



KÖRPER GEIST SEELE

KGS BERLIN

Gesundheit, Lebenshilfe und Inspiration – www.kgsberlin.de

Peter A. Levine
Vom Trauma befreien,
Seelische und körperliche
Blockaden lösen.

Astrid Vlamynck
Traumatherapeutische
(Selbst-)Hilfe. Wie heil-
same Erfahrungen
möglich werden.

**Bruce D. Perry/
Maia Szalavitz**
Der Lunge, der wie ein
Hund gehalten wurde.

Pascale Chartrain
Trauma Fehlgeburt:
„Wenn die Wiege
leer bleibt...“

Jochen Meyer
Wie Sie als Single
die Angst vor dem
Ansprechen verlieren.

5
2014

KGS
seit
1994

Sprache des Körpers

Heilsame Erfahrungen - Traumaarbeit
Themen um Angst, Schuld und Scham

Schungit . Stern des Nordens



- reguliert das innere Gleichgewicht
- schafft frische Lebensqualität
- ideal zur Wasser-Energetisierung

- Naturstücke
- geschliffene, mattierte Stücke
- Schungit-Schmuck u.v.m.



DER KRYSTALL-LADEN

Klaus Lenz GmbH

Wegerichstr. 7	12357 Rudow Tel.: 661 02 47	Mo - Sa 10 - 18 Uhr
Wilmsdorfer Str. 79	10629 Charlottenburg	Mo - Sa 11 - 19 Uhr
Knaackstr. 35	10405 Prenzlauer Berg	Mo - Sa 11 - 19 Uhr
Bahnhofstr. 24	12305 Lichtenrade	Mo - Fr 9 - 18 Sa 9 - 14 Uhr
Clayallee 343	14169 Zehlendorf	Mo - Fr 9 - 18 Sa 9 - 14 Uhr
Grußdorfstr.12	13507 Tegel	Mo - Fr 9.30 - 18 Sa - 15 Uhr
Brandenburger Str. 64	14467 Potsdam	Mo - Sa 10 - 18 Uhr
Neumarkt 7 a.d. Frauenkirche	01067 Dresden	Mo - Sa 10.30 - 19 Uhr
Alaunstr. 15	01099 Dresden	Mo - Sa 10 - 19 Uhr
Nikolaistr. 23	04109 Leipzig	Mo - Sa 10 - 19 Uhr

- 04 kurz&bunt
- 09 highlights

Thema Trauma

- 14 **Die Sprache des Körpers** von Wolf Schneider
- 16 **Heilende Gemeinschaften** Bruce D. Perry über Beziehungen und Traumaheilung
- 18 **Am liebsten geht es mir gut** Astrid Vlamynck über traumatherapeutische Selbsthilfe
- 20 **Nach Hause kommen** Francine Shapiro über innere Heilungspotenziale
- 22 **Ein Tiger zeigt den Weg** Peter A. Levine über Trauma-Arbeit und spirituelle Heilung
- 24 **Wenn die Wiege leer bleibt** Pascale Chartrain über das Trauma Fehlgeburt
- 26 **Die eigene Herzspur finden** von Sieglinde Hoppmann
- 28 **Traumaheilung in der Tradition der Indianer** Margret Hofmann sprach mit Dancing Thunder
- 29 **Der Liebstockel** Mit Heilpflanzen durch das Jahr - von Cornelia Titzmann
- 30 **Und jetzt geh ich auf dich zu!** Jochen Meyer über die Angst davor, als Single jemanden anzusprechen
- 32 **Agraulis vanillae - der Vanille-Schmetterling** Teil fünfzehn von Andreas Krügers Serie über Homöopathie und Biografiearbeit

34 Infobeiträge

58 Lesen & Hören

Coverfoto: © Andriy Petrenko - Fotolia.com

Regelmäßige Rubriken

- Astro-Service 38
- Kalender 40
- Wegweiser 46
- Termine 44
- Kleinanzeigen 55
- Wer macht was 56
- Impressum 62
- Adressen 62

Körper Geist Seele Verlag

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

Neu! Was ist das
Geheimnis
 glücklicher Beziehungen
 im 21. Jahrhundert?



Ehrlich, witzig, provokant: Das neue Buch von Susanne Wendel („gesund-gevägelt“)

ISBN 978-3-942-88006-0

WWW.HORIZONWORLD.DE



FASCINATING
INDIA
 3D

Nominated
 Cosmic Cine
 Award 2014

AB 15. MAI IM KINO
 3D IN AUSGEWÄHLTEN KINOS

EIN FILM VON SIMON BUSCH UND ALEXANDER SASS
WWW.FASCINATINGINDIA.DE

co-FILMGEWÄHRLEHNER BUSCH THIMFILM



FILM: WATERMARK

Ohne Wasser gibt es kein Leben, keine Zivilisation, keine wirtschaftliche Entwicklung. Wasser wird gestaut, um Energie zu gewinnen, es wird umgeleitet, um Wüste in Farmland zu verwandeln und Städte bewohnbar zu machen – meist mit verheerenden Konsequenzen. Der Dokumentarfilm WATERMARK lädt auf eine beeindruckende Reise zu verschiedenen Orten auf der Welt ein, die der menschliche Eingriff in den Wasserkreislauf tiefgreifend verändert hat. Der Film zeigt in faszinierenden Bildern die universelle Bedeutung von Wasser für den Menschen und welchen Stellenwert diese wichtige Ressource für die Zukunft hat.

Watermark, ein Dokumentarfilm von Jennifer Baichwal und Edward Burtynski, Kanada 2013, 92 Minuten, Senator Film-Verleih, ab 15. Mai im Kino

KONZERT: SINGING-CELEBRATION MIT PETER MAKENA & OM PRAKASH



Schon einmal sind Peter Makena und Om Prakash mit einem Festival der Freude im Gotischen Saal aufgetreten. Peters schöne Stimme und seine Texte sind inspiriert vom Geiste und den Worten erleuchteter Mystiker, die von Liebe, Weisheit und der Hingabe an das Mysterium des Lebens erzählen. „Der Zauber der Gitarre und die

Herzenswärme seines Gesangs vereinen sich mit den sehnsuchts- und temperamentvollen Tönen der Violine. Es entsteht ein wunderbarer Klangteppich der ganz besonderen Art. Ein Feuerwerk der Lebendigkeit, eine Einladung zum Mitsingen, Tanzen und in der Stille des Herzens zu sein.“ Es soll ein Fest der Sinne sein, um gemeinsam das Leben zu feiern.

Peter Makena, Mitsing-Celebration-Konzert, 16.05.14, Beginn: 19:30 Uhr, Gotischer Saal, Schmiedehof 17, Kreuzberg, VVK 20 €/AK 23 €. Workshop am 18.05.14, Info: ines-jacoby@gmx.de, www.makenasing.com

FILM: FASCINATING INDIA - 3D

Mit kleinem Team und modernster Ausrüstung sind Simon Busch und Alexander Sass monatelang durch den Norden des indischen Subkontinents gereist, um der Faszination Indiens auf die Spur zu kommen. Eine Reise, die sich ausgehend von der atemberaubenden Architektur der zum Teil menschenleeren Oasenstädte des Nordens in Richtung der religiösen Zentren wie Varanasi bewegt und uns schließlich mitnimmt zur Kumbh Mela, dem größten religiösen Fest der Welt, das nur alle 12 Jahre mit 35 Millionen Teilnehmern an den Ufern des Ganges stattfindet. Fascinating India - 3D folgt den Spuren der verschiedenen Religionen, die bis heute Indien prägen und einige der weltweit großartigsten Schätze von Architektur, Kunst und Dichtung hervorgebracht haben.



Ein Film, der immer wieder den spirituellen Kern des menschlichen Daseins berührt. Für die beiden Filmemacher war von Anfang an klar: Die Bilder, die ihnen vorschwebten, sollten für die große Leinwand konzipiert sein und in real 3D gedreht werden.

Fascinating India - 3D, ein Dokumentarfilm von Simon Busch, Deutschland/Indien 2014, 91 Min., Busch Media Group, ab 15. Mai im Kino



FILM: LE WEEKEND AUF DVD

Nick und Meg fahren übers Wochenende nach Paris. Hierhin führte sie vor nunmehr 30 Jahren auch ihre Hochzeitsreise. Nachdem die Kinder aus dem Haus sind, könnte ihre Ehe neuen Schwung vertragen. Die Erwartungen an die verspäteten Flitterwochen in der Stadt der Liebe sind daher hoch. Doch die Reise verläuft anders als geplant, und zu allem Überfluss taucht auch noch ein alter Bekannter auf, der ihr Leben völlig auf den Kopf stellt. Oscar-Gewinner Jim Broadbent in einer unterhaltsamen und gleichzeitig nachdenklichen Studie über die Liebe und die Unvollkommenheiten des Lebens.

Le Weekend – ein Film von Roger Michell, Großbritannien 2013, 89 Min., DVD bei EuroVideo Medien GmbH, 16,99 Euro



FILM: DER IRAN JOB

Der amerikanische Basketballspieler Kevin Sheppard nimmt 2008 das Angebot an, in der Iranian Super League zu spielen: Er soll das neu gegründete blutjunge Team A.S. Shiraz in die Playoffs führen. Während die Spannungen zwischen dem Westen und dem Iran zunehmen und eine Eskalation absehbar scheint, versucht Kevin, zwischen Sport und Politik zu trennen. Er muss jedoch schnell feststellen, dass dies im Iran unmöglich ist: Er macht die Bekanntschaft dreier unabhängiger und selbstbewusster Iranerinnen, durch die Kevins Wohnung zu einem Ort offener Diskussionen über Politik, Religion und Geschlechterrollen wird. Kevins Saison im Iran gipfelt schließlich in etwas Größerem als Basketball: in der aufkommenden und anschließenden Unterdrückung der »Grünen Revolution« im Iran.

Der Iran Job, Dokumentarfilm von Till Schauder, Deutschland/ USA 2012, 91 min, good!movies, DVD bei indigo, 17,90 Euro

SONGS OF THE SOUL – MEDITATIVE MUSIK VOM FEINSTEN



Internationale Jazz-, Klassik- und Weltmusik spielen, arrangieren und interpretieren die Musik von Maestro Sri Chinmoy, einem der kreativsten Musiker und Komponisten unserer Zeit. Der gebürtige Inder und spirituelle Lehrer Sri Chinmoy komponierte über 21.000 Lieder, die den Zuhörer in eine Atmosphäre inneren Friedens und tiefer Freude eintauchen lassen.

Ob Klassik oder Jazz, indisch oder irisch, östlich oder westlich, dynamisch oder meditativ, Songs of the Soul berührt Musikliebhaber im Herzen. Mit dabei sind die Gruppen: Agnikanas Group, Bartika Jazz, Adesh & Ajita (Sitar und Tabla), Mandu & Visuddhi (Harfe und Ehrhu), Patee's International A Capella Group sowie Shamita & Bhoiravi (Cello und Violine).

Songs of the Soul: Montag, 2. Juni um 20 Uhr im Admiralspalast. Der Eintritt ist frei. Tickets unter Telefon 030-69 20 2732 oder direkt im Happiness-Heart-Cafe, Güntzelstr. 22, Berlin-Wilmersdorf oder im Gandharva Loka Musikgeschäft, Schönhauser Allee 133, Berlin-Prenzlauer Berg, Hörproben unter: www.songsofthesoul.com

DER XVII. KARMAPA IN DEUTSCHLAND

Vom 28. Mai bis zum 9. Juni 2014 wird der XVII. Karmapa Ogyen Trinley Dorje in Deutschland erwartet. Zu seiner ersten und damit historischen Reise auf den europäischen Kontinent wird der Karmapa seinen Hauptsitz in Europa, das Kamalashila Institut für buddhistische Studien und Meditation, und die deutsche Hauptstadt Berlin besuchen. Karma Kagyü Gemeinschaft Deutschland e. V. lädt alle Freunde, Schülerinnen und Schüler und Interessierte herzlich ein, dieses besondere Ereignis zu einem erfolgreichen Fest werden zu lassen. S.H. der Karmapa wird im Kamalashila Institut Dharma-Vorträge halten und Einweihungen geben, während in Berlin primär öffentliche Vorträge und kulturelle Begegnungen geplant sind.



Das Programm finden Sie auf www.karmapa.germany.de



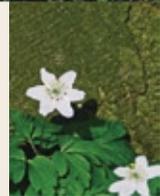
HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN

BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

Frühjahrsputz für Körper und Seele...

...und hier können Sie ihn herrlich genießen – z.B. bei einem Spaziergang durch duftendes Grün. Für Entspannung sorgt unser Team im TAO Gesundheitszentrum. Im Saunahaus können Sie in einer der drei Saunen schwitzen oder Sie wagen schon einen erfrischenden Sprung in den Naturbadeteich. In eine Decke gemummelt, den Sonnenuntergang genießen – endlich Urlaub.

Preis p.P. Zimmertyp Wasser für 3 ÜN/ HP: € 284 im DZ € 344 im EZ für 5 ÜN/ HP: € 429 im DZ € 529 im EZ in der Zeit vom 04.-28.05. und 09.-27.06.14 zw. So. und Fr.



Hotel Gutshaus Stellschagen, Lindenstr. 1, 23948 Stellschagen
T 038825-44-0, F 038825-44-333
info@gutshaus-stellschagen.de, www.gutshaus-stellschagen.de

BIO HOTELS
mit Schönheit verbunden



EINE MITFÜHLENDE GESELLSCHAFT SCHAFFEN – VESAK FEST 2014

Vesak ist ein buddhistischer Feiertag, der an die Geburt, die Erleuchtung und das Eingehen in die vollkommene Befreiung des historischen Buddha vor mehr als 2550 Jahren erinnert. In aller Welt wird das Fest jährlich von Buddhisten als der wichtigste gemeinsame Feiertag begangen. In Berlin veranstaltet der Verband BUBB (Buddhismus in Berlin und Brandenburg) in jedem Jahr eine gemeinsame Feier aller Schulen. Gastgeber des diesjährigen Vesakfestes ist Dharma Mati – ein Zentrum des Rigpa e. V., einer Schule des tibetischen Buddhismus mit Sitz in Charlottenburg. Das Fest steht unter dem Motto „Eine mitfühlende Gesellschaft schaffen“. An diesem Tag laden Vertreter verschiedener buddhistischer Schulen ein: Die Besucher können in Vorträgen, Mini-Workshops und Meditationen erforschen, wie sich die jahrtausende alte Lehre auf sie persönlich und damit auch auf die menschliche Gesellschaft auswirken kann. Eine gute Gelegenheit, Einblick in den Buddhismus und seine Gruppen zu bekommen.

Vesak Fest 2014: Sonntag, 18. Mai 2014, 10:00–18:00 Uhr, Eintritt frei. Dharma Mati – Rigpa-Zentrum-Berlin, Soorstr. 85, 14050 Berlin, Tel. 030.23255010, Ausführliche Infos: www.rigpa-zentrum-berlin.de

VISION EINER ERLEUCHTETEN GESELLSCHAFT



"Wenn wir keine Trennung machen zwischen den anderen und uns, zwischen der Gesellschaft und uns, dann kann die Suche nach einer erleuchteten Gesellschaft ein wesentliches Element für unsere eigene Suche nach Erleuchtung werden." In seinem Vortrag möchte Kazuaki Tanahashi einige erleuchtete Elemente in Costa Ricas Gesellschaft diskutieren, die ökologisch, friedvoll und gerecht sind – und die zu hoher Zufriedenheit aller Beteiligten beitragen. Er möchte aufzeigen, wie wir diese erleuchteten Elemente auch in anderen Teilen der Welt integrieren

können. Kazuaki Tanahashi wurde 1933 in Japan geboren, erlernte dort traditionelle Kalligraphie und Malerei. Seit 1977 lebt und arbeitet er in den USA als Maler, Kalligraphiemeister, Künstler, Autor, Übersetzer sowie als Friedens- und Umweltaktivist.

Kazuaki Tanahashi, Vortrag, Mittwoch, 21. Mai 2014, 19:30, Eintritt frei, im Dharma Mati – Rigpa-Zentrum-Berlin, Soorstr. 85, 14050 Berlin, Tel. 030-2325 5010, Ausführliche Infos: www.rigpa-zentrum-berlin.de

WELTLACHTAG IN BERLIN AM 4. MAI

Es soll der fröhlichste Feiertag der Welt werden: Die Lachyoga-Initiative "Hauptstadt lacht" lädt wieder ein. Auf der Tempelhofer Freiheit, Nähe Biergarten, Haupteingang Columbiadamm, feiert sie mit einem bunten Programm: LACH-Yoga, LACH-Spiele, eine Tombola sowie die LACH-BAR und LACH-Personalvermittlung. Um 14 Uhr schicken die Teilnehmer das offizielle WELT-LACHEN rund um den Erdball für Frieden und Völkerverständigung.

Weltlachtage in Berlin: So. 4. Mai, 12-15 Uhr, Offizielles WELT-LACHEN um 14 Uhr, auf der Tempelhofer Freiheit. Weitere Infos und genauer Standort auf www.hauptstadt-lacht.de

FRÜHLINGSFEST IN DER SURYA VILLA



Das Ayurveda Wellness Zentrum lädt ein zum 12. Frühlingsfest: Information sowie Entspannung bei Massagen, Konzerten und leckerem Essen sollen die BesucherInnen zu Muttertag erfreuen. Ein Schwerpunkt des Tages der offenen Tür ist das Thema Ernährung. Ayurveda-Ärztin Marita Sattes hält einen Vortrag über „Typgerechte Ernährung nach Ayurveda“. Heilpraktikerin Eva Maack erklärt in einem Vortrag „Ayurvedische Gewürze für die Hausapotheke“ und gibt anschließend individuelle Kurzberatungen wie kleinere Beschwerden mit Gewürzen, Ölen und ayurvedischen Zubereitungen behandelt werden können. Außerdem können sich die Gäste aus der Hand lesen lassen oder KartenlegerInnen befragen. Oder bei Kundlini-Yoga, Qi Gong und Mantra-Singen mitmachen. Im Hofgarten gibt es ein buntes Kinderprogramm und kulinarische Köstlichkeiten aus Sri Lanka.

Surya Villa, Frühlingsfest, 11. Mai, 11.00-21.00 Uhr, Eintritt frei, Surya Villa – Ayurveda Wellness Zentrum, Rykestr. 3, 10405 Berlin-Prenzlauer Berg, Tel: 030-48495780, www.ayurveda-wellnesszentrum.de

TRAUM UND WIRKSAMKEIT - PFINGSTFESTIVAL IM ZEGG



Am Anfang jeder Veränderung steht ein Traum. Und der Traum schafft Raum - Raum in dem alles möglich ist, in dem andere Gesetze gelten, in dem Freiheit herrscht, alles zu tun, alles zu lassen oder alles zu beobachten. Das Pfingstfestival im ZEGG gibt einem

Zeit zu träumen. „Spielerisch und spirituell, sinnlich und künstlerisch treten wir ein in Gedankenwelten und Erfahrungsräume, probieren Neues aus und lassen uns inspirieren.“ Weitere Elemente des Festivals sind Vorträge und Performances, eine offene Bühne, Live-Musik und Tanz. Special Guest ist Shelley Sacks, eine langjährige Schülerin von Joseph Beuys. Umrahmt wird das Pfingstfestival von einem vielseitigen Kulturprogramm. Für Kinder und Jugendliche gibt es ein eigenes Programm und ermäßigte Preise.

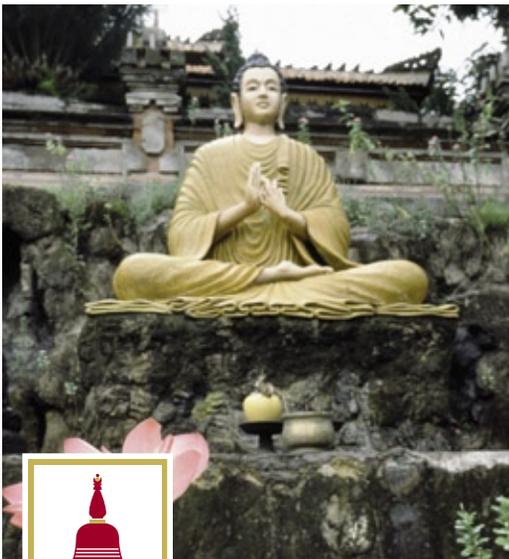
Pfingstfestival im ZEGG: 6. bis 11. Juni, veranstaltet von der Lebensgemeinschaft im ZEGG (Zentrum für experimentelle Gesellschaftsgestaltung) in Bad Belzig/Brandenburg. Informationen zum Festival und Anmeldung: www.zegg.de/pfingsten

VORTRAG: VERTRAUEN UND EINSICHT

Was hat Selbstvertrauen mit Selbsterkenntnis zu tun, und umgekehrt? Welche Rolle spielen Freude am Tun und soziale Netze dabei? Wie entstehen Vertrauen und Einsicht und was blockiert sie? Wie können „große Leute“ wieder neu Vertrauen lernen und darin ruhen? Im Spiegel buddhistischer Lehren und Übungen untersuchen wir innere und äußere Bedingungen für Einsicht und Vertrauen, für Lebensfreude, Frustrationstoleranz und Interesse an sich und anderen.



Sylvia Wetzel: Wer glaubt, wird selig – Vertrauen und Einsicht, Vortrag der Buddhistischen Akademie am 8. Mai 2014 um 19 Uhr, Lotos-Vihara Meditationszentrum, Neue Brunnenstraße 5, 10179 Berlin, 10 Euro, Ermäßigung möglich



**Tibetisches
Zentrum**

བྱང་ཆུབ་སེམས་ལྷོད་

UNTER DER
SCHIRMHERRSCHAFT
S.H. DES 14. DALAI LAMA

TIBETISCHES ZENTRUM E.V.
Hermann-Balk-Str. 106 | 22 147 Hamburg
Tel. 040 64492204 | anmeldung@tibet.de

SEMKYE LING
Meditationshaus des Tibetischen Zentrums e.V.
Lünzener Str. 4 | 29640 Schneverdingen
Tel. 05193 52511 | sl@tibet.de

WWW.TIBET.DE/STUDIUM

**Jürgen Manshardt, Oliver Petersen, Frank Dick und
Geshe Pema Samten**

NEUES BUDDHISMUS-STUDIUM

Beginn: Oktober 2014, Grundstudium: 3 Jahre

Das renommierte Buddhismus-Studium des Tibetischen Zentrums bietet Studierenden seit 25 Jahren fundierte Kenntnisse des Buddhismus, der tibetischen Meditationen und Hilfen für ein gutes und ethisches Leben.

Freuen Sie sich auf lebendiges Lernen in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten. Sie studieren immer samstags direkt vor Ort oder bequem von zu Hause – moderne E-Learning-Methoden machen es möglich. Teil des Studiums ist das gemeinsame Praktizieren in unserem Meditationshaus Semkye Ling in der Lüneburger Heide.

Persönliche Beratung:
Tel. 040 64492204.

Oder besuchen Sie uns auf www.tibet.de/studium.

**AUCH ALS
FERNKURS**



FILM: SOUNDBREAKER

Kimmo Pohjonen, Finnlands berühmtester Akkordeonspieler, hat sich zur Lebensaufgabe gemacht, alle Möglichkeiten seines Instrumentes auszuschöpfen und Spiel und Klang auf ein nie zuvor gehörtes Niveau anzuheben. Der Film zeigt den oftmals mühseligen Weg eines Menschen auf der Suche nach seiner ureigenen Ausdrucksform. Soundbreaker ist ein Film über das Brechen von Regeln und den Kampf gegen Vorurteile. Plötzlich eröffnet sich eine unerschöpfliche Welt von Klängen, die nie zuvor mit einem Akkordeon in Verbindung gebracht wurden: Menschliche Stimmen, Tierlaute, Motoren – ja, alle Klänge dieser Welt. Der mehrfach ausgezeichnete Regisseur Kimmo Koskela erzählt die Geschichte mit knappen Worten. Sein kreativer Ansatz und seine atemberaubenden Bilder aus Finnland erlauben einen tiefen Einblick in den inneren Kampf eines außergewöhnlichen Künstlers und vermitteln den Geist und das Lebensgefühl eines skandinavischen Landes. KGS-Urteil nach dem Filmerlebnis: *Absolut sehenswert.*

Soundbreaker, Dokumentarfilm Finnland 2012, 86 Minuten, Verleih Gernot Steinweg, seit Mitte April 2014 in den Kinos oder als DVD erhältlich.



FILM: JIMMY P.

JIMMY P., der im letztjährigen Wettbewerb von Cannes lief, erzählt die Geschichte über die Begegnung und Entwicklung einer Freundschaft zwischen zwei Männern, die sich unter normalen Umständen nie getroffen hätten und die unterschiedlicher nicht sein könnten. Als der Kriegsveteran, ein amerikanischer Ureinwohner des Blackfoot-Stammes, 1948 nach Kansas zurückkehrt, plagen ihn

Schwindel, zeitweise Erblindung und Hörverlust, Symptome, die die Ärzte als Zeichen für eine multiple Persönlichkeit deuten. Über Jimmy Picards Geisteszustand besteht kein Zweifel: schizopren.

Jimmy ist bereit, sich als unheilbar aufzugeben, als eine exzentrische Persönlichkeit in sein Leben tritt. Dem jüdischen Psychiater Georges Devereux gelingt es, den verschlossenen Indianer zum Sprechen zu bringen, aber ob er der Ursache auf den Grund kommen wird? Zusammen beginnen sie Jimmys Erinnerungen und Träume zu erforschen, ein Experiment, welches sie wie Detektive verfolgen - mit einer stetig wachsenden Verbundenheit zwischen Patient und Arzt. Die Rekonstruktion eines realen Falles aus der Praxis des Pioniers der Ethnopschoanalyse, Georges Devereux erinnert entfernt an David Cronenbergs „Eine dunkle Begierde“.

Film Jimmy P. seit 21. März 2014 exklusiv als Video on Demand bei iTunes und maxdome erhältlich.

FREIMAUERER – AUFKLÄRUNG EINES MYTHOS

Weltweit zählt die Freimaurerbewegung etwa sechs Millionen Mitglieder. Obwohl ihre Logen als eingetragene Vereine funktionieren und die Mitglieder somit der Öffentlichkeit bekannt sind, gelten sie als Geheimorganisation. Wie es zu diesem Nimbus kam, woher die Freimaurer stammen und was sie wirklich tun, erklärt der Journalist Tom Goeller, selbst ein Freimaurer. Er hat sich akribisch mit den Ursprüngen dieser philosophischen Vereinigung befasst und berichtet auch über ihre Gegenwart. Schließlich gibt er eine Antwort auf die Frage: Was können wir von der ältesten „Geheimgesellschaft“ der Welt heute lernen?



Vortrag im Rahmen Kultur u. Geisteswissenschaften, in Zusammenarbeit mit dem be.bra Verlag, Mi., 21.05.2014, 17:30 Uhr, Urania, An der Urania 17, 10787 Berlin, Eintritt 7€, erm. 6€

CHOR KREATIV – DER ICH-KANN-NICHT-SINGEN-CHOR

Singen befreit von den Lasten des Alltags, beflügelt Seele und Sinne und stärkt das Immunsystem. Alle, die singen machen diese Erfahrungen und die Wissenschaften bestätigen sie. Und Singen ist Kult! Kultcharakter hat mittlerweile auch der „Ich-kann-nichtsingen-Chor“. 2011 unter der Leitung von Michael Betzner-Brandt ins Leben gerufen, ist er ein Erfolgsprojekt zu dem alle eingeladen sind: diejenigen, die sonst nur alleine daheim singen, diejenigen, die aus irgendwelchen Gründen meinen, sie könnten nicht singen und diejenigen, die sich bisher nicht zu singen trauen. Kommen Sie und singen Sie mit!

Chor Kreativ: am 11.5. und 1.6.2014, jeweils 11 Uhr, Urania, An der Urania 17, 10787 Berlin, Eintritt 12€, ermäßigt 10€



MICHAEL ROADS IN DEUTSCHLAND!

Erkenntnisreich und inspirierend vermittelt Michael Roads, der international bekannte spirituelle Lehrer, Autor und Metaphysiker aus Australien, seine erleuchtete Sicht auf Schlüsselthemen des Lebens. Stets ermutigend zeigt er uns, wie wir ein Leben führen können, das erhebt, verfeinert und erfüllt - jeden Tag. Er kreiert einen Raum, in dem der Teilnehmer aus seiner Illusion einer physischen, endlichen Realität erwachen kann... einen Raum, in dem die Liebe zu sich selbst, zum Leben, zur Schöpfung, die in jedem Menschen schlummert, entfacht wird.

// NEU: DVD mit ausführlichem Interview //
www.michaelroads.de

Abendvorträge:

09. Mai 2014, 19.30 Uhr, Essen, Eintritt 19 EUR
 13. Mai 2014, 19.30 Uhr, Berlin, Eintritt: 15 EUR
5 Tage Intensivseminar: 17. - 21. Mai 2014, Berlin
Kosten: 640 EUR / Person, 1.200 EUR / Paar
 (alle Veranstaltungen auf deutsch übersetzt)
Alle Infos unter www.michaelroads.de/events

PARIMAL GUT HÜBENTHAL E.G.

Lebendige Commune,
Seminarhaus,
Meditationszentrum

Highlights neben vielen
anderen Seminaren
und Events:

16.-18. Mai & 5.-7. September:

Begegnungs- und Kennenlern-Wochenenden

27.-29. Juni: Heiler-Festival

mit verschiedenen Heilern und Rahmenprogramm

03.-06. Juli: LotusCafe Festival; 300 Singles,
50 Mini-Events für Kontakt und Begegnung

09.-13. Juli: Parimal Sommerfestival: ein bunter
Reigen von Events, Meditationen und Mini-Sessions

20.-24. August: Sufi Camp; Join the Caravan of Love
- Musik, Poesie, Tanz, Stille, Feiern, Natur

Weiterhin Volunteer-Programm und
Commune-Langzeit-Gast.

Wellness- und Heilungswochen
mit umfangreichem Angebot an Behandlungen
Wir bieten ggf. eine Kinderbetreuung an.

Täglich: Meditationen, Mantra-Singen
und Abendgruppen

www.Parimal.de



REIKI-AUSBILDUNGEN - WWW.BAMBUSPRAXIS.DE

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



Bernd Monecke unterrichtet als Reikilehrer seit über 12 Jahren Reiki. Er arbeitet als Heilpraktiker mit den Schwerpunkten Akupunktur, TCM, Shiatsu und Reiki.

Reiki eignet sich hervorragend zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte und ist als Entspannungsmethode bei sich selbst und zur Behandlung Anderer einzusetzen. Es stärkt die Herzenskraft

und gleicht emotionale Ungleichgewichte aus.

Die Arbeit mit dem Inneren Kind hilft alte Traumata und negative Glaubenssätze loszulassen und unterstützt dabei, sich neu auszurichten.

Inhalt der Ausbildung in den 1. Reiki-Grad:

- Einstimmung Reiki I.Grad
 - Chakrenausgleich
 - Selbstbehandlung
 - Behandlung Anderer
 - Arbeit mit dem Inneren Kind + CD
 - Praktische Übungen zu den 5 Lebensweisheiten und dem Ausgleich von Emotionen + CD
 - Individuelles Reading und Einzelcoaching
 - Reikianwendungsbroschüre, Urkunde
 - zwei Reikiübungsabende mit Supervision
- Kurs-Zeiten für Kleingruppen und Infosgespräche werden jeweils individuell vereinbart

Kosten: 1. Grad 180 €, 2. Grad 280 €, 3. Grad 330 €

Offene Reiki-Übungsabende: jeden 4. Mittwoch im Monat, 19 h

Veranstaltungsort: Die Praxis im Bambusgarten,
Diedenhofstraße 4, 10405 Berlin

Info und Anmeldung bei Bernd Monecke 030-47374668,
www.bambuspraxis.de, e-mail: b@bambuspraxis.de

DIE TEE-METHODE ZUM UMGANG MIT ENERGIE

Workshop mit Aziz Djendli



Der Autor und Therapeut A. Djendli aus Paris vermittelt mit Übungen aus der Sufi – Tradition wie wir Energie aufnehmen, bewahren und weitergeben können. Wir lernen einen tiefen inneren Kontakt zur Energie herzustellen und diesen konstant zu halten. Das verhilft uns zu einer positiv gestimmten Grundhaltung, mit der wir Energie in unser Umfeld abgeben können, ähnlich wie der Tee in Geschmack und Farbe im

Wasser diffundiert. Dies erzeugt nicht nur erhöhte Aufmerksamkeit und Wachheit, sondern gibt wärmende, vertrauensvolle Energie ab.

Termin: Freitag 23. Mai 2014, 17.00 – 22.00 Uhr
Ort: Gotischer Saal; Schmiedehof 17, 10965 Berlin
Kosten: 35/25 €
Anmeldung: Anjou Reuter Tel.: 01523 – 1772459
 post@granada-therapie.de

JUST WOMEN®

Entdecke Deine weibliche Kraft



Kennst Du das? Wir wollen uns schützen, um nicht verletzt zu werden. Wir glauben, dass wir stark sein müssen und funktionieren einfach. Manchmal verbiegen wir uns oder spielen eine Rolle, weil wir gefallen wollen und weil wir nach Liebe/geliebt sein suchen. Doch dabei verlieren wir uns selbst. Wir stellen

uns und unsere Bedürfnisse hinten an.

Jetzt ist Zeit für Dich! Lass Dich fallen und tauche tief ein in Deine weibliche Kraft! Genieße Dein Frau Sein, Deine Weichheit, Deine Einzigartigkeit und Deine Weiblichkeit! Verbinde dich wieder mit Dir und fühle, wie schön Du bist und wie wunderbar es ist einfach Frau zu sein! Mit Bewegung, Meditationen, Energiearbeit und heilsamen Ritualen helfen wir Dir, Dich wieder mit deinem Sein zu verbinden. Wir zeigen Dir, welche eigene Kraft Du hast und wie besonders Du bist! Lebe Dich – Geniesse Dich und Liebe Dich!

Wochenend-Seminare:

24.-25.05. Praxis Phoenix – Regensburg

14.-15.06. - YOGADelta - Berlin

Seminarpreis: 220€

Info: Tel. 0152-29 29 10 72 oder constanze@justwomen.de
 www.justpurewoman.de

RÜCKKEHR ZUM KINDERKÖRPER UND KINDERHERZ

Zu Gast in Berlin Großmeister Wei Ling Yi



Menschen jedweden Alters können harmonisch im Herzen und in ihren Bewegungen sein. Wenn das Qi zirkuliert, bleibt der Körper elastisch, die Organe werden gut versorgt und die Zellen regenerieren sich. Wei Ling Yi hat die Übungen des ”100 Kinder Lotus Gong” weiter entwickelt, um sie für alle Menschen zugänglich und praktikabel zu machen. Damit eröffnet sich jedem Einzelnen eine faszinierende Perspektive: statt das Altern als Bedrohung ansehen zu müssen, wächst die Möglichkeit, körperlich und geistig aktiv zu bleiben - sowie seelisch zu wachsen.

Termin: Sonntag, 18.05.2014, 10 - 15 Uhr
Ort: Pestalozzi-Fröbel-Haus, Karl-Schrader-Str. 7, 10781 Berlin
Info: 030 / 60 97 72 63, yixue.berlin@gmail.com;
 www.yixue.de

INNERTAINMENT TOUR 2014 MIT PROF. SURINDER SINGH, UK

Naad Yoga Konzert & Workshop

„Wer einmal den Klang des Naad vernommen hat, kann nicht mehr traurig sein; das Leben wird zum Fest und ist voller Freude.“ - Nanak Dev

Konzerte und Workshops mit Prof. Surinder Singh sind ein erhebendes Erlebnis und führen zum Einklang zwischen Seele und Geist. Im Workshop lernst du Naad Yoga kennen und wie du deine Emotionen klären und orchestrieren kannst, um dein Leben neu zu komponieren. Beim Innertainment Konzert kannst du die Erfahrung machen, wie sich belastende und angestaute Gefühle durch den Klangstrom in Freude und Frieden verwandeln.



Termin: So, 25. Mai 2014

Naad Yoga Intensiv Workshop von 15.00 - 17.30 Uhr, 25 €
 Innertainment Konzert um 19.30 Uhr, 15 € im VVK, 18 € AK

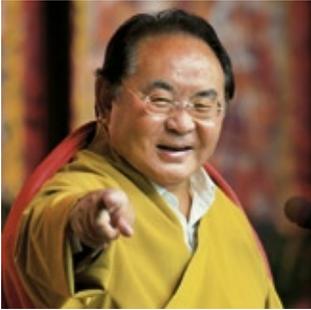
Kombi-Ticket für Workshop und Konzert: 35 € im VVK

Ort: YOGA VIDYA, Mehringdamm 57, Berlin-Kreuzberg

Info: Gian Kaur Geier, E-Mail: gian@naad-yogi.com

Mobil: 0151-116 197 66

Tickets können auch direkt bei Yoga Vidya erworben werden.



FRÜHJAHR'S-RETREAT MIT SOGYAL RINPOCHE

Sogyal Rinpoche ist ein international bekannter buddhistischer Lehrer aus Tibet und Autor des spirituellen Klassikers „Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“. Er hat die bemerkenswerte Gabe, die Essenz des tibetischen Buddhismus auf einzigartige Weise vorzustellen - authentisch und zugleich von tief gehender Bedeutung für den modernen Geist. Rinpoche gelingt es immer wieder, eine warmherzige und von Liebe und durchdringender Einsicht erfüllte Atmosphäre zu schaffen, als würde er direkt das Herz eines jeden Teilnehmers ansprechen. Menschen überall auf der Welt bestätigen die Kraft dieser Lehren: Sie ermöglichen 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. Herzstück des Retreats sind die Belehrungen von Sogyal Rinpoche. Die daran anknüpfende gemeinsame Praxis und das Studium unter Anleitung erfahrener Meditierender, bieten sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene Gelegenheit, unser Verständnis zu vertiefen.

Frühjahrs-Retreat 28.5. - 1.6.2014, 290 €

Ort: Dharma Mati - Rigpa-Zentrum,
Soorstr. 85, 14050 Berlin, S-Bhf Westend

Info, Anmeldung: Holger Sieler 030.232 55 011
(Mo-Do 10 -13), <https://rigpaevents.de>,
www.rigpa-zentrum-berlin.de

JENSEITSKONTAKTE

Medium Billy Cook vom 18. bis 25. Mai in Berlin

Billy Cook ist ein international bekanntes englisches Medium. Seit nunmehr 25 Jahren reist Billy Cook als Botschafter der Geistigen Welt in viele Länder dieser Erde, so u.a. nach Australien, Neuseeland, Japan. Er sagt: „es macht keinen Unterschied, wohin ich in der Welt gehe, die Menschen wollen überall von ihren Lieben hören und wissen, dass es ihnen gut geht.“

Billy Cook wird am 18. Mai im Rahmen einer öffentlichen Veranstaltung seine großen Fähigkeiten unter Beweis stellen und den Kontakt zu Ihren Lieben herstellen.

Vom 19. bis 23. Mai wird Billy Cook für Sitzungen zur Verfügung stehen. In einer Einzelsitzung werden Sie viele Beweise dafür bekommen, dass Ihre Lieben immer noch an Ihrer Seite sind.

Am 24. und 25. Mai 2014 haben Sie die Gelegenheit an einem Workshop mit Billy Cook teilzunehmen. Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Unter Anleitung von Billy Cook werden Sie Ihre Fähigkeiten entdecken oder trainieren, sie werden lernen, die Bedeutung der Farben in der Kommunikation mit der Geistigen Welt zu nutzen und Durchsagen zu geben.

Vom 14. bis 18. Juni 2014 werden wir das englische Medium Debbie Dean begrüßen können. Debbie Dean gibt nicht nur Nachrichten von Ihren Lieben, sie malt auch ein Portrait von jemandem aus der Geistigen Welt. Debbie malt auf Wunsch auch Ihren Geistführer und gibt Auskunft über ihn.

Weitere Infos: seelenheilung@email.de,
Tel. 0172-1660437, www.seelenheilung-ullrich.de



Möchten Sie Ihre Lebensaufgaben erfahren?



Wir erstellen Ihre persönliche Kabbala-Lebensanalyse.

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

Besuchen Sie uns im Internet: www.kabbala.de

nur
39,-€

Kabbala Lebensanalysen Hermann Schwyer & Inge Meyer

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

TRAUMAHEILUNG - HEILUNG MIT MITGEFÜHL

mit Dancing Thunder - Medizinerin der Susquehannock



Diese drei Tage sind für alle, die anderen bei der Bewältigung und Lösung ihres Traumas helfen wollen. Speziell Therapeuten und Heiler sind hier angesprochen, um ihre Patienten in deren Prozessen zu unterstützen. Der Schwerpunkt dieses Teachings wurzelt in uralten, schamanischen Heilkünsten und Heilmethoden.

Wann: Fr.-So. 13.-15. Juni, Fr.-Sa. 10-22.00 Uhr, So. 10-19.00 Uhr

Wo: actorfactory, Crellestr.19, 10827 Berlin- Schöneberg

Anmeldung: über www.bluejay.eu

Infohotline: Margret Hofmann, 030-85075552, praxis@heilpraktikerinhofmann.de, www.heilpraktikerinhofmann.de

GANGAJI & ELI: BEGEGNUNG IM HERZEN



„Sei still und erkenne dich selbst als die Wahrheit, nach der du gesucht hast. Sei still und lebe, wofür du erschaffen wurdest. Sei still und empfang die deinem Herzen innewohnende Wahrheit.“

Gangaji und Eli laden uns ein, still zu sein, jegliche gedankliche Suche im Außen aufzugeben und die „unveränderliche Gegenwärtigkeit wahrer Identität“ zu entdecken.

Uns allen bietet sich eine lebensverändernde Gelegenheit: wir können die Geschichte darüber, wer wir glauben zu sein, durchschauen und entdecken, wer wir in Wahrheit sind. Indem Gangaji und Eli dich zur Selbsterforschung anleiten, führen sie dich in die unmittelbare Entdeckung deiner wahren Natur und unterstützen dich darin, frei und authentisch zu leben.

Offenes Treffen in Berlin:

13. Juni 2014, 20- ca. 22 Uhr

Kosten: 15 €, keine Anmeldung nötig

Wochenend-Retreat in Berlin:

14. - 15. Juni 2014,

Sprache: Englisch mit deutscher Übersetzung

Kosten: 180 €

Veranstaltungsort: Auditorium Friedrichstraße, Im Quartier 110, Friedrichstraße 180, 10117 Berlin, www.auditorium-friedrichstrasse.de

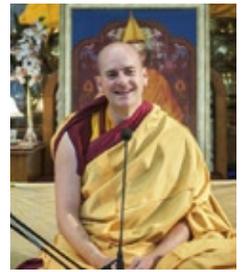
Anmeldung & Information: www.leela.org

Hannelore Rueedi: info@leela.foundation.de, Tel: 0041.22.757 00 03, Kontakt vor Ort: Petra Strube, petarmaria.s@gmx.de, Tel: 0178 8670022

BEWUSSTSEIN IM BUDDHISMUS

Vortrag mit buddhistischen Mönch - Mi., 4. Juni

Ein besonderer Vortragsabend im Kadampa Meditationszentrum am Mittwoch, 4. Juni, 20 Uhr. Der buddhistische Mönch und inspirierende Lehrer Gen Ananda präsentiert die Neuerscheinung des Tharpa Verlags, „Wie wir den Geist verstehen“ von Geshe Kelsang Gyatso. Wie hilft die reiche Überlieferung des Buddhismus, eine tiefe Einsicht in das Wesen und die Kraft des Bewusstseins zu gewinnen? Und welchen Wert hat dieses alte Wissen bei der Bewältigung unsere Probleme heute? Ein Abend, für jeden geeignet, der tiefer in die Welt des Bewusstseins eintauchen möchte.



Ort: Kadampa Meditationszentrum Deutschland, Mehringdamm 33, Kreuzberg

Karten: 7€ / 6€ ermäßigt

Info und Kontakt: Tel: 030 430 55 666, mail@meditieren-lernen.de, www.meditieren-lernen.de

TULKU LOBSANG RINPOCHE IM JUNI IN BERLIN

Tulku Lobsang ist ein hoher buddhistischer Meister, ein angesehener Doktor der tibetischen Medizinen und Gründer des buddhistischen Zentrums Nangten Menlang. Im Nordosten Tibets geboren, wurde er im Alter von 13 Jahren als achte Reinkarnation des Nyentse Lama wieder erkannt. Schon zu diesem Zeitpunkt beeindruckte er die Menschen mit seiner Fähigkeit zu heilen. Tulku La erhielt eine intensive Ausbildung in den grundlegenden buddhistischen Praktiken, tibetischer Medizin, Astrologie und den Lehren des Tantrayana. Jedes Jahr reist Tulku Lobsang durch Europa, Asien und Amerika, um sein Wissen weiter zu geben. Die Unterweisungen sind gekennzeichnet durch seine herzliche und liebenswürdige Art. Humorvoll und alltagsnah schafft er den Spagat, das Jahrtausend alte Wissen in die Gegenwart zu übertragen. Es ist ihm ein großes Anliegen, dass sich durch den kulturellen Austausch das Leiden in der Welt verringert.



Seminar: „Tsa Lung“ am 12.6., 10.00 - 17.00 Uhr (80 €)

Vortrag: „Liebe und Gesundheit“ am 12.6., 19.30 - 21.00 Uhr (12 €)

Workshop: „108 Fragen“ am 13.6., 10:00 - 13:00 Uhr (45 €)

Ort: Gotischer Saal, Schmiedehof 17, 10965 Berlin

Infos und Registrierung: Christine Romer, 0170-5158931, christine.romer@tulkulobsang-organizer.org, www.tulkulobsang.org

SIEH, WER DU BIST & WOHER DU KOMMST

mit Tzen, Pahtexianitl -Träger der Medizin,
die Weisheit der Azteken



Der Workshop - Selbstaussdruck & Selbsterkenntnis - bietet eine großartige Gelegenheit, nah mit Tzen zusammen zu arbeiten und über die hochentwickelten Philosophien und Praktiken der Tetzkatlipoka Tradition zu lernen. Tzenwaxolokwauhtli Tzatzochetzin (Tzen) aus Mexiko ist Hüter der uralten aztekischen Tetzkatlipoka Tradition. Sie umfasst

hochentwickeltes Wissen über Medizin, Spiritualität, Krieger, heilige Tänze, Kalendersysteme, Landwirtschaft, Kosmologie und Systeme für Regierung und Wirtschaft.

Wann: Fr.-So., 25. - 27. Juli, jew. 9 - 18 Uhr

Wo: Lotus Saal, Kolonnenstr. 29, 2. HH re., 10827 Berlin

Anmeldung: über www.bluejay.eu

Infohotline: Margret Hofmann, 030-85075552,

praxis@heilpraktikerinhofmann.de,

www.heilpraktikerinhofmann.de

ENGEL-READING-AUSBILDUNG NACH DOREEN VIRTUE

„Werde BotschafterIn für die Engel“

Ein Engel-Reading ist eine Beratung durch die Engel. Eine persönliche Kontaktaufnahme mit den Engeln für den Klienten oder für sich selbst. Es gibt Unterstützung für die nächsten Schritte und Aufgaben. Engel-Orakelkarten von Doreen Virtue sind ein Hilfsmittel, mit den Engeln in Kontakt zu treten und sich für die Botschaften zu öffnen. Ziel der Ausbildung ist es, professionelle und liebevolle Readings (Beratungen) zu geben. U.a. wird vermittelt: Reinigung und Weihen der Karten. Herstellung eines heiligen Raumes mit den Engeln der Elemente. Verschiedene Möglichkeiten, Readings zu geben u.v.m. Die Seminarleiterin wurde von Doreen Virtue und ihrem Sohn Charles Virtue persönlich ausgebildet und ist zertifiziert als „Angel-Card-Reader“.



Information und Anmeldung:

Termin: Sonntag, 15. Juni 2014, 10.00 - ca. 16.00 Uhr

(begrenzte Teilnehmerzahl), Investition: 190 Euro

Ort: Heiler- und Seminarschule, Zaunkönigsteig 15, 14621

Schönwalde-Glien (hinter Spandau), Telefon: 03322-239434

MIASMATIK

Intensivkurs mit Dr. phil. Rosina Sonnenschmidt



In dem einwöchigen Intensivkurs befähigen wir Sie, das innere, dynamische Wesen der Miasmen mit allen Sinnen zu erfassen und das ganzheitliche Behandlungskonzept sofort in der Praxis anzuwenden. Dafür fördern wir die Wahrnehmungsqualität der Therapeuten sowie die Fähigkeit, vernetzt zu denken. Denn Kreativität im Denken führt zu kreativen Ideen in der Therapie. Durch eigenes Erleben wecken

wir zudem den Spürsinn für die miasmatische Grundlage einer Krankheit. Der Intensivkurs dient Therapeuten aller Richtungen - auch denen, die (noch) nicht homöopathisch therapieren, aber alle Voraussetzungen durch ihre medizinischen Kenntnisse mitbringen.

Inhalte des Intensivkurses:

- Wesen und Dynamik der Miasmen allgemein
- das siebenteilige Miasmen-Konzept
- Körper-Geist-Symptome der Syphilis, Sykose, Tuberkulose, Skrofulose, Karzinogenie und Psora
- miasmatische Hauptmittel
- grundlegende Konflikte miasmatischer Belastungen und ihre Lösungsmöglichkeiten
- Basistherapien und Naturheilverfahren
- Gruppenübungen und viele anschauliche Beispiele aus der Praxis

Ort: Haus der Wirtschaft,

Am Schillertheater 2, 10625 Berlin

Zeit: Sa, 16. bis Sa, 23. August 2014, täglich 9-17 Uhr

Ausnahme: am 16.08.2014 beginnt der Kurs um 10 Uhr

Preis: 1.250,00 EUR

Frühbucherpreis: 1.100,00 EUR (bis 01.07.2014)

(Preise inkl. Skript, Teilnahmebestätigung, Beleg

der Zertifizierungspunkte, Getränkepauschale)

Überraschung: Varieté-Programm mit Merlino, Pitt & Pott

am 22.08.2014 um 20 Uhr

Anmeldung: Leroy Melhus, Institut Melhus,

mail@leroymelhus.de, Tel. 030 / 8904 8946



Hab ich was falsch gemacht? Bin ich nicht gut genug?

Die Sprache des Körpers

Von Wolf Schneider

Sprechen, das machen wir mit Worten, nicht mit dem Körper. Außer natürlich mit dem Mund, der sagt was, oder mit den Fingern, die geben auf der Tastatur etwas ein. Ansonsten spricht mein Körper nicht, denn wenn er rülpsst oder die Gelenke knacken, ist das ja keine Sprache. Oder etwa doch? Psychosomatiker (von griech. *psyche* für Seele und *soma* für Körper) sprechen trotzdem von einer „Sprache des Körpers“. Sie meinen damit alles das, was der Körper äußert. Dazu gehören seine Leiden und Krankheitssymptome, aber auch seine gesunden Äußerungen, denn auch bei jeder Krankheit gibt es daneben zugleich Gesundheit: Die Darmflora mag gestört sein, aber die Haut ist rein; du bist kurzsichtig, hast aber eine gute Stimme, und trotz Schnupfen funktionieren deine Nieren. Obwohl wir jeweils dazu neigen, den Fokus auf das Kranke zu richten statt auf das, was funktioniert.

Mehr als nur Worte

Der Körper „spricht“ also in gewisser Hinsicht zu uns. Wenn wir doch nur die Zeichen zu deuten wüssten! So wie Thorwald Detlefsen und Rüdiger Dahlke es einst in ihrem legendären Buch „Krankheit als Weg“ unternommen haben, und viele nach ihnen. Um diese Äußerungen des Körpers als sprachliche Zeichen verstehen zu können, muss man allerdings den Sprachbegriff erweitern. Sprache ist dann mehr als nur dieser Text in der Zeitschrift KGS Berlin, den du gerade liest, und mehr als eine rote Ampel, die dir die Weiterfahrt verbietet oder als die hochdeutschen Worte, die da gerade aus dem Radio quellen. Beim Deuten dessen, was sonst noch Sprache ist, sind die

möglichen Missverständnisse allerdings noch weit größer als wir es schon bei den Wortsprachen erleben.

Verdrängte Schmerzen

Warum es sich trotzdem lohnt, auf die Signale des Körpers zu achten und ihnen „Bedeutung“ beizumessen liegt daran, dass uns nicht alles bewusst ist, was unser Organismus weiß. Schmerzhaftes Erlebense aus der Vergangenheit können im Körper gespeichert sein und dort vitale Prozesse – also die Gesundheit – behindern, ohne dass uns das bewusst ist. Das sind dann die sogenannten „Traumen“ (in der Einzahl „Trauma“, das griechische Wort für Verletzung, im Plural auch Traumata genannt). Unser Bewusstsein enthält das schmerzhaftes vergangene Erlebnis nicht mehr; es hat es verdrängt, weil es so wehtat, aber der Körper weiß es noch. Um es heilen zu können, müssen wir uns dem Körper zuwenden und seine Signale verstehen. Manchmal genügt dabei das Verstehen – davon war Sigmund Freud überzeugt und baute die Psychoanalyse darauf auf – manchmal nicht; dann muss das neue, gesunde Verhalten bzw. der gesunde Energiekreislauf erst wieder eingeübt werden.

Der Weg der Heilung

Das seelische Ausheilen der körperlichen und seelischen Wunden, die wir uns im Lauf des Lebens zugezogen haben, braucht seine Zeit. Ein einziges Leben scheint dafür manchmal nicht auszureichen. Viele Menschen verstehen den spirituellen Weg vor allem als einen Heilungsweg, der Verdrängtes wieder hervorholt, damit es nicht im Unbewussten sein Unwesen treibt; der alte Wunden ausheilen

lässt, so dass man nun neu handeln kann; der frei macht von Vergangenem, das heute keinen Sinn mehr hat, sondern nur noch behindert. Spiritualität nicht als Weg der Erleuchtung oder himmlischer Ekstasen, sondern als Weg der seelischen Reifung, der zeitweise mehr mit Konfrontation und Schmerzen zu tun hat, als mit Freiheit, Glück und Liebe. Bekommen wir die himmlischen Freuden denn nicht geschenkt, sondern müssen sie uns erst erarbeiten? Und die unter uns, die sich Gesundheit und Glück erst erkämpfen müssen, haben sie das ihrem Karma aus früheren Leben zu verdanken oder – moderner und systemischer gedacht – diversen Verstrickungen im Familiensystem?

Ich bin selbst schuld

Wer trotz Yoga, Meditation und vielfacher Heilungsbemühungen nicht gleich Erfolge erzielt, mag beim Therapeuten, spirituellen Lehrer oder der angewandten Methode die Schuld suchen, oder in einer unspirituellen, oberflächlichen Kultur, einem antispirituellen Zeitgeist, der Kommerzialisierung sogar der edelsten Heilungsangebote – und ganz allgemein im Kapitalismus oder Patriarchat. Oder, ganz brav und spirituell korrekt: bei sich selbst. Dann bin also ich selbst schuld, wenn all das nicht gelingt? Hab ich was falsch gemacht? Bin ich nicht gut genug? Schuldgefühle und Scham setzen ein und verschlimmern die Misere noch. Nun bin ich also nicht nur krank, traumatisiert und psychisch behindert, sondern auch noch selbst dran schuld. Sagen sie es nicht alle, die spirituellen Lehrer und pfeifen es nicht inzwischen sogar die Spatzen von den Dächern: Die Wirklichkeit, die du erlebst, die hast du dir selbst kreiert?

Innen- und Außenwelten

Nein, das kann's nicht sein. Solche Selbstbeschuldigung kann mit Heilung nicht gemeint sein. Wo bliebe denn da die Liebe, die sie doch alle predigen, die Therapeuten und spirituellen Lehrer? Mich selbst akzeptieren, mich selbst lieben mit allen meinen Schwächen, dort muss ich anfangen. Dann können sich Schwächen in Stärken verwandeln, und um die Sandkörner meiner verletzen inneren Muscheln werden Perlen wachsen. Eine schamanische Krankheit führt mich auf den spirituellen Weg, und der Verwundete wird zum Heiler. Vielleicht passiert das auch mir, in meinem Leben – denken wir doch lieber positiv. Selbstbeschuldigung ist jedenfalls keine gute Lösung. Aller Innerlichkeitspredigten zum Trotz liegen die Ursachen, vom Glück ebenso wie vom Unglück, manchmal doch auch in der Außenwelt.

Zusammenhänge verstehen

Zurück zur Sprache – der Sprache der Worte, Laute und Gesten, der körperlichen Symptome und der Zeichen, mit denen uns das Leben auch im banalsten Alltag zuwinkt, manchmal sehr subtil, dann wieder mit Zaunpfählen.

Diese Zeichen deuten zu können ist eine hohe Kunst. Außenweltbeschuldigungen sind einseitig, Selbstbeschuldigungen ebenso. Ursachenforschung ist trotzdem nötig. „Schuld“ ist ja nur ein anderes Wort für Ursache; wenn wir es von der moralischen Ladung befreien, dürfen und können wir durchaus was damit anfangen: Dann kann eine Einsicht „schuld“ sein an dem Glück, dass ich endlich die Zusammenhänge verstehe!

Die Welt spricht zu mir

Dann kann jeder Vorgang, den ich erlebe, zu mir sprechen, auch wenn dabei keine Worte fallen. Das Schnurren meiner Katze spricht zu mir, das Blühen der Bäume in unserem Vorgarten, der Riss in der Wolkendecke, der nach einem Regentag plötzlich das Sonnenlicht durchlässt. Aber auch die Schmerzen in meinem Knie oder Rücken, der Plastikmüll am Straßenrand auf dem Weg zur U-Bahn, der fade Geschmack des kunstvoll verpackten Essens, das ich gerade beim Discounter erstanden habe, weil mir die Zeit fehlt zum Selber-Kochen. Nun spricht nicht nur mein Körper mit mir, sondern auch die ganze körperliche Welt außerhalb davon, von der Peristaltik des Stadtverkehrs bis zum anscheinend grundlosen Lächeln der mir entgegen kommenden Passanten – ich bin angekommen, bei mir, im Weltinnenraum!

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.



Wolf Schneider, »Alles ist eins«, Esoterik-Kabarett, 21.Mai im Galli-Theater Berlin-Mitte. Eintritt 12/18€, Kartenvorbestellg.: berlin@galli.de oder 030-275 969 71

wasserkontor.de
Soulbottles
 gesundes Wasser aus edlen Glasflaschen
 Bötzwstr. 29 ☎ 44737670
 Mo-Fr 10-19 Uhr Sa 10-18 Uhr

Liebe und Heilung

Wie wichtig Beziehungen für die Heilung seelischer Traumata sind, dringt erst langsam ins allgemeine Bewusstsein. Der US-amerikanische Kinderpsychiater und Traumatherapeut Bruce D. Perry kommt sogar zu dem Ergebnis, dass die wichtigsten Heilungserfahrungen im Leben von traumatisierten Kindern nicht in der Therapie selbst stattfinden. Ein Auszug aus seinem neuen Buch.



Ein Trauma und unsere Reaktion darauf lässt sich außerhalb des Kontexts menschlicher Beziehungen nicht verstehen. Ob Menschen ein Erdbeben überlebt haben oder wiederholte Male sexuell missbraucht worden sind, das Wichtigste ist, wie sich diese Erfahrungen auf ihre Beziehungen auswirken – zu den Menschen, die sie lieben, zu sich selbst und zur Welt. Die traumatischsten Aspekte aller Katastrophen betreffen die Zerrüttung menschlicher Beziehungen. Und das gilt vor allem für Kinder. Von Menschen verletzt zu werden, die uns lieben sollten, von ihnen im Stich gelassen zu werden, der Beziehungen beraubt zu werden, die uns erlauben, uns sicher und geschätzt zu fühlen und menschlich zu werden – das sind zutiefst zerstörerische Erfahrungen. Menschen sind unvermeidlich soziale Wesen, deshalb drehen sich die schlimmsten Katastrophen, die uns zustoßen können, um den Verlust von Beziehungen. Infolgedessen geht es bei der Heilung von einem Trauma und von Vernachlässigung ebenfalls um Beziehungen – um das Wiederherstellen von Vertrauen, das Wiedererlangen von Zuversicht, die Rückkehr zu einem Gefühl von Sicherheit und die Wiederverbindung mit der Liebe. (...) Heilung und Gesundheit sind ohne dauerhafte, liebevolle Beziehungen zu anderen nicht möglich – selbst mit den besten Medikamenten und Therapien der Welt. Im Kern entscheidet die Beziehung zur Therapeutin oder zum Therapeuten darüber, ob eine Therapie wirkt, und nicht primär ihre oder seine Methoden oder klugen Worte. All die Kinder, die im Anschluss an unsere Behandlung letztendlich aufblühten, taten dies aufgrund eines starken sozialen Netzwerks, das sie umgab und unterstützte. Kinder wie Peter, Justin, Amber und Laura wurden durch die Menschen um sie herum geheilt: ihre Familien, ihre Freunde, all die Menschen, die sie respektierten, die ihren Schwächen und Verletzlichkeiten gegenüber tolerant waren und die ihnen geduldig beistanden, während sie neue Fertigkeiten ausbildeten. (...) Sie alle stellten die wichtigste Therapie zur Verfügung, die diese Kinder jemals erhielten. Weil das, was sie am meisten brauchten, ein reiches soziales

Umfeld war, eines, dem sie angehören konnten und in dem sie geliebt wurden.

Misshandelte und missbrauchte Kinder brauchen in erster Linie eine gesunde Gemeinschaft, um den Schmerz, den Kummer und den Verlust zu dämpfen, der durch ihr frühes Trauma verursacht worden ist. Alles, was die Anzahl und die Qualität der Beziehungen dieser Kinder steigert, unterstützt ihre Heilung. Beständige, geduldige, sich wiederholende und liebevolle Fürsorge ist das, was ihnen hilft. (...) Innerhalb der gegenwärtig bestehenden Systeme ist es jedoch außerordentlich schwierig, effektive Hilfe anzubieten, weil genau die Kinder einem Trauma gegenüber am verletzlichsten sind, die mit der geringsten Wahrscheinlichkeit eine gesunde und unterstützende Familie und Gemeinschaft haben. Gesunde Gemeinschaften sind aus sich heraus häufig genau das, was zwischenmenschliche traumatische Ereignisse (wie häusliche Gewalt und andere Gewaltverbrechen) von vornherein verhindert. Deshalb erhöht der Zusammenbruch der sozialen Beziehungen, der in unserer hochmobilen Gesellschaft üblich ist, die Verletzlichkeit eines jeden Einzelnen.

Eine gesündere Gesellschaft aufbauen

Wenn wir erfolgreich gesunde Kinder großziehen wollen, Kinder, die eventuellen traumatischen Ereignissen gegenüber Spannkraft besitzen – wobei ungefähr 40 Prozent aller Kinder mindestens eine potenziell traumatische Erfahrung machen werden, bevor sie erwachsen sind –, müssen wir eine gesündere Gesellschaft aufbauen. Das Wunderbare an unserer Spezies ist, dass wir imstande sind, zu lernen. Unser Gedächtnis und unsere Technologien erlauben uns, von der Erfahrung derjenigen zu profitieren, die vor uns kamen. Aber diese Technologien, selbst diejenigen, die eigentlich dafür gedacht sind, uns zusammenzubringen, halten uns gleichzeitig zunehmend voneinander fern. Die moderne Welt hat die fundamentale biologische Einheit des menschlichen Soziallebens durcheinandergebracht und in vielen Fällen aufgegeben:

die erweiterte Familie. Der Zusammenbruch der Kleinfamilie ist sehr betont worden. Ich halte jedoch in vielen Fällen die erweiterte Familie für genauso wichtig. (...) Unzählige Generationen lang lebten Menschen in kleinen Gruppen, die aus 40 bis 150 Menschen bestanden. Die meisten von ihnen waren eng miteinander verwandt und lebten gemeinschaftlich. Noch um das Jahr 1500 setzte sich die durchschnittliche Familiengruppe in Europa aus annähernd 20 Personen zusammen, deren Leben auf einer alltäglichen Basis eng miteinander verbunden waren. Um 1850 war diese Zahl von Menschen, die in enger Nachbarschaft miteinander lebten, jedoch auf 10 gesunken und um 1960 herum waren es nur noch fünf. Im Jahr 2000 betrug die durchschnittliche Größe eines Haushalts weniger als vier Personen und schockierende 26 Prozent der Amerikaner leben allein.

Heilungsfaktor Liebe

Jahrelang haben Fachleute aus dem Bereich der psychischen Gesundheit Menschen beigebracht, dass sie auch ohne soziale Unterstützung psychisch gesund sein können, dass »keiner dich lieben wird, wenn du dich nicht selbst lieb«t. Frauen wurde gesagt, dass sie keine Männer brauchen und umgekehrt. Menschen ohne jegliche Beziehungen wurden für ebenso gesund angesehen wie diejenigen, die viele hatten. Diese Ideen widersprechen der fundamentalen Biologie der menschlichen Spezies: Wir sind soziale Säugetiere und hätten ohne tief verbundenen und voneinander abhängigen menschlichen Kontakt niemals überleben können.

Die Wahrheit ist, dass man sich selbst nicht lieben kann, wenn man nicht geliebt worden ist und geliebt wird. Die Fähigkeit zu lieben kann nicht in Isolation gebildet werden.

Eltern können mit einfachen Mitteln eine familiäre Atmosphäre schaffen, die die Biologie respektiert. Sie können zum Beispiel in Bezug auf Medien und Technik Grenzen setzen, indem sie regelmäßig gemeinsame Mahlzeiten einrichten und währenddessen Telefon, Fernseher und Computer ausschalten. Außerdem können sie Verhaltensweisen vorleben, die die Bedeutung von Beziehungen, Einfühlbarkeit und Freundlichkeit im Zusammensein mit anderen Menschen betonen, seien dies Verwandte, Nachbarn, Ladenbesitzer oder andere, denen sie im Alltag begegnen. Auch die Schule braucht Veränderung. Unser Bildungssystem hat sich geradezu besessen auf die kognitive Entwicklung konzentriert und die emotionalen und körperlichen Bedürfnisse von Kindern fast völlig außer Acht gelassen. (...) Das Gehirn eines Kindes braucht mehr als Worte und Lektionen und organisierte Aktivitäten: Es braucht Liebe und Freundschaft und die Freiheit zu spielen und zu träumen. Wenn Eltern das wissen, ist es ihnen vielleicht eher möglich,

dem sozialen Druck zu widerstehen und anzufangen, Schulen in eine sinnvollere Richtung zu drängen.

Damit ein Kind freundlich, großzügig und einfühlsam wird, muss es auch so behandelt werden. Bestrafung kann diese Qualitäten weder hervorbringen noch Vorbild dafür sein. Wenn wir wollen, dass unsere Kinder sich gut benehmen, müssen wir ihnen zwar Grenzen setzen, aber wir müssen sie auch gut behandeln.

Ein Kind, das mit Liebe erzogen wurde, möchte die Menschen in seinem Umkreis glücklich machen, weil es erlebt, dass sein Glück sie ebenfalls glücklich macht; es fügt sich nicht einfach nur, um Strafe zu vermeiden.

Die Arbeit mit Kindern, die ein frühes Trauma erlitten haben, erfordert zwei Dinge, die in unserer modernen Welt häufig Mangelware sind: Zeit und Geduld. Traumatisierte Kinder neigen zu überaktiven Stress-Reaktionen, die sie aggressiv, impulsiv und bedürftig machen können. Solche Kinder sind schwierig, sie regen sich leicht auf und lassen sich schwer beruhigen. Sie überreagieren mitunter auf die geringste Neuerung oder Veränderung und sind oftmals nicht in der Lage zu denken, bevor sie handeln. Ehe sie überhaupt zu irgendeiner Art von dauerhafter Veränderung ihres Verhaltens fähig sind, müssen sie sich sicher und geliebt fühlen. Viele Behandlungsprogramme und andere Interventionen gehen es jedoch leider verkehrt herum an: Sie verfolgen einen strafenden Ansatz und hoffen, Kinder zu gutem Verhalten zu bringen, indem sie Liebe und Sicherheit erst wieder herstellen, wenn die Kinder sich »besser« benehmen.

Belastete Kinder leiden immer in irgendeiner Form an Schmerz – und Schmerz macht Menschen gereizt, ängstlich und aggressiv. Nur geduldige, liebevolle, beständige Fürsorge heilt; es gibt hier keine kurzzeitigen Wunderkuren. Das gilt für ein drei- oder vierjähriges Kind genauso wie für einen Jugendlichen. Nur weil ein Kind älter ist, bedeutet das nicht, dass ein strafender Ansatz angemessener oder wirksamer ist. Bedauerlicherweise neigt das System auch hier nicht dazu, diesen Umstand zu erkennen. Stattdessen tendiert es zu »schnellen Lösungen« und wenn diese fehlschlagen, gibt es lange Strafen. Wir brauchen Programme und Hilfsmittel, die anerkennen, dass Strafe, Entzug und Druck diese Kinder retraumatisieren und ihre Probleme nur verschlimmern.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlags

Buchtipps: Bruce D. Perry und Maia Szalavitz: Der Junge, der wie ein Hund gehalten wurde. Was traumatisierte Kinder uns über Leid, Liebe und Heilung lehren können. Aus der Praxis eines Kinderpsychiaters, Kösel Verlag 2013, 336 Seiten, 21,99 Euro





Am liebsten geht es mir gut

Traumatherapeutische (Selbst-)Hilfe: Die Berliner Psychotherapeutin Astrid Vlamynck spricht darüber, wie heilsame Erfahrungen möglich werden, manchmal sogar wie von selbst.

Man kann den Körper nicht ohne die Seele und die Seele nicht ohne den Körper heilen. Eigentlich ist (theoretisch) alles ganz einfach: Nicht im Stress die Luft anhalten. Richtig Atmen. Den Atem also frei fließen lassen. Nicht die Schultern hochziehen. Nicht die Muskeln anspannen. Wahrnehmen was ist. Achtsamkeit. Zeuge sein, Zeugin. Wertfrei, am liebsten wohlwollend geschehen lassen, bis es sich verändert. Was zeigt sich als nächstes? Die eigenen Gefühle wahrzunehmen, die Gedanken, die Angst, den Frust, den Schmerz, die Scham, die Sehnsucht, die Zweifel ... Das ist schon die höhere Schule. Das braucht Übung. Braucht Routine. Die Gedanken einfach Gedanken sein lassen. Dinge tun, die gut tun. Sich nicht (zu oft) verkriechen, sondern wohlthuende Kontakte knüpfen. Wohlthuende Aktivitäten möglichst regelmäßig TUN. Rechtzeitig gute Gewohnheiten entwickeln. Selbstfürsorge, Humor, Vertrauen, Gelassenheit. Liebe, Glaube, Hoffnung eben.

Denn wer hat, dem wird gegeben. Je besser es uns geht, je wohler wir uns mit uns fühlen, je wohler wir uns in unserer Haut fühlen, wirklich (wohl) fühlen, wirklich uns fühlen, nicht uns und anderen etwas vormachen, weil wir meinen, nur dann zu bekommen, was wir brauchen. Wenn wir keinen Preis mehr zahlen für Liebe, dann werden wir umso attraktiver für andere. Zumindest für die, die es wirklich wert sind. Je gestünder wir (psychisch) sind, umso besser können wir unsere Aufgaben bewältigen und (unvermeidliche) Rückschläge überwinden. Uns trösten (lassen), eine Weile in der Höhle bleiben, die Wunden lecken und dann - wieder aufstehen. Gut allein sein und dann wieder andere suchen und - sich finden lassen.

Die Praxis ist dann nicht nur einfach: Wie oft habe ich schon gehört: Ich weiß ja eigentlich, aber mein innerer Schweinehund ... Ich weiß schon, aber es nützt mir nichts... Mein Kopf weiß es, aber es kommt nicht richtig an. Oft ist es leider so, dass es uns umso schwerer fällt zu dem Guten zu kommen, je mehr wir es bräuchten. Es wäre so gut, andere Gedanken zu haben, anderes zu TUN, anders zu fühlen und vor allem - sich anders zu verhalten. Denn da ist unser (konservatives) Nervensystem. Da sind fest eingespeicherte Selbstsabotagemuster. Unbewusste Konflikte. Da sind alte Ängste, die uns daran hindern, neue und bessere Erfahrung zu machen, ja überhaupt zu suchen. Das Gehirn ist träge, es ändert sich nur, wenn es dazu sehr überzeugend - und möglichst immer wieder - angeregt wird. Es scheut das Risiko. Es nimmt hauptsächlich wahr, was die alten Überzeugungen bestätigt. Da braucht es Verstärker, damit die neue Botschaft überhaupt wahrgenommen wird und Wirkung entfaltet.

Wie aus schöner Theorie gute Praxis wird

Dafür braucht es den Körper. Wir müssen die Sprache des Körpers verstehen und nutzen. So kommt sinnvolle Hilfe zustande. Mithilfe der Sinne. Mit allen Sinnen. Wach. Voll bei der Sache. Das Ziel nicht aus den Augen lassen. Summen. Tönen. Bewegen. Die Augen bewegen. Damit die Sinne wieder tanzen.

Mein Körper spinnt mal wieder – und nun weiß ich endlich, was ich dagegen tun kann!

„Da sehe ich eine Taube und Angst steigt in mir auf. Panik geradezu. Ich weiß ich müsste so eigentlich nicht reagieren. Es ist doch nur eine Taube. Aber mein

Körper ist da offensichtlich ganz anderer Meinung. Herzklopfen, manchmal bis zum Herzrasen. Schweißnasse Hände. Ich kann mich nicht mal rühren, um diese blöde Taube zu verschrecken.“ Genauso kann es übertriebene Prüfungsangst sein. Angst allein zu sein. Sich zur Wehr zu setzen. Oder ein Suchtsymptom. Wo kann ich lernen, dass ich etwas Besseres verdient habe. Wie kann mein Körper das lernen? Mein Bauchgefühl überzeugt werden? Damit nicht nur mein Kopf das weiß! Immerhin er weiß schon: Es ist nur eine Taube. Dieses Wissen ist schon mal ein guter Anfang!

Bonding-Psychotherapie

In der Bondinggruppe kann ich mir körperlichen Trost, Ermutigung holen, ein Ventil für meine aufgestauten Gefühle. Ich brauche Nähe und ich bekomme sie. Heilsame Nähe. „Manchmal muss ich vielleicht einfach nur mal wieder richtig berührt werden.“, sagte neulich ein Kollege. Ich kann in so einer Intensivgruppe lernen wahrzunehmen, was ich überhaupt fühle (außer Angst und Depression, Grübeln und Sorgen). Ich kann lernen mich wohlzufühlen mit meinen Gefühlen. Die Kraft meiner Gefühle (wieder) entdecken. Auch mit den Gefühlen anderer Menschen kann ich lernen, mich vertraut zu fühlen. Ich kann lernen mich (gut) abzugrenzen. Zu wissen, dass ich nicht schuld bin, wenn andere ihre Gefühle haben. Lernen, wo ich verantwortlich bin und wo nicht. Bei mir sein und gleichzeitig ganz verbunden. Sicher gehalten und ganz frei. „Ich zahle keinen Preis mehr für Nähe.“ „Ich bin dir nah und bleib bei mir!“ Wir brauchen Nähe und Geborgenheit. So wie wir Essen und Trinken brauchen! Statt ungehalten - gehalten sein, angenommen, angekommen. Dann werden alle ganz ruhig und friedlich. Und schön. Jung. Bonding ist wie Bio-Lifting. Ein Jungbrunnen. Ein Heilbrunnen.

Klopfakupressur (Energetische Psychologie)

Mit Hilfe der Klopfakupressur (Energetische Psychologie) kann jeder, der will und jede, die will, lernen, sich selbst zu regulieren, sich selbst zu stabilisieren. Damit sich das Nervensystem auch wirklich die ermutigenden Fakten merkt und die störenden Erlebnisse möglichst rasch und gut verarbeitet. Verdaut. Ad acta legen kann. Integriert. Transformiert. Nützliches daraus lernt. Den körpereigenen Weg zur Heilung nutzen. Damit sich Traumatisches möglichst erst gar nicht festsetzt.

Für das obere Beispiel (oder entsprechende Ärgernisse, Stressoren): Wie fühle ich mich, wenn ich an (eine Taube) denke? Irgendwann hat das Nervensystem mal fälschlich gelernt, eine Taube (mein Chef, eine Prüfung, ein Gespräch ...) sei so gefährlich wie ein Säbelzahniger. Was ist dann los in mir? Was ist das Schlimmste? Das kann ein Gefühl oder ein Bild, ein Geräusch oder auch ein Geruch sein. Darauf fokussiert bleiben und klopfen. Die

vier Punkte der Mittellinie. 1. Zwischen den Augenbrauen. Mindestens 5-20 mal. Sanft. Angenehm klopfen. 2. Unter der Nase oberhalb der Oberlippe klopfen. 3. Unter der Unterlippe. 4. Auf dem Brustbein. Zunächst im oberen Drittel und später im unteren Drittel. Den Klopfdurchgang wiederholen an den Punkten, die am deutlichsten wohltun. So lange (freundlich wiederholen) bis sich ein neutraler Zustand von gleichgültig bis egal einstellt. Das kann dauern. Das, was sich zum Thema zeigt, kann sich ändern. Es können sich (müssen nicht) Ursprünge des Themas zeigen. Immer mit den Wellen gehen. Ausdauer. Liebevolle Ausdauer. Manchmal braucht es auch zunächst die Anschubhilfe einer gut ausgebildeten Person. Bald kann man dann gut allein damit arbeiten!

Astrid Vlamynck, Psychotherapeutin seit 1987, hat ihre Praxis in Charlottenburg. Sie verfügt über eine Vielzahl (trauma-)therapeutischer Methoden und gibt auch Kurse und Workshops: Hilfe zur Selbsthilfe bei Angst, Scham, Trauma, Burnout, Liebeskummer. Für mentale Stärke. Resilienz (Widerstandskraft), Kompetenz, Selbstwert, Liebesglück und Lebensfreude. Info und Kontakt unter www.astrid-vlamynck.com oder info@astrid-vlamynck.com oder Telefon 030/881 5251





„Wenn wir helfen wollen, diese Welt zu einem besseren Ort zu machen, müssen wir damit bei uns selbst anfangen...“

Nach Hause kommen

**Die Trauma-Therapeutin und Begründerin des EMDR, Francine Shapiro,
über unser aller Potenzial zur Heilung. Ein Buchauszug.**

„Ich fuhr einen verschneiten Hügel hinauf, als mir der Gang raussprang. Das Auto hinter mir wich seitwärts aus und fuhr an mir vorbei, da mein Wagen sofort stehen blieb. Auf meiner Höhe angekommen, verzog der Fahrer finster das Gesicht und drohte mir mit der Faust. Als er mich überholte, sah ich an seinem Wagen einen Aufkleber, auf dem stand: ›Stelle dir eine friedliche Welt vor.‹ Wo fängt diese friedliche Welt denn an? Oder fuhr er den Wagen seiner Frau?“ Dieses Erlebnis schilderte mir eine Kollegin vor etwa einem Jahr in einer E-Mail. Es bringt ziemlich gut auf den Punkt, wo wir als Menschen stehen. Auch wenn wir eine positive Richtung anstreben, spielen unsere Emotionen oft nicht mit. Oft ist es uns einfach nicht möglich, der Mensch zu sein, der wir gern wären, und auch die Welt verhält sich nicht so, wie wir es gern hätten. Letzten Endes bestimmt unser tagtägliches Verhalten, ob wir in unserem Leben glücklich oder gestresst sind. Hier spielen unsere Selbstwahrnehmung und unsere Bereitschaft, die Verantwortung für unsere psychische und körperliche Gesundheit zu übernehmen, eine große Rolle.

Anders sein

Wer von uns in der Schule die Erfahrung gemacht hat, eingeschüchtert oder ausgeschlossen zu werden, weil er anders war – zu klein, zu groß, zu dick, Brillenträger, behindert, Klassenerste oder Klassenletzter –, versteht, wie isoliert und allein Menschen sich fühlen können. Die Beleidigungen und Demütigungen können unser Vertrauen ins Leben erschüttern und uns endloses Leid

bescheren. Stellen Sie sich vor, wie viel schlimmer das alles ist, wenn Erwachsene sich aufgrund ihrer Machtposition berechtigt fühlen, Eigenschaften, die uns, wenn wir es zulassen, noch immer von unseren Mitmenschen trennen – sei es Hautfarbe, Religion, Geschlecht oder soziale Herkunft –, negativ zu kommentieren. Obwohl die Technologie uns stärker miteinander verbunden hat, jagen die täglichen Nachrichten und die endlosen Kriege auf dieser Welt uns immer noch Angst vor „den anderen“ ein. Auch diese Angst gehört zu den Themen, für die wir in uns selbst Lösungen finden können, ob wir zu den Tätern oder den Opfern gehören. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass wir, wenn wir helfen wollen, diese Welt zu einem besseren Ort zu machen, damit bei uns selbst anfangen müssen.

Kate und Terry

Kate hatte man dringend nahegelegt, eine Therapie zu machen. Sie selbst wollte keine Therapie, schon gar nicht bei der kleinen blonden Frau, die da zur Tür hereinkam. Wie glaubte die denn, ihr helfen zu können? Sie war seit 20 Jahren Abteilungsleiterin und für ihre Arbeit mehrfach ausgezeichnet worden. Sie war die erste Afroamerikanerin, die auf diesen Posten befördert worden war. Aber jetzt verlangte das Leitungsbüro ihres multinationalen Konzerns, dass jede und jeder in ihrer Position eine Prüfung ablegen musste, bei der sie schon zweimal durchgefallen war. Die Firma hatte ihr diese Therapeutin zugewiesen, und sie konnte sich nicht verweigern. Ihre Versagensängste machten ihr zu

schaffen, und wenn sie die Hilfe dieser Frau ablehnte, würde sie ihren Chef verärgern. Kate musterte Terry grollend, wusste aber keinen Ausweg. Sie musste ihr einfach sagen, dass sie sich hier im selben Zimmer mit ihr wie eingesperrt fühlte und ihr das überhaupt nicht gefiel.

Terry sagte, sie könne das gut verstehen und mitempfinden. Da die Zeit knapp sei, fuhr sie fort, würden sie sich hier nur auf das konzentrieren, was Kate am Bestehen der Prüfung hinderte. Nach einer kurzen Vorbereitung bat Terry Kate, sich darauf zu konzentrieren, wie es sich für sie anfühle, „hier im Zimmer eingesperrt zu sein“. Nachdem sie übereingekommen waren, dass Kate ihre Aufmerksamkeit auf die negative Kognition „Ich fühle mich eingesperrt“ und die damit einhergehenden Gefühle richten würde, begannen sie mit der Verarbeitung. Das Thema veränderte sich schnell, und Kates nächste negative Überzeugung lautete: „Ich vertraue dir nicht!“. Terry sagte: „Nehmen Sie das einfach wahr“, und beim nächsten Set von Augenbewegungen sprudelten die Erinnerungen nur so hervor. Bilder und Szenen kamen hoch, in denen Kate all die Vorurteile erlebte, denen sie in ihrem Leben begegnet war. Sie reisten noch weiter zurück, und Kate machte dabei keinen Hehl aus ihrem Ärger. Sie war erstaunt, wie viele Beleidigungen sie hatte erdulden und wie viele Hindernisse sie hatte nehmen müssen, um ihre jetzige Position zu erreichen. Sie erinnerte sich an eine Lehrerin, die ähnlich ausgesehen hatte wie Terry, und die sie ständig fertiggemacht hatte. Kate wusste noch, dass diese Lehrerin sie „dumm“ genannt und gesagt hatte, „sie werde es nie zu etwas bringen“ – außer vielleicht zur Putzfrau. Die Verarbeitung dauerte schließlich fünf Stunden. Am Ende lag Kates SUD-Wert bei 0, und die positive Kognition „Ich habe eine Wahl“ fühlte sich für sie vollkommen richtig an. Ihr wurde klar, dass sie die Prüfung am folgenden Wochenende ablegen konnte, obwohl sie sich noch nicht richtig darauf vorbereitet hatte. Sie machte sie und wusste schon vor Mitteilung der Ergebnisse, dass sie nicht bestanden hatte. Doch jetzt erlebte sie das anders. Sie hatte keine Angst mehr und machte sich zuversichtlich daran, sich auf den nächsten Prüfungstermin vorzubereiten, an dem sie auch bestand. Sie zögerte nicht, anderen Kolleginnen und Kollegen aus der Firma Terrys Unterstützung zu empfehlen. Kate hatte jetzt das Gefühl, dass sie beide sich auf Augenhöhe begegneten und zusammen anderen helfen konnten.

Wir haben die Wahl

Wenn Schmerz und Ärger auf Vorurteile zurückgehen, hat das immer zwei Seiten. Wenn wir andere abwerten oder an den Rand drängen, gehen uns als Gesellschaft die positiven Beiträge dieser Menschen verloren. Hier stellt sich die grundsätzliche Frage, ob Sie lieber Teil der Lösung oder Teil des Problems sein möchten. Das

heißt, Sie müssen herausfinden, was Sie schmerzt oder ob Sie anderen Schmerz zufügen. Überprüfen Sie einmal, ob Sie Groll, Angst, Scham und Schmerz mit sich herumtragen, und versuchen Sie herauszufinden, woher diese Gefühle kommen. ...

Wenn Sie sich mit Ihrem inneren Schmerz bislang nie auseinandergesetzt haben, kann er Sie dazu treiben, grausam, überkritisch und verletzend mit sich selbst und vielleicht auch mit anderen umzugehen. Menschen, die in sich ruhen, sind nicht von Angst beherrscht. Sie verurteilen nicht ganze Gruppen von Menschen in Bausch und Bogen, nur weil einer davon ihnen Schmerz zugefügt hat oder andere sie dazu angestiftet haben.

Letzten Endes haben wir alle die Wahl. Wir sind Kate alle ähnlich und singen möglicherweise nicht unser eigenes Lied, sondern das von anderen übernommene. Weil ihr selbst so viele Vorurteile entgegengebracht worden waren, verhielt sie sich einem Menschen von einer anderen Rasse gegenüber genauso ablehnend, wie sie es erlebt hatte. Durch die Verarbeitung ihrer Erinnerungen konnte sie ihren Ärger und Groll auf andere loslassen und ihr eigenes System von diesen Giften reinigen. Das machte sie frei für einen größeren Schritt nach vorn, als es ihr bisher möglich gewesen war.

Das Leben willkommen heißen

Wie wir in unserer Arbeit immer wieder gesehen haben, gibt es Gründe für Reaktionen, die wir vielleicht bislang „verrückt“ oder unbeherrscht fanden. Unsere unbewussten Erinnerungsverbindungen bilden die Grundlage für unsere Probleme wie auch für unsere Fähigkeit, im Leben Heilung und Zufriedenheit zu finden. Ich hoffe, die Beispiele und Übungen in diesem Buch haben Ihnen klargemacht, dass Sie mit Ihrem Schmerz und Ihrem Wunsch nach Lebensfreude und Wohlbefinden nicht alleine sind. Wenn Sie sich weiterhin regelmäßig selbst erforschen, begreifen Sie immer besser, was Sie innerlich steuert. Durch tägliches Üben und Anwenden der Selbststeuerungstechniken können Sie Ihr Verhalten zunehmend bewusst lenken. Sie wissen jetzt, wenn Sie sich irgendwo blockiert fühlen, dass es Möglichkeiten gibt, diese Hindernisse zu überwinden und ein Leben voll von neuen Möglichkeiten und Potenzialen Sie erwartet. Wichtig ist auch, dass Sie dann selbst entscheiden können, welche Richtung Sie in Ihrem Leben einschlagen wollen.

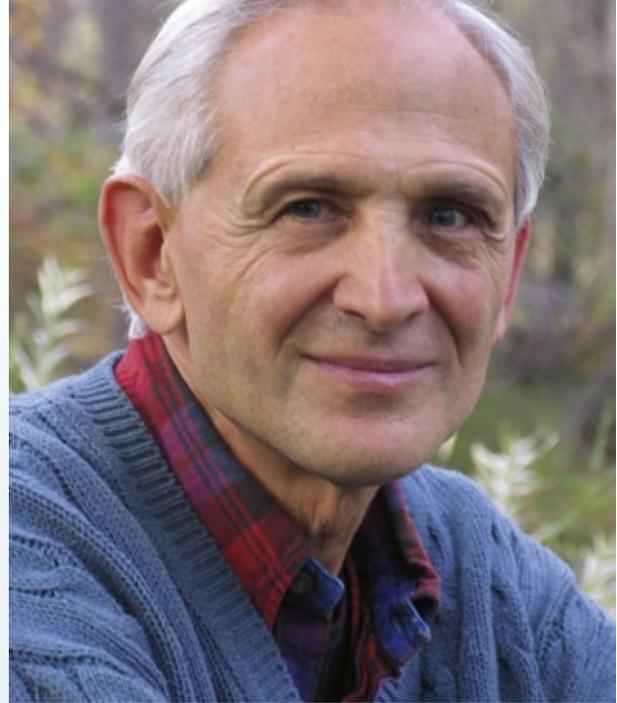
Auszug aus: Francine Shapiro, *Frei werden von der Vergangenheit* – mit freundlicher Genehmigung des Verlags

Buchtipps: Francine Shapiro, *Frei werden von der Vergangenheit* – Trauma-Selbsthilfe nach der EMDR-Methode, Kösel Verlag 2013, 413 Seiten, 24,99 Euro



Ein Tiger zeigt den Weg

Peter A. Levine über Trauma-Arbeit
und spirituelle Heilung



„Trauma ist eine Tatsache des Lebens, aber das muss nicht ‚lebenslänglich‘ bedeuten.“

Peter A. Levine

Ich habe mich in den letzten 35 Jahren mit der Erforschung von Stress und Trauma beschäftigt und Menschen dabei unterstützt, sich von deren Folgen zu erholen. Häufig werde ich gefragt, wie ich mit einem so problematischen Thema wie Trauma arbeiten kann, ohne auszubrennen oder depressiv zu werden. Ich kann dazu sagen, dass es sich in meinem Leben als eine zutiefst stärkende und erbauliche Erfahrung erwiesen hat, die Transformation mitzuerleben, die bei Menschen erfolgt, wenn sie ihr Trauma meistern. Wie kann das sein?

Lassen Sie mich zunächst ein wenig von mir selbst erzählen. Meine Karriere als Wissenschaftler begann Mitte der 60er-Jahre in Kalifornien, in dem radikalen Umfeld der Universität Berkeley, Kalifornien. Während ich die Auswirkungen von gehäuften Stress auf das Nervensystem erforschte, begann ich zu vermuten, dass die meisten Organismen über eine angeborene Fähigkeit verfügen, sich von bedrohlichen und stressreichen Ereignissen wieder zu erholen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich noch keinerlei Kenntnisse von psychologischen Traumata – dieser Begriff sollte in seiner modernen Form noch weitere 15 Jahre nicht definiert sein.

Ich experimentierte mit unterschiedlichen Stressreduktionstechniken, die von der »neuen« Idee einer Verbindung zwischen Geist und Körper Gebrauch machten. Während dieser frühen Forschungstätigkeit trug sich ein ungewöhnliches Ereignis zu, das die Richtung meiner Arbeit für immer verändern sollte. Ein Psychiater, der meine Forschungstätigkeit zum Thema

Stress kannte, bat mich um die Übernahme einer Patientin, die an zahlreichen »psychosomatischen« Störungen wie Migräne, prämenstruellem Syndrom, chronischen Schmerzen, Müdigkeit sowie schweren Panikattacken litt. Der Psychiater war der Ansicht, dass es für diese Patientin gut wäre, entspannen zu lernen.

Als ich mit der Patientin (nennen wir sie Nancy) zu arbeiten begann, lockerte sie sich anfangs. Plötzlich wurde sie ohne Vorwarnung von Panik ergriffen. Erschrocken und ohne die geringste Ahnung, was ich tun sollte, tauchte vor meinem geistigen Auge das flüchtige Bild eines Tigers auf, der zum Angriff bereit war. Es wirkte traumähnlich und ich wusste zu diesem Zeitpunkt nicht, woher es gekommen war.

»Nancy, ein Tiger kommt auf Sie zu!«, platzte ich ohne nachzudenken heraus. »Laufen Sie und fliehen Sie zu den Felsen dort. Laufen Sie um Ihr Leben!« Zu meiner Überraschung begann Nancys Körper, sich zu schütteln und zu zittern. Ihre Wangen röteten sich, während sie heftig zu schwitzen anfang. Nach einigen Minuten nahm sie ein paar tiefe, spontane Atemzüge. Diese Reaktion, die für uns beide beängstigend war, lief fast eine Stunde lang in Wellen über sie hinweg. Als sie zu Ende war, erlebte Nancy eine tiefe Ruhe und sagte, sie fühle sich wie »von warmen, prickelnden Wellen« getragen.

Nancy berichtete, dass sie während dieser Stunde mentale Bilder vor sich gesehen hatte, die zeigten, wie sie im Alter von vier Jahren zur Verabreichung einer Äthernarkose für eine Mandeloperation festgehalten

wurde. Die Angst zu ersticken, die sie als Kind erlebt hatte – und die sie während ihrer Sitzung bei mir erinnerte und wieder aufsuchte –, war furchtbar. Als Kind hatte sie sich überwältigt und hilflos gefühlt. Nach dieser einen Sitzung bei mir trat eine auffallende Besserung ihrer sämtlichen entkräftenden Symptome ein und sie kam mit ihrem Leben wieder zurecht.

Dieses Erlebnis mit Nancy veränderte den Lauf meines Lebens. Letztendlich eröffnete es mir bei meiner laufenden Forschung neue Zugänge zur Natur von Stress und Trauma, es vertiefte mein Verständnis dafür, auf welche Weise ein Trauma auf den Körper einwirkt, und führte zu einer ganz neuen Behandlungsform für die kräftezehrenden Folgeerscheinungen, die so viele negative und zerstörerische Formen annehmen können.

Die Auswirkungen eines ungelösten Traumas sind mitunter verheerend. Sie können unsere Gewohnheiten und unsere Lebenseinstellung beeinflussen, zu Suchterkrankungen führen und uns schlechte Entscheidungen treffen lassen.

Sie können unser Familienleben und unsere zwischenmenschlichen Beziehungen belasten. Sie können Auslöser für konkrete körperliche Schmerzen, Symptome und Erkrankungen sein. Und sie können zu zahlreichen selbstzerstörerischen Verhaltensweisen führen. Aber ein Trauma muss keine lebenslängliche Freiheitsstrafe sein.

Ich habe auf der Grundlage meiner Forschungstätigkeit und meiner klinischen Arbeit eine Methode – ein Programm zur Trauma-Heilung in 12 Schritten – entwickelt, die mit Körperübungen und mentalen Übungen dazu beiträgt, den Körper und den Geist von den schwächenden Auswirkungen eines Traumas zu befreien. In den vergangenen 30 Jahren habe ich bei buchstäblich Tausenden von Menschen miterlebt, wie sich ihr Leben veränderte, während sie sich von traumatischen Erlebnissen erholten.

Trauma-Selbstheilung

Wenn Sie das 12-Schritte-Programm durchführen, beginnt Ihr Heilungsprozess bereits am ersten Tag. Wenn Sie weitermachen und das Programm in den kommenden Wochen und Monaten kontinuierlich anwenden, dürften Sie schrittweise einen Heilungsprozess erleben, der Sie dabei unterstützt, Ihren Körper und Ihre Gedanken von den hemmenden Auswirkungen einer traumatischen Erfahrung zu befreien. ...

In nahezu jeder spirituellen Überlieferung wird Leiden als ein Tor zum Erwachen angesehen. In der westlichen Tradition lässt sich diese Verbindung in der biblischen Geschichte von Hiob und ebenso in der dunklen Nacht der Seele in der mittelalterlichen Mystik erkennen. Die transformierende Kraft des Leidens findet ihren vielleicht klarsten Ausdruck in den *Vier Edlen Wahrheiten*, für die

Buddha eintritt. Obwohl Leiden und Trauma nicht identisch sind, können die Erkenntnisse Buddhas zur Natur des Leidens einen mächtigen Spiegel darstellen, wenn Sie die Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen in Ihrem Leben erforschen. Die Grundzüge der Lehre Buddhas bieten uns eine Anleitung zur Heilung von traumatischen Erfahrungen und zur Wiedererlangung eines Gefühls von Ganzheit in unserem Leben.

Mit der ersten der *Vier Edlen Wahrheiten* lehrt Buddha seine Schüler, dass Leiden ein Teil des Menschseins ist. Wenn wir uns nur darum bemühen, herausfordernde, schmerzhaft Erfahrungen zu vermeiden, gibt es keine Möglichkeit, einen Heilungsprozess in Gang zu bringen. Es ist vielmehr so, dass Verleugnung gerade die Bedingungen schafft, die unnötiges Leiden fördern und verlängern.

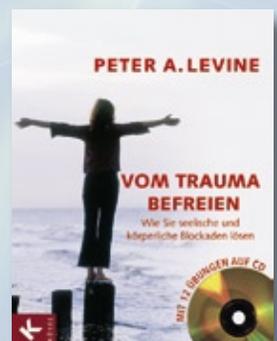
Die zweite der *Vier Edlen Wahrheiten* besagt, dass wir herausfinden müssen, warum wir leiden. Wir müssen den Mut aufbringen, unser Leiden tiefgründig, klar und entschlossen anzusehen. Wir gehen oft stillschweigend davon aus, dass all unser Leiden auf Ereignisse aus der Vergangenheit zurückgeht. In Wirklichkeit rührt unser Leiden jedoch nicht von den Ereignissen her, die das Trauma ursprünglich ausgelöst haben, sondern davon, wie wir mit den Auswirkungen umgehen, die das vergangene Ereignis in der Gegenwart für uns hat.

In der dritten edlen Wahrheit erklärt Buddha, dass Leiden transformiert und geheilt werden kann. Diese Aussage kann denjenigen von uns, die ein Trauma erlitten haben, einen ganz erheblichen Vertrauensvorsprung abverlangen, aber wir sind dazu fähig, uns von einem Trauma wieder zu erholen. Während ich Menschen dabei begleitet habe, von ihrem Trauma zu gesunden, hat die Erfahrung mich gelehrt, dass diese Fähigkeit zur Heilung angeboren ist.

Die vierte edle Wahrheit erklärt, dass wir einen passenden Weg finden müssen, nachdem wir die Ursache unseres Leidens erkannt haben. Ich bin überzeugt davon, dass die von mir entwickelten Übungen, die Sie in dem 12-Schritte-Programm zur Trauma-Heilung kennenlernen, ein Weg sein können, der Sie aus Ihrem Leiden hinausführt und der Ihnen dabei hilft, die einfachen Wunder des Lebens wieder zurückzuerobieren.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlags aus: Peter A. Levine, *Vom Trauma befreien*

Buchtipp: Peter A. Levine, *Vom Trauma befreien. Wie Sie seelische und körperliche Blockaden lösen*, Kösel Verlag 2011, 112 Seiten und CD mit Übungen, 19,95 Euro





Wenn die Wiege leer bleibt

Trauma Fehlgeburt: Die Berliner Heilpraktikerin Pascale Chartrain berichtet aus ihrer Arbeit über den Umgang mit einem extrem belastenden Thema.

Das Telefon klingelt. Am Apparat ist Frau S. Sie spricht leise und mit belegter, zittriger Stimme: „Sie sind mir von meiner Frauenärztin empfohlen worden. Ich möchte gern einen Termin mit Ihnen vereinbaren.“ Als ich sie frage, worum es geht, spüre ich ihre Trauer: „Ich hatte jetzt die dritte Fehlgeburt hintereinander. Ich wünsche mir ein Kind, aber ich habe kaum noch Hoffnung, dass es jemals klappen wird. Ich merke, dass mich selbst die erste Fehlgeburt noch immer schmerzt und dass ich jetzt nicht mehr alleine damit klar komme. Können Sie mir helfen?“ Wir sprechen etwa eine halbe Stunde miteinander. Ich frage sie über die Umstände ihrer Situation und sie spürt, dass sie mit ihren Gefühlen bei mir willkommen ist. Ich erkläre ihr kurz, mit welchen Methoden ich arbeite und wie ich sie darin unterstütze, ihre Emotionen zu bewältigen. „Genau darum geht es mir,“ antwortet Frau S., „ich will endlich meine Gefühle zulassen, aber alleine traue ich mir das nicht zu.“

Alle Gefühle wollen gefühlt werden

Betroffene Mütter wie Frau S. erleben oft, dass sie nach einer Fehlgeburt nur kurz trauern dürfen. Für die Außenwelt war das Baby schließlich noch nicht da. Daher unterdrücken sie lieber ihre Trauer, bevor diese auf Unverständnis trifft. Wenn ich mit Müttern wie Frau S. arbeite, nehmen wir uns soviel Zeit wie nötig, damit alle Gefühle, die gefühlt werden wollen, genügend Aufmerksamkeit bekommen. Während der ersten Sitzung in meiner Praxis erzählt mir Frau S. noch einmal ganz

genau, was passiert ist. Dass sie ihr Erlebnis in allen Details einem Menschen erzählen kann, der einfach nur aufmerksam und mitfühlend zuhört, entlastet sie. Und dass sie die dazugehörenden Gefühle ebenfalls zeigen und ausdrücken darf und verständnisvoll damit angenommen wird, erleichtert sie sehr.

Wenn wieder Leben in die Erinnerung kommt

Von einer Fehlgeburt betroffene Frauen erfahren oft zum ersten Mal in ihrem Leben, dass sie die Situation trotz aller Anstrengungen nicht verändern können. Sie müssen hinnehmen, dass eine Schwangerschaft nichts mit „Leistung“ zu tun hat. Viele von uns haben gelernt: „Du bekommst alles, wenn du dich nur genügend anstrengst“. Doch gerade bei den wichtigsten Anliegen in unserem Leben wie einen Partner zu finden, schwanger zu werden oder ein Kind zur Welt zu bringen, trifft dies nicht zu. Wie bei vielen Frauen nach einer Fehlgeburt kommt auch bei Frau S. die Frage hoch: „Was habe ich falsch gemacht, dass mir so etwas passiert?“ In der folgenden Sitzung wenden wir uns zuerst dem Moment zu, als ihr von ihrer Frauenärztin eröffnet wurde, dass ihr Embryo nicht mehr lebt. Das ist für viele Frauen ein Schock und so tiefgreifend, dass jeder weitere Besuch beim Frauenarzt zum Albtraum werden kann. Manche Frauen gehen bei späteren Schwangerschaften nie wieder zur gleichen Ärztin. Auch für Frau S. sind die Erinnerungen an diesem Moment mit Gefühlen von Leere und Erstarrung verbunden. „Es ist, als würde mir

der Boden unter den Füßen weggezogen, als würde ich in ein unendliches schwarzes Loch fallen. Ich habe das Gefühl, im falschen Film zu sein.“ Für Frau S. ist die innere Welt genau da stehen geblieben, sie ist gleichsam eingefroren. Gemeinsam sorgen wir nun dafür, dass langsam wieder Leben in ihre Erinnerungen kommt. Im geschützten Rahmen der Therapiestunde kann Frau S. ihre Gefühle allmählich zulassen und annehmen. Am Ende der Sitzung ist sie zur Ruhe gekommen. Sie hat ein neues inneres Bild von sich selbst in der extremen Situation, als die Ärztin ihr die schwere Nachricht überbrachte. Frau S. kann die Situation jetzt annehmen. Sie sagt zu mir: „So war es. Es ist einfach passiert.“ Die Trauer ist weiterhin da, aber innerlich fühlt sie sich beim Gedanken an das Erlebte nicht mehr wie eingefroren. Frau S. spürt jetzt, dass sie über das Erlebte hinwegkommen und ihre Trauer gut verarbeiten wird.

Heilsame Rituale versöhnen

Seit 2010 biete ich Patientinnen wie Frau S. ein Ritual an, bei dem ich EMDR in Kombination mit einem „Dialog mit inneren Bildern“ einsetze. Diese Vorgehensweise ermöglicht die behutsame Bearbeitung der belastenden Ereignisse, die zur Fehlgeburt gehören, die Integration des Ungeborenen in die „innere“ Familie sowie einen mitfühlenden und versöhnenden Kontakt zur eigenen Gebärmutter.

Auch Frau S. verspürte den Wunsch, das Ritual für ihr ungeborenes Baby durchzuführen. Ganz bewusst und im inneren Kontakt mit ihrem Baby werden alle aufkommenden Gefühle wie Trauer, Verzweiflung, Unzulänglichkeit („Ich konnte meinem Mann kein Kind schenken“), Ohnmacht, Versagen („Ich konnte mein Kind nicht vor dem Tod schützen“), Schuldgefühle („Ich habe vielleicht doch etwas falsch gemacht?“), die Sehnsucht, die Trauer über das, was sie mit dem Kind nicht erleben wird, und am Ende die Verbundenheit und die Liebe zum Baby nacheinander zugelassen und angenommen. Ich begleite Frau S. dabei und unterstütze sie darin, alle auftauchenden Gefühle zu bejahen; insbesondere die Gefühle und Gedanken, die von ihr zensiert werden. Indem sich Frau S. die Erlaubnis gibt, diese unerwünschten Gefühle zu fühlen, beginnen sie an Intensität zu verlieren. Und genau das bringt ihr die größte Erleichterung. Frau S. lässt ihre Tränen zu und die innere Spannung baut sich ab. Die Gefühle verlieren ihre Macht. Die immer wiederkehrenden Fragen hören auf. Sie erschafft in ihrer Innenwelt die in der Außenwelt fehlende Erinnerung einer Begegnung mit ihrem Baby zusammen mit ihrer Familie: tröstende Bilder, die sie später bei Bedarf wieder aufrufen kann.

In einem weiteren Schritt übergibt Frau S. ihr Kind ihrer bereits verstorbenen Oma. Frau S. spürt noch die restliche Trauer, aber die inzwischen von Liebe getra-

gene Verbindung zu ihrem Kind hilft ihr, diesen Schritt zu gehen. Vor der Übergabe fragt sie im inneren Dialog, was ihr ungeborenes Kind ihr wohl für ihr weiteres Leben mitgeben und ihr Gutes wünschen würde, wenn es dies könnte. „Ich wünsche dir, dass du dir mehr Zeit für dein Wohlbefinden nimmst und dass du glücklich bist, Mama“. So würdigt sie seine Existenz und ihre Liebe zu ihm, wenn sie seinen Wunsch in ihrem Alltag mehr Platz gibt. Frau S. schaut mich an und sagt mit leiser Stimme: „Ich spüre, dass für mein Kind alles gut ist und dass es bei Oma gut aufgehoben ist.“

Was Frau S. erlebt, begegnet mir immer wieder: Kann die Mutter die schweren Gefühle zulassen, dann wird die gegenseitige Liebe zu ihrem ungeborenen Baby viel größer und als kraftspendend und tröstend erlebt. Es hat seinen Platz in ihrer inneren Familie gefunden. Die Mutter spürt, dass es sich freuen könnte, wenn es ein Geschwisterchen bekommen würde, das zur Welt kommt und weiterlebt. Nach einem versöhnenden inneren Gespräch mit der Gebärmutter sagt Frau S. mir in der letzten Sitzung, dass sie der Anblick von schwangeren Frauen und Babies nicht mehr schmerzt und sie ihre schwangere beste Freundin wieder besuchen kann. Sie spürt Frieden mit sich und mit dem, was geschehen ist.

Pascale Chartrain ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, wingwave® Coach, Kinderwunschberaterin und Trauerbegleiterin. Sie ist Französin und lebt seit 1984 in Berlin. Sie begleitet Paare in der Kinderwunschzeit, oft in Zusammenarbeit mit Kinderwunschkliniken, und unterstützt Frauen nach Abbrüchen, Fehlgeburten und plötzlichem Kindstod oder wenn das Wunschkind auf sich warten lässt. Tel.: 030 - 4549 4544, www.kinderwunschzeit.de



Gut vegetarisch essen und entspannen



Mo – Sa 12:00 bis 19:00
Küche bis 17:30
Soorstr. 85, 14050 Berlin
im buddhistischen Zentrum Dharma Mati

Tel: 030.23 25 50 65
www.lotus-lounge.de





Wenn Unausgesprochenes prägend war...

Die eigene Herzspur finden

Sieglinde Hoppmann über die schwerwiegenden Auswirkungen von Tabus und die Herzarbeit der Bindungsenergetik

Innerhalb eines sozialen Systems weiß jeder, worüber gesprochen werden darf und was besser nie erwähnt wird. Ein Trauma, eine Straftat, finanzieller Ruin, Suizid, häusliche Gewalt, eine sexuelle Neigung, Missbrauch, Abtreibung, Sucht, Adoption und ähnliches sind Tatsachen, die tabuisiert werden, über die Stillschweigen gewahrt wird. Aus Angst vor unangenehmen Folgen entsteht ein System aus Mitwissern und Ausgeschlossenen. Alles Handeln, Denken und Fühlen unterliegt dem Schweigegebot und bindet alle an das Schweigen.

Kinder im Bann des Schweigens

Besonders betroffen ist ein Kind, das in einem solchen System aufwächst. Schon alleine, dass etwas unausgesprochen bleibt, kann verunsichern, als bedrohlich erlebt werden, Zweifel schüren und Angst machen. Das Kind spürt, dass etwas nicht stimmt. Aber es gibt keine Erklärung, die Erwachsenen schweigen. Das Kind ist in der Klemme. Es passt sich in seiner Abhängigkeit an die Bedingungen an. In ihm entwickelt sich eine Lösung für die Not, es verinnerlicht sie: „Mit mir stimmt etwas nicht!“ So beginnt ein endloser Kreislauf, sich selbst nicht mehr zu trauen, aber auch keinem anderen. Vielfältige Verhaltens-, Denk- und Gefühlsmuster entwickeln sich, an die es noch als Erwachsener gebunden bleibt.

Eine mögliche, sich aus dem Stillschweigen ergebende Schlussfolgerung ist: „Niemand darf es wissen!“ Sie

bindet das Kind entweder an den Kreis der Personen, die Bescheid wissen (über den Alkoholismus des Vaters), fordert dazu auf, diesen Kreis möglichst klein zu halten, sich abzuschotten. Oder das Kind wird wie alle anderen zum Außenstehenden. Sich fremd und unnormal fühlen sind mögliche Auswirkungen. Schuld und Scham, Angst, Wut, Hass, Entsetzen, Verzweiflung, Hilflosigkeit oder Unglauben sind nur einige der heftigen Gefühle, die sich auf diesem Nährboden entwickeln.

In meiner Praxis erkannte ich: Auch wenn schon längst über alles gesprochen werden konnte, sind die Folgen des Schweigens nach vielen Jahren noch immer wirksam. Unklarheit im Denken, mangelnde Zuversicht und/oder Unzufriedenheit sind Anzeichen dafür. Oft gesellen sich verschiedene somatische Störungen hinzu. Menschen, die in ihrer Kindheit mit Taten konfrontiert worden sind, über die man nicht spricht, sind zunächst erleichtert, wenn sie das Schweigen durchbrechen und oft enttäuscht und resigniert, wenn sich dadurch nichts ändert. Wie können sie sich von der Schweige-Welt entbinden?

Der Spurwechsel

Durch die Herzarbeit der Bindungsenergetik wird ein vertrauensvoller und sensibler Kontakt zur Person selbst aufgenommen, sodass die Person selbst in Erscheinung treten kann. Nach und nach erfährt sie, wie

ihr Herz zu ihr spricht. Die Welt des Herzens ist erfüllt von einer eigenen Sprache, die durch die Energie des Herzens getönt ist, zu ihr wird eine stabile Verbindung aufgebaut.

Die Person wird gewahr, dass es sehr stärkend ist, wenn sie von sich sagen kann: Im Grunde bin ich ein Mensch voller Vertrauen, Liebe, Hoffnung, Zufriedenheit, Gelassenheit oder Großmut, um nur einige der Grundgefühle zu nennen, die uns vom Herzen aus erfüllen können. Diese Stärke gibt der Person die Selbstsicherheit, den Ängsten aus der Schweige-Welt zu begegnen.

Die Herzwelt ist für jede Person anders und einzigartig, hier entdeckt sie ihre Talente und Potenziale.

Die Frage ist also, welche persönlichen Kräfte hat der Einzelne und wie kann er sie jetzt als Erwachsener leben. Wie lebt er heute seine Lebenslust aus, die keinen Platz in der Welt des finanziellen Ruins hatte? Folgt er seiner Liebe, die in der chaotischen Trennungswelt der Eltern verloren war? Befriedigt er jetzt seinen Wissensdurst, den er in der erfahrenen Gewaltwelt vernachlässigten musste? Ist er jetzt voller Vertrauen, auch wenn er in einer durch Zweifel geprägten Welt aufgewachsen ist? Ein kreativer Mensch lernt wieder auf seine Inspiration zu hören, kann getragen von seiner Begeisterung die treffenden Worte finden. Ein Mensch, der Bewegung liebt, hört auf seine Entdeckerlust und verfolgt das, was er in Gang setzen möchte und äußert sich dazu. Ein Mensch, der seinem Sinn für das Schöne folgt, schmiedet Pläne und teilt sie mit.

Das Schweigen ist überwunden, wenn das Eigene zum Ausdruck kommt, wenn der eigene Wille in Wort und Tat erlebbar ist. Durch die bindungsenergetische Arbeit können Betroffene erfahren, was für sie selbst stimmig ist und ihnen selbst entspricht. Was sie zum Ausdruck bringen möchten und welcher Ausdruck zu ihnen gehört - was ihnen am Herzen liegt. So kommt das zur Sprache, was sie als Person ausmacht. Sie sehen, wie sie Einfluss auf ihre Realität nehmen können, orientieren sich an eigenen Maßstäben und folgen ihren Neigungen und Fähigkeiten um ihr Leben in die Hand zu nehmen. Sie verfolgen nicht mehr die Bahn ihrer Schweige-Welt, sondern folgen ihrem eigenen Lebensweg, der Spur des Herzens, ihrer Herzspur, die auf ihrer Selbstsicherheit und ihren Potenzialen fußt. Auf der eigenen Spur wissen sie, welchen Platz das Unausgesprochene einnimmt. Es ist nicht mehr bestimmend, da das eigene Denken zur Klarheit führt, das Fühlen Zuversicht birgt und aus dem Handeln Zufriedenheit gewonnen werden kann.

Sieglinde Hoppmann ist Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Berlin-Charlottenburg. Kontakt: Telefon 0178-1887840, www.bindungsenergetik.net

Selbstliebe: Der Schlüssel zum Glück



Frank Lobsiger
Die Kunst der Selbstliebe
256 Seiten | 16,99 € [D]
ISBN 978-3-7787-9252-0

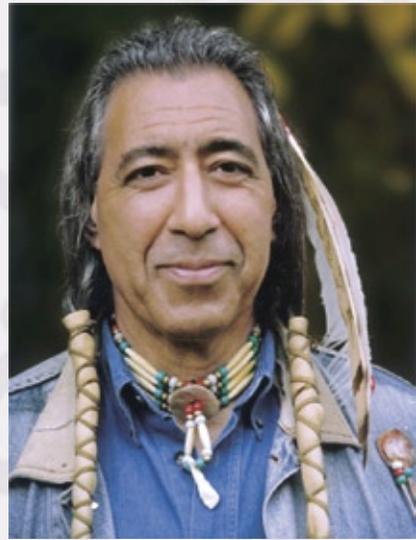
»Ich liebe mich so, wie ich bin – egal, was auch geschieht!« Mit der revolutionären Methode von Frank M. Lobsiger wird es möglich, eine lebenslange liebevolle Beziehung zu sich selbst aufzubauen und damit die Basis für ein glückliches und erfülltes Leben zu schaffen.

INTEGRAL

www.integral.de

Trauma-Heilung in der Tradition der Indianer

Dancing Thunder, Häuptling der
Susquehannock Indianer in Florida, im
Interview mit Margret Hofmann



Margret Hofmann: *Dancing Thunder, kannst du bitte etwas über das Thema Trauma aus schamanistischer Sichtweise sagen?*

Chief Dancing Thunder: Aus schamanistischer Sichtweise ist Trauma etwas, was das ganze Wesen beeinflusst und entsprechend wird auch Trauma. Es gibt keine zwei Menschen, die ein traumatisches Ereignis gleich erfahren. So ist natürlich jede schamanistische Traumaheilung unterschiedlich. Der Schamane/die Schamanin behandelt Trauma als eine Geschichte, die in der Gegenwart festgehalten wird. Durch die verschiedenen Arten von schamanischer Heilung, wird das Trauma durch die Beseitigung der Geschichte geheilt. Ein Trauma ist keine Krankheit. Es ist etwas, was eine Person überwältigt und von ihr als ein Teil ihrer eigenen Geschichte festgehalten wird. Die schamanischen Traditionen für eine solche Situation beinhalten das Beseitigen der Geschichte in einer einzigen Heilbehandlung.

Wie gehst du mit Trauma um, gibt es spezielle Techniken?

Wie ich schon sagte, ist Trauma keine Krankheit per se. Es ist ein Ereignis, welches die Geschichte der betroffenen Person verändert. Schamanismus benutzt auf allen Ebenen die Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu heilen. Alle schamanischen Heilpraktiken schaffen die Konditionen, diese natürlichen Heilungsfähigkeiten zu

Dancing Thunder ist Medizinmann und Häuptling der Susquehannock Indianer in Florida. Seit über 40 Jahren arbeitet er als Heiler, Zeremonienmeister, Lehrer und Medizinmann. Dancing Thunder leitet Schwitzhüttenrituale & Geistbootreisen und gibt traditionelle Teachings über das Medizinrad und Heilmethoden. Er wurde auserwählt, verlorenes Wissen nach Nordamerika und Europa zurück zu bringen. Seine Weisheit ist verwurzelt mit dem Wissen der Jäger aus der Eiszeit. Dancing Thunder ist Gründer des „Dreamtime Healing“ und Chairman der „Foundation of the Medicine Way“. Er wurde von den Shoshonen adoptiert und ist Mitglied der „Pan-American Indian Association“.

aktivieren. Durch kulturelle- und Stammesheilpraktiken, je nach Tradition des/der schamanischen Heilers/Heilerin, benutzt der/die traditionelle Schamane/in Obertöne, Farben und Aromen, um eine kraftvolle heilende Umgebung zu schaffen. Er/Sie führt die Person in einen sehr tiefen, angenehmen und natürlichen Heilungszustand, in dem eine Transformation einer natürlichen Heilung stattfindet.

Was sind deine persönlichen Erfahrungen?

Wie bei allen Heilungen, erfährt die Person einen extrem tiefen Zustand der Entspannung. Oft fühlen die



Chuck Spezzano

Liebe – Reifung
Heilung
Inspiration und Beratung
durch Chuck Spezzano



Karten der Seele
Buch und Karten € |p| 29,99



Karten der Heilung
Buch und Karten € |p| 29,99

 KÖNIGSFURT
URANIA



Der Liebstöckel

Eine Hommage an die Liebe

Die Pflanze kommt aus dem Mittelmeerraum; in Ligurien gibt es schmackhafte alte Rezepte mit ihr als Gewürz; sie wächst in den Gebirgszonen. LEVISTICUM OFFICINALIS oder im Volksmund auch Maggikraut genannt, verströmt einen würzigen Geruch, dem Sellerie verwandt, der den Appetit anregt. Um Appetit geht es auch - auf Essen, auf das Leben, auf Aktivitäten, auf Sex. Das fördert vor allem der Gebrauch der Wurzel. Er ist ein altbekanntes Aphrodisiakum, besonders für Männer. Die Pflanze gehört zu den Doldenblütlern, wird bis zu zwei Meter hoch und trägt eine blassgelbe Blütendolde. Heute wird sie in ganz Europa und Nordamerika in vielen Gärten kultiviert. Sie enthält ätherische Öle, Harze, Zucker, Bitter- und Gerbstoffe und sehr viele Mineralien.

Schon früher benutzte man sie viel in Suppen, um mehr Geschmack zu haben und sie bekömmlicher zu machen. Auch das Kraut des Liebstöckels wird verwendet. Ihm werden erwärmende, verdauungsfördernde und diuretische Eigenschaften nachgesagt. Als Tee getrunken fördert die Pflanze die Nierentätigkeit, wirkt kräftigend und entspannend.

Bei den Arztapothekern hieß es, sie ist DAS Mittel für den alternden Mann: gegen Harnverhalten, geschwollene Füße, übelriechenden Schweiß, Blähungen und Potenzbeschwerden! Na dann...es werde Frühling!

In der modernen Phytotherapie wird sie vorwiegend bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt. In einigen Fertigpräparaten, besonderes in der anthroposophischen Medizin ist sie noch enthalten. Dort wird sie auch zur Unterstützung des Herzens angewendet.

Anwendungstipp

- ◆ Eine schöne Gemüsesuppe mit frischem oder getrocknetem Kraut als Gewürz. Die Wurzel kann ähnlich einer Petersilienwurzel mitgekocht werden. Auch bei Kindern, die wenig Appetit haben, ist es einen Versuch wert, sie einzusetzen.

Pflanzenheilkunde-Kurs: Im Mai beginnt ein einjähriger Pflanzenheilkunde-Kurs für ALLE. Donnerstagabend - mit Reiseapotheke, Therapietipps, praktischen Anwendungen, u.v.m. Info unter: www.Samuel-Hahnemann-Schule.de oder direkt bei Cornelia Titzmann Tel.: 030/794 04 520

Die Autorin **Cornelia Titzmann** ist Heilpraktikerin und unterrichtet an der SHS in Berlin, contact facebook: Naturheilpraxis Cornelia Titzmann



Leute, dass sie sehr leicht sind und schweben und tatsächlich ist es ein Zustand, in dem es keinen Widerstand gibt. Die Person erfährt etwas, was mit totaler Befreiung verglichen werden kann, die ein totales Wohlempfinden mit sich bringt. Die Energie des Körpers kommt zurück und wird wiederhergestellt, was einen gesundheitsfördernden Prozess in Gang setzt, den wir die Rückkehr zu einer guten Gesundheit nennen können.

Glaubst du, dass man Traumatisierungen verhindern kann? Ist das überhaupt möglich?

Trauma ist etwas, was geschieht, nicht wie eine Erkältung oder ein Infekt. Prävention ist nicht etwas, was man vorhersehen kann. Zu versuchen, Traumata zu verhüten ist wie zu versuchen Kriege zu verhüten. Es ist etwas, was geschieht und kann nicht unter irgendwelchen Umständen vermieden werden. Mit anderen Worten, es ist nicht die Wahl einer Person, mitten im Krieg gefangen zu sein, zum Beispiel. Jedoch können alle Traumata, unabhängig von ihrer Ausprägung, geheilt werden und dies ist eine Gewissheit.

Interview vom April 2014. Übersetzung aus dem Amerikanischen: Margret Hofmann.

Margret Hofmann über ihre Begegnung mit Dancing Thunder

Als ich vor etwa zwei Jahren um spirituelle Führung bat, stieß ich am selbigen Tag im Internet auf meinen jetzigen Lehrer Dancing Thunder. Ich sah sein Foto und wusste „das ist er“. Ich stellte mich schon innerlich darauf ein, in die USA zu fliegen, um ihn treffen zu können. Mit Erstaunen stellte ich jedoch fest, dass er in der Nähe meines Geburtsortes, nämlich am schönen Edersee zusammen mit Ahamkara aus Sibirien und Bulgan aus der Mongolei in aller nächster Zukunft ein Seminar geben würde. Dies war mein Anfang bei den SchamanInnen von Bluejay. Das Bluejay-Netzwerk ist nun seit Kurzem nach Berlin erweitert! Bei www.bluejay.eu bieten SchamanInnen und HeilerInnen verschiedenster Traditionen Seminare und Heilbehandlungen in Deutschland, der Schweiz und Österreich an.

Margret Hofmann ist Heilpraktikerin, Somatic Experiencing Practitioner und Leiterin für Therapeutischen Tanz. Sie arbeitet mit konstitutioneller Akupunktur nach den 10 Himmlischen Stämmen und den 12 Irdischen Zweigen, behandelt nach traditionellen schamanischen Heilweisen und führt Traumatherapie nach Peter Levine in ihrer Berliner Praxis durch. Einmal im Monat leitet sie eine schamanische Neumondgruppe. www.heilpraktikerinhofmann.de

Dancing Thunder, Seminar, Fr.-So. 13.-15. Juni, Fr.-Sa. 10-22.00 Uhr, So. 10-19.00 Uhr, actorfactory, Crellestr.19, 10827 Berlin- Schöneberg, weitere Infos: Email: daniela@bluejay.eu, margrethofmann@gmx.net, Tel.: Margret Hofmann 030/85075552. **Margret Hofmann:** Traumaheilung, Heilung mit Mitgefühl. Infoabend, 15. Mai von 19.00-20.30



Und jetzt geh ich auf dich zu!

Wie Sie als Single die Angst vor dem Ansprechen verlieren - von Jochen Meyer

Mit einer attraktiven Frau oder einem interessanten Mann spontan ins Gespräch kommen – das ist nicht nur für schüchterne Singles eine Herausforderung. Vor allem, wenn es sich um ein sexuell attraktives Gegenüber handelt, geraten wir schnell in Bedrängnis: Scham kommt hoch, wir sind verunsichert und ziehen uns zurück. Wir vermögen nicht, unbeschwert auf unser Gegenüber zuzugehen. Viele Singles haben als Kinder und Jugendliche die Erfahrung gemacht, dass sie unerwünscht waren, wenn sie spontan auf andere zugegangen sind. Sie haben erlebt, dass sie mit ihrer natürlichen Lust auf Begegnung und lebendigen Kontakt abgewiesen wurden. Solche Erlebnisse müssen nicht unbedingt traumatisierend gewesen sein; gleichwohl können sie verheerende Wirkungen haben.

Wer keine Angst hat, braucht auch keinen Mut

Zum Glück gibt es heute viele Möglichkeiten, solche Ängste therapeutisch zu bearbeiten. Ich gehe jedoch davon aus, dass auch nach erfolgreicher therapeutischer Bearbeitung in jeder „kribbeligen“ Situation eine gewisse Scham und eine gewisse Angst vor Zurückweisung ins uns wirken und dass diese „inneren Bremsen“ einfach zu uns gehören. Wenn ich mit Klienten daran arbeite, verfolge ich daher nicht das Ziel, sie zu beseitigen, sondern einen flexibleren Umgang damit zu ermöglichen.

Als ich selber Single war, empfand ich es als Widerspruch, dass ich zwar eine Frau für eine Beziehung auf Augenhöhe finden wollte, mich aber fürs Ansprechen schämte und somit selber gar keine Augenhöhe herstellen konnte. Als mir klar wurde, dass ich kneife und darauf warte, dass sie den ersten Schritt macht, erkannte

ich, wozu ich fähig werden wollte: Ich wollte als „erwachsener“ Mann eine Frau ansprechen können, wenn sie mir gefällt – und das auf eine positive, wertschätzende Weise! Ich wollte einer Frau selbstbewusst gegenüber treten und ihr zeigen können, dass ich sie attraktiv finde. Ich wollte mir meinen Wunsch nach Kontakt erfüllen – trotz meiner Angst und meiner Schamgefühle. Ich bin auch heute noch der Meinung, dass dies eine sehr herausfordernde Aufgabe ist: Wie können wir als Frauen und Männer auf eine souveräne, erwachsene Weise in Kontakt treten – jenseits von plumper Anmache und peinlichem Gestammel? Wie zeigen Sie als Mann einer Frau, dass Sie an ihr interessiert sind und begegnen ihr geradeaus und aufrichtig? Wie fädeln Sie als Frau einen Kontakt mit einem Mann so ein, dass er sich eingeladen fühlt, Ihnen näherzukommen?

Damals wurde mir klar, dass es hierbei um Würde geht. Ich sagte zu mir: „Sprich sie auf würdevolle Weise an!“ So, dass ich mich dabei wohl fühle und mein Gegenüber auch. Und ich begann, meine verlorengegangene Würde neu zu entdecken. Ich erkannte, dass meine Schamgefühle nicht mein wahres Selbst sind – sie gehörten eher zu einer noch nicht ausgereiften Identität. War ich jedoch mit meinem wahren Selbst verbunden, dann spürte ich meine Würde als männliches sexuelles Wesen. Dann sah ich mich als Gebenden, der Frauen im Kontakt einfach gern beschenken möchte und sich hierfür nicht zu schämen braucht.

Es ist ein Missverständnis, wenn wir meinen, dass wir beim Ansprechen von unserem Gegenüber etwas kriegen müssen – Bestätigung, Anerkennung, Interesse, ein „Ja!“ Vielmehr geht es in einer solchen Situation darum, den

anderen positiv zu berühren – ihm etwas Besonderes zu geben. Wollen wir vom anderen etwas kriegen, so schwächen wir uns und machen uns abhängig. Konzentrieren wir uns hingegen beim Ansprechen darauf, dass wir unserem Gegenüber einen einzigartigen, vielleicht sogar unvergesslichen Moment bereiten, so stärken wir uns und fühlen uns lebendig und frei. Statt von anderen ein „Ja“ kriegen zu wollen geht es also erst einmal darum, dass wir „Ja“ zu uns selber sagen und unsere Würde – unsere wirkliche Größe – wiederfinden. Dann brauchen wir andere nicht mehr dafür, uns zu beweisen, dass wir liebenswert sind – wir sind es aus uns selbst heraus.

Wenn wir einander in Würde begegnen, werden wir frei

Damals entdeckte ich: Wenn ich eine Frau auf eine würdevolle Weise anspreche, zeichne ich sie aus – und ich zeichne mich aus! Denn zu meinem großen Erstaunen reagierten die Frauen anerkennend auf mein neues Verhalten – sie fühlten sich gewertschätzt und nicht angemacht. Heute weiß ich: Wer mit Herzklopfen und weichen Knien eine attraktive Frau oder einen attraktiven Mann respektvoll anspricht oder sein Interesse offenbart, hat allen Grund, stolz auf sich zu sein.

Arbeite ich mit Klienten an diesen Themen, so widmen wir uns natürlich auch den Schattenseiten und erforschen, was am meisten Angst macht und welche inneren Kräfte dabei aktiv sind. Doch als wirklich befreiend erleben es die meisten, wenn sie einmal ausprobieren, wie sie aus ihrem wahren Selbst auf andere zugehen können. Im Single-Coaching biete ich gern innere Figuren wie das wahre oder freie Selbst oder Würde bzw. Selbstliebe zum Aufstellen an. Auf diese Weise können meine Klienten erforschen, wie sie diese Anteile in sich finden und die dazugehörigen Haltungen verkörpern. Sie können erproben, wie sie aus diesen Anteilen heraus mit anderen in Kontakt treten. Sie erkennen, was sie alles tun können, wenn sie realisieren, dass sie innerlich frei sind. Als Singles finden sie dann in neue Rollen, in denen sie zu aktiven Mitschöpfern und bewussten Gestaltern ihrer Begegnungen werden, und dies eröffnet ihnen oft einen völlig neuen Zugang zur Partnersuche.

Das Ansprechen zelebrieren lernen

Wollen Sie sich darin üben, andere anzusprechen und dabei unabhängiger zu werden, so können Sie sich folgenden Aufgaben widmen: Im ersten Schritt sorgen Sie für eine gelungene Eröffnung. Hierzu gehört, dass Sie ein Gespür für den richtigen Moment und die passenden Worte entwickeln und etwas möglichst Einladendes sagen. Wählen Sie einen positiven Auftakt: „Schöne Atmosphäre hier, kommen Sie auch gerne hierher?“ Üben Sie sich in der Kunst, raumöffnende Fragen zu stellen, die Lust auf mehr machen: „Kennen Sie noch andere

Lokale, in denen man sich so wohl fühlt wie hier? Wo gehen Sie denn sonst gern hin?“

Im zweiten Schritt üben Sie, Ihre Begegnungen zu führen und eine angenehme Atmosphäre herzustellen. Hier sind Sie als Führungskraft gefragt! Eine Begegnung führen heißt, selbst die Atmosphäre prägen, bewusst Akzente setzen, sich von Erwartungen und Ergebnissen frei machen und für sein Gegenüber offen sein. Üben Sie sich darin, ein Gespräch so zu führen, dass sich Ihr Gegenüber bei Ihnen gut aufgehoben fühlt. Begegnen Sie Ihrem Gesprächspartner grundsätzlich integer und wohlwollend – egal, wie er sich verhält. Nur wenn wir bei uns bleiben und konstant freundlich sind, bleiben wir in unserer Würde und spüren die Kraft in uns, die uns autonom und frei sein lässt.

Nichts lässt uns verführerischer wirken als souveränes Verhalten und innere Unabhängigkeit

Wenn alles gut läuft, bringen Sie im dritten Schritt das Gespräch soweit, dass ein Wiedersehen mehr oder weniger unumgänglich wird. Wittern Sie, dass Ihr Gegenüber Sie ebenfalls gern wieder treffen möchte, machen Sie den Sack jetzt zu. Überlegen Sie sich, wie Sie dies auf eine leichte, einladende und wertschätzende Art deutlich machen. Sie stärken Ihre Souveränität, indem Sie Ihr Gegenüber auf sanfte Weise provozieren: „Wo wir so gut miteinander reden können, frage ich mich: Wie geht es jetzt mit uns weiter? Was machen wir als nächstes?“ Sie geben sich die Erlaubnis und setzen den nächsten Impuls, Sie warten nicht auf ein Zeichen Ihres Gegenübers. Setzen Sie ungefragt Ihre eigenen Akzente, geben Sie gleichzeitig wertschätzende Feedbacks und zeigen Sie, dass Sie von der Reaktion Ihres Gegenübers unabhängig sind. Zeigen Sie, dass Sie jede Entscheidung Ihres Gegenübers respektieren und sich Ihrer Würde sicher sind. Denken Sie daran: Nichts lässt uns verführerischer wirken als souveränes Verhalten und innere Unabhängigkeit.

Gehen wir so auf andere zu und gönnen uns positive Erfahrungen, dann erkennen wir, dass wir freier sind als wir dachten.

Der Autor **Dr. phil. Jochen Meyer** ist CoreDynamik-Trainer und –Therapeut und arbeitet als Single-Coach und Paarberater in Berlin.



Jochen Meyer. Vortragsreihe „Die sechs Schritte zur erfüllenden Partnerschaft“, „Beziehungskompetenz“ (5) am 9.5., „Partnerschaftliche Liebe“ (6) am 6.6.; offene Coaching-Gruppe für Singles am 28.5.; „Wie die Liebe gelingt – was Paare über Beziehungen wissen müssen“, Vortrag am 12.6.; Informationen unter 030 – 7790 6127 und www.jochen-meyer-coaching.de



„Wer Schmetterlinge lachen hört...“

Agraulis vanillae

Der Vanille-Schmetterling

Andreas Krüger mit dem sechzehnten Teil seiner Beitragsreihe über wichtige homöopathische Arzneimittel - erläutert anhand eigener biografischer Erfahrungen

H. Schäfer: Der Wonnemonat Mai steht vor der Tür. Ich nehme an, Sie haben durchaus etwas entsprechend der Qualität dieser Jahreszeit zu berichten.

A. Krüger: Heute ist es mir in der Tat ein großes Bedürfnis, über ein homöopathisches Mittel zu sprechen, das für mich – nach einer dunklen und grauen Zeit der langen Nächte – in dieses buntwerdende Frühlingserwachen der uns umgebenden Wirklichkeit passt. Heute möchte ich über den Vanillefalter – *agraulis vanillae* – sprechen. Vor vielen Jahren beschäftigte ich mich mit den Arbeiten von Frau Dr. Kübler-Ross, die viel über das Sterben und auch über das Sterben von Kindern mit uns teilte. Während ihrer Begleitung von sterbenden Kindern machte sie die Erfahrung, dass sie durch verschiedene Stadien der Annahme oder der Nicht-Annahme des Sterbens gingen. Und es gab immer einen Punkt, an dem es zu einem JA zu dem kam, was da passierte und dann fingen die Kinder an, Schmetterlinge zu zeichnen.

Mit dem JA zum Sterben kamen die Schmetterlinge?

Ja und wenn Frau Kübler-Ross die Kinder fragte, was denn ihr wichtigster Wunsch an die Eltern sei, dann kam oft die Antwort, dass es für die Kinder ganz schrecklich sei, dass die Eltern so traurig sind, weil es den Kindern das Sterben so schwer machen würde. Die gemalten Schmetterlinge, die die Kinder den Eltern schenkten, waren wie ein Hilferuf: „Es ist nicht furchtbar, es ist

ganz leicht. Ich mache einen Metamorphose-Sprung und werde zu einem Schmetterling.“

Wie Sie schon in anderen Artikeln erwähnten, haben Sie selbst eine Tochter, die ganz jung verstarb, verloren.

Verloren, ja – und bin dem Verlust jahrelang treu geblieben. In der ersten Zeit war ich mit Hilfe der homöopathischen und psychotherapeutischen Zuwendungen der Meinung, dass ich weder Familie noch Praxis noch Schule vernachlässigen konnte. Gleichzeitig entwickelte ich ein Verlangen, mich schwarz zu kleiden. Innerhalb eines halben Jahres mutierte meine Garderobe von bunten Hawaiihemden zu schwarzer Tangokleidung, ohne dass ich das bewusst nachvollzogen habe – vielleicht war ich ja ein innerer Tangotänzer oder ein verkannter Subintellektueller. Während fast vier Jahren trug ich nur schwarz. Erst im Nachhinein wurde mir klar, dass ich es gewählt hatte, schwarz zu tragen. Es war keine modische Entscheidung, sondern der Ausdruck einer Wirklichkeit.

Irgendwann hatte ich einmal die Idee, mich sterilisieren zu lassen. Darüber sprach ich mit meinem damaligen Aufstellungslehrer Laszlo Mattyasovszky, der mir davon dringend abriet, da die Sterilisation einen Eingriff in das Leben darstellt und Männer danach auch anders riechen - was Frauen nicht so anziehend finden. Das stellte ich für mich auf. Heraus kam, dass ich mit meiner toten Tochter wie mit einem Schwur verbunden war: „Nach dir kann nichts mehr kommen.“

Theoretisch hätten meine Frau und ich als junges Paar noch mal Kinder kriegen können. Doch mein Wunsch nach einer Sterilisation sollte der endgültige Treuebeweis sein, denn nach ihr kann nichts mehr kommen. In dieser Aufstellung konnte ich diesen Satz nur teilweise auflösen – den Treueschwur erst sehr viel später.

Und wie?

Es passierte etwas Ungewöhnliches in meinem Leben, als ich den Film „Patch Adams“ sah. In diesem Film geht es um einen Arzt, der herausfindet, dass Lachen die wichtigste Medizin ist und der daraufhin eine Lachtherapie entwickelt. Dieser Arzt erlebt, dass seine große Liebe von einem seiner Klienten ermordet wird und das bricht ihm das Herz, so dass nichts mehr von seinem Lachen übrig bleibt. Er entschließt sich, seinem Leben ein Ende zu setzen und geht zu einer Klippe, die man im Film wunderbar sieht – meterhohes Nichts vor dem brausenden Meer – und in dem Moment kommt ein Schmetterling und setzt sich auf sein Herz. Dieser Moment, in seinem Herzen von einem Schmetterling berührt zu werden, hält ihn davon ab, sich umzubringen und daraufhin fängt er an – für diese tote Geliebte – die Lachtherapie zu entwickeln. Dieser Film hat mich so bewegt, dass ich mir den *agraulis vanillea* besorgte und zwar deswegen, weil ich wusste, dass Vanille eines der größten Mittel für unglückliche Liebe ist. Und weil das Leben meiner Tochter auch die Qualität einer unglücklichen Liebe hatte und seitdem meine Liebe zu Gott zutiefst unglücklich war, dachte ich, dass der Vanille-Schmetterling passt. Es ist ein Schmetterling, der aus der Karibik kommt und sehr bunt ist.

*„Wer Schmetterlinge lachen hört,
der weiß, wie Wolken schmecken.
Der wird im Mondschein, ungestört
von Furcht, die Nacht entdecken.“*

Carlo Karges, in einem Song der
Musikgruppe Novalis von 1973

Und was passierte nach der Mitteleinnahme?

Ich träumte nachts Geschichten, die in meiner Kindheit zu den schönsten gehörten: Ich träumte als Kind, nächtelang über Britz hinwegzufliegen – mit Lenken, Landen und Sprüngen. Manchmal wachte ich aus diesen Träumen auf und war tagelang glücklich. Nach dem Kontakt mit dem Schmetterling fühlte ich wieder diese Leichtigkeit und damit kam die Fähigkeit wieder, in meine Welt die Schönheit zu reflektieren. Schwarz reflektiert nichts. Schwarz ist ein Loch, in dem alles verschwindet. Schwarz ist die Spiegelung von Schwarz. Nicht umsonst tragen die Mönche so oft schwarz. Es ist ihre Trauerkleidung über den Verlust ihres größten Geliebten – über Christus. Aber: Für den, für den man es tut, der will es nicht. Ich habe noch nie erlebt, dass

die da oben es wollten, dass es uns schlecht geht – im Gegenteil: Unsere Trauer hält sie fest.

*Gibt es noch eine Geschichte, bei der *Agraulis half*?*

Ich hatte eine Patientin, die in einer erfüllten Partnerschaft lebte, als ihr Mann plötzlich verstarb. Von da an trug sie nur noch schwarz und ging dreimal täglich auf den Friedhof, um das Grab zu gießen. Ich habe alle möglichen Mittel versucht, aber nichts half. Auf einer Rentenreise lernte sie einen sehr netten Mann kennen, konnte sich aber auf eine Beziehung nicht einlassen. Dann gab ich ihr den Schmetterling und daraufhin träumte sie, dass sie mit dem neuen Mann das Grab ihres alten Mannes goss und auf einmal tauchte der Kopf des alten Mannes hinter dem Grabstein auf, schaute die Frau an und sagte: „Danke. Jetzt kann ich gehen.“ Er konnte also erst dann gehen, nachdem der neue Mann da war.

Zusammenfassend: Wann ist der Schmetterling als homöopathische Mittel sinnvoll?

Ich kann dieses Mittel für alle Situationen im Leben empfehlen, in denen wieder Farbe ins Leben gehört. Früher wollte ich gerne auf Hawaii leben, denn da ist immer Sommer – inzwischen denke ich, dass mir etwas fehlen würde. Mir würde fehlen, in einem Park zu sitzen und den Moment wahrzunehmen – von dem Rudolf Steiner gesagt hat, dass er die meiste Kraft besitzt – wenn alles kurz vorm platzen ist. Und mit einmal erblüht alles! Und das kriegt man auf Hawaii nicht mit, denn da blüht immer alles. Diese tiefe Dunkelheit und Kargheit gibt uns die Möglichkeit, das Erblühen ganz anders zu erleben. Ich glaube schon, dass wir ein Gefühl für das Licht entwickeln, wenn wir das Dunkle kennen.

Hellinger lässt in seinen Aufstellungen von toten Kindern oder unglücklichen Lieben folgenden Satz sagen: „Liebes Kind, ich war dir treu und ich habe das Licht aus meinem Leben verbannt – auch aus Treue. Ab heute werde ich untreu und ab heute leiste ich mir, wieder die Farbe in mein Leben zu holen.“ Hellinger sagt auch, Freiheit verlangt Untreue. Der treue Mensch ist nicht frei. Leben bedeutet Schuld. In diesem Sinne: „Gute Mädchen kommen in den Himmel. Böse Mädchen kommen überall hin.“

Andreas Krüger ist Heilpraktiker, Schulleiter und Dozent an der Samuel-Hahnemann-Schule in Berlin für Prozessorientierte Homöopathie, Leibarbeit, Ikonographie & schamanischer Heilkunst. Sein letztes Buch „Heiler und heilbar werden – Gespräche über die Heilkunst“ erschien im Verlag Simon + Leutner, 2013. Weitere Infos: Samuel-Hahnemann-Schule, Mommsenstr. 45, 10629 Berlin, Tel.: 323 30 50, buero@heilpraktiker-berlin.org, www.Samuel-Hahnemann-Schule.de



Phänomen „Palmblattbibliotheken“

Annett Friedrich

Wer wünscht sich nicht ab und an einmal, in die Zukunft sehen zu können; einen Blick nur von dem zu erhaschen, was vor ihm liegt – sein Schicksal zu kennen, um besser für die Zukunft gewappnet zu sein? In Indien gibt es eine besondere Art der Zukunftsschau: Readings in Palmblattbibliotheken! Die Urschriften der dort archivierten Palmblätter wurden von den Rishis verfasst, die vor 7.000 Jahren gelebt haben sollen. Den in den indischen Veden beschriebenen „7 Heiligen Rishis“ wurde eine ganz außerordentlich große spirituelle Macht zugesprochen. Der Überlieferung zufolge nutzten sie ihre spirituellen Fähigkeiten unter anderem dazu, aus der Akasha-Chronik die Lebensläufe von mehreren Millionen Menschen zu lesen und schriftlich auf den getrockneten Blättern der Stechpalme zu fixieren. Das gesamte Leben dieser Menschen, von der Geburt bis zum Zeitpunkt ihres Todes, wurde auf den Palmblättern in Alt-Tamil, einer Sprache, die heutzutage nur von wenigen Eingeweihten beherrscht wird, in eng geschriebenen Zeichen eingeritzt. Ein solches Palmblatt überdauert im Normalfall etwa 500 bis 800 Jahre. Wenn es alt und brüchig geworden ist, fertigt man eine Abschrift des Textes auf einem neuen Palmblatt an. Jeder, der erfahren möchte, was das Schicksal für ihn bereithält, muss sich jedoch selbst nach Indien in eine der Palmblattbibliotheken begeben. Ich selbst reiste 1993 zum ersten und seither noch viele Mal nach Indien, um dieses Phänomen zu erforschen. Es gelang mir, meine eigenen Schicksalsblätter mit nach Deutschland zu bringen, um sie hier untersuchen zu lassen und ich ging der Frage nach: Was aber bringt uns das Wissen der 7 Rishis in unserer heutigen Zeit? Das eigene Schicksal wird in den Lesungen detailgetreu vorgetragen und man kann – zumindest was die Vergangenheit betrifft, sofort den Wahrheitsgehalt überprüfen und auf die Aussagen über die Zukunft vertrauen. – Bei mir sind inzwischen



20 Jahre seit meiner ersten Schicksalslesung vergangen. Und alles – positiv wie negativ – ist eingetreten. Doch da stellt sich natürlich die Frage: ist denn alles vorherbestimmt? Wo bleibt der freie Wille? Die Palmblattnutzer sagen, dass ca. 70 Prozent vorherbestimmt ist, 30 Prozent ist freier Wille. Glaubt man den Aussagen der Palmblattbibliotheken, so folgen wir dem Rad der Wiedergeburten, um eine bestimmte Abfolge von Epochen mit zu gestalten und gewisse Dinge zu lernen. Deshalb birgt unser Inneres ein riesiges Potenzial an uraltem Wissen! Wenn es also möglich ist, dass jemand vor 7.000 Jahren voraussehen konnte, dass eine bestimmte Person an dem und dem Tag in Indien in einer ganz bestimmten Palmblattbibliothek nach seinem Schicksal fragt – wenn dieser Jemand die Lebensläufe im Detail bereits damals kannte, dann müssen wir wohl unsere gängige Vorstellung vom Begriff „Zeit“ vollständig revidieren. Dann gäbe es in der Tat kein Gestern, kein Heute und kein Morgen. Dann wären Vergangenheit und Zukunft eins.

Phänomen Palmblattbibliotheken – dem Schicksal auf der Spur?

90-minütiger Vortrag mit Original-Filmaufnahmen von Indien und den Palmblattbibliotheken
 Donnerstag, 15. Mai 2014, Beginn 19.00 Uhr
 Wamos, Hasenheide 9, 10967 Berlin
 Infos/Anmeldung: 035203-33 99 90
 Mail: zeitreisen@gmx.de
 Eintrittspreis: 10 Euro



Weitere Informationen zum Thema, mein aktuelles Buch „Wege des Schicksals – Phänomen Palmblattbibliotheken“ sowie Reiseangebote zu den Palmblattbibliotheken erhalten Sie im Internet unter:
www.palmblattbibliothek.info

Der Glückskongress in Berlin

am 21. & 22. Juni, im Seminarhotel „essentis“

An zwei Tagen berichten neun Referenten über das Geheimnis des Glücks und worauf es ankommt, wenn man nachhaltig glücklich sein will.

Zahlreiche Forschungen belegen: Investitionen in ein hohes Glücksempfinden lohnen sich! Glückliche Menschen sind körperlich und geistig widerstandsfähiger, sie werden schneller gesund, sind leistungsfähiger und leben länger. Gegen die Folgen von Schicksalsschlägen und Schäden durch Stress und Burn Out wirkt nichts so gut, wie eine positive Lebenseinstellung. Glücklich sein macht also nicht nur Spaß, es bringt direkte Vorteile für Gesundheit, Beziehungen und beruflichen Erfolg.

Die Referenten zeigen, dass Glück kein Zufall ist. Positives Glücksempfinden ist lern- und trainierbar. Der Glückskongress bietet somit eine ideale Gelegenheit, das eigene Glücksempfinden zu steigern. Es erwarten Sie spannende Neuigkeiten und Einblicke aus der Wissenschaft, Übungen, Inspiration, Praxisbeispiele und Tipps zum Ausprobieren. Jeder Mensch kann seinen Glückslevel erhöhen.



© luna / Dollar Photo Club

Für ein wunderbares Ambiente sorgt das Bio-Seminarhotel „essentis“. Eine Oase der Entspannung in Berlin. Das Bio-Seminarhotel liegt direkt an der Spree und gegenüber dem Park Wuhlheide. In den Pausen kann man dort ausgedehnte Spaziergänge machen oder einfach am Wasser sitzen, die Seele baumeln lassen und das Leben genießen.

Mehr Infos zum Glückskongress:

www.glueckskongress.de

www.essentis-biohotel.de/glueckskongress-21.06.php

Mit Kompetenz und Erfahrung begleite ich Sie auf ihrem Weg zum Erfolg.

Parvati S. Hörler

Als Fengshuimeisterin, Schamanin und systemischer Business Coach berate ich seit nun über 20 Jahren Menschen aus den verschiedensten Bereichen des Lebens. In Einzelsitzungen wird mir immer wieder deutlich, wie einmalig und zu tiefst persönlich Problematiken erlebt werden und Lösungen gefunden werden können. Unabhängig ob zu privaten oder beruflichen



Thematiken können vorhandene Ressourcen freigelegt und aktiviert werden. Ziele und Visionen zeigen sich. Als Ausbilderin berührt es mich stets aufs Neue zu erfahren, was geschieht, wenn sich Menschen öffnen, ihre Potentiale entdecken und entfalten. Bei zahlreichen Fengshui Entstörungen in Privat- und Gewerberäumen durfte ich erleben, dass sich auch scheinbar unauflösbares Chaos, in schützende und nährnde Orte der Ruhe, Inspiration und Selbstverwirklichung verwandeln lässt.

Termine nach Vereinbarung

Tel. 030-23457620, mobil: 0172-6659717

www.fengshuimeisterei.de

info@fengshuimeisterei.de

Intensivausbildung *Kali Ma – Licht in der Dunkelheit

vom 7. – 11. Mai

Einweihungsstufen zum Feng Shui Berater:

Start: 18. – 22. Juni

Walking-In-Your-Shoes

Gehen heißt Verstehen



Walking-In-Your-Shoes ist eine phänomenologische Selbsterfahrungsmethode, mit der du dich selbst, dein Leben, andere Personen und Dinge besser verstehen kannst. Durch das detaillierte Hineinschauen in bestimmte Rollen oder Personen, kannst du Antworten und Lösungen für deine privaten oder beruflichen Anliegen finden. Du bittest eine Person für dich eine bestimmte Rolle zu gehen. Die Person, der Walker, lässt sich für diese Rolle in den Dienst nehmen und bewegt sich körperlich, z. B. durch Gehen, ca. 15-25 min ganz intuitiv und spontan. Der Walker begibt sich dadurch stellvertretend für den Ratsuchenden auf eine „Entdeckungsreise“ durch die Rolle. Durch die Bewegung wird Energie frei, und durch die Energie wird Information frei.

Diese Information hilft dem Ratsuchenden detailliertes Verständnis auf einer tieferen Ebene zu finden. Langjährige Erfahrungen zeigen, dass die Rolle, die gegangen wird, eine erstaunliche Übereinstimmung mit der Wirklichkeit hat, welche in der Tiefe wirkt.

Für deinen Walk ist jene Rolle sinnvoll, von welcher du annimmst, dass sie Antworten auf Fragen für dein Verständnis, dein Wachstum und dein Fortkommen liefert. Beispielsweise könnte das sein: „du selbst“, „dein Partner“, „dein Kind“, „eine Person, mit welcher es Konflikte gibt“, „dein blinder Fleck“, „deine berufliche Zukunft“, „deine Berufung“, usw.

Infos: 0511-2110513, www.WIYS-Institut.org

Abschalten und glücklich sein

Vortrag und Meditation
mit Swami Jyothirmayah aus Indien



Swami Jyothirmayah ist ein Schüler des weltbekannten spirituellen Lehrers Sri Sri Ravi Shankar, Gründer der Art of Living Foundation, eine der größten unabhängigen, humanitären Nicht-Regierungsorganisationen.

Swami Jyothirmayah ist im Mai auf Deutschlandtour u.a. 3 Tage in Berlin. Er hat über 40 Länder in Europa und Asien

besucht und berührt in seinen Vorträgen und Kursen die Herzen der Menschen. In seinem Vortrag wird er aufzeigen, wie zeitlos und effektiv uralte Weisheiten, u. a. Meditation in unserer schnelllebigen Welt praktische Hilfe und Unterstützung sein können. Vom 6. und 7. Mai wird Swami Jyothirmayah einen 2-tägigen Sahaj Samadhi Meditationskurs anbieten. Die Sahaj Samadhi Meditation ist eine tiefgreifende Meditationstechnik, in der man ein persönliches Mantra erhält, welches auf jahrtausend alter vedischer Tradition basiert.

Öffentlicher Vortrag: 5. Mai, 19-21 Uhr,
Einlass ab 18 Uhr, Eintritt: 12 EUR / 8 EUR ermäßigt
Gotischer Saal, Schmiedehof 17, 10965 Berlin

Sahaj Samadhi Meditationskurs
6. Mai, 19-22 Uhr / 7. Mai, 18.30-21.30 Uhr
Art of Living Happiness Oase
Potsdamer Str. 98A, 10785 Berlin
Kursgebühr: 300

Informationen, Tickets und Anmeldungen:
berlin@artofliving.de
Tel. 030 25798088 / 0160 8082391
www.artofliving.org

Celebrate Life Festival 2014

24. Juli - 3. August

Renaissance of Spirit – Mystical Summer School

Thomas Hübl und sein Team veranstalten zum elften Mal das Celebrate Life Festival in Hof Oberlethe bei Oldenburg. 2014 steht die Rückkehr der Mystik im Mittelpunkt. In jeweils zweitägigen Themen-Modulen geht es um die gemeinsame Erforschung von mystischen Prinzipien innerer Wirklichkeit, spiritueller Intelligenz in Beziehungen, Heilung und die Integration des Schattens. Schließlich werden wir erkennen, wie wir im Alltag zur Quelle für Andere sein können im Sinne einer zutiefst gebenden Kultur.

„Mystik ist die Wissenschaft des Erwachens.“
(Thomas Hübl)

Kann ich im Alltag meiner tiefsten Sehnsucht folgen und meine Liebe lebendig erhalten zu allem, was ist? Wie mache ich den Sprung aus der Erfahrung in die Essenz? Die Teilnehmenden des internationalen Festivals werden zu inneren Bewusstseinsforschern und finden heraus,



wie wir alle unseren Heilungsweg vertiefen und spirituell kompetent werden können. Wissenschaftler bringen ihre Erkenntnisse über die Wirkung von Meditation und Empathie ein. Die Festivalteilnehmer erleben, wie sie in all ihren Beziehungen erwachen und alte Verstrickungen lösen können. Durch Übungen und Begegnungen, Forschen und Feiern entsteht ein höheres Bewusstsein einer lebendigen und zeitgemäßen mystischen Kultur, die mehr gibt als nimmt.

Infos: www.celebrate-life.info

Artemis Barthenius

In meinen Astroberatungen biete ich verschiedene Themen astrologisch an. Dazu gehören Einzelhoroskope, Partnerschaftsanalysen, Zukunftsprognosen in Form von Transiten. Das macht eine Menge Arbeit, aber großen Spaß mit Menschen zusammenzuarbeiten.

Neulich kam eine junge Dame mit ihren beiden Kindern, 6 und 8 Jahre alt. Ich sollte anhand der beiden Kinderhoroskopen feststellen, ob das Kind, ein Junge und ein Mädchen, besser ein Musikinstrument oder eine Sportart erlernen sollte. Dabei kam heraus, dass das Mädchen eine Waage- und Stierbetonung hatte und gut geeignet war, Klavierspielen zu lernen, was sich später als gute Idee herausstellte. Der Junge mit der starken Widderbetonung eignete sich gut für Fußball, was sich auch als Glücksgriff herausstellte. Die Beratung für die Mutter der beiden Kinder zu ihren beruflichen Perspektiven an einem weiteren Termin ergab, bei einer starken Fische- und Jungfrauabtonung, eine Begabung für den Beruf als Heilpraktikerin, was sie auch interessierte, da sie sich schon immer für Gesundheit und Helfen von Menschen interessiert hat.

Weitere meiner Angebote finden Sie in dieser Ausgabe in der Rubrik Wegweiser unter dem Stichwort Coaching.



Kontakt:

Artemis Barthenius, Hohenstaufenstr. 7, 10781 Berlin
Tel. 030-21996146, Handy: 0178-6344832
Mail: andreatietbl@yahoo.de



Himmlische Konstellationen Mai 2014

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

Allgemeine Trends

Sie können in den kommenden Wochen so manchen Erfolg ernten, den Sie sich redlich verdient haben, sei es, weil Sie seit vielen Jahren mit Ausdauer darauf hingearbeitet haben, sei es, dass Sie vieles richtig gemacht und trotz mancher Rückschläge an sich geglaubt haben. Womöglich beruhen gewisse Höhepunkte auch schlichtweg darauf, dass Ihnen das Glück zur Seite steht. Sollten Sie daher jetzt alle Hände voll zu tun haben, dann ist dies ein Zeichen dafür, dass für Sie im Rahmen eines Wachstumszyklus, der von 2000 bis 2020 dauert, die Erntezeit angebrochen ist. Nun haben Sie Gelegenheit, Ihre Vorratslager aufzufüllen. Begehen Sie nicht den Fehler, sich einfach nur auf Ihren Lorbeeren auszuruhen, sondern schöpfen Sie das Potenzial dieser segensreichen Zyklusphase in vollen Zügen aus (Jupiter Trigon Saturn am 24. Mai). Natürlich ist nicht alles eitel Sonnenschein. Vielleicht wird Ihnen nun auch bewusst, wo Sie unter Ihren Möglichkeiten geblieben sind und Chancen nicht optimal genutzt haben oder wo Sie sich zuviel versprochen bzw. aufs falsche Pferd gesetzt haben. Doch davon sollten Sie sich nicht entmutigen lassen. Nehmen Sie solche Einsichten vielmehr zum Anlass, Ihre Prioritäten anders zu setzen und künftig Ziele anzusteuern, die Ihnen auf den Leib geschnei-

dert sind. In den kommenden Wochen werden auch große Heilungspotenziale freigesetzt. Suchen Sie nach Schlüssel-erlebnissen, die Ihnen neue Einsichten bescheren und Sie darin unterstützen, an Ihren wunden Punkten zu wachsen. Machen Sie niemanden anders für Ihre Unzulänglichkeiten verantwortlich und gehen Sie gelassen mit Ihren Fehlern und Schwächen um. Zeigen Sie Größe und bewahren Sie sich Ihre Zuversicht, selbst wenn Ihnen Unrecht widerfährt (Großes Wasserzeichen-Trigon von Jupiter, Saturn und Chiron).

Was zu tun ist

Allmählich kommt wieder Bewegung in bestimmte Angelegenheiten, bei denen Sie womöglich seit längerer Zeit das Gefühl hatten, auf der Stelle zu treten (Mars direktläufig ab 19. Mai). Ergreifen Sie die Gelegenheit, ins Stocken geratene Dinge wieder in Gang zu setzen. In manchen Bereichen können Sie jetzt größere Erfolge verbuchen, insbesondere dann, wenn Sie gute Vorarbeit geleistet haben (Jupiter Trigon Saturn am 24. Mai). Sie werden überall dort belohnt, wo Sie über einen längeren Zeitraum hinweg Disziplin und Ausdauer bewiesen haben. Beharren Sie jetzt auf Ihren Ansprüchen und lassen Sie sich von niemandem Ihre Erfolge streitig machen.

Kommunikation

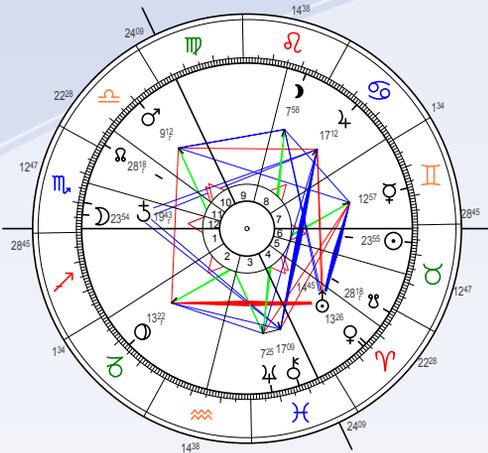
Mit der Verständigung klappt es – von den letzten Maitagen einmal abgesehen – diesen Monat besonders gut (Merkur in Zwillinge ab 7. Mai). Meist dauert es nicht lange, bis Neuigkeiten die Runde machen. Sorgen Sie allerdings dafür, nicht nur gehört, sondern auch respektiert zu werden. Ihre Meinungen haben vor allem dann Gewicht, wenn Sie kompromisslos dahinter stehen und bei Diskussionen nicht gleich einknicken. Stillen Sie Ihre Neugier und sorgen Sie dafür, in allen wichtigen Angelegenheiten auf dem Laufenden zu sein.

Lust und Liebe

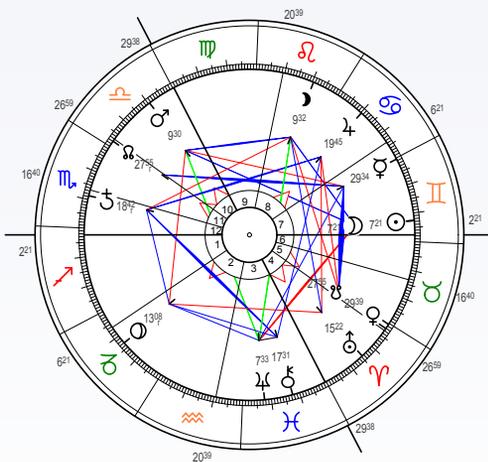
Die Spannung zwischen den Geschlechtern erreicht im Mai einen Höhepunkt (Venus Opposition Mars am 11. Mai). Es sind vor allem Gelüste und Begehrlichkeiten aus früheren Zeiten, die jetzt sowohl für Konfliktstoff sorgen als auch starke Anziehungskräfte freisetzen. Ergreifen Sie die Gelegenheit, bestimmte Dinge klarzustellen, die Ihnen besonders am Herzen liegen (Venus Quadrat Pluto am 14. Mai und Konjunktion Uranus am 16. Mai). Dies kann Sie zwar Sympathien kosten, doch es wäre ohnehin verkehrt zu versuchen, es jedem recht zu machen. Stehen Sie zu Ihren persönlichen Vorlieben, auch wenn diese nicht allen in den Kram passen.

DER SONNE-MOND-ZYKLUS

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



Vollmond in Skorpion (14.05.): Wenn es wehtut, ist es keine Liebe, sondern etwas anderes, was Sie bindet.



Neumond in Zwillinge (28.05.): Stecken Sie Ihre Nase nur in Dinge, die für Sie sowohl von Interesse als auch von Bedeutung sind.

VOM TYPENTRAUMA ZUM TRAUM- TYPEN



Zu jedem körperlichen Erscheinungsbild gehören auch bestimmte Ängste, Stärken, Vorlieben und Gewohnheiten. Die fünf Körpertypen - sonst trockener Stoff im Fachjargon der Bioenergetik - werden hier mit Witz und Verstand in Szene gesetzt. Mit diesem Wissen kann man erstaunlich genau vorhersagen, wie sich andere in bestimmten Situationen verhalten - vor allem aber die eigenen Verhaltensmuster durchschauen, verstehen und darüber hinauswachsen.

Bislang wissen nur Psychospezialisten etwas mit den Körpertypen anzufangen. Roland Bäurle hat dieses kostbare Kleinod humanistischer Psychologie vom Fachjargon befreit und angereichert mit leiser Ironie und konkreten Beispielen.

Roland Bäurle: Körpertypen, Vom Typentrauma zum Traumtypen, mit Körpertypen-Test; 240 S., Broschur, illustriert, 16. Aufl., 14,50
ISBN 978-3-922389-31-6,
Edition Herzschlag im Verlag Simon+Leutner



www.simon-leutner.de



Akkordeonale 2014 - Internationales Akkordeon - Festival

Der Niederländer Servais Haanen lädt zum sechsten Mal Musiker aus aller Welt zum Akkordeonale, dem weltweit einzigen tourenden Akkordeon-Festival ein, um gemeinsam die kulturelle Vielfalt des Akkordeons zu feiern. Tauchen Sie ein in die Klangwelten eines Weltbürgers unter den Instrumenten, fernab vom einschlägigen Klischee gemütlicher volkstümelnder Biederkeit. Hier bekommt man prallen musikalischen Reichtum zu hören - von traditionell bis zeitgenössisch, folkloristisch, exotisch, jazzig, virtuos und temperamentvoll – ein Füllhorn stilistischer Formen und klanglicher Möglichkeiten. Dieses Jahr geht die musikalische Reise von Brasilien über Belgien und Serbien in den Iran, mit Zwischenstopp in den Niederlanden. Politische Differenzen erscheinen unwichtig, Grenzen werden beiseite geschoben, der frische globale Wind aus fünf Akkordeonbälgen vermischt die Kulturen. Die Musiker kommunizieren in ihrer gemeinsamen Sprache, der Musik, in einem lebendigen Wechsel von Solos und Ensemblestücken. Wenn Servais Haanen die musikalischen Fäden zieht und die vielfältigen Klangmöglichkeiten zu einem Ganzen verwebt, lassen Improvisationstalent und Spontaneität aller Musiker das Ensemble wie von selbst zu einer Einheit werden.

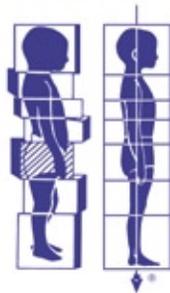
Akkordeonale-Festival, Musiker (im Bild v.l.o.n.r.u.) Raquel Gigot, Johanna Stein, Gulam Kerimzade, Servais Haanen, Jordan Djevic, Adriana de los Santos, Rafael Fraga am 2. Mai 2014 in Berlin-Kreuzberg, Passionskirche, Marheinekeplatz 11, Eintritt: 24 €, erm. 19 € (AK); Karten: 030/61655771, alle bek. VVK-Stellen, weitere Infos: www.akkordeonale.de

Frühlingsaktion: 50% Rabatt auf Ihre erste Rolfing-Sitzung

1. April - 31. Mai 2014

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 Schöneberg.
www.rolfing-baumgartner.de*



Traumaheilung mit der Therapeutic Spiral Method™

ein sicherer Raum für Heilung & Wachstum in Einzel- & Gruppenarbeit



Die Therapeutic Spiral Method™ (TSM) ist ein klinisch-fundierter, tiefenpsychologischer Ansatz zur Traumaheilung und zum persönlichen Wachstum. Sie bietet Ihnen einen sicheren (!) und therapeutisch wirksamen Raum, in dem Sie Themen jeglicher Tiefe und Schwere bearbeiten und heilen können - von Beziehungsproblemen bis hin zum Kindheits-trauma und den Folgen von emotionalem oder körperlichem Mißbrauch. Die TSM wird mittlerweile weltweit eingesetzt und hat schon vielen Menschen geholfen, die Schatten der Vergangenheit loszulassen und neue, gesunde Wege für ihr Leben zu finden. Sie kann Ihnen helfen, *Ihre inneren Ressourcen zu stärken, *klare und gesunde Grenzen zu setzen, *Ihren verwundeten, inneren Anteil zu beschützen und zu umarmen, *Ihre Kraft und Autorität wieder in Ihr Leben zu integrieren.

*Offene Abende mit praktischen Übungen: Mi 7. + Fr 16. Mai (je 10 Euro)
Workshop: Dein inneres Leuchten befreien - Sa/So 17./18. Mai (140 Euro)
Leitung: Axel Eichel, international zertifizierter Leiter TSM-Traumatherapie, HP Psychotherapie
Ort: Praxis für integrative Psychotherapie, Käthe-Niederkirchner-Straße 23, 10407 Berlin
Info, Anmeldung: Tel. 01511-4465117, post@integrale-heilung.net, www.integrale-heilung.net*

Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie

Infoveranstaltungen: Di, 13. Mai um 19 Uhr und Do, 22. Mai um 11 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 2014.

Infotermine: Di, 13. Mai um 19 Uhr und Do, 22. Mai um 11 Uhr

Ort/Info/Anmeldung: Institut Christoph Mahr - Katharinenstraße 9, 10711 Berlin-Wilmersdorf, Tel. 030.813 38 96, www.christoph-mahr.de

Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

Infoveranstaltungen: Donnerstag, 15.5. um 18 Uhr & Dienstag, 20.5. um 10 Uhr

Sie interessieren sich für das Gebiet der Psychologie/Psychotherapie und möchten Heilpraktiker für Psychotherapie werden? Wenn Sie an einer persönlichen Lernatmosphäre in kleiner Gruppe mit viel Praxisinhalt und Krankheitsbildern „zum Anfassen“ interessiert sind, dann sind Sie bei mir richtig. Ich vermittele in meinen Vorbereitungskursen die Inhalte, die Sie für die amtsärztliche Überprüfung benötigen, mit großer Praxisnähe und Begeisterung.

Termine: Do., 15.5. um 18 Uhr & Di., 20.5. um 10 Uhr

Ort/Info/Anmeldung: Praxis Dr. Annegret Haupt, Mehringdamm 43, 10961 Berlin, Tel. 91444325, www.annegret-haupt.de



Krisenintervention - Seminar

mit Angela Lombard im Institut Christoph Mahr, Do. 15. und 22. Mai, jeweils 18-22 Uhr

Dieses Seminar richtet sich an alle, die im Rahmen ihrer Arbeit auf Menschen treffen, die sich in einer akuten Krise befinden. Die Zeitdauer umfasst 8 Stunden, verteilt auf 2 Donnerstag-Abendtermine. Ziel dieser Ausbildung ist es, mit mehr Sicherheit und Handlungskompetenz Menschen durch die unterschiedlichsten akuten Krisen begleiten zu können. Themen und Inhalte sind unter anderem: Krisenmodelle, Anforderungen an die Krisenintervention, suizidale Krisen, krisenorientierte Gesprächsführung, praktische Informationen zu Kriseneinrichtungen und Notdiensten.

Info/Anmeldung: Institut Christoph Mahr - Katharinenstraße 9, 10711 Berlin-Wilmersdorf, Tel. 030.813 38 96, www.christoph-mahr.de

Heiltechnik „Das Körper-Spiegel-System“ von Martin Brofman

Erlebnisabend & Heilseminar in und bei Berlin mit Viola Schöpe

Die Heiltechnik „Das Körper-Spiegel-System“ ist eine sanfte, tiefgehende und effektive Heilmethode die jeder erlernen kann. Sie erforscht die Beziehung zwischen deinem Körper, deinem Bewusstsein und deinem Leben und gibt die Möglichkeit, innere Einstellungen zu erkennen, die den Heilungsprozess ermutigen, um Harmonie wieder zu erlangen. Das Körper-Spiegel-System wurde von Ph.D. Martin Brofman entwickelt, der sich selbst von Krebs im Endstadium heilte. Viola Schöpe ist eine erfahrene Heilerin, die sich selbst von Allergien und Skoliose heilte.

Viola Schöpe, „Das Körper-Spiegel-System“ von Martin Brofman

Erlebnisabend am 16. Mai, 20 - 21.30 Uhr, Eintritt: 8 €,

WE-Heilseminar: 17. - 18. Mai, Beginn 9 Uhr, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Berlin Kreuzberg,

Info & Anmeldung: violaschoepe@web.de. Tel.: 0351-8025055, od. 0178-5623723, www.healer.ch/de





Beziehungen als Chance zur Selbsterkenntnis

The Work of Byron Katie mit Ralf Heske

In unseren Beziehungen spiegelt uns unser Gegenüber die Glaubensmuster wieder, die wir unbewusst seit unserer Kindheit übernommen haben. Das führt zu den so genannten „Beziehungsproblemen“ - die letztlich immer ein Problem unseres eigenen Denkens sind. Mit „The Work“ haben wir endlich die Möglichkeit, diese Glaubensmuster klar zu erkennen und sie aufzulösen.

Im Mai gibt es drei Veranstaltungen zum Thema „Glückliche Beziehungen“. Du kannst sie einzeln besuchen oder an allen teilnehmen. Diese Veranstaltungen sind für alle, die sich das Thema Beziehungen gründlich anschauen wollen - ganz gleich, ob du in einer Partnerschaft bist oder nicht.

Ralf praktiziert The Work seit 15 Jahren. Er ist Certified Facilitator in Byron Katies „Institute for The Work“ und Lehrcoach im „Verband für The Work (vtw)“. Er bietet Seminare und anerkannte The Work-Ausbildungen in ganz Deutschland an.

Veranstaltungsreihe Glückliche Beziehungen

15. Mai (Do), 19:00-21:00 Uhr, 10 €: The Work Erlebnisabend

16. Mai (Fr), 18:00-21:00 Uhr, 10 €: The Work live - Offener Abend

17.-18. Mai (Sa/So), 225 €: Beziehungen als Chance zur Selbsterkenntnis

Ort: Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin-Kreuzberg

Infos, weitere Termine und Anmeldung: Tel. 040-8816 7930, mail@ralf-heske.de, www.ralf-heske.de

Lachen ist die beste Medizin - Der Clown

Eine Fachfortbildung für Menschen, die ihre humorvolle Seite entdecken und in ihren Berufen einbringen wollen

Lachen und Humor haben im therapeutischen und helfenden Bereich meist wenig Raum. Alles ist oft so ernst, dramatisch und strukturiert. Aber muss das wirklich so sein? Der Clown hat eine unbändige Sehnsucht nach Lebendigkeit. Mit seiner Kunst, alles mit wirklichem Ernst zu tun, aber nichts wirklich ernst zu nehmen, bringt er neue und oft auch überraschende Blickwinkel in festgefahrene Strukturen.

„Bekanntes“ immer wieder neu verstehen zu wollen, neue Fragen zu stellen und neugierig auf die Antworten zu sein, ist ihm eine Herzensangelegenheit. Ja, er kann nicht anders. Seine Ideen und Impulse kommen nicht aus dem Verstand, sondern aus seinem Körper. Kein Problem ist ihm zu schwer, kein Konflikt zu schwierig. Er schmeißt sich ins Spiel, wissend, dass dort die Antwort auf ihn wartet.

Zielgruppe: PflegerInnen, SozialpädagogInnen, ÄrztInnen, HeilpraktikerInnen, TherapeutInnen, YogalehrerInnen, PsychologInnen, PädagogInnen

Ihr Nutzen: den Clown als „Helfer“ kennen lernen, neuen eigenen Spielraum gewinnen, erweiterte berufliche und persönliche Kompetenz, Vertiefung der Wahrnehmung, Entspannung, Freude

Inhalte: das Clownprinzip „Lust am Scheitern“ als heilsames Element, der eigene Clown in mir, neue Konfliktlösungen

Methode: Bewegungsspiele, Ausdrucksspiele, Tanzmeditationen, Spielszenen nach der Galli Methode

Die Ausbildung ist eine anerkannte Bildungsveranstaltung gemäß § 11 des Berliner Bildungsurlaubsgesetz (BiUrlG).



Termin: Sa./So. 17.-18. Mai 2014, 10 - 17 Uhr, in Berlin, Seminargebühr: 180,- EUR

WEG DER MITTE gem. e.V. · Ahornstr. 18 · 14163 Berlin-Zehlendorf, Tel: 030 - 813 10 40 · www.wegdermitte.de

Lebenskraft & Finnische Mythologie - körperlich

2 Bewegungs-Workshops mit Mikko Jairi



****Samstag 17.5.:** Die Fähigkeit Lebenskraft (Chi/Prana/Äther) wahrzunehmen und zu stärken ist verhältnismäßig einfach zu erobern, obwohl der Mangel an innerer Ruhe und die Elektrisierung all unserer Lebensbereiche Herausforderungen an uns stellen. Der Workshop zeigt einen Weg durch Bewegungsübungen die Lebenskräfte zu stärken und durch Wahrnehmungsübungen die Wirkung der Seelenregungen auf die Lebensenergie zu empfinden.

****Sonntag 18.5.:** Lerne durch Bewegung, Sprache und Meditation die Figuren und Kräfte des Finnischen Epos Kalevala kennen! Themen: die Haupthelden Väinämöinen (Wasser), Ilmarinen (Luft), Lemminkäinen (Feuer), die Frauenfiguren, der Kalevala-Rhythmus, Zaubersprüche usw. // Beide Tage können einzeln oder in Kombination besucht werden.

Mikko Jairi geboren in Espoo, Finnland ist Tänzer, Choreograph, Eurythmist und beschäftigt sich jahrelang mit den Themen der Lebenskräfte und dem Kalevala-Epos.

Workshops: Sa/So, 17./18.5., 10-17 Uhr, 120€ (2 Tage), 70€ (1 Tag)

Ort: Zentrum für Yoga und Stimme, Paul-Lincke-Ufer 30, 3.Stock

Info/Anmeldung 0179-6686277, mikkojairi@hotmail.com, www.mikkojairi.com



Magie der Bäume

Seminare in den Oasen der Stadt mit Birgitt Paulus

Bäume sind Naturwesen, die nicht nur mit unseren Augen sichtbar und mit unseren Händen spürbar sind. Sie sind große Lebewesen, deren Sprache erlernbar ist. Die Seminare „Magie der Bäume“ beginnen mit einem Infoabend. Er besteht aus einem Vortrag und einer Baum-Meditation. In den Seminaren begegnen wir dem Baum als Naturwesen. Mit Buchen stellt sich leichter Ruhe ein und die Zeit bleibt stehen. Unter Platanen z.B. weitet sich unser Herz. Gemeinsam praktizieren wir Methoden der Gemantie, um Verbindung zu Ortsenergien und zu uns selbst zu ermöglichen. Unsere innere Wahrnehmung wird klarer! Die Seminare können einzeln gebucht werden.

Infoabende: Fr. 23.05.14, 19:30-20:30 und Mo 16.06.14, 18:00-19:00 Uhr

in Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Beitrag: 10€,

Folgende Termine jeweils 10-17 Uhr, Beitrag pro Tag: 70€/Frühbucher 60€:

Sa.24.05. Buchen im Treptower Park; Di.17.06. Platanen am Lietzensee;

WE 18.-20.07. Linden bei Fürstenberg; Sa.30.08. Eichen in Kladow; Di.23.09. Ahorn am Schlachtensee

Anmeldung: 030-288 339 25, info@praxis-koerperbalance.de

Familienaufstellungen mit schamanischen Elementen

mit Andrea Drohla am 24./25. Mai 2014

Eine Familienaufstellung ist eine großartige Methode, um Herz und Seele zu öffnen und im Beziehungsgeflecht unsere eigene Lebenslinie wieder entdecken zu können. Unsere aktuelle Lebenssituation oder körperliche Symptome geben dabei Hinweise für eine Aufstellung, in der hemmende Dynamiken sichtbar werden können, getragen von einem „wissenden Feld“. Die sich entwickelnden seelischen Bewegungen im aufgestellten Feld wirken öffnend und klärend und wirken in einer Ebene jenseits der Worte. Verstrickungen lösen sich und Kontakt beginnt zu entstehen, wo es Störungen gab. Die Einblicke in größere Zusammenhänge, die wir dabei erhalten, sind oft überraschend, tief bewegend und erleichternd. Gelingt es uns, durch den aufmerksamen, achtsamen Blick das Schicksal unserer Ahnen zu würdigen, geht von ihnen oft ein großer Segen aus. Somit sind wir gestärkt und frei für unser eigenes Leben und unsere Kinder ebenso.

Andrea Drohla wird unter www.hellinger.de als Aufstellerin empfohlen.

Aufstellungen: 24./25. Mai 2014, 155 EUR, Ort: Berlin- Prenzlauer Berg, yogalila, Rykestr. 37

Anmeldung: 0179-7942275, www.drohla.de, andrea@drohla.de



Ausbildung in Integrative Psychotherapie // Konzept einer Psychotherapie der Zukunft

Infoabend: Dienstag, 27. Mai um 19.00 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 weiter reichendes 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: Als Blockausbildung 15. September 2014 und als Wochenendausbildung 11./12. Oktober 2014

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



Weibliche Kraft im Jahreskreis

13. - 15. Juni - Gebärmutterwissen

Es ist mir eine Herzensangelegenheit das alte Frauenwissen wieder zu beleben. Mit diesem Seminar möchte ich Frauen in ihrer weiblichen Kraft stärken und ihre ganz persönliche Heilung begleiten. Im Kreis der Frauen finden wir Raum, Schutz und Stärke und können uns mit den weiblichen Energien rückverbinden und Verletzungen heilen. Der Jahreskreis und die Mondzeit hielten schon immer eigene Energien für Frauen aller Kulturen und jeden Alters bereit. Diese werden wir erkunden. An diesem Wochenende steht das Gebärmutterwissen im Vordergrund. Meditationen & Heilzeremonien werden uns begleiten.

Ort: Wassermühle in Wildau Wenddorf im Spreewald

*weitere Termine: 19.-21. Sept. + 21.-23. Nov., Betrag 150€, zzgl.Unterkunft ca.50€ + wir kochen gemeinsam
Frauseminar in der Toscana: 6.-13. Sept. im Frauenkloster, 350€ zzgl. Anreise, Unterkunft & Verpflegung*

Info: Petra Hinze, Tel. 030-4280 6948, www.petra-hinze.de

Yoga & Intuitives Malen: „Lichtkraft im Innern und im Außen“

Ein Wochenende im Rosenwaldhof vom 27.-29.06.2014

In Meditationen, Tiefenentspannungen sowie Körper- und Atemübungen wenden wir uns dem Licht im Innern zu. Gleichzeitig nutzen wir die Qualität des Sommers, um auch im Außen das Licht auf- und wahrzunehmen. Wir haben vor, sowohl drinnen, als auch draußen in der Natur zu malen und ins Yoga einzutauchen. Das Intuitive Malen gibt uns eine Möglichkeit, das Erlebte auf eine leichte, wertfreie und freudvolle Weise auszudrücken.

Von Freitag 17:00 bis Sonntag ca. 15:00 Uhr

Seminarkosten: 130 Euro zzgl. Unterkunft und Verpflegung (www.rosenwaldhof.de)

Seminarleitung: Claudia Schmidt, www.yoga-spandau.de, Tel. 030/3638601

und Petra Foidl, www.atelier-praxis.de, Tel. 03322-50 92 66



Das Außen spüren – den Kern berühren

Workshop „Kunst der Berührung“ am 28. / 29. Juni

Berühren – berührt werden. Über die Oberfläche in der Tiefe ankommen. Der Workshop ist offen für jeden, der Freude am Massieren hat und ein Grundrepertoire verschiedener Massagetechniken erwerben möchte. Über klassische Techniken wie Tiefengewebsmassage und Joint Release entwickeln wir ein ganzheitliches Verständnis für den Körper und einen achtsamen Umgang miteinander.

Termine: 28./29.06., Samstag & Sonntag 9 – 18 Uhr | Kosten: 180,- EUR

*Anmeldung: Weitere Infos und eine online-Anmeldemaske finden Sie auf unserer Website
www.archemedia.de im Bereich Seminare oder rufen Sie uns an Tel. 030 / 851 68 38*

UNICORN Voice Camp

Sommerncamp im Wendland vom 17. - 24. August

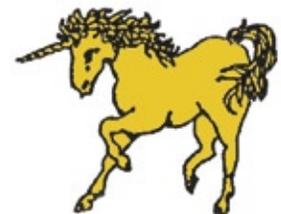
Eintauchen in Mantras und mehrstimmige Gesänge, Herzenslieder, Roma-Lieder und Gospels, afrikanisches Tanzen, Kreistänze mit Live-Band und Tänze des Universellen Friedens. Singen und Tanzen aus purer Lebensfreude. Viele internationale Lehrer. Im Wendland entsteht für acht Tage ein Dorf aus Zeltkreisen, großen Workshopzelten, Café, buntem Kinder- und Jugendprogramm u. v. m., ein Lebensraum voller Herz und vielfältigem Miteinander. Yoga, Meditation und Stille runden das Programm ab. Zusätzlich stehen im Tagungshaus 40 Betten zur Verfügung.

****Frühbucherrabatt bis 15. Mai****

Termin: 17.-24. August 2014

Ort: Proitzer Mühle, www.proitzer-muehle.de

Info+Anm.: www.unicorncamps.de, office@raaja-fischer.de, Tel.: 05863 - 98 34 99 (Marita)



Der Körper - unser größter Verbündeter in der Traumaheilung

TRE - Tension & Trauma Releasing Exercises nach D. Berceci - 27. - 29.6.2014 und 21. - 23.11.2014



Die neueste Forschung im Bereich der Traumatologie hilft, ein eingeschränktes Verständnis von Trauma und Posttraumatischer Belastungsstörung als vorwiegend psychologische Störungen zu überwinden. Die Psycho-neurowissenschaften haben ein neues Verständnis von Trauma ermöglicht, bekannt als ‚somatische Traumatologie‘. Hier wird die kritische Interaktion und die wechselseitige Abhängigkeit von autonomen Körperantworten und neurologischen Prozessen berücksichtigt.

Jedes Trauma, ob körperlicher, kognitiver, emotionaler und/oder zwischenmenschlicher Natur, findet seinen Niederschlag in körperlichen Prozessen und wird durch diese auch aufrecht erhalten. Die von Berceci entwickelte TRE - Übungsserie zielt auf die dem Organismus innewohnenden Lösungsmöglichkeiten muskulärer Verspannungen und faszialer Notstrukturen ab, die in Stress und jeglicher Form von Trauma eine zentrale Rolle spielen.

In der Übungsserie wird eine gezielte Tiefenentspannung mit natürlicher Neu-Belebung verbunden. Die menschliche Spezies ist ein lebendes Paradox. Wir verkörpern den biologischen Auftrag, ein Trauma zu heilen, und sind zugleich der vom Ego bestimmten Weigerung ausgesetzt, das zu tun! Dieser Workshop wird im Rahmen der zertifizierten Fortbildung A und B für TRE als Basis-Workshop I anerkannt.

Veranstalter: Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse NIBA e.V.
Seminarort: Ströme e.V. Hermannstr. 48, 2. Hof (U-Bhf. Boddinstr.), 12049 Berlin
Informationen und Anmeldung: www.niba-ev.de

Ausbildung Heilpraktiker für Psychotherapie

Kostenloser Infoabend: 26.08.2014

Sind Sie auf der Suche nach persönlicher Entwicklung? Haben Sie Freude daran, Menschen in schwierigen Lebenssituationen professionell zu beraten? Möchten Sie daran arbeiten, eine Vision für Ihr Leben zu entwickeln und das an andere weitergeben? Die Ausbildung „HP-Psychotherapie“ könnte dann für Sie der richtige Weg sein.

1. Modul: Prüfungsvorbereitung Heilpraktiker, beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie
2. Modul: Coaching und Persönlichkeitsentwicklung
3. Modul: Traumatherapie

Kursstart: 27.08.2014, Kursdauer: 23 Monate
Zeiten: mittwochs 17.30 bis 21.30 Uhr, plus zwei Wochenenden Sa/So 9 bis 14 Uhr
Kosten: 3.000 € (24 Raten à 125 €) oder Einmalzahlung 2.795 €
Arche Medica, Akademie für Heilpraktiker, Handjerystr. 22, 12159 Berlin-Friedenau,
Tel.: 030.851 68 38, www.archemedica.de



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



Ruhig werden, den Wellen lauschen, Sonne tanken, Freude spüren ... Bei „Iliohoos - der Schule des einfachen Lebens“ auf 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 grünen 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

Atemarbeit/Meditation



The Art of Living Happiness Program

Die Kunst glücklich zu sein
nach Sri Sri Ravi Shankar
Aufatmen | Inspirieren | Meditieren
Art of Living Yoga Oase
Potsdamer Str. 98a, 10785 Berlin
Tel. 030. 25798088
berlin@artofliving.de
www.artofliving.org/de-de/berlin

Säulen des Kurses:

- besondere Atemtechniken (u.a. Sudarshan Kriya)
- yogisches Wissen, Meditation und Yoga

Wirkung:

- * Bessere Gesundheit und mehr Lebensfreude
- * Verbesserte zwischenmenschliche Beziehungen
- * Klarheit, Konzentration, Schönheit und Ausstrahlung

Kostenfreier Schnupperkurs „Wellen des Glücks“:

1. Dienstag, 18:00 und
3. Sonntag, 15:30, jeden Monat
(um Anmeldung wird gebeten)

Atem-/Stimmarbeit



BODY & VOICE

atem- u. körperorientierte Stimmarbeit

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

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

- Gesangsunterricht
- Sprechtraining
- Stimmtherapie
- Atemarbeit

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

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

(Augen-)Aufstellung



Systemisches Augenaufstellen Miggi Zech

Seminare & Einzelarbeiten

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

Tel. 0172-3124076
miggi@augenaufstellungen.de

Die Augen sind das Tor zur Seele

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

Professionelle Augenaufstellungen auf Wunsch mit augenoptischer Begleitung

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

(Familien-)Aufstellung



Dr. Renate Wirth

Systemische Therapeutin

Akkadeus
Praxis für Systemaufstellungen
Prinzregentenstr. 7, 10717 Berlin

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

- Familienstellenseminare
- Einzelaufstellungen 220 €/2 Std.

Familienstellenseminare: (nur mit Anmeldung)
16. - 18.05. | 04. - 06.07. | 08. - 10.08.2014
220 €, Kostenfrei f. Stellvertr. (nur mit Anmeldung)

Seminar „Geldsorgen lösen“
15. - 17.08.2014, 220 € mit Aufstellung, Stv. 60 €
Infos und Anmeldung unter www.aufstellungstage.de

Ausbildung



DPTW Deutsches Institut für Psychophysikalische und Transkulturelle Wissenschaften

Forschungs- und Bildungsgesellschaft mbH

Husemannstr. 31
10435 Berlin

Tel. 030 - 486 25 250
info@dptw.de
www.dptw.de

Basisausbildungen:

- Telepath(in)
- Empath(in)
- Hellseher(in)
- Parapsycholog/e(in)

Therapeutische Ausbildungen:

- Mediale/r Therapeut(in)
- Lichttherapeut(in)
- Engeltherapeut(in)
- Clearingtherapeut(in)
- Abduktionstherapeut(in)
- Transpersonale/r Hypnotherapeut(in)

Ausbildung



Integrative Psychotherapie Konzept einer Psychotherapie der Zukunft

Institut Christoph Mahr
Katharinenstr. 9
10711 Berlin

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

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

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

Infoabend: Dienstag, 27. Mai um 19.00 Uhr

Ausbildung



Schule für Gesundheit-Sport-Wellness

Ayurveda Ausbildungen mit Nikhil Joshi

Rue Joseph le Brix 4
13405 Berlin

Tel: + 49 30 4170 9924
gesundheit.sport.wellness@gmail.de
www.schule-für-gesundheit-sport-wellness.de

Kompetente Ayurveda - Ausbildungen:

- Lernen als Erlebnis
- Einstieg jederzeit möglich!
- Einzelne Module buchbar / Insgesamt 10 Module
- Unterricht in deutscher Sprache
- Ausbildungen mit dem europaweit bekannten Spezialist Nikhil Joshi

nächster kostenloser Info-Abend: bitte anfragen
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite
www.schule-für-gesundheit-sport-wellness.de

Channeling



Sabine Fennell

Mediale Lebensberatung
Mediale Schulung
auch telefonisch mit CD

Seepromenade 32a
14612 Falkensee
Telefon: 03322 - 21 32 91
Mobil: 0176 - 30 72 35 45
SabineFennell@t-online.de
www.SabineFennell.de

- Heilung aus der Herzmittle
- Den Lebensplan erkennen
- Talente aufdecken
- Tierkommunikation
- Beziehungen verbessern
- Kontakt zu Verstorbenen

Channeling Beratung Heilung
3 Abende zum Thema „Selbstheilung“
jeweils Mittwoch, 21.5. / 28.5. / 4.6.
19 - 21 Uhr, Spendenbasis
im Centro Delfino, Dernburgstr. 59, B.-Charlbg.

Coaching



Artemis Barthenius

Hohenstaufenstr. 7
10781 Berlin

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

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

Coaching



Lebensaufgabe gesucht & gefunden! In 30 Minuten am Telefon

Stephan Möriz
Telefon: 033230-20390
Mobil: 0171-323 26 16
info@stephanmoeritz.de

Informationen und Preise:
www.Deine-Lebensaufgabe.de

Bei einem Telefontermin mit Stephan Möriz wählst er sich in deine Seele ein.

Du erfährst dann in kürzester Zeit ganz klar, direkt und ohne Umschweife deine Lebensaufgabe.

Wer kann Stephan anrufen?

Jeder, der sich gerade in einer Umbruchsphase befindet oder noch den letzten Anstoß zum Handeln benötigt. Beruflich wie auch Privat.

Was kostet es dich?
Genau einen Anruf!

Coaching / Traumarbeit



**Coaching
Ganzheitliche Therapie
Traumdeutung**

Dieter Anker
Praxis für Coaching und
ganzheitliche Therapie
Kurfürstenstr. 12A
12105 Berlin
Tel.: 030 - 694 36 35
Email: info@traumnetz.de
Web: www.traumnetz.de

Seit über zwanzig Jahren arbeite ich als Coach und Therapeut und unterstütze Menschen dabei, ihr bislang ungelebtes Potenzial zu entwickeln und ein erfülltes Leben zu leben.

Was ich Ihnen biete:

- Coaching, Entwicklung der Persönlichkeit, Aktivierung der Kraft- und Heilquellen
- Ganzheitliche Therapie: Seelische Heilungs- und Wachstumsprozesse
- Traumdeutung: Träume bieten ungewohnte Perspektiven und neue Lösungswege.

Coaching



**Single-Coaching & Paarberatung
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 28.5. in Charlottenburg
- Vortragsreihe im Aquariana:
„Die sechs Schritte zur erfüllenden Partnerschaft“
9.5.: Beziehungskompetenz
6.6.: Partnerschaftliche Liebe

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
- Glücksscoaching:
Glückliche Menschen machen etwas richtig.
Was, das wird hier gezeigt.
- Feuerlauf:
Entdecken Sie Ihr verstecktes Potenzial

Energie-/Heilarbeit



Anikó Pelyhe

Psychologische Lebensberaterin
Reiki Großmeisterin und -lehrerin
nach Usui-System
Praxis Mental Balance
Martin-Luther-Str. 103, 10825 Berlin
HH.li. 1 OG.
Tel. : 030-86 39 03 32
E-Mail: aniko-pelyhe@hotmail.de

- Reiki Energieübertragung (Usui System)
- Reiki speziell für Kinder
- Reiki bei Konzentrationsschwäche (ADS / ADHD)
- Einweihungen bis zum Großmeistergrad
- Familienaufstellung
- Cutting zur Trennung von verstrickten Beziehungen
- Rückführungen
- Chakren-Harmonisierung mit Stimmgabeln
- Entdecken/Lösen seelischer Ursachen v. Krankheiten
- 6x Reiki-Energieübertragung + 1 Beratung nur 300 €
- Meditation, Vorträge... jeden Donnerstag ab 18h!
- Fordern Sie den kostenlosen Newsletter per Mail an!

Energie-/Heilarbeit



Beate Bunzel-Dürlich (HP)

Medium, Autorin, Reiki-Meisterin,
Spirituelle Lehrerin, Therapeutin
Akasha Zentrum Berlin
Jonasstr. 4, 10551 Berlin
Tel.: 030-391 92 77
info@bunzel-duerlich.de
http://beate-k-duerlich.de
Bitte Programm anfordern!

- Ausbildungen und Kurse:
Mediale/r Lebensberater/in; Tierkommunikator/in;
Reiki-Einweihungen Grad HV;
Systemische Aufstellungen
- Einzelsitzungen - Coaching:
Mediale Beratung; Systemische Aufstellungen;
Tierkommunikation
07.05. Reiki-Einweihung 2. Grad
21.05. Reiki-Einweihung 1. Grad
21.05. Offene Gruppe Familien- u. andere Aufstellungen
23.05.-25.05. WE-Seminar „Heilarbeit mit Pferden“
30.05.-01.06. Basis-Seminar „Medialität & Hellsichtigkeit“

Energie-/Heilarbeit



Feng Shui & Energiearbeit

Ura Julia Wegehaupt
 Spirituelle Lehrerin, Medium,
 Feng Shui Beraterin
 Heilpraktikerin (Psychotherapie)
 URALICHT in Mitte und Steglitz
 Tel.: 030. 40 98 43 01
 Email: info@uralicht.de
 www.uralicht.de

- Energetisches Feng Shui: Verblüffend einfach - beeindruckend wirkungsvoll!
 - Aufstellungen - Gauri Gatha Einzel- und Paararbeit - tiefgreifende Konfliktlösung durch Energiearbeit, schamanische Techniken, Rückführungen...
 - Transformations-Intensivseminar: welches alle Elemente auf dem Weg zur Meisterschaft enthält
 - Beratung und Energiearbeit auch am Telefon
- Letztmalig und mit Anmeldung: Einzelarbeit für 30€ statt 90€ am 22.5. ab 18.00 Uhr im Feldenkrais Studio Mitte, Zionskirchstr. 4

Energie-/Heilarbeit



Praxis am See

Hedwig Bönsch
 Beruf: Glücklich Leben / Medium /
 Geistiges Heilen

Großes Fenn 18
 14715 Stechow-Ferchesar

Tel. 033874 - 90867
 mobil: 0175-203 6020
 www.landhof-einfach-leben.de

- hellsichtige, mediale, ganzheitliche Lebensberatung persönlich oder am Telefon. Wird auf CD aufgenommen. Handauflegen, alte, traditionelle wirkungsvolle Heilmethode. Channeln.
- Einzel-Heilreadings in der Dovestr. 3b, 10587 Berlin, Do., 15.5.2014
 - Ich gönne mir einen Tag nur für mich! Entspannen, Heil-Reading, Sauna Sa., 10.5.2014, Weitere Infos bitte erfragen.
- Persönliche Terminabsprachen und Beratung: Di., 9.00 - 10.00 Uhr und Do., 19.00 - 20.00 Uhr

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

Energie-/Heilarbeit



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 Nächsten Termin erfragen
 - ThetaHealing® Advanced DNA Aufbaukurs NEU! 27. - 29.06.2014
 - Infoabend - jeden 2. Montag des Monats 18h (Anmeldung)



**ARCHE MEDICA
Akademie für Heilpraktiker**

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

Händjerystr. 22
12159 Berlin, Friedenau
Tel.: 030.851 68 38
schule@archemedia.de
www.archemedia.de

Ausbildung nach dem Bausteinprinzip:

1. HP-Prüfungsvorbereitung,
2. Ausbildung HP-Psychotherapie,
3. Klassische Homöopathie (SHZ-zertifiziert),
4. Akupunktur (TCM) und Ohrakupunktur,
5. Irisdiagnostik, 6. Fussreflexzonenentherapie,
7. Bachblütentherapie, 8. Traumatherapie,
9. Coaching/Lebensberatung

10./11.05.14 - Tipps zur Eröffnung einer Heilpraxis
13.05.14 - Kostenloser Info-Abend Bachblütentherapie
14.05.14 - Start Kurs Traumatherapie
24.05.14 - Start Kurs Chinesische Kräuterheilkunde



**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
18. Mai, 15. Juni 2014

Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite.



ErdMannSchule

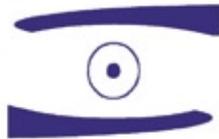
Lerne alte und neue Heilweisen
Schulleitung Anja Simone Kolle

Erdmannstr. 5
10827 Berlin- Schöneberg

Telefon: 030 / 622 0 1000
Info@ErdMannSchule.de
www.ErdMannSchule.de

- Ausbildung zum:
Heilpraktiker und Heilpraktiker für Psychotherapie
- Weiterbildung in:
Medizinischer Massage, Cranio- Sacrale Therapie,
Fußreflexzonen Therapie, Dorn- Breuss Therapie,
Schröpfen, Reiki, Familienstellen, Hypnose,
Traumatherapie, Inneres Kind Therapie,
Klangschalen Therapie, Helle Sinne,
Schüssler Salze und Anlitzdiagnostik,
Homöopathie

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

Naturheilkunde-Ausbildungen

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



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

kostenlose Infoveranstaltungen:
Di, 13. Mai um 19 Uhr und Do, 22. Mai um 11 Uhr



Spirituelle Traumaarbeit – Klarheit-Veränderung-Entwicklung

Praxis Alebo
Gartenstr. 19
14169 Berlin
S-Bahnhof Zehlendorf
030-81862895 Praxis
0174-5213594 Susanne Melzer
www.naturheilpraxis-susanne-melzer.de
susanne.melzer@web.de

Traumaarbeit nach Peter Levine; Familienaufstellungen; Fußreflexzonentherapie

Akademie Lichtblitz: Innere Kindseminare, Aufstellungswochenenden, Prä- und perinatale Traumaarbeit, Heilerausbildung, Opfer-Täterausgleich

Leitbild: Achtsamkeit – Liebe – Präsenz

09.5. Vortrag: Gelenkerkrankungen und Möglichkeiten alternativer Therapien

10.5. Workshop: Innere Verletzungen heilen

23.5. Vortrag: Traumaheilung

24.5. Workshop: Aufstellungstag



Lieselotte Diem

Körperpsychotherapeutin
seit 25 Jahren
Charakteranalytische Vegetotherapie
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Meißnerstr. 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.

Gruppe I: mittwochs, Gruppe II: montags,
jeweils 18 - 21 Uhr

Einzelarbeit, Paar-Sexualtherapie, Vorträge...



Praxis für Körperpsychotherapie Yevgeniya Avner

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin

Magnolienring 45
14199 Berlin

Tel: 030 - 588 770 62
Handy: 0152 - 33 69 74 99
www.move-to-live.com

- Einzel- und Paartherapie
- Therapeutische Jahresgruppen
- Erziehungsberatung
- Workshops

Körperpsychotherapie hilft, den Zugang zu dem eigenen Körper finden, die verborgenen Gefühle und Emotionen ausdrücken, die damit verbundenen Ängste und Wünsche zum Vorschein bringen, und somit eine persönliche Entfaltung ermöglichen...



S.E.Or Berlin

Europäische Schule für Orgontherapie
Körperpsychotherapiezentrum
Einzel- und Gruppentherapie
Fortbildung - Supervision

Barutherstr. 8
10961 Berlin
Tel. 030-84419824
info@seor-berlin.de
www.seor-berlin.de

- Einzel- und Gruppentherapie
- Fortbildung in tiefenpsychologisch orientierter Körperpsychotherapie
- Paartherapie
- Sexualberatung

• Perinatale Psychologie:

- Wasserarbeit, Schwangerschaftsbegleitung
- Themenorientierte Vorträge, Filmseminare
- Beratungen: Erste Hilfe für...

...Eltern mit Babys in Krisensituationen

...Eltern mit Jugendlichen in Krisensituationen



Gewaltfreie Kommunikation mit Christian Peters, Dipl.-Betriebswirt

zertifizierter Trainer für GFK seit 2004
Veranstaltungsort: Nachbarschaftszentrum
Manfred-von-Richthofen-Str. 31
12101 Berlin-Tempelhof
Nähe Platz-der-Luftbrücke
aktuelle Termine + weitere Informationen:
Tel. 030 - 78954733
www.teamagentur.com

- Übungsabende montags von 18.30 bis 20.30 Uhr
05. Mai für PädagogInnen
19. Mai von Mann zu Mann
26. Mai offen für alle
- Aufbaukurs für diejenigen, die mind. 10 Kurstage besucht haben vom 12. - 15. Juli
- Ferienkurs in Salecina/Schweiz: 9. - 15. August
- Intensivkurs in Berlin über 14 Tage an 7 WE vom 6. September bis 15. Februar 2015
Grundlage für die eigene Anwendung und Baustein für die TrainerInnenausbildung



Veronique Schmidtke

Spirituelle Lebensberatung

Privatsitzungen & Termin
nach Vereinbarung

Tel: 030 / 767 431 90
hp-therapie@gmx.de
www.sortarius.com

- Energie-Arbeit
 - Aura- und Chakrenreinigung
 - Rückführung und Seelenrückholung
 - Reiki-Behandlung auch für Kinder
 - Reiki für Tier
 - Clearing
 - Kartenlegung
- Lesen Sie mehr auf meiner Homepage über:
Spirituelle Lebensberatung; Rückführung / Seelenrückholung, Kartenlegung, Spirituelle Raumreinigung, Lösung von Zwängen und Blockaden, Energie- und Seelenarbeit, Zeitreisen in die Vergangenheit ...



Tania Maria Niermeier

Medium & Hellsheherin
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,
- 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 in Berlin

Weiskopffstraße 16-17
12459 Berlin

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

Umgeben von Bäumen direkt am Spreeufer
gelegen, ist das essentis ein außergewöhnlicher
Platz in Berlin, um kreativ zu lernen, konzentriert zu
tagen, Neues zu gestalten, Veränderungsprozesse
anzustoßen und einfach bewusstes Sein zu üben.

- Räume für bis zu 200 Personen
- Fernsehfreie Zimmer mit Natur-Vollholzmöbeln
- Vegetarisches Bio-Restaurant
- Sauna, morgendliche Meditation und Yoga inklusive!



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.



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



SUFI ZENTRUM BERLIN

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

Wissmannstr. 20
12049 Berlin/Neukölln
info@sufi-zentrum-berlin.de
<http://sufi-zentrum-berlin.de>

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

Jeden Sonntag:
14:00 – 14:45 Uhr Hayy-Kraft-Yoga
Atemübungen und spirituelles Yoga
mit Coach Rainer Becker

15:00 – 15:45 Uhr Derwisch-Drehen
für Anfänger und Fortgeschrittene
16:15 – 19:30 Uhr Einführung in den Sufismus
Konversation und Einzelgespräche
mit Sufi-Lehrer Metin Efendi



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. Donnerstag (II)

14:00-18:00h Jahreskreisritual Beltane, 30 €, Schamanischer Heilraum, Kaiserdamm 21, T. 030/61 20 14 05, www.schamanischeHeilarbeit.de

3.5. Samstag (II)

11:00h BenefitYoga® & Anatomie: Schultern und Nacken befreien - Lebendige Anatomie in der Asanapraxis. Schultergürtel: 3.5.14, Hals, Nacken: 03.05.14, jeweils 11-15.30 Uhr. Tel: 030-8131040, www.wegdermitte.de

5.5. Montag (G)

18:30-19:30h Meditieren lernen, 12 €, Schamanischer Heilraum, Kaiserdamm 21, T. 61 20 14 05, 0170/2159159, www.schamanischeHeilarbeit.de

6.5. Dienstag (G)

18:00-20:00h Abnehm Dich glücklich! - in 6 Monaten leichter werden! Infoveranstaltung Naturheilpraxis F-hain. Infos & Anmeldung: kontakt@heilpraxis-engelmann.de

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

8.5. Donnerstag (G)

19:30h Liebe und Erfolg - Offener Erfahrungabend mit Frank Fiess und Team; Haus Lebenskunst, Mehringdamm 32; 25298700

10.5. Samstag (M)

10:00-18:00h BenefitMassage® - Wochenenden in Fußreflexzonen-Therapie (Grundkurs), Aufbaukurs: 28.-29.6., Tel: 8131040, wegdermitte.de

13.5. Dienstag (A)

19:30-21:30h Meditation macht happy - Lerne meditieren! Im Sri Chinmoy Zentrum, Kolonnenstr. 29 (Schöneberg). Anmeldung Tel: 030-43734746

14.5. Mittwoch (M)

19:30h Gesprächsabend. Austausch über alles, was einem nach innerer Heiligung suchenden Herzen entspringt. Lectorium Rosicrucianum, 12055, Richardstr. 66



16.5. Freitag (M)

19:30h Mitsing-Celebration-Konzert mit Peter Makena und Om Prakash (Violine). Peter ist ein begnadeter Sänger, Songwriter und Komponist. Für viele ist er der Vater der New Age Music. Mit seiner warmen Stimme verzaubert er die Welt. Songs wie „Magnificence“ oder „Fly High“ klingen auch bei Künstlern wie Deva Premal und Miten durch die Säle. Gotischer Saal, Schmiedehof 17, 10965 B-Kreuzberg, VVK 20 € / AK 23 €, Info: ines-jacoby@gmx.de, www.makenasinging.com

17.5. Samstag (M)

19:00h Chanting mit der Gruppe Swaramandala - Spirituelle Lieder aller Traditionen. Tel: 030-8131040, www.wegdermitte.de

18.5. Sonntag (G)

10:30h Singen-Tanzen-Stille-Workshop, Kreatives Singen, das die Herzen berührt und die Lebensfreude erweckt. Peter & Aneeta Makena lehren Meditation durch Gesang und machen Singen zur Freude. Wir singen Lieder, Gebete, Mantren und Chants aus aller Welt. Durch Tanz, Atem, Stimm- und Körperübungen erleben wir die Fülle unserer Herzen. Eine Erfahrung von tiefer Freude, Liebe, Fülle und Dankbarkeit. Peter und Aneeta Makena geben seit über 30 Jahre gemeinsam Workshops. Aneeta ist bekannt für den Sufi-(heart-)dance. Gotischer Saal, Schmiedehof 17, 10965 B-Kreuzberg, Kosten: 65 €, Info: ines-jacoby@gmx.de, www.makenasinging.com

21.5. Mittwoch (A)

19:30h Es werden spirituelle Texte über den Geist vorgetragen, um im Anschluß in Stille sich seinem Wesen zu nähern. Lectorium Rosicrucianum, 12055, Richardstr. 66



22.5. Donnerstag (M)

19:00-21:00h Infoabend Schamanische Heilarbeit, Kaiserdamm 21, 61201405, 0170/2159159, www.schamanischeHeilarbeit.de

28.5. Mittwoch (G)

19:30h AMORC - Die Rosenkreuzer, Die Städtegruppe Berlin lädt ein zum Thema „Die Biene und der Mensch“. Vortrag mit Gespräch, Kurfürstenstraße 45, 12105 Berlin - Tempelhof, berlin@amorc.de, www.amorc.de

19:30h Es werden spirituelle Texte über den Geist vorgetragen, um anschließend im gemeinsamen Austausch zu tieferen Einsichten zu gelangen. Lectorium Rosicrucianum, 12055, Richardstr. 66

29.5. Donnerstag (II)

10:00-15:00h Tai Qi Chuan Kurzform nach Cheng Man Ching in der Übungsstube in B-Zehlendorf, 29./30./31. Mai, jeweils 5 Stunden mit Uwe Marilaine, Tel. 0176-62031324

30.5. Freitag (II)

18:30-20:30h BenefitYoga®-Übungspraxis (Sadhana) - Integration einer lebendigen Yogapraxis im Alltag. Folgetermine erfragen. Tel: 030-8131040, www.wegdermitte.de

14.6. Samstag

10:00-17:00h Just Women® - Entdecke Deine weibliche Kraft - Jetzt ist Zeit für Dich! Tel: 0152-29 29 10 72, www.justpurewomen.de

15.6. Sonntag

10:00-17:00h Just Women® - Entdecke Deine weibliche Kraft - Jetzt ist Zeit für Dich! 0152-29 29 10 72, www.justpurewomen.de

5.7. Samstag

15:00h Terres Emues 5.-11.7., Tanze, lebe, kreierte in & mit der Natur der Pyrenäen, einer Gruppe & Pferden. 210€ reg., Earlybird->2.6. =180€ +90€, Camping&Essen. Tel: 015739590188, www.karenremy.de

REGELMÄSSIGE TERMINE

dienstags

19:00-20:30h Soul Healing Abend mit Divine Healing Hands Blessing. Tai Chi Studio A. Pullen, Anklamer Str.38, 10115 Berlin, www.DrSha.de

mittwochs

19:00h Divine Soul Healing Abend/ Beitrag 50€ Tai Chi Studio A. Pullen Anklamer Str.38, 10115 Berlin, www.DrSha.de

Kleinanzeigen können Sie bequem online schalten

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

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



Ausbildung

Fußreflexzonenmassage, Kurs, 4 Vormittage, 9-13 Uhr, ab 7.5., Kl Gruppe, 220.- €., HP Daniela Dumann, Tel. 0170-6011182

Shiatsu-Grundkurs 10.+11. Mai €125; Kostenfreier Infoworkshop Fr 9. Mai 18-21h, Tel:6151686, www.shiatsu-zentrum.de

**Jobs biete**

Approbierte Psychotherapeutin zur Mitarbeit in lerntherapeutischer Praxis in Tempelhof gesucht. Tel. 0157/84943352

Räume/Häuser biete

2 Schöne Praxisräume in Neukölln günstig unter zu vermieten (halb o. ganztags) f. Psychotherapie u. a. Kontakt: 56821966, praxisinyan.sindif.com

Aquariana-Zentrum: Praxis- und Seminarräume, gepflegt, guter Service/Ausstattung, Parkplatz. Am Tempelhofer Berg 7d, Krzb, 030-69 80 810, www.aquariana.de

Kleine HP Psychotherapie-Praxis im Süden Berlins halb-/ganztags zu vermieten. Behandlungsliege ist vorhanden. 0151-61208099

Mehrzweckraum 26m², stunden-o. tageweise, preiswert, hell, Grünblick, Ebersstr. 12, 030-7812672, www.sommerspension.de

Remise Kreuzberg. Gruppenraum ca. 70 qm in idyllischer Remise Nähe U-Mehringdamm an Wochenenden zu vermieten. Tel. 84419824, 0176.70180284

Schöneberg Physio Therapie. Vermiete Praxisraum, 10 oder 25 qm, voll ausgestattet für Körperarbeit, ab 15 Std/Woche, 5€/Std, www.andreavonglahn.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

Vermiete in Mitte/Prenzlauer Berg Praxisräume und zusätzlich einen Seminarraum. Garten vorhanden. Zentral gelegen 0176/62501451

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

zeit-und-raum-Zentrum in Schöneberg, sehr schöner, ruhiger, großer Seminarraum 126qm mit Parkettboden, sehr verkehrsgünstig an der U-Bahn, mit Küche und professioneller Ton-technik, 030-47 98 16 26, www.zeitundraum.org

Reisen

Du hast die Wahl, Mann! – Ein Männerwochenende auf Mallorca, mit Frank Fiess und Andreas Waschh: 16.-18.05.; www.institut-lebenskunst.de; T: 25298700

Elfenzauber - ein Wohlfühlseminar für Frauen mit Yoga, Meditation, Massage und Tanz am schönsten Strand von Sylt. 30.07.-03.08. Infos: 030-43207308. www.yoga-auf-sylt.de

Pflanzenreise nach Italien! Vom 8.-13. Juli ins wunderschöne Latium. Mit Exkursionen, Vorträgen und Kultur - mehr unter afp-berlin.net oder direkt bei Cornelia Titzmann 030/794 04 520



Pyramiden in Bosnien: spirituelle Reise vom 14.-22. Juni, 9.-17. August + im September. Maria Dunkel, 05103-92 73 92, www.Pyramiden-in-Bosnien.de

Pyramiden in Bosnien: spirituelle Reisen im April, Juni, Aug + Sept. 2014. Maria Dunkel, 05103-92 73 92 www.Pyramiden-in-Bosnien.de

Sommer Intensive – Die innere Sonne erwecken; im Ouranus-Club, Korfu/Griechenland; vom 19.-26.07.; www.institut-lebenskunst.de; T: 25298700

RÖNTGENBLICK-METHODE
www.röntgenblick.com

Spirituell Reisen für Frauen, Bretagne - Irland - Malta, Info www.katrin-wolff.com

Seminare

Für Frauen: Coaching mit Pferden (Bildungsurlaub), Tantra, Zeit für mich, Heilkräft der Farben, Feldenkrais, Biodanza, Qigong, Kreativität, Stimme. www.altenbuecken.de, 04251-7899

Seminar Tierkommunikation mit Heidagund Leithe in Berlin. 27.-29.6.2014. Level 1 & 2 an einem Wochenende! Vorkenntnisse nicht erforderlich. Info & Anmeldung: Tierheilpraxis J. Hartel, Fon: 030-20066180, Mobil: 0176-61590383. Infos unter: www.tierkommunikation.org

Workshops

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten Di 6.5., 24.6., 20 Uhr, Seminare 9.-11.5., 4.-6.7. Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de



Unsere Veranstaltungen im Mai 2014

Auswahl - mit Anmeldung

- 6. + 20. 5., 15-19 Uhr **Einzelsitzungen:** Endlich schmerzfrei! Befreiung der Wirbelsäule, Befreiung für Geist und Seele (60 €/60 Min.) mit *Uwe Sallmann*
- 6. + 20. 5., 19.30 Uhr **Meditation - Entschleunigung - Achtsamkeit:** Raus aus dem Hamsterrad - JETZT! (9 €)
- 7. 5., 10 - 19 Uhr **Aurafoto** (35 € - 20 Min.) - **Aurabehandlung** (85 € - 60 Min.) mit *Ralf Marien-Engelbarts*
- 8. 5., 19 - 21 Uhr **Vortrag:** Hochsensibilität - was ist das? (10 €) mit *Angela Schneider-Bodien*
- 10. 5., 15 Uhr **Krimi-Klatsch mit der Berliner Krimi-Autorin Patricia Holland Moritz**
- 11. 5., 11 - 17 Uhr **Workshop:** Wie arbeite ich mit Pendel oder Einhandrute? (115 €) mit *Brigitte Hees*
- 25. 5., 11 - 17 Uhr **Workshop:** Ein Sonntag mit den Farben und Düften von Aura Soma (100 €) mit *Brigitte Hees*

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

Astrologie

Erfahrene Astrologin bietet Beratung zu wichtigen Themen an, Tarot, Artemis, T: 030-21996146 o. 0178-6344832

Beratung

Beratung + Coaching f. Hochsensible u. Hochbegabte m. Cordula Roemer. Kontakt: 0173-6270020, www.sensibel-beraten.de

Du suchst ein offenes, waches Ohr und helfende, heilsame Worte? Wir sind da! Claudia&Manfred: Di, Fr, So. von 17-21h, Tel: 09003300888 D: 1,99/min

Psychologische Beratung und Coaching bei Konflikten, Krisen, Stress/Burnout, Selbstwertproblemen. Uta Herudek 61650887

Bewusstseinsarbeit

Spirituelle Begleitung, Rückführungen und Chakrenreinigung mit Ayleen, Tel. 94392281, www.ganzheitliche-psychische-strukturen.de

Astrologie Zentrum-Berlin

Veranstaltungen von 19.30-21.30h

THEMENABENDE:
Do, 8.5., Markus Jehle „Meister fallen nicht vom Himmel“ Saturnzyklen im Horoskop.

Do, 22.5., Werner Held „Der Heiler Chiron“ Die Kraft, die in der Wunde liegt und die besonderen Heilkräfte der Heilerasteroiden.

SONNTAGS-SEMINAR:
So, 1.6., 11.16h, Markus Jehle, Familienschicksal und Ahnentemen im Horoskop

VORTRAGS-CDS:
Jahresthemen 2014 Merkur/Saturn-Konstellationen Übergewicht im Horoskop www.mariusverlag.de Tel. 03322-1286915

ASTROLOG. BERATUNG:
Tel. 030-785 84 59

ASTROLOGIE-WEITERBILDUNG:
Wochenendausbildung für Einsteiger ab April 2014 Fortbildung in Astrodrama /Horoskopaufstellung

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

Energie-/Heilarbeit

EnergieArbeit mit LightGrids & ThetaFloating. ChakrenArbeit, EnergieAufbau, KonfliktLösung, KrisenBeratung, PersonalCoaching, RaumReinigung. Tel: 03341-2071216 o. 0176-2615 06 41, www.EnergieArbeit-GernotGebhard.de



Berlin
CHIRON

Die Schule für Klassische Homöopathie Berlin
Leitung: Mareen Muckenheim
Ausbildung und Fachfortbildungen
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

Entspannung für Mensch & Tier * Reiki - Behandlung/ * Heilen über die Wirbelsäule/ * Fußreflexzonen - Behandlung/ * Behandlung mit Edelsteinen (mental)/ * Individuell gestaltete Traumfänger/ * Tierkommunikation * Viktoria Schmidt/030-28869178, www.me-ti-kom.de

Ernährungsberatung

Abnehmen mit der mayLevelDiät: heilsam-achtsam-nachhaltig. Plus ambulante Fastentermine: www.maypraxis.de, Tel. 28869498

Ernährungskurs nach Hildegard von Bingen, 4 Abende ab 25.05., 19-22 Uhr, HP Daniela Dumann, Tel.36430358, 0170-6011182

(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 6.5., 24.6., 20 Uhr, Seminare: 9.-11.5. und 4.-6.7. 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

Walking-in-Your-Shoes (In deinen Schuhen gehen). Phänomenologische Selbsterfahrungsmethode, um ein Anliegen, Beziehung, Tier, Krankheit, Berufung, Blockaden uvm. zu sehen, zu erleben, zu verstehen. Verborgenes ins Sichtbare bringen. Laila Barghout. Standort: Schöneberg. Fon: 030/23476629 wiys-berlin@web.de

Für Frauen

FrauenTempelGruppe: Nimm deinen Platz ein, im heiligen, heilenden Kreis der Frauen! Info: 0177-6717690 Veenja.

Geistiges Heilen

Der Mensch ist geistig. Somit kann alles durch den Geist heilen. Lichtheilung mit Engeln zur Stärkung der Lebenskraft im Angelos-Thf. 0176-20557591, 45€



Wellness Wirbler
Der Wasserverwirbler

Lassen Sie sich Ihr Leitungswasser schmecken!

Made in Germany
www.wellnesswirbler.de

Geomantie

Erdstrahlung/Elektrosmog - Profi-Rutengänger/Baubiö. sucht gesunde Schlaf-/Lebensplätze i. Whg./Haus. Infos 0160-91925357

Heilpraxis

Hildegard von Bingen , Aderlass, Ernährungsberatung, Fastengruppen, Kräuterkurse, Ausbildungskurs , HP Daniela Dumann, Tel 36430358 www.hildegardvonbingenberlin.de

holo.Works - Praxis Braun: Psycholog. Beratung, Shiatsu-Massage & Holotropes Atmen. 030-20.29.12.75 prasyk.jimdo.com

Hypnose, EMDR, EFT, nächster EFT-Workshop (Emotional Freedom Techn.) 15.05., 18:00, 11€, www.Jacqueline-Hollander.de, T. 7875501, ADR i.d. Ausg. S.62

Individuelle meditative Heilsitzungen im Herzraum, Seelenheilung, Schattenlösung, neue Möglichkeiten, Dr. Christina Müller, 01716998491, anmeldung@creationxp.de, www.creationxp.de

Hochsensibilität

Hochsensibilität - eine Herausforderung. Achtsame Begleitung für einen ruhigen Geist & ein glückliches Herz. Fein abgestimmte Behandlung mit Sehgal-Homöopathie. Tel.: 47374671, www.Heilpraxis-Hille.de

Jodeln

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

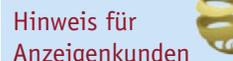
Kartenlegen

Hellführl. Kartenlegen, treffsicher, Engetzahlen, Schutzengel, 0900 522 2289, 1,99 €/Min.a.d.dt. Festnetz, Mobil ggf. teurer. oder inge-kartenlegen.de

Kartenkurse im Frauentreff Schöneberg, komm vorbei zum Reinschnuppern! Angela: 030-78891100, www.astro-angel.jimdo.com

Kinesiologie

Aus- und Weiterbildungen. 24./25. Mai: Die Bereitschaft, gesund zu werden. Elisabeth Adloff, Hp, T. 030.2821974



Hinweis für Anzeigenkunden

DOPELAUSGABE JULI/AUGUST

Sie wollen Ihre Termine bewerben, die im Juli, August oder Anfang September stattfinden? Dann verpassen Sie nicht den Anzeigenabschluss: für Termine: 10.6.2014 für größere Anzeigen: bis 13.6.2014

Klangschalenmassage

Tiefenentspannung durch Klangschalenmassage in Bln-Mitte, 0152-53826653, joern-schulz@gmx.de, ab 35 EUR, ca. 50 min. Zum Kennenlernen.

Körper(psycho)therapie

Das Pferd als dein Spiegel. Biete pferdegestützte Therapie und Reitunterricht für Anfänger und Fortgeschrittene. Reiten aus der Körpermitte . Bewegungsgefühl auf dem Pferd schulen , alte Muster verändern, feine Hilfen erlernen .Ich bin Reitlehrerin, centered riding instr. I, Reittherapeutin. Tel.01757781789

Massage

Fußreflexionen-, Thaimassage und Reiki auf Spendenbasis. mail: HealingArtsBerlin@gmx.net, web: facebook.com/HealingArtsBerlin

Meditation

Klangmeditation u. Klangmassage. Info u. Anmeldung: Tabea Scheffler, 030 55958481, www.ich-bin-das-ich-bin.de

Paartherapie

Psychotherapie und Beratung für homo- und heterosexuelle Einzelpersonen und Paare, www.therapie-schnackenberg.de

**RUSSISCHE
METHODEN**
www.modernegesundheit.com

Partnervermittlung

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

Reiki

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

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

Reiki-Schule, Ausbildung in alle Grade, Fachausbildung für med./ therap. Berufe, spirituelle Reiki-Ausbildung, Übungstreffen, 0179.5305710, www.carmen-bartsch.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

Selbsteilungsmethoden

Neu!!! Die „HTC-Methode“. Angebot 1: Nie wieder rauchen! Angebot 2: Nie wieder Kopfschmerzen/Migräne! Ein Wunder-voller Weg! www.HTC-Methode.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

Tanz/Tanztherapie

Tanz ist Spirit - Leben ist Freude und Harmonie - Deine Lebensfreude und Sinnlichkeit erwacht. Tanz sowie Meditation und Entspannung erleben und genießen. Neuer Kurs für Frauen ab: 05.06.2014, 19 Uhr in Neukölln Kontakt - Tel. 0173-6082704

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

Tierkommunikation

Erfahrene Tierkommunikatorin weiß Rat bei tierr. Problemen, Tierreiki, Jenseitskontakte, Artemis T:21996146 o. 0178-6344832

Transformation

Kundalini-Erfahrung im Alltag. Private Studien- und Übungsgruppe nimmt Teilnehmer an. Kontakt: info@solaris.de Oder 0170-2979423

Traumatherapie

Nada-Ohrakupunktur bei Traumata, Stress, Burn-Out, Depression, Sücht. u.a. Tel.: 030/47374671, www.heilpraxis-hille.de



DHARMA BUCHLADEN Akazienstraße 17 Berlin-Schöneberg

Im Mai 20% Rabatt auf antiquarische Bücher

**Mittwoch
14. Mai 2014
um 20h**

**Vortrag Dr. Henrik Jäger:
DAO - was ist das?**

An Hand zentraler daoistischer und konfuzianischer Texte werden wird uns diesem zentralen Begriff der chinesischen Philosophie nähern.

**Mittwoch
21. Mai 2014
um 20h**

**Vortrag Sylvia Wetzel:
Mut zur Muße und Freude am Tun**

Wie finde ich die für mich stimmige Balance zwischen Innehalten und spontanem Handeln, aus Freude am gezieltem Denken und Tun und einem Leben im Fluß mit dem, was geschieht?

Veranstaltungsort und Vorverkauf im Dharma Buchladen Mo - Fr 10 -19h, Sa 10 - 16h
Eintritt: 7€ begrenzte Platzzahl. Tel 030-784 50 80 www.dharma-buchladen.de

Ändere deine Worte und du änderst deine Welt

Der Titel des Buches vermittelt nachvollziehbar, wie viel Wirkkraft unsere Worte und damit unsere Gedanken haben. Worte sind ein Handwerkszeug, das uns immer und umsonst zur Verfügung steht. Oft vergessen wir im Alltagsleben die Wirkung, die wir mit ihnen zum Leben erwecken. Aber nicht nur die „nackten“ Worte haben eine Wirkung, sondern vor allem die Gefühlszustände, die sie in uns hervorrufen. Siehe www.youtube.com/watch?v=Hzjim5m7oU. Ich schreibe mir oft Sätze, die mich berühren, aus Büchern in ein kleines Büchlein, wie z.B. „Wie lachend



ihre Stimme sein konnte. Lachende Schmelzschokolade.“ Oder: „Ihr Kopf lag auf seiner großen Hand wie eine Katze auf einem Kissen.“ Oder „Jean genoss die Blüten aus Zärtlichkeit, die sich in seiner Brust entfalteten, während er Max zuhörte.“ H.S.

Andrea Gardner: Ändere deine Worte und du änderst deine Welt, Kamphausen, Bielefeld, 2014, 166 Seiten, 16,95 Euro

Brainspotting

Brainspotting ist eine neue, effiziente Methode und nutzt die Fähigkeit des Gehirns, Dinge zu verarbeiten und sich selbst zu heilen. Der Knackpunkt: Wohin unsere Augen blicken, hat Einfluss darauf, wie wir uns fühlen – und umgekehrt! Augen und Gehirn sind untrennbar miteinander verwoben und unsere Seheindrücke werden im Gehirn verarbeitet. Es steuert dann reflexiv und intuitiv, wohin wir schauen. Probleme und Traumata

können die Verarbeitungsfähigkeit des Gehirns jedoch überfordern, so sie in unverarbeitetem Zustand erstarrt zurückbleiben. Hier setzt Brainspotting an, indem die Augen genau auf den „wunden Punkt“ im Gehirn, den „Brainspot“ gerichtet werden. Die Verarbeitungsfähigkeit



im Gehirn wird reaktiviert – das Problem wird tiefgreifend bearbeitet und gelöst – schnell und effizient.

David Grand: Brainspotting. Wie Sie Probleme, Traumata und emotionale Belastungen gezielt auflösen, VAK Verlag 2014, 224 Seiten, 16 Euro

Handbuch zur Selbstheilung

Jeder Mensch verfügt über eine innere „Heilintelligenz“, die lediglich auf die richtige Weise ausgeschöpft werden muss. Inna Segal erschließt leicht nachvollziehbar die energeti-



schon, emotionalen und mentalen Ursachen von rund 200 körperlichen Symptomen. Jeder kann lernen, die Botschaften seines Körpers zu verstehen, negative Gefühle und einengende Überzeugungen abzubauen und Heilimpulse zu geben.

Inna Segal: Die verborgene Sprache des Körpers, Knauer, München, 2014, 400 Seiten, 12,99 Euro

Wieder fühlen lernen

Unser Fühlen ist wie ein Kompass, der uns verlässlich durch alle Stationen des Lebens leitet. Ob bei wichtigen



Entscheidungen, um Konflikte zu lösen, Leid zu beenden, Beziehungen zu verbessern oder um die Schönheit des Daseins wieder bewusst wahrzunehmen: Safi Nidiaye eröffnet einen neuen Zugang zu Gefühl, Emotion und Instinkt – für alle, die endlich wieder fühlen wollen.

Safi Nidiaye, Wieder fühlen lernen. Wie wir uns und die Welt heilen können, Heyne Verlag 2014, 240 Seiten, 8,99 Euro

Wie wir den Geist verstehen

„Wir sagen oft: ‚Mein Geist, mein Geist!‘ Wenn uns aber jemand fragen würde: ‚Was ist dein Geist?‘, dann hätten wir keine genaue Antwort. Das ist so, weil wir die Natur und Funktion unseres Geistes nicht richtig verstehen.“ Dieses Buch bietet



eine tiefe Einsicht in unseren Geist und zeigt auf, wie ein Verständnis seiner Natur und Funktion ganz praktisch in unseren alltäglichen Erfahrungen umgesetzt werden kann, um

unser Leben zu verbessern. Der erste Teil ist ein praktischer Leitfaden, um einen leichten, positiven Geist zu entwickeln und zu bewahren. Er zeigt uns, wie wir Geisteszustände, die uns schaden, erkennen und vermeiden und wie wir sie durch friedvolle und heilsame ersetzen können. Der zweite Teil beschreibt ausführlich unterschiedliche Arten von Geist und enthüllt die Tiefgründigkeit des buddhistischen Verständnisses des Geistes. Er schließt mit einer ausführlichen Erklärung der Meditation und zeigt, wie wir unseren Geist zähmen und umwandeln können und somit dauerhafte Freude erleben, unabhängig von äußeren Bedingungen.

Geshe Kelsang Gyatso: *Wie wir den Geist verstehen*, Tharpa Verlag 2014, 480 Seiten, 14,95 Euro

Immunschutz für die Seele

Dieses Buch hat die Autorin für diejenigen geschrieben, die im Alltag Angriffen auf ihre Seele ausgesetzt sind. Und für alle, die im Wissen um solche Gefahren ihre Seele schützen und negative Energien klären möch-

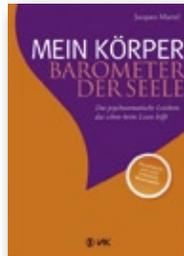


ten. Es geht um Fragen, ob es diese unsichtbaren Bedrohungen wirklich gibt und welche Auswirkungen und Folgen sie haben können. In einem praktischen Teil des Buches geht es um Lösungen wie besonderen Schutz oder wie negative Energien gestoppt und unschädlich gemacht werden können oder wann ein Schamane eingreifen sollte.

Monnica Hackl: *Immunschutz für die Seele*, An-sata, München, 2013, 176 Seiten, 14,99 Euro

Der Körper als Barometer der Seele

Als 670 Seiten umfangreiches Lexikon zum Nachschlagen der Symptome verfasst, entschlüsselt dieses Buch mit seinen rund 880 Themen, wel-



che Krankheitssymptome welchen seelischen Problemen entsprechen. Neben Sachinformationen findet man hier Affirmationen zum Aktivieren der Selbstheilungskräfte. Das umfangreiche Lexikon dient als Instrument zur Bewusstseinsöffnung und zur Selbsterforschung. Aufgrund zahlreicher Anfragen von Klienten und Lesern und seiner umfangreichen Praxiserfahrung hat der Autor die bewährte Erstausgabe von 2003 nun vollständig überarbeitet, aktualisiert und um 180 Stichwörter erweitert.

Jacques Martel: *Mein Körper – Barometer der Seele*, VAK, Kirchzarten, Neuauflage 2013, 670 Seiten, 29,99 Euro

Weisheit und Mitgefühl in der Psychotherapie

Obwohl Achtsamkeit, Weisheit und Mitgefühl in der psychotherapeutischen und psychiatrischen Literatur selten behandelt werden, wird man kaum widersprechen können, dass diese Qualitäten wichtige Elemente einer jeden guten Behandlung sind. Dieses Buch erläutert das Wesen von Weisheit und Mitgefühl. Untersucht wird, ob und wie diese Qualitäten in die therapeutische Behandlung integriert werden können. Die Autoren beschreiben wirksame Strategien, mit denen bei bestimmten Symptomen und Störungen (zum Beispiel bei Angst, Depression, Trauma, Substanzmissbrauch, suizidalem Verhalten, Paarkonflikten



Franz Bardon Der Weg zum wahren Adepten

Das Geheimnis der 1. Tarotkarte. Ein Lehrgang der Magie in 10 Stufen. Theorie und Praxis einer Einweihung.

26. Auflage!

393 Seiten, geb., € 32,00

Die Praxis der magischen Evokation

Das Geheimnis der 2. Tarotkarte. Kontakt mit Engeln der geistigen Hierarchie. Beschreibung aller magischen Hilfsmittel.

560 Seiten, geb., € 40,00

Der Schlüssel zur wahren Kabbalah

Das Geheimnis der 3. Tarotkarte. Weltweit das einzige Buch über kabbalistische Praxis.

309 Seiten, geb., € 28,50

Frabato - Autob. Roman
Über Schambhala, die Hierarchie der Meister, magische 99er-Orden. 215 Seiten, € 19,50

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

und Elternstress) mit Achtsamkeit und Mitgefühl gearbeitet werden kann. Innovative therapeutische Techniken werden vorgestellt sowie die Theorie und die Forschung, die sie stützen, zusammengefasst. Das Buch beschreibt

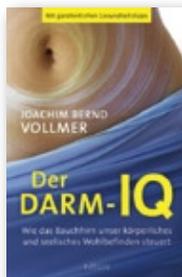


auch neurobiologische Grundlagen von Weisheit und Mitgefühl, etwa die bedeutenden Entdeckungen über die Wirkung von Achtsamkeitsmeditation auf das Gehirn.

Christopher Germer und Ronald G. Siegel, Weisheit und Mitgefühl in der Psychotherapie, Achtsame Wege zur Vertiefung der therapeutischen Praxis, Arbor Verlag 2014, 608 Seiten, 49,90 Euro

Der Darm-IQ

Wir sind bauchgesteuert: Unsere Intuition und unsere Intelligenz, Gesundheit und Krankheit, ob wir froh sind oder traurig – das alles kommt aus dem Bauch. Verantwortlich dafür ist das enterische Nervensystem: ein Geflecht, das die gesamte Darmwand



durchzieht und das unser Bauchhirn bildet. Joachim Bernd Vollmer macht verblüffende Zusammenhänge zwischen Darm und Gesundheit, Stoffwechsel und Psyche deutlich und eröffnet neue Behandlungsmög-

lichkeiten für Volkskrankheiten wie Nahrungsmittelintoleranz, Reizdarm oder Depression. Mit zahlreichen praktischen Tipps zur Selbsthilfe wird es möglich, die Weisheit unseres Bauchhirns zu nutzen und Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.

Joachim Bernd Vollmer: Der Darm-IQ. Wie das Bauchhirn unser körperliches und seelisches Wohlbefinden steuert, Integral Verlag 2014, 240 Seiten, 17,99 Euro

Gedankenmedizin für Schisser

Unsere Angst ist die einzige Macht, die uns daran hindert, unser wunderbares Leben zu genießen. Das Gute daran ist, dass sie unserem Gedankenkinno entspringt und daher von uns verändert werden kann. Natürlich nicht durch



Gut-Zureden oder logische Argumente. Aber die liebevolle Begegnung mit dem inneren Kind und die Stärkung unserer Erwachsenen-Souveränität ist der Weg, auf dem sich unnötige Ängste dauerhaft auflösen. Giacobbes vernüftliche Anleitung lädt uns ein, dem Schisser in uns ein bisschen aufzuhelfen und unsere Lebensqualität deutlich zu verbessern.

Giulio Cesare Giacobbe: Gedankenmedizin für Schisser – Wie wir unseren Zweifeln die Macht nehmen. Goldmann Verlag 2013, 224 Seiten, 7,99 Euro

Vertrauen und Betrug

Die neuesten Forschungsergebnisse des Paartherapeuten John Gottman aus seinem legendären „Love Lab“ zeigen: Vertrauen ist das A und O jeder Paarbeziehung. Gottman gewinnt seine Erkenntnisse, indem er über Jahrzehnte Tausende von Paaren in seinem Labor beobachtet und video-

analysiert, ihren Kommunikationsstil untersucht, ihren Biorythmus bestimmt und körperliche Reaktionen wie den Puls misst. Das Buch zeigt,



wie Paare ihre Beziehung verbessern, selbst oder gerade dann, wenn eine Beziehungskrise droht oder sie kurze Zeit zurückliegt, indem sie an ihrem Vertrauensverhältnis arbeiten.

John Gottman/Nan Silver: Die Vermessung der Liebe, Klett-Cotta, Stuttgart, 2014, 382 Seiten, 21,95 Euro

Mitfühlend leben

Wer in der Begegnung mit Schmerz und Leid ein offenes, freundliches Herz bewahren kann, erlebt mehr Verbundenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden. Mitgefühl – vor allem mit uns selbst – ist einer der Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit,



das legen neueste Studien nahe. Und die eindrucksvolle Nachricht lautet: Wir können selbst etwas dafür tun. Durch praktische Übungen lässt sich unsere Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden, entwickeln und vertiefen.

Erik van den Brink, Frits Koster: Mitfühlend leben – Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken, Kösel Verlag, 2013, 256 Seiten, 19,99 Euro

Heilung des Herzens

Was tun, wenn die Liebe endet? Wenn es sich anfühlt, als wäre das Herz für immer gebrochen? Wenn das eigene Leben von Wut und Trauer, Enttäuschung und Hilflosigkeit bestimmt wird? Als erfahrener Lebens- und Beziehungcoach weiß Eva Sameena, wie wir aus dieser



Krise wieder zurück in die innere Kraft finden. Ihr Buch eröffnet einen Weg, der aus der Dunkelheit des Trennungschmerzes ins Licht des freien Fühlens führt. Einfühlsam zeigt sie, wie wir uns von negativen Emotionen befreien und Frieden mit der Vergangenheit schließen können. So wird es möglich, ein gebrochenes Herz zu heilen und sich mit neuem Mut wieder für das Leben und die Liebe zu öffnen.

Eva Sameena: Heilung des Herzens, Integral, München, 2013, 224 Seiten, 14,99 Euro

Radikal lieben

Veit Lindau „entmystifiziert“ die Liebe: Wenn wir frei und erfüllt in Beziehungen leben wollen, müssen wir uns von Luftschlossern und Traumprinzen verabschieden. Denn viel zu oft hän-



gen wir Wunschvorstellungen nach, wie unsere Partnerschaft idealerweise sein sollte, anstatt uns existenziell auf den anderen einzulassen. Begriffe wie

Dominanz, Eifersucht, Freiheit, Treue, Achtsamkeit und Respekt werden in ein neues Licht gerückt. Veit Lindau lädt anschaulich – anhand persönlicher Erfahrungsgeschichten – und praktisch – mit vielen wirksamen Übungen – auf den Pfad der radikalen Liebe ein.

Veit Lindau, Liebe radikal. Wie du deine Beziehungen zum Erlühen bringst, Kailash Verlag 2014, 464 Seiten, 18,99 Euro

Das Leben umarmen

Wie lernt man, sich so anzunehmen, wie man ist? Wie stärkt man sein Selbstwertgefühl? Tara Brach führt den Leser auf den Weg des inneren Friedens, der zeigt, wie man im eigenen Herzen Zuflucht finden kann. Sie gibt genaue Anleitungen zu Meditation und Reflexion, so dass jeder zu einem po-



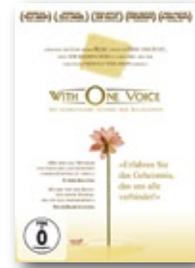
sitiven Verhältnis zu sich selbst finden kann. Ein wirklich lesenswertes, ermutigendes und erleuchtendes Buch.

Tara Brach: Mit dem Herzen eines Buddha, O.W. Barth, München, 2013, 384 Seiten, 22,99 Euro

DVD With One Voice

In diesem Dokumentarfilm kommen erstmals Mystiker unterschiedlicher spiritueller Traditionen zusammen und teilen ihre persönlichen Erfahrungen. Alle unsere Probleme sind für sie in Wahrheit ein einziges Problem: Die verlorene Verbindung an die unendliche Quelle, die uns erhält. Die einfache Lösung: erneute Anbindung! 22 mystische Denker aus 14 Traditionen widmen sich den Geheimnissen unserer Existenz und suchen eine Möglichkeit für den wahren Frieden in unserer Welt. Die Lösung für ein

friedliches Miteinander der Menschen ist ein gemeinsames Band, das uns alle verbindet. Ihre Worte und Erfahrungen gewähren einen einzigartigen Blick in die spirituelle Realität und ein umfassendes Verständnis für den Mystizismus. Diese Dokumentation ist ein lebensbejahender Film über das



Wesen der Liebe, die Suche nach dem Göttlichen und den spirituellen Weg. Er zeigt, dass alle Menschen, trotz verschiedenster Leben und Ansichten, die gleiche Spiritualität vereint.

With one Voice – Die gemeinsame Stimme der Religionen, Doku, DVD-Video, ISBN 9783939373674, Amra Verlag

CD Trauma heilen

Auf dieser CD erfährt man alles Wichtige zum Thema Trauma, dessen Bewältigung und wie man an den Folgen wachsen kann - informativ und spannend aufbereitet. Hilfe zur Selbsthilfe erlebt man durch schnell umsetzbare, in der Traumatherapie erprobte Übungen sowie geführte Imaginationen. Die gezielten Metho-



den der modernen Trauma-Therapie helfen, neues Zutrauen zu sich und anderen zu entwickeln.

Luise Reddemann, Cornelia Dehner-Rau: Trauma heilen (Hörbuch), Mit Übungen und Imaginationen, CD, 62 Min, Trias Verlag 2012, 14,99 Euro

Astrologie

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

Astrologin Maria Ritter, Termine (10-20h) n. Absprache unter, T: 030.8226449, M: 0177.3322656, www.astrologieritter.de

Ausbildung

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

Weg der Mitte, 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 - 48 49 57 80, www.ayurveda-wellnesszentrum.de

Buchhandlung

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

Buchhandlung

Berliner Bücherhimmel, Motzstraße 57, 10777 Berlin, 030-21912695, www.berliner-buecherhimmel.de

Daulat Buchhandlung, Wrangelstr. 11-12, 12165 Berlin, T. 030-7911868, www.daulat.de

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

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

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

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

Feldenkrais

Feldenkrais Gruppen + Einzel, 10999 Berlin, Paul-Lincke-Ufer 30, 030 - 81890388, www.movement-muenker.de

Feng Shui

Feng Shui und 5 Elemente Beratung raum-und-entwicklung.de Berliner Allee, 13088 Berlin 0176-81119233

Hochsensibilität

Beratung, Therapie, Infoabende, Achtsamkeitspraxis im Raum für Leichtigkeit, Gudrun Schultheiß, Hackerstr. 10, 12163 Berlin, Tel. 030.78892461, www.wasnunwastun.de

Kartenlegen

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

Kinesiologie

Ausbildung (1 - 2 Jahre mit Zertifikat) + Fortbildung: Touch for Health, Psycho-K., Brain Gym, NICE u.a. m. M. Ordyniak, T. 030-791 1641, www.kinschu.de

Kines. Ausbildung, berufsbegleitend in Modulen, mit C.Wolfes, Tel:030-78705040 www.kinesiologie.net

Natur-/Gesundheitsprodukte

Vitalkontor Produkte zur Steigerung der Lebensfreude, Samariterstr. 38, 10247 Berlin, Tel. 544 88 592, info@vitalkontor.net

Wasserkontor.de: Analysen Filter Wirbler Karaffen Flaschen Urseifen Salze EM; Bötowstr.29, 44737670

Spiritualität

Sp. Lebensberater Engel Seminare Channeln Chakrenarbeit Klangmassage, www.praxis-oase-fuer-licht-und-harmonie.de

Therapie

Hypnose & Hypnotherapie, Psychotherapie & Coaching, Stimm-u-Atemtherapie, Gesangsunterricht Info: http://friederike-brueck.culturebase.org/ 0163/4816484

Hypnose-EFT-EMDR, J. Hollander T. 7875501, Monumentenstr. 37, 10829 Berlin, www.Jacqueline-Hollander.de

Yoga

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

Shakti-Yogalof, Urbanstr.67, 10967 Berlin, Tel.030-692 68 05, www.yogalehrer-berlin.de

Yoga im Fluss der Bewegung, im Fluss des Lebens Yogaferien/Workshop, www.flowyoga-beatecusion.de

Zentren/Begegnung

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

Ströme e.V., KörperPsychotherapie, Hermannstr. 48, 2.Hof DG, 12049 Berlin, T. 030-622 42 24, www.stroeme.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

Geschäftsführung:
Thomas Simon-Weidner (V.i.S.d.P.)

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: 09.05.2014
Kleinanzeigen: 09.05.2014
Anzeigenschluss: 13.05.2014

KGS-DOPPELAUSGABE JULI/AUGUST

Redaktionsschluss: 10.06.2014
Kleinanzeigen: 10.06.2014
Anzeigenschluss: 13.06.2014

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.

© 2014, Körper Geist Seele Verlag
Es gelten unsere Geschäftsbedingungen und Anzeigenpreise laut Preisliste von 01/2014.

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 Kriegsengel 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“



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

Systemische Selbsterfahrung und Aufstellungen in Berlin: 10./11. Mai, 21./22. Juni, 20./21. Sept., 18./19. Okt., 15./16. Nov.
Sylter Sommercamp: 5. - 12. Juli, die Woche auf Mallorca: 4. - 11. Okt. 2014.

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

Lotus
Ottensen

Zentrum für
Neues Bewusstsein,
Tanz & Kreativität



Moorlöwenhaus
Seminarhaus im Wendland



Das Lotus Ottensen in Hamburg bietet auf zwei Etagen Raum für Gruppen- und Einzelarbeit an. Es verfügt über ein grosses Atelier mit eigener Küche im Erdgeschoss und einen schönen Tanzraum (110 m²) mit einem Schwingboden aus Eichenholz im zweiten Stock.

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



Das Moorlöwenhaus im Wendland in Bausen bei Clenze bietet: 20 Betten, einen grossen Seminarraum (90 m²), einen Aufenthaltsraum mit Ofen, eine grosse Küche und einen schönen Garten mit Feuerstelle und Ritualplatz.

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

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



Vorträge:

14.05., 19 Uhr
Hp Sue Hartenstein,
„Das muss ich erstmal verdauen“ - Darmprobleme

28.05., 19 Uhr
Hp Ilka Wohler, Thaimassage,

11.06.14, 19 Uhr
Hp Sue Hartenstein,
„Konflikte machen nur krank - oder bringen Sie
uns auch besondere Fähigkeiten?“

**„Heilpraktiker
Grundausbildung
ab 199,- €**

Unser „Sommerkolleg“ (bitte schon jetzt anmelden und Platz sichern)

- Intensivseminar EFT (Klopfakupressur)
28.05., 9 - 14 Uhr
- Injektionskurs für Fortgeschrittene
naturheilkundliche Injektionen,
Eigenbluttherapie, Injektoakupunktur
10.07., 9 - 18 Uhr
- Intensiv-Vorbereitung auf die Heilpraktiker-Prüfung
14.07. - 19.07., 9 - 14 Uhr
- Taping- Grundkurs und Aufbaukurs:
28.07. - 01.08., 9 - 14 Uhr
04.08. - 08.08., 9 - 14 Uhr
- HUNA-Ausbildungen
Sprechen Sie uns gern an!

**Vereinbaren Sie
einen Beratungstermin:
030-440 48 480 oder
info@harmony-power.de**

