die Spiel und Spaß in eine neue Dimension bringen. Wir werden mit Kindern für Kinder kochen und auch Wettkämpfe in der Küche veranstalten. Kinder sind unsere Zukunft und in diese Zukunft investiere ich sehr gern meine Zeit und meine Energie.

Begeisterung für das Kochen erlebe ich aber nicht nur bei Kindern. Im »extra Veganz«, der veganen Kochschule des veganen Supermarktes » Veganz« in Berlin, koche ich regelmäßig mit interessierten Menschen.

Der Spaß am Kochen steht bei diesen Schulungen im Vordergrund. In lockerer und entspannter Atmosphäre lernen die Teilnehmer den richtigen Umgang mit unterschiedlichen Gemüse- und Obstsorten, die richtige Messerwahl, die besten Schnitttechniken und natürlich auch die richtige Vor- und Zubereitung von Fleisch-, Milch- und Käsealternativen. Es freut mich immer wieder zu sehen, wie die Kursteilnehmer die Informationen förmlich aufsaugen und mir hinterher stolz von ihren

Erfahrungen aus der heimischen Küche berichten. Diese Menschen und ihre Begeisterung machen mir Mut und bestärken mich immer wieder aufs Neue darin, meinen Weg weiterzugehen.

Ein sehr interessantes Phänomen ist auch die Entwicklung in Kantinen und Einrichtungen mit Gemeinschaftsverpflegung. In den vergangenen Jahren durfte ich in über 15 Betrieben mit insgesamt mehr als 25 Küchen Köchinnen und Köche schulen. Diese Schulungen waren für mich sehr wertvoll.

Dabei war es immer mein großes Ziel, die Köchinnen und Köche für die vegane Küche und die Zubereitung der Rohstoffe zu begeistern. Offensichtlich ist mir das sehr gut gelungen: Ich stehe immer noch mit vielen in Kontakt und darf miterleben, wie sich Angebot und Nachfrage nach veganen Gerichten sehr positiv entwickeln.

Kochen in der Großküche ist eine echte Herausforderung, da in ganz anderen Dimensionen als im Restaurant gekocht werden muss. Es ist normal, innerhalb von vier Stunden Mahlzeiten für rund 1500 Menschen zuzubereiten. Dass dies auch mit veganer Kost machbar ist, konnte ich ohne Probleme beweisen, und das wird auch tagtäglich in den Mensen bzw. Betriebsrestaurants in Deutschland umgesetzt.

Wenn ich diese Entwicklungen betrachte, freue ich mich auf die kommenden Jahre voller neuer Freundschaften, veganer Lebensmittel und veganer Projekte. Ich sehe diese Entwicklungen äußerst positiv und bin stolz darauf, meinen Teil dazu beizutragen.

(Aus: Björn Moschinski, hier & jetzt vegan, mit freundlicher Erlaubnis des Verlags)

Der Autor Björn Moschinski ist mit 14, nach einem Artikel in der BRAVO, Vegetarier geworden, ein Jahr später Veganer. Auf Demos hat er dann schnell gemerkt, dass niemand glauben wollte, wie schmackhaft veganes Essen ist. Also begann er für andere zu kochen. 2001 gründete er sein eigenes Unternehmen, Herbivore Catering, ab 2005 folgten Praktika in der regulären À-la-carte-Gastronomie. Im Münchner "Zerwirk" wurde er 2007 schon nach kurzer Zeit Souschef, 2008 schließlich Chefkoch im veganen Restaurant "La

Mano Verde" in Berlin. 2011 konnte Björn Moschinski ein lange gestecktes Ziel verwirklichen und eröffnete mit dem Kopps sein eigenes Restaurant, ebenfalls in Berlin. Das Kopps bietet stilvolles Ambiente und gutbürgerliche Küche zu fairen Preisen.

#### Buchtipp

Björn Moschinski, hier & jetzt vegan, 144 Seiten, ca. 85 Bilder, € 17,99,Verlag: Südwest



### Ernährung für die mentale Gesundheit



Die ayurvedische Ernährung ist ein ganzheitliches System, welches auf die individuellen Bedürfnisse des Menschen abgestimmt werden kann. Mit unserer täglichen Nahrung können wir Körper, Geist und Seele mit allem versorgen, was für ein gesundes, glückliches und langes Leben notwendig ist. Von Kerstin Rosenberg

Zur Unterstützung der eigenen Persönlichkeitsentwicklung und zur Behandlung von mentalen Beschwerden empfiehlt Ayurveda eine reine Ernährungsform, die auch sattvische Ernährung genannt wird und deren Ziel die Steigerung der geistigen Verfassung im Menschen ist. Die Ernährungskriterien werden nach den drei Gunas Tamas, Rajas und Sattva ausgerichtet. Yoga oder Ayurveda beschreibt die drei Gemütszustände des Geistes folgendermaßen:

- Tamas herrscht während des Schlafes und beschreibt einen Geisteszustand, der von Trägheit und Unbewusstheit geprägt ist.
- Rajas herrscht während des Tages vor und wird von Aktivität und Stimulation geprägt.
- Sattva ist die Balance von Tamas und Rajas. Es ist gleichbedeutend mit einem ausgeglichenen, kontrollierten Geisteszustand, in dem Bewusstheit, Intelligenz und ethische Werte vorherrschen.

### Frisch gekochte Nahrung für das mentale Gleichgewicht

Der wichtigste Aspekt der sattvischen Ernährung ist die Verwendung von ausschließlich frischen Nahrungsmitteln, welche mit viel Liebe auf vitalstoffreiche Weise zubereitet werden. In diesem Sinne hat das Gemüse aus dem eigenen Garten oder regionale Lebensmittel, welche vom Erzeuger direkt zum Esser gelangen, eine bessere Wirkung auf die mentale Gesundheit als Bio-Fertigkost. Selbstgekochte Linsensuppe ist für den spirtuell Suchenden empfehlenswerter als das Tofu-Würstchen.

Aus ayurvedischer Sicht zählen alle fermentierten Produkte wie Brot, Käse und Wein zu Tamas stärkenden Bausteinen der Alltagsernährung. Auch vom übermäßigen Fleischkonsum ist abzuraten, da der Genuss von tierischem Eiweiß (außer Milch, Butter

und Buttermilch) die rajasischen und tamasischen Qualitäten des Geistes nähren. Anregende Reizstoffe wie Kaffee oder schwarzer Tee sind Rajas-anregend und werden in der mentalen Ernährungstherapie nur zur Überwindung von Tamas-Störungen wie Faulheit oder Depressionen eingesetzt.

Zu den besonders sattvischen Nahrungsmitteln zählen im Ayurveda alle frischen Früchte, Milch, Reis, Weizen, Sesamöl, Rosinen und süße Gemüse. Doch auch andere Nahrungsmittel können auf sattvische Weise "transformiert" werden, wenn sie frisch und liebevoll zubereitet, schön präsentiert und an einem sauberen und ruhevollen Platz bewusst eingenommen werden.

### Ayurveda-Ernährungstherapie bei mentalen Beschwerden

Für viele Menschen ist es ausreichend, 50% der sattvischen Ernährungsregeln fest in den Alltag zu integrieren. Um sich einer ausgeglichenen Gesundheit zu erfreuen ist die Balance von Sattva, Tamas und Rajas notwendig und so dürfen alle Anteile der Persönlichkeit genährt werden. Für spirituell Suchende, Yogis oder Mönche ist eine überwiegend sattvische Ernährung empfehlenswert.

Leiden wir unter mentalen Beschwerden, welche durch zu viel Rajas, also Stress und Überreizung hervorgerufen werden – wie Nervosität, Erschöpfungszustände, burnout, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Ängste u.v.a. - kann eine sattvische Diät als wirkungsvolle Therapie eingesetzt werden. Die reine, vegetarische und reizstoffarme Ernährung befreit uns von psychischen Schlacken und nährt den Geist. Beruhigende Nahrungsmittel und Gewürze wie süße Wurzelgemüse und leichte Getreidegerichte, gewürzt mit Muskat (entspannt), Kardamom (beruhigt), Kurkuma (kühlend, entzündungshemmend) oder Safran

(harmonisiert) schenken uns innere Harmonie und Ausgeglichenheit. Es sollte darauf geachtet werden, die Nahrung immer mit genügend Fett anzureichern (Butter, Ghee oder Sesamöl), da zu trockene Nahrung die emotionale Reizbarkeit fördert.

Herrscht in einem Geist das Tamas vor – welches sich beispielsweise durch Interessen- und Antriebslosigkeit oder Depressionen ausdrücken kann - werden anregende Speisen benötigt, um das mentale Gleichgewicht zu fördern. Bittere Gemüse und scharfe Gewürze, wie Blattgemüse, Zucchini, grüner Spargel, mit anregenden Gewürzen wie Methi (Bockshornkleesamen), Pfeffer oder Chili schenken neue Energie und bringen unterdrückte Gefühle an die Oberfläche. Gerade depressive Menschen sind mit "geistigem Ama" belastet und benötigen ein starkes geistiges Feuer, um wieder in Kontakt mit sich Selbst zu kommen und sich von ihren negativen Emotionen zu befreien. Mit der richtigen Ernährung können wir die geistige Klarheit und Kraft gewinnen, alte Persönlichkeitsmuster abzulegen und ein neues Selbstbild zu gewinnen.

### Klassische Rezepturen der Psycho-Diätetik

Die ayurvedische Ernährungstherapie empfiehlt als Mittel gegen mentale Beschwerden eine Milch mit verschiedenen Kräutern, sogenannten Medhya-Rasavanas:

- Shatavari-Milch: Die Rezeptur mit Shatavari (Spargelwurzel) beruhigt die Nerven und mentale Reizbarkeit
- Ashwaganda-Milch: Die Rezeptur mit Ashwaganda (withania somnifera) wird gegen mentale Erschöpfungszustände und Schlafstörungen empfohlen
- Pippali-Milch: Die Rezeptur mit Pippali (langer Pfeffer) wird klassisch bei Konzentrationsmangel und Lernstörungen (Legastenie) eingesetzt
- Arjuna-Milch: wird bei Nervosität und Herzbeschwerden empfohlen.

### Grundrezept: Milch mit Medhya-Rasayanas

Eine medizinierte Milch besteht immer aus 1 Teil Kräuter, 15 Teilen Milch und 15 Teilen Wasser. Für eine diätetische Tagesration von einem halben Liter werden benötigt:

500 ml Wasser

500 ml Milch

45 g Kräuter - Shatavari, Ashwanganda, Arjuna oder Pippali

Die Zutaten zusammen geben und so lange auf mittlerer Temperatur kochen, bis das gesamte Wasser verdampft ist. Ständig umrühren, damit sich die Kräuter nicht am Boden absetzen und anbrennen.

Am Ende die Milch absieben und warm trinken. Zur Geschmacksverbesserung können etwas Vollrohrzucker oder Honig zugefügt werden.

### Psychische Eigenschaften der Guna-Qualitäten

Die Gunas (Tamas, Rajas, Sattva), welche eine Persönlichkeit dominieren, manifestieren sich durch bestimmte Eigenschaften und Vorlieben.

Sattva moralische Stärke, Mitgefühl, Freundlichkeit,

Geduld, Toleranz, Hilfsbereitschaft, Wahrhaftigkeit, Reinheit, Anpassungsfähigkeit, Freude am Studieren und gutes Wissen,

gutes Gedächtnis, Zufriedenheit

Rajas Ungeduld, Unzufriedenheit, Leidenschaft, Habgier, Trauer, Intoleranz, Eifersucht,

Ängstlichkeit, Pessimismus, Kritiksucht, großes Ego, Agressionen

groises Ego, Agressionen

Tamas Ignoranz, Trägheit, wenig Temperament, Gier nach Primitivem, depressive Tendenzen,

schwach ausgeprägte Intelligenz,

Gedächtnisstörungen

**Kräuter** können im Internetversand in Bio-Qualität bestellt werden: www.rosenberg-ayurmed.com

Die Autorin Kerstin Rosenberg ist eine international bekannte Ayurveda-Spezialistin und -Autorin. Seit mehr als 20 Jahren bildet sie Menschen in Ayurveda-Ernährung,-Therapie und -Psychologie aus. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie die renommierte Europäische Akademie für Ayurveda mit angeschlossenem Kurzentrum in Birstein/Hessen.



Ayurveda-Ernährungs- und Gesundheitsberater, neu auch in Berlin, Europäische Akademie für Ayurveda, Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum, Forsthausstr. 6, 63633 Birstein, Ausbildungen und Seminare: www.ayurveda-akademie. org, Kuren: www.rosenberg-ayurveda.de





Eine gesunde Ernährung kann Wohlbefinden und Gesundheit stärken. Zahlreiche Erkrankungen lassen sich über eine gezielte Ernährung beeinflussen und bessern. Von Ilka Wohler

Fleisch ist ungesund! Iss nicht nach 17 Uhr! Trink mindestens zwei Liter Wasser am Tag! Wer mag das noch hören? Wo man doch weiß, dass am nächsten Tag andere Ernährungsratgeber anderes sagen. Was ist richtig, was falsch - was solltest du tun, was nicht. Seit vielen Jahrzehnten tobt ein Kampf und kein Ende ist abzusehen.

Jahrelang legte die klassische Ernährungsberatung ihren Fokus auf den Gesundheitswert der Nahrung für den Menschen. Dadurch entstand eine Diskrepanz zwischen der richtigen und gesunden Ernährung einerseits und dem essenden Menschen auf der anderen Seite. Fehlender Alltagsbezug war mitunter ein Grund, dass die "erzieherischen" Maßnahmen nur wenig wirksam waren. Es entstand eine Kluft zwischen Ernährungswissen und dem alltäglichen Handeln. Um erfolgreiche Ernährungsbotschaften zu vermitteln, müssen daher die Lebenswelt und Lebenslage stärker berücksichtigt werden.

Es werden immer mehr Lebensmittel verzehrt, deren Herkunft und Verarbeitung nicht mehr vollkommen durchschaubar sind. Die Notwendigkeit Speisen zuzubereiten, selbst zu kochen, hat abgenommen, d.h. Produkte stehen zur Verfügung, die höchstens erwärmt werden müssen. Eine Konsequenz sind fehlende Fertig-

keiten und Kenntnisse der Nahrungszubereitung. Fertiggerichte und Essen außer Haus bieten mehr Flexibilität und entbinden von zeitlich gebundenen, regelmäßig zu kochenden Mahlzeiten. Eine schnelle Befriedigung des Hungers oder Appetits steht im Vordergrund und Essen neben anderen Tätigkeiten ist keine Seltenheit. Vorlieben und Abneigungen werden durch geschmackliche Vorgaben durch Convenience-Food ("Bequemfood") und Fast Food-Produkte geprägt.

Es ist von entscheidender Bedeutung, wodurch und wie das Essverhalten schon in jungen Jahren geprägt wird. Sowohl externe als auch interne Einflussfaktoren können dabei eine mehr oder weniger bedeutende Rolle spielen. Bekannt ist, dass Verbote sogenannter ungesunder Lebensmittel und die Forcierung von gesunden Lebensmitteln dazu führen, dass die "verbotenen" Lebensmittel umso mehr verzehrt werden. Zudem gilt zu beachten, dass Menschen, insbesondere Kinder und Jugendliche Zeit brauchen, um neue Lebensmittel "mögen zu lernen".

Das normale oder richtige Essverhalten schlechthin gibt es nicht, sondern allenfalls ein mehr oder weniger günstiges, gesundheitsförderliches Ernährungsverhalten. Die Einstellungen der Kinder und Jugendlichen



bewegen sich zwischen der Annahme von Gesundheit als Selbstverständlichkeit und "einem "unrealistischen Optimismus" was ihre Unverletzlichkeit und Widerstandskraft betrifft." (Barbara Methfessel/ Universität Paderborn). Der Appell, der Gesundheit wegen bestimmte Lebensmittel zu essen, ist daher wenig zielführend. Bringt man jedoch Ernährung und Gesundheit mit ihrer Lebensgestaltung und ihrem Wohlbefinden in Zusammenhang, dann ist das durchaus interessant für sie.

Nur wer sein eigenes Essverhalten und seine Ernährungsgewohnheiten reflektiert, der kann nachvollziehen, wie schwierig es ist, liebgewordene Gewohnheiten zu verändern. Um den Prozess, sich damit auseinander zu setzten, in Gang zu setzen, gilt es, in der Ernährungstherapie und Beratung Angebote zu machen, die Veränderungen ermöglichen und erleichtern.

### Themen, Handlungsfelder, Beratungsaspekte

- 1. Essen und emotionale Entwicklung Körper, Identität und Selbstkonzept, z.B. soziale Bedeutung von Essen und Trinken, Körperbilder, Essensvorlieben, Entwicklung eines sensorischen Bewusstseins
- Essgewohnheiten, kulturelle und soziale Einflüsse

   Ernährungsweisen, Essstile, Essen in sozialer
   Gemeinschaft, z.B. Ernährungsgewohnheiten, Ess-Muster, Regeln und Rituale beim Essen
- Ernährung und persönliche Gesundheit Ernährungsempfehlungen und Richtlinien, alte und neue Konzepte, z.B. Nährstoffe und ihre Funktion, Gesundheitsressourcen und -risiken, Geschlechterunterschiede, Ernährungsformen und Diäten, Finden des eigenen Weges für eine Lebensveränderung
- 4. Prozesse der Erzeugung, Verarbeitung und Verteilung von Nahrung, Lebensmittelqualität und globaler Handel, z.B. Nahrungskette, Food Design, "Neue" Lebensmittel und ihre Bedeutung für die Gesundheit, Ernährungspolitik
- Lebensmittel, Märkte, Verbraucher und Konsum - Marketing, Werbung und Einkauf, Nahrungsmitteletiketten
- Konservierung und Lagerung von Nahrung Lebensmittelverderb, Hygiene, z.B. Konservierung von Nahrungsmitteln
- Kultur und Technik der Nahrungsmittelzubereitung

   ästhetisch-kulinarischer Umgang mit Nahrungsmitteln, (inter)kulturelle, historische, soziale, religiöse
   Bezüge, z.B. Essen im Alltag, Essen als festliches
   Ereignis, praktische Umsetzung

Die Autorin Ilka Wohler ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis für traditionelle europäische und chinesische Medizin und Dozentin an der Harmony Power Heilpraktikerschule 10437 Berlin, Eberswalder Str. 30, weitere Infos auf www.dumai.de und www.harmony-power.de

### Genießen

#### von Klausbernd Vollmar

Das Genießen tritt relativ selten im Traum auf. Das liegt daran, dass Träume die von Sigmund Freud und C.G. Jung beobachtete Tendenz besitzen, sich komplementär mitzuteilen, d.h. sie drücken häufig das Gegenteil von dem aus, was angesprochen wird. So kommt es, dass wenn die Genussfähigkeit eines Träumers gemeint ist, dies häufig über Bilder des Ekels geschieht. Es geht ja fast immer um die fehlende Genussfähigkeit des Träumers, wäre er genussfähig, bedürfte es keines Traumes.

So träumt eine Frau mittleren Alters mit Gewichtsproblemen, dass sie sich gezwungen fühlt, große Mengen verschimmelter Möhren zu essen. Neben der Sexualität wird hier deutlich der Ekel angesprochen, was sich auch darin zeigt, dass sie sich am Ende dieses Traums übergibt. Die fehlende Genussfähigkeit wird, wie oft im Traum, gleich doppelt symbolisiert: zum einen isst sie zu viel, zum anderen Verdorbenes. Damit gibt der Traum eine Weisheit des griechischen Philosophen Epikur wieder, nämlich dass Genuss und Glück im Mittelmaß zu finden sind. Es ist die Gier angesprochen, die einen Genuss verhindert. Neben der Quantität verweist dieser Traum ferner auf die Qualität des Verinnerlichten. Die Speise ist verdorben, was in der Sprache des Traums bedeutet. sie ist für die Träumerin verderblich. Der Träumerin fehlt also die Unterscheidungsfähigkeit, was ihr gut bekommt und was nicht. Auch das steht einem wahren Genuss entgegen.

Bei dieser Träumerin ist eine Haltung typisch, dass sie nämlich Qualität durch Quantität unbewusst ersetzt, was in diesem Fall wie häufig ein Ausdruck davon ist, dass sie sich in der Kindheit zu kurz gekommen fühlte. Nun will sie viel und möglich noch mehr haben. Das führt unweigerlich in die Gier, die schon Epikur als den Gegensatz vom Genuss verstand. Wenn auch die Träumerin betonte, wie "beglückend" sie es findet, "richtig viel zu essen", setzt sie jedoch kleinlaut hinzu, dass sie sich schon hinterher schlecht fühlt. Sie versteht nicht, dass wahrer Genuss nicht eine Sache des Zeitpunkts, sondern eine eines längeren Zeitraums darstellt. Ich würde Ge-



nuss so definieren, dass man sich auch nach ihm befriedigt fühlt. Wie heißt es in der Werbung so treffend: "Genuss ohne Reue."

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

# Der Mensch - ein Urköstler

Das neue Buch von Brigitte Rondholz "Urkost" ist kein Rezeptbuch, sondern ein informatives Buch über rohköstliche Ernährung. Wir stellen einige Aspekte vor.



Brigitte Rondholz wurde 1992 Urköstlerin und fühlt sich heute mit knapp 60 Jahren leistungsfähiger, gesünder und schöner als mit 20 Jahren. Die Zahlen der Tiere, die wir verspeisen, die sie anführt – egal ob Fisch oder Fleisch – sind beängstigend. Wer seinen Fleischkonsum reduzieren möchte, dem sei der ausführliche theoretische Teil in diesem Buch empfohlen. Auch Milchprodukte kommen kritisch unter die Lupe, weil es Zusammenhänge mit Allergien, Autismus, chronischen Ohrenentzündungen, Akne, Diabetes und und und nachgewiesen wurden.

Auch Honig ist ihrer Meinung nach keine Nahrung für Menschen und die Ausbeutung rächt sich durch den bedrohlichen Befall der Varroa-Milbe.

Veganismus ist eine Lebensweise, die alle Formen der Ausbeutung und Grausamkeiten gegenüber Tieren ausschließt. Für einen Hamburger opfert man 5 qm Regenwald. Sogenannte Nutztiere brauchen riesige Weideflächen, die für einen ernährungsreicheren Gemüseanbau nicht genutzt werden können.

Der geschäftsführende Direktor des Max-Planck-Instituts für terrestrische Mikrobiologie Ralf Conrad meint: "Kurz gesagt könnte die Parole lauten: Keine Rinder mehr essen, auf Milchprodukte verzichten. Die Begründung: Rinder produzieren viel Methangas. Und dieses Gas ist viel schädlicher fürs Klima als das CO2."

Auch Fischessen ist nicht gesund, denn auch diese Erdenbewohner sind nicht zur Nahrung für den Menschen bestimmt. In der heutigen Zeit sind sie mit krebs- und mutationserzeugenden Substanzen wie PCB, Dioxin usw. verseucht. Hinzu kommen Schwermetalle wie Ouecksilber und Blei.

Der Mensch ernährt sich ursprünglich ausschließlich von pflanzlicher ungekochter Nahrung. Den Mythos, dass man durch rein pflanzliche und frische Kost Eiweißmangel erleidet, kann man getrost zu den Ernährungsirrtümern zählen.

Vegane Urkost enthält genügend Coenzyme B12, außerdem werden sie in unseren Körpern erzeugt. Die häufigste und grundlegende Ursache eines Mangels sind gesundheitliche Störungen, die verhindern, dass Vitamin B 12 verdaut und verwertet wird. Die Ursache von Malabsorption ist allgemein eine gastrointestinale Unordnung.

Ein Frühstück ohne Brot oder Brötchen und Kaffe ist für viele undenkbar. Aber der Mensch ist ein Früchteesser und kein Körnerfresser. Vögel sind perfekt an die Verdauung von Körnern angepasst. Körnerfresser haben eine Art "Extra-Magen", der ihnen das Zerkleinern der Körner erlaubt.

Der Verdauungstrakt von Menschen ist viel länger als der von Vögeln. Deshalb verweilt das Getreide zu lang dort und erzeugt so etwas wie Fermentation. Getreide ist eine der säurebildendsten Nahrungsmittel und kann Körpersignale hervorrufen, die nach einer Veränderung rufen wie Verschleimungen, Allergien oder Asthma. Die Natur stellt für jede Art von Lebewesen die optimale Nahrung bereit.

Wäre der Mensch ein Fleischfresser, so wäre er auch mit einem kräftigen, scharfen Gebiss zum Zerkleinern von Muskeln und Knochen, den zu deren Auflösung notwendigen Verdauungssäften und einem kurzen Fleischfresserdarm ausgestattet worden.

Tatsache ist, dass unser gesamter Verdauungsapparat für die Verdauung von Früchten eingerichtet ist.

### Buchtipp

Brigitte Rondholz: Urkost – besser essen – besser leben, Hans-Nietsch-Verlag, Emmendingen, 2011, 222 Seiten, 18,90 Euro

Ja, Sie haben richtig gelesen! Inzwischen schreibt man sie mit drei "n", vielleicht hilft ihr und uns das, ihre Bedeutung herauszustellen. Es handelt sich bei der Brennnessel um eine weitere Frühjahrspflanze, man könnte sie als "Schwester des Löwenzahns" bezeichnen. Gerne werden die beiden Pflanzen zusammen angewendet, als Tee oder Frischpresssäfte. Nicht nur, dass sie sich gut verstehen, sie unterstützen sich auch in ihrer Wirkung.

Der offizielle Name ist *Urtica dioica*, die große oder zweihäusige Brennnessel, die einfach überall wächst. wo der Mensch einmal war oder ist. Sie ist anspruchslos, was den Boden betrifft und auch Sonne oder Schatten spielen kaum eine Rolle. Es gibt auch noch eine kleine Brennnessel Urtica urens, sie ist seltener und wird in der Homöopathie verwendet. Mit ihr frischen wir unsere Reserven wieder auf. Kaum eine Pflanze enthält so viel Chlorophyll und so viele Mineralien wie die Brennnessel. Sie wird bei Eisenmangel zur Unterstützung gegeben, sie entgiftet, entsäuert und entwässert, deshalb wird sie zum Durchspülen der Nieren verwendet. Sie wird auch "Wächter des Blutes" genannt und eignet sich zum Auffrischen der Energien nach Blutverlust. Der Name *Urtica* gibt einen Hinweis auf die *Urticaria*, die Nesselsucht. Diese wird zum einen bei Berührung mit der Pflanze durch ihre Brennhärchen ausgelöst, es entstehen die berühmten Quaddeln. Zum anderen heilt sie diesen Zustand und wird nach dem homöopathischen Prinzip dagegen eingesetzt, als Tee, zur Abwaschung oder als homöopathische Tabletten (z.B. Urtica D3). Man kann sich aber auch "in die Nesseln setzen" - ein Zustand, in dem man sich in eine peinliche Situation begeben hat, - oder kann jene besuchen, die "in den Nesseln sitzen". So erzählen es die Geschichten von kleinen, verborgenen Wesen, die unter den Nesseln wohnen. Und es gibt sogar eine Schmetterlingsart, welche die Brennnessel zur Vermehrung benötigt. Früher



wurde aus den Stängeln der Nesselstoff gewonnen, ein aufwendiges Verfahren, welches heute nicht mehr angewandt wird, da der Stoff ohne chemische Verarbeitung nicht sehr haltbar ist.

An einem sauberen Ort lassen sich die Brennnesselspitzen jetzt im Frühjahr gut selber sammeln, sie können frisch oder getrocknet verwendet werden. In der Medizin werden neben dem Kraut auch die Samen und die Wurzeln verwendet. Erstere zur Fruchtbarkeitsförderung bei Mann und Frau sowie gegen Abmagerung. Die Wurzeln wiederum sind ein Spezifikum bei Erkrankungen der Blase und der Prostata.

### Anwendungstipps

- Als Tee, zusammen mit Löwenzahn, sehr gut gegen "sauer sein" - auch im Gemüt.
- Frische Brennnesselspitzen in Butter vermischt, als Brotaufstrich, macht die Butter länger haltbar.
- Als Haarspülung (Tee) nach dem Waschen gut gegen Schuppen, juckende Kopfhaut und schnell fettendes Haar. Macht einen klaren Kopf!
- Das Schlagen mit frischen Brennnesseln hat eine lange Tradition gegen Rheuma.

Die Autorin **Cornelia Titzmann** ist Dozentin am Institut für Phytotherapie (IFP) und Heilpraktikerin, Praxis: Horst-Kohl-Str. 2, 12157 Berlin, Tel.: 030/79404520



# lankau

Gerda und Rüdiger Maschwitz

### SPIRITUELLE STERBEBEGLEITUN

Wir alle sind sterblich – eine so einfache wie erschütternde Erkenntnis. Gerda Rüdiger Maschwitz regen dazu an, Menschen auf dem Weg des Sterbens zu gleiten. Dabei werden sowohl allgemeine Fragen der Sterbebegleitung als a ihre spirituelle und damit geistliche Bedeutung behandelt. Im Mittelpunkt die Ratgebers stehen heilsame Rituale, die bei der Begleitung eines sterbenden Maschen hilfreich sind; besonders wertvoll sind dabei die evangelische, katholisch und buddhistische Sicht spiritueller Sterbebegleitung, auf die das Buch einge Berichte und Erfahrungen von Menschen, die in der Familie, im Beruf oder Ehrenamt andere Menschen begleitet haben, runden dieses Buch ab.

Hardcover | 238 Seiten | ISBN 978-3-86374-092-4 | 19,9

Bestellmöglichkeit, Leseprobe und Internetforum mit den Autoren: www.mankau-verlag.de



ioto: © Hetizia - Fotolia.com

### A deeper light

Eine neue CD und ein Konzert
mit den Musikern Deva Premal und Miten
in der Berliner Philharmonie



Ein neues Album im April und dann ein Konzert in der Philharmonie im Mai, das sind gute Nachrichten für alle, die die Musik von Deva Premal und Miten lieben. Die beiden sind seit über zwanzig Jahren musikalische Partner und als Lebensgefährten miteinander verbunden. Ihre einmaligen Darbietungen antiker Mantren werden weltweit in Yoga-Studios und Heilungsräumen gespielt.

Zu Deva und Mitens "Fans" gehören nicht nur Hollywood-Star Cher, Motivationstrainer Tony Robbins, der spirituelle Bestsellerautor Eckhart Tolle und der preisgekrönte Schauspieler Edward James Olmos, sondern auch Lehrer autistischer Kinder, Hospizpfleger, Hebammen und sogar – oder vielleicht auch besonders – Veteranen des Irakkriegs und Opfer des 11. Septembers. Sie alle finden Rückhalt in den Klängen der Mantren. Auch seine Heiligkeit der Dalai Lama lobte Deva und Miten, die er zu einer Privataudienz einlud.

Anlässlich ihres Konzerts und ihrer neuen CD, "A deeper light", sprachen wir mit den beiden Musikern. Das Gespräch für die KGSBerlin führte Thomas Simon-Weidner

KGS: Seit vielen Jahren schon zieht es euch immer wieder nach Berlin. Wie empfindet ihr die Stadt, euer Publikum dort und die Konzerte hier, dieses Mal wieder in der Philharmonie?

Miten: Um ehrlich zu sein ist Berlin nur eine von vielen deutschen Städten, in die wir Jahr ein Jahr aus zurückkehren. Köln, München, Nürnberg, Frankfurt, Bonn – aber ja, Berlin ist eine besondere Stadt, daran besteht kein Zweifel!

Und in der Philharmonie spielen zu dürfen, das ist natürlich einzigartig, weil das Publikum um einen herum angeordnet ist, das heißt, es befindet sich sowohl hinter den Musikern, als auch vor ihnen und seitlich von ihnen. Als Musiker genießen wir eben genau diesen Aufbau, denn es schafft eine gewisse Vertrautheit.

Wir sind vier Künstler, also platzieren wir uns in jeweils einer der vier Ecken der Bühne, so dass sich jeder im Raum sehen kann. Hinzu kommt, dass wir Musiker aufgrund der ungewöhnlichen Anordnung Augenkontakt pflegen können – so wie wir es auch in den Proben tun. Auf diese Weise haben wir noch mehr die Möglichkeit uns zu entspannen und uns aufeinander und auf die Musik einzulassen.

Deva: Was das Publikum selbst betrifft, vielleicht aufgrund der Natur der Mantras, aber eigentlich unterscheiden sich unsere Zuschauer nicht wesentlich, sei es Berlin, Miami oder Moskau. Es gibt eine gewisse Synchronizität, die zwischen uns allen herrscht. Im Sanskrit nennen wir es "satsang" – eine "Zusammenkunft in Wahrheit" – dabei sind wir alle verantwortlich für die Qualität des Zusammentreffens. Es ist nicht nur abhängig von den Musikern – es ist eine Sangha – ein spirituelles Familientreffen. Es ist die Gesamtheit von uns, die sich gemeinsam trifft.

Miten: Das entspricht der Vorstellung von Deva und mir: Eine Begegnungsstätte mit Freunden, die sich versammeln, um das Leben zu feiern und auf den Geschenken des Lebens zu meditieren, die wir als selbstverständlich annehmen und vergessen, dass wir sie haben. Aber wir werden an sie erinnert, wenn wir unsere Rhythmen rufen, singen und zusammensitzen mit Hunderten von Gleichgesinnten in einer ekstatischen Stille.

Wir haben gehört, dass ihr vorhabt, Eure neue CD vorzustellen und dass ihr eine neue Form für eure mantrischen Kompositionen gefunden habt. Dub und Reggae?

Deva: Nun, das ist nicht ein solcher Sprung. Wir haben Reggae schon immer geliebt und wir gleiten häufig in den One-Drop Stil, der charakteristisch für den Reggae ist, wenn wir live spielen.

Aber richtig ist, dass wir noch nie zuvor ein ganzes Album mit dem, was als "Reggae" bezeichnet werden könnte, gemacht haben. Wir stehen mit Reggae im Einklang als eine Art Ausdruck des spirituellen Weges, dem Rastafari.

Im Wesentlichen wollten wir mit der Aufnahme des Albums "A deeper light" eine Musik hervorbringen, die auf eine sinnliche und achtungsvolle Art den Mantren entspricht, ohne dabei reizbar und "sexy" zu wirken. Die Tempi sind ziemlich langsam – perfekt, um eine lockere Stimmung beim Arbeiten am Computer zu schaffen oder beim Entspannen mit den Kindern. Wissen Sie, die Musik ist nicht etwa "Sunsplash Reggae", sie ist hypnotisierend, eher Mitternachts-Reggae.

Miten: Der synchronisierte Klang dämpft für den Moment – das ist unsere Mission, nämlich euch zu bremsen und zu beruhigen. Es gibt uns diesen einen Moment, in dem wir ausatmen und für eine Weile zur Ruhe kommen. Es ist ein Album mit einem Anfang und einem Ende.

In den 1970er Jahren war das Aufnehmen von Alben eine Kunst. Der Musiker nahm dich mit auf eine Reise. Und als Zuhörer gab man sich dieser Reise hin. Du hast dich beispielsweise einen Abend lang zurückgezogen, um dich nur zurückzulehnen und das Album zu hören. Um sich durch die Musik in einen geänderten Zustand zu versetzen.

Die Leute tun das heutzutage aber nicht mehr. Ihre Aufmerksamkeitsfelder haben sich verschoben, sogar nachgelassen. Das digitale Zeitalter beansprucht andere Eigenschaften der Musik, sie ist eher zufällig und schneller.

"A deeper light" ist eine Einladung, um diesen Schleier zu enthüllen, um die Schönheit des Lebens zu erkennen. Fernab von der störenden Geschwindigkeit und des Lärms des modernen Lebens.

Ihr werdet diesmal zu viert auftreten - mit Maneesh de Moor?

Miten: Ja, Maneesh wird wieder mit uns spielen. Er ist eine großartige Bereicherung für unsere Musik. Er spielte bereits viele Male mit mir im Ashram. Im Besonderen versteht Maneesh die Beschaffenheit der Musik, die Deva, Manose und ich machen.

Mich erinnert die Stimmung während eurer Konzerte sehr an meine Zeit im Ashram in Poona - schon verdammt lang her - und auch meine innere Verbindung zu Osho flammt innerlich hoch. Wie schafft ihr es, das "Buddhafeld" immer wieder neu aufleben zu lassen?

Miten: Nun, wahrscheinlich auf die gleiche Weise wie du. Wir alle haben unsere Art und Weise, die persönliche Verbindung zu Osho zu pflegen. Jeder von uns verbindet sich mit ihm auf seine eigene, ganz spezielle Weise. Erinnere dich an die Worte von Osho, als er die irdische Ebene verließ. Dabei sagte er, er würde in seinem "Volk" aufgehen bzw. sich mit ihm vereinen. Das meinte er nicht rhetorisch/ figurativ, sondern wortwörtlich! Darum ist es unsere Herausforderung offen für das Wunder zu bleiben. Und es ist ein Wunder, ei-

nen erleuchtenden Führer in dieser Lebenszeit zu finden, keine Fehler zu begehen. Wenn ihr in Kontakt mit eurem Guru, eurem Zuhause und mit euch selbst seid, ist er oder sie nur eine Tür zu eurer eigenen, innersten Wirklichkeit – eurem inneren Frieden/ eurer inneren Eintracht. In unserem Fall nehmen Deva und ich Kontakt mit Osho auf einem sinnlichen Weg auf - unsere Musik ist unsere tantrische Übung. Wir betreten das gleiche Reich, wenn wir uns lieben. Es ist eine intensive Moment-Erfahrung von tiefgründiger Gemeinschaft und Liebe. Wann immer sich das Herz öffnet, ist Liebe zugegen. Sie wird sichtbar durch Tränen, Freudentränen - im Tanz, in Liedern und in einer Vielzahl von Wegen, über die wir unsere individuelle Kreativität ausdrücken. "Ich muss nicht deine Stimme hören, um deinen Herzschlag zu spüren" heißt eine Zeile eines Songs, den ich schrieb, nachdem er seinen Körper (Herzschlag) verlassen hatte und so ist es.

Wir danken euch für das Gespräch und freuen uns auf euer Konzert.

Deva Premal & Miten in Concert, 9. Mai 2013, Beginn: 19 Uhr 30, Einlass: 18 Uhr 30, Kammermusiksaal der Berliner Philharmonie, Herbert-van-Karajan Str. 1, 10785 Berlin, Tickets unter www.spirityoga.de und in diesen Buchhandlungen:Zenit, Manadala, Dharma, Mondlicht, Bücherhimmel und unter www. satnam.de

### CD Tipp: Deva Premal & Miten, A Deeper Light

Eine neue, außergewöhnliche Kombination klassischer Mantras und Dub unterlegter Klänge. Deva und Miten werden von ihrem Team aus den Live Shows begleitet: dem nepalesischen Bansuri Flötenmeister Manose, dem niederländischen Keyboardvirtuosen Maneesh de Moor sowie Richard Moody mit Violine und Bratsche. Fast alle Instrumente sind akustisch live-eingespielt, Bass, Klavier, Gitarre und Violinen.



CD-Tipp: a deeper light, CD, Prabhu Music, seit 23. April im Handel, erhältlich über Silenzio Musik, weitere Infos auf www.DevaPremalMiten.com



"Hyoscyamus ist das wichtigste Mittel für Menschen, die krank werden, weil sie sich schämen."

### Hyoscyamus – das Bilsenkraut

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

H. Schäfer: Wir haben über Glonoinum, Calcium, Pulsatilla und Lycopodium gesprochen. Welches war das nächste wichtige Mittel für Sie?

A. Krüger: Heute möchte ich gerne über Hyoscyamus reden – bekannt auch als Bilsenkraut, Hexenkraut oder Schamkraut. Hyoscyamus ist ein Arzneimittel, das mir und vielen Menschen in meiner Praxis geholfen hat, eine Wahnidee oder Programmierung von der Festplatte zu holen, die mit einem Verbot von Magie und Sexualität zu tun hat. Diese Mischung und dieses Verbot ist in unserer Gesellschaft sehr verbreitet und beide – Sexualität und Magie – sind mit Scham besetzt. Hyoscyamus ist das wichtigste Mittel für Menschen, die krank werden, weil sie sich schämen. Ich möchte das an drei Symptomen festmachen:

Das erste Symptom ist die Wahnidee, eine Hure zu sein. Diese Wahnidee ist sehr verbreitet und wird in viele Köpfe in der Frühpubertät hinein imprägniert – sicher mehr in ländlichen Gegenden als in Berlin, aber die Information ist: "So wie du aussiehst, denken die Leute, du bist eine Hure und deswegen gehst du so nicht auf die Straße." Daraus wächst die Wahnidee, dass Sexualität etwas Schlechtes und Verwerfliches ist.

Das zweite Symptom ist die Verleugnung von hexerischen Fähigkeiten. Viele magische Menschen mit hexenhaftem Potenzial tun oft in ihren heilberuflichen Tätigkeiten so, als wenn sie sich ihrer Hexenkraft nicht bewusst sind.

Das dritte Symptom ist die Rückerinnerung an frühere Leben und Existenzen. Hyoscyamus ist das Mittel, bei dem in Reinkarnationstherapien oft Gedanken und Bilder kommen, schon einmal als Hexe verbrannt worden zu sein. Viele Heiler, die magisch und hexerisch arbeiten, tun das nicht zum ersten Mal. Meine Schamanenlehrer sagten mir immer, dass ich gar nicht zu glauben brauche, meinen Schülern schamanisches Wissen beibringen zu können – das können sie bereits. Ich erinnere sie lediglich an das, was sie aufgrund von Schmerz oder Verfolgung aus früheren Leben vergessen haben.

Gibt es ein persönliches Erlebnis, wie Ihnen Hyoscyamus geholfen hat?

Es gab eine Traumatisierung, die erst vor ein paar Jahren geheilt wurde. Ich bekam als ca. 5-jähriges Kind eine Lederhose geschenkt, zusammen mit schicken weißen Kniestrümpfen. Anlass war der Besuch bei der zukünftigen Frau meines Onkels, die aus einer reichen polnischen Pelzhändlerfamilie stammte. Es gibt noch etwas zu Hyoscyamus zu sagen: Man schämt sich – für sein Gesicht, für seine zu großen oder zu kleinen Brüste, für die zu kurzen Beine oder zu langen Arme, für alles, was man an sich hässlich findet.

Und wofür haben Sie sich geschämt?

Für meine abstehenden Ohren. Ich hatte als Kind wahnsinnig abstehende Ohren und wurde deswegen immer wieder gehänselt. Als wir damals zu meinem Onkel gingen, wurden wir begrüßt und die zukünftige Schwiegermutter meines Onkels kam auf mich zu und sagte: "Junge, du hast ja furchtbar abstehende Ohren!" Und was machte ich? Ich griff in meine Lederhose, holte meinen kleinen kindlichen Penis heraus, zog ihn unendlich lang und sagte mit tiefer Inbrunst und Stolz: "Aber dafür habe ich einen schönen langen Puller!"

Dazu muss ich sagen, dass ich in einer Nudistenfamilie aufgewachsen bin und ein entspanntes Verhältnis zu meinen Genitalien hatte.

Ich nehme an, alle waren entsetzt.

Die zukünftige Schwiegermutter fiel sogar in Ohnmacht. Mein Onkel guckte mich entsetzt an, meine zukünftige Tante drehte sich weg, mein schon leicht angetrunkener Vater fing hinten in der Ecke an zu kichern und meine Mutter nahm mich an die Hand und wir gingen hinaus. Seitdem habe ich ein Lederhosenfetisch und stehe auf abstehende Ohren. Nach diesem Erlebnis fing meine Mutter an, meine Ohren mit Leukoplast anzukleben. Das hat sie so lange gemacht, bis sie nicht mehr abstanden. Nachdem ich dieses Trauma Dank der Hilfe von Leonard Shaw und Hyoscyamus heilen durfte, habe ich mir ernsthaft überlegt, ob ich mir meine Ohren wieder abstehend operieren lasse – nahm dann letztendlich doch Abstand von der Idee. Erst in meinen Therapien, die ich seit meinem 28. Lebensjahr bis heute mache, habe ich über mich erfahren, dass irgendetwas mit meiner Sexualität nicht in Ordnung ist, weil es Ohnmacht, Wegdrehen, Kichern und Angst auslöst.

Gab es eine Erlösung von dem Ohrentrauma?

Vor zwei Jahren passierte bei einem Seminar von Leonard Shaw "Liebe und Vergebung" etwas Außergewöhnliches. Wir machten eine Gruppenarbeit, bei der wir in Partnerarbeit gegenseitig ein kurzes Interview führten, was wir denn gerne von unseren Eltern gehört hätten und was uns fehlt. Wir legten uns in den Schoß von unserem Mitübenden, der alles aufschrieb und durch den Prozess von der Geburt an führte mit Sätzen wie: "Ich freue mich, dass du da bist" und "Wie schön du bist" und "Ich liebe dich". Ich arbeitete mit einer Kollegin – der ich nichts von meinen Ohren erzählt hatte - und als sie in diesem Erinnerungsprozess so in dem Alter von vier bis sechs war, fasste sie an meine Ohren, rieb sie und sagte: "Dumbo, du hast so wahnsinnig schöne Ohren!" In meiner Klasse hatten sie mich immer verspottet und Dumbo genannt - nach diesem traurigen, fliegenden Elefanten. Dieser Satz war ein unglaublich heilendes Erlebnis, nach dem ich stundenlang heulen musste – aber es war ein glückliches Heulen. Es war wie eine tiefe Wiedergutmachung -Ohren- und Pullertrauma waren mit einem Mal geheilt. Dieses JA zu meinen Ohren war viel mehr als nur ein JA zu meinen Ohren. Es war ein JA zu mir und mein Herz konnte sich öffnen. Ich hatte wieder Mut, mich zu zeigen und wieder Mut zu lieben und den Mut, meinen Schamanismus zu zeigen. Seit diesem Dumbo-Erlebnis ist meine schamanische Karriere regelrecht explodiert. Das verdanke ich meiner Kollegin Heike Hyoscyamus und den guten Geistern, die mich immer daran erinnern, dass ich eigentlich ein Hexer bin. Noch ist diese Berufsbezeichnung verboten und ich darf mich nicht Hexer nennen. Vielleicht muss ich noch ein bisschen Hyoscyamus nehmen, um auf mein nächstes Praxisschild Homöopathie und Hexerei zu schreiben – denn das ist es, was ich tue. Für mich ist der Begriff Hexer auch passender als Schamane. Ich bin ein Hexer, abgeleitet von Hagezussa, also demjenigen, der in der Hecke sitzt und den Kontakt zwischen den Welten herstellt. Ich glaube, dass es für uns sehr wichtig wäre, dieses Wort und diese

Kraft wieder offen auszusprechen. Denn wer sich selbst in seiner Sexualität und in seiner Magie annimmt, der wird von seiner Welt genommen – so, wie er ist.

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



Termine: Gestalt-Seminar mit Leonard M. Shaw (Psychotherapeut, Seattle), 09.-12. Mai 2013, Samuel-Hahnemann-Schule, Mommsenstr. 45; 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





## Allergien –

### eine Phobie des Immunsystems?

Ein neuer therapeutischer Ansatz verspricht schnelle Linderung - von Frank Henning

Eigentlich hat die Natur es gut organisiert: Das Immunsystem unterscheidet zwischen Selbst und Nicht-Selbst, d.h. zwischen Körperzellen einerseits und körperfremdem Gewebe (Viren, Bakterien, Proteine, Staub, Chemikalien) andererseits, und handelt entsprechend: Makrophagen greifen alles an, was ihnen in die Quere kommt, sie umschließen und verdauen es; auch körpereigene Zellen, wenn sie abgestorben, entartet. krank oder infiziert sind. Nur gesunde Körperzellen bleiben ungeschoren. Darüber hinaus wird nach einer gelungenen Abwehr von Viren oder Bakterien auch das spezifische Immunsystem aktiviert, um weitere Angriffe leichter abwehren zu können. Zur Allergie kommt es, wenn dieses Abwehrsystem fehlgeleitet wurde. Der "Fehler" des Immunsystems: Es reagiert auf den Pollen so, als wäre es ein Virus! Aber warum? Neueste Forschungen deuten darauf hin, dass bei dieser Form der Allergien nicht eine Störung des Immunsystems vorliegt, sondern die Ursache im Autonomen Nervensystem zu suchen ist.

Eine Allergie ist eine übermäßig heftige Reaktion auf ständige Grenzverletzungen, die auf unterschiedlichen Ebenen (biologisch, seelisch, mental) stattfinden können.

Was wird uns nicht alles untergejubelt, auf allen drei Ebenen! Wir müssen lernen, Grenzen zu setzen. Wer sich nicht permanent gesellschaftlichem Anpassungsdruck unterwirft, ist für Allergien schon weniger empfänglich. Eine Allergie ist eine Methode, Grenzen zu setzen. Keine gute Methode, da sie doch den Allergiker selbst deutlich mehr belastet als die Umgebung. Aber sie funktioniert! Der Allergiker wird in Ruhe

gelassen, niemand wird jemand zutexten, der gerade einen Niesanfall hat; auf zugequollene Augen reagieren die meisten Menschen mit Verständnis, mit liebevoller Distanz oder Fürsorge.

#### Möglichkeit der Heilung von Allergien

Wie können wir eingreifen, um die allergische Reaktion zu stoppen? Die Medizin versucht es auf der Ebene der Biomoleküle. Der Vorteil: Die Kassen übernehmen die Kosten und ein Erfolg ist möglich; die Erfolgsquote liegt unter 30 %. Der Nachteil: Die relevanten Anteile im Autonomen Nervensystem gelangen zu der gleichen Erkenntnis wie das Bewusstsein: "Mit mir wird etwas gemacht, ich bin passiv, ich kann nichts tun. Ich bin weder an der Entstehung der Allergie beteiligt noch an der Heilung."

Wenn wir Allergien auf psychosomatische Weise betrachten, können wie sie auch so behandeln: Mit Psychotherapie. Wenn kein gravierendes Problem im Wege steht, wie z.B. Depression oder Sucht, lässt sich z.B. eine Birkenpollenallergie in 3-5 Sitzungen kurieren, ebenso Katzen- und Pferdehaarallergien. Während dieser Therapie lernt der Klient, sich zu zentrieren, körperlich zu sich zu kommen; und er lernt, sich abzugrenzen gegen eine übergriffige Umgebung. Dann ist die Allergie überflüssig, da ihr sekundärer Krankheitsgewinn auf eine andere Art und Weise sichergestellt wird. Und das Autonome Nervensystem kommt wieder ins Gleichgewicht, so dass für das Immunsystem Pollen wieder Pollen und Tierhaare wieder Tierhaare sind - harmlose Eindringlinge, die regulär entfernt werden können, das Normalste von der Welt.

## Die Allergie verstehen und heilen

Damit dieser Prozess vollständig innerhalb einer Sitzung abgeschlossen werden kann, sind bestimmte Bedingungen erforderlich: Ein tiefes Vertrauen, sich führen zu lassen, und eine sorgfältige Vorbereitung. Sind beide Bedingungen erfüllt, kann dieses Verfahren meiner Erfahrung nach in über 90 % der Fälle zum Erfolg führen. Seit 1996 habe ich inzwischen über 100 Klienten in meiner Praxis mit diesem Verfahren behandelt.

# Drei Fallbeispiele

Ein 14-jähriger Junge mit einer Gräser-Allergie. Er war sonst gesund, hatte Freunde und war sportlich, spielte gerne Fußball und Tennis. Aber: Von Juni bis September konnte er draußen keinen Sport treiben. Er kam aus einer liebevollen, stabilen Familie und war ausgeglichen. Seine Mutter war HP, er war aufgeschlossen für Psychotherapie und hat gut mitgearbeitet. Nach 3 Sitzungen trat die Allergie nicht mehr auf, zeigte sich aber im nächsten Jahr wieder, wenn auch weniger stark als vor der Therapie. Wir wiederholten die dritte Sitzung. Seitdem ist er vollständig allergiefrei. Es ist jetzt über 10 Jahre her, mit seiner Mutter habe ich noch bisweilen Kontakt.

Eine Sozialpädagogin, 34 Jahre, mit einer schweren Katzenallergie: Sie hatte eine Katze, auf die sie seit einigen Monaten mit asthmatischen Beschwerden reagierte. Der Rat des Hausarztes war simpel: "Katze weggeben!". Dies kam für sie aus persönlichen Gründen nicht in Frage, da die Katze ihr in ihrer schwierigen Situation (arbeitslos, Trennung vom Lebenspartner) einen wichtigen persönlichen Halt gab. Wir haben 6 Sitzungen gebraucht, um ihre Katzenallergie zu heilen, was ungewöhnlich schnell für Asthma ist. Auch hier hat alles gestimmt: Wir haben die entscheidenden Punkte gut aufdecken und behandeln können. Nach 3 Jahren war sie immer noch vollständig allergiefrei, hatte inzwischen eine Ausbildung zur Gestalttherapeutin begonnen und wirkte auf mich sehr aufgeräumt und gut bei sich.

Ich selbst bin 1994 auf diese Weise von meiner eigenen Katzenhaarallergie geheilt worden und kenne somit die Methode nicht nur aus der Perspektive des Therapeuten, sondern auch aus der des Patienten.

Der Autor Frank Henning ist Hypnotherapeut und NLP-Lehrtrainer. Er unterrichtet seit 2000 an verschiedenen Instituten die Phobie- und die Allergiebehandlung mit NLP und Hypnose. In seine Praxis in Charlottenburg kommen Menschen mit Allergien, Phobien und Panikattacken. 2011 erschien sein erstes Buch: "Krieg im Gehirn – Wie uns der Stress beherrscht"; demnächst erscheint im Paulo-Freire-Verlag sein neues Buch: "Oblomowerei – eine Vorstufe der Sucht?" Kontakt: Tel.: 030 822 80 65, E-Mail: praxis@nlpdunord.de, weitere Informationen www. institut-für-gesundheitsförderung.de



# 22. BERLINER HEILPFLANZENTAGUNG

Begegnungen - Erfahrungen - Wesensbilder Samstag, 4. Mai 2013 · Eintritt frei

10.00 - 11.30 Uhr Pflanzen zwischen Phytotherapie und Homöopathie am Beispiel Cimicifuga

Cornelia Titzmann, Heilpraktikerin

11.45 - 13.15 Uhr Alte und neue Reinigungskuren Basis jeder naturheilkundlichen Therapie Rainer Michel, Heilpraktiker in Huglfing

- Mittagspause -

14.15 - ca. 15.45 Uhr Aspekte der Traditionellen Afrikanischen Heilweisen am Beispiel der Akan in Ghana und Elfenbeinküste

Gad Osafo, Heilpraktiker in Unna

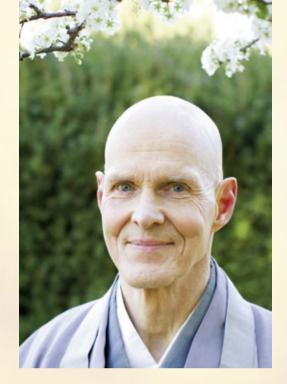
3-jährige
Heilpraktikerausbildung
mit Schwerpunkt
Pflanzenheilkunde
Beginn jährlich im Oktober

Infoveranstaltungen: 03.05., 24.05., 14.06. und 09.08. · 19 Uhr

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

# Auf den Körper hören ...

Von Tenshin Reb Anderson



Ein Zen-Retreat bedeutet, inmitten der Wirklichkeit des Glücks und des Leidens zu sitzen. Zu allererst sitzen wir mit dieser Wirklichkeit. Schätzen wir uns doch glücklich, so sitzen zu dürfen, auf diese Art Glück und Frieden finden zu können, mit all dem Glück und Leiden hier in einer Meditationshalle und überall um uns herum. Wir haben das große Glück, dass wir über diese Sitzpraxis verfügen und jetzt die Gelegenheit wahrnehmen können, ihr ausgiebig sieben Tage lang zu folgen.

Im Moment ist der Himmel bedeckt. Dünner Nebel liegt in der Luft, aber die Sonne kann jeden Moment hervorkommen. Unsere Gefühle können sich ändern. Wir werden vielleicht glücklicher oder trauriger. Aber es gibt etwas, das inmitten des Kommens und Gehens unseres Glücks unbewegt bleibt. Etwas Stilles, Ruhiges und Friedvolles, direkt vor unserer Nase.

Lassen Sie uns dieses Retreat damit anfangen, auf den Körper zu hören. Lassen Sie uns auf etwas hören, das durch Licht und Klang, Geschmack und Geruch und durch den Tastsinn, durch Hitze und Kälte, Druck, Roheit und Sanftheit berührt wird. Lassen Sie uns auf etwas hören, das aufrecht ist und auf diese Phänomene reagiert. Das ist fast so, als würde ich sagen: »Bitte hören Sie auf die Stille.« Indem Sie auf Ihren Körper hören, können Sie vielleicht besser verstehen, dass Stille eine Struktur hat, dass Stille nicht nichts ist. Es gibt eine Funktion in der Stille. Es gibt eine Empfänglichkeit in der Stille. Still zu sitzen und dem Körper zuzuhören kann diese Struktur, diese Funktion und die Empfänglichkeit offen legen. Hören Sie also bitte auf Ihren Körper, während Sie still sitzen. Ich lege Ihnen dies als

Möglichkeit nahe, um Frieden inmitten des Leidens zu verwirklichen. Hören Sie auf den Körper.

Zu Anfang eines früheren Retreats sagte Katagiri Roshi: »Machen Sie aus Zazen kein Spielzeug.« Glauben Sie nicht, dass Sie hier sitzen und irgend etwas tun. Das macht aus Zazen ein Spielzeug; etwas, das man beeinflussen kann, etwas, das man tun kann. Versuchen Sie vielmehr, wirklich zu begreifen, was es heißt, absolut alleine zu sein. »Alleine sein« bedeutet, dass es nichts mehr neben Ihnen gibt, was man eine andere Person nennen könnte. Dass es nichts mehr neben Ihnen gibt, was man Zazen nennen könnte. Sie sind absolut alleine, und das ist Zazen. Absolutes Alleinesein. Das bedeutet das gleiche wie: »Hören Sie auf Ihren Körper.« »Hören Sie auf Ihren Körper.« bedeutet, absolut alleine zu sein.

Buddha lehrte das, was er »den besseren Weg alleine zu leben« nannte im Theranamo-Sutta. Hier eine neue Übersetzung von Thich Nhat Hanh. Es ist ein kurzes Sutra:

Das Folgende hörte ich den Buddha sagen, als er einmal im Kloster des Jeta-Hains in der Stadt Savatthi weilte. Zu jener Zeit gab es einen Mönch namens Thera (der Ältere), der es vorzog, stets allein zu sein. Bei jeder Gelegenheit pries er die Praxis des Alleinlebens. Er ging allein, um Almosen zu erbitten, und er meditierte allein. Einmal kam eine Gruppe von Bhikkhus zum Buddha; sie erwiesen ihm ihre Ehrerbietung, indem sie sich zu seinen Füßen niederwarfen; dann traten sie zur Seite, setzten sich in einiger Entfernung nieder und sagten: »Erhabener, es gibt einen älteren Mönch

namens Thera, der immer allein sein will. Stets preist er das Alleinleben. Er geht allein ins Dorf, um Almosen zu erbitten, kehrt allein aus dem Dorf zurück, und er sitzt allein in Meditation.« Der Buddha beauftragte einen der Bhikkhus: »Bitte geh zu Thera, und sag ihm, dass ich ihn sehen möchte.«

Der Bhikkhu tat, wie ihm geheißen. Als der Mönch Thera den Wunsch des Buddha vernahm, kam er unverzüglich, warf sich zu Füßen des Buddha nieder, trat zur Seite und setzte sich in einiger Entfernung. Dann fragte der Erhabene den Mönch Thera: »Ist es wahr, dass du es vorziehst, allein zu sein, ein Leben in Einsamkeit zu preisen, allein um Almosen zu betteln, allein aus dem Dorf zurückzukehren und allein in Meditation zu sitzen?«

Der Mönch Thera antwortete: »So ist es, Erhabener.« Darauf fragte Buddha den Mönch Thera: »Wie lebst du allein?«

Der Mönch Thera antwortete: »Ich lebe allein; niemand anders lebt mit mir. Ich preise das Alleinsein. Ich gehe allein, um Almosen zu erbetteln, und ich kehre allein aus dem Dorf zurück. Ich sitze allein in Meditation. Das ist alles.«

Der Buddha unterwies den Mönch folgendermaßen: »Es ist offensichtlich, dass dir das Alleinleben zusagt. Ich will dir das nicht nehmen, aber ich möchte dir doch sagen, dass es einen ganz hervorragenden Weg gibt, allein zu sein. Das ist der Weg der eingehenden Betrachtung, er offenbart, dass die Vergangenheit nicht mehr und die Zukunft noch nicht ist. Er ermöglicht es uns, in aller Muße im gegenwärtigen Augenblick zu weilen, frei von Begehren. Wenn ein Mensch so lebt, gibt es in seinem Herzen kein Zögern. Er gibt alle Ängste und jedes Bedauern auf, lässt alle bindenden Begehren los und durchtrennt die Fesseln, die ihn daran hindern, frei zu sein. Diesen Weg nennt man den besseren Weg, allein zu leben. Keinen wunderbareren Weg als diesen gibt es, allein zu leben.« Dann rezitierte der Erhabene den folgenden Vers:

Das Leben eingehend zu betrachten, macht es möglich, alles, was ist, klar zu sehen. Von nichts versklavt zu sein, macht es möglich, alles Begehren loszulassen. Das Ergebnis ist ein Leben voller Freude und Frieden.

Das heißt, wirklich allein zu leben.

Diese Worte des Buddha beglückten den Mönch Thera außerordentlich. Voller Ehrfurcht warf er sich vor dem Buddha nieder und ging dann seines Weges.

Unsere Zen-Praxis legt besonderen Wert darauf, vollkommen in der Gegenwart zu leben, von Moment zu Moment. Dieses Sutra enthält Anleitungen des Buddha, wie man alles Erwägen abschneiden und sich in die direkte, gegenwärtige Erfahrung begeben kann. Dies nannte der Buddha »den besseren Weg, allein zu leben«, einen Weg, den man natürlich auch zusammen mit anderen gehen kann; und das ist es, was ich »auf den Körper hören« nenne. Hören Sie auf den Körper, um die Vergangenheit und die Zukunft, ja sogar, um die Gegenwart abfallen zu lassen.

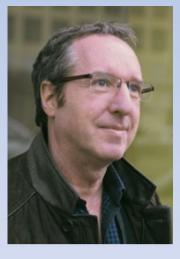
Ich möchte diese Gelegenheit benutzen, und noch einmal auf die wunderbare Praxis hinweisen, unsere Hände in dem Mudra, das wir das Konzentrationsoder Kosmische-Mudra nennen, zusammenfinden zu lassen. Bitte halten Sie dieses Mudra in Kontakt mit Ihrem Unterleib, während Sie sitzen, Lassen Sie die Hände wirklich den Unterleib berühren, und halten Sie diesen Kontakt. Wecken Sie all diese empfindsamen Hautflächen, und berühren Sie den Unterleib mit diesen Händen. Seien Sie sich besonders der Außenseite der kleinen Finger bewusst, die den Stoff, der Ihren Unterleib bedeckt, berührt. Dies erlaubt uns, in die Bewusstwerdung des Körpers hinein zu finden. Es ist außerdem auch eine gute Übung gegen Schläfrigkeit, denn das erste, was die Haltung aufgibt, vielleicht sogar bevor Ihnen die Augen zufallen, sind diese kleinen Finger. Wenn sie von Ihrem Körper abrutschen, ist es ein Warnzeichen, dass Sie sich in Ihrer Aufmerksamkeit treiben lassen. Es ist ein kleiner Knopf, den man beständig drücken kann. Sich daran zu erinnern ist hilfreich und, wie ich finde, sehr schwer; deswegen machen Sie sich bitte keine großen Vorwürfe, wenn Sie es nicht sofort schaffen. Wenn Sie sich weiterhin bemühen, wird es irgendwann schon gehen. Mir fällt es auch schwer, aber in einem Retreat, wenn das Bewusstsein des Leidens zunimmt, ist diese direkte, körperliche Bewusstmachung eine große Zuflucht. Ich empfehle Ihnen also sehr, dies zu versuchen. Wenden Sie sich direkter, körperlicher Erfahrung zu.

Lassen Sie uns sehr einfach beginnen. Allein zu sein, ganz und gar, unbewegt und ruhig und auf unseren Körper hören, das ist ein Pfad des Friedens und der Harmonie, nicht nur für uns selbst, sondern für alle leidenden Wesen in dieser Welt.

Aus: Tenshin Reb Anderson, Ein warmes Lächeln vom kalten Berg, mit freundlicher Erlaubnis des Theseus-Verlags

Der Autor Tenshin Reb Anderson ist einer der herausragenden Zen-Lehrer der USA. Er ist Nachfolger Shunryu Suzukis (Zen-Geist, Anfänger-Geist) und war lange Jahre Abt des San Francisco Zen Centers. Reb Anderson versteht es sehr gut, die traditionellen Lehren des Zen mit den Bedürfnissen und Herausforderungen des modernen Alltags zu verbinden. Auf Deutsch ist von ihm das Buch "Ein Warmes Lächeln vom Kalten Berg" erschienen.

Reb Anderson, Retreat in Neu Schönau, 12.7. bis 19.7.2013, nähere Informationen unter: http://rebingermany.tumblr.com



# Himmlische Konstellationen Mai 2013

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

# **Allgemeine Trends**

Führen Sie sich in den kommenden Wochen nochmals vor Augen, was Sie in letzter Zeit alles hinzu gelernt haben (Jupiter in Zwillinge). Nun zeigt sich, was Ihnen Ihr Drang nach Wissen und Horizonterweiterung gebracht hat Mit etwas Glück werden Sie feststellen, dass Sie nun deutlich schlauer sind als noch vor einem Jahr. Gleichzeitig können Sie jetzt erkennen, wo Sie sich verzettelt und zu viele Interessen auf einmal verfolgt haben. Freuen Sie sich über die Vielseitigkeit. die Sie gewonnen haben und nutzen Sie jede sich bietende Gelegenheit, Ihr Wissen und Ihr Können unter Beweis zu stellen.

# Was zu tun ist

Machen Sie Anfang Mai einen gründlichen Faktencheck und ziehen Sie daraus die notwendigen Konsequenzen. In bestimmten Situationen kann es nun klüger sein, wenn Sie sich ein etwaiges Scheitern eingestehen, statt mit schier endlosen Kraftanstrengungen zu versuchen, etwas zu retten. das nicht zu halten ist. Machen Sie rechtzeitig kehrt und konzentrieren Sie sich auf das, was Ihnen machbar erscheint. Tun Sie nicht mehr, als Sie verantworten können und lassen Sie sich keine Schuldgefühle einreden (Mars und Merkur Opposition Saturn am 1./5. Mai). Richten Sie Ihr Handeln hauptsächlich danach aus, Ihre Besitztümer zu verteidigen und Ihr Revier zu sichern (Mars in Stier bis 31. Mai). Lassen Sie sich dabei nicht aus der Ruhe bringen und erledigen Sie eine Sache nach der anderen. Nehmen Sie niemandem etwas weg und sorgen Sie dafür, dass auch Ihnen nichts Wertvolles abhanden kommt.

## Kommunikation

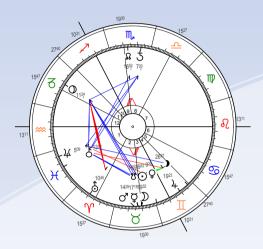
Richten Sie Ihr Augenmerk in nächster Zeit verstärkt auf das, was Substanz hat und sich wirklich lohnt. Sie können jetzt gute Geschäfte machen, vorausgesetzt, Sie versprechen sich von den Dingen nicht mehr als sie tatsächlich hergeben (Merkur Koniunktion Mars am 7. Mai). Machen Sie sich für Ihre Interessen und Meinungen stark, und stellen Sie Ihren Humor und Ihre Schlagfertigkeit unter Beweis. So können Sie Streitigkeiten meiden und sich dennoch Ihren Vorteil zu sichern (Merkur in Zwillinge vom 15. bis 31. Mai). Achten Sie darauf, überall auf dem Laufenden zu bleiben, damit Ihnen keine wichtigen Informationen durch die Lappen gehen (Merkur Konjunktion Jupiter am 27. Mai). Widerstehen Sie der Versuchung, den Mund voll zu nehmen und große Versprechungen zu machen. Fassen Sie stattdessen Ziele ins Auge, die Ihnen wichtig sind und überprüfen Sie, inwieweit in Ihrem Leben die Richtung stimmt. Denken Sie in großen Dimensionen, doch überschätzen Sie dabei Ihre Möglichkeiten nicht. Es bieten sich Ihnen nun zahlreiche Gelegenheiten, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und aufschluss- und erkenntnisreiche Gespräche zu führen. Auch für den Beginn einer Fortbildung ist Ende Mai ein überaus günstiger Zeitpunkt. Fassen Sie ruhig große Ziele ins Auge, Sie können jetzt innerhalb kurzer Zeit große Fortschritte erzielen.

# **Lust und Liebe**

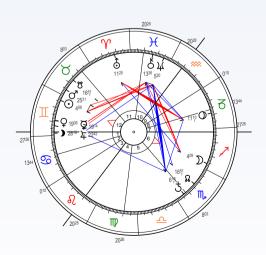
Fallen Sie in den kommenden Wochen nicht gleich jedem um den Hals, der nett und freundlich ist und Ihnen schöne Komplimente macht (Merkur Konjunktion Venus am 25. Mai). Widerstehen Sie stattdessen der Versuchung, sich charmant um den Finger wickeln und zu falschen Kompromissen hinreißen zu lassen. Reden Sie niemandem nach dem Mund, bloß weil er Ihnen sympathisch erscheint. Nutzen Sie stattdessen die Gunst der Stunde, um schwelende Konflikte beizulegen. Zeigen Sie sich in der Liebe aufgeschlossen und kommunikativ, so können Sie Ihr Gegenüber jetzt am leichtesten für sich gewinnen. Paaren, die sich nichts mehr zu sagen haben, steht in den kommenden Wochen eine schwierige Zeit bevor. Für Beziehungen, die in den turbulenten Tagen um Ostern gerade frisch begonnen haben oder für bestehende Partnerschaften, die in eine neue Phase eingetreten sind, ist jetzt die Zeit gekommen, sich gegenseitig alles zu erzählen, was von Interesse und Bedeutung ist. Tragen Sie ruhig Ihr Herz auf der Zunge, das tut Ihrer Liebe jetzt ausgesprochen gut.

#### DER SONNE-MOND-7YKLUS

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 Stier (10.05.): Vergessen Sie jetzt vor allem eines nicht: Alles was Sie haben, das hat Sie irgendwann.



Vollmond in Schütze (25.05.): Um froh zu sein, bedarf es wenig. Und womit beglücken Sie heute Ihr Herz?

# MATRIX 2 POINT

# Erlernen Sie die 2-PUNKT-METHODE an 1 Wochenende!

Quantenheilung mit Herz.
Die 2-Punkt-Methode ist eine Technik
zur Veränderung der inneren Einstellung, so dass sich die äussere Realität
verändern kann. Die spielerische Arbeit
mit Herz, Seele und Bewusstsein ist mit
Martina und Frank Klimpel kinderleicht
zu erlernen.



# **ERLEBNISEVENT**

14.06. Hamburg, 18:00 21.06. Schöneberg, 16:00

# **WORKSHOPS**

14.06. Hamburg, 19:30 21.06. Schöneberg, 18:00

# MATRIX-SEMINARE

15.-16.06. Hamburg **Level 1** 22.-23.06. Schöneberg **Level 2** 

# MATRIX-URLAUBS SEMINARE auf Mallorca

08.-11.05. Fraueneminar 19.-26.05. Level **1-3** 29.-30.05. Pferd & Mensch 28.06-07.07. Vital Total 14.-17.09. Paar-Seminar 29.08.-01.09. MATRIX-2-POINT Trainerausbilduna



Seminar - Ich erlaube mir, ganz FRAU zu SEIN 08.-11. Mai 2013 auf der Matrix-2-Point-Finca "Mara Villosa" im Süden von Mallorca





**Spezial Preis für Paare** - die gemeinsam ein Level 1 Seminar in Berlin besuchen... 499,- €



Info & Anmeldung: Martina und Frank Klimpel Tel. 0049-7551-85 79 671 info@matrix2point.de www.matrix2point.de

# Auftanken unter griechischer Sonne mit Qigong, Yoga ...

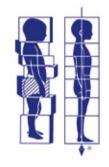


Ruhig werden, den Wellen lauschen, Sonne tanken, Freude spüren ... Bei "Iliohoos- der Schule des einfachen Lebens" im schönen Pilion erwartet Sie nicht nur Urlaub vom Alltag, sondern vielmehr die Rückbesinnung aufs Wesentliche und die einfachen Dinge. Lina und Jorgos, die ihre Workshops seit bald 20 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



# Mai Angebot - 35% Rabatt auf Ihren ersten Rosen-Sitzungen 1.-31. Mai 2013

Die Rosen-Methode ist eine ganzheitliche manuelle Behandlungsmethode die von Marion Rosen entwickelt wurde. Es ist eine achtsame Berührung, die es ermöglicht uns besser zu spüren und mit unseren Schutzhaltungen, Sehnsüchten sowie unseren Potentialen in Kontakt zu kommen. Unbewusste Gefühle, verborgene Erinnerungen und Bilder können auftauchen. Im Mai können neue Klient-Innen 3 Sitzungen nehmen und nur für 2 bezahlen. 120 (für 3) statt 180.

Termine und Informationen: Physiotherapeutin und Rosen-Praktizierende Maud Guettler, Praxis: Cheruskertraße 6B, 10829 Berlin. www.rosen-methode-quettler.de, T: 030-81 82 13 48 oder maud.quettler@gmail.com

# Deutschland-bekanntes Medium in Berlin

Vortrag/Jenseitskontakte • Jahresseminar "Spirituelle Persönlichkeitsentfaltung" • Einzelsitzungen

Fr. 10. Mai 19 Uhr: Vortrag mit Jenseitskontakten (20 €/Person)\*

Fr. 10. Mai 16-18 Uhr: kostenfreie Heilsitzungen (ca. 10-15 min/ab 18 Jahren)

Sa. 11. Mai 10-17 Uhr: Seminar "Selbstfindung" (80 €/Person)\*

Jahresseminar "Spirituelle Persönlichkeitsentfaltung" demnächst in Berlin.

Infos unter 0176 / 22 15 99 19

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: 0176/22 15 99 19 (80 €/Stunde)

\*Anmeldung erforderlich: 0178/9715481

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



# 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

# Luna Danza - 7 X Tanztraining mit dem Mond mit Tanzpädagogin und Astrologin, Dorothea E. Fiedler

Der Mond verändert sich im steten Rhythmus des Wachsens und Vergehens und wir uns mit ihm. Jeden Tag spüren wir, wie unsere eigene Energie mal wächst oder schwindet. Mit LunaDanza tanzen und trainieren Sie mondbiorhythmisch von Kopf bis Fuß. Es ist ein tänzerisches Training, das die Zyklen und Energiewechsel einbezieht, d.h. Muskelaufbau bei zunehmendem Mond, Streching bei Vollmond etc. Die Zeichenstellung bestimmt die Musikauswahl und das Körperteil der Aufmerksamkeit. Samstags und mittwochs unterrichtet D.E. Fiedler LunaDanza im Prenzlberg. Ab Mai 2013 kommt sie zur Mittagszeit nach Kreuzberg.



offene Gruppe: Di, 21.05.-02.07.2013, 12.15-13.45 Ort: Auquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin Preis:10,- €/Einzelstd.; 55 €/Gesamtkur

Informationen: 030.42800550, stelladanza66@yahoo.de, www.stelladanza.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. Neue Kurse (anerkannter Bildungsurlaub), die es wahlweise als Tages- und Abendkurse gibt, beginnen wieder im Oktober 2013.

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

# 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., 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



**KALENDER** Anzeigen

# Ausbildung in Integrative Psychotherapie

#### Konzept einer Psychotherapie der Zukunft - Infoabend Mi: 15. Mai, 19 Uhr



Bei diesem Konzept Integrative Psychotherapie, handelt es sich um einen Schulen- und Methodenübergreifenden Ansatz, der den Anspruch verfolgt die Erkenntnisse aktueller Psychotherapie- und Hirnforschung erfolgreich umzusetzen. Für moderne Therapeuten geht es nicht mehr wie einst darum, allen Menschen mit dem Einen, sich gegen andere abgrenzenden Psychotherapieverfahren zu begegnen. Im Fokus steht heute vielmehr, sich so "aufzustellen", dass sich die therapeutische Handlungskompetenz, durch Integration verschiedener Therapiekonzepte, an den empirisch abgesicherten Wirkfaktoren

der aktuellen Therapieforschung orientiert.

Jedes einzelne Psychotherapieverfahren hat seine Stärken, und so ist es selbstverständlich, dass sie sinnvoll zusammengeführt eine viel größere und ganzheitlichere Kraft entwickeln und folglich auch ein weitreichenderes Spektrum abdecken. Bei dem hier genannten Konzept, handelt es sich um eine logische und sinnvolle Zusammenführung von Modellen und Methoden verschiedener Ansätze mit den Schwerpunkten: Schematherapie, Gesprächstherapie, Gestalttherapie, Hypnotherapie, Transaktionsanalyse, systemische Familientherapie und der Neuro-Linguistischen Psychotherapie. Weiterhin gehören dazu die Logotherapie, die Existentielle Psychotherapie sowie verschiedene eigene Entwicklungen. Dieses Konzept ist emotionsfokussiert, lösungsorientiert und integriert durch sein Menschenbild alle psychotherapeutischen Grundrichtungen. Besuchen Sie eine der regelmäßig stattfindenden Informationsveranstaltungen. Anmeldung erbeten.

Beginn der Ausbildung: 12. Oktober 2013 Info/Anmeldung: Institut Christoph Mahr, Katharinenstr. 9, 10711 Berlin-Wilmersdorf, Tel. 813 38 96, www.ipt-berlin.de

# Somatic Integration

# Körpertherapieausbildung mit Perry Holloman vom Esalen Institut in Kalifornien

Somatic Integration ist eine Form der Körpertherapie, die Psychotherapie und Körperarbeit verbindet. Die Teilnehmer der Einführungsseminare für die zweijährige körpertherapeutische Ausbildung erlernen Techniken der Tiefenbindegewebsarbeit. Wir lehren in der Einführung eine zusammenhängend anwendbare Behandlungssequenz. Kurze Vorträge, Demonstrationen und praktische Übungssequenzen verbunden mit Yoga, Bewegung und Meditation bilden die Grundlagen. Sowohl Anfänger, als auch Erfahrene im Bereich der Körperarbeit, die ihre Grundkenntnisse auffrischen oder die Besonderheiten der Tiefenbindegewebsarbeit Somatic Integration kennen lernen wollen, sind willkommen. Auf einem unserer Infoabende besteht die Möglichkeit, sich über die Ausbildungsinhalte zu informieren, Fragen zu stellen und eine Livedemonstration der Arbeit mit begleitender Erklärung zu sehen.



Infoabend in Berlin: 16.05.13 in der Praxis Solmsstraße 30, 10961 Berlin Einführungsseminar mit Dörte Bemmé und Tom Kausch: 31.05.-02.06.13 Mehr Infos unter: www.tom-kausch de & www.doerte-bemme de

# Spirituelles Centrum Berlin Demo und Workshop mit Doris Draeger



In den britischen spirituellen Kirchen/Centren ist es üblich, dass der Kontakt zur Geistigen Welt über ein Medium hergestellt wird und die Botschaften der Verstorbenen an die entsprechenden Personen im Publikum übermittelt werden. Doris Draeger wird an verschiedenen Demo Abenden den Kontakt zur "Geistigen Welt" herstellen. Es kann für viele Menschen ein Trost sein, von ihren Angehörigen oder Freunden eine Botschaft, Hilfe oder auch Heilung aus der Geistigen Welt zu empfangen. Ebenso kann es sich positiv auf unsere Trauerverarbeitung und die eigene Angst vor dem Tode auswirken. Wenn Sie gerne einmal erleben möchten, wie es ist, wenn die Geistige Welt mit uns kommuniziert, dann schauen Sie doch mal vorbei. Sie sind herzlich willkommen. Desweiteren bietet Doris Draeger auch Einzelsitzungen an.

\*Workshop: Wo liegt mein mediales Potenzial und wie kann ich es erkennen und geziehlt einsetzen. Manchmal sind es nur die kleinen Schritte, die wir brauchen, um uns auf eigene größere Wege zu machen.

Termine Demo: Freitag, 17.05. + 24.05.13, Beginn: 19:00 Uhr, 20 Euro, Anmeldung nicht erforderlich. Termin Workshop: 25.05.13, Beginn 10:00 Uhr, 70 Euro, Anmeldung erforderlich. Spirituelles Centrum Berlin, Leydenallee 91, 12165 Berlin, Tel. 030.766 77 094, www.spirit-visions.com



# 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, 01.-03.11.2013, Weitere Termine unter www.peter-orban-berlin.de, 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

# Parimal Gut Hübenthal e.G. / Lebendige Commune, Seminarhaus, Meditationszentrum Die Highlights neben vielen anderen Seminaren und Events:

24. - 26. Mai: Begegnungs-Wochenende mit großer LotusCafé-Party

21. - 23. Juni: Orange Weekend ein Wochenende in Orange; wie in den alten 70er Jahren...

10. - 14. Juli: Parimal Sommerfestival - Ein bunter Reigen von Events, Meditationen und Mini-Sessions

18. - 21. Juli: LotusCafe Festival 300 Singles, 50 Mini-Events für Kontakt und Begegnung

04. - 06. Oktober: Biodanza Festival, 7 Vivencias mit verschiedenen Lehrern und Rahmenprogramm

Jedes 1. WE im Monat Parimal-Kennlern-Wochenende! Weiterhin Volunteer-Programm und Commune-Langzeit-Gast. Wir bieten bei allen Gruppen eine Kinderbetreuung an.

Täglich: Meditationen, Mantra-Singen und Abendgruppen Infos und Kontakt auf www.Parimal.de



# Crystal Delight - Atmosphären, Perspektiven, Gefühle



Sphärische Klangkompositionen mit ungewöhnlichen Instrumenten wie Xaphoon, Halo, Waveharp, ZenTambour, Kristallschalen und der Vielfalt von Stimme laden den Zuhörer ein, seine inneren Welten zu erleben. Musik die dich Träumen lässt.

Wir tauchen mit dem Klang der Kristallklangschalen in die Tiefe unseres Wesens. Sich in diesem Schwingungsbereich zu erleben, ohne das Denken als Umweg, ist ein wesentlicher Schritt, um mit dem Herzen zu sehen. Es öffnet unseren Käfig des Denkens ein wenig.

Fr., 24. Mai, 20:00 Uhr, Yoga & More, Wilmersdorfer Str. 98, 10629 Berlin, Tel. 030-76902030 Sa., 01. Juni, 19:00 Uhr, M.a.U.Z. — Meditation am Ufer Zentrum, Hasenheide 9 (2. Quergebäude, 2. Stock), 10967 Berlin, Nähe U-Bahnhof Hermannplatz Kosten je Konzerttermin: 12,-/erm. 10 EUR

Info: Carlos Michael 030-54464281, www.sound-diving.de

# Einführungskurs der Rosen-Methode

8. - 9. Juni 2013

Die Rosen-Methode ist eine ganzheitliche manuelle Behandlungsmethode, die von Marion Rosen entwickelt wurde. Es ist eine achtsame Berührung, die es ermöglicht uns besser zu spüren und mit unseren Schutzhaltungen, Wünschen sowie unseren Potentialen in Kontakt zu kommen. Unbewusste Gefühle, verborgene Erinnerungen und Bilder können auftauchen. Beim Einführungskurs werden wir durch Berührung, Bewegung und Austausch die Grundlagen der Rosen-Methode kennen lernen. Der Kurs eignet sich für Therapeuten und für Leute, die neugierig auf sich selbst sind. Kosten: 200 EUR

Anmeldung und Informationen: Physiotherapeutin und Rosen-Praktizierende Maud Guettler, T: 030-81 82 13 48 oder maud.quettler.@qmail.com, www.rosen-methode-quettler.de



**KALENDER** Anzeigen

# Kurs: Was Meditation wirklich ist Lerne deinen eigenen Geist kennen



Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Doch inmitten der Herausforderungen und Geschäftigkeit des Lebens wissen wir oft nicht, wo dieses Glück zu finden ist. Durch die Weisheit der Meditation jedoch können wir Frieden und Zufriedenheit in uns finden. Wir entdecken eine tiefe Stille, die immer mit uns ist, egal, wie aufgewühlt unsere Gedanken und Emotionen auch sein mögen. Lassen wir unseren Geist still in seinem eigenen natürlichen Frieden zur Ruhe kommen, wird etwas wirklich Außergewöhnliches geschehen. Dieser Kurs wurde von Sogyal Rinpoche (Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben) auf der Grundlage seiner langjährigen Lehrerfahrung im Westen entwickelt und vereint über 2.000 Jahre buddhistischer Weisheit und Erfahrung auf authentische und für unser modernes Leben zutiefst relevante und verständliche Weise. Der Kurs bietet eine umfassende Einführung in die Meditation mit dem Ziel, eine echte Erfahrung der Meditation zu machen. Die Teilnehmenden lernen, die positiven Auswirkungen der Meditation in alle Aspekte des Alltags einfließen zu lassen und erfahren, wie sich dadurch natürliches Selbstvertrauen und Mitgefühl entfalten können.

Wochenendkurs | 1.+2.6.2013 | 10 - 17:30 Ort Dharma Mati - Rigpa-Zentrum, Soorstr. 85, 14050 Berlin (S-Westend) Preis 50 € Info, Anmeldung 030.232 55 010 (Mo-Do, 10-13), event@rigpa.de www.rigpa-zentrum-berlin.de

# *Traumfigur* der spirituelle Weg - mit Annette Wolter

Dein Körper ist ein Geschenk des Universums, das du genießen darfst. Doch viele Menschen, besonders Frauen lehnen ihren Körper oder Teile davon ab. Diäten und Trainingsprogramme können nicht dauerhaft wirken, weil sie die Ablehnung unseres Körpers verstärken, da wir ständig gegen unser Lustgefühl ankämpfen müssen. Auch können sie dazu führen, dass Essen einen ungeheuren Stellenwert in unserm Leben einnimmt. In diesem Intensiv-Seminar begibst du dich auf eine liebevolle Reise tief in deinen Körper. Die Erinnerung an die ursprüngliche Blaupause deines Körpers wird wieder aktiviert und in deinen Zellen gespeichert. Du erfährst, welches die wahren Schlüsselfaktoren einer schönen Figur in jedem Alter sind. Altes Wissen und moderne Wissenschaft verbinden sich zu einem ganzheitlichen Konzept zur Entfaltung deiner strahlenden Weiblichkeit. Willkommen in deinem Körper!





# Zertifizierte Ausbildung/Weiterbildung zum EMDR-Therapeuten/Coach mit Andreas Zimmermann im Institut Christoph Mahr



EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eine Behandlungs-/ Coachingmethode, bei der es durch Stimulierung der Gehirnhälften zu sehr effizienten intrapsychischen Verarbeitungsprozessen kommt. Die Entwicklerin, Francine Shapiro konzipierte diese Methode insbesondere für den Bereich der Psychotraumatologie.

Mittlerweile ist EMDR zu einem wichtigen Bestandteil professioneller Kommunikation geworden. Im Coachingbereich wird es u. a. mit viel Erfolg beim Zustandsmanagement eingesetzt. Darüber hinaus belegen zahlreiche Studien die Wirksamkeit bei der Behandlung von Phobien, Angst- und Suchterkrankungen, traumatischer Trauer, chronischen Schmerzzuständen, Phantomschmerzen etc.

Da der Zugang zu hochwertigen EMDR-Ausbildungen überwiegend nur Ärzten und Diplom-Psychologen gestattet ist, freuen wir uns, diese überaus wirksame Methode auch anderen Personen zugänglich zu machen.

Die Ausbildung umfasst 2 Blöcke á 4 Tage und beginnt am 1. Juli 2013.

Ausbildungsbeginn 1. Juli 2013 Info/Anmeldung: Institut Christoph Mahr, Katharinenstr. 9, 10711 Berlin-Wilmersdorf, Tel. 89 72 20 79, www.ipt-berlin.de



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.



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



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: (nur mit Anmeldung) 11. - 12.05. | 08. - 09.06. | 06. - 07.07. 2013 Kosten: 190 €, Kostenfrei für Stellvertreter

Seminar "Geldsorgen lösen" mit Aufstellungen 04. - 05.07.2013, 190 € / 60 € mit/ohne eigene Aufstellung

Infos und Anmeldung unter www.aufstellungstage.de



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.



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€.

Wegweiser



Single-Coaching Dr. phil. Jochen Meyer CoreDynamik-Trainer und -Therapeut Friedrich-Wilhelm-Straße 29/1 12103 Berlin

Tel. 030.7790 6127 www.jochen-meyer-coaching.de • sich als Single gut fühlen

- Bindungsmuster wandeln
- ein attraktiver Partner werden
- selbstbewusst auf andere zugehen
- spannende Begegnungen genießen
- den passenden Partner finden!

Offene Coaching-Gruppe für Singles: am 22. Mai und 12. Juni, 19:30-22h in Berlin-Charlottenburg, 16 Euro/Abend (hitte anmelden)

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



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

08.05. Reiki-Einweihung 2. Grad 15.05. Reiki-Einweihung 1. Grad

24.05.-26.05. WE-Seminar Medialität & Hellsichtigkeit 29.05. offene Gruppe: Familien- u.a. Aufstellungen

30.05. kostenloser Info-Abend



# 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. 11.5.2013 (Infos siehe Homepage)
- Einzel-Heilreadings auf Spendenbasis/Wertschätzung Mi. 15.5.2013, 11-18 Uhr, Dovestr. 3b, 10587 Berlin

Telefonische Sitzungen o. persönliche Termine jederzeit nach telefonischer Absprache möglich



# 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
- 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



Suzana Garic

Dipl.-Psych ThetaHealing®Lehrerin

Rheinstr. 65 12159 Berlin-Friedenau

Tel.: 030-26554289 sugari@gmx.de www.theta-healing-berlin.de ThetaHealing® - eine energetische Heilmethode, die durch Quantenphysik und Theta-Frequenz der Gehirnwellen körperliche, emotionale und spirituelle Heilung herbeiführen kann.

- Einzelsitzungen o. Fernbehandlungen
- · Zertifizierte Ausbildung
- ThetaHealing® Basis DNA Basiskurs
- ThetaHealing® Advanced DNA Aufbaukurs
- Manifestieren und Überfluss
- Gewichtsrevolution Seminar
- Infoabend jeden 2. Montag d. Monats 18h (Anmeldung)



Henny Schmidt-Burkhardt

WunderLeben Frauenberatung & Wegbegleitung

Einzelsitzungen & Telefonberatung Tel.: 030/854 084 04

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

www.teamagentur.com

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



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

- Übungsabende montags von 18.30 bis 20.30 Uhr 06.05. für Pädagoglnnen 13. + 27.05. offen für alle 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



# 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 Qualifizierte Ausbildung nach dem Bausteinprinzip:

- 1. Prüfungsvorbereitung
- 2. Klassische Homöopathie
- 3. Akupunktur / TCM
- 4. HP-Psychotherapie

5. Irisdiagnostik

Kostenloser Infoabend Bachblüten:

07.05.2013, 18 - 20 Uhr

Start Kurs Bachblütentherapie, 28.05.2013 Gesundes Wasser - optimale Zellfunktion durch strukturiertes Wasser, 04.06.2013, 18 - 21 Uhr



# 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

12. Mai, 7. Juni, 30. Juni 2013

Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite.

Heilpraktiker-Schule

# Die Schule für Naturheilverfahren



Harmony power

# Harmony power Berlin

Schule des Allgem. Deutschen Heilpraktikerverband e.V.

Eberswalder Str. 30 10437 Berlin

Tel.: 030 / 44 048 480 info@harmony-power.de www.harmony-power.de

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 INSTITUT HANNE EDLING

> Heilpraktiker Institut Hanne Edling

> Belziger Str. 69/71 10823 Berlin-Schöneberg

Telefon: 030.796 91 30 www.HanneEdling.de

Heilpraktiker-Ausbildung

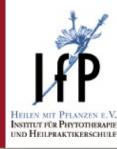
- Praxisbezogene Prüfungsund Berufsvorbereitung, Repetitorien
- Psychotherapie nach dem HP-Gesetz
- · Coaching für Heiler und Berater

Naturheilkunde-Ausbildungen

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

Heilpraktiker-Schule

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 Infoabende:

03.05., 24.05., 14.06. und 09.08., 19Uhr





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 Psychotherapieund Hirnforschung mit den Methodenschwerpunkten:

- Schematherapie
- Gesprächstherapie
- Gestalttherapie
- Hypnotherapie
- Transaktionsanalyse
- Systemische Familientherapie
- Neuro-Linguistische Psychotherapie
- Logotherapie / Existenzanalyse
   Nächster Infoabend: Mittwoch 15. Mai, 19 Uhr



# Marion Pierschkalla Energetische Prozessarbeit & Traumaarbeit

Im Aquariana Praxis- und Seminarzentrum Am Tempelhofer Berg 7d 10965 Berlin-Kreuzberg

0151.4344 2014 pierschkalla@aon.at www.pierschkalla.at

- Brennan Healing Science®
- Brennan Integration Work®
- Somatic Experiencing® (Traumaarbeit P.Levine)
- Nonduales Kabbalistisches Heilen®
- Heart-Path Realignment®
- Einzelsitzungen und Seminare: Sitzungen finden vor Ort oder über Skype/Tel. statt (dtsch/engl.)
- Kennenlernangebot: 2. und 7.5., Heilsitzungen 40 min., kostenlos (RK € 10.-), Anmeldung erforderlich!





# 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



#### 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



# 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

- Brain Gym 1 + 2 vom Do, 9. 12. Mai
- Infoabend Kinesiologie Ausbildung: Di, 11. Juni, 19 - 21.30 h
- 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.



## 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



# 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



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,
- $\bullet \ {\sf Extraktion},$
- Debesetzung
- offene schamanische Reisegruppe alle zwei Wochen Montags 18-20 Uhr (15 Euro)
- Trommelgruppe alle zwei Wochen Mittwochs 18 Uhr (Spendenbasis)



essentis

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

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

Ein Ort der Ruhe. Ein Ort der Heilung.

- direkt an der Spree & am Park Wuhlheide
- helle Räume mit Spreeblick (240, 155, 70, 40, 34 m² für 6 bis ca. 250 Personen
- Veranstaltungskalender finden Sie online!
- vegetarisches Bio-Restaurant "Pfeffer & Salz"
- Sauna, morgens Meditation & Yoga kostenfrei

52





# 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



## 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 Suft-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!

#### 1.5. Mittwoch 《궁

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

# 2.5. Donnerstag € ∞

18:00h Yoga-Nidra - Regeneration und Konzentration durch Tiefenentspannung. 5 Kurstermine. Folgetermine erfragen. Tel: 030-8131040, www.wegdermitte.de

19:30h Offener Erfahrungsabend mit Frank Fiess und Team; Haus Lebenskunst, Mehringdamm 32; T. 25298700

#### 3.5. Freitag (∞

19:30-21:30h Dzogchen Rinpoche "Frei von Sorgen leben": Vortrag mit einem der höchsten Lamas im tib. Buddhismus, Gotischer Saal, Schmiedehof 17, 10965 Berlin, Einlass 19.00 Uhr. Info: 0176/86340409, events@shenpendeutschland.org, www.shenpendeutschland.org; Dzogchen-Retreat 05.05.-10.05., Land Brandenburg

#### 4.5. Samstag €\(\cap \)

10:00-16:00h Dzogchen Rinpoche Könchog Chidü-Ermächtigung/Belehrung "Die Wirklichkeit der Zeit"+Belehrung für Kinder und Jugendliche "Dont worry be happy", Gotischer Saal, Schmiedehof 17, 10965 Berlin. Info: 0176/86340409, events@shenpendeutschland. org, www.shenpendeutschland. org; Dzogchen-Retreat 05.05-10.05., Land Brandenburg

17:00-19:00h Runenworkshop über Zeichen, Bedeutung, und Heilwirkung in der Praxis am Schillerpark, Barfussstrr. 8 im Wedding. Beitrag: 10€ erm.: 8€ Teilnehmerzahl begrenzt auf 8, ich bitte um verbindliche Zusagen. HP Ronny Schiffke 030/85610674 www.runenklang.de

19:00-21:00h Tabla Ensemble "Kamalesh Maitra" Wir spüren den rythmischen Kompositionen nach, sie gleichen den kosmischen Schwingungen, aus denen das All entstanden ist, R.Y.Center, Crellestr.26, Schönebg... 7813059

#### 6.5. Montag €\(\cap \)

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

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

#### 7.5. Dienstag €↑

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

#### 8.5. Mittwoch ( )

19:00h Einweihung - Erleuchtung - Befreiung Teil 3: Von der inneren Schau zum geistigen Erwachen. Internationale Schule des Goldenen Rosenkreuzes, Ort: Urania "Wilhelm Foerster" e.V., Gutenbergstr. 71, 14467 Potsdam

## 9.5. Donnerstag €8

19:30h Deva Premal & Miten in concert, Kammermusik-saal der Berliner Philharmonie, Herbert-van-Karajan-Str.1, 10785 Berlin, AMIRA, Tickets: 26,- € bis 36,- € erhältlich unter www.spirityoga.de, www. soulevents.info.

## 10.5. Freitag **(**♂

20:00h Gurdjieff Folk Instruments Ensemble - Chants from a Holy book - Konzert am 10.5.2013, 20 Uhr, in der Heilig-Kreuz-Kirche, Zossenerstr. 65, 10961 Berlin. Tickets: gurdjieff-music.de

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

#### 11.5. Samstag €∏

17:00-19:00h Frauen-Tempel-Kreis im "Yogalila" Umgib dich mit den Weisen-Wilden, liebevoll Erwachten. Rykestrasse37, 01776717690

#### 12.5. Sonntag **(**Ⅱ

10:00-18:00h Heilertag am 12. Mai von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr in den Zentren Heilzentrum Kalu in Berlin-Steglitz, Paulsenstrasse 23 und im LichtSein, Berlin-Zehlendorf, Beerenstrasse 1b. Sie können einen ganzen Tag lang kostenfrei verschiedene Heilrichtungen ausprobieren und sich beraten lassen. www. heilzentrum-kalu.de

#### 13.5. Montag **(** □

19:00h Wie entsteht Glück? Wissenschaftliche und spirituelle Glückshormone mit M.Schmieke, Ort: Gotischer Saal, Kreuzberg, Methfesselstr. 24-40 Eintritt: 5, erm.: 3 Euro

#### 16.5. Donnerstag (%

19:00h Craniosacral-Therapie Infoabend - ausführlich Infos zur Grundausbildung u. Fortbildungen. Tel: 8131040, wegdermitte.de

# 18.5. Samstag **(**ຄ

10:00-17:00h Ausbildung z. Engelmedium; 3 WE, Start am 18./19.05.13 v. 10-17 Uhr; Infos: www.engelreich.net o. 030/37007785

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

#### 23.5. Donnerstag (M.

19:00-21:00h Themenabend Mutter Erde, Schamanischer Heilraum, Kaiserdamm 21, 61201405, www. schamanische Heilarbeit.de, T. 0170/2159159

19:30-22:00h Naad Yoga Konzert Prof. Surinder Singh, UK Innertainment Tour Gotischer Saal, Schmiedehof 17 Preise: 16,-(WK)/19,-(AK) Tickets:www.satnam.eu, Infos: www.soulevents.info, Amira

# 24.5. Freitag (M,

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

20:00-22:00h Naad Yoga Workshop Prof. Surinder Singh, UK Preis: 25,- € (Konzert & Workshop: 35,-€) Kreuzberg Yoga, Lübbener Str. 9, Kreuzberg Yoga, Lübbener Str. 9, kreuzberg Hofo: www.satnam.eu, www.soulevents.info, AMIRA

## 25.5. Samstag ( ₹

13:30-17:00h Tango-Krebs, Tango Argentino – Tanz des Lebens für Frauen mit Krebserfahrung, Sa/So. 25./26.5. je 13:30-17:00; 30 Min. Pause, inkl. Getränken 75€. Anm.: Chr. Bauknecht, 030-98366369, 016093238829, info@klang-undlebensimpulse. de

17:00-19:00h Frauen-Tempel-Kreis im "Yogalila" Umgib dich mit den Weisen-Wilden, liebevoll Erwachten. Rykestrasse37, 01776717690

20:30-23:00h Terry Oldfield & Soraya Music From The Heart Concert Osho-MAUZ, Hasenheide 9 (Quergebäude, 2.St.) 10967 Berlin, Preise: 16,-VK/19,-AK Infos und Tickets: Julia Amira, www.soulevents.info, info@soulevents.info

# 26.5. Sonntag € ₹

14:00-19:00h Schamanischer Workshop mit Trommelreise, Yoggaraum, Pfuelstraße 5, Nina 61201405,0170/2159159,www. geistboot.de

18:00-20:00h Him Weber-DuBlume-Youflower. Poetische Navigationen auch über diese Welt hinaus. In Form und Klang ihrer Schönheit. Info: website, YouTube. Berlin 18 Uhr, Ladenpraxis Salzburger Str. 10 A/18 Euro, erm. möglich. Anmeldung bitte: info@heilfroh-klangundform.de www.himweber.de

19:30-22:00h Indisches Konzert mit Shri Balaji També u. seinen Musikern: "Ayurvedic Healing Music for Vitality", Wohlltuende Kompositionen zur Kräftigung des Immunsystems u. Steigerung der Vitalität, 19€/22€,Passionskirche Kreuzberg, Marheinekeplatz1, info+VVk:tel. 39908088, www. santulan-veda.de

#### 27.5. Montag ( 궁

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

#### 29.5. Mittwoch **(**∞

19:30h AMORC - Die Rosenkreuzer, Die Städtegruppe Berlin lädt ein zum Thema "Was ist Gesundheit?". Vortrag mit Gespräch, Kurfürstenstrasse 45, 12105 Berlin - Tempelhof, berlin-pr@amorc.de, www. rosenkreuzer.de

#### 30.5. Donnerstag (∞

19:00-20:30h Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags! Ein Vortrag im Adhara BücherTempel. www. spaceclearing-consulting.de

#### 1.6. Samstag €\(\overline{\psi}\)

8:00:-15:00h Entgiftung im Alltag, die Spass macht! Lernen Sie Ihren eigenen Entgiftungsgsplan zu erstellen und Ihre Lebensenergie und Ihr Wohlbefinden systematisch und effizient in Ihrem eigenen Tempo zu erhöhen. Seminar für Anfänger und Fortgeschrittene, deutsch und englisch. http://simplyloveyoga.com/de/20130601 detoxevents/

11:00-18:00h Workshop zur Wohnharmonie auf Basis von Feng Shui, westlichorientiert. Alle Infos: freiraum21.com

#### 4.6. Dienstag € ?

20:00h Singen, das die Seele beflügelt; Susanne Mössinger & Klaus Nagel; www.sovielhimmel.de; Varziner4; U/S-Bahn Bundespl.

## 6.6. Donnerstag €∀

19:30h Offener Erfahrungsabend mit Frank Fiess und Team; Haus Lebenskunst, Mehringdamm 32; T. 25298700

> Viele weitere Termine finden Sie auf unserer Webseite www.kgsberlin.de

#### **REGELMÄSSIGE TERMINE**

#### dienstags

7:00-7:30h Tanzmeditation in Neukölln, Di-Fr 7:00-7:30, Herrfurthstr. 6a, 01577-358 32 95, www.tagtigall.de

#### mittwochs

18:00-19:30h Yoga der lebendigen Stille-offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich. Sirkka Arad, Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, T. 92279859

18:00-21:00h Tantra-Yogakurs, 8. Mai - 4. Sept. im Berliner Süden. 14 Termine, 210€, Anmeldungen bitte per E-Mail. Info auf www. evelinrosenfeld.de

20:00h Transzendentale Meditation - Friedrichstr. 232, 10969 Berlin, Fon: 030-54594111, Mob: 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.



Familienaufstellung/Integrative Systemische Therapie - 2- jähr. Ausbildung: fundiert, professionell, Raum für persönliches Wachstum in achtungsvoller Atmosphäre beginnt 8.-10.11. in Berlin, Infoabend Mi 12.6., 20 Uhr im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, Infobroschüre anfordern. IFOSYS-Institut, Tel. 69 81 80 71, www.ifosys.de

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

# Dies & Das

Buchhaltung mit Spirit! "auch vor Ort" mit OPOS, ANLAG, KOST, Lohn-buchhaltung & 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

## **Feste und Events**

Come Together Song-Festival 30.5.-2.6.2013. Drei Tage voller Gesang, Vielfalt und Gemeinschaft im ZEGG, Bad Belzig. Mit Gila Antara, Joachim Goerke - Circle-Singing, Hagara Feinbier, Raimund Mauch - Mantras, Unmada - Kinderprogramm. www.come-together-songs.de

#### Kontakte

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

#### Natur-/Gesundheitsprodukte

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

#### 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

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

Friedenau/Steglitz: Praxisraum 21qm, ruhig, ganz o. tageweise unterzuvermieten. 030-84183639 o. avurveda-in-friedenau@t-online.de

# Uriger, sanierter 4-Seitenhof auf 6 Hektar Land

zu verkaufen! 42km südlich von Berlin 500m² Wohnfläche und viele Extras

Infos unter 0175-203 60 20

www.landhof-einfach-leben.de

Im wieder neu belebten alten Backhaus für kreative und therapeutische Tätigkeiten in Nähe des Mexikoplatzes vermieten wir ab Juni einen schönen, hellen 40 qm Raum, tageoder stundenweise. Bei Interesse Mail an: akahrens@web.de

Prenzlauer Berg, schöne, helle Praxis- u. Kursräume (10–73qm) zu vermieten Std./Tg./WoE., www. remise-an-der-marie.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

#### Räume/Häuser suche

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

# RÖNTGENBLICK-METHODE®

www.modernegesundheit.com

#### Reisen

Bali-Urlaub, Retreat & Seminar "Schlüssel zum Herzen". Ein ganz besonderes Erlebnis! www. info-baliretreatreisen.com

#### Seminare

Für Frauen, tlw. Bildungsurlaub: Mosaik, Heilkraft d. Farben, BurnOut-Prophylaxe, Bogenschießen, Frauen u. Führung: Coaching m. Pferden, Sommerzeit, www.altenbuecken. de, 04251-7899

#### Workshops

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten Di 7.5., 20 Uhr, Seminar 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

Monetäre Kompetenz - Psychodynamik des Geldes. Tagesseminar am 9. Juni 2013, Info u. Anm.: 70723446, www.petra-runggaldier.de, www.petra-runggaldier.de

Schamanisches Reisen lernen So. 26.5. v. 13-17h; Medizinwanderung Sa. 8.6. v. 12-17h Inspirierendes+heilsames für Dich! Mehr unter www.sonja-bischoff. de

# Kleinanzeigen können Sie bequem online schalten

Bei Fragen wenden Sie sich an unsere Kleinanzeigenabteilung T. 6120 1603 oder kleinanzeigen@kgsberlin.de

Letzter Termin für die Juni-Ausgabe **10.05.2013** 

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

#### Akupunktur

Hypnose & Akupunktur Naturheillpraxis Wanner Blissestr. 52 10713 Berlin Tel. 120 90 637 www.naturheilpraxiswanner.de

#### Beratung

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

#### Bewusstseinsarbeit

Die Magie der Externsteine -Wahrnehmungstraining am heiligen Platz. Wenn der Verstand still wird, öffnet sich der Geist www.dimensionen.info

#### **Buddhismus**

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

#### Channeling

Ausbildung z. Engelmedium; 3WE; Start am 18.05.13 jeweils 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

## Astrologie Zentrum-Berlin Vorträge von 19.30-21.30h

#### THEMENABEND:

**Do, 16.05.,** Markus Jehle "Gutes Karma – schlechtes Karma" Saturn und der Mondknotenzyklus.

#### VORTRAGS-CDS:

Jahresthemen 2013 Planetenrezeptionen Solarhoroskope www.mariusverlag.de

ASTROLOG. BERATUNG: Tel. 030-785 84 59

#### ASTROLOGIE-WEITERBILDUNG:

Weiterbildung zum Astro-Coach / Berater Wochenendausbildung für Fortgeschrittene

Möckernstr. 68 10965 Berlin Fon & Fax 785 84 59 astrologie-zentrum-berlin.de Geistiges Heilen, Chakren- und Auraarbeit, Quantenheilung, Bewusstseinsarbeit, Aufstellung in Einzelarbeit, Körperwahrnehmung, EFT u.v.m. Ayurvedamassagen, Marma-Massage. Caroline Schlögl Tel. 0176/74789238, www.ganzheitliche-heilarbeit. net

# 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

#### (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 7.5., 20 Uhr, Seminar: 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, Tel. 030 - 30 10 46 57, www.aufstellungstage.de

#### Feng Shui

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

#### Für Frauen

Frauen-Tempel-Kreis "Umgieb dich mit den Weisen, Wilden, Liebevollen und Erwachten, du musst es nicht alleine schaffen!" Tel:01776717690

#### 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, Kräuter, Ernährung, Ausbildungskurs, HP Daniela Dumann, Tel. 36430358, www. danieladumann de

#### Hochsensibilität

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

#### Jodeln

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

#### Kampfkunst

Neue fortlaufende Aikido Gruppe in Pankow, Mi: 19:30-21 Uhr. Entspannte Atmosphäre, Einstieg jederzeit möglich. Info:030-62724665, info@nicolehartmann.com

#### Kartenlegen

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

#### Kinesiologie

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

#### **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

# 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

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

#### Qi Gong

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

#### Reiki

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

# KGS-DOPPELAUSGABE JULI/AUGUST

Denken Sie bitte an die Einsendung Ihrer Termine und Kleinanzeigen bis zum 11.6. und Anzeigen unter Veranstaltungskalender auch für August u. Anfang September bis 15.6.2013.



Die Schule für Klassische Homöopathie Berlin Leitung: Mareen Muckenheim Ausbildung und Fashlfortbildungen www.chiron-berlin.de

Praxis für Klassische Homöopathie, Körperpsychotherapie und Coaching Mareen Muckenheim Eisenbahnstr. 22 10997 Berlin Tel: 030 - 611 71 00 www.muckenheim.de

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

#### Reinkarnationstherapie

Rückführung, Hypnotherapie, Innere Stimme in Berlin/HH, www. rueckfuehrungen-coaching.de, 0172-7478629 barbara

#### Reise

10.7.-14.7.: Elfenzauber - ein Wohlfühlseminar für Frauen am schönsten Strand von Sylt. Mit Yoga, Meditation, Massage und Tanz. Tel. 43207308. www. yoga-auf-sylt.de

# 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

#### Shiatsu

Frühlings-Special Mai: Shiatsu-Massage ab 15 € in Berlin-Charlottenburg, Tel. 030-208 967 38 www.Vital-in-Berlin.de



#### Spirituelle Lehren

Neue Möglichkeit die Arbeit des Diamond Approach® in Berlin kennen zu lernen! Info: Ridhwan1008@gmail.com und 030-8520536

## Stressbewältigung

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

#### [antra

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



Aufgenommen in Indien, gelingt der Berliner Sängerin MARISA eine berührende Interpretation von Liedern der Cosmic Chants von Paramahansa Yogananda. 1/3 der Einnahmen gehen an ein Schulprojekt in Indien.

www.marisa-music.com

#### Yoga

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

# Ohne Wurzeln keine Flügel

# Familien- und Systemaufstellungen mit Gabriele Baring

Verhaltensmuster, Fühlen und Denken sind eng mit biographischen Ereignissen verknüpft. Auch der Blick auf die Geschichte unserer Eltern und Vorfahren 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. Ihr Schwerpunkt ist die therapeutische Bearbeitung übernommener familiärer Traumata und Verhaltensmuster bei psychischen und psychosomatischen Störungen sowie Beziehungsproblemen.



#### 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", "Unsere Mütter, unsere Väter", "Lösungen", "Krankheiten sind verschlossene Briefumschläge. Wenn wir sie geöffnet haben, sind wir gesünder" Gabriele Baring

Die

Seheimen

Angste

der

Deutschen

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



6 CDs | 24,95 EUR Spieldauer: 8 Stunden

Nächste Seminare in Berlin: 4,/5.05., 25,/26.05., 15,/16.06., 28,/29.09, 19,/20.10., 2,/3.11., 30.11./1.12. | Sylter Sommercamp 6,-13.07.

Info/Anmeldung: T. 030 - 63 91 60 91 | www.Gabriele-Baring.eu

## Veggie Guide Berlin

"Vegetarisch leben" bietet auf über 120 Seiten die neuesten und angesagtesten Locations in Berlin rund um den fleischfreien Lifestyle. Ins-



gesamt 46 Restaurants, davon sind 32 mit vegetarischem Angebot und 14 rein vegan, sowie die besten Shopping-Adressen für pflanzlichen Genuss lassen nicht nur die Herzen von eingefleischten Vegetariern höher schlagen. Der fleischfreie Reiseführer ist auch der ideale Begleiter für alle, die gerne Neues ausprobieren. Und bei saftigen Veggie-Burgern, veganem Flammkuchen oder leckerer Schokotorte in einem der zahlreichen Restaurants und Cafés bleiben auch garantiert keine Wünsche offen. Von fleischfreien Gourmetrestaurants über Einkaufstipps zu veganer Schuhmode, Kleidung und Accessoires bis hin zum veganen Supermarkt vereint der Veggie Guide alle vegetarischen Highlights der Stadt.

Michaela Harnisch, Reiner Schweinfurth: Veggie Guide Berlin. Vegetarisch leben, 120 S. mit etwa 200 Abbildungen und 6 Stadtteilkarten, Softcover, 14,80 EUR, ISBN: 978-3-942917-06-3, Edition Terra

#### WunderLebensMittel

Mittlerweile sind die gesundheitsfördernden Eigenschaften naturbelassener lebendiger Nahrung allgemein anerkannt. Das ist mit ein Verdienst des vor mehr als 50 Jahren von der legendären Rohkostpionierin Ann Wigmore gegründeten Hippocrates Health Institute. Dr. Brian Clement, der heutige Leiter des Instituts, hat die gesammelten Erfahrungen ausgewertet und durch neuste Frkenntnisse

der modernen Ernährungswissenschaft ergänzt. Die wegweisenden Ergebnisse stellt er nun in "WunderLebensMittel" vor. Dieses Nachschlagewerk und Praxisbuch präsentiert umfangreiche Tabellen zu den Inhaltsstoffen und zur Wirkung rohköstlicher Lebensmittel, zahlreiche Fallgeschichten von verblüffenden Heilungsprozessen und



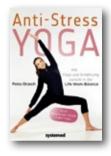
eine Einführung in das Hippocrates-Gesundheitsprogramm. Es erklärt, wie Nahrungsmittelsüchte überwunden, die Ernährung erfolgreich umgestellt und Umweltgifte ausgeleitet werden können. Zusätzlich beschreibt es nützliche Hilfsmittel für die Rohkostküche, Grundlagen der Sprossenzucht und Superfoods. Abgerundet wird es mit vielen Rezepten, die die natürliche Wiederherstellung der Lebenskraft zu einem leckeren Abenteuer werden lassen.

Dr. Brian Clement, WunderLebensMittel, 315 Seiten, durchgehend vierfarbig, Klappenbroschur, 19,90 Euro, ISBN 978-3-86264-213-7, Hans-Nietsch-Verlag

## Anti-Stress-Yoga und Ernährung

Stress gehört laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Dennoch wird er von vielen unterschätzt und als unangenehm, aber unvermeidbar empfunden. Aber wir nehmen beträchtlichen Schaden, wenn wir unser Stresssystem kontinuierlich überlasten und nichts dagegen unternehmen. Ob die Alltagbelastungen uns krank machen, haben wir zu einem großen Teil selbst in der Hand – unsere Einstellung gegenüber Stress und unser Lebensstil sind entscheidend. Anti-Stress-Yoga erklärt,

wie Stress nicht länger die Nerven strapaziert und zu allem Überfluss auch noch dick macht. Anti-Stress-Yoga bietet zehn Yogaprogramme mit funktionalem Ansatz. SOS-Yoga wirkt bei akutem Stress, Relax-Yoga löst Verspannungen im Rücken und Nacken, Energy-Yoga hilft bei Antriebslosigkeit, Immun-Yoga stärkt die Abwehrkräfte, Light-Yoga stoppt dick-machenden Heißhunger, Smile-Yoga hilft bei schlechter, depressiver Stimmung, Good-Night-Yoga sorgt für einen erholsamen Schlaf, Fokus-Yoga



wirkt bei Konzentrationsproblemen, mit Breath-Yoga kommt man durch Atemübungen zur inneren Ruhe und mit Silence-Yoga schöpf man mit Meditation und Achtsamkeit neue Energie. Auch die richtige Ernährung ist ein Teil der Stressbewältigung. Petra Orzech klärt über den spezifischen Stressstoffwechsel auf und gibt wirkungsvolle und leckere Anti-Stress-Rezepte wie Möhren-Tagliatelle mit Garnelen. Hilfreich sind auch die Alltagstipps für Stressesser.

Petra Orzech, Anti-Stress-Yoga, Mit Yoga und Ernährung zurück in die Life-Work-Balance, 160 S., 4-farbig, ISBN 978-3-942772-46-4, 19,90 EUR, systemed Verlag, ab 13. Mai 2013 im Handel

# Zucker macht süchtig

Er funktioniert wie Heroin. Sogar Entzugserscheinungen sind möglich. Zucker macht krank: Es beginnt mit Karies, Übergewicht und Diabetes, reicht über Alzheimer und ADHS bis zu Depression und Krebs. Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass Zucker das Wachstum bestimmter Krebszellen beschleunigt. Namentlich Fructose

(Fruchtzucker) lässt die Anzahl der Krebszellen förmlich explodieren. Trotzdem essen die Menschen immer mehr Zucker. Die Deutschen konsumieren 36 kg Zucker im Jahr, die Österreicher 37 kg, die Schweizer 59 kg. Am meisten Zucker essen Kinder. Ein deutsches Kind verzehrt im Jahr mehr Süßes als es wiegt: 50,9 kg insgesamt. Zucker steckt auch in Lebensmitteln, bei denen man es nicht erwartet: Schwarzwälder Schinken, Teewurst, Maggis Buchstabensuppe. Iglus Schlemmerfilet, Knorr Fix Hackbällchen, Wagner Steinofen Pizza Salami. Zucker macht reich: Zuckeranbauer. Zuckerkonzerne, die Food-Industrie, die Soft-Drink-Riesen, Ferrero, Nestlé, HIPP, Coca-Cola profitieren vom süßen Gift. In Deutschland wird die Zucker-



branche mit Milliardenbeträgen überschüttet durch staatlich festgesetzte überhöhte Garantiepreise, direkte und indirekte Subventionen und Exportbeihilfen. Hans-Ulrich Grimm zeigt die globalen Verflechtungen auf, er berichtet über die Leiden der Opfer, die Interessen im Hintergrund und die Auswege aus der Zuckerfalle.

Hans-Ulrich Grimm, Garantiert gesundheitsgefährdend, Wie uns die Zucker-Mafia krank macht, 304 S., Hardcover, 18,00 EUR Droemer Verlag, München 2013

#### Rohköstlich leben

Mimi Kirk ist über 70 Jahre alt und wird auf höchstens 50 geschätzt. In diesem Buch erzählt sie von ihrem persönlichen Weg zur Rohkost und gibt praktische Tipps, welche Lebensmittel unser Körper täglich braucht, um rundum mit allen Vitaminen und anderen Vitalstoffen versorgt zu sein,

welche speziellen Zutaten in Rohkost-Qualität und praktischen Haushaltsgeräte empfehlenswert sind und welche Basisrezepte für Gewürzmischungen.



Mayonnaise, Senf, Ketchup, Käse usw. den Rohkost-Zubereitungen das gewisse Etwas verleihen – dargestellt in 120 Rezepten. H.S.

Mimi Kirk: Rohköstlich leben, Hans-Nietsch-Verlag, Emmendingen, 2012, 318 Seiten, 22.90 Euro

# Entgiften und entschlacken

Bevor wir eventuell unsere Ernährung umstellen, ist es sinnvoll, den Körper zu entsäuern, zu entgiften und zu entschlacken. Die Ojibwa-Indianer Kanadas haben eine Kräutermischung



aus 8 Kräutern zusammengestellt, die genau dies tun. Das Buch erklärt, warum die Mischung so wirkungsvoll ist und enthält Erfahrungsberichte von Anwendern. Das Gute ist, dass jeder diese Kur zu Hause machen kann. H.S.

Bettina Lindner: Ganzheitlich entgiften und entschlacken, vianova, Petersberg, 2012, 140 Seiten, 12.95 Euro

# Mami, ist das vegan?

Eine Mutter wird vegan. Was geschieht mit dem Rest der Familie? Wohin führt es sie, wenn ein Mitglied sein Essverhalten konsequent ändert? Obwohl der Prozess mühsam ist, hat er sich für die Familie gelohnt. In ihrem Erfahrungsbericht beschreibt



Jumana Mattukat, dass es sich im Grunde nur um eine Umstellung von Gewohnheiten handelt und wie sie die Hürden mit ihrer Familie bewerkstelligt hat.

Jumana Mattukat: Mami, ist das vegan?, Kamphausen, Bielefeld, 2013, 220 Seiten, 16.95 Euro

#### Freundlichkeit für alle Wesen

Dies ist ein leidenschaftlicher Aufruf, uns einzustimmen auf eine neue Art zu leben, die auf Harmonie und Gemeinschaft basiert. Das Plädoyer der amerikanischen Jivamukti-Yogalehrerin Sharon Gannon basiert auf der Grundlage der Yoga-Sutras des Patañjali. Yoga ist eine effektive Form des Aktivismus für sie, denn er lehrt uns, dass es da draußen kein 'Außen' gibt. Was wir in der Welt um uns herum



sehen, ist ein Spiegelbild dessen, was wir in uns tragen. Ein solcher Bewusstseinswandel birgt das Potenzial, unseren Planeten zu retten. So weist sie uns in der Verbindung von Yoga und Vegetarismus einen Weg zu einem Leben in Harmonie mit uns

selbst, allen anderen Wesen und mit dieser Erde. Sharon Gannon entwickelte zusammen mit David Life die Jivamukti-Yoga-Methode, ein Pfad zu Erleuchtung durch Mitgefühl für alle Wesen. Die engagierte Kämpferin für Tierrechte und vegane Ernährung lehrt Yoga als eine Form des spirituellen Aktivismus, und Vegetarismus ist eines der Kernprinzipien des Jivamukti-Yoga. Sharon Gannon lehrt weltweit und zählt Prominente wie Sting, Madonna, Christy Turlington u.v.a. zu ihren Schülern.

Sharon Gannon, Fleischlos zur Erleuchtung, Yoga und Vegetarismus, 16,95 EUR, ISBN: 978-3-89901-706-9, Theseus Verlaq

# **Mamis Superfood**

Schwanger sein, das ist Schlemmen für zwei. Nicht in puncto Menge, sondern Nährstoffe, Mami braucht Kraft und Energie für neun besondere Monate – das Baby die richtigen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, um sich prächtig zu entwickeln. Das schön bebilderte Buch stellt die besten Lebensmittel für Mama und Baby vor: Was hat welche Inhaltsstoffe? Worauf ist beim Kauf zu achten? Wie sieht die schonendste Zubereitung aus? Und als besonderer Bonus verrät Susannah Marriott, wie Gemüse und Früchte im heimischen Garten, auf Balkon oder Fensterbank angebaut werden können. Egal ob



»Homemade« oder Supermarkt – für die Gourmets unter den Schwangeren ist immer etwas dabei: Saison-Rezepte lassen Genießerherzen höher schlagen. Die Autorin Susannah Marriott ist freie Journalistin und Autorin. Ihre Themen sind Gesundheit, Schwangerschaft, Erziehung und Ernährung. Die Britin hat bereits über 20 Bücher veröffentlicht, die in zahlreiche Sprachen übersetzt wurden.

Susannah Marriott, Mamis Superfood, Die beste Ernährung in der Schwangerschaft, mit 40 Saisonrezepten, Klappenbroschur, 160 Seiten, vierfarbig, mit zahlreichen Fotos, ISBN: 978-3-466-34572-4, 17,99 Euro bei Kösel Verlag

#### Russische Kräuter-Heilkunde

Wussten Sie, dass Bananenschale gegen Warzen hilft? Nehmen Sie ein Stück Bananenschale, legen es mit der Innenseite auf die Warze, befestigen Sie es mit einem Pflaster und lassen Sie die Schale mehrere Stunden einwirken. Danach erneuern. An einer Haustür angebrachte Dillbündel sollen böse Hexen abhalten. Gegen Albträume und Schnarchen wirkt Dill unter dem Kopfkissen. Galgantwein können Sie selbst zubereiten. Sie brauchen zwei Vanilleschoten und eine Galgantwurzel. Gießen Sie die Mischung mit weißem Rum auf (überhaupt wird viel mit hochprozentigem Alkohol angemischt) und lassen Sie ihn zehn Tage



lang ziehen. Kräuterrückstände sollten danach entfernt werden. Trinken Sie in bis zwei Gläschen pro Tag davon. Es soll auch bei sexueller Antriebslosigkeit und Impotenz helfen. Petersilie ist das bekannteste Kraut der europäischen Küche. Dass die Petersilie auch eine Heilpflanze ist, ist den meisten unbekannt. Sie wirkt durch ihren hohen Vitamin C Gehalt belebend und hilft gegen Müdigkeit. Sie regt den gesamten Verdauungsvorgang an und wirkt harntreihend. Fine besonderes ausgeprägte Wirkung hat die Petersilie auch auf die Fortpflanzungsorgane der Frauen, Sie lindert Menstruationsbeschwerden. Und bei Faltenbildung: Gießen Sie drei Teelöffel getrocknete Linden-Blüten mit 250 ml kochendem Wasser auf. Lassen Sie diesen Sud zehn Minuten ziehen und sieben ihn danach ab. Kühlen Sie ihn ab und tränken damit ein Tuch. Legen Sie das Tuch für zehn Minuten auf die Falten. So geht es 264 Seiten lang. H.S.

Vadim Tschenze: Die russische Kräuter-Heilkunde, Aquamarin Verlag, Grafing, 2012, 264 Seiten, 17.95 Euro

# Indisch-ayurvedische Kochkunst

Es ist eine alte, aus den Tempeln Krishnas stammende Kochkunst, die die zeitlose Weisheit besitzt, Zutaten und Gewürze so zu kombinieren, dass



ein Gericht ausgleichend und harmonisierend wirkt. Johannes Baumgartner, der lange in Indien lebte, stellt in diesem Buch 108 Rezepte der Hare-Krishna-Kochkunst zusammen.

Johannes Baumgartner: Kochen für Krishna, Hans-Nietsch-Verlag, Emmendingen, 2013, 316 Seiten, 22,90 Euro

# Süße vergane Küche

Die vegane Ernährungsform wird immer "salonfähiger". Veganer verzichten nicht nur auf Fleisch, sondern auf alle tierischen Produkte, also auch auf Eier, Milch, Käse und Butter. Aber zu allen herkömmlichen Backzutaten gibt es Alternativen, die der überzeugte Veganer und Koch in diesem Buch zusammenstellt, um anschließend eine Vielzahl von Rezepte zu kreieren. Sie haben verschiedene Schwierigkeitsgrade und reichen von Kleingebäck und Pralinen über Kuchen und Torten wie "weiße Schokomoussetarte mit Minzsahne" weiter zu süßen Hauptspeisen

wie "Marillenknödel in Pistanzienmantel" hin zu Nachspeisen wie ein mit frischen Zutaten zubereitetes "Pfirsich Melba", für das der Erfinder Auguste Escoffier als Koch der Köche



bezeichnet wird. Fotografiert wurden die Köstlichkeiten sehr ansprechend von Alexandra Schubert. H.S.

Roland Rauter: einfach vegan – die süße Küche, Schirner, Darmstadt, 2012, 232 Seiten, 10 Euro

#### Die Rohkost-Küche

Am Anfang hat mich der Begriff "Rohkost-Küche" etwas irritiert, denn roh heißt für mich unbearbeitet und Küche bedeutet kochen. In der Rohkost-Küche wird auch nicht gekocht oder bebacken, sondern eingeweicht, gemixt, verrührt und gedörrt. Dörrapparate sind besondere "Backöfen", in denen bei niedrigen Temperaturen auch Brot, Cracker, Chips, Tortillas, Müsli oder Trockenobst hergestellt werden oder



Suppen erwärmt werden können und so kaum Nährstoffe verlieren. Also eine gute Alternative für diejenigen, die nicht alles nur kalt und unverarbeitet verspeisen, sondern sich zu so leckeren Rezepten inspirieren lassen wollen wie "Pilze mit Pinienkern-Käse und Spinat-Walnuss-Pesto". Sogar für Pizza, Nudeln und Burger gibt es Rezepte, denn die

Autorin lebt in Amerika... Auch auf Desserts muss nicht verzichtet werden: ob Obsttarte, Brownies, Kuchen oder Eiscreme – alles ist auch rohköstlich möglich. H.S.

Judita Wignall: Going Raw, mit DVD, Hans-Nietsch-Verlag, Freiburg, 2012, 192 Seiten, 22,90 Euro

## Richtig essen gegen Krebs

Mit der Diagnose "Krebs" konfrontiert, suchen viele Menschen nach Möglichkeiten, wie sie selber aktiv dazu beitragen können, den Verlauf ihrer Krankheit positiv zu beeinflussen. Eine wichtige Frage ist hier das Ernährungsverhalten. In diesem Ratgeber gehen



die Autoren der Frage nach, inwieweit eine Reduktion der Kohlenhydrate in der Nahrung dem Patienten einen zusätzlichen Nutzen bringen kann. Sie vermitteln das wissenschaftliche Fundament der ketogenen Ernährung bei Krebs und stellen die Umsetzung dieser Ernährungsform in der Praxis dar.

Prof. Ulrike Kämmerer/Dr. Christina Schlatterer/Dr. Gerd Knoll: Krebszellen lieben Zucker – Patienten brauchen Fett, systemed verlag, Lünen, 2012, 266 Seiten, 24,99 Euro

# DVD Planet Erde

Wir sehen heute zwei globalen Krisen ins Auge: Der Finanzkrise und der massiv kritischen Ausbeutung unserer Erde. Wachstum auf Pump und Verschwendung von Rohstoffen sind eng miteinander verknüpft und eine Krise allein auf lange Sicht nicht lösbar. Die Zukunft heißt: nachhaltiger Konsum. Planet RE:think zeigt die unaufhörliche Ausbeutung unserer Ressourcen und die wahren Hintergründe dieser Probleme.

Nachhaltige Businessmodelle und neue Entwicklungen von Mittelamerika über Europa bis Südafrika könnten uns positiv in die Zukunft schauen lassen: Wenn wir uns alle entschließen zu handeln



Jetzt. Produziert wurde der Film in Zusammenarbeit mit der Europäischen Umwelt Agentur EEA und dem UN Resource Panel. Er zeigt unseren Planeten in schockierenden und beeindruckenden Bildern und vorallem, wie wichtig nachhaltiger Konsum und die nachhaltige Verwendung von Ressourcen ist.

Planet RE:think, Doku, Dänemark 2012, 86 Min., sunfilm, ab 6/2013 im Handel, weitere Infos auf http://planetrethink.com

# CD Das Lächeln Buddhas

Eine berührende Synthese zwischen Elementen der klassischen abendländischen Musik und der mystischen Tiefe mantrischer Gesänge des Ostens. Sahis einzigartige Stimme erzeugt ei-



nen mystischen Klangkosmos, der unmerklich in eine meditative Stimmung versetzt und das Herz-Chakra anrührt. Uli Löh spielt ein sehr gefühlvolles Piano, Cello und Saxophon untermalen das Ganze perfekt. Diese Musik kann als verzaubernde Ambiente-Musik genutzt werden oder um in die Stille der Meditation zu finden.

Sahi mit Uli Löh: The Smile of a Buddha, CD, 60 min., Aquamarin Verlag 2011

#### 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

#### Ausbildung

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. 030-219 12 695, www. berliner-buecherhimmel.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.dharmabuchladen.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

#### Channeling

Mediale, klare, spirituelle Lebensberatung und Begleitung. Hedwig Bönsch, Dovestr. 3b, 10587 Berlin, Tel: 0175-203 60 20, www. landhof-einfach-leben.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-undharmonie.de; Sp. Lebensberatung, Klangmassage, Engel, Hellsehen, Heiler

## Entspannungsverfahren

Langbein-Klangpädagogik/Alternative Klangwandlungsverfahren/klangwandlung.de

#### Feng Shui

Konzepte für mehr Lebensqualität. Wohn- & Geschäftsberatung. Vorträge/Workshops: freiraum21.com

#### Heilpraxis

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

#### Hochsensibilität

Beratung, Therapie, Infoabende, Achtsamkeitspraxis im Raum für Leichtigkeit, Gudrun Schultheiß, Möckernstr. 67, 10965 Berlin, Tel. 030.788 92 461, 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. Mandiro Ordyniak, T. 030-791 1641, www.kinschu.de

#### 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. 54488592, info@vitalkontor. net

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

# Osteopathie

www.PostFascialTechnik.de (PFT). Von der Osteopathie (therapeutische Körperarbeit) über Shin Tai (energetische Körperarbeit) zur Kundalini (Lebensenergie). Tel. 0176.38856648, 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., KörperPsycho-Therapie, Hermannstr. 48, 2.HHDG, 12049 Berlin, T. 030-6224224, www.stroeme.de Zen-Tempel "Shōgōzan Zenkōji". Rheinstr. 45, 12161 Berlin, T. 030-8512 073, www.zenvereinigung-berlin.de

## **KGS Berlin**

Körper Geist Seele Verlagsgesellschaft mbH

Hohenzollerndamm 56 14199 Berlin T. 030/612016-00 Fax: -01 www.kgsberlin.de ISSN 2196-3797

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

Juni-Ausgabe:

Redaktionsschluss: 10.05.2013 Kleinanzeigen: 10.05.2013 Anzeigenschluss: 15.05.2013

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.



# DHARMA BUCHLADEN

Akazienstrasse 17, Schöneberg Tel. 030-784 50 80

# Veranstaltungen im Mai

Mittwoch Vortrag und Buchvorstellung

15.Mai Susanne Jung:

<sup>20h</sup> Besser leben mit dem Tod

oder Wie ich lernte, Abschied zu nehmen

Mittwoch Vortrag und Buchvorstellung

22.Mai Anna Trökes:

Die kleine Yoga Philosophie Grundlagen und Übungspraxis verstehen

Veranstaltungsort und Vorverkauf: im Dharma Buchladen Eintritt: 7€, begrenzte Platzzahl. Mo - Fr 10 -18h, Sa 10 - 16h



Yoga, Tanz, Musik, Malen und Kreativität, Nähere Informationen; 0171 360 8556 (Bürozeiten; Mo & Mi 15–17 Uhr, Do 10–12 Uhr)



# Konzept einer Psychotherapie der Zukunft

Ausbildungsbeginn 12. Oktober 2013

Informationsabend Mittwoch, 15. Mai 2013, 19 Uhr (Anmeldung erbeten)

Institut Christoph Mahr Katharinenstr. 9 D-10711 Berlin

Telefon: +49 (0)30/813 38 96

E-Mail: christoph.mahr@t-online.de

www.ipt-berlin.de