KÖRPER GEIST SEELE

KGS BERLIN

Zufriedenheit

Leichtigkeit des Seins

Sich im eigenen Körper zuhause fühlen

Erfahrungen mit Yoga und Meditation

Gesundheit, Lebenshilfe und Inspiration – kgsberlin.de

4
2015
KGS seit 1994

Die Energie des Frühlings

Morganit
&
Aquamarin

sanfte Farben mit kräftiger Wirkung

Angebot freibleibend und unverbindlich

DER KRYSTALL-LADEN

Klaus Lenz GmbH

www.edelsteinhaus-lenz.de

Wegerichstr. 7	12357	Rudow Tel.: 661 02 47		Mo - Sa 10 - 18 Uhr
Wilmersdorfer Str. 79	10629	Charlottenburg		Mo - Sa 11 - 19 Uhr
Knaackstr. 35	10405	Prenzlauer Berg	Mo - Fr 11 - 19	Sa 10 - 19 Uhr
Bahnhofstr. 24	12305	Lichtenrade	Mo - Fr 9 - 18	Sa 9 - 14 Uhr
Grußdorfstr. 12	13507	Tegel	Mo - Fr 9.30 - 18	Sa bis 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
08 highlights

Thema Zufriedenheit

12 **Un/Zufrieden sein** von Wolf Schneider
14 **Zufrieden mit mir** Jochen Meyer über sinnerfüllende Beziehungen
16 **Nicht ärgern, sondern ändern** Jürgen Häger über Zufriedenheit im Berufsleben
18 **Zufrieden sein** von Michael J. Roads
20 **OM - zufrieden sein mit dem Nichts** von Katja Neumann
22 **Yoga und Frieden** von Stefan Datt
24 **Glühen und leuchten** von Martin Frischknecht
26 **Yoga - eine zeitlose Erkenntnis der Einheit** von Christian Salvesen

30 **Eros & Agape** Maik Hosang über das Potenzial der Liebe
32 **Neue Wege natürlicher Heilung** Beate Wiemers über die Erkenntnisse des Biophysikers Dr. Andreas Kalcker
34 **Ignatia - Die Wahnidee, ohne den Partner zu verhungern** Andreas Krügers Serie über Homöopathie
36 **Die Olive - der Ölbaum** Mit Heilpflanzen durch das Jahr - von Cornelia Titzmann
37 **Infobeiträge**
59 **Lesen & Hören**

Coverfoto: © shutterstock.com_Desiree Walstra

Regelmäßige Rubriken

Astro-Service 40
Kalender 42
Wegweiser 48
Termine 56
Kleinanzeigen 57
Wer macht was 58
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

FREEDOM OF UNITY
BREAKING DOWN THE WALLS

Diamond Approach
Quasar Seminar VIII

A. H. Almaas
Karen Johnson

Quasar is an invitation to discover the key to the invisible universe of the spirit through a modern method of spiritual awakening.

In Berlin, Germany
5 May – 10 May 2015

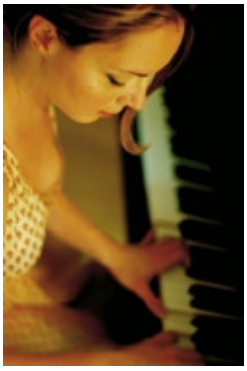
info: www.ridhwan.org/new/
Email: quasarberlin2015@gmail.com
Telephone: +49 (0)157 5480 6413

FILM: STILL ALICE

Zunächst versucht die anerkannte Sprachwissenschaftlerin Dr. Alice Howland, ihre Krankheit zu verheimlichen. Gelegentliche Orientierungslosigkeiten in den Straßen von Manhattan oder die Schwierigkeiten, einzelne Wörter zu finden, irritieren sie zunehmend, doch erst als Alice anfängt, auch Menschen zu verwechseln, spricht sie mit ihrer Familie über ihren Zustand. Ihr treuer und sehr liebevoller Mann, John, ist genauso schockiert wie ihre drei erwachsenen Kinder, Anna, Tom und Lydia, als sie erfahren, dass ihre Mutter an einer seltenen Form von Alzheimer leidet, einer Form, die auch vererbbar sei. Mit der Diagnose wird das bislang harmonische Familien- und Alltagsleben, an dem Alice mit allen Mitteln festhalten will, auf eine extrem harte Probe gestellt. Doch Alice hat diese Kraft, die uns hinreißt und tröstet. Julianne Moore spielt die Rolle der Alice überzeugend und hat damit auch ihren Oscar mehr als verdient.

Still Alice, Regie: Richard Glatzer, Wash Westmoreland mit Julianne Moore, Alec Baldwin, Kate Bosworth, Hunter Parrish, Kristen Stewart u.a., Filmdrama, USA/Frankr. 2013, 98 min., seit Mitte März in den Berliner Kinos

BEATRIX BECKER: KLAVIERMUSIK



Beatrix Becker ist zu Gast im Admiralspalast. Die kompositorische Reise der Berliner Pianistin geht im wahrsten Sinne des Wortes tiefer und tiefer. So hat sie sich für dieses besondere Konzert Verstärkung für die tiefen Gefühlswelten ihrer Musik gesucht. Drei Cellisten werden sie am Klavier und an der Bassklarinette begleiten (Sébastien Rateau, Sebastian Selke, Gregor Fuhrmann). Beatrix Becker lädt im Spannungsfeld von Klassik, Tango, Flamenco, Jazzminiatur und epischer Filmmusik zur Mitfahrt auf der Reise ihres Lebens ein. Charmant moderiert sie sich in die Herzen ihrer Konzertbesucher, verträumt und traumwandlerisch intensiv spielt sie sich unter die Haut. Inspirieren lässt sich die Berlinerin von Eric Satie, Isaac Albéniz, Ludovico Einaudi, von Filmmusiken eines John Williams oder Yann Tiersen und nicht zuletzt von Orten, Natureindrücken und Begegnungen auf ihrem außergewöhnlichen Weg.
Bei aller Erfahrung bleibt Beatrix Becker eine Suchende, hält die Sinne offen, pflegt ihre Neugier. Sie und ihre Musik unterhalten, berühren und beflügeln – mit Mut zur gefälligen Melodie ebenso wie zum überraschenden Grenzgang in den Zwischentönen ihrer „Piano Stories“.

Beatrix Becker: Klaviermusik, Konzert, Sa 18.04.2015, 20 Uhr, Admiralspalast, Friedrichstr. 101, 10117 Berlin-Mitte, www.admiralspalast.de

DOKU: SPIRITUELLE KUNST - JOSEPH BEUYS

Der Aktionskünstler, Bildhauer, Kunsttheoretiker und Pädagoge Joseph Beuys, zeitlebens umstritten, anstößig im besten Sinne, wollte berühren und berührbar sein. Die seelische und körperliche Verletzlichkeit des Menschen war sein Thema. Nicht zufällig trägt eine seiner bekanntesten Installationen den Titel „Zeige deine Wunde“. Er wird heute weltweit als einer der bedeutendsten Künstler des 20. Jahrhunderts angesehen und hegte ein tiefes Interesse für Mythologie, Schamanismus, Anthroposophie, Alchemie und Mystik. Vor allem aber war er ein „verwundeter Heiler“ im Sinne C. G. Jungs, der unser zunehmend auf ökonomische Ziele und rationale Effizienz reduziertes Bewusstsein durch seine Arbeiten erweitern wollte. Sein berühmter Satz „Jeder Mensch ist ein Künstler“ meinte, dass in jedem von uns schöpferische Kräfte wohnen, die unseren eigentlichen Wesenskern ausmachen. Ein sehenswertes Porträt dieses großen Künstlers.

Zeige deine Wunde – Kunst und Spiritualität bei Joseph Beuys, D 2015, Regie: Rüdiger Sünner, mit Joseph Beuys u.a., Doku, 85 Min., 01.04.2015, 17.00, Urania, An der Urania, weitere Infos auf www.urania.de

FILM: LOS VEGANEROS

Die 94-jährige Umweltaktivistin Alma schart über Zeitungsannoncen eine Gruppe junger Gleichgesinnter um sich. Der örtliche Schweinemäster wird entführt und die Veganerin Vicky verliebt sich in einen passionierten Fleischesser. Regisseur Lars Oppermann und sein Team haben in Rekordzeit von knapp 14 Monaten einen Spielfilm über die vegane Bewegung fertiggestellt und in die Kinos gebracht. 140 Laiendarsteller, aber auch etablierte Schauspieler wie Rosalie Wolff, Inez Bjørg David, Nils Brunkhorst oder Ulas Kilic konnte der Filmemacher für das Projekt gewinnen. Was die Geschichte ausmacht: Sie ist nicht nur radikal. Es gibt extrem lustige Szenen, die Figuren sind sympathisch, man ist auf ihrer Seite, auch wenn man kein Veganer ist. Wir zeigen die Menschen hinter den Aktivisten – da verzeiht man ihnen auch krasse Aktionen. „Los Veganeros" klingt nach Guerilla. Ist der Film kämpferisch?
Lars Oppermann: Wir nennen es Dramödie. Der Film ist Entertainment und Kampfansage zugleich. Die witzigen Dialoge führen den Zuschauern vor Augen, wie skurril die Argumente der Fleischesser sind. Wir überspitzen die Wirklichkeit, um den realen Wahnsinn zu zeigen. Das Publikum lacht, aber die Message bleibt hängen. „Los Veganeros" ist übrigens das Restaurant, in dem sich die Aktivisten im Film regelmäßig treffen.

Los Veganeros, Filmdoku, Regie: Lars Oppermann mit Rosalie Wolff u.a., ab 20. März in den Berliner Kinos.

KONZERT: OONAGH "AERIA"

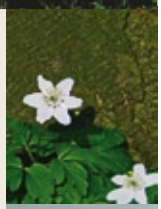
Wieder lädt die charismatische Künstlerin in andere Sphären, zu einer musikalischen Weltreise, pendelt zwischen den Kulturen, streift Elemente aus Pop, Folk, Mittelalter, Electronica, Weltmusik, Ethno und New Age, fügt sie stilbewusst und kreativ zu einem Ganzen – jeder Ton ist unverkennbar Oonagh. Musik aus allen Ecken und doch nicht nur von dieser Welt. Ihre unbeschwerte Herangehensweise ist dabei frisch und zeitgemäß, nichtsdestotrotz behandelt sie die weltmusikalischen Traditionen mit großem Respekt. Oonagh entreißt die verschiedensten Elemente der Nische und stellt sie in einen breitenwirksamen Kontext. Ihr gelingt dabei der Spagat, die Kraft des Pops und die Magie von Naturinstrumenten in Einklang zu halten, nicht zu verwässern und den einzelnen Kulturen auf Augenhöhe zu begegnen.
Oonagh gilt zweifelsohne als eine der wenigen Shootingstars der letzten Jahre. Die nicht einmal 14 Monate zwischen dem nur nach ihr benannten Debüt und dem neuen Album „Aeria" avancierten zu einer rasanten Erfolgsgeschichte.

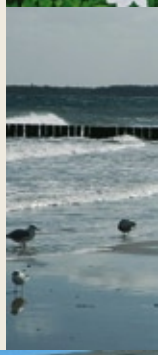
Oonagh, Aeria, Konzert, Album-Präsentation, 20.04.2015, 20.00 Uhr, Admiralspalast, Friedrichstr. 101, Berlin-Mitte, UniversalMusic Produktion

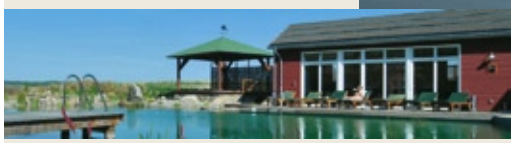
Frühsommer im „Süden" der Ostsee

Duftende Felder, der warme Ostseewind und sich auf einer Liege am Naturbadeteich entspannen. Bei einer Radtour in Richtung Strand oder auf Schusters Rappen die Umgebung erkunden. Den Sommer begrüßen, sich erholen und dabei Leib und Seele mit unseren vegetarischen Delikatessen verwöhnen.

Preis p.P. im Zimmertyp Wasser für 3 ÜN/ HP: € 294 im DZ, € 354 im EZ, für 5 ÜN/ HP: € 439 im DZ, € 539 im EZ in der Zeit vom 17.05.- 22.05 und 25.05.-26.06.2015 zw. So. und Fr.







Hotel Gutshaus Stellshagen, Lindenstr. 1, 23948 Stellshagen
T 038825-44-0, F 038825-44-333
info@gutshaus-stellshagen.de, www.gutshaus-stellshagen.de
BIO HOTELS

DVD: GOLDENES KÖNIGREICH

Vier Waisenjungen leben als Mönche in einem buddhistischen Kloster im Nordosten Myanmars. Eines Tages muss sich der Klostervorsteher auf eine lange Reise begeben, von der er vielleicht nie wiederkehren wird. Er lässt die Jungen auf sich alleine gestellt in der Abgeschiedenheit zurück. Kaum sind die Jungen alleine, passieren plötzlich rätselhafte und unerklärliche Vorfälle. Der Mann, der ihnen das Essen brachte, kommt nicht mehr und in der Ferne hören sie Schüsse, Stimmen und geisterhafte Geräusche. Witazara, einer der Waisen, begreift, dass er die drei anderen Jungen beschützen muss, denn die seltsamen Ereignisse drohen, den Schleier der Realität der jungen Mönche zu zerreißen.
Der amerikanische Regisseur Brian Perkins ist der erste Ausländer, der einen Spielfilm in Burma – offiziell unter dem Namen Myanmar bekannt – gedreht hat, seitdem das Land für die ausländische Öffentlichkeit wieder zugänglich ist. Denn erst vor wenigen Jahren wurden dort erste politische und wirtschaftliche Reformen eingeleitet. Das bildgewaltige Filmdebüt von Brian Perkins ist komplett mit Laiendarstellern besetzt und gibt dem Zuschauer einen fesselnden Einblick in das tägliche Leben in einem Land, das sich gerade im Umbruch befindet.

Goldenes Königreich, Regie: Brian Perkins, DVD, Tiberius Film, ab Anfang Mai im Handel

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Nach dem großen Interesse an seinem ersten Vortrag zum Thema geht Christian Engelbert nun auf spezielle Fragestellungen ein: Welche Vitamine, Mineralien und Spurenelemente machen Sinn bei Rheuma, Herzerkrankungen, Infektanfälligkeit und Gelenkserkrankungen? Gibt es Nahrungsmittelempfehlungen zur Vorbeugung von Alzheimer und anderen Demenzformen? Bei welchen chemischen Medikamenten sollte man an eine Nahrungsergänzung denken? Erwähnung finden neu entdeckte Substanzen wie Bor, Chrom und Vitamin B 15 und B 17, die Hoffnungen wecken, die Behandlung verschiedener Erkrankungen zu verbessern. So liegen beispielsweise interessante Untersuchungen zur Senkung des Prostatakrebs-Risikos durch Bor vor. Ziel des Vortrags ist es, erneut mit Wissen durch den Dschungel der Angebote zu finden und die Versprechungen der Anbieter kritisch zu bewerten. Christian W. Engelbert ist Facharzt für Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren, stv. Vorsitzender Naturheilverein Berlin-Brandenburg.

Christian W. Engelbert, Nahrungsergänzungsmittel – Was macht wirklich Sinn?, Vortrag, Mi 08.04.2015, 15.30 Uhr, Urania, An der Urania, Berlin

KABARETT: NEUROSEN UND ANDERE BLUMEN

In ihrem dritten Kabarett-Solo begeistert die Kölner Kabarettistin Eva Eiselt wie gewohnt mit erfrischendem Witz, messerscharf pointierten Texten und bis zur absoluten Kenntlichkeit entlarvenden Typendarstellungen. Virtuos in Szene gesetzt, entspinnt sich entlang der Irrungen und Wirrungen unseres postmodernen Lebens eine abendfüllende Geschichte im Spannungsfeld zwischen digitalen Abgründen, handfesten Desastern und urkomischen Momenten für die absurde Ewigkeit. Eva Eiselt ist klug, charmant und pointiert, sie parodiert, singt nicht, aber tanzt und schmiedet gekonnt aus ihrem Kabarettabend eine Metapher über unsere »wirrtuelle« Welt.
Auf der Bühne ist eigentlich nur eine Frau, aber irgendwie auch die ganze Welt – live, in Farbe und teilweise sogar in 3D: Eva Eiselt ist der marketingunverdorbene Rohdiamant der Kleinkunstszene – sie trägt es mit Fassung. Eine schöne Vorstellung!

Eva Eiselt, Neurosen und andere Blumen, Kabarett, So., 19. April, 20:00 Uhr, Eintritt ab 18 € in Reihe, BKA - Berliner Kabarett Anstalt, Mehringdamm 34, 10961 Berlin, Telefon 030/ 20 22 007, weitere Infos auf www.bka-theater.de

SPIRITUELLES KONZERT: O AETERNE DEUS - O EWIGER GOTT

Das meditative Konzert mit Lesung stellt die Spiritualität der zwei wohl bekanntesten mittelalterlichen deutschen Mystiker, Hildegard von Bingen und Meister Eckhart, in den Vordergrund. Ihre Betrachtungsweise, den Menschen als Ganzes und in Einheit mit seinem weltlichen Umfeld zu sehen, gewinnt in der heutigen Zeit, angesichts der Umweltprobleme, der mangelnden

Toleranz oder des häufig zu geringen Mitgefühls, wieder an Aktualität und Bedeutung. Lieder der Heiligen Hildegard von Bingen, die die Seele bewegen, Texte von Meister Eckhart, die zum Nachdenken anregen und auch zum Schmunzeln, wenn wir uns in ihnen spiegeln, sowie die Flötenmusik alter Meister laden ein, sich zu besinnen und von Text und Musik berühren zu lassen. Sich zu öffnen, zu horchen - auf das Äußere wie auf das Innere - und dadurch Frieden zu spüren und Kraft zu tanken.
Die Sängerin Marisa, der Schauspieler Nicolas Alexander Böll und die Flötistin Annelie Kronbügel sehen sich als Mittler dieser Werke aus alter Zeit, die von ihrer immanenten durchdringenden Präsenz nichts verloren haben.

O Aeterne Deus, Marisa (Alexandra Marisa Wilcke, Gesang), Nicolas Alexander Böll (Marisas Bruder, Lesung) und Annelie Kronbügel (Flöte), O aeterne Deus - O ewiger Gott, Konzert und Lesung, Samstag 18.April, 19 Uhr, Kirche zum Heilsbronnen in Schöneberg, Heilbronner Strasse 20, Berlin-Schöneberg (U-Bahnhof Bayerischer Platz), Eintritt frei auf Spendenbasis. Weitere Informationen auf www.marisa-music.com

CELEBRATE LIFE FESTIVAL

Das Celebrate Life Festival hat sich in den vergangenen Jahren zu einem der größten Events seiner Art in Deutschland entwickelt. Der Event bietet internationalen Vordenkern, Künstlern und Besuchern eine unvergleichliche Möglichkeit des Austausches und gemeinsamen Forschens. Inzwischen zieht das Celebrate Life Festival nicht nur Teilnehmer aus ca. 17 Ländern an, sondern auch prominente Vertreter aus Religion, Wirtschaft, Kunst und Wissenschaft aus der ganzen Welt.
Imletzten Jahr pilgerten über 1000 Besucher aller Altersgruppen ins beschauliche Örtchen Oberlethe in der Nähe von Oldenburg, um zehn Tag lang gemeinsam zu meditieren, in individueller Prozessarbeit und bei der Arbeit mit den Referenten den eigenen Horizont zu erweitern, mystische Prinzipien zu erforschen und neue Kommunikationsformen zu erlernen. Die Gründe für diese Entwicklung überraschen nicht, denn das Festival, initiiert von dem spirituellen Lehrer Thomas Hübl, beeindruckt nicht nur mit energiegeladener Lebendigkeit, es sprengt auch die inhaltlichen Dimensionen anderer Festivals mit spirituellem Hintergrund und ist erfrischend zeitgemäß. Alle Referenten bringen sich aktiv in den gesellschaftlichen Diskurs ein und suchen die alltagstaugliche Verbindung zwischen individueller Weiterentwicklung, zeitloser Mystik und globaler Aktualität.
Immer geht es dabei darum, wirklich neue Dimensionen des Denkens, Fühlens und Handelns zu eröffnen und eine Kultur des Miteinander zu etablieren.
Das Celebrate Life Festival 2015 steht unter dem Titel „Erwachen in einer heilenden Kultur“. Es widmet sich dem Thema Heilung sowohl auf individueller Ebene als auch als kollektives Anliegen im Sinne einer heilenden Kultur.

Celebrate Life Festival, Erwachen in einer heilenden Kultur, 30. Juli bis zum 8. August 2015, Organisation: Sharing the Presence e.V., weitere Infos auf www.innerscience.info und auf www.celebrate-life.info

GURUJI SRI VAST IN BERLIN

Guruji Sri Vast ist ein erleuchteter spiritueller Meister aus Südindien, der eine geerdete und aufweckende Spiritualität lehrt, die direkt den göttlichen Ursprung in uns anspricht. Seine Lehren fordern unsere grundlegenden Lebensansichten heraus und entfachen das Verlangen nach vollkommener Befreiung. „Eine Inspiration für eine Neue Menschheit“, sagen seine Anhänger. „Guruji‘s Lehren sind eine universelle Sprache der Liebe, des Mitgefühls und einer freudvollen Weisheit der vollkommenen Befreiung. Die Lehren sind ein Ausdruck seiner Lebenserfahrung und seiner Selbst-Realisierung. Seine Worte und segensreiche Präsenz, seine außergewöhnliche Hingabe, das Leben in authentischer Einfachheit und Freude zu leben, erwecken in Suchenden gewöhnlich ein tiefes Verlangen, ihre eigene Selbst-Erforschung zu beginnen und in seiner Präsenz zu lernen. Herzlich Willkommen, dir selbst neu zu begegnen.“

Benefiz-Veranstaltung mit Guruji Sri Vast, Meister, Mystiker und Poet, freier Eintritt, 10. April, 19.00 Uhr im Primussaal Zehlendorf, Berliner Straße 8-8a, 14169 Berlin (Zehlendorf). Weitere Informationen zu Retreats in Deutschland, Schweden und Indien: www.srivast.org

MANTAK CHIA: BERLINER ENTGIFTUNGSWOCHE

Eine gute Gelegenheit von einem Tao Groß-Meister zu lernen

17.04.2015, 19:00 - 22:00 Uhr in der ufa Fabrik: Öffentlicher Abendvortrag / Mini-Workshop: „Die 8 Unsterblichen“ Die 8 Unsterblichen, mythische Wesen der chinesischen Historie. In taoistischer Überlieferung stehen sie für die 8 Grundkräfte des Universums. Dieser Vortrag ist für alle Interessierte geeignet, die ein wenig taoistische Luft schnuppern wollen. Begleiten Sie Groß-Meister Mantak Chia auf seinem Ausflug in die faszinierende, geheimnisvolle Welt des Taoismus.

Die folgenden *Workshops* jeweils von 9.30-17 Uhr im WAMOS-Zentrum. Kursgebühr je Workshop-Tag 140 EUR, bei Mehrfachbuchung 125 EUR, ermäßigt 95 EUR, gesamte Woche 750 EUR, ermäßigt 570 EUR

18.-19. April 2015: 2-Tages-Workshop - Erwecke Deine Innere Alchemie Theorie und Praxis

20. April 2015: 1-Tages-Workshop - „Weisheits Chi Kung“ erstmals in Berlin - Theorie und Praxis

21. -22. April 2015: 2-Tages-Workshop - Stammzellen Chi Kung Theorie und Praxis

23. April 2015: 1-Tages-Workshop - „Organentgiftung - Chi Nei Tsang“ Theorie und Praxis

Infos zu Inhalten der Workshops finden Sie auf unserer Webseite www.tao-berlin.de/workshops/berlin/

Begrenzte Teilnehmerzahl, bitte zeitig anmelden bei: Tao-Team-Berlin, Wolfgang Heuhsen, Tel. 030-7723200, Fax: 030-77391208, E-Mail: info@tao-berlin.de

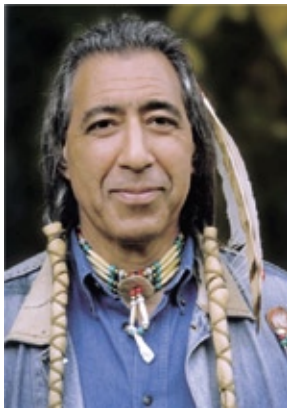
ZEIT FÜR GESUNDHEIT: SPIRIT OF HEALTH ´15

Zum zweiten Mal in Deutschland präsentiert der Kongress „Spirit of Health 2015“ namhafte Referenten aus Forschung und Praxis zu ganzheitlicher Gesundheit, effektiven Therapiemöglichkeiten und Nachhaltigkeit. Mit spannenden Vorträgen und essentiellen Informationen von Vorreitern auf ihrem Fachgebiet der Gesundheit erwartet Sie ein Kongress der besonderen Art. Die angeschlossene Messe und Workshops runden das Informationsangebot ab. Der Spirit of Health Kongress setzt Zeichen und steht für Aufklärung sowie Selbstverantwortung der eigenen Gesundheit. Nehmen Sie teil an diesem großen Event.

Kongress: am 24.-28.4.2015 im Kongress Palais in Kassel, **weitere Infos** zu den Referenten, dem Programm, Tickets, Hinweise zu Unterkünften auf www.spiritofhealth2015.org

AUSBILDUNG BEI SCHAMANINNEN

Sieben Teachings bei sechs HeilerInnen



Dies ist die einzigartige Chance bei sechs Männern und Frauen des Wissens, die alle aus unterschiedlichen Traditionen kommen, über ein Jahr verteilt zu lernen. Wir haben dieses Programm für Menschen zusammengestellt, die stark an Heilung auf tiefster Ebene, an ursprünglicher Spritualität und traditionellen Heilmethoden interessiert sind. Es ist das einzigste Programm in ganz Europa. Chief Dancing Thunder-USA, wird das erste und letzte Wochenende lehren. Weiterhin unterrichten Bulgan-Mongolei, Ahamkara- Sibirien, Tzen- Mexiko, Philip Carr-Gomm-England und Elliot Rivera-Puerto Rico.

Wann: 24.-26. April, 18./19. Juli, 12./13. Sept., 7./8. Nov., die Termine für 2016 finden wir gemeinsam.
Wo: Chachachicas, Hasenheide 9, Berlin
Infohotline: BlueJay und Margret Hofmann, praxis@heilpraktikerinhofmann.de, 030-55231168, www.heilpraktikerinhofmann.de
Anmeldung: über www.bluejay.eu, oder Margret Hofmann
Preis: 342,- pro Termin inkl. Übersetzung aus dem Englischen. Für Unentschlossene ist der erste Workshop im April zum Kennenlernen offen.
Weitere Infos: www.bluejay.eu

DAS FEUER DER LIEBE

Seminar mit Annette Kaiser

Meditation, Vorträge, Gespräche, Traumarbeit: Annette Kaiser war Schülerin von Irina Tweedie, einer englisch-russischen Sufilehrerin. Seit 1998 führt sie den Sufipfad der Naqshbandiyya Mujaddidiyya-Linie weiter und begleitet Menschen auf diesem Pfad. Ihr besonderes Anliegen ist die universelle Spiritualität, welche eine integrale, evolutive Perspektive mit dem Pfad der Liebe verbindet.

Termine: Freitag: 24. April 2015, 19:30 Uhr
Samstag: 25. April 2015, 9-18:00 Uhr
Sonntag: 26. April 2015, 9-13:00 Uhr
Ort: Adolf-Glassbrenner-Schule, Hagelbergerstraße 34, 10965 Berlin
Seminargebühr: 130 Euro
Anmeldung: u.richard@gmx.de
www.villaunspunnen.ch

WOCHENENDSEMINARE MIT MO FEUERLEIN UND BERND MONECKE

Beziehungen und Höheres Selbst - Beziehungsmuster erkennen und wandeln:
Dies ist eine Einladung, Deine Erfahrungs- und Erwartungsmuster zu Beziehungen jeglicher Art zu erkennen und in Quellen der Erfüllung zu verwandeln. Du lernst, Dein „Höheres Selbst“ als verlässlichen Beziehungsberater für Dich und andere zu befragen (Reading), der Grundlage gegenwärtiger Beziehungsqualitäten nachzuspüren und bekommst Impulse, um ein Umlenken in Deinem persönlichen Erleben einzuleiten. Aus dem Programm: Ho‘oponopono, Inneres Kind, Einfaches Stellen, Kinesiologische Gruppenbalance.
Schnupperabend: Freitag, 17.04.15, 19:00 (15€)
Kurstermin: 02.-03.05.2015, 10-18:00 Uhr

Readings: Im Kontakt mit Deinem Höheren Selbst - Ein Kurs im Hellfühlen, Hellsehen, Hellwissen
Dieser Workshop ermutigt Dich, Deine spezielle Form der Kommunikation mit Deinem Höheren Selbst (wieder) zu finden, zu stärken und sie gezielt in der Lösungsfindung für Dich und andere einzusetzen.

In Paar- und Einzelübungen lernst Du, Readings für Dich und andere zu geben. Du gewinnst tiefere Einblicke in Deine Lebenssituation und inspirierende Impulse für Dich selbst.
Schnupperabend: Montag, 11.05.15, 19:00 (15€)
Kurstermin: 30.05.-31.05.2015, 10-18:00 Uhr

Kosten: je Kurs 120-180 € (nach Selbsteinschätzung)
Ort: Praxis im Bambusgarten, Diedenhoferstr.4, 10405 Berlin
Anmeldung: Tel.: 01772727627, b@bambuspraxis.de,
Ausführliches Programm: www.bambuspraxis.de, www.lebensrad.net

VERTRAUEN IN SELBSTREGULATION

Fachtagung vom 29.5.-31.5. in Berlin

Wenn man die thematische Bandbreite dieser Tagung der Wilhelm-Reich-Gesellschaft sieht, möchte man sich erstaunt die Augen reiben: von der Mikrobiologie über die therapeutische Arbeit mit Säuglingen hin zu sexuellen Krisen in der Paarbeziehung, energetischer Medizin, einer Physik der Liebe und der Begrünung der Wüste mit energetischen Techniken reicht das Feld. Die inhaltliche Klammer liefert das Werk des Arztes, Therapeuten und Naturforschers Wilhelm Reich und die Erkenntnis: Das Leben reguliert sich selbst! Internationale Wissenschaftler, ÄrztInnen und Therapeuten demonstrieren eindrücklich, wie eine dem Leben gemäße Wissenschaft des 21. Jahrhunderts aussehen kann.
Vor der Tagung finden am Freitag noch zwei Tagesworkshops statt zu den Themen Babykörpersprache mit Matthew Appleton (GB) und zu den Bionforschungen Wilhelm Reichs mit James Strick (USA). Alle Veranstaltungen werden ins Deutsche übersetzt.

Ort: Kaiserin-Friedrich-Stiftung, Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin (neben der Charité)
Kosten EUR 160 / 80 (ermäßigt)
Infos: www.wihelm-reich-gesellschaft.de

PETER MAKENA - JOY OF SINGING

Workshop und Konzert

Peter ist ein Barde, ein Songwriter, der mit seiner Gitarre kommt, in seinen Konzerten seine unverkennbare warme Stimme erhebt und alle mit seinen herzfrischenden Liedern mitnimmt. Seit nunmehr als 35 Jahren geben er und seine Frau Aneeta Konzerte und Seminare für Stimme und Heartdance in der ganzen Welt.
Seine Lieder berühren das Herz mit ihrer Einfachheit und durch den Zauber der Melodien. Der Gesang in den Liedern, Mantren und Chants führt uns zurück in das Zentrum unseres eigenen Seins. Peters Lieder, wie „Magnificence“ und „Fly High“ sind mittlerweile schon Klassiker und eine Art New Age Hymnen geworden. Auch Musiker wie Deva Premal und Miten spielen seine Songs immer wieder gerne in ihren Konzerten. Besonderes highlight: Om Prakash begleitet Peter wieder auf der Violine!

Konzert mit Peter Makena & Om Prakash: 29.05.2015, 19:00 Uhr, Eintritt: VVK 22 €, AK: 25 €
Workshop mit Peter und Aneeta: 30.05.2015, 10:30 - ca. 17:30 Uhr, Kosten: 65 €
Ort: Haus Lebenskunst, Mehringdamm 32-34 (Aufg.4)
Infos: ines-jacoby@gmx.de, www.makenasinging.com

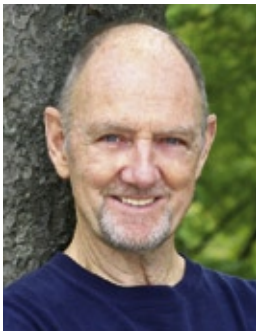
DON ALBERTO - HEILER AUS DEM AMAZONAS

Urpichay Natural Event 28.04. - 30.04.2015 in Berlin

Im Rahmen des Urpichay Natural Events werden anhand verschiedener Zeremonien, Heiltechniken und Einzelsitzungen unsere Selbstheilungskräfte angeregt. Es wird vermittelt wie wir im Alltag zu mehr Glück, Gelassenheit und Freude kommen. Wir lernen die heilenden Kräfte der Natur für uns zu nutzen und unser inneres Gleichgewicht in Balance zu bringen. Die Erde selbst hat eine unglaublich starke Energie, die reinigt, heilt und unsere Lebensenergie erneuert.
Durchgeführt werden diese besonderen und kraftvollen Seminare von Richard Aguayo und Don Alberto, beide kommen aus Peru und sind in diesem Frühjahr im Auftrag für Pacha Mama in Europa unterwegs.

Di., 28.04.: 08-18 Uhr Private Heilsitzungen,
19-21 Uhr Öffentliche Zeremonie, kostenlos
Workshops: Heilzeremonien mit den vier Naturelementen
Mi., 29.04., 09-12.30 Uhr Heilzeremonie „Wind-Element“
14-17.30 Uhr Heilzeremonie „Farben des Geistes“
Do., 30.04.: 09 - 12.30 Uhr Heilzeremonie „Wasser-Element“
14 - 17.30 Uhr Heilzeremonie „Feuer-Element“
Kosten pro Workshop 65,-€ , 3 Workshops = 180,-€,
alle 4 Workshops 220,-€
Kontakt: Melanie Keck, melaniekeck@t-online.de,
0177/2406679, www.urpichay.org

MICHAEL ROADS KOMMT NACH BERLIN!



Bodenständig und humorvoll vermittelt Michael Roads seine erwachte Sicht auf Schlüsselthemen des Lebens und zeigt, wie wir ein Leben führen können, das erhebt, verfeinert und erfüllt - jeden Tag. Ermutigend und inspirierend nimmt der vor fast 30 Jahren zu seinem eigenen Selbst erwachte spirituelle Lehrer seine Zuhörer mit und ermöglicht ihnen den Zugang zum ureigenen Wesen... mit bahnbrechenden Folgen. Liebe, Fülle und innere Zufriedenheit werden zur alltäglichen Selbstverständlichkeit. www.michaelroads.de

Veranstaltungen (auf deutsch übersetzt):
Abendvortrag: 10. Juni 2015, 19.30 Uhr, Eintritt: 15 EUR
5 Tage Intensivseminar: 13.- 17. Juni 2015
Ort: GLS Sprachenzentrum, Kastanienallee 82, 10435 Berlin
Alle Infos unter www.michaelroads.de/events

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 empfange 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:
12. Juni 2015, 20:00 bis ca. 22:00 Uhr
Kosten: 20 €, keine Anmeldung nötig
Wochenend-Retreat in Berlin:
13. - 14. Juni 2015, Kosten: 180 €
Sprache: Englisch mit deutscher Übersetzung
Veranstaltungsort: Auditorium Friedrichstraße, Im Quartier 110, Friedrichstraße 180, www.auditorium-friedrichstrasse.de
Anmeldung & Information: www.leela.org
Hannelore Rueedi: info@leelafoundation.de,
Tel: 0041.22.757 00 03, Kontakt vor Ort: Petra Strube,
petramaria.s@gmx.de, Tel: 0178-8670022

GESHE TENZIN WANGYAL RINPOCHE

Tsa Lung - Tibetische Yoga Übungen

Es ist das Ziel jeder Meditation, Stabilität im klaren, offenen Gewahrsein zu erlernen und letztlich zu halten. Die fünf Tsa Lung Übungen helfen Schritt-für-Schritt, Hindernisse unserer Praxis zu identifizieren und zu beseitigen. Diese einfachen jedoch kraftvollen Übungen können sowohl eine Vorstufe zu einer anderen Meditationspraxis, als auch die primäre Praxis zur Verbesserung der Erfahrung des offenen Gewahrseins im Alltag sein.

Vortrag: Fr. 08.05.15, 19-20:30 Uhr
Seminar: Sa. 09.05., 10-18 Uhr und So. 10.05., 9-16 Uhr
Ort: ufafabrik, Viktoriastraße 10-18, 12105 Berlin,
U6 Ullsteinstraße
Kosten: Vortrag 15/erm. 10 €, Seminar 150/erm. 110 €
Weitere Infos: www.berlin.ligmincha.de

SERGIO MAGAÑA IN BERLIN

Einziger Termin in Deutschland für 2015

„Sergio Magañas Bücher verdienen es eine Säule des Wissens der neuen Denkmuster zu werden, die wir jetzt brauchen, jetzt, da für uns die kritischen Jahre beginnen, die den Beginn der ´Sechsten Sonne´ bezeichnen.“ - Ervin Laszlo, 2012.
Der „Obsidian–Spiegel“ ist einer der machtvollsten Instrumente aus der toltekisch–aztekischen Tradition. Die Anwendung hilft die tiefe Ebene des Unterbewußtseins zu betreten. Die Lehre der „Vier Wasser“ vermittelt Techniken der Wahrnehmung, um sich mit dem Wasser in unterschiedlichen Gestalten zu verbinden und mit einer Absicht aufzuladen. Sergio Magaña ist ein respektierter Lehrer in Mexico City und international bekannt. www.sergiomagana.com

Termin: 08.-10. Mai 2015; Chachachicas, Berlin
Info: Anna Maria Michalski 030-52661975, annamariasalka@gmail.com

DEVA PREMAL & MITEN WITH MANOSE IN CONCERT

25. Mai - Songs For The Sangha Tour 2015

Am Pfingstmontag kommen Deva Premal & Miten mit Manose und Band wieder nach Berlin. Uns zu verzaubern wird ihnen gewiss wieder mühelos gelingen. Deva Premal und Miten sind seit einigen Jahren die Stars der Mantra-New-Age Musik-Szene. Sie trafen sich 1990 im Osho-Ashram in Poona und begannen ihre gemeinsame Reise in Liebe und Kreativität. Ihre Konzerte sind mehr als Musik - sie sind Einladungen zu gemeinsamen tiefen Momenten von Stille und Meditation.

Ort: Großer Sendesaal des RBB im Haus des Rundfunks Masurenallee 8-14, 14057 Berlin
Beginn: 19 Uhr 30, Einlass: 18 Uhr 30
Infos & Tickets: www.soulevents.info info@soulevents.info, 030-71532675
VVKs: Bücherhimmel, Zenit, Dharma, Daulat, Mondlicht, Adhara, Yoga 108, Sotantar Yoga Shop, Spirit Berlin, RBB Shop

KHAMTRUL RINPOCHE

Meditation und Heilung

Im tibetischen Buddhismus geht man davon aus, dass sobald wir uns mit den tieferen Aspekten unserer selbst verbinden, eine echte Chance zur Heilung besteht - nicht nur für unseren Körper, sondern für unser gesamtes Wesen. Khamtrul Rinpoche wird während seiner ersten Belehrungsreise in Europa in Begleitung zweier herausragender Yogis - Tokden Achoe und Tokden Tutop Nyima - über Meditation und Heilung lehren, eine Medizin-Buddha- Ermächtigung sowie Erklärungen zu der Medizin-Buddha-Praxis geben, Meditationen anleiten und Fragen beantworten.

Belehrungen einschl. Medizin-Buddha Ermächtigung & Erklärungen,
Termin: Pfingsten, Fr, 22.5., 19:00 - So, 24.5.15, 18:00
Kosten: 115 €
Ort: Dharma Mati - Rigpa-Zentrum, Soorstr. 85, 14050 Berlin, S-Bhf Westend
Info, Anmeldung: Holger Sieler 030.232 55 011 (Mo-Do, 10-13), event@rigpa.de, www.rigpa.de

BEDINGUNGSLOS LEBEN

Endlich frei bleiben vom Ärger...

Fünf einfache Anweisungen und ein Sieben-Tage-Training mit alltäglichen Lebenssituationen, Meetings, Abendsitzungen und selbst gestalteter Abendunterhaltung lässt Ihnen das einmal Erfahrene in Fleisch und Blut übergehen. So wird Ihr Fokus auf die Verwirklichung von Liebe und Aufmerksamkeit gehalten. Bringen Sie Ihren Partner und Ihre Kinder mit (ab 4 J.). Nach dieser Woche haben sich für Sie ganz neue Möglichkeiten von innen heraus aufgetan und mit Mut, Energie und neuen Verhaltensweisen gestalten Sie Ihre Lebenssituation neu. Sie haben das Wissen und die Erfahrung, Ihre Beziehungen, ihr Arbeitsleben und Ihr Kind seinen Schulalltag ausgeglichener, gesünder und erfüllender zu leben. Teilnehmer begeistert: Das ist jeder Mühe wert gewesen.

„Bedingungslos leben“ - ein Sieben-Tage-Training
Burg Lohra am Harz, 10. - 16. August
Rufen Sie gleich an: 030 – 612 49 00

Un/Zufrieden sein

von Wolf Schneider

Jetzt tue ich mal so, als sei ich weise und könne mich selbst beraten. Und sage zu mir: Es ist eigentlich ganz einfach. Sei da, wo du gerade bist. Wenn dir dabei Vergangenes in den Sinn kommt, verscheuche es nicht, es verschwindet von allein, aber vergiss dabei nicht, dass du jetzt da bist. Ebenso im Umgang mit der Zukunft: Wenn dir zukünftig Mögliches in den Sinn kommt, verscheuche es nicht, auch das Denken an Zukünftiges ist keine Sünde gegen die Wahrheit des ewigen Hier-und-Jetzt. So verweilend sei zufrieden.

Ist das schwierig? Nein, es ist leicht. Leidest du? Hm, ja, das passiert uns allen. Aber wir brauchen nicht am Leiden zu leiden. Beides kommt und beides vergeht auch wieder, und wir können es auch nicht verhindern, das Kommen des Leidens nicht und sein Verschwinden auch nicht. Und es gibt keinen Grund, unter diesem Kommen und Gehen zu leiden. Wir können zufrieden sein, obwohl das Leiden kommt und geht, ebenso wie das Glück.

Bewegung

Ich habe diese Wahrheiten immer wieder vergessen. Aber dann sind sie wiedergekommen und nie mehr ganz verschwunden. Nun braucht mich niemand mehr darin zu belehren, und ich möchte darin auch nicht andere belehren. Was eigentlich auch gar nicht geht: Wenn ich dich belehre, tue ich so, als sei ich kein Lernender mehr, und du tust so, als wüsstest du das alles nicht schon selbst. Dann tun wir beide so als ob und geben dabei vor, es ginge uns um die Wahrheit – wie absurd.

In Wirklichkeit ist es viel einfacher: Ich sehe, höre, rieche, schmecke und fühle. Ich spüre Kälte und Wärme. Ich atme. Gedanken kommen und gehen, ebenso Gefühle und Körperempfindungen. Zeitweilig falle ich in Schlaf, träume, dann wache ich wieder auf. Tagsüber bin ich beschäftigt, meist in Gedanken, dann wieder prickelnd hellwach, und auch das kommt und geht. Könnte ich diese Abläufe anders haben wollen? Klar kann ich das – aber auch das wäre nur ein Wunsch, und auch der käme und würde wieder vergehen.

Auflehnung gegen Gott

Neulich fiel mir wieder ein, wie sehr Jiddu Krishnamurtis Begriff des »divine discontent«, der göttlichen Unzufriedenheit, mich damals, als ich seine Bücher las, getroffen hatte. Göttlich und zugleich unzufrieden, wie soll das gehen? Wer das Leben als gottgegeben hinnimmt, kann doch nicht unzufrieden sein, das wäre doch eine Auflehnung gegen Gott!

Krishnamurti aber meinte das ernst. Der Begriff der göttlichen Unzufriedenheit war für ihn ein Hinweis auf die Unruhe des Suchenden, der sich nicht zufrieden gibt,

Foto: © rafo- Fotolia.com

ehe er ganz gefunden hat; und wohl auch ein Hinweis auf die Unruhe des Liebenden, Mitfühlenden, der die Existenz, so wie er sie vorfindet, nicht hinnehmen kann, ehe noch irgendein Wesen leidet: die Ruhelosigkeit des Bodhisattva.

Andererseits ist das gottergebene Hinnehmen des Vorgefundenen geradezu ein Synonym für Religiosität. Hätte ich die Welt erschaffen, hätte ich sie nicht so gemacht, wie ich sie vorfinde, das ist Besserwisserei gegenüber Gott und widerspricht zudem dem Grundsatz des frommen Esoterikers, dass die Welt, wie ich sie vorfinde, mich spiegelt: Wenn mir daran etwas nicht passt, zeigt mir das nur einen Mangel an Selbstakzeptanz.

Möge das Leiden enden

Um mich hier nicht wieder mit der billigen Ausrede davonzustehlen, das sei eben paradox, lege ich mir das lieber so zurecht: Ein filterloses Wahrnehmen ohne Scheuklappen und ohne blinde Flecken – nehmen wir mal an, es gäbe so etwas – bedeutet, das Gegebene erstmal als gegeben hinzunehmen. Damit muss alles anfangen, denn wenn ich schon beim Wahrnehmen filtere zwischen dem, was sein darf und was nicht, habe ich kein korrektes Weltbild und meine Entscheidungen liegen dementsprechend schief. Wenn ich jedoch mit allen Sinnen wahrnehme, was tatsächlich der Fall ist, dann darf ich nicht nur unzufrieden sein (danke für die Erlaubnis, hehe), dann bin ich es unausweichlich.

Wer Empfindungen hat und fühlt, hat Bedürfnisse und Sehnsüchte und spürt so auch die Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte anderer. Der so Fühlende – der Mensch, jeder von uns – ist also, wenn die Erfüllung ausbleibt, unzufrieden, leidet und möchte das Leiden beenden. Unausweichlich tun wir das, so lange bis wir tot sind. Oder bis wir uns ein dickes Fell zugelegt haben, durch das nichts hindurchdringt, was für einen lebenden, fühlenden Menschen kaum möglich ist. Auch wenn uns unsere Wirtschaft und Gesellschaft manchmal so scheint, als würde sie von solchen dickfelligen Menschen dominiert.

Göttlich menschlich

Der erste Schritt eines guten, gelingenden Lebens ist also das bedingungslose, möglichst filterlose Wahrnehmen. Der zweite das Fühlen, aus dem das Wollen hervorgeht und daraus das Handeln. Beim ersten Schritt akzeptieren wir filterfrei, was ist, gehen also zunächst von einem Frieden und Einverstandensein mit dem Bestehenden aus. Beim zweiten kommt als Motiv die Unzufriedenheit ins Spiel, Krishnamurtis »göttliche Unzufriedenheit«, die durch zielgerichtetes Handeln dann wieder Zufriedenheit zu erreichen sucht. So sind wir als Menschen immer aufgespannt zwischen Zufriedenheit und Unzufriedenheit, sind zugleich (oder, anders gesprochen: abwechselnd) gottergeben zufrieden und menschlich strebend, Gott und Mensch zugleich. So wie auf das Einatmen das Ausatmen, folgt dem Wahrnehmen das Urteilen und diesem wiederum das strebende Handeln, und nichts davon ist unnatürlich oder ungöttlich.

Handeln aus der Mitte heraus

Die Praxis der stillen Meditation hilft beim Einsinken in das bedingungslose, filterlose Wahrnehmen dessen, was ist, und das gilt auch für die spirituellen Praktiken des Yoga, Taiji, Qigong, das Dhikr der Sufis, und auch für Feldenkrais und viele Methoden der Körpertherapien (oder Teile davon) und der Martial Arts. Wer als Ergebnis einer »erfolgreichen Meditation« aber Gefühllosigkeit oder auch nur ein stilles, gottergeben zufriedenes Ruhen im gegenwärtigen Sein erwartet, irrt. Oder hat sich statt des vielbesungenen Gleichmuts (*upeksha*) nur ein dickes Fell zugelegt.

Gleichmut ist ein guter Hintergrund für unser passioniertes Tun. Mögen unsere Aktivitäten darin eingebettet sein, möge unser Tun ein Zentrum haben. Möge die uns innewohnende Dynamik aus dem Hara kommen, aus der Mitte. Das Motiv menschlichen Tuns ist aber immer eine Unzufriedenheit mit dem Vorgefundenen. Und das ist gut so.

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 2007 Theaterspiel & Kabarett. Kontakt: schneider@connection.de, www.connection.de

BERLINER
BÜCHERHIMMEL
WELLNESS FÜR DIE SEELE

Filmvorführung
13. April 2015 • 19.30 Uhr • 7€

Eckart Tolle im Dialog mit Wayne W. Dyer
Warum es wichtig ist, anders zu sein

Ein legendärer Dialog

Berliner Bücherhimmel
Motzstr. 57, 10777 Berlin
030 - 219 12 695
www.berliner-buecherhimmel.de

Zufrieden mit mir

Wie sinnerfüllende Beziehungen möglich werden – 1. Teil

Von Jochen Meyer

Menschen, die mit sich unzufrieden sind, strahlen etwas Bedrückendes aus und versetzen einen durch ihre ungelöste Anspannung innerlich leicht in Unruhe. Dagegen wirken Menschen, die zufrieden mit sich sind, anziehend: Sie wirken ausgeglichen und entspannt, sind vertrauenswürdig und integer. Dass Beziehungen zwischen zwei „Unzufriedenen" eine andere Qualität haben als Beziehungen zwischen zufriedenen Partnern, ist leicht zu verstehen. Und es liegt auf der Hand, dass es sinnvoller ist, in sich und seine eigene Zufriedenheit zu investieren, wenn man in seinen Beziehungen wie in seinem Leben mehr Zufriedenheit erfahren will, anstatt dies von seinem Partner oder eben „dem Leben" zu verlangen.

Zufrieden sein heißt, im Frieden mit sich zu sein

Die täglich auf uns einströmenden Botschaften unserer Medien- und Konsumwelt reden uns ein, dass es nicht genügt, zufrieden zu sein: Gerade in den wichtigsten Lebensbereichen wie Liebe, Beruf und Freizeit müssen wir permanent begeistert und vom Glück überwältigt sein. Zufriedenheit allein reicht nicht; es sollte schon Euphorie oder der totale Gefühlsrausch der Ekstase sein.

Wir vergessen dabei, dass das Wort „zufrieden" ursprünglich einen seelischen Zustand bezeichnet, das Einverstandensein mit den gegenwärtigen Umständen, in dem unser Herz „zu Frieden" gelangt (Martin Luther). Heute sprechen wir – zumindest in spirituellen Kreisen – hierbei eher von „innerem Frieden" oder auch „innerer Zufriedenheit" und meinen damit einen bewusst hervorgerufenen und in sich selbst erzeugten Zustand, der sich deutlich von einem durch äußere Reize erzeugten, vorübergehenden Euphorie-Kick unterscheidet, auf den zwangsläufig emotionale Leere folgt. Die Wissenschaft einer gesunden Lebensführung (Salutogenese) geht heute davon aus, dass wir, um mit uns und unserer gegenwärtigen Lebenssituation zufrieden sein zu können, drei Dinge brauchen: Wir müssen unsere Situation hinreichend verstehen können, die anstehenden Aufgaben als lösbar erleben und schließlich Sinn darin erkennen.

Wenn wir mit unserer gegenwärtigen Lebenssituation unzufrieden sind, können wir uns also fragen:

- *Verstehen wir zur Genüge, worum es gerade geht?*
- *Können wir unsere Lage verändern und die Situation bewältigen?*
- *Können wir einen Sinn darin finden, dass wir in diese Lage geraten sind und jetzt vor dieser Herausforderung stehen?*

Finden wir Antworten auf diese Fragen, so gewinnen wir an Klarheit und Orientierung. Oft stellen sich auch erste Impulse ein, in welche Richtung wir selbst aktiv werden und die Dinge zum Besseren verändern können.

Selbstwirksam werden und Verantwortung übernehmen

Wollen Sie mehr Zufriedenheit in Ihrer Beziehung oder streben Sie eine sinnerfüllte Beziehung an, so wird es Sie stärken, wenn Sie den Fokus auf das legen, was Sie selbst an Veränderungen in Ihrem Leben bewirken können. Setzen Sie sich als Ziel, selbst für Ihre Zufriedenheit zu sorgen und übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Glück und Ihre innere Zufriedenheit. Nehmen Sie sich vor, Ihrem jetzigen oder zukünftigem Partner ein zufriedenes Gegenüber zu werden, ein echter, wirklicher Gefährte, den er als kraftvoll, unterstützend und bereichernd erlebt.

Foto: © Subbotina Anna - Fotolia.com

Den Zufriedenheitskompass neu ausrichten

Die folgenden Aussagen können Ihnen als „Zufriedenheitsbarometer“ dienen und Ihnen erste Hinweise geben, wie Sie Ihren „Zufriedenheitskompass“ neu ausrichten.

Ich mag meinen Körper und erlebe meinen Umgang mit ihm als fürsorglich und sinnvoll.

Vernachlässigen Sie Ihren Körper oder Ihre Gesundheit, so können Sie nicht zufrieden mit sich sein. Sie spüren, dass Sie nicht gut mit sich umgehen und fühlen sich entsprechend; vielleicht nur manchmal, auf einer sehr subtilen Ebene. Was könnten Sie verändern, damit Sie das Gefühl haben, dass Sie gut mit sich umgehen und sich und Ihre Gesundheit stärken? Was bräuchten Sie, um sich so vital, attraktiv und energiegeladen zu fühlen, dass Sie mit sich zufrieden sind?

Ich verbringe den größten Teil meiner Zeit mit Dingen, die ich als wesentlich betrachte.

Wir können nur mit uns im Reinen sein, wenn wir unser Leben und Wirken als sinnvoll empfinden. Was bedeutet dies für Sie? In welchen Lebensbereichen erleben Sie Ihr Tun als wesentlich? Wo vermissen Sie etwas? Worauf bezieht sich das, was Sie vermissen? Geht es um eine grundsätzliche Kurskorrektur wie zum Beispiel um einen Jobwechsel oder genügt es, wenn Sie täglich ein bis zwei weitere „wesentliche Aktivitäten“ hinzunehmen, durch die Sie mehr Sinn und Zufriedenheit erfahren?

Zu meinen Freunden habe ich eine aufrichtige, ehrliche Verbindung. Ich schätze sie als wichtige Kraftquelle in meinem Leben. Sie wiederum schätzen mich als integres und unterstützendes Gegenüber.

Haben Sie gute Freunde und sind von konstruktiven, loyalen und aufrichtigen Menschen umgeben, so werden Sie sich dies vermutlich auch als persönlichen Verdienst anrechnen. Gute Freunde stärken Sie, genauso wie es Sie stärkt, wenn Sie anderen ein guter Freund sein können. Umgekehrt schwächt es Sie, wenn Sie zuwenig gute Freunde haben oder Beziehungen zu destruktiven Menschen unterhalten. In stillen Momenten spüren Sie dies und werfen es sich vor. Könnten oder müssen Sie etwas verändern, damit Sie in diesem Lebensbereich mit sich zufrieden(er) sind? Machen Sie sich klar, dass es widersinnig ist, wenn Sie eine zufriedenmachende = friedvolle Beziehung haben wollen, aber mit ihren Mitmenschen ausnahmslos im Kriegszustand leben. Gute Freundschaften bereiten den Boden für eine erfüllende Liebesbeziehung – eine freundschaftliche Verbindung zum Partner öffnet den Raum des „Zufrieden im Wir“.

Ich weiß, wie ich Glück und innere Zufriedenheit in mir herstellen kann und engagiere mich aktiv dafür. Ich übe mich darin, Stress abzubauen und ausgeglichener zu werden. Ich setze mich für einen gesunden Umgang mit meinen Emotionen ein und achte darauf, dass ich noch achtsamer und wohlwollender im Umgang mit mir selbst werde.

Anderen auch in angespannten Momenten ausgeglichen und konstruktiv begegnen zu können, ist eine der größten menschlichen Fähigkeiten und Ausdruck von wahrer Souveränität. Mich persönlich macht es zufrieden wie nur wenig anderes, als wenn ich in solchen Momenten bei mir bleibe und es mir gelingt, mein Gegenüber offen und wohlwollend anzunehmen; egal, was ihm gerade Schwierigkeiten bereitet. Erleben Sie sich als stark und beziehungskompetent, so werden Sie Ihr Handeln als sinnvoll erleben und sehr zufrieden mit sich sein. Dafür genügt es, wenn Sie in solchen Momenten für Ihr inneres Gleichgewicht sorgen und Ihre Emotionen regulieren können. Wie viele andere Praktizierende erlebe auch ich seit vielen Jahren, wie sehr Achtsamkeitsübungen wie Meditation oder Yoga und die dazugehörenden spirituellen Lehren mich intensiver in Kontakt mit mir selbst bringen, mir mehr Halt geben und mich beziehungsfähiger machen.

Was können Sie tun, wenn Sie jetzt erschrocken feststellen, dass Sie überall Baustellen haben und in allen Bereichen radikale Veränderungen durchführen müssten? Legen Sie eine Liste an und notieren Sie, welche Veränderung Ihr Leben am nachhaltigsten verbessern würde. Beginnen Sie und suchen Sie sich Verbündete, die Ähnliches wollen und Sie unterstützen. Und denken Sie daran: Das „Zufrieden mit mir“ zieht ein „Zufrieden mit dir“ nach sich und ermöglicht ein „Zufrieden im Wir“, das als Belohnung auf Sie wartet.

Im nächsten Heft: Teil 2 - Zufrieden mit dir

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

Jochen Meyer, Vortragsreihe „Finde deinen Partner!“ am 10.4. um 20 Uhr im Aquariana Praxis- und Seminarzentrum, Am Tempelhofer Berg 7d, 10965 Berlin; Vortrag „Wie Liebe und Partnerschaft gelingt“ am 23.4. um 19 Uhr in der Ev. Familienbildung Tempelhof, Götzstraße 22, 12099 Berlin, Offene Coaching-Gruppe für Singles am 29.4. um 19:30 Uhr im Studio KF 35, Kaiser-Friedrich-Straße 35, 10627 Berlin. Weitere Informationen unter 030-7790 6127 und www.jochen-meyer-coaching.de

Nicht ärgern, sondern ändern

Selbst für mehr Zufriedenheit im Arbeits- und Berufsleben sorgen - von Jürgen Häger

„Arbeitsunzufriedenheit“ ist ein definierter Begriff in der Psychologie, der einen negativ empfundenen Zustand im Arbeits- und Berufsleben beschreibt. Es gibt zahlreiche Studien dazu, die einhellig zu dem Ergebnis kommen, dass der größere Teil der Befragten mit seiner beruflichen Situation tendenziell unzufrieden ist. Da Deutschland in „Zufriedenheitsumfragen“ traditionell relativ schlecht abschneidet, ist das nicht unbedingt überraschend. Dennoch stellt sich die Frage, was denn hauptsächlich zu diesem hohen Maß an Unzufriedenheit in der Arbeits- und Berufssituation führt und vor allem: Wie kann ich als Betroffener meine so empfundene Situation positiv verändern?

Erlebte Realität

Bei den Rückmeldungen aus den Umfragen sind die am häufigsten genannten Faktoren: schlechtes Arbeitsklima, mangelnde Führungskompetenz, fehlende Wertschätzung/Anerkennung, zu geringe Bezahlung, Ungerechtigkeit, Mobbing. Man muss nicht lange nachdenken, um sich zu erinnern, selbst mal ähnliche Erfahrungen gemacht zu haben oder jemanden zu kennen, der darüber berichtet. Jenseits dessen, ob es in vielen Arbeitsverhältnissen tatsächlich so ist, oder ob es manchmal übertrieben dargestellt wird – wenn ich mein Arbeitsleben so empfinde, wahrnehme, dann ist es auch meine Realität, meine erlebte Wahrheit und die gilt es erst mal an und ernst zu nehmen.

Oft entsteht im tagtäglichen Arbeitsleben eine Dynamik von Beziehungen, Situationen und Ereignissen, denen ich mich als „Rädchen im Getriebe“ ausgesetzt fühle und die mir ein Gefühl des Ausgeliefert-Seins und der Hilflosigkeit vermitteln. „Daran kann ich sowieso nichts ändern“, „Das ist nun mal so“, „Bringt doch eh‘ nichts“ sind einige der gängigen Glaubenssätze, die sich gern in diesem Zusammenhang manifestieren und sich dann wie Parasiten im Persönlichkeitssystem ausbreiten ...

„Es ist nicht gesagt, dass es besser wird, wenn es anders wird. Wenn es aber besser werden soll, muss es anders werden.“
Georg Christoph Lichtenberg

Es erstaunt immer wieder, wie schnell, leicht und selbstverständlich diese und ähnliche Sätze irgendwann über die Lippen kommen und das Thema damit hinreichend beschrieben und erledigt scheint. Diese Sicht der Dinge hat natürlich seine Berechtigung und kleidet die ungeliebten Erfahrungen in passende Worte. Auch tut es irgendwie gut, sich berechtigterweise ärgern und seinem Unmut Luft machen zu dürfen – mitfühlendes Nicken und verständnisvolles Kopfschütteln bestätigen dann zusätzlich meine Sicht der Dinge. Doch, was soll’s? Was bringt es letztendlich? Etwas verändern tut sich dadurch nichts – und das ist aber das Entscheidende!

Einfluss nehmen – Veränderungen herbeiführen

Beispiel: Eine Klientin war nachhaltig unzufrieden mit ihrem Job als Buchhalterin in einem alteingesessenen Unternehmen. Obwohl die Rahmenbedingungen prima waren, hatte sie ein Problem: Sie langweilte sich unendlich. Jeden Tag dasselbe. Alles war perfekt organisiert, es gab keine Unwägbarkeiten, kaum Fehler, keinen Diskussions- oder Gesprächsbedarf – sie brauchte einfach nur die Arbeit zu erledigen und zu funktionieren. Und es war nicht abzusehen, dass sich in naher oder ferner Zukunft daran etwas ändern würde …

Im Coaching zeigte sich dann, was ihr fehlte und was sie vor allem völlig unterschätzt hatte: den regelmäßigen Dialog mit Menschen, die fachliche Auseinandersetzung mit KollegInnen, die Beratung von Kunden, das Vermitteln von Erfahrung und Kompetenz. Auf einmal war ihr klar, dass sie etwas tun musste. „Ich will und ich werde etwas ändern!“ sagte sie fest entschlossen. In der Folge entstanden einige Ideen und Strategien, wie z.B. Kontakt zu ehemaligen KollegInnen aufzunehmen, im Familien- und

Foto: © Syda Productions - Fotolia.com

Freundeskreis beratend tätig zu werden, eine Supervisionsgruppe zu organisieren, sich bei Bildungsdienstleistern als Dozentin zu bewerben ... Schlussendlich haben ihre Aktivitäten dazu geführt, dass sie die Arbeitszeit in ihrem bestehenden Job reduzieren konnte und zusätzlich freiberuflich tätig wurde. Das wirkte sich wiederum auch auf die ursprüngliche Beschäftigung positiv aus, da sie diese nun nicht mehr als langweilig, sondern als „entspanntes Arbeiten“ wahrnehmen konnte.

In ihrem Fall war die Klarheit über ihre unterschätzten Bedürfnisse entscheidend, die es ihr ermöglichte, mit Zuversicht und Entschlossenheit ihren Vorstellungen nach zu gehen. „Ich will und ich werde etwas ändern!“ war der entscheidende Satz, der die Wende einleitete. Diese Einsicht ist ein kraftvoller Schlüssel, die als negativ empfundene Situation positiv zu verändern. Autonomie, Selbstbestimmtheit und Handlungskompetenz sind hier zum Tragen gekommen.

Beziehungen bewusst gestalten

Ein weiterer, grundlegender Faktor für ein als angenehm empfundenes Arbeits- und Berufsleben ist die Qualität der Beziehungen, die ich dort habe. Auch wenn Arbeitsbeziehungen nicht in erster Linie dazu da sind, grundlegende soziale Bedürfnisse zu befriedigen – das sollte im Privaten erfolgen – spielen sie eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden und die Zufriedenheit am Arbeitsplatz. Sie definieren das Verbundenheits- oder Zugehörigkeitsgefühl zu KollegInnen, MitarbeiterInnen und – im besten Fall – auch zu Vorgesetzten („Wir sitzen alle in einem Boot“). Bei Freiberuflern können das Klienten, Kunden, Auftraggeber sein. Das Beziehungsverhalten, die Beziehungsgestaltung, der persönliche Kontakt, die soziale und emotionale Kompetenz bilden die Basis für Anerkennung, Wertschätzung und Vertrauen.

Meine privaten Beziehungen kann ich mir aussuchen, die bei der Arbeit oder im Beruf in der Regel nicht. Das führt häufig dazu, dass dieser Umstand als gegeben und schicksalhaft unveränderbar hin genommen wird. Schicksalhaft, möglicherweise – unveränderbar, nein. Ich kann immer etwas verändern, wenn ich das will. Sicher nicht mit der Garantie, aber zumindest mit der Aussicht auf Erfolg! Warum nicht etwas probieren, investieren, riskieren? „Welche meiner beruflichen Beziehungen will ich verbessern?“, „Wen lade ich als nächstes zu einem persönlichen Gespräch ein?“, „Wo kann ich neue, für mich interessante Kontakte knüpfen?“ Und auch diese Frage sei erlaubt: „Was bin ich bereit dafür zu tun?“

Selbstwirksamkeit wirkt!

Entscheidend ist die aktive Teilnahme an der „Arbeits- und Berufslebens-Gestaltung“. Ich bin (positiv) Handelnder, Mitstreiter, aktives Element einer Situation, eines Auftrags, einer Teamarbeit. Ich nehme bewusst und gezielt Einfluss auf ein Geschehen. Ich setze Ursachen für eine gewünschte Wirkung. Ich riskiere etwas, von dem ich überzeugt bin, dass es richtig ist. Ich habe mir dazu Gedanken gemacht, Rat eingeholt, Für und Wider seriös und mit gesundem Menschenverstand abgewogen. Meine Erkenntnis ist meine Wahrheit und meine Meinung – und für die setze ich mich ein und für die stehe ich auch gerade. Ich übernehme volle Verantwortung für mein Handeln und Tun. Ich habe nichts zu verbergen und ein Recht auf meine Meinung!

Was spricht dagegen, mich selbstbewusst und meinungsstark zu zeigen und zu positionieren? Wo ist das Problem, wenn andere anderer Meinung sind und meine nicht so überzeugend finden wie die ihre? Warum sich nicht für eine gemeinsame Lösung oder einen neuen Vorschlag einsetzen? Vielleicht ist Ausdauer und Hartnäckigkeit gefragt – dann ist das so! Dran bleiben, weiter machen, sich nicht aus der Bahn werfen und verunsichern lassen. Durchatmen, entspannen, nachdenken … und irgendwann den Faden wieder aufnehmen.

Souveränität tut gut

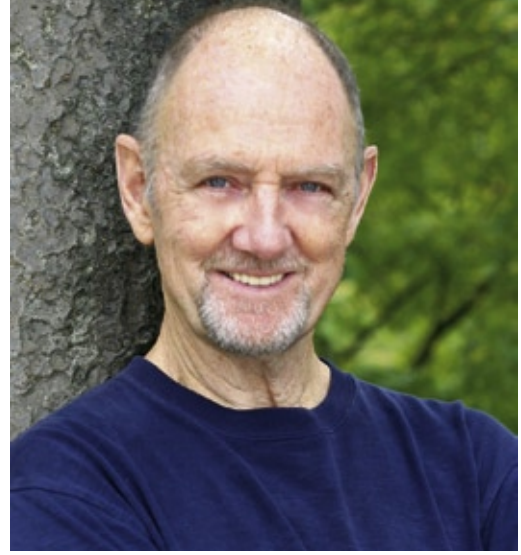
Ich persönlich mache immer wieder die Erfahrung, dass ich Situationen, die bei mir im Vorfeld Unsicherheit, Angst oder auch Fluchtgedanken auslösen, letztendlich deutlich besser und souveräner durchstehe als erwartet und gedacht. Meiner Beobachtung nach ist das bei den meisten so. Und sollte es tatsächlich mal „in die Hose“ gehen, habe ich es zumindest aufrecht versucht.

Autonomie, Beziehungsgestaltung und Kompetenz sind drei grundlegende Schlüsselfaktoren für ein zufriedenes Arbeits- und Berufsleben. Das heißt, selbstbestimmt, sozial und meiner Stärken bewusst agieren und handeln. Wenn ich das beherzige, bin ich Impuls- und Ursachengeber meines direkten Lebensumfelds. Ich erzeuge Wirkung und Resonanz – jenseits dessen, dass Ereignisse eintreten können, die nicht vorhersehbar, überraschend oder auch unerwünscht sind. So what? Ich weiß, dass ich erneut Einfluss nehmen und die Dinge weiter bewegen kann – in die Richtung, die ich für richtig halte und „meiner Meinung nach“ zielführend ist.

Der Autor **Jürgen Häger** lebt und arbeitet in Berlin als Unternehmensberater, Coach und Trainer. Seit 1995 begleitet er Menschen bei der Realisierung ihrer Ideen und Projekte. Jeden 1. Mittwoch im Monat bietet er einen Aufstellungs-Abend in Berlin-Charlottenburg an – vorrangige Themen: Arbeit, Beruf, Konflikte, Neuorientierung, Ideen, Projekte und andere persönliche Anliegen. Weitere Informationen unter www.projektcoaching-berlin.de oder 030-45022930.

Zufrieden sein

Von Michael J. Roads



Es ist ganz offensichtlich, dass die Menschen in unserer modernen Zeit alles andere als zufrieden sind. Ich denke, es lässt sich auch mit Sicherheit sagen, dass Anschaffungen nicht zur Zufriedenheit führen. Vielleicht fühlen wir uns für einige Wochen oder Monate zufrieden - vor allem, wenn die Anschaffung noch neu ist, aber dann behauptet sich wieder das tiefe unbewusste Programm des Mangels.

Wir haben ein populäres Sprichwort im Englischen „to one's heart's content", das wortwörtlich übersetzt bedeutet: „bis zur Zufriedenheit des Herzens". Schöne Worte, aber lächerlich. Sie suggerieren, dass wir, wenn wir bekommen, was wir begehren, glücklich und zufrieden sind. Das ist ein fehlerhaftes Konzept. Das Herz hat keine Sehnsüchte, kein Verlangen, keine Wünsche. Das Herz ist, wie das Herz ist. Es hat nicht das endlose Mangelgefühl des Geistes/Verstandes. Innerhalb der metaphysischen Energie des Herzens ist Liebe und Frieden, was bedeutet, dass das Herz ohne Mangel oder auch Bedürfnis ist.

Ich kenne einen Mann, der in einer Todeszelle in einem amerikanischen Gefängnis sitzt und darauf wartet, hingerichtet zu werden. Er ist dort wegen eines Mordes, den er als junger Mann begangen hat, als er in gewalttätigen Bandenkriegen verstrickt war. Die letzten sieben Jahre hat er 23 Stunden am Tag in Isolation verbracht. Ihn zu fragen, ob er zufrieden ist, scheint eine lächerliche Frage zu sein. Er hat absolut nichts, worauf er sich freuen kann, nichts, worauf er hoffen kann, nichts, was eine normale Zukunft genannt werden könnte. Dennoch ist er tatsächlich . . . zufrieden. Auf seine Weise hat er herausgefunden, dass das Leben kein Ereignis ist, das außerhalb des Selbst stattfindet. Er fürchtet sich nicht vor der Exekution, und er fürchtet sich auch nicht davor, physisch zu sterben. Er hat begriffen, dass seine Seele unsterblich ist. Er hat begriffen, dass er nicht ein Körper/eine Persönlichkeit mit einer Seele ist, sondern dass er vielmehr eine unsterbliche Seele mit einem sterblichen Körper/einer Persönlichkeit ist. Er hat Frieden mit sich selbst gemacht. Er hat seine Rolle bei dem Mord akzeptiert und festgestellt, dass er sieben Jahre später eine andere Person ist. Er ist zufrieden. In seinem physischen Gefängnis hat er spirituelle Freiheit gefunden. Er ist ohne Angst, er ist einverstanden damit, hingerichtet zu werden, so dass er mit seinem Leben weitermachen kann!

Die meisten Menschen scheinen zu glauben, dass Zufriedenheit davon abhängt, dass ihre unterschiedlichen Bedürfnisse erfüllt werden.

Und wir haben viele Grundbedürfnisse: Wir möchten gewollt werden, geliebt werden, umsorgt werden, mit geliebten Menschen verbunden sein, Gesellschaft, genug Geld haben . . . eine lange Liste. Viele Leute haben alles auf dieser Liste und sind dennoch unzufrieden. Warum? Das wirft einige Fragen auf. Wie können wir zufrieden sein mit all den Dingen, die wir haben, wenn wir uns selbst nicht mögen? Als jemand, der 5-tägige Intensivseminare in vielen verschiedenen Ländern gibt, habe ich erfahren, dass es ziemlich verbreitet ist, sich selbst nicht zu mögen. Oh, die meisten Leute werden das nicht zugeben, aber Gespräche bringen das meist schnell an die Oberfläche. Und das sind noch die bewussteren Menschen, jene, die, wie ich erfreut feststelle, ihre Beziehung mit sich selbst verbessern wollen. Wenn man jedoch eine durchschnittliche – falls das existiert – Person auf der Straße nimmt, egal in welcher Stadt, wird man bei ihr häufig einen tiefen, unbewussten Selbstzweifel finden, ja sogar Selbsthass ist traurigerweise allzu üblich. Diese Menschen sind ungeheuer kritisch und verurteilen sich selbst und andere. Nichts davon führt zur Zufriedenheit.

Für eine weise Person ist es ziemlich offensichtlich, dass Zufriedenheit vor allen Dingen mit dir selbst und deiner Beziehung zum Leben zu tun hat. Ich betone eine weise Person, einfach weil viele Leute immer weiter

außerhalb ihrer selbst nach Zufriedenheit suchen, in Form von elektronischen Spielzeugen oder Geräten und dergleichen. Im Allgemeinen finden sie nur kurzzeitige Zufriedenheit. Spielzeuge haben ein Verfallsdatum und die Leute wollen immer das Neueste. Wirkliche Zufriedenheit hat aber nichts mit dem Neuesten und Besten von Allem zu tun; wahre Zufriedenheit ist ein leichter, fließender innerer Zustand der Bewusstheit.

Ich erfahre Zufriedenheit. Aufgrund meiner Reisen um die Welt bin ich ständig außerhalb meiner Komfortzone, dennoch bin ich zufrieden.

Meine Zufriedenheit hat mit mir zu tun, und kann nur durch mich selbst beeinflusst werden, nicht durch die Welt um mich herum.

Einmal haben meine Frau und ich ein Flugzeug verpasst ... da war ich nicht zufrieden! Aber nachdem ich akzeptierte, dass es teilweise meine Verantwortung war und teilweise die der Fluggesellschaft – die aber keinerlei Verantwortung übernommen hat – wählte ich, mich wieder in einen friedvollen und zufriedenen Zustand des Bewusstseins zu begeben. Wir kamen 8 bis 10 Stunden später an . . . ich konnte damit leben. Erregung und Selbstkritik hätten die Situation nicht verbessert, deshalb wählte ich Zufriedenheit: Es ist, wie es ist, und alles wird gut. Und so war es auch.

Sobald du akzeptierst, dass Zufriedenheit ein Bewusstseinszustand ist, erkennst du, dass den neuesten Film zu sehen oder das neueste elektronische Gerät zu kaufen oder modische Kleidung zu tragen etc. zwar Nutzen und Spaß für dein normales alltägliches Leben bringt, aber es kann dein Innenleben nicht erschaffen und erheben. Zufriedenheit hat mit deiner Beziehung zu dir selbst zu tun . . . Viele Menschen ziehen diesen Gedanken nicht mal in Erwägung. Sie versuchen, die schmerzhaften leeren Räume und vielen Ausdrucksformen der Selbstaufgabe mit äußeren Ablenkungen und Vergnügungssucht in ihren vielen verschiedenen Ausprägungen zu füllen. Und das funktioniert nicht. Ablenkung führt nicht zur Zufriedenheit.

Gibt es einen Weg zur Zufriedenheit? Natürlich. Sobald du verstehst, dass deine Beziehung zu dir selbst auch die Beziehung des Lebens zu dir bestimmt, kannst du deine Beziehung zu dir selbst heilen und die Erfahrung machen, dass dir dies vom Leben widergespiegelt wird. Wenn du freudvoll mit der Binsenweisheit „Es ist, wie es ist, ich bin, wie ich bin“, leben kannst, im Wissen, dass dies nicht gesetzt und in Stein gemeißelt ist, sondern zu einer stetig wachsenden Beziehung zu dir selbst und dem Leben führt, dann wirst du inneren Frieden und Zufriedenheit finden.

Der Autor **Michael J. Roads** vermittelt seine Botschaften auf eine liebevolle, ermutigende, bodenständige und humorvolle Weise. Seine erwachte Sicht auf Schlüsselthemen des Lebens zeigt, wie wir ein Leben führen können, das erhebt, verfeinert und erfüllt – jeden Tag. Erkenntnisreich und inspirierend nimmt der vor fast 30 Jahren zu seinem eigenen Selbst erwachte spirituelle Lehrer und Autor vieler Bücher seine Zuhörer mit und ermöglicht ihnen den Zugang zum ureigenen wahren Wesen - mit bahnbrechenden Folgen. Liebe, Fülle und innere Zufriedenheit werden zur alltäglichen Selbstverständlichkeit. Weitere Infos zur Arbeit des Autoren auf www.michaelroads.de

Michael J. Roads, Abendvortrag, 10. Juni 2015, 19.30 Uhr, Berlin, (auf deutsch übersetzt), Eintritt: 15 EUR, GLS Sprachenschule Berlin, alle Infos auf www.michaelroads.de/events

Buchtipp: Michael J. Roads, Durch die Augen der Liebe - Weitere Reisen mit Pan, 460 S. Schirner Verlag, Euro 14,95

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

14.04. 11-18 h **“Aurafotografie”** mit Ralf Marien-Engelbarts. Einzelberatungen
(2 Fotos mit Kurzberatung ca. 20 Min. 35 Euro)
15.04. 15-18 h **„Energetische Einzelsitzungen“** mit Gabriele Wächter.
Blockaden im Energiefeld erkennen und behandeln. (45 Min. 85 Euro)
16.04. u. 7.05. 16-18 h **„Mediale Lebensberatung“** mit Ute Franzmann. (15 Min. 10 Euro / 30 Min. 20 Euro)

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

OM

Zufrieden sein mit dem Nichts - Wir dürfen uns ruhig entspannen

Von Katja Neumann

Die Auswahl der Heilweisen nimmt immer mehr zu, die Auswahl ist riesig. Alle versprechen Gutes, Zufriedenheit, Glück, mindestens aber Erleuchtung oder All-Inclusive. Vorsichtshalber macht manch einer einfach alles mit, zumindest was in so eine Woche reinpasst, um sicher zu gehen, alles fürs eigene Seelenheil getan zu haben. Aber müssen wir uns wirklich so bemühen? Katja Neumann, Heilpraktikerin in eigener schamanischer Praxis, beobachtet diesen Trend.

Schon wieder bin ich viel zu schnell, immer in Eile. Der Tag ist so kurz und die Liste so lang, der Weg zur Erleuchtung so weit. Denke ich, hetze weiter, vom Yoga zur Therapie, hier ein bisschen Tango, da ein bisschen Fitnessstudio, schnell ein VeggiBurger, zur Arbeit (muss ja auch sein, wegen der Miete) und abends im Bett kein bisschen erleuchtet, aber so überdreht, dass ich wieder nicht schlafen kann.

Overload - was suchst du denn? Die Qual der Wahl

Mir ist ganz wirr im Kopf. Vor mir sitzt ein junger Mann, gerade 24 Jahre alt, und hat sich mir eben vorgestellt. Hören wollte ich, wie es ihm geht, was ihn zu mir bringt. Erzählt hat er mir, was er schon alles ausprobiert hat. Und welche Ausbildungen in Sachen Ganzheitlich und Spiri er schon gemacht hat. Mich überkam dabei eine gewisse Müdigkeit und ich war froh, wenn ich den Namen schon mal gehört hatte. Das meiste habe ich mit schlauem Gesichtsausdruck abgenickt und mich ungefähr zwei Sekunden doch irgendwie alt gefühlt. Als ich ihn dann frage, was es ihm gebracht hat, stutzt er. Er versteht meine Frage tatsächlich nicht. Ich frage ihn also noch mal, was ihn denn nun zu mir bringt und er antwortet allen Ernstes: „Bei einer Schamanin war ich noch nicht."

Es scheint eine gewisse Vermischung alter Muster mit neuen Trends zu geben, zumindest beobachte ich das in meiner Praxis häufig – auch oder gerade bei jungen und ganz jungen Menschen. Es gibt ein schönes neues Selbstbewusstsein, eine gewisse Selbstverständlichkeit in Werten und Glauben (oder auch Nicht-Glauben) und viele sind darin ganz klar.

Die jungen Menschen sind in einer Generation aufgewachsen, deren Eltern ihnen Begriffe wie Energie- und Heilarbeit, Familienstellen etc. mitgegeben bzw. sie auch da mit hingeschleppt haben. Sie sind vielleicht nicht geimpft und nicht getauft und wenn sie Schnupfen haben, rufen sie ihre Mutter an und fragen, wie die Globulies noch mal hießen, die da helfen. Aber der Leistungsdruck unserer Eltern- und Großelterngeneration ist noch da. Die Gelassenheit und das Vertrauen, das wir (Entschuldigung, die „alten Hasen") noch so sehr üben, üben auch sie. Es hat sich nur inhaltlich verschoben.

Neue Werte, alter Weg

Es wurde in den letzten Monaten viel darüber geschrieben in den Medien, wie sich Menschen verändern. So geht z.B. der Trend eher weg von möglichst schnell viele Reichtümer oder Titel und Abschlüsse sammeln und eher hin zu Netzwerken wie Carsharing, Bürogemeinschaften, gereist wird gerne und viel und zwar auf private Sofas für wenig Geld („couchsurfing"), d.h. man geht nicht mehr ins Hotel, sondern gern zu fremden Menschen, die privat Schlafmöglichkeiten anbieten. Dank Internet ist das alles möglich.

Auch der Trend zu Online-Ausbildung in Yoga, Meditation, Astrologie usw. nimmt zu. Wir finden alles im Netz und nutzen es. Das ist großartig, aber das Gefühl, noch nicht genug getan zu haben, etwas zu verpassen, sich hier noch engagieren zu müssen, da noch das Wochenende zu verplanen, nimmt zu.

Zufrieden zu sein wird an neue Synonyme geknüpft und an einer neuen To-Do-Liste festgemacht. Gefeiert wird natürlich immer noch viel, aber gern barfuß, vegan und alkoholfrei. Das ist altbewährt, findet aber gerade in Berlin wieder eine neue junge Szene, es boomt.

Foto © Dmitrijs Dmitrijevs - Fotolia.com

Es fühlt sich gut an, korrekt zu sein, politisch, ökologisch und mit sich selbst. So macht sich sogar hier und da eine gewisse Überheblichkeit bemerkbar, Menschen gegenüber, die das alles nicht sind, die nicht die Beine hinterm Kopf verknoten können oder ihre Berufung zum WAS-AUCH-IMMER-HEILER noch nicht gefunden haben. Die Armen…! Dann kommt vielleicht noch ein gutgemeinter Ratschlag zu diesem oder jenem Seminar, dass Frau XY leitet, der schon bei Herrn ZX gelernt hat… und das würde sicher weiterhelfen… oder einfach mal wieder barfuß über eine Wiese laufen… hilft auch.

Nichts!

Dem jungen Mann, der schon alles ausprobiert hat (außer mich bzw. den Schamanismus), habe ich eine Hausaufgabe gegeben: zehn Minuten jeden Tag NICHTS zu tun, meinetwegen mit einem Wecker. Prompt kam natürlich die Frage: „Wie - NICHTS?“ Ich: „Heißt: nicht meditieren, nicht Musik hören, keine Verrenkungen, kein Telefon in die Hand nehmen, NUR atmen, nicht mal denken.“ „Oh.“ (Er sagte dann noch, er wisse nicht, ob er DAS hinbekomme… und auch noch jeden Tag!)

Nichts ist auch nicht neu, wird aber oft vor lauter Angebotsflut und nie schweigenden inneren Leistungsprogramm vergessen. Wir neigen dazu, in guter Absicht, immer alles mit etwas zu verbinden, auch spirituell multitaskingfähig zu sein. Wenn man also schon nichts tut, kann man sich ja wenigstens unter einen Baum setzen oder ein paar Oms chanten. Wenigstens!

Komplett offline und sozusagen mal ganz unnütz sein, ist eine unserer größten Herausforderungen. Ganz unspirituell kennen manche vielleicht noch den 10-Minuten Schlaf am Nachmittag, denn tatsächlich schläft man, wenn man sich und dem Hirn das erlaubt, vielleicht auch ein. Ob das nun ein Zeichen für gutes Entspannen-sein-können oder doch eher ein Zeichen für permanente Überreizung und Erschöpfung ist, sei dahingestellt. Eher letzteres.

Natürlich ist es wichtig und gut sich weiterzubilden, weiter zu wachsen, auch sich dazu Lehrer und Begleiter zu suchen und immer gewahr zu sein, wie wenig wir, egal wie sehr wir uns anstrengen(!), letztendlich wissen. Deswegen ist es vielleicht auch egal, ob wir uns sehr anstrengen oder nur ein bisschen und nur hin und wieder.

Dieser junge Mann, der mich belächelte, weil ich manche seiner Ausbildungen nicht mal aussprechen konnte, der hochintelligent und bewundernswert wissbegierig ist, ist genau aus diesem Grund aber nie zufrieden. Es ist nie genug, nie gut genug, nie erleuchtet genug. Rastlose Seele…

Viel hilft aber nicht immer viel. Stimmt. Und manchmal ist weniger mehr. Stimmt auch. Seit ich aufgehört habe mich anzustrengen (und ich habe mich furchtbar angestrengt), kommen die Dinge einfach von selbst zu mir. Auch nicht neu, aber es funktioniert wirklich. DAS macht sehr, sehr zufrieden.
Und ich liebe meine 10 Minuten NICHTS!

Die Autorin **Katja Neumann** ist Heilpraktikerin und Schamanin im Prenzlauer Berg, gibt Einzelsitzungen und Workshops in eigener Praxis, Gethsemanestr. 4, 10437 Berlin, T.030/43734919, www.katja-neumann.de

Katja Neumann, Workshops: „Schamanisch Reisen lernen“ am 18.4., 12-16 Uhr (60,- €); „Schutz, Debesetzung, Extraktion“ am 25.4., 12-16.30 Uhr (70,- €); regelmäßige Reise-Gruppen, neu: auch 1x im Monat samstags

54 EFFEKTIVE SOFORTREZEPTE BEI KRISEN IM ALLTAG

Wenn es Zeit wird, Kraft zu tanken, ist Der spirituelle Notfallkoffer genau das richtige Reisegepäck: Angefüllt mit mutmachenden Texten, wirksamen Achtsamkeitsübungen und Meditationen bildet er den idealen Begleiter für die gezielte Auszeit im Alltag, mehr Zuversicht und Stabilität.

TRINITY
HEILUNG - SPIRITUALITÄT - BEWUSSTER LEBEN

www.trinity-verlag.de

Yoga für den Frieden

Stefan Datt über die Friedensbotschaft des Yoga

Der Planet Erde ist seit dem Erscheinen der Menschheit ein steter Ort von Krieg und Gewalt. Vieles in der Geschichte dreht sich um Kriege und Schlachten, um Waffenruhen und Friedensverträge. Beständig diskutieren Menschen über Frieden und Wege, ihn zu sichern. Krieg und Frieden sind psychologische Themen. Sie entstehen im Geist. Sie entstehen in jedem einzelnen Individuum. Die Friedensbotschaft im Yoga ist anders; sie ist eine spirituelle Botschaft.

Zuerst gilt es für sich klarzustellen, ob man überhaupt an einer spirituellen Botschaft interessiert ist. Eine spirituelle Botschaft geht über den Bereich des weltlichen Verstandes hinaus und beschäftigt sich mit der Natur der Seele. Aber… gibt es denn überhaupt eine Seele, und habe ich eine Seele? Im Yoga denken wir nicht an die Seele, denn wenn sie etwas ist, was wir haben können, wäre es demnach auch möglich, sie zu verlieren. Doch die Seele ist das, was du bist, nicht das, was du hast. In diesem Moment zerkrümelt das Wort ‚Seele' zu Sternenstaub; man könnte sie jetzt auch einfach ‚ich selbst' nennen. Wollte man dieses Selbst beschreiben, welche Eigenschaften verbindet man damit? Licht, Reinheit, Weisheit und wunschlos glücklich sein, ja … aber sicher auch Freiheit und Frieden. Ich selbst bin also Freiheit und Frieden. Und in diesem Frieden bin ich wunschlos glücklich.

Was heißt ‚wunschlos glücklich sein'? Bedeutet es, dass wir glücklich sind, wenn wir alle Wünsche erfüllt haben? Ich denke, das haben wir alle schon versucht und sind daran gescheitert. Ein Wunsch ist wie Feuer. Indem man den Wunsch erfüllt, gießt man Öl ins Feuer. Dadurch werden neue und größere Wünsche produziert. Oder sollen wir uns gar nichts mehr wünschen? Das klingt nicht angenehm in unseren Ohren. Und zurecht, es ist uns nicht möglich, uns ‚Nichts' zu wünschen. Solange der Geist denkt, wünscht er auch; es ist die Natur des Geistes und damit völlig in Ordnung. Yoga unterdrückt niemals Gedanken. Yoga lehrt, Gedanken zu beherrschen. Der Yogi nähert sich dem ‚inneren Frieden' indem er lernt, seine Wünsche zu kontrollieren. Nehmen wir an, der Wunsch sei ein großes Pendel, der absolute Frieden liegt am Tiefpunkt des Pendels. Je größer der Wunsch in unserem Geist, desto weiter heben wir das Pendel seitlich hoch. Sobald wir den Wunsch erfüllen, schwingt das Pendel zum tiefsten Punkt und wir sind wunschlos, Frieden, Selbst und Seele. Jedoch währt der Moment nur kurz, denn das Pendel schwingt bereits auf der anderen Seite wieder hoch. Ein neuer großer Wunsch entsteht und wir sind wieder unglücklich. Indem wir die Wünsche kontrollieren, wählen wir vielleicht lieber kleinere feinere Wünsche für uns. Dann erhebt sich das Pendel nur ein kleines Stück und schwingt nicht nur auf der anderen Seite nicht so hoch, sondern es ist länger und häufiger am Punkt von Glück und Zufriedenheit. Das ist die Voraussetzung dafür, sich selbst als Frieden erleben zu lernen. Der Yogi geht den Mittelweg, Buddha geht den Mittelweg. Der Yogi balanciert seinen Körper und Geist durch Yoga und Meditation. In dieser Balance entsteht immer häufiger das Gefühl von Verbundenheit mit der Natur, von einer gemeinsamen Ebene mit allen Menschen, aber auch den Tieren und Pflanzen. Es entsteht Mitgefühl und Nächstenliebe. Mit diesem Grundgefühl begibt sich der Yogi in tiefe Meditation und erkennt schließlich sein Selbst.

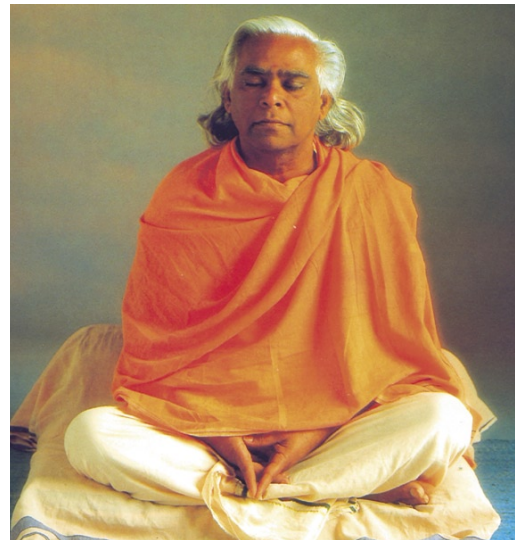
Aham Brahma Asmi

Indem der Yogi, der in Meditation seinen Geist in seinen innersten Wesenskern sinken ließ, seine Augen von der Innerschau wieder nach außen richtet, verkündet er freudestrahlend: ‚Aham Brahma asmi' – ‚Ich bin Brahman' - unbegrenzt durch Körper und Geist. Ich bin ‚Sat Chid

Foto: © EpicStockMedia - Fotolia.com

Ananda‘, Eins mit Allem und Jedem - unbegrenzt durch Zeit und Raum. Ich bin reines Bewusstsein, unveränderlich, unverwundbar - eins mit der Quelle des Lebens, absolute Freude, absolutes Wissen. Ich bin in dir und du bist in mir, nichts existiert außerhalb von mir. Mein Körper wird zweifelsfrei leiden, mein Geist wird sicher ab und an schmerzen, doch ich, als Beobachter meiner Hüllen, bleibe unverletzt, heil und ganz.

Wo ist in dieser großartigen inneren Erfahrung von absoluter Wahrheit Platz für Zwietracht, Neid oder Angst? Vor ‚wem‘ sollte ich Angst haben? Was könnte mir zum Glücklich sein fehlen, da mir doch alles gehört? Selbst die Idee, dass der Körper eines Tages sterben wird, verursacht keinerlei Unbehagen. Energie ist unzerstörbar, eine Quelle, ein Bewusstsein, one love. Ich bin der Finger einer Hand. Wieso sollte ich einen anderen Finger der gleichen Hand verletzten wollen? Und sollte mich ein anderer Finger nicht erkennen und mir wehtun, wie könnte ich mich in irgendeiner Weise an ihm rächen?



Innerer und äußerer Frieden

Das Leben, das Karma auf diesem Planeten ist für Menschen mit dieser höchstmöglichen Erfahrung sehr unterschiedlich. Einige ziehen sich von der Welt zurück und verlassen schließlich, am Ende dieses Lebens, friedlich ihren Körper. Andere Yogis werden ihre Erfahrungen lehren, Bücher schreiben oder sich sozial engagieren. Einige aber stellen ihre Zeit auf diesem Planten ganz in das Zeichen des Friedens.

Swami Vishnudevananda (1927-1993)

Unser geschätzter Yogalehrer Swami Vishnu war solch ein Yogi. Seine Friedensmissionen sind legendär. Im Oktober 1957 kam Swamiji aus Indien auf dem Seeweg nach Kalifornien. Im Gepäck hatte er 10 Rupien, den Segen seines Meisters Swami Sivananda (1887-1963) und eine Mission: Er wollte den Menschen des Westens die Techniken des Yogas unterrichten und eine ganzheitliche Evolution zum Frieden einleiten. Durch unglaublichen Einsatz gründete Swamiji über 70 Yogazentren weltweit und bildete seit Anfang der 60er Jahre die ersten Yogalehrer im Westen aus.

Für Swami Vishnu existierten weder innere noch äußere Grenzen. Er lernte selber, ein kleines zweimotoriges Flugzeug zu fliegen. Dies bemalte er bunt und fröhlich mit dem Beatles-Maler Peter Max und taufte es ‚peace plane‘.

Im Jahr 1971 begann er seine Friedensflüge zu verschiedenen Krisengebieten. Auf seiner ersten ‚peace mission‘ flog er mit der Schauspieler Peter Sellers als Copilot über das schwer kämpfende Belfast und bombardierte die Soldaten mit Blumen und Friedensbotschaften. Weitere hochbrisante Friedenseinsätze folgten. Als Swamiji beim Krieg am Suezkanal die Schützengräben mit Mantras und Blumen bewarf, drohte man mit einem direkten Abschuss. Swamiji machte weiter und wurde in den Medien nunmehr als ‚The flying Swami‘ bekannt.

Berlin

Die Stadt Berlin war für Swami Vishnu sehr wichtig. Er sah hier auf der Astralebene große, vom Krieg übriggebliebene, negative Kräfte. Die Mauer war ihm ein Dorn im Auge. Swamiji beschloss, als Zeichen für den Frieden, über die Berliner Mauer zu fliegen und ein großes Yogafestival, das ‚Global Village Peace Festival‘, direkt an der Berliner Mauer zu organisieren. 1983 schwebte er mit einem nach Berlin geschmuggelten Ultraleicht-Flugzeug von West- nach Ostberlin. Auf die Frage eines Reporters, ob er denn gar keine Angst habe bei der Aktion zu sterben, antwortete Swamiji, sterben sei für ihn nichts neues, er mache es jeden Tag, es sei, wie wenn er von diesem ins nächste Zimmer ginge. Und wenn schon, stürbe er lieber für den Frieden, als für den Krieg.

Solch ein Mut und ein derartiges Verlangen nach Frieden erwächst im Yogi, der sein wahres Ich als Frieden und Freiheit erkannt hat.

Ich persönlich gedenke bei der Organisation des ‚Berliner Yogafestivals‘ (9.-12.7.15) gerne dem Berliner Friedensflug und dem ‚Global Village Peace Festival‘. In diesem Jahr steht das Yogafestival ganz im Zeichen der Entwicklung von innerem und äußerem Frieden.

Der Autor **Stefan Datt** ist selbständiger Physiotherapeut, Atlastherapeut, Yogalehrer und Veranstalter des Berliner Yogafestivals, www.stefan-datt.de, www.yoga-berlin.de, www.physio-charlottenburg.de, www.atlaskorrektur-berlin.de, www.yogafestival.de

Glühen und leuchten

Von Martin Frischknecht

Yoga? Klar doch, das kenne ich. Praktiziere ich wenn immer möglich einmal die Woche. Wir nehmen uns dafür eine Stunde Zeit über Mittag. Es beginnt mit einer zentrierenden Entspannungsübung, geht über in zuweilen recht anspruchsvolle Körperstellungen, die mich ganz schön ins Schwitzen bringen. Dabei taucht öfter mal der gute Vorsatz auf, ich sollte diese Übungen täglich ausführen, um meine Gelenkigkeit zu steigern und die einzelnen Asanas präziser auf die Matte zu bringen. Zum Schluss beenden wir die Stunde im Liegen mit einer tiefen Entspannung und einem dreifach gesungenen Om.

Dieser Ablauf tut derart gut, dass mich gelegentlich die Ahnung beschleicht, wir gestressten Menschen treiben mit so viel Begeisterung Yoga, weil wir uns dabei wenigstens einmal am Tag einige Minuten der Entspannung gönnen. Die haben wir uns dann auch redlich verdient. Sich einfach so mal flach auf den Boden zu legen und durchzuatmen, wäre nicht das Gleiche. Ohne sich vorab zu recken und zu strecken – ich weiss nicht, ob ich mich da mit gutem Gefühl tief entspannen könnte.

Bloß um Anspannung und Entspannung geht es ja auch nicht. Das haben wir uns in der Vorbereitung auf die Sache aus berufenem Munde bestätigen lassen. An unserer Redaktionssitzung beteiligte sich ein erfahrener Yoga-Lehrer, und der stellte klar: Zunächst wird im Yoga zwar der Körper geschult, doch das dient nur der Vorbereitung. Danach folgen die Schulung des Atems und schließlich die Zähmung des Geistes. Dies alles geschieht nicht zum Selbstzweck – weder das Nagelbrett eines Fakirs noch die Verrenkungen eines Schlangenmenschen sind das Ziel. Erstrebt wird vom Yogi die Vereinigung mit dem Göttlichen, das Einswerden mit dem höheren Selbst oder wie immer die Formulierung hier lautet.

Überrascht hat mich diese Zielsetzung nicht, eher noch hat sie mich auf dem eigenen Weg bestärkt. Vor allem aber hat mich beeindruckt, mit welch innerer Gewissheit unser Gewährsmann diese Zusammenhänge darlegte. Er wollte sich damit weder wichtig machen, noch wollte er missionieren. Wie ein Leuchtturm steht dieser Yogi da und stiftet Orientierung in einer Zeit, in der alles Mögliche als Spiritualität durchgeht und im Wochenrhythmus neue Yoga-Brands auf den Markt der Eitelkeiten geschmissen werden. Und wenn ich leuchten sage, meine ich, mit dem Licht der Erkenntnis den Weg zu weisen, nicht zu blenden.

Ich weiss nicht, ob es in der mittlerweile unübersehbaren Fülle an Asanas auch eines gibt mit dem Namen «Der Leuchtturm». Davon hat unser Gast nicht gesprochen. Zum Thema zitierte er den Yoga-Klassiker Patanjali und der beschäftigte sich mit Asanas in radikaler Kürze. Dem legendären Yogi war wichtig, dass eine stabile Sitzhaltung erreicht wird, die es erlaubt, möglichst lange störungsfrei zu meditieren. Mehr hatte der Weise in seinem legendären Yoga-Sutra vor rund 2000 Jahren zur Körperhaltung nicht zu sagen.

Doch woher das Leuchten sich nährt, das wurde aus den Erklärungen unseres modernen Yogi deutlich: «Tapas». Bis dahin habe ich den Sanskrit-Begriff so verstanden, dass der Entsagende sich in strenger Askese übt. Der Yogi entfacht in sich ein Feuer, in dem sein Ego verbrennt. Nun erfuhr ich, dass Tapas genauso gut ein inneres «Glühen» sein kann. Kein Strohfeuer, sondern ein über Jahrzehnte brennendes Verlangen nach Erlösung. Möge uns dieses Glühen und Leuchten lange erhalten bleiben und uns durch manch dunkle Nacht geleiten.

Der Autor **Martin Frischknecht** ist Herausgeber und Chefredakteur von SPUREN (www.spuren.ch), dem vierteljährlichen spirituellen Magazin der Schweiz, das unabhängig und durchaus auch kritisch seit 27 Jahren die spirituelle Szene begleitet. In dem von ihm betreuten Buchverlag Edition Spuren erscheinen kernige spirituelle Bücher wie «Nichts tun» von Steven Harrison, «Die unbändige Seele» von Michael A. Singer und «Verflixte Erleuchtung» von Jed McKenna.

Foto oben - Martin Frischknecht - von: © Mike Hofmann

DHARMA BUCHLADEN

Akazienstraße 17
Berlin-Schöneberg

VORTRÄGE UND BUCHVORSTELLUNGEN

MITWOCHS UM 20 UHR

15.4.2015 Matthias Tietke: Yoga kontrovers -
Zehn populäre Irrtümer in Bezug auf Yoga

22.4.15 Christian Meyer: Aufwachen im 21. Jahrhundert
Die größte Herausforderung deines Lebens

29.4.15 Sylvia Wetzel: Identität
Wer bin ich, wenn ich „ich" sage? Vortrag mit Übung und Austausch

Veranstaltungsort: Dharma Buchladen Akazienstraße 17 10823 Berlin
Eintritt 7€ Einlaß ab 19.30h Kartenvorverkauf Mo-Fr 10-19h Sa 10-16h
Tel 030-784 50 80 www.dharma-buchladen.de

The Practice Of Welcoming – iRest® Yoga Nidra

Weg durch Krankheit, Krise und Konflikt

Können wir diesen Moment genau so, wie er jetzt ist, mit vollem Herzen willkommen heißen?

In diesem Seminar üben wir gemeinsam, uns von den alltäglichen Identifikationen mit unseren Wahrnehmungen zu lösen.

In der Praxis der iRest®Yoga Meditation heißen wir jeglichen Ausdruck von Präsenz als Präsenz willkommen und lassen Inhalte s e i n.

Es offenbart sich eine neue Perspektive und ein unmittelbares Erfahren von Geborgenheit und Ungetrennt-Sein. Unsere Beziehungsfähigkeit zu uns selbst, zu anderen und zu der Welt vertieft sich. Wir erleben, dass zum Freisein **von** auch das Freisein **zu** gehört.

- Traditionelle und freie Yoga Asanas
- Atempraxis; Body Sensing
- iRest®Yoga Nidra
- Meditative Innenschau
- Selbsterforschung in Dyaden
- Dialog und Integration

In den USA von Richard Miller, PhD (**www.irest.us**) entwickelt, basiert iRest®Yoga Nidra auf den alten Lehren der Meditation, des Kashmir Shivaismus und den Lehren des Tantra und wird dort therapiebegleitend höchst wirksam angewendet.

Das Seminar richtet sich an alle, die in eine tiefere Ebene des Seins eintauchen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

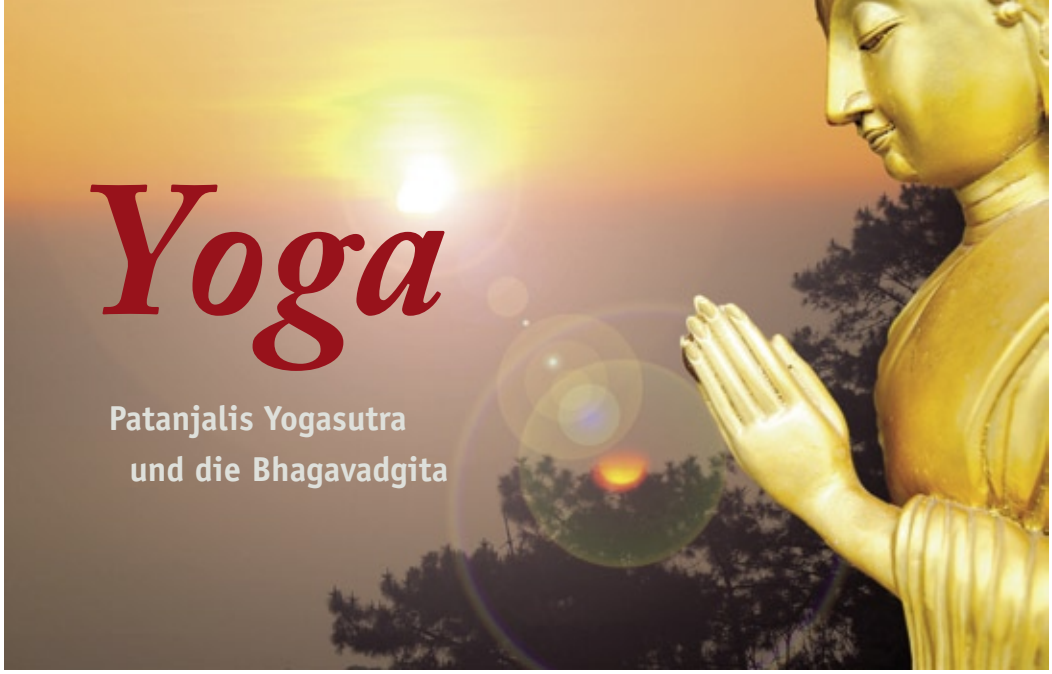
Seminartermine 2015

26.-27.09. Hamburg; himalaya-institut.de
09.- 11.10. Gross Kreutz (Havel); rosenwaldhof.de*
15.-18.10. Holzkirchen; benediktushof-holzkirchen.de
29.- 01.11. Siedelsbrunn; buddhasweg.eu
07.- 08.11. Wiesbaden; seminarraum-wiesbaden.de*
27.- 29.11. Krummendeich; hof-pegasushof.de*

Nöle Giulini ist langjährig zertifizierte Yoga Lehrerin und Senior iRest® Yoga Nidra Lehrerin nach Richard Miller, Ph. D., USA.
www.tenderpawsyoga.com
www.irest.us

* Seminaranmeldung über Beate Maaß
Tel. 05203-916802 · seminare@beate-maass.de

Alle Seminare werden auf Deutsch gehalten.
Einzelsessions nach Absprache.



Eine zeitlose Erkenntnis der Einheit

Schon vor 3000 Jahren wurde in den Veden der Yoga als ein Weg der Vereinigung mit dem Göttlichen beschrieben. Christian Salvesen gibt eine kurze Einführung in die frühen Klassiker des Yoga.

Was heute weltweit vor allem als körperliche Praxis zur Förderung der Gesundheit bekannt ist, gilt in Indien seit über 3000 Jahren als eine geistig-spirituelle Disziplin zur Erkenntnis des wahren Selbst, in der Vedischen Philosophie Brahman genannt. Bereits in den Veden, den alten heiligen Schriften, ist von Yoga und von bestimmten Übungen die Rede. Mit den Upanishaden, den philosophischen Texten am Schluss der Veden, entwickelten sich ab dem 6. Jahrhundert in Indien sechs geistige Hauptströmungen. Yoga ist eine davon, Shamkya eine andere, gleichsam die theoretisch-philosophische Seite des mehr praktisch ausgerichteten Yoga.

Samkhya, begründet von Kapila, widmet sich der Frage, wie sich das Leben entwickelt hat. Was ist der ursprüngliche Impuls und wie entsteht diese ungeheure Vielfalt der Formen? In der Samkhya-Philosophie geschieht die Evolution in diesem Moment, und zwar nicht aus einer messbaren Quelle, sondern aus reinem Bewusstsein und Energie heraus. In Indien galt und gilt das reine Bewusstsein oder die immaterielle Energie stets als Quelle der Materie, nicht umgekehrt. Das hat wohl nicht zuletzt damit zu tun, dass die Rishis das Vorbild waren (und sind), jene Weisen, die ihr Wissen aus der eigenen Erfahrung, aus tiefer Versenkung und Meditation schöpften (und schöpfen).

Bis heute gelten vor allem zwei Texte als die Klassiker des Yoga: Das Yogasutra von Patanjali und die Bhagavadgita, ein kleiner, in Versen verfasster Teil des Mahabharata Epos, der wohl um 300 vor Christus entstanden ist.

Patanjalis Yogasutra

„Jetzt Yoga - eine Einführung in die Erfahrung.
Im Zustand des Yoga sind alle Trübungen (Vritti),
die im Wandelbaren des Menschen (Chitta)
bestehen können, aufgelöst.
Dann ruht das wahre Selbst (Drashtu) in der
Erkenntnis seiner eigenen Natur.“

(Übersetzung Dr. Ronald Steiner, Quelle. http://de.ashtangayoga.info)

Das sind die drei ersten von insgesamt 195 Sanskritversen, aus denen der berühmte Yoga-„Leitfaden“ (sutra) von Patanjali besteht. Indologen vermuten mittlerweile, dass der Text buddhistisch beeinflusst ist und erst im 4. Jahrhundert n. Chr. entstand, also gut 600 Jahre später als bisher angenommen. In jedem Fall sind die Gedanken klar und knapp auf das Wesentliche reduziert. Sie orientieren sich an der Philosophie des Samkhya und werden dem meditativen Raja-Yoga zugerechnet. Da der Yoga hier als achtgliedriger Weg dargestellt wird,

Foto: © hin255 - Fotolia.com

bezeichnet man diese Form auch als Ashtanga Yoga (ashta anga = acht Glieder). Die acht Aspekte sind:

- *Yama:* Ethik, dazu gehören Ahimsa (Gewaltlosigkeit) und Satya (Wahrhaftigkeit)
- *Niyama:* Selbstdisziplin, dazu zählen Sauca (Reinheit) und Samtosa (Zufriedenheit)
- *Asana:* Körperliche Disziplin, Übungen der Yogastellungen
- *Pranayama:* Mentale Disziplin, Beherrschung des Atems
- *Pratyahara:* Disziplin der Sinne, Sich-nach-Innen-Ausrichten
- *Dharana:* Konzentration
- *Dhyana:* Meditation
- *Samadhi:* Tiefe Versenkung, All-Einheit

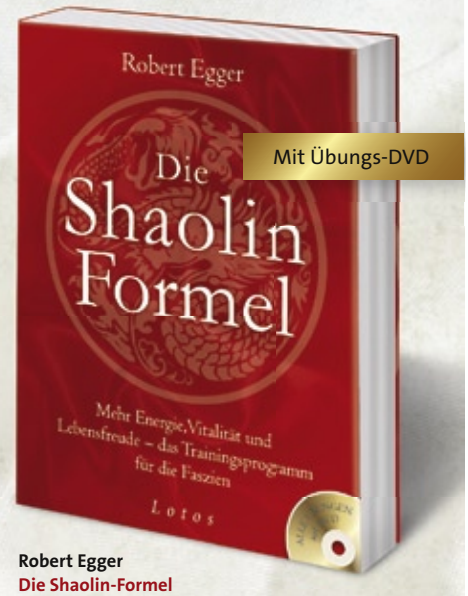
Diese acht Aspekte folgen nicht als Schritte aufeinander, sondern gehören als eine Einheit zusammen. Der Text gliedert sich in vier Kapitel. Im ersten Kapitel – Samadhi – geht es darum, wie die fünf „Trübungen" des Geistes durch meditative Übungen beseitigt werden können, sodass das Bewusstsein rein und still ist. Das zweite Kapitel – Sadhana – fragt nach den Ursachen von Leid und gibt die ersten fünf Aspekte des Yoga als Schritte zur Überwindung des Leidens an. Das dritte Kapitel – Vibhuti – geht auf die letzten drei Aspekte des achtgliedrigen Yoga ein und hebt die besonderen geistigen Fähigkeiten (Siddhi) hervor, die durch Konzentration möglich werden. Im letzten Kapitel – Kaivalya – werden die bisherigen Themen noch einmal aufgegriffen und es kommt zu der abschließenden Feststellung, dass durch den Yoga das Bewusstsein zu sich selbst, zum Wesen oder Absoluten findet.

Das Yogasutra wurde in den folgenden Jahrhunderten immer wieder von berühmten indischen Philosophen kommentiert, darunter auch von Shankara (788-820 n. Chr.) und ist bis heute zu recht sehr aktuell, denn gerade diese glasklare und nüchterne Darstellung, im Yoga alles ohne Schleier wahrzunehmen, so wie es ist, übt eine außerordentliche Faszination aus. Zudem leitet sich der sehr verbreitete und ernsthaft praktizierte Ashtanga-Yoga von Patanjali ab

Die Bhagavadgita

Zwei große Heere stehen sich gegenüber. Die sie anführen, kennen sich gut. Sie gehören zur selben Familie, erlebten gemeinsam Kindheit und Jugend. Sie kämpfen um die Thronnachfolge im südindischen Stadtstaat Hastinapura. Die Hauptgegenspieler heißen Duryodhana und Arjuna. Gott Krishna hatte beiden Parteien seine Hilfe angeboten. Sie durften wählen: Entweder Krishnas Krieger oder einfach nur Krishna selbst, ohne Waffen. Arjuna hatte sich für Krishna entschieden. Der Gott

Energie und Lebensfreude statt Stress und Rückenschmerzen!



Mit Übungs-DVD

Robert Egger
Die Shaolin-Formel
256 Seiten • € 19,99 [D]
ISBN 978-3-7787-8247-7

Entdecken Sie die Kraftquelle der berühmten Shaolin-Mönche: Die zwölf einfachen Bewegungen der Shaolin-Formel wirken direkt auf die Faszien (das Bindegewebe) und laden Körper, Geist und Seele mit ungeahnter Energie und Lebenskraft auf.

Lotos
www.ansata-integral-lotos.de

Gott wird sein Wagenlenker und Guru. Um die Lage besser überschauen zu können, lässt sich Arjuna von Krishna zwischen die Fronten fahren. Als er seine Verwandten im gegnerischen Heer erkennt, ist er verzweifelt. Warum nur soll er seine nächsten Verwandten und Freunde bekämpfen? Er will den Krieg abblasen und sich fortan als Meditierer (Sannyasin) zurückziehen. Mit dem Kapitel „Arjunas Verzweiflung“ beginnt die Bhagavadgita. Sie ist im 6. Buch des Mahabharata-Epos enthalten, mit 18 Kapiteln und 700 Versen nur ein kleiner Teil des insgesamt über 100.000 Verse umfassenden indischen Nationalepos.

Die Bhagavadgita überstrahlt alle anderen Verse in ihrer poetischen Form und ihrem philosophischen Gehalt. In Deutschland wurde sie erstmals durch die lateinische Übersetzung von August Wilhelm Schlegel (1823) bekannt. Wilhelm von Humboldt erhob die Gita zum „Schönsten, das alle uns bekannten Literaturen aufzuweisen haben“.

Das Handbuch des Yoga

Kaum ein Text ist so oft und so unterschiedlich interpretiert und kommentiert worden wie die Bhagavadita. Fast jede indische spirituelle Richtung oder Yoga-Tradition kann mit einer „Gita“-Interpretation aufwarten. Für die durch Paramahansa Yogananda bekannt gewordene Tradition des Kriya-Yoga stellt sie als „Handbuch des Yoga“ die Essenz des Kriya-Yoga dar. Sri Aurobindo versteht sie als Integrales Yoga und Vorbereitung zum Übermenschen. Sri Friedrich Schulz-Raffelt bietet sie im Rahmen des BDY (Bund Deutscher Yogalehrer) als Weg in schwierigen Situationen des Alltags an, als Karma-Yoga bzw. Yoga des Handelns. Die Jünger der Hare-Krishna-Bewegung schwören auf die Interpretation ihres Meisters A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada (1896-1977). Da steht Bhakti-Yoga im Mittelpunkt: die Anbetung von Krishna als Inkarnation Vishnus.

Im Advaita Vedanta von Shankara (788-820 n. Chr.) bis Ramesh Balsekar (1917-2009) werden stärker jene Aspekte herausgearbeitet, wo es um die Erkenntnis (Jnana) geht. Es gibt nur ein einziges allumfassendes Bewusstsein. Alle Wesen entstehen und vergehen in diesem Einen. Mit den Upanishaden hatte sich zwar unter den Brahmanen der Gedanke verbreitet: „Ich bin das Absolute“, doch das schien so abstrakt. Die Frage war: „Was kann ich tun, um das Selbst zu erkennen – und wer kann mich dorthin führen?“

Hier setzt die Bhagavadgita an. Jedes Kapitel behandelt eine bestimmte Art von Yoga. Karmayoga (Yoga des Handelns), Jnanayoga (Yoga des Erkennens), Dhyanayoga (der Yoga der Meditation), Bhaktiyoga (Yoga der Hingabe), Mokshayoga (Yoga der Befreiung) und andere. Mit den verschiedenen Yogaformen stellt die Bhagavadgita alle nur erdenklichen Wege zusammen, die zu Brahman, dem Absoluten und Unbedingten führen können.

Yoga bedeutet ursprünglich das Joch, unter dem zwei Ochsen in eine Richtung geführt werden.

Selbst heute, wo Yoga als Entspannung im Rahmen von Wellness angeboten wird, denken wir dabei an Selbstdisziplin. Man/frau muss etwas tun, sich körperlich üben und geistig konzentrieren, um eine harmonische Balance zu erreichen. Und so ist auch der Yoga in der Bhagavadgita gemeint: Eine bewusste Anstrengung ist nötig, um die Wahrheit zu erkennen. Was dieser Einsicht auf vielen Ebenen im Wege steht, ist das kleine Selbst, das Ego, das sich gegen den Rest der Welt behaupten will. Im Sanskrit heißt es Ahamkara: Ich sagen (Aham=Ich, kara=tun, machen). Die Bhagavadgita lehrt die Überwindung des Ahamkara, des Ich-Sinns.

Die eigene Hilflosigkeit erkennen und eingestehen

Arjuna ist verzweifelt, weil er als Person gefühlsmäßig an seine Verwandten und Freunde im gegnerischen Lager gebunden ist. Wie menschlich! Können wir das nicht alle sofort nachempfinden? Und dann ist Arjuna auch noch im Recht! Sein Gegner hat die Macht widerrechtlich an sich gerissen. Um die Freundschaft, die Familie, den Frieden zu erhalten, will Arjuna dem Kampf entsagen. Welch eine Geste des Gewaltverzichts! Nein, sagt Krishna. Das ist alles nur persönliche Anhaftung, kein wahres Mitgefühl. Bei unbekannten, ausländischen Feinden hättest du, Arjuna, als professioneller Krieger keine Skrupel, dein Land und deine Rechte zu verteidigen.

Das Schlachtfeld (kuruksetra) in der Bhagavadgita wird von den meisten Interpreten als das innere Schlachtfeld der Emotionen und widerstreitenden Gedanken gedeutet. Ersetzen wir die Verwandten, die Arjuna nicht töten mag, doch einfach mal durch unsere eigenen, selbstsüchtigen Gewohnheiten! Welches Bild ergibt sich dann? Das wäre eine praktische Anwendung der Bhagavadgita. Und schon können wir erkennen, wie schwer dieser erste Schritt ist: Sich von keiner persönlicher Anhaftung leiten zu lassen.

Arjuna gesteht: „Mein ganzes Wesen ist dieser Gefühlsschwäche wegen verwirrt und mein Verstand begreift die Pflicht nicht. (Daher) bitte ich dich, mir offen zu sagen, welche die beste Verhaltensweise ist. Ich bin dein Schüler, in dir suche ich Zuflucht: Unterrichte mich!“

Hier geht es um eine innere Krise der besonderen Art. Arjuna fürchtet nicht um sein Leben. Er will auch nicht Anerkennung und Ruhm. Er weiß einfach nicht mehr, wem oder was er vertrauen und folgen soll.

Karmayoga bedeutet in der Bhagavadgita keinesfalls: „Ich gleiche durch gute Handlungen mein schlechtes Karma aus!“ Nein, der erste und entscheidende Schritt liegt in der Erkenntnis und im Eingeständnis der Hilflosigkeit: „Ich weiß nicht mehr weiter!“ Die feste Überzeugung, dass ich mein Leben in der Hand habe, greift nicht mehr. Nun kann sich eine neue, bisher unentdeckte Dimension öffnen. Die dichte Wolkendecke des „Ich mach das alles!“ reißt auf. Und da ist der Himmel, unermesslicher Raum, tiefblau oder schwarz, leuchtend. Vielleicht nur ein kurzes Aufleuchten. Genug, um zu erkennen, was hier wirklich zählt: die Wolkendecke oder der unendliche Himmel? Das Bewusstsein, Atman, ist der unbewegte Raum, in dem die Gedanken und Gefühle und ebenso alle äußeren Erscheinungen entstehen und vergehen.

Die Bhagavadgita betont die Bedeutung eines Gurus und wurde auch deshalb zum „Evangelium der Hindus“. Krishna steht für das Selbst. In Wahrheit geschieht die Erkenntnis allerdings immer „innen“, ob mit oder ohne äußeren Guru. Sie kann jederzeit aus dem Selbst (dem Atman) ins Wachbewusstsein aufsteigen. Wird die eigene Hilflosigkeit eingestanden, kann das leichter geschehen, weil das Ego weniger Halt hat. Fühlt sich das Ego dagegen stark und sicher, stößt auch ein Krishna auf taube Ohren.

(Text z.T. aus: Christian Salvesen: Advaita. O.W.Barth. Bestellung über www.christian-salvesen.de)

Der Autor **Christian Salvesen**, geboren 1951 in Celle, Magister der Philosophie, Literatur- und Musikwissenschaften, arbeitet seit 1982 als freier Journalist und seit 2006 als Redakteur bei Visionen. Er ist Autor etlicher Bücher und Rundfunksendungen, ist Künstler und Komponist. Sein bewegtes Leben, seine Indienreisen und seine Begegnungen mit spirituellen Lehrern aus Ost und West spiegeln sich in seinen Büchern. Sein neuestes Werk mit dem Titel „Stadtvögel und andere Kreaturen - Skizzen von seltsamen Reisen“ erschien 2014 im Tredition Verlag. Weitere Infos zur Arbeit des Autoren auf www.christian-salvesen.de

Buchtipps

Karl-Otto Schmidt: Selbsterkenntnis durch Yoga-Praxis, Patanjali und die Yoga-Sutren. Drei Eichen Verlag 2009

Raphael: Die Bhagavadgita. Gesang des Glückseligen. Kamphausen Bielefeld 2001

Georg Feuerstein: Die Yogatradition. 693 S., Yoga Verlag

R. Sriram: Yogasutra. Theseus Verlag 2006.

Ohne Wurzeln keine Flügel

Familien- und Systemaufstellungen mit Gabriele Baring

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

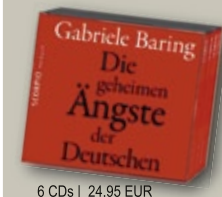
Gabriele Baring ist Systemische Familientherapeutin und Sachbuchautorin. Sie arbeitet in Berlin.

Ihr Schwerpunkt ist die therapeutische Bearbeitung übernommener familiärer Traumata und Verhaltensmuster bei psychischen und psychosomatischen Störungen sowie Beziehungsproblemen.

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

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

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

Aufstellungsseminare in Berlin: 18./19. April
Genogrammseminar auf Sylt: 7. - 10. Juli, 4. Sylter Sommercamp: 11. - 18. Juli

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

Eros & Agape

Die Polarität und das Potenzial der Energie Liebe - von Maik Hosang

„Liebe“ – kein anderes Wort erfasst so ganzheitlich und intensiv wie dieses die Essenz und die Sehnsucht, den Sinn und das Göttliche des Lebens. Erstaunlicherweise sind sich weiterdendenke Neurobiologen mit Theologen, Soziologen und Medizinern darin einig: Liebe war und ist das entscheidende Potenzial sowohl für Gesundheit und Glück des Einzelnen, als auch für die Entstehung, die Geschichte und die Zukunft der Menschheit (mehr dazu siehe unter „Wissenschaften der Liebe“).

Polarität

Das Potenzial der „Liebe“ erwächst aus der Polarität, die es uns oft schwer macht, sie ganz zu verstehen: Liebe integriert nicht nur Weibliches und Männliches, sondern auch Leib und Seele, Verbundenheit und Freiheit, das individuelle Ich und die Vielfalt der Welt.

Schaut man etwas tiefer, so lässt sich Liebe als eine Art Energie verstehen. Ähnlich wie das Potenzial der elektrischen Energie aus der Spannung zwischen Plus- und Minus-Polen entsteht, so ist es auch bei der Energie Liebe: Ihr stärkstes Potenzial erwächst aus der Polarität der beiden vielleicht grundlegendsten Qualitäten des Seins, der Evolution oder Schöpfung: Der eine Pol der Liebe ist Empathie, d.h. Mitgefühl und Anteilnahme für das Bestehende und das Wohl aller Wesen. Für den anderen Pol fehlt unserer modernen Sprache das passende Wort. Die alten Griechen nannten es „Eros“ und meinten damit aber nicht wie wir heute oft nur Sexualität, sondern generell die aus intensiver Resonanz mit Anderen entstehende Kreativität, welche immer wieder neue Möglichkeiten der Existenz und Ekstase, des Lebens und der Schönheit hervorbringt.

Wenn die Polarität von Empathie und kreativer Resonanz („Eros“) gelingt, dann erblühen nicht nur Familien, sondern darüber hinaus ganze menschliche Gemeinschaften, Unternehmen und Kulturen. Oft gelingt die Polarität jedoch nicht oder nur kurzzeitig. Beispielsweise in Liebesbeziehungen oder Familien, denen dann entweder Empathie oder Eros verlorengehen. Aber auch Gesellschaften aller Art tendieren oft dazu, nur einem dieser beiden Pole ausreichend Raum zu gewähren. Aus diesem Ungleichgewicht der beiden Energie-Liebe-Pole entsteht dann oft Leid: seelische Verzweiflung, gesellschaftliche Zerstörung, bis hin zur Verwüstung von Natur und Umwelt.

Die drei Grundwerte des Seins

Daher braucht die Energie Liebe noch eine dritte Qualität, welche die Polarität von Empathie und Eros begleitet, beobachtet und zugleich intensiviert: die Erkenntnis oder das Bewusstsein ihrer beiden Pole.

Bereits die Philosophie der alten Griechen kannten diese drei Grundwerte des Seins: Gutes, Schönes und Wahres: Gutes im Sinne des Mitgefühls für alle Wesen. Schönes im Sinne der Kreativität und Ekstase die erblüht, wenn verschiedene Wesen einander inspirieren. Und Wahres im Sinne des Bewusstseins, welches die Polarität der Liebe als Essenz des Lebens erkennt, befreit und intensiviert. Mit anderen Worten nannten sie diese drei auch „Agape“, „Eros“ und „Philia“.

Auch die Stärke der großen Religionen erwuchs letztlich immer aus einer der jeweiligen Kultur entsprechenden Bewusstwerdung des Potenzials der Liebe: So lauten die vermutlich wirkungsmächtigsten Sätze der Bibel: „Gott ist Liebe“, und „Ihr werdet die Wahrheit erkennen und die Wahrheit wird euch frei machen“. Hinduismus, Buddhismus, Kunfuzianismus, Judentum, Islam und andere Religionen fanden ähnliche Worte, die an anderer Stelle erinnert werden.

Foto: © iko - Fotolia.com

Das Bewusstsein der Liebe könnte daher eines Tages den Fokus bilden, in dem die verschiedenen Religionen und Kulturen, die sich heute zum Teil noch immer wegen nebensächlicher Unterschiede bekämpfen, im Sinne einer kulturell vielfältigen, doch im Wesen einer Menschheit zusammenwirken. Dafür braucht es jedoch vermutlich auch die moderne Wissenschaft, welche die Energie Liebe bisher erst in Ansätzen erforscht. Denn einige der unten genannten Wissenschaftler kommen zu dem Schluss: Die Menschheit hat nur dann eine Zukunft wenn sie lernt, die Grundlagen und Wirkungsweisen der Energie Liebe in allen Bereichen von Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur genauso konkret zu erforschen, zu bilden und anzuwenden wie bisher die mechanischen und elektrischen Energien.

Wissenschaften der Liebe

Die Befragung vieler tausend Menschen danach, was das wichtigste Geheimnis eines guten und glücklichen Lebens ist, ergab: Liebe bzw. Become Love. (Diese Befragung und deren Ergebnis finden Sie im Buch von John Izzo: Die fünf Geheimnisse, die Sie entdecken sollten, bevor Sie sterben. München 2010. Auch Erich Fromm kam in seinem berühmten Buch "Die Kunst des Liebens" zu ähnlichen Erkenntnissen.)

Neuere biologische Forschung dazu, was den Menschen einst zum Menschen machte, kommen zum Ergebnis: Love – Liebe.

Beim Studium der Menschheitsgeschichte entdeckten Soziologen, dass viele wichtige soziale und technische Innovationen vor allem aus dem Potenzial der Liebe geschahen und daher die Zukunft eine Wissenschaft der Liebe braucht.

Umwelt- und Friedensforscher kommen zu dem Schluss, dass die Zukunft von Mensch und Erde vor allem eines braucht: die Erforschung und Entwicklung der menschlichen Fähigkeit der Liebe. Auch die Medizin kommt mehr und mehr zu der Erkenntnis, dass viele Krankheiten letztlich aus Mangel an Liebe entstehen und daher Liebe die wichtigste heilende Kraft ist. Der Wissenschaftler Lewis Mumford, der mehrere Male den ganzen Stoff der Weltgeschichte, gerade ihre materiell-technische Seite, durchgeackert hatte, kommt in seinem Buch „Hoffnung oder Barberei") zu dem Schluss:

„Liebe hat wie der Verstand nur langsam an Wirkung in der organischen Welt gewonnen; da sie erst spät in dem Drama auftrat, das der Mensch selbst geschrieben hatte und inszenierte, erfüllt sie erst einen kleinen Teil seines Denkens, Lernens und Tuns. Doch in der kommenden Verwandlung des Menschen wird die Liebe das zentrale Element der Integration sein, Liebe als erotisches Begehren und als Zeugungskraft, Liebe als Leidenschaft und ästhetisches Genießen im Betrachten des Schönen und in seiner Neuschöpfung, Liebe als Kameradschaft und nachbarliche Hilfe, Liebe als elterliche Fürsorge und als Opfermut und schließlich Liebe mit ihrer wunderbaren Gabe, das geliebte Objekt über alles zu stellen, es zu verherrlichen und zu verklären. Ohne Steigerung unserer Liebesfähigkeit in all ihren Möglichkeiten können wir kaum hoffen, die Erde und alle Geschöpfe, die sie bewohnen, vor den gefühllosen Mächten des Hasses, der Gewalt und der Zerstörung zu bewahren, die sie jetzt bedrohen. Und wer wagt von Liebe zu sprechen ohne eine Philosophie, die den Menschen in ihren Mittelpunkt stellt?

Das Potenzial des Menschen, das dieser neuen Möglichkeit entspricht, ist in der Vergangenheit nie verwirklicht worden, weder biologisch noch sozial; es ist nicht der Hirnmensch, nicht der Muskelmensch noch der Nervenmensch, nicht der reine Hindu, der reine Mohammedaner, der reine Christ noch der reine Marxist oder der reine Techniker, nicht der Mensch der Alten und auch nicht der Mensch der Neuen Welt. Die neue Verbundenheit, die wir erstreben, muss alle diese Teilmenschen anerkennen und sie liebend einschließen in ein Selbst, das fähig ist, sie zur Ganzheit zu transzendieren. Eine Lehre menschheitlicher Verbundenheit, die nicht mit der Liebe als Symbol und Trägerin dieser organischen Ganzheit auftritt, kann kaum hoffen, ein geeintes Selbst oder eine geeinte Welt zu schaffen; denn im emanzipierten Intellekt allein kann diese Verwandlung nicht vollzogen werden."

Der Autor **Maik Hosang**, Dr. phil., habil. Sozialökologe, ist Mitgründer des Modellprojekts LebensGut Pommritz, wo er auch lebt und Autor zahlreicher Bücher.

2. Philosophiefestivals der Liebe: Die Energie „Liebe" in all ihren Dimensionen, 5.-9. September 2015 im Berliner Biohotel Essentis. Dort Vortragende sind u.a. Gerald Hüther, Anselm Grün, Wilfried Nelles und Alexandra Schwarz-Schilling. Nähere Infos zu Hintergrund, Programm und Teilnahmebedingungen finden Sie unter: www.becomelove.de .

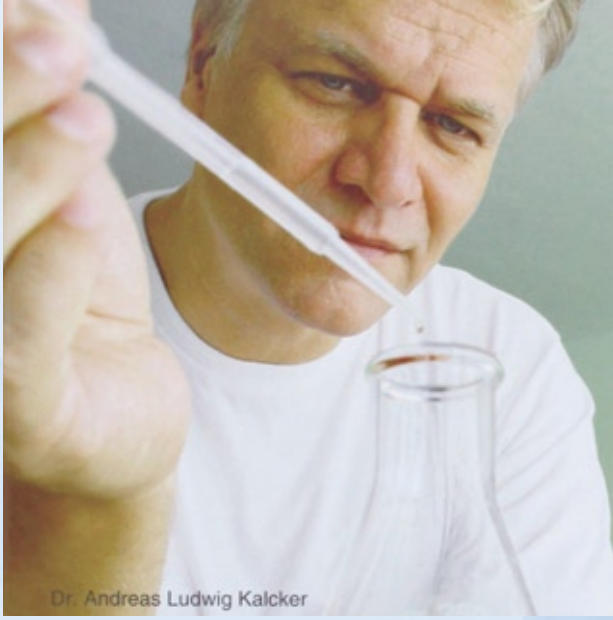
Vegetarisch essen und entspannen

LOTUSLOUNGE
CAFE I RESTAURANT I SHOP

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

Neue Wege
natürlicher Heilung

In Bezug auf die Entstehung und somit auch auf die Heilung von Erkrankungen findet seit Jahren ein Paradigmenwechsel statt. Traditionelle Heilverfahren erfahren seit Jahren eine Renaissance, doch auch neue Forschungsergebnisse, etwa aus der Biophysik, werfen ein neues Licht auf das, was Krankheiten verursacht und somit auf das, was sie heilen könnte. Beate Wiemers stellt die Erkenntnisse des Biophysikers Dr. Andreas Kalcker vor.


Dr. Andreas Ludwig Kalcker

Der Biophysiker Dr. Andreas Kalcker ist einer der Wissenschaftler, die ihre Forschungen seit Jahren darauf richten, Ursachen von Krankheiten neu zu beleuchten, um andere, nachhaltige Lösungen zu finden. Seine Therapieansätze führten bereits zu spektakulären Heilerfolgen, insbesondere bei Autismus. Die zentralen Fragen dieses Wissenschaftlers drehen sich darum, was genau pathologische Veränderungen im Organismus ausmachen und welche Konsequenzen das hat mit Blick auf den gesamten Stoffwechsel und alle damit in Verbindung stehenden Prozesse.

Nach Ansicht von Dr. Kalcker wurden bislang - und werden immer noch - verschiedene Sachverhalte in der Wissenschaft falsch interpretiert, was zu falschen oder zu nur zum Teil richtigen Schlussfolgerungen führt. Generell sei es üblich, Theorien zu entwickeln, die nicht nur eine, sondern mehrere Ursachen für das Entstehen von Krebs in Betracht ziehen. Hinter all diesen Theorien verberge sich vielleicht ein Funken Wahrheit, doch das Verweisen auf einzelne mögliche Ursachen, ohne einen Zusammenhang klar definieren zu können, führe eher zu mehr Verwirrung als zu mehr Transparenz. Rauchen, Alkohol, Ernährung, Gene, Strahlung, Pilze, Gifte, Schwermetalle, oxidativer Stress – das alles, so Dr. Kalcker, könne eine Rolle bei der Entstehung von Krankheiten spielen, doch oft werde die Bedeutung von Parasiten dabei nicht berücksichtigt.

Nahezu jede Theorie lässt sich auch widerlegen – je nach Blickwinkel und Forschungsansatz. In einigen Kreisen wird oxidativer Stress als elementare Ursache von Dysfunktionen im Organismus angesehen. Gemeint ist damit das Vorhandensein von zu vielen so genannten „freien Radikalen“, die sich auf den pH-Wert des Körpers auswirken und sein Milieu verändern. Bisher wurde oxidativer Stress wesentlich für Krankheiten verantwortlich gemacht. Einfach ausgedrückt sind freie Radikale Moleküle, denen ein Elektron fehlt, das sich diese Moleküle dann woanders holen, um wieder komplett zu werden. Das heißt, sie reagieren mit anderen Substanzen im Körper, „klauen“ sich dort das fehlende Elektron, wo es dann wiederum fehlt, wodurch ein neues freies Radikal entsteht. Einer, der diese Theorie teilweise widerlegte, ist Prof. Dr. Michael Ristow von der ETH (Eidgenössische Technische Hochschule) Zürich. Seine Forschungsergebnisse lassen den Schluss zu, dass die „bösen“ freien Radikale sogar lebensverlängernd wirken können. Fallweise könne, so Prof. Ristow, oxidativer Stress eine Zelle sogar widerstandsfähiger machen.

Das Milieu, das im Organismus vorherrscht, ist wesentlich dafür zuständig, wann welche Faktoren Krankheiten erzeugen und wann nicht. Und entscheidend für das Milieu ist u.a. der pH-Wert. Er ist ein Maß für die Wasserstoffionenaktivität und sagt aus, ob ein Organismus eher sauer oder eher basisch ist. Permanente Übersäuerung, da sind sich viele Wissenschaftler einig, ist ein entscheidender Cofaktor bei der Entstehung von Krankheiten.

Krankheitserreger und Gifte sind naturgemäß eher „sauer“.

Davon ausgehend, dass die Natur, und somit auch jeder Organismus, bestrebt ist, ein Gleichgewicht herzustellen, sei oxidativer Stress (Oxidation) eine Art Plan B vom Körper, um eine Balance zu schaffen bzw. wiederherzustellen, so Dr. Kalcker. Zusammengefasst: Kurzfristiger oxidativer Stress hilft dem Körper, saure Gifte in basische Produkte zu verwandeln, um Übersäuerung

zu verhindern. Dr. Andreas Kalcker stützt sich u.a. auf die Erkenntnisse von Prof. Ristow.

Für Dr. Kalcker geht es bei der Erforschung von Symptomen und deren Eliminierung darum, die möglichen Ursachen und deren Wechselwirkungen zu untersuchen, gegebenenfalls zu eliminieren und den Organismus dabei zu unterstützen, ein Milieu herzustellen, bei dem Heilung möglich ist. Dabei setzt er unter anderem auf die Anwendung von Chlordioxid (CD) - auch als MMS (Multiple Mineral Supplement) bekannt, eine Chemikalie, die sehr differenziert eingesetzt auf positive Weise oxidativen Stress verursachen kann.

Auch Autismus ist für Dr. Kalcker keine irreversible neurologische Erkrankung, sondern ursächlich auf einen Parasiten im Darm zurückzuführen, die so genannte *Parasitäre Vaccinose*. Durch Parasiten werde, so Dr. Kalcker, die Funktion des Vagusnervs tangiert. Er ist der größte Nerv des Parasympathikus und verbindet das Zentralnervensystem mit dem Endokrinen Nervensystem. Diese beiden Nervensysteme kommunizieren über Botenstoffe, so genannte Neurotransmitter. Die Kausalkette zwischen Symptomen und Heilung geht dabei über die Eliminierung des Parasiten, u.a. durch Chlordioxid und darüberhinaus sauer wirkende Gifte wie u.a. Schwermetalle aus dem Körper zu entfernen und den Organismus durch eine entsprechende Diät sowie fallweise durch die Substitution von Nährstoffen zu unterstützen.

Parasiten dürften bei vielen, wenn nicht bei allen Erkrankungen eine Rolle spielen. Das Fatale daran ist nicht nur, dass sie dem Organismus essentielle Nährstoffe wegnehmen und ihn mit schädlichen Stoffwechselprodukten belasten, sondern auch, dass Parasiten ihren Wirt aufgrund elektromagnetischer Effekte verändern. Dieser Sachverhalt lasse sogar den Schluss zu, so Dr. Kalcker, dass Depressionen wesentlich durch Parasiten verursacht würden. Dazu käme, dass Parasiten Bakterien und insbesondere Schwermetalle beherbergen würden, was sie quasi zu einer Art trojanischen Pferden und zu Antennen werden ließe. Letzteres wiederum sei besonders fatal in Bezug auf zunehmende Elektrosmogbelastungen. Inwieweit welche Krankheiten maßgeblich durch Parasiten hervorgerufen oder begünstigt würden, könne man daher nur vermuten. Entsprechend hoch sei der Forschungsbedarf.

Die Autorin **Beate Wiemers**, geb. 1962, ist freie Journalistin und lebt in Bremen. Weitere Infos über die Arbeit von Dr. Kalcker auf www.andreaskalcker.com, ein Interview mit Prof. Dr. Vogt zu finden auf www.youtube.de unter dem Suchbegriff „Chlordioxid (CDS)".

Kongress:

Spirit of Health 2015

Zum 2. Mal präsentiert der Spirit of Health Kongress in Deutschland führende Referenten aus Forschung und Praxis zu ganzheitlicher Gesundheit mit Dr. Andreas Kalcker, Dr. med. Dietrich Klinghardt, Dr. Stanislaw Burzynski, Dr. Leonard Coldwell, Til Steinmeier, Sepp Holzer und vielen weiteren. Kongress, Workshops und Messe erschließen für den Besucher medizinisches Wissen und neu gewonnene Erkenntnisse, zeigen wirkungsvolle Therapien auf und verdeutlichen Zusammenhänge, die helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Kongress Spirit of Health 2015, vom 24.4. bis 28.4. im Kongress Palais in Kassel, mit 17 internationalen Referenten, die auch Workshops anbieten. Programm, Tickets und Infos zu den Referenten unter www.spiritofhealth2015.org

++NEU im Handel! ++NEU im Handel!++NEU im Handel!++

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne…

Verzaubern möchten wir Sie, liebe Leserinnen und Leser,
mit den schönsten Seiten der Spiritualität!
Wir haben Visionen ein neues Gesicht gegeben,
inhaltlich neu gestaltet und erweitert.

- SPIRITUALITÄT erkennen
- NACHHALTIG leben
- INSPIRATION erfahren
- WELLNESS erleben
- ENTSPANNT genießen!
- GESUND bleiben!

Besuchen Sie uns auch auf www.visionen.com

Ignatia

Die Wahnidee, ohne den Partner zu verhungern

Die Beitragsreihe mit Andreas Krüger über wichtige homöopathische Arzneimittel

H. Schäfer: Sprechen Sie doch heute einmal über ein Mittel, das Sie auffallend häufig in Ihrer Praxis verwenden.

Andreas Krüger: Da fällt mir als erstes Ignatia ein, die Iganatiusbohne. Ich glaube, das liegt vor allem daran, dass wir in einer Welt leben, die uns so ziemlich von allen Bedürfnissen abspaltet, die wir in uns tragen und nach denen wir uns die überwiegende Zeit unserer Existenz orientiert haben. Man nimmt an, dass unsere Spezies ungefähr dreieinhalb Millionen Jahre alt ist – da sind sich die Anthropologen relativ einig. Erst in den letzten 5.000 Jahren herrschte das Patriarchat auf diesem Planeten, was einherging mit Sesshaftigkeit, mit kapitalistischen Strukturen, mit Besitz und immer auch mit Unterdrückung von Sexualität.

Man nimmt an, dass in diesen Millionen Jahren davor unsere Spezies in einer Gesellschaftsform des Nomadentums in Gruppen von 30-50 Menschen lebte. Damals wurden keine Kriege geführt, denn es gab keinen eigenen Besitz oder Boden, um den man kämpfen musste. Die Frauen hatten das Ruder in der Hand und – was bei den meisten matriarchalen Gesellschaften zu finden ist – es herrschte eine sogenannte Polyamorie. D.h. es gab keine engen und besitzergreifenden Zweierbeziehungen mit all den verheerenden Folgen, die wir in unserer Gesellschaft sehen, sondern die Menschen teilten ihre Liebe nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Manche Stämme hatten das Ritual, dass die Männer abends tanzten und die Frauen ihre Begleiter für die Nacht auswählten.

Bei anderen Stämmen war es anders, aber bei allen Völkern, die bis heute diese Strukturen überlebt haben, gab und gibt es keine sexuelle Gewalt. Sexueller Missbrauch ist unbekannt und auch die Verwendung von Kabelbindern im Liebesspiel. Heute rennen alle in diesen Sado-Maso-Film und holen sich Anregungen für ihre Sexualität. Für mich ist die indianische Sichtweise näher: Warum muss man das machen? Warum muss man sich gegenseitig weh tun?

Ich glaube, dass diese Gesellschaften auch andere Begriffe aus unserer Welt nicht kennen oder kannten. Wie z.B. den Begriff der „Arbeit“: Arbeit, wie wir sie heute verstehen, gab es einfach nicht. Auch nicht den Begriff der „Ehe“, der beinhaltet, dass ein Mensch dem anderen ein Besitz sein soll. Und auch „entscheiden“ ist nicht nur ein Wort, sondern im Grunde eine Lebenshaltung: Warum sollte sich jemand zwischen zwei Menschen entscheiden?

Wenn wir davon ausgehen, dass wir dreieinhalb Millionen Jahre so gelebt und auch gut gelebt haben, war dieser Planet vor 5.000 Jahren noch eine Art Paradies. Es gab weder Vernichtungskriege noch Sklaverei noch ökologische Katastrophen. Wir haben es in 5000 Jahren geschafft, diesen Planeten an einen Punkt zu bringen, wo er – und wir mit ihm – kurz vor einem Kollaps steht. Jetzt könnte man darüber nachdenken, woran das liegt.

Was meinen Sie?

Ich glaube, dass wir krank werden, weil wir so unnatürlich leben. 30% aller Berliner leben als Single. Die Indianer von meinem Lieblingsvolk am Amazonas, die Gumani, können sich das gar nicht vorstellen, sondern sagen: Aber dann stirbt man doch! Wir werden nicht krank, weil so viele Umweltgifte in der Luft sind oder weil wir zu viele Currywürste essen: Wir werden krank, weil wir uns von den Grundwurzeln unserer Spezies entfernt haben. Es ist so, als wenn wir einen Elefanten in einen Wohnwagen sperren und ganz alleine von morgens bis abends Kaviar fressen lassen.

Foto: © Jürgen Fälchle - Fotolia.com

Und nun?

Es gibt einen Aspekt der Gnade. Und dieser Aspekt der Gnade hat sich für mich in keiner anderen Disziplin als der Homöopathie manifestiert. Die Homöopathie schafft es tatsächlich, Menschen, die gesellschaftlich krank geworden sind, in diesem Kranksein zu ergreifen oder zumindest ihre Symptome zu lindern. Ich behaupte ja immer, dass es beim Heilen um das Erinnern geht – eine Form von Erinnerung an einen Zustand, in dem alles gut war – und aus diesem Zustand heraus das Leben, soweit es sich denn verändern lässt, so zu gestalten, dass Krankheit zum Teil gehen kann.

Was hat das alles mit Ignatia zu tun?

Ignatia ist das häufigste Mittel für unglückliche Liebe. Ignatia wird bei 95% aller unglücklich Verliebten gegeben, wenn sie sich in dem klassischen Ignatia-Zustand befinden: Sie essen nichts mehr, sie seufzen und heulen von morgens bis abends, sie fühlen sich verlassen, gedemütigt und alleine. Ignatia ist das absolute Opfer. Und… sie verhungern. Es ist interessant, dass manche Menschen, die an unglücklichen Lieben leiden, tatsächlich verhungern. Im Repetitorium ist Ignatia als ein Mittel für Verhungernde aufgeführt und als ein Mittel für Menschen, die in einem früheren Leben einmal an Hunger starben.

Und Ignatia hat das Gefühl, nur von einem Menschen im Leben satt zu werden. Aber auch das ist eine löschbare Wahnidee, weil sie nicht stimmt. Und wenn sich unser Gehirn an die dreieinhalb Millionen Jahre erinnert, bekommt es auch wieder mit, dass es nicht stimmt. Kapitalismus, katholische Kirche und all die Umsatzsteigerungs-Gesellschaftsformen haben uns eingeredet, dass wir mit einem einzigen Menschen zusammen leben müssen, bis dass der Tod uns scheidet. Es geht gar nicht um den Menschen, sondern um eine Lebensgrundlage. Das ist eine der Hauptwahnideen von Ignatia und deswegen hilft das Mittel, weil es uns daran erinnert, dass das einfach nicht stimmt. Das Problem ist, dass wir vergessen haben, dass es so ist und wir heute denken, von dieser einen einzigen Person abhängig zu sein. Und wenn die uns verlässt oder auch nur einen zweiten liebt, dann geht es nicht darum, dass ich weniger geküsst werde oder weniger Sex habe, sondern es geht um das Leben. Es geht darum, dass ich verhungere.

Mir fallen gerade die ganzen Schlagerschnulzen ein wie z.B. die von Marianne Rosenberg: „Er gehört zu mir, wie mein Name an der Tür…“

Oder Stefan Sulke. Er komponierte vor Jahren einen Song, der diesen Ignatia-Zustand treffend beschreibt, Damals verschickte ich gerne dieses Lied, wenn ich verliebt war – ohne mir bewusst zu sein, was für einen Schwachsinn ich da verbreitete. Sulke sang: „Ich brauche dich, ich brauche dich, ich brauche dich – ist unendlich mehr wie nur ‚ich liebe dich‘, du bist wie Wasser und wie Brot für mich…“ Oh, mein Gott, das ist ja lebensbedrohlich, wenn jemand zu mir sagt: „Du bist wie Wasser und wie Brot für mich.“ Der überlastet mich ja völlig. Ich bin weder Wasser noch Brot! Ignatia heilt diese Wahnidee. Wenn ich Ignatia nehme, weiß ich, dass ich traurig sein werde, wenn der andere geht, vielleicht heulen und schreien muss, aber ich werde nicht sterben.

Es gibt noch eine Wahnidee, die auch mit dieser Gesellschaft zu tun hat und mit dieser Form von Leben, die primär ökonomisch determiniert ist. Ich habe durch Zufall auf facebook einen Artikel von Friedrich Engels gefunden, von dem man nun wirklich nicht sagen kann, dass er ein tantrischer Hippie war. Friedrich Engels erklärte, dass Monogamie und die bürgerliche Gesellschaftsform ausschließlich so strukturiert sind, weil sie für den Kapitalismus am ausbeutbarsten sind. In einer Kommune mit 30 Leuten gibt es nicht für jeden einen Kühlschrank, einen Fernseher und ein Auto – die machen einfach keinen Umsatz. Den meisten Umsatz machen unglücklich verheiratete Paare nach über 30 Jahren Ehe.

Was ist mit unserer Idee der Ehe: Du bist MEIN Mann, ich bin DEINE Frau?

Das ist eine weitere Wahnidee von Ignatia: einen Partner heiraten zu müssen. Für Ignatia gibt es keine Beziehung, ohne dass die lebenslang und treu sein muss. In meiner Praxis erlebe ich oft, dass Menschen Glück verleugnen oder nicht zulassen, weil sie diese Wahnidee haben. Und die ändert Ignatia tatsächlich. Wenn man die Wahnidee mit Ignatia behandelt, können daraus Beziehungen entstehen, die z.B. zwei Mal in der Woche wunderbaren Sex miteinander haben, ohne gleich heiraten zu müssen.

Fazit: Ignatia ist das wichtigste und heilsamste Mittel gegen bürgerliche Zwangsmoral, die da heißt: Wir dürfen nur den küssen, mit dem wir verheiratet sind und Beziehung ist eine Ernährungsgemeinschaft. Aber Beziehung ist dazu da, unser Leben glücklicher zu machen, zu wachsen, Freude im Leben zu teilen. Beziehung ist auch dazu da, wie Rilke sagt, „Wächter der Einsamkeit zu sein“. Wenn wir sie aber auf Besitz und die Notwendigkeit von reinem Überleben reduzieren, dann ist das Drama vorprogrammiert. Und da holt uns Ignatia raus. In diesem Sinne: Mögen alle Wesen küssen.

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 heiler werden – Gespräche über die Heilkunst“ erschien im Verlag Simon + Leutner, 2013. Weitere Informationen: Samuel-Hahnemann-Schule, Mommsenstr. 45, 10629 Berlin, Tel.: 323 30 50, buero@heilpraktiker-berlin.org, www.Samuel-Hahnemann-Schule.de

Die Olive

– der Ölbaum

Olea europea gehört zu den „lippenblütlerartigen“ Ölbaumgewächsen... woah, was für eine Bezeichnung. Aber soviel Ehre muss man dieser Pflanze mindestens entgegenbringen. Alt ist sie und schon seit dem 4. Jahrtausend vor Christus kultiviert und damit eine der ältesten Nutzpflanzen überhaupt. Der Baum ist immergrün und wächst langsam, er kann mehrere 100 Jahre alt werden.

Die Blätter haben die sogenannte olivgrüne Färbung und sind behaart, um den Wasserverlust des Baumes zu vermindern, somit kann er auch gut in heißen Gegenden gedeihen. Die Blüten wachsen in Rispen mit 10-40 Einzelblüten aus denen dann die Früchte entstehen. Die Olive ist eine einsamige Steinfrucht und enthält Wasser und fette Öle (das berühmte Olivenöl) sowie Bitterstoffe, Glycoside, Proteine und Mineralien. Die Früchte dienen als Nahrungsmittel und werden zur besseren Genießbarkeit vor dem Verzehr in Wasser und Salz eingelegt. 90% der Früchte werden zu Olivenöl gepresst. Durch seine lange Haltbarkeit und gute Heilwirkung hat es sich in der mediterranen Küche durchgesetzt. Die Hauptproduktionsländer sind Spanien, Italien und Griechenland. In der Volksheilkunde gilt das Öl als gutes Mittel gegen Herz-Kreislauferkrankungen, Arteriosklerose und Gallenwegserkrankungen. Durch seine ungesättigten Fettsäuren wirkt es sich positiv auf den gesamten Fettstoffwechsel aus und hat eine entzündungshemmende Wirkung.

Es ist wichtig auf eine gute Qualität des Öls zu achten! Es gibt hunderte verschiedener Sorten mit sehr unterschiedlichem Geschmack. Interessant ist aber auch die Heilwirkung der Olivenblätter. Mit ihren Farbstoffen, Iridoiden und Triterpenen wirken sie sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus. Sie sind sogenannte „Radikalenfänger“ oder Antioxidanzien. Als Tee getrunken sollen sie Blutdruck senkend wirken! Diese eigentlich altbekannte Wirkung wird gerade neu untersucht.

Auch eine Beeinflussung des Blutzuckerspiegels wurde beobachtet. Spasmolytisch und rhythmisierend sind ihre Eigenschaften.

Schon Hildegard von Bingen empfahl die Blätter bei Magen-und Darmproblemen sowie gegen Entzündungen der Haut. In der Antike war der Baum der Göttin Athene geweiht. Im Christentum ist der Ölzweig im Schnabel der Taube ein Symbol des Friedens.

Aktuell bedroht das Bakterium *Xylella fastidiosa* die Qualität und den Bestand der Olivenbäume.

Es gibt derzeit den Versuch, die Epidemie mit Hilfe von EM (effektive Mikroorganismen) einzudämmen.

Anwendungstipp

- Bei leicht erhöhtem Blutdruck (auch parallel zu Medikamenten möglich): Täglich eine Tasse Olivenblätter (Apotheke) als Tee. 1Teelöffel auf eine Tasse 15 Minuten ziehen lassen, sowie 1Teelöffel natives Olivenöl, nicht erhitzt, in der Küche verwenden.

Die Autorin **Cornelia Titzmann** ist Dozentin für Phytotherapie und Heilpraktikerin mit eigener Praxis, Horst-Kohl-Str. 2, 12157 Berlin, T.030/ 794 04 520, Kontakt: corneliatitzmann@gmail.com, facebook: Naturheilpraxis Cornelia Titzmann; ab Juni neuer Kurs: „Pflanzenheilkunde für alle“, donnertags 19-21 Uhr, Infos auf pflanzenheilkunde-berlin.de

Gabriele F. Kumlin

Die Rosen-Methode

Den Körper berühren, die Seele erreichen

Beitrag von Gabriele F. Kumlin

Die Rosen-Methode, eine achtsame und befreiende Berührungsarbeit, ermöglicht uns tiefe Entspannung und Seelenfrieden. Durch eine klare und sanfte Berührung verfestigter Muskelketten sowie begleitender Gespräche durch die Praktizierende nehmen wir unser Festhalten, unsere tief liegenden unbewussten Beengungen, Blockierungen und verdrängten Gefühle wahr. Das damit einhergehende eingeschränkte Atemverhalten wird befreit und das Verdrängte, Blockierte löst sich. Ein grösseres Atemvolumen, ein Lösen der Muskelanspannung und eine Weitung der inneren Räume sind die Folge. Dadurch kann Zurückgehaltenes und Verdrängtes aus dem Unterbewusstsein ins Bewusstsein gelangen, neu erlebt und wahrgenommen werden. Innere Prozesse werden durch die Rosen-Methode unterstützt und verarbeitet, und die Zusammenhänge zwischen (chronischen) Muskelverspannungen, dem Atemverhalten und der seelischen, emotionalen Ebene werden deutlich gemacht.

Die Rosen-Methode wurde von der in die USA emigrierten deutschen Atem- und Physiotherapeutin Marion Rosen (1914 – 2012) entwickelt. In Berkeley, Kalifornien gründete sie Ende der 50er Jahre das Rosen Institut. Ihre Arbeit baut auf der Tradition der Atem- und Entspannungsarbeit von Elsa Gindler und Lucy Heyer, der Physiotherapie und der Jungianischen Psychotherapie auf.

Die Rosen-Methode eignet sich für alle, die u.a.in akuten Stresssituationen feststecken, sich von körperlichen und seelischen Schmerzen befreien möchten, tiefe Entspannung und ein freieres Atemvolumen suchen, ihr inneres Gleichgewicht wieder finden möchten, in Krisen stecken, Depressionen oder einen Burn-Out haben, Traumatas lösen und sich aus alten Lebensmustern befreien möchten, chronischen Schmerzen, Muskelverspannungen, Migräne, Rückenschmerzen auf den Grund gehen möchten, seelischen und physischen Überforderungen und Belastungen ausgesetzt sind oder einfach nur entspannen und mehr Körperbewusstsein gewinnen möchten.

Immer wieder bin ich tief bewegt, wenn eine KlientIn in einer Einzelsitzung die tiefe Einsicht über den Körper, und nicht über den Kopf, von sich gewinnt, wie ein bestimmtes Gewohnheitsmuster entstanden ist, welches sich dann als Barriere durch das Leben zieht, wie Entscheidungsmöglichkeiten verhindert werden und plötzlich verborgene Fähigkeiten erwachen, die dann gelebt werden. Die Freude und die Lebenskraft die dadurch frei gesetzt werden, sind immens und beglücken nicht nur die KlientIn. Es ist als würde ein neuer Mensch geboren, und ich darf als Hebamme diese Geburt, dieses Glück begleiten.

Neurobiologische Forschungsergebnisse zeigen, dass durch die besondere Berührung der Rosen-Methode das gesamte neurohormonale Netzwerk in Gang gesetzt wird und u.a. Glückshormone (Oxythocin) ausgeschüttet werden.

Einführungswochenende mit Gabriele F. Kumlin

in Berlin 09. bis 10. Mai 2015, jeweils von 10.00 bis 17.30 Uhr, ARENIA, Waldstr. 55, 10551 Berlin-Moabit. Kursgebühr EUR 200,--.

Gabriele F. Kumlin ist Praktizierende der Rosen-Methode in eigener Praxis in Berlin und Wien und unterrichtet Einführungskurse seit vielen Jahren. Ausbildung und Zertifizierung bei Marion Rosen in Berkeley, Kalifornien, vor 20 Jahren.

Einzelsitzungen: c/o Praxisgemeinschaft Schillerstraße 40, Remise, Berlin-Charlottenburg, Tel. 030-3974 9515, www.touchmovarts.de

ENTSPANNUNG MIT SYSTEM
ENERGIE · KLARHEIT · BALANCE

Die Kraft des Taiji

Zelebrieren Sie mit uns den Welt-Taiji-Tag und lernen Sie die fernöstliche Kampf- und Bewegungskunst Taiji kennen.

Im 17. Jh. entwickelte die Chen-Familie eine bewegte Meditation, in der die kämpferischen Formen der asiatischen Kampfkunst mit der energetischen Tiefe des QiGong verbunden wurden und die heute unter dem Namen Taiji weltweite Bekanntheit erlangt hat. In China treffen sich meist morgens die Menschen im Park um gemeinsam Seele, Körper und Geist zu pflegen. Auch in unseren Breiten erfreut sich das Taiji immer größer werdender Beliebtheit.
Ob als Hobby oder Lebensweg zur Gesunderhalung und Stressreduzierung oder als therapeutische Maßnahme bei Bewegungsstörungen: Die Fangemeinde des Taiji wächst stetig! Das tiefe Gefühl, mit sich selbst und dem eigenen Körper wieder eins zu werden, wird durch die zwei kosmischen Qualitäten Yin & Yang erreicht. Denn wenn man gelernt hat, die Balance zwischen diesen Kräften zu finden, sind das spirituelle Wachstum und die ganzheitliche Gesundheit garantiert.

Zelebrieren Sie mit uns den Welt-Taiji-Tag und erfahren Sie bei diesem Einführungsseminar die Grundlagen der energetischen Körperarbeit, wie sie schon seit Jahrhunderten in China weitergegeben werden. Neben einer Rückenschule, den Gleichgewichts- und Koordinationfähigkeiten, wächst mit dem Taiji vor allem das ganzheitliche Verständnis, Lebensqualität herzustellen und längerfristig zu erhalten. Neben der speziell von Entspannung-mit-System entwickelten Kurzform erfahren Sie Umfassendes über unser Qigong-System und die Meditationspraxis innerhalb unseres Familienstiles.
Ein kleiner einführender Vortrag und Zeit für Fragen bilden den Rahmen für Ihre ersten Schritte auf dem Weg zum Taiji-Prinzip!

Lassen Sie sich am 25. April entführen in die Welt des Taiji in Berlin-Schöneberg oder in Berlin-Kreuzberg.

Termin: 25. April 2015
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr
Kosten: 29,- Euro

Ort 1: AVK, Rubensstr.125, Haus17, 12157 Berlin-Schöneberg
Seminarleitung: Mirko Lorenz

Ort 2: Wing Tai | Berlin-Kreuzberg, Mehringdamm 64, 10961 Berlin-Kreuzberg
Seminarleitung: Oliver Hübel

Kontakt:
www.Taiji-mit-System.de
info@taiji-mit-system.de
Tel. 030-53797242

Aktive Herz-Meditation vitalisiert

Die aktive Herz-Meditation bewirkt die Entwicklung des innersten Wesenskerns. Gnostiker, Sufis oder Mystiker waren immer an einer solchen inneren Entwicklung interessiert, um Verantwortung für eine positive Gestaltung des Lebens aus freier Kraft übernehmen zu können.

Woher aber kommen frische Lebenskräfte? Rumi war ein Mystiker, der als Dichter der Liebe Ruhm erlangt hat. Rumi dichtete immer wieder von Liebe und von Berauschtsein, Zuständen des Einsseins oder des „erweiterten Bewusstseins". Diese Zustände liessen seinen Geist reifen und ermöglichten ihm Zugang zu schöpferischen Ideen. Durch die Begegnung mit seinem Lehrer Shams öffnete sich sein Herz und der Strom der Liebe rann durch ihn und inspirierte ihn.

In der aktiven Herz-Meditation werden die Tiefen des Herzens mehr und mehr ausgelotet. Die Methode Rumis gleicht sehr gut heutige Einseitigkeiten des Lebens aus und Menschen entwickeln eine solide Verbindung zu sich und der Welt.

Das Geheimnis der Vitalisierung liegt in subtilen Schwingungen bestimmter wirksamen Rhythmen, die im Herzen Türen zu Quellen des Schöpferischen öffnen und ein gestärktes und erweitertes Bewusstsein fördern.

Termine:
Samstag, 18.04.2015, 11:00 - 14:00
Samstag, 13.06.2015, 11:00 - 14:00
Samstag, 05.09.2015, 11:00 - 14:00
Samstag, 28.11.2015, 11:00 - 14:00

Eva-Mareike Knoche, Mehrdad Noorani, Helmut N. Gabel
Lotos-Vihara, Neue Blumenstr. 5, 10179 Berlin-Mitte
kontakt@herzmeditation.eu; Tel. 0162 9392535
www.herzmeditation.eu

Feuerlauf am 14. Mai 2015

Haben Sie geheime Wünsche, welche sich nach Erfüllung sehnen?

Feuerlaufen ist ein Symbol für die unmöglichen Möglichkeiten unseres Lebens.

Die Angst, welche wir haben, dass uns das Feuer verbrennt, ist ähnlich der Angst, welche uns davon abhält für unsere Ziele zu gehen. Das Feuer kann als Sinnbild für die Herausforderungen im Leben gesehen werden, vor denen wir normalerweise zurückweichen. Gehen wir aber trotz oder mit unserer Angst über das Feuer, transformiert sich diese in eine kraftvolle Möglichkeit zum Wachstum. Menschen, die barfuß über 700°C heiße Kohlen laufen, berichten von wunderbaren Veränderungen in ihrem Leben. Sie fühlen sich glücklicher und erfüllter.

Dieses Geschenk aus dem Feuerlauf ist Tag für Tag anwendbar.

Informationen und Anmeldung:

14. Mai 2015, 17-22 Uhr,
100,- Euro
Bis 14. April mit Frühbucherrabatt 85,- Euro

Elke Wiget,
Firewalkinstructor seit 1998
Ausbildung bei Peggy Dylan

SUNDOOR MASTERY and FIREWALK INSTITUTE
T.030 64327202
easysuccess@elkewiget.com

Himmlische Konstellationen April 2015

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

Allgemeine Trends

Hadern Sie nicht mit Ihrem Schicksal, wenn nicht alle Ihrer Ziele und Überzeugungen den auf Sie zukommenden Bewährungsproben standhalten. Geben Sie sich lieber mit weniger Erfolg zufrieden als sich weiterhin unrealistische Hoffnungen zu machen. Sie können in nächster Zeit in aller Deutlichkeit erkennen, welchen Bedingungen Ihr Glück und Ihre Entfaltungsmöglichkeiten unterworfen sind. Unterziehen Sie Ihre Lebensziele einer gründlichen Inventur und nehmen Sie gegebenenfalls neue Weichenstellungen vor, die Ihrem Leben nachhaltig Sinn und Erfüllung bieten (Saturn in Schütze).

Im April ist mit größeren Konflikten zu rechnen, insbesondere mit Menschen, die sich im Besitz einer absoluten Wahrheit wähnen. Achten Sie daher darauf, sich nicht provozieren und in Auseinandersetzungen verwickeln zu lassen, bei denen Sie nichts zu gewinnen haben (Pluto stationär rückläufig am 17. April). Konzentrieren Sie sich vor allem darauf, sich aus den Fesseln falscher Vorstellungen zu lösen und sich neuen Ideen und Sichtweisen zu öffnen. Indem Sie von sich aus für eine Neuorientierung sorgen, können Sie sich vor allem in den Osterferien die eine oder andere unangenehme Überraschung ersparen.

Was zu tun ist

Schalten Sie im April bei Ihren Aktivitäten einen Gang zurück und erlauben Sie sich ein gemächlicheres Herangehen an die Herausforderungen des Lebens (Mars in Stier ab 31. März). Konzentrieren Sie Ihr Handeln darauf, sich Ihre Besitzstände zu sichern und stellen Sie Ihren Geschäftssinn und Ihr Verhandlungsgeschick unter Beweis (Merkur Konjunktion Mars am 23. April). Bewahren Sie sich Ihre Ruhe, auch wenn Sie in manchen Bereichen unter starken Druck geraten. Manche Machtkonflikte spitzen sich Mitte April nochmals zu und es zeigt sich in aller Deutlichkeit, wer bei welchen Themen tatsächlich das Sagen hat (Sonne und Merkur Quadrat Pluto und Konjunktion Uranus am 5./6. und 8. April).

Kommunikation

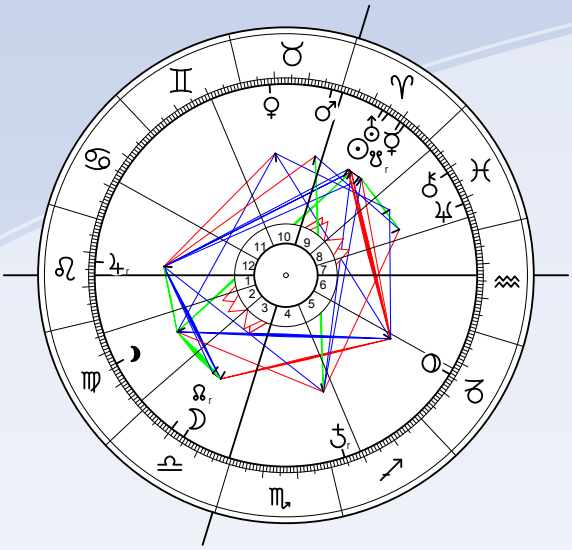
Wundern Sie sich nicht, wenn es in der Osterwoche etwas lauter zugeht als sonst (Merkur in Widder ab 31. März). Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihre Meinungen und Standpunkte mit Nachdruck zu vertreten, auch wenn es dadurch zu Konflikte kommt. Führen Sie jedoch nur dort hitzige Debatten, wo es für Sie etwas zu gewinnen gibt. In manchen Bereichen ist ein Umdenken erforderlich, sei es durch unerwartete Vorfälle oder plötzliche Einsichten. Scheuen Sie sich nicht, alte Glaubenssätze über Bord zu werfen und so den Kopf für neue Ideen freizubekommen.

Lust und Liebe

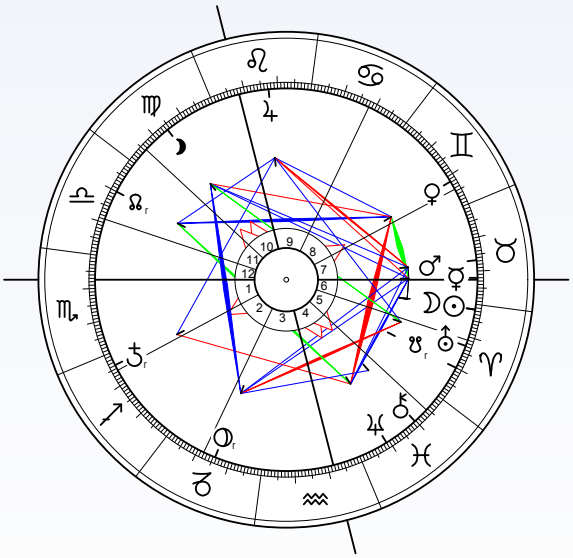
Falls Ihnen in Ihren Beziehungen in den vergangenen Wochen kein Neustart gelungen ist, steht Ihnen nun eine längere Durststrecke bevor. Genießen Sie daher die zahlreichen Kontaktmöglichkeiten, die sich Ihnen im anbrechenden Frühling bieten (Venus in Zwillinge ab 11. April). Schließen Sie neue Bekanntschaften und leugnen Sie nicht Ihre sinnlichen Bedürfnisse.

DER SONNE-MOND-ZYKLUS

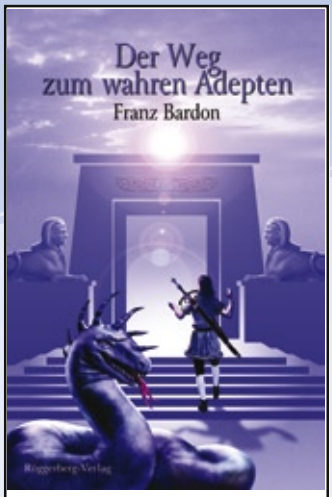
Bei jedem Neumond beginnt ein neuer Sonne-Mond-Zyklus, der zu Vollmond, wenn Sonne und Mond sich gegenüberstehen, einen Höhepunkt erreicht. Neumondphasen sind Keimsituationen, in denen unbewusste Prozesse ihren Anfang nehmen, die uns bis zum Vollmond zunehmend bewusst werden. In der abnehmenden Mondphase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



Vollmond in Waage (04.04.): Um frohe Ostern zu erleben bedarf es Ihrer Gabe, über manches diskret hinwegzusehen.



Neumond in Widder (18.04.): Aus astrologischer Sicht beginnt heute ein neuer Jahreszyklus. Doch diesmal gab es keine Ruhe vor dem Sturm. Halten Sie Kurs!



Franz Bardon

Der Weg zum wahren Adepten

Das Geheimnis der 1. Tarotkarte. Ein Lehrgang wissenschaftlicher Magie in 10 Stufen. Theorie und Praxis der magischen Einweihung. Die Magie ist das einzige Abwehrmittel gegen die Sklaverei durch elektronische Spionage. **27. Auflage!**
393 Seiten, geb., € 34,00

Die Praxis der magischen Evokation

Das Geheimnis der 2. Tarotkarte. Kontakt mit 660 Engeln der geistigen Hierarchie.
560 Seiten, geb., € 40,00

Der Schlüssel zur wahren Kabbalah

Das Geheimnis der 3. Tarotkarte. **Weltweit das einzige Buch über kabbalistische Praxis.**
309 Seiten, geb., € 28,50

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

Rüggeberg-Verlag

T./Fax: 0202-592811

www.verlag-dr.de

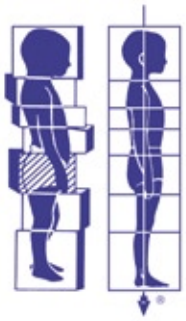
Qigong, Yoga, Wandern in Griechenland

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

Frühlingsaktion: 50% Rabatt auf Ihre erste Rolfing-Sitzung

1. April - 31. Mai 2015



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

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

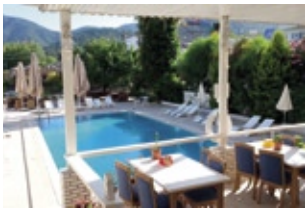
Kursangebot - Intuitives Malen

Entdeckungsreise zur inneren Quelle der Kreativität

Im ATELIER „aufgemalt“ in der Senatskanzlei für kulturelle Angelegenheiten, Brunnenstraße 188-190 in 10119 Berlin (nächste Haltestelle Rosenthaler Platz) lädt Sie die Kunstmalerin Nina Marxen herzlich ein, die Möglichkeit des Selbstausdrucks zu erleben, die Tür zur eigenen Innenwelt zu öffnen und spontan die Kreativität zu erforschen.
Während der Aktionseinheiten werden unterschiedliche Herangehensweisen angeleitet.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Erweitern Sie Ihr gestalterisches Potenzial!
Ich lade Sie herzlichst ein zu malen, malen, malen!

Preise: 2 Stunden für 35 EUR = eine Kurseinheit; Drei Kurseinheiten bilden einen Kurs
Schnupperkurs: Einmalig 2 Stunden für 49 EUR
Die Materialien können im Kurs für 5 EUR erworben werden.
Termine: Donnerstags 19.00 Uhr und Samstags um 14.00 Uhr
Ich stehe für weitere Informationen 1/2 Stunde vor Kursbeginn zur Verfügung.
Um eine Voranmeldung wird gebeten.
Tel.: 01520-1808 228 / nmarxen@aufgemalt.de / www.aufgemalt.de

Reset für Körper und Geist - Bringen Sie neuen Schwung in Ihr Leben



Gemütliches familiengeführtes Hotel an der Lyrischen Küste in Marmaris bietet Ihnen Basenfasten mit erfahrener Fastenleiterin, hochwertigem Bio-Obst und -Gemüse,Yoga und Traumreisen, Frühgymnastik und geführten Wanderungen, die starke Aussagekraft über Land und Leute haben. Mit dieser sehr vitalstoffreichen Form des Fastens finden Sie zurück zu mehr Vitalität. Sie bringen Ihren Verdauungstrakt wieder in Schwung und stärken Ihr Immunsystem. Der Körper wird von innen gereinigt, die Gedanken geklärt.

Termine Fasten Mai: 02.05.-09.05.15, 23.05.-30.05.15, EZ: 520,-€, DZ: 670,-€
Aufbauwochen Mai: 09.05.-16.05.15, 30.05.-06.05.15, EZ: 350,-€, DZ: 420,-€
Termine Fasten Juni: 06.06.-13.06.15, 20.06.-27.06.15, EZ: 520,-€, DZ: 670,-€
Aufbauwochen Juni: 13.06.-20.06.15, 27.06.-04.07.15, EZ: 350,-€, DZ: 420,-€
Reservierung unter Funk: 01523/3696720, Mail: hotelmanolya@yahoo.de, www.manolya-hotel.com

Zapchen - Ein Weg aus der Anstrengung

Institut für kreative Persönlichkeitsentwicklung

Zapchen ist eine körperorientierte Therapieform, die Elemente westlicher Psychotherapie und moderner Hirnforschung mit Elementen aus dem tibetischen Buddhismus verbindet. In den Übungen nutzen wir Bewegung, Atem, Stimme und Berührung als Möglichkeit uns direkt mit dem uns innewohnenden, grundlegenden Wohlbefinden zu verbinden. Als Methode zur Selbstregulierung und Psychohygiene bietet Zapchen einen Weg Anstrengungsmuster zu unterbrechen, Selbstwahrnehmung zu steigern und eigene Ressourcen bewusst zu aktivieren. Unmittelbares Wohlgefühl stellt sich ein und wird als wachsende Freude, Gelassenheit, Präsenz und Kreativität erlebt. Die Übungen sind auf ungewöhnliche Weise schlicht, humorvoll und gleichwohl achtsam. Sie können ohne zusätzliche Zeitaufwand im Alltag angewandt werden, ohne Vorkenntnisse, in jedem Alter und Gesundheitszustand.

Fortlaufende Übungsgruppe: 10. April, 29. Mai 2015, jeweils 18:30 - 21:30 Uhr; 25 EUR
Wo: Berliner Schule für Zen Shiatsu, Wittelsbacherstr.16, 10707 Berlin, (U-Konstanzer-Str.)
Anmeldung: Dr. Doris Grimm, 030-2535 9638, dorisgrimm@t-online.de, www.zapchen.berlin

Mitgefühl kultivieren

Innere Stärke im Alltag

Der Kurs führt durch die verschiedenen Formen von Einfühlungsvermögen und Mitgefühl und eröffnet durch einfache Übungen und Beispiele die Möglichkeit, die Kraft des Mitgefühls - Warmherzigkeit, Offenheit und Geistesgröße - in uns zu finden. Sind diese positiven Qualitäten in uns gestärkt, erfahren wir, wie der Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen - zu Hause, am Arbeitsplatz und in allen Lebensbereichen - freudvoller, harmonischer und entspannter sein kann.

Kurs 15.4. - 17.6.15, 8x Mi, 19:00-21:15 & 1x So, 10:00-17:00 | 90 €
Ort: Dharma Mati - Rigpa-Zentrum, Soorstr. 85, 14050 Berlin, S-Bhf Westend
Info, Anmeldung: Holger Sieler 030.232 55 011 (Mo-Do, 10-13), event@rigpa.de | www.rigpa.de

Authentisches Reiki, „Ein Weg zur Erleuchtung"

Vortrag 16.4., Seminare Grad I und II mit Barbara Simonsohn, 7. Grad, 17.-19.4.2015

Unsere wahre Heilung ist unsere Verbundenheit mit unserer Quelle. Das authentische Reiki ist ein alter Initiationsweg zur Aktivierung universeller Lebenskraft für das Neue Zeitalter der Heilung und Transformation, der intakt in unsere Zeit überliefert wurde. Barbara Simonsohn wurde direkt von Dr. Barbara Ray ausgebildet und eingestimmt, eine der 22 Lehrer, die von Hawayo Takata direkt initiiert wurden. Durch vier Einstimmungen im I.Grad verdoppeln wir mindestens unsere Ausstrahlung und erhöhen dauerhaft unsere Schwingung, so dass wir von den hohen Energien der Zeitenwende bestmöglich profitieren und auch für andere ein „Fels in der Brandung" und „Leuchtturm" sind. Es geht nicht darum, woher der Wind weht, sondern, wie Du die Segel setzt. Im I.Grad können wir uns selbst, andere, Tiere und Pflanzen behandeln. Wir haben damit allezeit eine „Hausapotheke" für Körper, Seele und Geist. Im II.Grad kommen kosmische Symbole und die Fernbehandlung dazu. Carl Gustav Jung: „Kosmische Symbole sind das Wertvollste, was uns Menschen zur Verfügung steht". Wir kommen damit in Kontakt mit unserer archetypischen Seele. Wer weiß, woher er kommt, weiß, wohin die Reise geht. „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben." Wir leisten mit dem authentischen Reiki einen wertvollen Beitrag, die dunkle Wolke von Gedanken, Gefühlen und Taten, welche die Erde verdüstert, aufzulösen. Mit Reiki gewinnen wir Zugang zu unserer wahren Natur und entspannen in den Armen des Geistes. Wir führen ein inspiriertes Leben in Fülle. Es ist das erste Mal in der Geschichte der Menschheit, dass Erwachen nicht mehr der Luxus einzelner ist, sondern eine Notwendigkeit zum Fortbestehen der Spezies Mensch. Quereinsteiger willkommen!

Vortrag 16.4., 19 Uhr mit Probebehandlungen, Eintritt frei, Lotos Saal, Prenzlauer Berg, Naugarder Str. 5.,
Seminare: I. Grad 17.-19.4., II. Grad 18.-19.4.
Info/Anmeldung: Sabine Stratenschulte, 030-30103402, sabine.stratenschulte@gmx.de und B. Simonsohn 040-895338
Buchtipps: Barbara Simonsohn, „Reiki" (Heyne TB), „Das authentische Reiki" (Goldmann-TB) und „Reiki - die sieben Grade" (Hans-Nietsch-Verlag).
www.Barbara-Simonsohn.de

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck vom 17.-19. April 2015 in Berlin Kreuzberg

Authentische Kommunikation in Form von wirklicher Gruppenkommunikation üben (group of all leaders), mit den Kommunikationsempfehlungen, den 4 Phasen der Gruppenbildung Pseudo/Chaos/Leere/Authentizität ins gemeinsame Herz finden.

Termin: 17.-19.4.2015, Ort: Berlin-Kreuzberg
Kosten 100,- bis 200,- EUR (Selbsteinschätzung)
Begleitung Götz Brase, Michaela Starke
Infos www.gemeinschaftsbildung.com, Tel. 08624-8795962 oder gemeinschaftsbildung@t-online.de

Vortrag: Mut entwickeln - Menschen durch Krisen begleiten

Mit Kirsten DeLeo

Wenn ein uns nahestehender Mensch mit einer Lebenskrise, gesundheitlichen Problemen oder Sterben konfrontiert wird, ist es unsere wichtigste Aufgabe, eine angstfreie, warmherzige Kommunikation herzustellen. Dieser Abend bietet die Gelegenheit, die tibetisch- buddhistische Sicht auf Krankheit, Sterben und Tod kennenzulernen. Kirsten DeLeo zeigt praktische Wege auf, wie wir auf geschicktere Weise kommunizieren und andere aufrichtig unterstützen können, so dass sie ihre eigene Quelle von Kraft und Sinnfindung entdecken können. Im Anschluß: Meditationsretreat für Menschen in Gesundheitsberufen mit Kirsten DeLeo
22. - 24.4.15 | Auszeit - Innere Balance und Kraft stärken
Wie können wir für andere da sein - und dabei innere Balance und Kraft bewahren?

Vortrag Di, 21.4.15, 19:30; Meditationsretreat Mi, 22. - Fr, 24.4.
Ort: Dharma Mati - Rigpa-Zentrum, Soorstr. 85, 14050 Berlin (S-Westend)
Preise: Vortrag 10 €, Retreat 300 € (inkl. vegetarischem Mittagessen)
Info, Anmeldung: 030.232 55 011 (Mo-Do, 10-13), event@rigpa.de, www.rigpa.de/spiritualcare

Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

Neue Ausbildungsgruppen ab September 2015

Sie erhalten in meinen Kursen eine fundierte & umfassende Vorbereitung zum Heilpraktiker für Psychotherapie. Sie profitieren von einer persönlichen Lernatmosphäre in kleinen Gruppen mit viel Praxisinhalt und Krankheitsbildern „zum Anfassen“, einem umfangreichem Skript und vielen Prüfungssimulationen.

Infotermin: Di., 21.4.15 um 18 Uhr (um Anmeldung wird gebeten)
Kosten Ausbildung: 995 € für 18 Termine à 4 Stunden
Ort/Info/Anmeldung: Praxis Dr. Annegret Haupt, Mehringdamm 43, 10961 Berlin
Tel. 030-91444325, www.annegret-haupt.de

Ausbildung zum/zur Ganzheitlichen Ernährungsberater/in

Kostenloser Infoabend am 14.04.2015 von 18-20 Uhr

Gehören Sie zu der wachsenden Anzahl von Menschen, die sich und ihre Familie „gesund“ ernähren möchten? Oder Sie beschäftigen sich schon lange mit dem Thema schon lange und möchten das auf ein professionelles Fundament stellen? Dann könnte die Ausbildung zum „Ganzheitlichen Ernährungsberater“ für Sie neue Räume öffnen: Medizinische Grundlagen, Ernährungsprotokolle, alternative Ernährungsformen wie Vollwertkost etc., Säure-Basen-Diät, Heilfasten, Sport und Meditation sowie psychische Aspekte finden in dem ganzheitlichen arche-medica-Ansatz zusammen. Praktische Übungen und eine klientengeführte Projektarbeit gewährleisten die professionelle Umsetzung für die Praxis.

Kursstart: 02.05.2015, Kursende: 15.05.2016, Kursdauer: 12 Monate
Zeiten: 10 x Sa/So 9.30 bis 13.30 Uhr
Kosten: 1.980,- EUR (12 Raten à 165,- EUR), Ameldlegebühr 180,- EUR
Arche Medica, Akademie für Heilpraktiker, Handjerystr. 22, 12159 Berlin-Friedenau,
Tel.: 030.8516848, www.archemediica.de

Magie der Bäume

Bäume sind beeindruckende Lebewesen, deren Sprache erlernbar ist. Während der Kommunikation mit Bäumen aktivieren wir schlummernde Fähigkeiten in uns. Die Seminare „ Schule der Bäume „ beginnen mit einem Infoabend. In den Seminaren praktizieren wir Methoden der Geomantie um Verbindung zum Baum, zu Ortsenergien und zu uns selbst zu ermöglichen. Unser Vertrauen in die feine Wahrnehmung wird gestärkt! Die Seminare können einzeln gebucht werden.

Infoabende: Freitags 24.04., 12.06., 28.08., 25.09., 19:30-20:30h und Montag 11.05., 18:00-19:00h
Ort: Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Beitrag: 10€ ,
Seminartermine jeweils 10-17 Uhr, Beitrag pro Tag: 70€, Frühbucher 60€ :
Sa 25.04. Die Eiben; Di 12.05. Die Kastanien; WE 20.-21.06. Die Buchen; Sa.29.08. Die Birken; Sa 26.09. Die Erlen
Anmeldung: Birgitt Paulus 030-288 339 25, info@praxis-koerperbalance.de, www.aquariana.de/praxisseiten/paulus.html

Krisenintervention - Seminar mit Angela Lombard im Institut Christoph Mahr

Di. 5. und 12. Mai jeweils 10-14 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 Dienstag-Tagestermine. 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.

Infos und Anmeldung: Institut Christoph Mahr, Katharinenstr. 9, 10711 Berlin
Tel.: 030-813 38 96, www.christoph-mahr.de

Einführung in die Lösungsfokussierte Gesprächsführung

Stärkende Methoden für Mediation, Coaching & Beratung vom 8.-10. Mai 2015

Auf der Suche nach einem Weg aus dem Problemdschungel? Ein einfacher und dennoch nicht leichter Weg hinaus aus dem Dickicht der „Probleme“, stellt der Lösungsfokussierte Ansatz nach Insoo Kim Berg und Steve de Shazer dar, der sich ganz der Erkundung von Lösungen statt der Analyse von Problemen widmet.
Die Einführung in die Lösungsfokussierte Gesprächsführung behandelt in einer lebendigen Mischung aus Theorie und Praxis die wichtigsten Elemente des ressourcenorientierten Ansatzes und lädt zur stärkenden Reflexion eigener Fragestellungen ein.

Ort: Ackerkeller, Ackerstr. 12, 10119 Berlin
Info und Anmeldung bei Rita Wawrzinek, info@kaosconsulting.de, www.kaosconsulting.de oder 030-4404 9662
www.kaosconsulting.de

Yoga im pädagogischen Alltag

Perspektiven einer ganzheitlicher Erziehung

BenefitYoga® ist ein Weg, Gesundheitserziehung für Kinder konkret und anschaulich zu gestalten. Durch seine inspirierende Methodik weckt BenefitYoga® die Begeisterung für Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung und leistet dadurch einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsprävention. Schwerpunkte der Fachfortbildung sind: Bewegungs- und Sinnesschulung; Flexibilität, Kräftigung und Ausdauer; Konzentration, Koordination und Gleichgewicht; Entspannung, Körperwahrnehmung und Sozialkompetenz. BenefitYoga® spricht den Menschen auf allen Ebenen an: körperlich, emotional-sozial und mental. Kernpunkte sind das Vermitteln von Herzensbildung, Achtsamkeit und Konzentration. Die Fachfortbildung richtet sich an Pädagogen im Vorschul- und Grundschulbereich und ist anerkannt als Fortbildungsveranstaltung für Lehrkräfte.

Datum: 25. - 26. Mai 2015, Zeit: Sa. / So 10 - 17 Uhr, Preis: € 180,-
Dozentin: Gabriele Balzer, Elisabeth Hoffmann, Pädagoginnen und BenefitYoga®-Lehrerinnen/EUYT und Yogalehrerinnen BDY/EYU
WEG DER MITTE gem. e.V. - Ahornstr. 18, 14163 Berlin-Zehlendorf, Tel: 030 - 813 10 40 - www.wegdermitte.de

Chi Nei Tsang - Heilkunst, die durch den Bauch geht

Ein offenes Basisseminar mit Hasso Wittboldt-Müller, USA

An diesem Wochenende geht es um das Erlernen einer Jahrtausende alten taoistischen Körpertherapie: Chi Nei Tsang - einer Form von angewandtem Chi Kung (Qigong). Chi Nei Tsang (CNT) stellt eine eigenständige Therapieform dar und kann auch sehr gut in Kombination mit komplementären Behandlungsmethoden praktiziert werden. CNT ist außerdem eine hervorragende Selbstbehandlungstherapie im Sinne der Prävention. Inhalte des zweitätigen Basisseminars sind u.a. die Themen: Atmung in Verbindung mit den Bauchorganen, Wahrnehmung der inneren Organe, Stärkung der Körperfunktionen sowie die Theorie der Fünf Elemente. Diese sind ein wesentlicher Schlüssel zum tieferen Verständnis von Lebenszusammenhängen und dienen als pragmatische Wegweiser in der Unterstützung individueller Heilungsprozesse. In der psychosomatischen Therapie spielt CNT eine große Rolle, da besonders das Enterische Nervensystem angesprochen wird, mit dem wir neben unserer Nahrung auch unsere Gefühle verdauen. Mangelnde Gefühls- und Lebensverarbeitung sind die Hauptursachen vieler Krankheiten. Medizinische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Vortrag: Mi, 13.5.2015, 19 - 21 Uhr, Beitrag: € 10,-
Offenes Basisseminar: 15. - 17.5.2015, Zeit: Fr. 18 - 21 Uhr / Sa. 10 - 18.30 Uhr / So. 10 - 15 Uhr, Seminargebühr: € 200,-
Beginn der Chi Nei Tsang-Ausbildung im Kloster Gerode: 22. - 25.5.2015
WEG DER MITTE gem. e.V. - Ahornstr. 18, 14163 Berlin-Zehlendorf, Tel: 030 - 813 10 40 - www.wegdermitte.de

Oberton - Die Kunst zwei Töne gleichzeitig zu singen

Schon Aristoteles hat auf die physikalische Tatsache hingewiesen, dass sich der Klang eines einzelnen Lautes aus der Vielzahl der Schwingungen verschiedener Tonhöhen zusammensetzt. In diesem Seminar erlernen Sie die Technik des Obertongesangs: Sie erfahren, wie beim Singen eines beliebigen Grundtones durch die bestimmte Stellung von Lippen, Zunge und des Kehlkopfes einzelne dieser Obertöne erzeugt und gleichzeitig hörbar werden. Die Sensibilität des Hörens und des stimmlichen Ausdrucks wird erhöht. Jeder Kursteilnehmer wird in der technischen Ausführung individuell angeleitet, so dass die Fähigkeit erlangt wird, „zwei Töne gleichzeitig zu singen“. Im gemeinsamen Tönen eröffnen sich magische Klangräume. Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die gerne singen und die Welt der Obertöne selbst erfahren möchten.
Reinhild Cleff ist Cellistin und ausgebildete Kammermusikerin. Sie unterrichtet seit vielen Jahren und gibt Konzerte im In- und Ausland. In Obertongesang wurde sie ausgebildet von dem renommierten Obertonsänger Wolfgang Saus.

Datum: 30. - 31. Mai 2015, Zeit: Sa. 10 - 17 Uhr, So. 10 - 13 Uhr, Preis: € 120,-
Dozentin: Reinhild Cleff,
WEG DER MITTE gem. e.V. - Ahornstr. 18, 14163 Berlin-Zehlendorf, Tel: 030 - 813 10 40 - www.wegdermitte.de

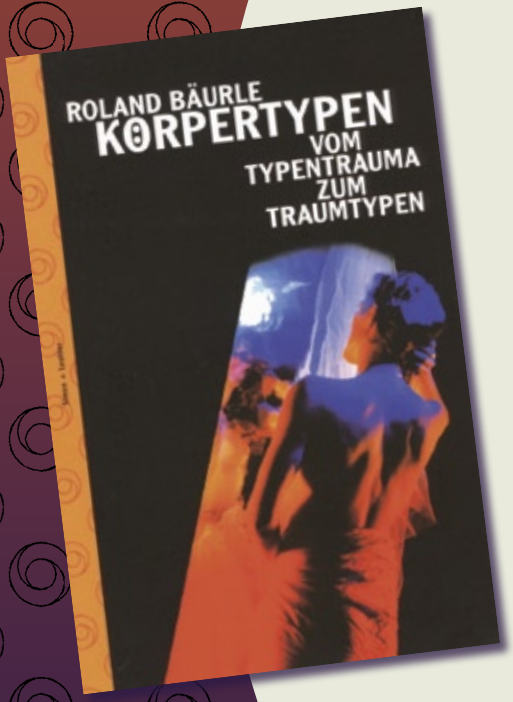
Zertifizierte Ausbildung/Weiterbildung zum EMDR-Therapeuten/Coach

mit Andreas Zimmermann im Institut Christoph Mahr

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eine Behandlungs-/ Coachingmethode, bei der es durch Stimulierung der Gehirnhälften zu sehr effizienten intrapsychischen Verarbeitungsprozessen kommt. Die Entwicklerin, Francine Shapiro konzipierte diese Methode insbesondere für den Bereich der Psychotraumatologie. Mittlerweile ist EMDR zu einem wichtigen Bestandteil professioneller Kommunikation geworden. Im Coachingbereich wird es u. a. mit viel Erfolg beim Zustandsmanagement eingesetzt. Darüber hinaus belegen zahlreiche Studien die Wirksamkeit bei der Behandlung von Phobien, Angst- und Suchterkrankungen, traumatischer Trauer, chronischen Schmerzzuständen, Phantomschmerzen etc. Da der Zugang zu hochwertigen EMDR-Ausbildungen überwiegend nur Ärzten und Diplom-Psychologen gestattet ist, freuen wir uns, diese überaus wirksame Methode auch anderen Personen zugänglich zu machen. Die Ausbildung umfasst 2 Blöcke von jeweils Montag bis Donnerstag und beginnt am 13. Juli 2015.

Termine: 13. bis 16. Juli und 31. Aug. bis 3. Sept. 2015
Info/Anmeldung: Institut Christoph Mahr, Katharinenstr. 9,
10711 Berlin-Wilmersdorf, Tel. 030-89 72 20 79, www.nlp-hypnose-berlin.de

VOM TYPENTRAUMA ZUM TRAUMTYPEN



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

In Ihrer Buchhandlung!

Simon+Leutner

www.simon-leutner.de

KGS Berlin

ein Magazin der
Körper Geist Seele
Verlagsgesellschaft mbH

Hohenzollerndamm 56
14199 Berlin

Tel. 030/612016-00
mail@kgsberlin.de

www.kgsberlin.de

Rubrik Wegweiser

Hier finden Sie kompetente Angebote aus allen Bereichen ganzheitlicher Heil- und Lebenspraxis!
Alle Wegweisereinträge finden Sie auch auf unserer Webseite www.kgsberlin.de, wo die Inserenten den Lesern noch mehr Informationen über ihre Arbeit zur Verfügung stellen.

Möchten auch Sie sich im Wegweiser präsentieren?
Das KGS-Team berät Sie gern.

KGS online...

Auf unserer Webseite finden Sie alle im Magazin KGS Berlin veröffentlichten Beiträge seit 2001.

Sie möchten eine unserer letzen Ausgaben noch einmal anschauen?
Unter „KGS download“ können Sie alle Magazine seit 01/2008 am Bildschirm durchblättern.

Viele weitere, insgesamt weit mehr als 100 aktuelle Veranstaltungen und Termine
können Sie auf unserer Webseite nach Datum sortiert bequem finden unter den Links:

- Termine
- Veranstaltungen
- Was läuft heute...
- Was läuft am...

Beiträge und Veranstaltungen zu einem bestimmten Thema finden Sie in unserem Themenkatalog.

Veröffentlichen auch Sie Ihr Angebot, Ihre Praxis oder Ihre Veranstaltung in unserem Magazin.
Kleinere Termintexte können auch kostenlos auf unserem Online-Portal veröffentlicht werden.
Auf www.kgsberlin.de unter Inserieren, Termin kostenlos schalten, können Sie die Daten aufgeben.

Gerne beraten wir Sie...
z. B. über weitere Formen Ihrer Präsenz auf unserer Webseite oder auch in unserem Print-Magazin.
Preise und Mediadaten finden Sie unter www.kgsberlin.de/Inserieren (Mediadaten Print/Online)

Ihr KGS Berlin Team.

(Augen)-Aufstellung

Systemische AugenAufstellung

Symptomaufstellung
FamilienAufstellung
Miggi Zech
Seminare + Einzelarbeiten
Termine: www.augenaufstellungen.de
offener Abend: 2. Dienstag im Monat (außer Ferien), 19h, 20 Euro

Tel. 0172-3124076
miggi@augenauf-berlin.de

Die Augen sind das Tor zur Seele.

Wir schauen mit Ihnen auf die Botschaft Ihres AugenThemas und helfen, AugenSymptome aufzulösen.

Symptome sind Hinweise der Seele, die sich in Aufstellungen zeigen und klären können.

Hilfestellung und Lösung durch Augen-/Symptom-/ FamilienAufstellung

Seminare im Gartenhaus, Berlin S-Bhf. Zehlendorf, Teltower Damm 32

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

Coaching

Artemis Barthenius

Reikilehrerin, Astrologin,
Tierkommunikatorin, Familienstellerin
Coach und psychologische Beraterin

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

Liebe & Coaching

Den Weg in das eigene Zentrum finden

Ulrike von Schrader
Zertifizierte Systemische Mentaltrainerin,
Radionikerin und Theta Heilerin

Berlin, Tel. 030-22495277
www.qua-insights.de
info@qua-insights.de

Liebe ist das was uns heilt. Wenn jedoch die Liebe mit so vielen Schichten von Ängsten, Schuldgefühlen und Ablehnungen nicht mehr ins Fließen kommt, dann fühlt es sich schwer und ausgelaugt an. Die Sinnhaftigkeit wird in Frage gestellt und nicht nur im Beruf, sondern auch in Beziehungen fühlt es sich sehr tot an.
Diese Schichten aufzulösen und darunter die Liebe und Selbstliebe wiederzufinden, ist tief berührend, beglückend und erfüllend.
Ich lasse mich von meiner Intuition leiten und gehe individuell auf Ihre Situation ein.

Colon-Hydro-Therapie

Elke Wiget

Heilpraktikerin

Naturheilpraxis am Roseneck
Hohenzollerndamm 94
14199 Berlin

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

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

Energie-/Heilarbeit

Beate Bunzel-Dürlich (HP)

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

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

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

10.04.-12.04. WE-Seminar „Karten, Pendel, Orakel - mediales Arbeiten mit Hilfsmitteln“
16.04. kostenloser Info Abend
01.-03.05. Basisseminar- „Medialität & Hellsichtigkeit“
08.-10.05. WE-Seminar: Beziehungen der neuen Zeit

Energie-/Heilarbeit

Praxis am See

Hedwig Bönsch
Beruf: Glücklich Leben / Medium /
Geistiges Heilen

Großes Fenn 18
14715 Stechow-Ferchesar

Tel. 033874 - 90623
mobil: 0175-203 6020
www.praxis-mensch-sein.de

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

- Mediale, hellsichtige Einzelberatung, Channelling in der Praxis, Termine in Berlin nach persönl. Absprache möglich.
- Ich gönn mir einen Tag nur für mich!
  Entspannen, Heil-Reading, Sauna
  Sa. 25.4.; 23.5., 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 X
- 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

Ess-Störung

Emotionales Essen verstehen und überwinden

Katrin Mehner
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Telefon: 030 / 68 32 48 84
praxis@emotional-essen-ohne-hunger.de
www.emotional-essen-ohne-hunger.de

- Sehnsucht und Hunger, Therapie (nach Maria Sanchez)
- Suchtberatung
- Traumatherapie mit Brainspotting (nach David Grand)

- Erkennen, verstehen und überwinden von emotionalem Essverhalten
- Unterscheiden von körperlichem und emotionalem Hunger
- Auflösen der Kopplungen zwischen Essen und Emotionen
- Einbeziehen der mentalen, körperlichen und Handlungsebene

Heilpraktiker-Schule

ARCHE MEDICA
Akademie für Heilpraktiker

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

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

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

14.4.: Kostenl. Infoabend Ausbildung Ernährungsberatung
18.4.: Seminar „Altbewährte chinesische Kräuterrezepturen“
02.5.: Beginn Ausbildung Ernährungsberatung
20.5.: Kostenloser Infoabend Bachblütentherapie

Heilpraktiker-Schule

Berliner Schule für Heilkunde seit 1985

Jürgen Meier und Peter Abadh Kühn

Stresemannstr. 21
10963 Berlin

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

Kompetente Vorbereitungskurse
auf die Überprüfung zur

Heilpraktikerin / zum Heilpraktiker
zertifiziert nach DIN EN ISO 9001

Förderung durch Arbeitsagentur möglich!

Kostenlose Infoabende - 18:00 - 21:30 Uhr
25.04., 31.05., 28.06.2015

Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite.

Heilpraktiker-Schule

Die Schule für Naturheilverfahren

Harmony power

Harmony power Berlin

Schule des Allgem. Deutschen
Heilpraktikerverband e.V.

Eberswalder Str. 30
10437 Berlin

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

Zertifizierte Aus- & Weiterbildungen zum:

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

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

Heilpraktiker-Schule

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

Heilpraktiker-Schule

Institut Christoph Mahr

Katharinenstraße 9
10711 Berlin-Wilmersdorf

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

Psychotherapie nach dem HP-Gesetz

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

kostenlose Infoveranstaltungen:
Do, 7. Mai um 11 Uhr
Di, 19. Mai um 19 Uhr

Heilpraxis

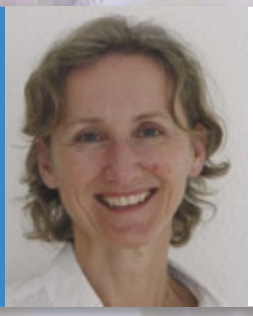
Heilpraxis nach Hildegard von Bingen

Daniela Dumann
Nithackstraße 24
10585 Berlin

Telefon: 030-36430358
Mobil: 0170-6011182
praxis@danieladumann.de
www.danieladumann.de
www.hildegard-von-bingen-berlin.de

- Aderlass
- Schröpfen, Wickel, Massagen nach Hildegard
- Ernährungsberatung
- Fasten - individuell und Gruppe
- Ausbildungskurs in Hildegard Ganzheitsmedizin
- Hildegard Heilkräutergarten in der Schorfheide
- Kräuterkurse, Workshops, Kräuterreise
- 2. Hildegard von Bingen Tag am 19.9.2015
  Frühbucherpreis bis 1. Juli 2015

Homöopathie



Homöopathie und Shiatsu

Isabel Blume
Heilpraktikerin

Praxisgemeinschaft
Gleditschstr. 31C
10781 Berlin

tel. 030-2169006
kontakt@isabel-blume.de
www.isabel-blume.de

Sanfte Heilung mit Homöopathie und Shiatsu

Das Behandlungsspektrum der Homöopathie umfasst alle akuten und chronischen Erkrankungen auf körperlicher wie auch auf geistiger Ebene. Auch bei schweren Krankheiten kann die Homöopathie lindern und eine Verbesserung der Lebensqualität bewirken.

Shiatsu - die Kunst der achtsamen Berührung - bringt die Lebensenergie in Fluss, bewirkt tiefe Entspannung und öffnet somit den Raum für Wachheit, Lebendigkeit und Präsenz.

Hypnotherapie

Hypnose und Hypnotherapie Ausbildung und Einzelbehandlungen

Heilpraktiker Peter Abadh Kühn

Institut für Hypnotherapie
Rue Joseph le Brix 4
13405 Berlin

030-412 9779
HpKuehn@aol.com
www.Hypnotherapie-in-Berlin.de

Ausbildung:

- Hypnotherapie
- Bachblütentherapie
- Ohrakupunktur
- Ausleitungsverfahren

Therapie:

- Hypnotherapie, Gestalttherapie
- Arbeit mit dem inneren Kind, Trauma-Arbeit, Raucherentwöhnung, Gewichtreduktion

Diverse hypnotherapeutische CDs zur Eigentherapie

Kabbala

Kabbala Lebensanalysen Hermann Schweyer

Schmiedberg 7
86415 Mering
Tel. 08233- 7958962

Die Zahlenmystik der Kabbala gibt Auskunft über Ihre Lebensaufgaben
www.kabbala.de

Erkennen Sie Ihre Lebensziele und Ihre Lernaufgaben, die sich Ihre Seele für Ihr Leben ausgesucht hat.

Aus dem Kabbala Lebensbaum und dem Kabbala Energiebild lässt sich Ihre persönliche Lebensanleitung erstellen. Sie erkennen Ihre Lebensziele und die wahren Ursachen Ihrer Krankheiten.

Wir erstellen Ihre persönliche Kabbala Lebensanalyse zum Preis von € 39.-

Im Internet bestellen unter www.kabbala.de oder fordern Sie unsere Info an.

Kinesiologie

Kinesiologieschule.de Mandiro Ordyniak (HP)

Regionaler Ansprechpartner der DGAK Kinesiologie-
Ausbildungen & Fortbildungen

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

- Infoabend Kinesiologie + Ausbildung:
  Mi, 22. April: 19 h
- Brain Gym 1 + 2: Do, (Himmelfahrt) 14. - 17. Mai
- System.Kinesiologie SK1: Fr, 12./18h - 14. Juni
- Frühkindliche Reflexe 1: Sa, 4. - 5. Juli
  Vorr. BG 1+2)
- Touch for Health 1- 4: Sa, 15. - 22. Aug.

Einzelsitzungen - Balancen - Coaching
Infos zu weiteren Kursen auf Webseite / anfordern.

Gewaltfreie Kommunikation

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

Wir sind zertifizierte 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
  13. + 27. April, 11. + 26. Mai offen für alle
  20. April + 18. Mai von Mann zu Mann
  4. Mai für PädagogInnen
- Aufbaukurs in Berlin (für Fortgeschrittene)
  18. bis 21. Juli 2015
- Intensivkurs in Berlin über 14 Tage an 7 WE
  22./23. August 2015 - 30./31. Januar 2016
- Ferienkurse in Salecina/Schweiz
  05.-11. September in deutsch
  11.-13. Settembre in lingua italiano

Körper(psycho)therapie

Lieselotte Diem

Körperpsychotherapeutin
seit 25 Jahren
Charakteranalytische Vegetotherapeutin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

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

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

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

Einzelarbeit, Paar-Sexualtherapie, Vorträge...

Medium

Veronique Schmidtke

Spirituelle Lebensberatung

Privatsitzungen & Termin
nach Vereinbarung

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

- Energie-Arbeit
- Aura- und Chakrenreinigung
- Rückführung und Seelenrückholung
- Reiki-Behandlung auch für Kinder
- Reiki für Tiere
- Clearing
- Kartenlegung

Ausbildung zum/r Spirituellen Lebensberater/in
weitere Info unter www.atelier-spirituel.com

Medien/Werbung

Prospekt- und Broschüren-Herstellung

Fotografie und Beratung
Thomas Simon-Weidner

Schauen Sie mal rein: www.thsw.de
Rufen Sie mich an: 030.78717113
oder schreiben Sie mir: mail@thsw.de

Sie möchten sich oder
Ihre Ideen ins Bild bringen!

- Fotografie im Studio
  oder an einem Ort Ihrer Wahl
- Umfassende Beratung
  für Ihren Werbeauftritt
- Prospekte und Broschüren
  Layout, Herstellung, Druck, Verteilung

Promotion

Haidrun Schäfer

Dernburgstr. 17
14057 Berlin

Tel. 030.321 90 19
e-mail: h.schaefer@berlin.de

Sprachbilder:

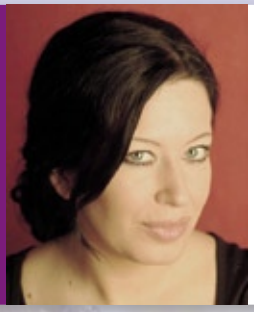
Sie haben der Welt etwas mitzuteilen
und ich finde die Formulierung.

Meine Fähigkeit besteht darin, komplexe Zusammenhänge verständlich darzustellen.

Langjährige Erfahrungen mit spirituellen Themen bilden eine solide Grundlage.

Sie liefern die Ideen – ich kleide sie in Worte.

Rituale



Tania Maria Niermeier

Medium & Hellseherin
Spirituelle Lehrerin

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

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

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

Schamanismus

Katja Neumann

Heilpraktikerin
Certified Shamanic Counselor FSS

Gethsemanestr. 4
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)
- Workshops für Anfänger und Fortgeschrittene

Selbstheilungsmethoden

Ananda Kanda
Soul Healing and Transformation

Marlies J. C. Reimers

Praxis für Körperarbeit
Damaschkestr. 33
10711 Berlin

0152-338 53 134
post@anandakanda.de
www.anandakanda.de

Die Seele ist die Essenz des Lebens. Sie ist ein goldenes Lichtwesen und trägt Weisheiten und Aufgaben aus all Deinen Leben.
- Divine Soul Healing
- Divine Healing Hands
- Coaching für die Seele
- Seelenbilder Aufstellungen
- Power of Soul Gruppe, donnerstags 19 - 20 Uhr
- Jeden zweiten Samstag wechselnde Workshops

Weitere Infos und Preise findest Du auf meiner Webseite.

Seminarhäuser

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
- vegetarisch/veganes Bio-Restaurant
- Sauna, morgendliche Meditation und Yoga inklusive!

Seminarhäuser

Seminarhaus
Schlagsülsdorf

Hanne Wilberg
Am Dorfteich 8
19217 Schlagsülsdorf

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

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

Sexualität

Paarweise: Die Kunst bewusst zu lieben

Hella Suderow
Christian Schumacher

Tel. 04165/829484
www.paarweise.info

Sexualität & Meditation
Achtsamkeitsschulung für Paare

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

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

Suchtbefreiung

Zucker-, Raucher- und Alkoholentwöhnung

Weiss-Institut
Hans-Otto-Str. 30
10407 Berlin
Tel. 030 - 4089 8454

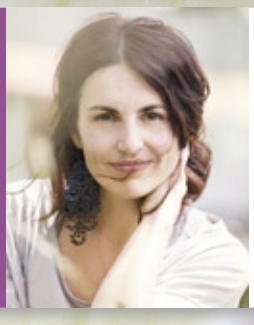
www.weiss-institut.de
suchtfrei@weiss-institut.de

- Zuckerentwöhnung
- Raucherentwöhnung
- Alkoholentwöhnung
- Nahrungsmittel-Intoleranzen
- Hilfe bei Zwängen (z.B. Fingernagelbeißen, Kontrollsucht, Spielsucht, Schlaflosigkeit, Ess-Sucht)

Persönliche Terminabsprache und Beratung:
Tel. 030 - 4089 8454

Video-Info auf YouTube:
„Schluss mit der Sucht - Zucker- und Rauchentwöhnung nach der Weiss-Methode".

Tanz/Tanztherapie



Yevgeniya Avner

Kreative Tanz- und Ausdruckstherapeutin
Heilpraktikerin für Psychotherapie

NEURAUM - Integrative Körperarbeit
Tanz & Therapie
Magnolienring 45
14199 Berlin - Wilmersdorf
Tel: 030 - 588 770 62
Handy: 0152 - 33 69 74 99
www.neuraum.berlin

- Einzel / Paartherapie und Beratung
- Tanztherapeutische Jahresgruppen
- Workshops

* Jeden 2. Sonntag des Monats: Workshopserie „Intensivprozess für Paare"
* Donnerstags 10-13 Uhr und montags 19-22 Uhr: Neue tanztherapeutische Gruppen „Ich und die Anderen"
* 23.-24.05.: Workshop „Ich und meine Masken"

Zahnarztpraxis

Zahnärztliche Hypnose mit Zahnärztin Elham Majdani

Kantstr. 15 A
10623 Berlin

Tel. 030-313 32 37

kontakt@zahnarzt-charlottenburg.net
www.zahnarzt-charlottenburg.net

- Zahnärztliche Hypnose und Behandlung von Angstpatienten
- Funktionsdiagnostik
- Amalgamsanierung
- Ästhetischer, metallfreier Zahnersatz
- Kinderhypnose und Kinderzahnmedizin
- Parodontosebehandlung
- systematische Zahnerhaltungstherapie

Zahnarztpraxis

Dipl.-Med. Angelika Schuschke

Ganzheitliche Zahnmedizin

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

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

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

5.4. Sonntag ☾♎

9:30-18:00h Oster-Special: Die Heilmeditation des Nehmens und Gebens 5./6.4. im Meditationszentrum in Kreuzberg. www.Meditieren-Lernen.de

11.4. Samstag ☾♉

10:00-18:30h BenefitMassage® - Ganzheitliche Gelenkbehandlung und Aspekte der energetischen Anatomie - Joint-Flow. Eine hervorragende Ergänzung zu anderen Massageformen. Sa.-So. 10-18.30 Uhr, Tel: 8131040, wegdermitte.de

Termine schalten Sie unter Inserieren auf www.kgsberlin.de

14.4. Dienstag ☾♒

20:00-22:00h Offener Abend: Fragen zu Spiritualität, Gesundheit und Leben. Dr. Brenda Davies, € 10, Aquariana, 6980 810, aquariana.de

15.4. Mittwoch ☾♓

19:30h Das gemeinsame Lesen kurzer Texte soll inspirieren, sich in Stille dem Wesen von Einsicht und Sehnsucht nach Veränderung zu nähern. Lectorium Rosicrucianum, 12055, Richardstr. 66

16.4. Donnerstag ☾♓

18:00-19:30h BenefitYoga® zur Stärkung der Mitte - für Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Jeweils Do., an 6 Abenden, Tel: 8131040, wegdermitte.de

18.4. Samstag ☾♈

10:00-17:00h Lachen ist die beste Medizin - Der Clown - mit Krispin Wich (Galli Theater), Sa.-So. 10-17 Uhr, Tel: 8131040, wegdermitte.de

14:00-18:00h Aussortieren nach dem Glücksprinzip: Was glücklich macht, bleibt, alles andere darf gehen! www.raum-und-entwicklung.de

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

14:00-20:00h Mit Leichtigkeit zum Ziel! Sie hatten sich auf den Weg gemacht, Neues auszuprobieren, große und kleine Ziele zu erreichen. Aber irgendwie sind die Ergebnisse nicht befriedigend. Das könnte daran liegen, daß Sie sich vor allem selbst im Weg stehen. Ich lade Sie ein, mit der „Key to see"- Methode ihren persönlichen Schlüssel für das Gelingen neuer Ziel zu finden. Epikur Bildungshaus, Tel. 4050 5499, workshop zu Neumond, Honorar 60 Euro, http://epikur-berlin.de/index.php/blog/38-blog-14-11-27

19.4. Sonntag ☾♉

15:00-17:00h Engelsprechstunde: Fragen aus jeder Lebenslage werden von den Engeln beantwortet. Bei Maaßen; Rubensstraße 15; 12159 Berlin; www.rat-des-universums.de, Anmeldungen: 0160/99112627

20.4. Montag ☾♉

10:00-17:00h BenefitYoga®-Urlaub - Achtsame Bewegung, Inspiration und Erholung. 3 Tage, Tel: 8131040, www.wegdermitte.de

21.4. Dienstag ☾♊

18:30-20:00h Infoabend kostenlos zu CRM, ressourcenorientierte Traumatherapie. Praxis Masz, Fehlerstr. 10, 12161 Berlin, Tel. 41705927 www.traumatherapie-berlin.net

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

22.4. Mittwoch ☾♊

19:30h Kurze spirituelle Texte sollen zu einem gemeinsamen Austausch anregen, um sich dem Wesen von „Einsicht und Sehnsucht nach Veränderung" nähern können. Lectorium Rosicrucianum, 12055, Richardstr.66

28.4. Dienstag ☾♌

13:00-18:00h Websites selber aufbauen & pflegen, bei Google gefunden werden - Wordpress Workshops 030-797 45 031, http://digitalfahrschule.de

20:00-22:00h Dia-Vortrag „Eine Reise zu den buddhistischen Klöstern im Westhimalaya" mit Mantra-Gesang und Herzheilungsmeditation. Am Tempelhofer Berg 7d, danielawolf9@gmx.net, 0176-55949065, vorh. Anm.

29.4. Mittwoch ☾♍

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

26.5. Dienstag ☾♍

13:00-18:00h Websites selber aufbauen & pflegen, bei Google gefunden werden - Wordpress Workshops 030-797 45 031, http://digitalfahrschule.de

30.5. Samstag ☾♎

10:00-18:00h Intensiv Workshops: Zur Intimität Erwachen. Freue dich auf „erwachte Beziehung und Polarität" u. „gereifte Männerarbeit" mit Deida orientierter Praxis in Berlin. Sei bereit, es wird lebendig, an deine Grenze, sehr tief und weit, berührend und unterstützend. Eli Buren war 6 Jahre lang Hauptassistent von David Deida und leitet phenomenale Workshops für Menschen, die tief und klar gehen wollen. Im April+Mai. (In leicht verständlichem Englisch, Übungen in Deutsch) www.eliburen.com

14:00-18:00h Aufräumen nach dem Glücksprinzip: Jedes Ding hat seinen Platz, an dem es sich wohlfühlt! www.raum-und-entwicklung.de

REGELMÄSSIGE TERMINE

dienstags

17:00-19:00h The Work - l(i)eben was ist - offener Kurs, http://kurs-nach-innen.de/offener-kurs-berlin/

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

Berlin CHIRON
Die Schule für Klassische Homöopathie Berlin
Leitung: Mareen Muckenheim
Ausbildung und Fachfortbildungen
www.chiron-berlin.de
Infotag: 14. April, 17-18h
Bitte vorher anmelden!
Praxis für Klassische Homöopathie, Körperpsychotherapie und Coaching
Mareen Muckenheim
im UCW, Sigmaringer Str. 1
10713 Berlin-Wilmersdorf
Tel: 030 - 611 71 00
www.muckenheim.de

mittwochs

18:00-19:30h Hatha-Yogakurs in Friedenau mit HP Annette Bauer, Yogalehrerin BDY/EYU. Kleine, offene Gruppe. Infos: annette.bauer@nettenet.de, www.nettenet.de

19:00h Divine Soul Healing Abend/Beitrag 35€ Tai Chi Studio A. Pullen, Anklamer Str.38, 10115 Berlin, www.DrSha.de

sonntags

14:00-18:00h Tanzen auf dem Tempelhofer Feld: Tänze des Balkans und Umgebung unter Anleitung, Mai bis Oktober jed. 1. u. 3. So. im Monat, Eingang: Herrfurth-Ecke Oderstr., Info: www.tanzenthf.berlin

15:00-17:00h Spirit. Gruppe trifft sich jed. 1. u. 3. So. im Monat z. Gespr. im Café Garcon, Fechnerstr. 30, nahe Fehrbelliner Platz

GRATIS LEBENSBERATUNG
Tarot, Hellsicht, Astrologie…
☎ 0800-5050303, gebührenfrei

Ausbildung

04. - 14. Mai 2015: Zertifiziertes YogAlign Teacher Training in Retreat-Center, Nähe Toscana, Italien, Anmeldung unter: www.yogalign.com

Lomi Lomi Integral. Ausbildung in ganzheitlicher Tiefenmassage (Wochenendkurse). SW von HH, im schönen Wendland (Elbtalauen). Aktuelle Termine, Einstieg jederzeit möglich. sophiealter-massagen.blogspot.de

Handystrahlen

Der digitale Schutz vor Handystrahlung & Elektrosmog. Schützen Sie Gesundheit für € 1,99. www.smogoff.de

Räume/Häuser biete

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

Freundliche und elegante Seminarräume, 70m²-75m², in Schöneberg und Prenzlberg für regelmäßige Yogaklassen, Wochenend-Workshops o.ä. verfügbar: www.lotussaal.de, Tel: 030-43734746

Friedenau - schöner heller Raum mit Garten stundentageweise in therap. Praxis zu vermieten. Info V. Richter 0173-9053043

Helle Gruppenräume für Körperarbeit in Wilmersdorf, ca. 60 u. 120 qm, zentral. www.zen-shiatsu-schule.de, Tel.: 32662832

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

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

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 schönen Praxisraum und einen Seminarraum Küche, Garten, Wartezimmer vorhanden. Zentral gelegen. 0176/62501451

www.CAREandSHARE.de; schöne, helle Therapie-Räume in 10777 Schönebg; 48+18qm, ab 5 €/h; o. Tage/WE; U4-Bhf-nah; Küche/Dusche/Schlafpl; 03328.309181

www.retreathaus-goehrde.de - Seminar- und Retreathaus in der Göhrde. Tel. 05855-978233.

Räume/Häuser suche

Spiritueller Verein sucht Räumlichkeiten (Gemeindezentrum) f. regelm. Veranstaltungen (Mantra-Singen). Spende, Miete oder Mietkauf. Ideal im AB Bereich von Berlin. Kontakt: s.beck108@gmail.com, 0152-33750328

Reisen

Spirituelle Reisen an uralte Kraftorte im Westhimalaya und in Südindien unter der warmherzigen und fachkundigen Leitung von Daniela Wolf. danielawolf9@gmx.net, www.kraftorte-in-indien.de

Reisen & Seminare

15.-22. Mai 2015 Yoga-Retreat auf Mallorca/Son Drago mit Vinod Dulal aus Indien www.pankow-yoga.de, Tel. 030-89566736

Pyramiden in Bosnien, Spirituelle Reisen vom 23. – 31. Mai, 20. - 28. Juni, 22. – 30. August und 26. September – 4. Oktober zum intensiven Einsteigen in die wundervollen Energien an diesem besonderen Kraftort. Maria Leonie Dunkel, T. 05103–927392, www.Pyramiden-in-Bosnien.de

Spirit of Egypt. Ausbildungs-, Seminar-, Therapie- und Wohlfühl-Reisen, Delphin- und Pferde-Reisen: www.dolphin-touch.com

Urlaubsseminar am Meer: Finde wieder zu deinem Inneren Kind. Entdecke mit ihm die Freude des Sein. kerstin@wunderbares-reiki.de

Seminare

Astralreisen und Luzide Träume - Seminar mit Bharati Glanert. Vom 10.-12. April 2015 - Tel.: +49 7706 9789691 - info@spiritbalance.net - www.astralreisenlernen.de

Erfahre Heilung durch Rohkost! Aktives Mit-mach-Seminar mit Bharati Glanert. 24.-26. Juli 2015 - Tel.: +49 (0) 7706 9789691 - info@rawbalance.de - www.rohkost-ernaehrung.de

Finde dein inneres Licht - intensives Selbstfindungs-Retreat in kompl. Dunkelheit. 8.-17. Mai 2015 mit Bharati Glanert - Tel.: +49(0)77069789691 - info@spiritbalance.de - www.dunkelretreat.de

Für Frauen: Weibliches Begehren. Tantra. Bildungsurlaub Stressregulation. Bogenschießen, Qigong der Frauen. Tanz. Sommerzeit. Heilkraft der Farben. www.altenbuecken.de, 04251-7899

Pfingst-Celebration – Wie Beziehungen gelingen, für Singles und Paare; Seminar mit Frank Fiess und Team: 22.-24.05.; Infos: www.frankfiess.de oder 030-25298700

Sing dich frei! Intensiv-Seminar am 30./31. Mai 2015 in Berlin mit Carien Wijnen, Ärztin, Sängerin, Psycho- und Gesangstherapeutin, Leiterin des ISGT, Info: www.healingvoice.de

Workshops

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten Di. 21.4., 12.5. 20 Uhr, Seminare 24.-26.4. und 3.-5.7. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

Astrologie Zentrum-Berlin
Veranstaltungen von 19.30-21.30h

THEMENABENDE:
Do, 09.04., Markus Jehle „Denkste!" - Merkur/Uranus-Themen im Horoskop.

Do, 23.04., Markus Jehle „Frechheit siegt" - Merkur/Mars-Themen im Horoskop.

UNSERE FORTBILDUNGSANGEBOTE 2015:
Astrologie für Fortgeschrittene (Markus Jehle)
Beginn: 18. April 2015

Klassische Astrologie / Traditionelle Radixdeutung (Birgit von Borstel)
Beginn: 13. Juni 2015

VORTRAGS-CDS:
Konsumverhalten im Horoskop
Der Saturn/Neptun-Zyklus
Himmlische Beziehungen
www.mariusverlag.de
Tel. 03322-1286915

ASTROL. BERATUNG:
Tel. 030-785 84 59

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

Astrologie

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

Atemarbeit

Atemarbeit nach Anna Langenbeck: der Weg zum individuellen Selbst! Atem- Tretmassage, Körper- Atemübungen, Singen. Einzelarbeit und Ausbildung mit Irmgard Huntgeburth/ Musikerin und Lehrerin www.Irmgard-Huntgeburth.de

Beratung

Schamanische-Heilarbeit, Matrix oder Aura- Reinigung 15,00 Euro. Telefon: 0176-41651356 A. Biese

Bewusstseinsarbeit

Goldkind #fresh mind education. Meet Yourself. Creative Coaching & Online Seminare. Hochwertig|exklusiv|individuell|liebevoll. www.goldkindmethode.de

Buddhismus

Die heilende Kraft der Liebe - 24. - 27.4. Besonderes Wochenende in Schloss Sommerswalde bei Berlin. www.kadampa-fest.de

Channeling

Jenseitskontakte, Lebensberatung, Trauerarbeit, Medium Eva Ullrich, Tel. 0172-1660437 www.seelenheilung-ullrich.de

Coaching

Spielkunst, das etwas andere Schauspielcoaching. Für mehr Leichtigkeit, Lebendigkeit und Präsenz auf der Bühne und im Leben. Einzelunterricht u. Gruppe in Kreuzberg. A. Steigmann, Tel. 030-61402773 oder voicesanette@web.de

Energetische Psychologie

Energetische Psychologie mit MET® (Klopfakupressur), Reiki, Matrix-Behandlung, mediale Beratung. Angelique Hornig 0176- 94441440

Energie-/Heilarbeit

Geistige Wirbelsäulenaufrichtung mit Atlas-& Kiefergelenkbegradigung. Auch Ausbildung. 030-97865518, www.ganz-ich.com

(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. 21.4., 12.5. 20 Uhr, Seminare: 24.-26.4. und 3.-5.7. 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

Für Frauen

FrauenTempelKreis: Lass deine einzigartige Schönheit erblühen, du musst es nicht alleine tun! Info: 01776717690 Veenja

Therapie, Beratung und Begleitung für Frauen. Innere Kind Arbeit, Tanz und Ausdruckstherapie, Kunsttherapeutische Methoden. Termine nach Vereinbarung. Maria Neumann HP psych., Telefon.:o3o/74074511, mail: Praxis.impuls@gmail.com

Heilpflanzenkunde

Pflanzenseminar: „Das Wunder der Blätter“ Heilen-Riechen-Essen-Fühlen-Erleben, 18. April, 10-16 h, 030-7874829, www.tetzinski.de www.beatrixwehle.com

Heilpraxis

Behandlung von Zeckenbiss-, Spinnenbiss-, Pilz-Erkrankungen. Bachblütentherapie. HP Olga Würdemann, Mohrenstr.6, Berlin-Mitte, T.20214544, Mo,Mi 12-17

Jodeln

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

Lichtarbeit

Leben meistern mit Botschaften der Engel. Aktive Lichtarbeit. Lese und probiere es. www.Aufgestiegenemeister.de

Paartherapie

Vom Umgang mit Wut und Aggression in der Beziehung. Hinkommen ins Vertrauen und in die Liebe. Tel. 030-44044198, www.sabine-luessenhop.de

Partnervermittlung

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

Psychotherapie

Neu in Kreuzberg !! 30 J. Psychotherapeutin HP, 5 Sitzungen 200.- Erfolgsgarantie oder Geld zurück. www.petra-schaefer-timpner.de

Reiki

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

Reiki am Hermannplatz, Energiearbeit, 1/2 Stunde zum Kennenlernen 15€, Tel. 030-61209744

Reiki-Behandlungen & Seminare bei Reiki-Meisterin im „Stillen Ozean“, Nähe U/S-Bhf. Blissestraße/Bundesplatz, 0171-8906056

Rückführungen

Die Ursachen in der Vergangenheit erforschen und heilen. Tel. 0160/7554214, www.heil-sein-Berlin.de

Rückführungen mit medialer Beratung, HP (Psycho) Ute Franzmann, Info www.walking-in-your-shoes.de oder Tel. 030-32664432

Schamanismus

10. internationales Medizinradtreffen 14.-17.5. Rhön m. Brooke Medicine Eagle, Manitonquat, Sobonfu Somé uva. Earth Awareness Intensive “Tanzen mit der Kraft“: 10-tägiges Programm, das in die Arbeit u. Werkzeuge des Bärenstamms (Sun Bear) einführt (Medizinrad, Pfeife, Schwitzhütte uvm) 24.7.-2.8. in Altlandsberg. Infos zu Self Reliance- Selbstversorgung /selbstbestimmtes Leben 6.-13.9. oder Pfad der Kraft, Visionssuche bei: info@baerenstamm.de, www.medizinradtreffen.de, 05725-708857

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

biodanza - life in motion. Tanz, Bewegung, Enstpannung, Begegnung. Laufende Gruppe. Workshops. Ausbildung: Heilende Kraft in Tanz nutzen lernen. Infos: www.biodanza-schule.de, guiomar.biodanza@gmx.net

Weiterbildung in Tanztherapie, Grund- u. Aufbaustufe. Infos unter www.tanztherapie-zentrum-berlin.de o. T. 030-34708013

Tierkommunikation

Erfahrene Tierkommunikatorin weiss Rat bei tierr. Problemen, Tierreiki, Jenseitskontakte: Artemis T: 030-21996146 o. T: 0178-6344832

Warum nicht niemand sein?

Lama Marut ist Christ, Hindu und Buddhist – eine spirituelle Promenadenmischung, wie er von sich selbst sagt. Waren sich früher die Menschen des Spektrums religiöser und kultureller Alternativen gar nicht bewusst, ist in unserem globalen Zeitalter unmittelbare Kommunikation mit der ganzen Welt jederzeit möglich. Aber ganz egal welcher Religion sie angehörten – alle großen spirituellen Vorbilder der Menschheitsgeschichte waren demütig. Sie waren Diener und nicht Herren anderer. Sie waren oder sind bereit, niemand zu sein.

Es geht nicht darum, Buddhist zu sein, sondern zu lernen, ein Buddha zu sein. Und es geht nicht darum, sich als Christ zu fühlen, sondern ein Leben zu führen, wie es Christus entspräche. Murat bezieht den Begriff „niemand" auf unsere Wesensnatur, auf unser „wahres Selbst", das immer präsent ist und keiner Verbesserung bedarf. Allerdings ist die Loslösung von unserem ständigen Bemühen, wichtig und bedeutend zu sein, nicht gerade leicht. Unser tiefstes Bedürfnis ist, dass wir uns nicht mit etwas Kleinem und Bestimmtem identifizieren, sondern mit etwas Größerem, Universellem und Transzendentem. Tatsache heute ist, dass es bei Facebook mit mehr als einer Milliarde Teilnehmern hauptsächlich darum geht, anderen zu gefallen. Aber glücklich werden wir davon nicht, was die steigende Zahl von Depressionen zeigt. „Eine spirituelle Binsenweisheit besagt, dass wir unser wahres Potenzial nur entdecken können, wenn wir uns von unserem niederen, egoistischen Eigenwillen lösen. "Be Nobody" beschreibt diese Reise von Egoismus, Selbstsucht und Besessenheit von der individuellen Identität zur Weiträumigkeit und Freiheit des Verweilens in der eigenen wahren, authentischen Natur." H.S.

Lama Marut: Be Nobody – Warum wir uns nicht anstrengen müssen, jemand Besonderes zu sein, Scorpio, München, 2015, 333 Seiten, 18,99 Euro

Entspannt und wach im Hier und Jetzt

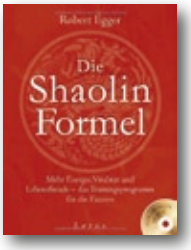
Achtsamkeit ermöglicht uns, wach und entspannt im Hier und Jetzt zu leben. Die kleinen, kompakten Pocketguides aus der Reihe "Achtsam leben" eignen sich für den unkomplizierten Einstieg und sind randvoll mit Anregungen, Übungen und fundierten Impulsen für die Umsetzung im Alltag. Alle Bände wurden von erfahrenen Psychologen, Achtsamkeitslehrern oder Lebensberatern entwickelt. Entschleunigung, Gelassenheit, innere Balance – entdecken Sie die positiven Effekte von Achtsamkeitspraxis und innerer Entwicklung.

Dieser leicht zugängliche Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit beantwortet die Frage, was achtsam leben eigentlich bedeutet. Kurze, ebenso humorvolle wie einfühlsame Kapitel ermöglichen die ersten Schritte und vertiefenden Erfahrungen von Achtsamkeitspraxis, wobei der Fokus vor allem auf der konkreten Umsetzung dieser inneren Haltung im Alltag liegt.

Heike Mayer, Achtsam leben - Achtsam leben, Das kleine 1 x 1 für ein Leben im Hier und Jetzt, Broschur, 112 Seiten, zweifarbig, Scorpio Verlag, ISBN 978-3-95803-008-4, 7,99 Euro

Die Verbindung von authentischer Shaolin-Weisheit und medizinischer Forschung

Energie und Lebensfreude statt Stress und Rückenschmerzen! Modernste wissenschaftliche Forschungen zeigen: Die seit Jahrtausenden von den Shaolin-Mönchen praktizierte Urform des Qi Gong (das sog. Yi Jin Jing) ist deshalb so effektiv, weil es direkt auf die Faszien – das Bindegewebe



– einwirkt. Dies ermöglicht u. a. eine optimale Versorgung des Körpers mit Atemenergie, die Lösung körperlicher Verspannungen und die Förderung von Beweglichkeit, den Abbau von Stress und das Erreichen tiefer Entspannung sowie eine vermehrte Ausschüttung von Glückshormonen. Der Autor Robert Egger, Sonderbevollmächtigter des Shaolin-Klosters, erschließt die lang geheim gehaltene Kraftquelle der Mönche und präsentiert ein Trainingsprogramm für Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Konstitution. Wer die Shaolin-Formel beherzigt, dessen Leben fühlt sich so an, wie es sich – auch nach Buddhas Aussage – eigentlich immer anfühlen sollte: glücklich, leicht und voller Energie.

Robert Egger, Die Shaolin-Formel, mehr Energie, Vitalität und Lebensfreude – das Trainingsprogramm für die Faszien, Originalausgabe / 256 Seiten, Paperback, Klappenbroschur, durchgehend zweifarbig, 74 s/w-Abb. mit Übungs-DVD (Laufzeit 28:19), ISBN: 978-3-7787-8247-7, 19,99 Euro, Lotos Verlag

Eine Pilgerreise durch die eigene innere Landschaft

Kontemplations- und Schweigetage in Klöstern liegen derzeit im Trend. Immer mehr Menschen nehmen eine Auszeit vom hektischen Alltag und suchen die Stille eines Klosters auf, um ihren Blick nach innen zu richten und wieder zu sich selbst zu finden. Miek Pot lädt die Leser ein, Ballast abzuwerfen und der Stimme ihrer Seele zu lauschen. Kontemplation bedeutet Pilgern durch die eigene innere Landschaft. Wie bei einer wirklichen Pilgerreise kommen wir dabei mit verschiedenen Aspekten unseres Seins in Berührung, mit schönen und weniger schönen Dingen. Wir begeben uns »auf den Weg« und lassen uns überraschen. Unser Blick vertieft sich, und wir schauen anders, nehmen mehr und intensiver wahr. Das Pilgern transformiert uns auf einer tieferen Ebene. Die Autorin Miek Pot hat zwölf Jahre in einem Kartäuser Schweigekloster verbracht. Seit ihrem Austritt begleitet sie andere Menschen auf dem kontemplativen Weg.

Sie veröffentlicht Artikel und Bücher, leitet Kontemplations- und Schweigetage und veranstaltet verschiedene Seminare und Workshops. Miek Pot lebt in Belgien. www.miekpot.com

Miek Pot, Innere Stille finden, der kontemplative Weg, geb. mit Schutzumschlag, 112 Seiten, ISBN 978-3-95803-004-6, Scorpio Verlag, 14,99 Euro

Yoga gegen Ängste

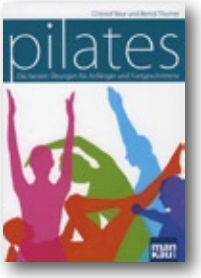
Es heißt, dass wir ca. 60.000 Gedanken pro Tag produzieren. Davon wiederholen sich die meisten und viele davon sind negativ. Dieses Buch gibt einen konzentrierten Überblick über Yoga-Übungen, die sich darauf ausrichten, Sorgen und Ängste nicht mehr den Raum zu zugestehen, den sie einnehmen, wenn wir ihnen Zugriff gewähren. Ob Gehmeditation, eine beruhigende Mondatmung oder Labeling – der Anker für das „Hier und Jetzt"-Yoga hilft, eine Distanz zwischen uns und unseren Gedanken herzustellen, wodurch wir erkennen,

dass wir selbst unsere Realität bestimmen und maßgeblich Einfluss darauf haben, wie wir auf eine Situation reagieren. Die beiliegende CD leitet Meditationen an, die hilfreich sind, um schneller zu sich zu kommen, zu entspannen und Abstand zu den Ängsten zu gewinnen. H.S.

Doris Iding: Yoga gegen Ängste, mit CD, Windpferd, Oberstdorf, 2014, 110 Seiten

Mit Ruhe zum Erfolg

Seit Jahren bin ich auf der Suche nach einer Trainingsmethode, die nicht zu anstrengend ist, nicht in der schweißdurchtränkten Luft eines Fitnessstudios stattfindet, mich nicht dauernd daran erinnert, dass ich völlig ungelenkig bin, keine Kondition erfordert, die Seitenstechen hervorruft, sondern einfach nur sanft die Körperbaustellen bearbeitet, die schmerzen. Die Trainingsmethode nach Joseph Hubert Pilates kommt



mir da sehr entgegen, denn die ausgewogene Mischung aus Kraft, Dehnung und Entspannung kann – wenn man übt – für einen starken Rücken, muskulöse Beine, straffe Bauchmus-

keln und einen knackigen Po sorgen. Ein kleiner Einführungskurs in die Methode und das Buch haben mich motiviert, mit kleinen Schritten schon mal anzufangen... H.S.

Christof Baur/Bernd Thurner: Pilates – die besten Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene, Mankau, Murnau, 2015, 127 Seiten, 14,95 Euro

Ab jetzt wird alles anders

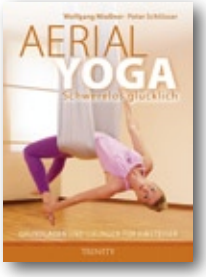
Was ist es, was Menschen antreibt? Warum sind Menschen so, wie sie sind? Wo liegen ihre Stärken und Potenziale? Diesen und ähnlichen Fragen geht die Autorin auf den Grund und hat in dem Jahrtausende alten Wissen des Enneagramm, einem

der ältesten Persönlichkeits- und Prozessmodelle zur Selbsterkenntnis, umfassende und tief greifende Antworten gefunden. Zunächst in ihrem eigenen Leben erprobt, gibt sie seit 2003 Seminare und arbeitet als Coach und Beraterin und leitet Einzelpersonen, Paare, Teams und Führungskräfte in ihren ganz persönlichen Prozessen der Selbstreflexion an. Durch die stetige Weiterentwicklung dieses Modells hat sie schließlich die "Key to see-Methode" auf den Weg gebracht und erleichtert damit Menschen den Zugang zu Selbsterkenntnis, aber auch zu Menschenkenntnis. Diese Methode gibt spannende Einblicke in die menschliche Persönlichkeit und fördert die Bereitschaft zu echter Empathie – für sich selbst und andere. So lassen sich die tieferen, oft unbewussten Beweggründe eines Menschen analysieren, Persönlichkeitsmuster aufdecken und menschliche Beziehungsdynamiken erklären. Unter dem Motto „Menschenkenntnis zum Mitnehmen“ lehrt Mira Mühlenhof in ihrem Buch dieses Modell auf eine zeitgemäße und humorvolle Weise, schreibt unterhaltsam, spritzig und mit Tiefgang. „Ich möchte aufzeigen, dass es sich lohnt, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Wer es wagt, wird reich belohnt: Menschen, die sich selbst erkannt haben, haben eine faszinierende Ausstrahlung. Die wahre innere Stärke entfaltet sich und kommt zum Vorschein. Für mich ist Selbsterkenntnis der Schlüssel für die Lösung unserer Probleme: In unseren Beziehungen, unseren Familien und unserer Arbeitswelt.“

Mira Mühlenhof, Key to see, Menschenkenntnis ist der Schlüssel zu gelingenden Beziehungen, Hardcover, 288 S., ISBN: 978-3-426-65545-0, Droemer Knaur Verlag 19,99 Euro

Der neue Fitnesstrend aus den USA

Aerial Yoga ist eine innovative Form der Körperarbeit aus den USA, bei der ein großes Tuch als Hilfsmittel zum Einsatz kommt. Die Vorteile: Man kann sein Körpergewicht abgeben, schont die Wirbelsäule, schafft spielend auch anspruchsvollere Positionen und fühlt sich dabei geborgen wie in einem Kokon. Elemente aus Yoga, Pilates und Akrobatik sorgen dafür, dass der Körper gedehnt und gekräftigt wird und auch Balance

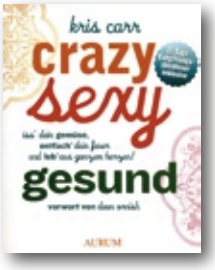


und Koordination nicht zu kurz kommen. Wolfgang Mießner und Peter Schlösser stellen ein umfassendes Übungsprogramm vor, mit dem jeder die Schwerkraft überlisten kann. Mit Aerial Yoga gelingt es ganz leicht und spielerisch, der Schwerkraft zu entkommen: Das Training, das Elemente aus Yoga, Pilates, Tanz und Krafttraining kombiniert, hat seine Ursprünge in der Akrobatik. Geübt wird an einem trapezförmigen Tuch, das an einem Haken von der Decke hängt. Dieses Aerial Sling entlastet die Wirbelsäule, ermöglicht problemlos Umkehrhaltungen, lässt Stress wie von selbst abfallen – und macht richtig Spaß! Wolfgang Mießner und Peter Schlösser führen Schritt für Schritt in die Grundlagen des Aerial Yoga ein.

Wolfgang Mießner, Peter Schlösser, Aerial Yoga, schwerelos glücklich. Grundlagen und Übungen für Einsteiger, Klappenbroschur, 208 Seiten, mit ca. 300 Fotos, ISBN 978-3-95550-087-0, 19,99 Euro, Trinity Verlag

Heiliger Hüftschwung – die Wellnesskriegerin

Die Amerikanerin Kris Carr vertritt das crazy-sexy-Konzept. Sie selbst war an Krebs erkrankt und konnte ihn Dank der Umstellung ihrer Ernährungsgewohnheiten besiegen. Das Programm



für einen ganzheitlichen Lebensstil enthält nichts Neues, wird dafür auf amerikanische Art und Weise dargestellt: Obst und Gemüse, wenig Kaffee und Alkohol, kein Fastfood, dafür Bewegung – all das gespickt mit den crazy-sexy-Tipps, wie z.B. „Zünde grundsätzlich immer Kerzen zum Abendessen an. Lass deine Mahlzeiten heilig und sexy sein.“ Abgerundet mit crazy-sexy-Rezepten nach dem Motto „Mach Saft, nicht Krieg“. H.S.

Kris Carr: crazy sexy gesund, Aurum, Bielefeld, 2014, 240 Seiten, 19,95 Euro

Akupunktur

Akupunkturpraxis - ganzheitlich, Yang-Soon, Muthesiusstr. 4, 12163 Berlin, Tel. 030-7965975, www.akupunktur-tcm-berlin.de

Astrologie

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

Karma-Astrologie & Rückführungen, Praxis Gustav-Müller-Str. 11, 10829 Berlin, T:030.78891100, www.astro-angel.jimdo.com

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

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

Hypnotherapie

Hypnosetherapie-Traumalöschung-Kinesiologie. Erfahrene Therapeutin in Schöneberg. Ansbacher Str. 67, T 030 2186624, www.berlin-hypnose-therapie.de, www.praxis-hoffstadt.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

Körper(psycho)therapie

Esalen Massage, Somatic Integration, HP Dörte Bemmé, Solmsstr. 30, B-Kreuzberg, Tel: 030.51639989, www.doerte-bemme.de

Natur-/Gesundheitsprodukte

Vitalkontor bellicon® Minitrampoline + Vitalprodukte, Samariterstr. 38, 10247 Berlin, Tel. 030-54488592, info@vitalkontor.net

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

Osteopathie

Osteopathie HP Beat Kilchenmann, Berlin-Wilmersdf., T. 030/23614037, www.osteopathie-kilchenmann.de

Therapie

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

Yoga

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

Zentren/Begegnung

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

Ströme e.V., KörperPsycho-Therapie, 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, letzte Ausgabe: 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

KGS-AUSGABE MAI

Anzeigenschluss
Redaktion: 10.04.2015
Kleinanzeigen: 10.04.2015
Großanzeigen: 13.04.2015

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.

© 2015, Körper Geist Seele Verlag
Es gelten unsere Geschäftsbedingungen und Anzeigenpreise laut Preisliste von 01/2015.

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Zum zweiten Mal in Deutschland präsentiert der Spirit of Health Kongress 2015 namhafte Referenten aus Forschung und Praxis zu ganzheitlicher Gesundheit, effektiven Therapiemöglichkeiten und Nachhaltigkeit. Mit spannenden Vorträgen und essentiellen Informationen von Vorreitern auf ihrem Fachgebiet der Gesundheit erwartet Sie ein Kongress der besonderen Art. Die angeschlossene Messe und Workshops runden das Informationsangebot ab. Der Spirit of Health Kongress setzt Zeichen und steht für Aufklärung sowie Selbstverantwortung der eigenen Gesundheit.

DR. JOACHIM MUTTER
Therapie und Verhütung häufigster Krankheiten

DR. ANDREAS KALCKER
Behandlungserfolge & Eigentherapie mit Chlordioxid

EKKEHARD SIRIAN SCHELLER
Infopathietherapie bei parasitärer Belastung

ADRIAN JONES
Schwarze Salbe - Erfolge bei Brust- und Hautkrebs

DR. STANISLAW BURZYNSKI
Aminosäuren in der Onkologie

ANDREAS BACHMAIR
Impfen, ja oder nein?

DR. JÒSE MIGUEL SEMPERE
Lebenselexier & Informationsträger Wasser

GASTON NEASSENS
Multiple Sklerose, Fibromyalgie, Krebs & X714

DR. DIETRICH KLINGHARDT
Erfolgsmodell: Neurobiologie

PROF. DR. TULLIO SIMONCINI
Krebstherapie mit Natriumbicarbonat

HANA BLÁHOVÁ
Behandlung von Autoimmunerkrankungen

DIRK SCHRADER
Alternative Behandlung in der Tierheilkunde

SEPP HOLZER
Permakultur & Kommunikation mit der Natur

DR. LEONARD COLDWELL
Aktivierung der Selbstheilungskräfte

BILLY BEST
Selbstheilung von Krebs mit 714-X & Essiac

DR. MARKUS PETERS
Herzkrankheiten alternativ behandeln

JIM HUMBLE
Special Guest

SPIRIT OF HEALTH

24.-28. April 2015

Kongress Palais Kassel

INTERNATIONALER KONGRESS FÜR ALTERNATIVE HEILMETHODEN

MEHR INFOS UND TICKETS UNTER:

WWW.SPIRITOFHEALTH2015.ORG

Erlebe

Guruji Sri Vast

10. April in Berlin

19.00 Primussaal Zehlendorf

Berliner Straße 8-8a, 14169 Berlin

freier Eintritt - Benefiz Veranstaltung

„In Guruji's segensreicher Präsenz zu sein ist eine lebensverändernde Erfahrung."

Ein Meister, Mystiker und Poet

voll authentischer Freude, Liebe, Gnade und einem Fluss an natürlicher Weisheit. Guruji lehrt uns die Feier des Lebens als Weg der vollkommenen Befreiung.

Chakra Consciousness

Wissenschaft des Lebens

inspiriere dich, das Leben vollkommen zu leben!

8. - 10. Mai

Yoga Vidya, Horn-Bad Meinberg

Living Enlightenment

born once again

entdecke das Leben durch die Augen des Erleuchteten

2. - 11. August

Sri Vast Center, Schweden

info@srivast.org **www.srivast.org** +46 723078200